

## Hubungan Antara *Loneliness* dengan Perilaku Lansia : *Literature Review*

Anisya Rizky Kartika<sup>1\*</sup>, Nunung Herlina<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia.

\*Kontak Email: [anisyarizkykartika20@gmail.com](mailto:anisyarizkykartika20@gmail.com)

Diterima: 15/07/21

Revisi: 27/08/21

Diterbitkan: 29/12/21

### Abstrak

**Tujuan studi:** Perilaku lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti *loneliness*, kecemasan, gangguan pola tidur, demensia, depresi, panik dan hipokondriasis. Adapun penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *loneliness* dengan perilaku lansia.

**Metodologi:** Penelitian ini menggunakan metode *literature review* yang berfokus pada hasil penulisan yang berkaitan dengan tabel atau topik penulisan. Data yang digunakan terdiri dari 5 jurnal nasional dan 10 jurnal internasional yang diperoleh dari *Pubmed*, *NCBI*, *DOAJ*, *Esco*, Portal Garuda dan *Google Scholar*

**Hasil:** Berdasarkan hasil jurnal yang dikumpulkan dan dianalisa penulis, terdapat hubungan bermakna antara *loneliness* dengan perilaku lansia.

**Manfaat:** Hasil dari penelitian ini diharapkan agar lansia dengan *loneliness* dapat memahami dan mengatasi perilaku lansia sehingga tidak terjadi perilaku maladaptif dan perilaku lansia tetap adaptif.

### Abstract

**Purpose of study:** The purpose of study was to determine the relationship between *loneliness* and elderly behavior.

**Methodology:** This study used a method literature review that focuses on the results of writing related to tables or writing topics. The data used consists of 5 national journals and 10 international journals obtained from *Pubmed*, *NCBI*, *DOAJ*, *Esco*, Garuda Portal and *Google Scholar*

**Results:** Based on the results of the journals collected and analyzed by the author, there is a significant relationship between *loneliness* and the elderly behavior.

**Applications:** The results of this study are expected that the elderly with *loneliness* can understand and cope with elderly behavior so that maladaptive behavior does not occur and remains adaptive behavior.

**Kata Kunci:** Lansia, *Loneliness*, Perilaku lansia

### 1. PENDAHULUAN

Perilaku adalah suatu tindakan nyata dari seseorang yang dapat diukur dan dilihat dengan panca indera secara langsung maupun secara tidak langsung yang merupakan hasil dari adanya perubahan berbagai faktor baik di lingkungan dalam maupun lingkungan luar (Manuntung N.A, 2018). Perilaku juga dapat diartikan sebagai bentuk respon dari kegiatan afektif, kognitif dan psikomotorik yang jika salah satu aspek mengalami gangguan, maka aspek perilaku yang lainnya juga akan terganggu, hal ini dapat dialami oleh siapa saja termasuk pada lanjut usia (selanjutnya disingkat lansia) (Pieter H.Z, 2017).

Perilaku lansia secara garis besar dipengaruhi oleh tiga aspek yaitu psikis, fisik dan sosial yang dapat mempengaruhi perilaku lansia (Manuntung N.A, 2018). Pada penelitian sebelumnya menyatakan bahwa Perilaku lansia dibagi menjadi dua jenis perilaku yaitu perilaku adaptif dan perilaku maladaptif (Siti M, 2012). Banyak faktor yang dapat mempengaruhi perilaku lansia seperti *loneliness*, gangguan tidur, kecemasan, demensia, panik, depresi dan hipokondriasis. (Australian Psychology Society, 2018). Dari beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perilaku tersebut, *loneliness* merupakan permasalahan yang sering dialami oleh lansia, adanya rasa *loneliness* yang disebabkan oleh ditinggal orang terkasih, kematian pasangan hidup dan kehilangan teman/sahabat karib seusianya. (Afrizal, 2018)

Menurut (Lutviana, 2017) *loneliness* pada lansia dapat menyebabkan adanya perubahan peran dan perilaku karena lansia tidak dapat menerima kondisinya yang membuat timbulnya perilaku maladaptif. Perilaku maladaptif yang dapat muncul

seperti: lansia lebih sering menyendiri, tidak suka bersosialisasi dengan orang lain, kurang aktivitas fisik, kurang beribadah, merasa tidak puas, putus asa, mudah marah dan kurang percaya diri karena merasa dirinya sudah tidak berharga lagi. (Siti M, 2012).

Menurut (Lutviana, 2017) dalam penelitiannya, dari total 42 responden lansia yang diteliti, menunjukkan persentase perilaku maladaptif lebih tinggi sebesar 26 responden (61,9%) dan 16 responden (38,9%) memiliki perilaku adaptif. Perubahan perilaku maladaptif yang terjadi dapat menyebabkan sulitnya berinteraksi dengan orang lain sehingga dapat menjadi faktor depresi dan stress pada lansia. Menurut latar belakang yang ada maka penulis merumuskan sebagai berikut: “Apakah ada hubungan antara *loneliness* dengan perilaku lansia: *literature review*?”

## 2. METODOLOGI

Rancangan Penelitian yang dilakukan dalam penelitian kali ini memakai metode *literature review* atau tinjauan pustaka. *Literature review* adalah suatu metode penulisan dengan cara mengumpulkan data yang berhubungan dengan topik tertentu yang datanya diperoleh jurnal nasional juga internasional dengan memakai database dengan mensintesis berbagai temuan penelitian. Data yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari hasil penelitian yang sudah dilakukan dan sudah diterbitkan dalam jurnal online yaitu terdapat 5 jurnal nasional & 10 jurnal internasional. Dalam penelitian kali ini peneliti mencari jurnal-jurnal melalui internet menggunakan beberapa *website* terverifikasi diantaranya, *Pubmed*, *NCBI*, *DOAJ*, *Esco*, Portal Garuda dan *Google Scholar* dengan menggunakan istilah/kata kunci : *Loneliness*, *elderly behavior*, *elderly*, perilaku lansia, lansia. Data-data yang telah didapatkan dari berbagai literature tadi dikumpulkan menjadi satu kesatuan dokumen yang digunakan untuk menjawab permasalahan sesuai rumusan masalah peneliti.

## 3. HASIL DAN DISKUSI

### 3.1 Hasil

Tabel 1: Tabel Analisis Jurnal

No	Penulis/ Tahun	Judul	Objektif	Sampel	Design/ Hasil Penelitian	Kata Kunci
1	Irman / 2019	Perilaku Lanjut Usia Yang Mengalami Kesepian dan Implikasinya pada Konseling Islam	Untuk mengetahui dan mendeskripsikan perilaku <i>Loneliness</i> yang dialami lansia.	11 responden	Penelitian deskriptif kualitatif dengan teknik pengambilan data menggunakan observasi dan wawancara ( <i>deep interviewing</i> ).  <b>Hasil:</b> 1. Lansia yang mengalami <i>loneliness</i> menunjukkan perilaku negatif dan tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan fisik dan sosialnya karena tidak dapat mengelola perasaan dengan realita yang ada 2. Pada lansia yang lain adanya usaha yang dilakukan untuk mengurangi perasaan <i>loneliness</i> dengan kegiatan positif seperti beribadah, membaca Al-Quran, berdzikir dan berkomunikasi dengan teman sebayanya.	Lansia, Kesepian, Konseling Islam
2	Nisa Hermawati, Ila Nurlaila Hidayat / 2019	<i>Loneliness</i> pada individu lanjut usia berdasarkan peran religiusitas	Untuk mengetahui gambaran <i>loneliness</i> pada individu lansia yang memiliki religiusitas.	2 responden lansia	Penelitian kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data dengan wawancara dan observasi.  <b>Hasil:</b> Pada kedua responden lansia tersebut tidak terlihat adanya perasaan <i>loneliness</i> , aspek kepribadian kedua terlihat percaya diri, tidak ada depresi atau	<i>Loneliness</i> , <i>Religiosity</i> , <i>Elderly people</i>

					menarik diri yang terlihat dari responden dapat bersosialisasi dilingkungan dan religius, nampak sehat secara fisik maupun psikologis sehingga kedua responden tidak nampak perasaan <i>loneliness</i> seperti umumnya lansia paruh baya.	
3	Dyah Siti Septining sih & Tri Na'imah / 2015	Kesepian Pada lanjut Usia: Studi Tentang Bentuk, Faktor Pencetus dan Strategi Koping	Untuk mengetahui bentuk <i>loneliness</i> yang dialami lansia dan mengidentifikasi faktor pencetus kesepian lansia	8 responden lansia	Penelitian kualitatif dengan teknik pengumpulan data wawancara dan observasi. <b>Hasil:</b> Terdapat faktor-faktor timbulnya perasaan <i>loneliness</i> yang muncul pada ke 8 responden seperti: kehilangan seseorang yang memberi perhatian, muncul tingkah salah suai, enggan untuk berkomunikasi dengan sosialnya, ditinggal orang yang dicintai. Kemudian untuk mengatasi <i>loneliness</i> dengan menerapkan perilaku perilaku positif seperti beribadah, bersosialisasi dengan lingkungannya, bermain bersama cucu-cucunya, berpenampilan lebih rapi dan berperilaku berserah diri kepada tuhan yang maha esa atas kehidupannya.	<i>Lonely, elderly, coping strategies</i>
4	Henry Wiyono, Titin Sukartini & Mundakir / 2019	Pengaruh Cognitive Commitment Behavioral Therapy (Ccbt) Terhadap Tingkat Kesepian, Kecemasan Dan Depresi Pada Lanjut Usia Dengan Sindrom Stres Relokasi	Untuk mengetahui pengaruh <i>cognitive commitment behavioral therapy</i> (CCBT) terhadap tingkat <i>loneliness</i> , kecemasan dan depresi lanjut usia	Dua Kelompok : 1. 27 Responden 2. 31 Responden	Penelitian menggunakan quasi eksperimental dengan <i>pre-post test control group design</i> . <b>Hasil:</b> Hasil statistik dengan menggunakan uji <i>Wilcoxon Sign Ranks Test</i> didapatkan adanya pengaruh CCBT terhadap tingkat <i>loneliness</i> pada kelompok perlakuan ( $p = 0.000$ ), kecemasan ( $p = 0.003$ ), dan depresi ( $p = 0.000$ ).  Hasil Uji <i>Statistik Man Whitney U test</i> memperlihatkan ada perbedaan hanya pada tingkat <i>loneliness</i> ( $p = 0.004$ ), sedangkan tingkat kecemasan ( $p = 0.308$ ) dan tingkat depresi ( $p = 0.981$ ) tidak ditemukan perbedaan.	CCBT, Kesepian, Kecemasan, Depresi, Lanjut Usia.
5	Lucky Ade Sessiani / 2018	Studi Fenomenologis tentang Pengalaman Kesepian dan Kesejahteraan Subjektif pada	Untuk mendeskripsikan dan memahami pengalaman yang berkaitan dengan	6 Responden	Penelitian <i>Purposive Sampling</i> dengan menggunakan metode wawancara dan observasi <b>Hasil:</b> Lansia dapat mengalami	<i>Subjective well-being; loneliness; elderly widow; older</i>

	Janda Lanjut Usia	<i>loneliness</i> bagi janda lanjut usia			<i>loneliness</i> akibat kehilangan pasangan hidup akibat kematian. Kesejahteraan subjektif dan kepuasan hidup yang dirasakan adalah hasil dari strategi koping religius yang efektif dalam mengatasi <i>loneliness</i> yang dialami.	<i>people</i>
					Ketika perasaan kehilangan pasangan hidup dapat diatasi dengan perilaku religius, semangat untuk bertahan hidup dan menjalin kembali interaksi sosial, maka lansia dapat merasakan perasaan sejahtera dan kepuasan hidup.	
6	Morlet Paredes. A, Dkk / 2020	<i>Qualitative Study Of Loneliness In A Senior Housing Community: The Importance Of Wisdom And Coping Strategies</i>	Untuk mengetahui resiko, dampak lansia <i>loneliness</i> pada kesehatan, kesejahteraan dan umur panjang dan mengidentifikasi karakteristik lansia <i>loneliness</i> guna dapat mengurangi isolasi sosial pada lansia	30 responden	Penelitian dengan wawancara kualitatif semi terstruktur mengenai pengalaman <i>loneliness</i> , faktor risiko dan cara mengatasinya.  <b>Hasil :</b> Setelah dilakukan wawancara pada 30 responden didapatkan 3 temuan: 1. Faktor Risiko dan Protektif Untuk <i>Loneliness</i> : kehilangan terkait usia, kurangnya keterampilan atau kemampuan sosial, dan sifat kepribadian yang protektif 2. Pengalaman <i>Loneliness</i> : Kesedihan dan kurangnya makna serta Kurangnya motivasi 3. Strategi Koping Untuk Mencegah & Mengatasi <i>Loneliness</i> : penerimaan penuaan, kasih sayang, mencari persahabatan, dan lingkungan memungkinkan sosialisasi	<i>Social isolation, retirement, Aging, depression, compassion, older adults</i>
7	James Alexander Crewdson / 2016	<i>The Effect of Loneliness in the Elderly Population: A Review</i>	Untuk membahas berbagai efek <i>loneliness</i> terhadap kesehatan mental dan fisik serta potensi intervensi yang dapat mengatasi masalah ini	1880 responden	Penelitian dengan studi <i>Cross Sectional</i> .  <b>Hasil:</b> Pada penelitian ini <i>loneliness</i> dapat terbukti menjadi faktor risiko independen yang signifikan untuk sejumlah kondisi seperti perilaku kesehatan yang buruk (misalnya, merokok dan konsumsi alkohol), masalah kesehatan fisik (misalnya, hipertensi dan penurunan motorik), dan kondisi kejiwaan. (misalnya, depresi dan gangguan kognitif). Intervensi	<i>Elderly, loneliness, social isolation, behavior</i>

yang dibahas, baik berteknologi rendah maupun berteknologi tinggi, memiliki potensi untuk menguntungkan pasien baik pada tingkat individu maupun pada tingkat populasi secara luas.

8	Lijuan Chen, Max Alston & Wei Gou / 2019	<i>The influence of social support on loneliness and depression among older elderly people in China: Coping styles as mediators</i>	Untuk mengklarifikasi pengaruh langsung dari dukungan sosial pada Loneliness lansia di China.	1646 responden	Penelitian ini menggunakan data dari <i>China Longitudinal Aging Social Survey (CLASS 2014)</i> . Dengan menggunakan metode wawancara dan observasi. <b>Hasil:</b> Hasil penelitian menunjukkan bahwa coping merupakan mediator yang signifikan dari hubungan antara dukungan sosial dan depresi dan <i>loneliness</i> pada lansia. Lansia dengan dukungan sosial lebih cenderung menggunakan coping positif dan cenderung tidak menggunakan coping negatif.  P value 0,0001 ) < a 0,05.	<i>China, coping styles, depression, loneliness, older elderly people, social support</i>
9	Julie Christian sen, Finn Breinholt Larsen & Mathias Lasgaard / 2016	<i>Do stress, health behavior, and sleep mediate the association between loneliness and adverse health conditions among older people?</i>	Membangun Model Kesepian, Hawkey dan Cacioppo (2010) identifikasi masalah yang mungkin dilalui <i>loneliness</i> dapat mempengaruhi perkembangan kondisi kesehatan yang merugikan. Penelitian ini dirancang untuk menguji jalur yang diusulkan oleh Hawkey dan Cacioppo.	8593 responden	Penelitian ini menggunakan data Survei Kesehatan Masyarakat Denmark 2013 dengan <i>Random Sampling</i> . <b>Hasil:</b> Pada penelitian ini menunjukkan bahwa <i>loneliness</i> secara signifikan dikaitkan dengan penyakit kardiovaskular, diabetes, dan migrain. Selain stres yang dirasakan tinggi, aktivitas fisik, merokok setiap hari dan kurang tidur dapat memediasi hubungan antara kesepian dan kondisi kesehatan yang merugikan. Dan lagi dibuktikan terdapat perbedaan gender dalam hubungan antara <i>loneliness</i> dan berbagai hal yang merugikan kondisi dan mekanisme tidak langsung yang mempengaruhi perilaku lansia.	<i>Loneliness, Health Behavior, Stress</i>
10	Barbara B.N, Alexandra S., Renata K. / 2019	<i>It's the worst bloody feeling in the world": Experiences of loneliness and social isolation among older</i>	Untuk memahami <i>loneliness</i> dan bagaimana mengatasinya.	20 responden	Penelitian ini menggunakan metode Studi Kualitatif selama 6 bulan di panti jompo Australia. Dengan wawancara dan observasi responden lansia. <b>Hasil:</b>	<i>Social isolation Loneliness Aging Institutions Frailty Older</i>

		<i>people living in care homes</i>			Dari 22 orang yang diwawancarai, sebagian besar dilaporkan mengalami kesepian terus-menerus dan beberapa isolasi sosial, 2 merasa terisolasi saja, 4 memiliki pengalaman <i>loneliness</i> atau isolasi sosial yang kuat sebelumnya karena kehilangan keluarga atau masalah kesehatan dan 1 tidak melaporkan kesepian atau isolasi sosial, tetapi karena penurunan kesehatan yang cepat diidentifikasi oleh staf sebagai risiko keduanya.	<i>adults</i>
11	Hanbyul Choi, Michael R Irwin, Hyong Jin Cho / 2015	<i>Impact of social isolation on behavioral health in elderly: Systematic review</i>	Untuk menguji dan membandingkan efek isolasi sosial subjektif dan objektif terhadap kesehatan perilaku pada lansia	12 responden	Penelitian ini menggunakan metode <i>cross sectional</i> <b>Hasil:</b> Pada penelitian ini didapatkan bahwa <i>loneliness</i> menimbulkan adanya isolasi sosial sehingga dapat menyebabkan terjadinya gangguan tidur, insomnia, gejala depresi, kelelahan pada lansia.  p value 0001 ) < a 0,05.	<i>Social isolation, behavioral health, elderly</i>
12	Sandeep Grover, Dkk. / 2018	<i>Relationship of loneliness and social connectedness with depression in elderly: A multicentric study under the aegis of Indian Association for Geriatric Mental Health</i>	Mengevaluasi prevalensi <i>Loneliness</i> dan hubungannya dengan keterkaitan sosial dan depresi pada lansia	488 responden	Penelitian ini menggunakan metode <i>cross sectional</i> . <b>Hasil:</b> Sekitar tiga perempat (77,3%) dari seluruh sampel melaporkan adanya kesepian. Sehubungan dengan gejala kesepian tertentu, 62,5% melaporkan kurangnya pendampingan, 58,7% melaporkan ditinggalkan dalam hidup, dan 56,5% individu dilaporkan merasa terisolasi dari orang lain. Tidak ada perbedaan jenis kelamin yang tercatat dalam prevalensi gejala <i>loneliness</i> . Skor <i>loneliness</i> yang lebih tinggi memiliki korelasi positif yang signifikan dengan tingkat keparahan depresi, kecemasan, dan gejala somatik. Tingkat <i>loneliness</i> yang tinggi dapat dikaitkan dengan intensitas keinginan perilaku bunuh diri dengan p value  - Pikiran bunuh diri aktif p <0,001, - Pikiran tidak bunuh diri <0,02.	<i>Depression, elderly, loneliness, social connectedness</i>
13	Maturin Teguo.T,	<i>Feelings of Loneliness and</i>	Untuk menentukan	3620 responden	Penelitian ini menggunakan metode studi kohort pada lansia di	<i>living alone,</i>

	Dkk / 2016	<i>Living Alone as Predictors of Mortality in the Elderly: The PAQUID Study</i>	nilai prediksi dari 2 indikator isolasi psikososial ( tinggal sendiri dan perasaan <i>loneliness</i> ) pada lansia.	en	komunitas yang terdaftar pada studi <i>PAQUID</i> . <b>Hasil:</b> Pada awal, 1.535 peserta (42,4%) tinggal sendiri, dan total 498 orang (13,8%) melaporkan sering merasa <i>loneliness</i> (FoL). Peserta melaporkan FoL lebih sering perempuan (82,7%), dan usia rata-rata adalah 76,5 (7,1) tahun. Pada akhir masa tindak lanjut, 3.116 kematian (86,6%) terjadi.	<i>feelings of loneliness, frailty, epidemiology, cohort study</i>
14	Judith G. Gonyea, Alexandra C, Nina L, Yenijung L. / 2016	<i>Loneliness and Depression Among Older Adults in Urban Subsidized Housing</i>	Untuk untuk mengeksplorasi prevalensi dan korelasi depresi pada populasi target ini, dengan fokus khusus pada peran <i>loneliness</i> .	216 responden	Penelitian ini menggunakan metode wawancara pada lansia <b>Hasil:</b> Sekitar 26% peserta memenuhi kriteria untuk depresi. Regresi hirarkis mendukung hipotesis peneliti, setelah mengontrol variabel demografi, kesehatan, dan stres, <i>loneliness</i> menjelaskan hampir setengah dari total 49% varians dalam depresi.	<i>depression, loneliness, older adults, poverty, subsidized housing</i>
15	Anna Wong, Anson K.C, Yang F, Jean W / 2017	<i>Illuminating the Psychological Experience of Elderly Loneliness from a Societal Perspective: A Qualitative Study of Alienation between Older People and Society</i>	Untuk mengetahui hubungan pendekatan konseptual <i>loneliness</i> pada lansia.	37 responden	Penelitian ini menggunakan metode Studi Kualitatif <i>cross sectional</i> <b>Hasil:</b> Temuan mengungkapkan bahwa peserta kelompok fokus menganggap perawatan yang tidak memadai untuk lansia, masyarakat menjadi sumber utama keterasingan lansia. Sebagai tanggapan, lansia mengadopsi gaya hidup yang lebih pasif dan mengembangkan perasaan negatif termasuk kegelisahan terhadap penuaan, kerentanan dan ketidakberdayaan, dan kemarahan. Munculnya komponen kunci ini merupakan fenomena psikologis <i>loneliness</i> dan menyoroti implikasi baru untuk kebijakan, praktik, dan penelitian dari perspektif masyarakat untuk mengatasi kesepian lansia di lingkungan perkotaan.	<i>loneliness; social exclusion; social isolation; urban living; aging; phenomenology</i>

### 3.2 Diskusi

Perilaku lansia menurut jurnal penelitian (Irman., 2019) dengan judul “Perilaku Lanjut usia Yang Mengalami Kesepian dan Implikasinya pada konseling Islam” setelah dilakukan penelitian setelah dilakukan wawancara dan observasi didapatkan temuan terdapat 3 perilaku yang ditemukan, temuan pertama didapatkan lansia mengalami *loneliness* muncul berbagai

perilaku diantaranya diam dengan tatapan kosong, mengasingkan diri, mudah marah, mata berkaca-kaca, menggerakkan bibir seperti ada yang ingin disampaikan. Dari temuan tersebut menunjukkan adanya perilaku maladaptif yang timbul akibat *loneliness*, perilaku maladaptif ini muncul secara spontan dan di luar kontrol lansia, munculnya perilaku maladaptif disebabkan oleh ketidakmampuan lansia mengelola perasaan dalam merespon perasaan *loneliness*.

Temuan kedua didapati adanya perilaku maladaptif secara nonverbal yang timbul seperti tatapan kosong, murung, ekspresi tidak tertebak, tidak nyambung saat diajak berbicara. Perilaku nonverbal ini muncul karena ketidakmampuan lansia dalam mengendalikan perasaan dan emosi karena *loneliness* yang menyebabkan lansia menjadi tidak fokus dalam berinteraksi dengan orang lain. Dan pada temuan ketiga muncul perilaku adaptif yang timbul karena lansia dapat mengelola dan mengendalikan perasaan dan merespon perasaan sedih itu menjadi perilaku adaptif seperti beribadah dan berinteraksi dengan orang lain yang menunjukkan adanya perubahan perilaku yang positif karena dengan pengelolaan emosi yang baik dapat mengurangi tingkat kesepian lansia. Menurut (Irman, 2019) adanya support system dan teman berbagi cerita bagi lansia sangatlah diperlukan untuk mengurangi rasa *loneliness*. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Paredes, 2020) menyatakan bahwa, banyak lansia mengalami *loneliness* yang kuat dan menyedihkan. Namun, beberapa individu tidak merasa *loneliness* dan sementara individu lainnya hanya merasa *loneliness* di periode waktu tertentu. *Loneliness* pada lansia berhubungan dengan faktor pribadi dan lingkungan yang konstan dan saling terikat satu sama lain, hal tersebut menentukan cara lansia dapat menyesuaikan dan mengatasi perasaan *loneliness*.

Menurut (Teguo, 2016) menyatakan bahwa beberapa lansia yang tinggal sendiri tetapi tidak merasakan *loneliness* dikarenakan dia kuat dan mandiri dan dapat mengimbangi di kehidupan sosial seperti: jaringan sosial yang baik dan melibatkan dirinya di dalam komunitas. Disisi lain lansia yang hidup sendiri dan merasa *loneliness* adalah mereka yang memiliki situasi tekanan emosional seperti: lansia yang jauh dari keluarga, berpisah dengan pasangan atau yang tidak menemukan pendamping. Dari beberapa faktor tersebut dapat dapat dijadikan sebagai acuan untuk mengidentifikasi kerentanan pada lansia dengan *loneliness*.

Pada penelitiannya menurut (Nisa Hermawati, 2019) yang berjudul “*Loneliness* pada individu lanjut usia Berdasarkan Peran Religiusitas” menyatakan bahwa pada kedua responden yang diteliti tidak menunjukkan perasaan *loneliness* yang timbul, karena pada kedua responden tersebut dapat mengelola perasaan dan emosinya.

Asumsi peneliti pada kedua responden memiliki *loneliness* yang dialami, kedua responden mengatakan bahwa terkadang muncul adanya perasaan *loneliness* namun, perasaan itu mereka anggap wajar dan tidak membuat mereka depresi karena mereka memiliki coping stress yang baik yakni dengan melakukan pendekatan religius untuk mengurangi rasa *loneliness*.

Berdasarkan penjelasan tersebut, responden dapat menunjukkan perilaku adaptif karena mereka selalu dimengerti oleh orang disekitarnya dan memiliki teman berbagi cerita, selain itu dengan menggunakan pendekatan religius dapat mempengaruhi perilaku adaptif lansia yang membuat *loneliness* tidak nampak pada kedua responden tersebut.

Pada penelitian (Sessiani, 2018) menyatakan bahwa dari 6 responden yang mengalami *loneliness* dapat menyesuaikan diri dan mengatasi *loneliness*nya tiap kali perasaan itu muncul dengan menggunakan strategi coping menggunakan metode self control dengan mengatur perasaan dengan berpikiran positif yang membuat perasaan bahagia muncul dan melupakan rasa *loneliness*. Sejalan dengan penelitian tersebut, menurut (Neves B, Dkk, 2019) dalam penelitiannya, sebagian besar partisipan lansia *loneliness* berhubungan dengan hilangnya hubungan dekat dengan pasangan, keluarga dan tidak adanya hubungan sosial yang berkualitas. Para lansia memiliki upaya untuk mengatasi perasaan *loneliness* dengan berinteraksi dengan lingkungan, seperti berbicara dengan keluarga, staf atau penghuni lainnya.

Pada penelitian (Septiningsih D.S, 2012) dengan judul “Kesepian pada Lanjut usia” setelah dilakukan penelitian terhadap 8 responden menyatakan bahwa *loneliness* muncul karena hilangnya komunikasi dengan orang lain atau orang terkasih yang menyebabkan tidak terpenuhinya kebutuhan untuk berinteraksi dengan orang lain.

Adapun asumsi peneliti sesuai penjelasan tersebut, respon perilaku yang muncul sesuai dengan strategi coping lansia, jika coping baik akan muncul perilaku adaptif contoh perilaku religius kemudian jika strategi coping lansia tidak teratasi dapat perasaan *loneliness* yang membuat adanya perilaku maladaptif.

Sejalan dengan penelitian tersebut (Wiyono H, 2019) yang berjudul “Pengaruh Cognitive Commitment Behavioral Therapy (Ccbt) Terhadap Tingkat Kesepian, Kecemasan Dan Depresi Pada Lanjut Usia Dengan Sindrom Stres Relokasi” menyatakan bahwa penurunan tingkat kesepian dipengaruhi beberapa faktor dari adanya support system dan juga pengaruh lingkungan tempat lansia tinggal. Bila lansia merasa terisolasi dari lingkungannya dapat muncul perilaku seperti gangguan tidur, depresi, *loneliness* tidak hanya karena mereka kehilangan interaksi sosial tetapi juga karena lansia merasa terisolasi dari lingkungan sosial. (Choi Hanbyul, 2015)

Pada penelitian (Crewdson, 2016) dengan judul “The Effect of *Loneliness* in the Elderly Population: A Review” menyatakan bahwa *loneliness* merupakan penyebab utama terjadinya penurunan kualitas hidup lansia tetapi saat ini diremehkan padahal hal itu dapat mempengaruhi perilaku adaptif serta kesehatan fisik dan mental lansia. Menurut (Julie Christiansen, 2016) Perilaku kesehatan lansia dipengaruhi oleh mekanisme yang terkait dengan kewaspadaan berlebihan, bermalas-malasan, pola tidur yang buruk yang pada akhirnya menciptakan pola perilaku yang membahayakan kesehatan seperti tidak aktif secara fisik, makan yang tidak sehat, dan merokok. *Loneliness* yang terjadi pada lansia dapat mempengaruhi fisik dan mental lansia, dengan demikian *loneliness* pada lansia harus teratasi agar tidak timbul perilaku maladaptif yang tidak diinginkan (Gonyea, Dkk 2016).

Menurut penelitian (Wong, Dkk 2017) terdapat 3 komponen *loneliness* pada lansia yaitu perawatan yang tidak memadai untuk lansia, jarak yang jauh dengan keluarga dan lingkungan, disintegrasi identitas lansia dalam masyarakat karena kehadiran, fungsi, dan suara mereka yang melemah. Fisik lansia yang mulai melemah, hilangnya atau terputusnya interaksi fisik dan sosial, dalam masyarakat yang membuat lansia merasa *loneliness*. Dengan kata lain diperlukan adanya upaya meningkatkan pemahaman masyarakat tentang *loneliness* pada lansia agar lansia memperoleh kembali pengalaman dihormati, dihargai dan diinginkan di sosial masyarakat sehingga lansia tidak merasa terasingkan dan dapat berperilaku adaptif.

Menurut (Grover S, Dkk, 2020) Tiga perempat dari lansia dengan depresi juga berhubungan dengan rasa *loneliness*. *Loneliness* dikaitkan dengan tingkat keparahan depresi, kecemasan, dan gejala somatik yang lebih tinggi. Keparahan depresi dikaitkan dengan *loneliness* tetapi tidak dengan keterhubungan sosial. Sehingga dukungan sosial dapat mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan melalui perilaku yang dimodifikasi atau faktor kepribadian (Lijiuan Chen, 2018).

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil telaah sebanyak 15 jurnal yang terdiri dari 5 jurnal nasional dan 10 jurnal internasional diketahui bahwa, terdapat hubungan bermakna antara *loneliness* dengan perilaku lansia. Lansia dengan *loneliness* yang memiliki perilaku adaptif disebabkan oleh mekanisme koping yang baik dalam mengatasi dan mengelola perasaan *loneliness* yang ditunjukkan dari perilakunya seperti berinteraksi dengan orang lain, beribadah, melakukan aktivitas positif di lingkungan sosial. Sementara itu pada lansia dengan *loneliness* yang memiliki perilaku maladaptif disebabkan ketidakmampuan lansia mengelola dan beradaptasi dengan lingkungan yang ditunjukkan dari perilakunya seperti: mengasingkan diri, mudah marah, murung dan tidak ingin berbicara dengan orang lain. Dukungan sosial membantu lansia mengatasi perasaan *loneliness* dengan lebih baik dan dikaitkan dengan hasil kesehatan mental yang lebih baik

#### REFERENSI

- Afrizal. (2018). Permasalahan Yang Dialami Lansia Dalam Menyesuaikan Diri Terhadap Penguasaan Tugas-Tugas Perkembangannya. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 2.
- Australian Psychology Society. (2018). *Evidence-Based Psychological Interventions in The Treatment of Mental Disorder*. The Australian Psychological Society Ltd.
- Christiansen, J., Larsen, F. B., & Lasgaard, M. (2016). Do stress, health behavior, and sleep mediate the association between loneliness and adverse health conditions among older people?. *Social Science & Medicine*, 152, 80-86.
- Crewdson, J. A. (2016). The effect of loneliness in the elderly population: A review. *Healthy Aging & Clinical Care in the Elderly*, 8, 1.
- Gonyea, J. G., Curley, A., Melekis, K., Levine, N., & Lee, Y. (2018). Loneliness and depression among older adults in urban subsidized housing. *Journal of Aging and Health*, 30(3), 458-474.
- Grover, Sandeep, Dkk (2018). Relationship of loneliness and social connectedness with depression in elderly: A multicentric study under the aegis of Indian Association for Geriatric Mental Health. *Journal of Geriatric Mental Health*, 5(2), 99.
- Hanbyul Choi, Dkk. (2015). Impact of social isolation on behavioral health in elderly: Systematic review. *World journal of psychiatry*, 5(4), 432.
- Irman. (2019). Perilaku Lanjut Usia yang Mengalami Kesepian dan Implikasinya Pada Konseling Islam. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 67-72.
- Lijiuan Chen, M. A. (2018). The influence of social support on loneliness and. *Wley Community Psychology* Manuntung N.A. (2018). *Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi*. Malang: Wineka Media.
- Lutviana, E. S. (2017). Hubungan Mekanisme Koping Dengan Subjective Well-Being Pada Lansia Di Pstw Yogyakarta unit Budi Luhur. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 198-203.
- Maryam, Siti M. F. (2012). *Mengenal Lanjut Usia dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Morlet Paredes, Dkk. (2021). Qualitative study of loneliness in a senior housing community: the importance of wisdom and other coping strategies. *Aging & mental health*, 25(3), 559-566.
- Neves, B. B., Sanders, A., & Kokanović, R. (2019). "It's the worst bloody feeling in the world": Experiences of loneliness and social isolation among older people living in care homes. *Journal of aging studies*, 49, 74-84
- Nisa Hermawati, I. N. (2019). Loneliness Pada Individu Lanjut Usia Berdasarkan. *Jurnal Psikologi Islami*.
- Pieter H.Z. (2017). *Pengantar Psikologi dalam Keperawatan*. Kencana.

- Septiningsih D.S, N. T. (2012). Kesepian pada lanjut usia: Studi tentang bentuk, faktor pencetus dan strategi koping. *Jurnal Psikologi*, 11 (2) 9.
- Sessiani., L. A. (2018). Studi Fenomenologis tentang Pengalaman Kesepian dan Kesejahteraan Subjektif pada Janda Lanjut Usia. *Jurnal Studi Gender*.
- Teguo, Maturin. T, Dkk. (2016). Feelings of loneliness and living alone as predictors of mortality in the elderly: the PAQUID study. *Psychosomatic medicine*, 78(8), 904-909.
- Wiyono H, S. M. (2019). Pengaruh Cognitive (CCBT) Terhadap Tingkat Kesepian, Kecemasan dan Depresi pada Lanjut Usia Dengan Sindrom Stres Relokasi. *Jurnal Keperawatan Florence*, 3 (2).
- Wong, A., Chau, A. K., Fang, Y., & Woo, J. (2017). Illuminating the psychological experience of elderly loneliness from a societal perspective: A qualitative study of alienation between older people and society. *International journal of environmental research and public health*, 14(7), 824.