

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Lansia

2.1.1 Definisi Lansia

Menurut jurnal "Konsep Emosional Dasar dalam Penuaan," Ramadhani (2023) mengartikan lansia sebagai orang yang telah mencapai usia 60 tahun dan memasuki periode kehidupan yang lebih tua. Dalam fase ini, lansia mengalami proses penuaan yang berdampak pada kesejahteraan fisik, mental, sosial, dan emosional mereka. Ini mencakup, misalnya, penurunan kemampuan, batasan fisik, pensiun, dan kesepian akibat kehilangan pasangan serta kenyataan bahwa anak-anak mulai hidup mandiri. Perubahan-perubahan ini dapat membuat emosi lansia menjadi lebih sensitif dan mudah berubah dibandingkan saat mereka masih muda. Ramadhani (2023) juga menyatakan bahwa lansia memiliki kemungkinan lebih besar untuk merasakan kesepian, terutama disebabkan berkurangnya dukungan dari keluarga dan jaringan sosial yang mereka miliki.

Menurut *WHO* (2023), Lansia diartikan sebagai individu yang berusia di atas 60 tahun dan berada pada fase akhir dari siklus kehidupan, yang mengalami berbagai perubahan fisik, mental, dan sosial seiring bertambahnya usia. Perubahan tersebut meliputi penurunan bertahap yang berdampak pada kemampuan mereka untuk menjalankan kegiatan sehari-hari dan berinteraksi dengan masyarakat di sekitar mereka. Berdasarkan UU No. 13 Tahun 1998 mengenai Kesejahteraan Lansia, lansia didefinisikan sebagai individu yang berusia di atas 60 tahun. Serta akibat dari penambahan usia, perubahan pada kemampuan lansia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari maupun menjalin hubungan dengan orang lain dapat menurun. Ketika kondisi fisik menurun, lansia cenderung lebih jarang keluar rumah atau mengikuti kegiatan sosial. Jika hal ini disertai minimnya dukungan keluarga dan lingkungan, situasi ini menunjukkan peluang terjadinya kesepian semakin besar.

Sebuah penelitian dalam buku "*Gerontological Nursing and healthy aging*" yang ditulis oleh Ebersole dan Hess (2020) menjelaskan bahwa kesehatan mental lansia dapat memengaruhi interaksi sosial mereka, termasuk kecemasan. Lansia yang mengalami kecemasan sering kali cenderung menarik diri dari interaksi sosial, sehingga meningkatkan kemungkinan mereka merasa kesepian. Ini juga menjadi hambatan bagi mereka untuk menjalani kehidupan yang lebih baik. Penelitian dari Hurlock (dalam Henningsih, 2024) mengungkapkan bahwa masalah seperti kesepian, rasa rendah diri, kesedihan, berkurangnya hubungan sosial, dan kecemasan sering dijumpai di kalangan lansia.

2.1.2 Batasan Umur Lansia

Menurut beberapa ahli umur diklasifikasikan menjadi beberapa bentuk seperti (Azizah & Hartanti, 2016):

1. Menurut *World Health Organization* (WHO, 2023), usia lanjut usia dibagi menjadi 3 kriteria yaitu:
 - 1) 45-59 tahun: usia pertengahan
 - 2) 60-74: lanjut usia
 - 3) 75-90 tahun: lanjut usia tua
 - 4) >90 tahun: usia sangat tua
2. Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia, klasifikasi usia lanjut dibagi menjadi:
 - 1) Pra-lansia (pra-senium): usia 45–54 tahun
 - 2) Lansia muda / lanjut usia awal: usia 55–64 tahun
 - 3) Lansia tua: usia 65 tahun ke atas
 - 4) Lansia sangat tua: usia >70 tahun

2.1.3 Perubahan Pada Lansia

Seiring bertambahnya usia, khususnya pada lansia, terjadi perubahan yang umumnya dikenal dan berakibat pada penurunan kondisi fisik serta mental (Rusmina, 2023).

1. Perubahan Fisik
 - 1) Sistem *Integumen* (Kulit dan Rambut)

Elastisitas dan kelembapan kulit berkurang, sehingga kulit terlihat lebih tipis, kering, dan keriput. Selain itu, terdapat perubahan pada warna kulit dan penurunan produksi melanin, yang berkontribusi pada rambut yang berubah serta menipis.

2) Sistem *Muskuloskeletal* (Otot dan Tulang)

Terdapat penurunan pada massa dan kekuatan otot (sarkopenia), penurunan kepadatan tulang (osteoporosis), dan kekakuan di sendi, yang mengakibatkan terbatasnya gerakan serta perubahan postur.

3) Sistem *Kardiovaskular* (Jantung dan Pembuluh Darah)

Elastisitas pembuluh darah dan aliran darah jantung mengalami penurunan, yang meningkatkan kemungkinan terjadinya hipertensi dan masalah jantung.

4) Sistem *Respirasi* (Pernapasan)

Kapasitas elastis paru-paru dan kapasitas vital menurun, yang menyebabkan berkurangnya kemampuan pertukaran oksigen dan membuat lansia lebih mudah mengalami sesak napas.

5) Sistem Pencernaan (Gastrointestinal)

Jumlah produksi enzim pencernaan dan asam lambung menurun, nafsu makan juga berkurang, dan pergerakan usus melambat, yang dapat menyebabkan risiko sembelit lebih tinggi.

6) Sistem Perkemihan

Daya tampung kandung kemih dan kelenturan jaringan tubuh menurun, hal ini bisa memicu seringnya keinginan untuk berkemih atau bahkan kebocoran urine.

2. Perubahan Psikologis

Menurut Cahyadi, Mufidah, Susilowati, Susanti, dan Anggraini (2021), perubahan psikologis yang umum dialami lansia meliputi:

- 1) Daya pikir yang melemah, contohnya kemampuan mengingat dan memusatkan perhatian berkurang.
- 2) Perubahan emosi, lansia cenderung lebih sensitif dan gampang terpengaruh oleh naik turunnya kondisi batin.

- 3) Timbulnya perasaan kurang berharga, hal ini muncul karena adanya pergeseran peran serta menurunnya kekuatan fisik.
- 4) Kecenderungan untuk mengisolasi diri, sebab lansia merasa kontribusi mereka dalam keluarga atau lingkungan sekitar sudah tidak berarti.
- 5) Kerentanan terhadap tekanan mental dan rasa sepi makin tinggi, khususnya bagi mereka yang minim interaksi sosial dan banyak waktu senggang.
- 6) Semakin giat dalam aktivitas keagamaan, di mana orang lanjut usia cenderung mendekatkan diri pada Yang Maha Kuasa sebagai upaya menerima kondisi hidup di usia senja.

3. Sosial

Menurut Havighurst (1961, dalam Ningsih, 2021), dalam *Activity Theory* dijelaskan bahwa lansia yang tetap aktif dan menjaga hubungan sosial cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih baik dibandingkan lansia yang menarik diri dari lingkungan sosialnya. Perubahan sebagai berikut:

1) Perubahan Peran Sosial

Lansia mengalami perubahan dalam peran mereka karena faktor pensiun, anak-anak yang sudah mandiri, atau perubahan dalam situasi keluarga.

2) Penurunan Interaksi Sosial

Keterbatasan fisik, jarak dari keluarga, atau kehilangan teman sebaya dapat menyebabkan berkurangnya interaksi sosial.

3) Ketergantungan pada dukungan Sosial

Lansia semakin membutuhkan dukungan emosional dari keluarga dan lingkungan sekitar.

Keterkaitan antara perubahan fisik dan psikologis pada lansia dapat memengaruhi kondisi biopsikososial, yang ditunjukkan dengan, antara lain, berkurangnya interaksi sosial dan kemungkinan meningkatnya risiko kesepian (Cahyadi dkk. , 2021).

2.2 Konsep Interaksi Sosial

2.2.1 Definisi Interaksi Sosial pada Lansia

Interaksi sosial adalah tindakan atau proses hubungan timbal balik antara individu dengan individu lain yang terjadi melalui komunikasi, kerja sama, dan kontak sosial dalam kehidupan sehari-hari yang dikemukakan oleh George Simmel dalam teori interaksi sosial. Menurut Witon, Permatasari, dan Akbar (2024), interaksi sosial mencakup aktivitas saling berkomunikasi, berbagi peran, serta keterlibatan individu dalam lingkungan sosialnya. Bagi lansia, interaksi sosial seringkali menjadi faktor penting dalam kehidupan, karena membantu mempertahankan rasa keterhubungan, makna, dan peran sosial di saat mengalami penuaan. Ebersole dan Hess (2020) menyebutkan bahwa interaksi sosial yang positif berfungsi penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikososial pada lansia dan mendukung mereka beradaptasi dengan perubahan fisik dan mental yang dialami.

Interaksi sosial pada lansia tidak hanya diukur dari seberapa sering mereka berkomunikasi dengan orang lain, tetapi juga dari cara hubungan tersebut terwujud dalam kehidupan sehari-hari. Hubungan sosial yang hangat dan mendukung dapat membantu lansia merasa dihargai, dihormati, serta diterima oleh masyarakat sekitar. Interaksi sosial yang positif memberi kesempatan bagi lansia untuk berbagi cerita, mengekspresikan perasaan, dan mendapatkan dukungan emosional. Ketika hubungan sosial mereka terbatas, lansia mungkin merasa terabaikan dan kurang memiliki koneksi emosional dengan orang lain. Situasi ini dapat memicu perasaan kesepian, bahkan ketika mereka tinggal dengan keluarga atau dalam lingkungan komunitas (Situngkir dkk., 2022).

2.2.2 Etiologi Interaksi sosial

Interaksi sosial pada lansia cenderung berkurang seiring bertambahnya usia. Penurunan ini berkaitan dengan perubahan kondisi fisik dan kesehatan, serta berkurangnya peran sosial di dalam keluarga dan masyarakat. Ini menjelaskan mengapa interaksi sosial sering mengalami penurunan seiring bertambahnya usia, terutama di antara lansia yang memiliki keterbatasan fisik dan mobilitas yang menurun. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa lansia dengan mobilitas terbatas, penyakit kronis, atau kehilangan pasangan berada pada risiko lebih tinggi untuk

mengalami penurunan interaksi sosial. Selain itu, perubahan dalam struktur keluarga dan semakin sibuknya anggota keluarga juga dapat mengurangi frekuensi dan kualitas interaksi lansia dalam lingkungan sosial mereka (Ebersole dan Hess, 2020).

2.2.3 Karakteristik Interaksi Sosial

Macam macam interaksi sosial menurut teori Interaksi sosial Soerjono Soekanto (Pebriana, 2017, dalam Zaim, 2023):

1. Interaksi antara individu dengan individu

Interaksi sosial merujuk pada cara individu saling berhubungan. Proses ini melibatkan satu orang berkomunikasi dengan orang lain. Hubungan yang tercipta bisa bersifat langsung maupun tidak langsung, di mana individu saling memengaruhi melalui komunikasi dan tindakan sosial.

2. Interaksi antara individu dengan kelompok

Interaksi ini terjadi saat seseorang berinteraksi dengan sekelompok orang. Dalam kondisi ini, individu dapat memberikan dampak pada kelompok, atau sebaliknya.

3. Interaksi antara kelompok dengan kelompok

Interaksi ini berlangsung antara dua kelompok atau lebih yang saling berhubungan untuk mencapai tujuan tertentu, baik melalui kolaborasi maupun kompetisi.

2.2.4 Syarat Terjadi nya Interaksi Sosial

Menurut Retorika Journal (2023) dengan menggunakan teori interaksi sosial, syarat untuk terjadinya interaksi sosial dapat dikategorikan ke dalam tiga tahap berdasarkan teori interaksi sosial:

1. Kontak sosial: Ini adalah hubungan antara satu pihak dengan yang lainnya, yang menjadi awal dari interaksi sosial, meskipun tidak melibatkan pertemuan fisik. Kontak sosial ini terbagi menjadi dua kategori:

- 1) Kontak sosial primer adalah hubungan yang saling memengaruhi antara individu atau kelompok yang berlangsung secara langsung melalui pertemuan tatap muka. Dalam bentuk ini, partisipan interaksi berada di tempat yang sama, memungkinkan terjadinya komunikasi secara fisik, contohnya melalui pembicaraan langsung atau berjabat tangan

- 2) Kontak sosial sekunder adalah hubungan saling memengaruhi yang muncul dengan bantuan pihak ketiga. Pihak ketiga ini bisa berupa media komunikasi seperti telepon, pesan teks, media sosial, atau orang lain.
2. Komunikasi : Berhubungan dengan orang lain dan merujuk pada proses penyampaian pesan kepada orang lain.
3. Tindakan sosial: Tindakan yang memengaruhi individu lain dalam masyarakat.

2.2.5 Faktor Penyebab Interaksi Sosial pada Lansia

Faktor penyebab interaksi sosial pada lansia antara lain (Bayu & Ritonga, 2022):

1. Imitasi(meniru): ini adalah kecenderungan lansia untuk mengikuti perilaku yang ditunjukkan oleh orang-orang di sekitar mereka. Contohnya, jika lansia melihat teman sebayanya sering mengikuti kelas olahraga atau mengunjungi klinik kesehatan, mereka mungkin juga akan melakukan hal yang serupa.
2. Sugesti (Pengaruh orang lain): Pengaruh yang diterima lansia melalui kata-kata, sikap, atau ajakan dari orang lain. Misalnya, jika tenaga kesehatan atau anggota keluarga mengajak lansia untuk ikut serta dalam kegiatan sosial, mereka mungkin terpengaruh dan akhirnya mau berpartisipasi, meskipun awalnya tidak tertarik.
3. Simpati (rasa tertarik dan peduli): Melalui interaksi mereka dengan orang lain, lansia bisa merasakan kesedihan ketika melihat orang lain yang mengalami masalah, yang kemudian memunculkan keinginan untuk mendekati, berbicara, atau membantu mereka.
4. Identifikasi (keinginan menjadi seperti orang lain): keinginan lansia untuk merasa setara atau menjadi bagian dari kelompok tertentu.
5. Empati (ikut merasakan perasaan orang lain): Kemampuan lansia untuk menyadari dan merasakan apa yang dialami oleh orang lain.
6. Motivasi (dorongan dari dalam diri): Pengaruh dari orang lain, seperti semangat untuk bertahan hidup atau memenuhi kebutuhan dasar.

Selain itu ada beberapa faktor yang mempengaruhi interaksi sosial menurut (Wahyuni & Arifiati, 2025; Sumartini, 2025; Sari, 2021), yaitu:

1. Jenis kelamin

Jenis kelamin memengaruhi pola interaksi sosial karena adanya perbedaan peran sosial, norma budaya, dan gaya komunikasi antara laki-laki dan perempuan.

2. Usia

Usia memengaruhi kemampuan interaksi sosial karena seiring bertambahnya usia terjadi perubahan fisik, kognitif, dan psikologis yang dapat membatasi atau memfasilitasi interaksi.

3. Tingkat Pendidikan

Tingkat pendidikan memengaruhi cara seseorang berkomunikasi, memahami norma sosial, dan beradaptasi dengan lingkungan sosialnya.

4. Status sosial ekonomi

Status sosial ekonomi menentukan akses seseorang terhadap sumber daya, fasilitas, dan kesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain.

5. Kebudayaan

Kebudayaan membentuk nilai, norma, dan pola perilaku yang memengaruhi cara seseorang berinteraksi dengan orang lain dalam masyarakat.

2.2.6 Bentuk Interaksi Sosial

Bentuk interaksi sosial dibagi menjadi 2 menurut Asmara(2016, dalam zaim 2023):

1. Interaksi Asosiatif

- 1) Kerjasama

Kerjasama adalah usaha bersama antara individu atau kelompok untuk mencapai tujuan bersama. Contoh: Lansia ikut kegiatan posyandu lansia bersama, gotong royong, saling membantu tetangga

- 2) Akomodasi

Akomodasi adalah proses penyesuaian sosial untuk mengurangi konflik atau pertentangan agar hubungan sosial tetap berjalan dengan baik.

3) Asimilasi

Asimilasi adalah proses penyesuaian diri seseorang terhadap lingkungan sosial sehingga perbedaan yang ada menjadi berkurang dan tercipta hubungan yang harmonis.

2. Interaksi Disosiatif

1) Persaingan

Persaingan adalah proses sosial dimana individu atau kelompok bersaing untuk mendapatkan sesuatu tanpa menggunakan kekerasan.

2) Pertentangan (*Conflict*)

Konflik adalah proses sosial dimana individu atau kelompok saling menentang karena perbedaan pendapat, kepentingan, atau nilai.

2.2.7 Alat Ukur Interaksi Sosial

Dalam studi ini, peneliti memilih menggunakan kuesioner interaksi sosial yang diadaptasi penelitian oleh Wiwit Listianing (2022) yang meneliti tentang Hubungan Interaksi Sosial Dengan Kualitas Hidup Sosial Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Singosari. Kuesioner interaksi sosial telah diuji validitas dan realibilitas nya oleh peneliti sebelumnya, hasil uji validitas menggunakan *Pearson Product Moment* menunjukkan bahwa seluruh item pernyataan memiliki signifikansi $>0,05$ sehingga dinyatakan valid, hasil uji reliabilitas diperoleh nilai alpha Cronbach sebesar 0,76 yang berarti instrumen reliabel.

tabel 2. 1 Kuesioner Interaksi Sosial

No	Pertanyaan	Tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
Kerjasama (<i>Cooperation</i>)						
1.	Saya membantu orang lain yang membutuhkan bantuan					
2.	Saya mengikuti kegiatan yang ada di Masyarakat Contoh: posyandu, senam lansia					
3.	Saya menghadiri kegiatan di lingkungan sekitar saya Contoh: pengajian atau acara keagamaan lain					
4.	Saya dapat bekerjasama dengan orang lain Contoh: gotong royong					

Persesuaian (<i>Accommodation</i>)						
5.	Saya merasa nyaman berada di lingkungan tempat tinggal saya					
6.	Ketika saya ada masalah dengan orang lain, saya akan mencoba menyelesaikan					
7.	Saya merasa malas berbicara atau berinteraksi dengan orang lain					
8.	Saya merasa tidak nyaman jika bertemu banyak orang					
9.	Ketika mengikuti kegiatan saya merasa khawatir akan diabaikan					
Asimilasi (<i>Assimilation</i>)						
10.	Saya menghargai orang lain yang berbeda agama dan kebudayaan					
11.	Saya selalu menjenguk keluarga/tetangga yang sakit					
12.	Saya ikut merayakan hari raya Bersama keluarga/tetangga/masyarakat					
13.	Saya mengucapkan terimakasih kepada orang yang membantu saya					
Persaingan (<i>Competition</i>)						
14.	Saya mampu melakukan aktivitas sehari hari secara mandiri					
15.	Saya merasa iri dengan apa yang dimiliki orang lain					
16.	Saya merasa ingin selalu lebih dari lansia lain					
Pertentangan (<i>Conflict</i>)						
17.	Saya suka mengambil barang milik keluarga/tetangga/masyarakat					
18.	Saya suka memarahi keluarga/tetangga/masyarakat					
19.	Saya suka memaksa keluarga/tetangga/masyarakat untuk mengikuti keinginan saya					
20.	Saya bermusuhan dengan keluarga/tetangga/masyarakat					

tabel 2. 2 jenis nomor pertanyaan Kuesioner interaksi sosial

Jenis Item	Nomor Pertanyaan	Jumlah Item
Favorable	1,2,3,4,5,6,10,11,12,13,14	11
Unfavorable	7,8,9,15,16,17,18,19,20	9

tabel 2. 3 favorable dan unfavorable interaksi sosial

Pilihan jawaban	Nilai favorable	Pilihan jawaban	Nilai Unfavorable
Tidak pernah	1	Tidak pernah	5
Jarang	2	Jarang	4
Kadang-kadang	3	Kadang-kadang	3
Sering	4	Sering	2
Selalu	5	Selalu	1

tabel 2. 4 Kategori hasil dan perhitungan skor interaksi sosial

Interaksi sosial baik	76%-100%
Interaksi sosial sedang	60%-75%
Interaksi sosial kurang	<60%

$$\text{Presentase} = \frac{\text{Skor yang didapat}}{\text{skor maksimal}} \times 100\%$$

2.3 Konsep Kesenian

2.3.1 Definisi Kesenian Lansia

Kesenian merupakan kondisi di mana perilaku merugikan muncul akibat kurangnya keterlibatan sosial dengan orang lain, yang berpotensi menimbulkan masalah sosial (Hapsari, 2022). Berdasarkan teori yang diajukan oleh Daniel W. Russell, kesepian dipengaruhi oleh cara pandang lansia terhadap kualitas hubungan sosial yang mereka miliki, seseorang yang sudah lansia bisa merasakan kesepian meskipun memiliki keluarga atau tinggal bersama orang lain jika keterikatan tersebut tidak memberi rasa kedekatan dan arti. Menurut Hapsari (2022), kesepian di kalangan lansia berhubungan dengan perasaan diabaikan, kekurangan teman untuk berinteraksi, serta menurunnya kualitas interaksi sosial. Situasi ini dapat berdampak buruk terhadap kesejahteraan psikologis lansia dalam kehidupan sehari-hari. Kesenian adalah suatu

perasaan yang dialami oleh individu yang merasa terasing meskipun berada di keramaian (Saputri, 2023).

2.3.2 Etiologi Kesepian

Interaksi sosial yang rendah dapat menyebabkan individu jarang berkomunikasi, jarang mengikuti kegiatan sosial, serta memiliki hubungan sosial yang terbatas. Kondisi tersebut dapat menyebabkan individu tidak memiliki teman berbicara, dan tidak menjadi bagian dari lingkungan sosialnya sehingga menimbulkan perasaan kesepian (Hapsari, 2022).

2.3.3 Dampak Kesepian

Kesepian yang dirasakan oleh lansia bisa menimbulkan berbagai dampak pada kesehatan fisik dan mental mereka. Situasi ini dapat menyebabkan penurunan kemampuan berpikir, munculnya depresi, dan bahkan meningkatnya risiko kematian. Selain itu, kesepian juga sering berhubungan dengan kebiasaan yang tidak sehat, misalnya pengurangan aktivitas fisik. Reaksi tubuh juga dapat muncul, seperti kenaikan tekanan darah dan peningkatan respons peradangan terhadap stres (Menec dkk. , 2020 dalam Eva, 2025).

Menurut Lisa M. Donovan dan Dan G. Blazer (2020), kesepian dapat menimbulkan beberapa dampak, antara lain:

1. Meningkatkan risiko terjadinya penyakit arteri koroner dan stroke.
2. Berkaitan dengan meningkatnya kejadian bunuh diri pada berbagai kelompok usia.
3. Meningkatkan risiko gangguan kecemasan yang sering kali berhubungan dengan depresi.

2.3.4 Faktor yang Mempengaruhi Kesepian pada Lansia

Beberapa faktor yang dapat berpengaruh terhadap perasaan kesepian pada orang lanjut usia menurut Dahlberg, L., Andersson, L., McKee, K. J., & Lennartsson, C. (2021) antara lain:

1. Faktor Psikologis, banyak lansia yang mengalami masalah harga diri dan tidak jarang disertai perasaan negatif seperti kecemasan, sedih, dan merasa tidak berharga. Keadaan psikologis ini

dapat memengaruhi cara pandang lansia terhadap diri mereka dan interaksi mereka dengan orang lain, sehingga meningkatkan kemungkinan mereka merasa kesepian.

2. Faktor kondisi kesehatan, lansia yang mengalami penurunan kesehatan fisik, gangguan mobilitas, penyakit kronis cenderung mengalami keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, keterbatasan ini menyebabkan lansia jarang berinteraksi dengan orang lain maupun sekitar, sehingga meningkatkan resiko kesepian.
3. Faktor spiritual, mereka yang memiliki tingkat spiritualitas yang rendah, misalnya yang jarang mengikuti kegiatan keagamaan, cenderung merasakan kesepian. Mengikuti kegiatan spiritual bisa membantu lansia merasa lebih damai, menemukan tujuan hidup, dan menguatkan hubungan dengan komunitas mereka.
4. Faktor kebudayaan dan situasional, rasa kesepian pada lansia sering kali muncul akibat perubahan dalam peran dan pergeseran budaya, terutama yang terlihat dalam keluarga modern, yang dapat mengurangi frekuensi interaksi antara lansia dan anggota keluarga. Kesibukan anggota keluarga dan berkurangnya waktu yang dihabiskan bersama dapat membuat lansia merasa kurang diperhatikan dan terasing dari kehidupan keluarga. Situasi ini dapat meningkatkan kemungkinan kesepian dalam keseharian lansia.

Selain itu ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kesepian, menurut penelitian yang dikemukakan oleh Anneke Vedder,dkk.(2024) dan Kai Wei,dkk(2022):

1. Status menikah

Lansia yang tidak memiliki pasangan, seperti janda atau duda, cenderung lebih rentan mengalami kesepian karena berkurangnya dukungan emosional dalam kehidupan sehari-hari.

2. Status tinggal

Status tempat tinggal juga berpengaruh terhadap tingkat kesepian pada lansia. Lansia yang tinggal sendiri lebih berisiko mengalami kesepian dibandingkan dengan lansia yang tinggal bersama keluarga atau dengan pasangan.

2.3.5 Jenis Jenis Kesepian

Kesepian dibagi menjadi dua bentuk menurut teori Kesepian yang dikemukakan oleh Weiss(1997, dalam Ningsih, 2021):

1. *Emotional loneliness* atau kesepian emosional, merupakan pengalaman kesepian yang timbul akibat kehilangan seseorang yang memberikan perasaan cinta dan kenyamanan, seperti ketika seseorang kehilangan pasangan atau teman dekat.
2. *Social loneliness* atau kesepian sosial, merupakan situasi di mana seseorang memiliki sedikit interaksi dengan orang lain. Singkatnya, ini mencerminkan emosi negatif yang muncul karena ketidakpuasan terhadap lingkungan sosial, seperti saat kehilangan pekerjaan atau pindah ke lokasi baru.

Tipe-tipe kesepian berdasarkan durasi kesepian menurut Weiltten & Loyd (2006, dalam Kurniati,2023) :

1. *Transcient loneliness*, merupakan pengalaman kesepian yang bersifat singkat dan tidak permanen. Seseorang yang mengalami ini biasanya memiliki kehidupan sosial yang baik. Perasaan kesepian ini muncul dalam kondisi tertentu sebagai reaksi emosional yang sementara. Contohnya, saat seseorang mengunjungi restoran atau melakukan aktivitas yang mengingatkan mereka pada orang yang dicintai yang telah meninggal.
2. *Transitional loneliness*, merujuk pada perasaan kesepian yang dirasakan seseorang ketika situasi sosialnya mengalami perubahan. Mereka yang sebelumnya merasa bahagia dengan hubungan sosial mungkin akan merasakan kesepian setelah terjadi perubahan atau pergeseran dalam cara berinteraksi, seperti setelah kehilangan orang yang mereka cintai.
3. *Chronic loneliness*, keadaan di mana seseorang merasakan kesepian yang berkelanjutan dalam waktu yang panjang. Individu ini mungkin berada di sekitar banyak orang, memiliki sahabat, atau bahkan kekasih, tetapi tetap merasakan kesepian secara emosional.

2.3.6 Alat Ukur Kesepian

Dalam mengukur tingkat kesepian bisa menggunakan beberapa instrument telah dikembangkan dan digunakan secara luas dalam penelitian, seperti UCLA, *De jong Gierveld loneliness scale* dan lain nya. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan UCLA *Loneliness Scale* yang

diadaptasi pada penelitian Eva Yulianda (2024) yang dirancang untuk mengukur tingkat kesepian berdasarkan persepsi individu terhadap hubungan sosial yang dimiliki.

tabel 2. 5 Kuesioner UCLA

No	Pertanyaan
1.	Seberapa sering Anda merasa tidak cocok dengan orang lain di sekitar Anda? ☐ Tidak pernah ☐ Jarang ☐ Sering ☐ Selalu
2.	Seberapa sering Anda merasa tidak memiliki teman? ☐ Tidak pernah ☐ Jarang ☐ Sering ☐ Selalu
3.	Seberapa sering Anda merasa tidak ada seorang pun yang dapat Anda mintai tolong? ☐ Tidak pernah ☐ Jarang ☐ Sering ☐ Selalu
4.	Seberapa sering Anda merasa sendiri? ☐ Tidak pernah ☐ Jarang ☐ Sering ☐ Selalu
5.	Seberapa sering Anda merasa menjadi bagian dari kelompok teman-teman Anda? ☐ Tidak pernah ☐ Jarang ☐ Sering ☐ Selalu
6.	Seberapa sering Anda merasa memiliki banyak persamaan dengan orang lain di sekitar Anda? ☐ Tidak pernah ☐ Jarang ☐ Sering ☐ Selalu
7.	Seberapa sering Anda merasa tidak dekat dengan orang lain? ☐ Tidak pernah ☐ Jarang ☐ Sering ☐ Selalu
8.	Seberapa sering Anda merasa bahwa hobi dan ide Anda tidak sama dengan orang lain di sekitar Anda? ☐ Tidak pernah ☐ Jarang ☐ Sering ☐ Selalu
9.	Seberapa sering Anda merasa ramah dan bersahabat dengan orang lain? ☐ Tidak pernah ☐ Jarang ☐ Sering ☐ Selalu
10.	Seberapa sering Anda merasa dekat dengan orang lain? ☐ Tidak pernah ☐ Jarang ☐ Sering ☐ Selalu
11.	Seberapa sering Anda merasa ditinggalkan? ☐ Tidak pernah ☐ Jarang ☐ Sering ☐ Selalu
12.	Seberapa sering Anda merasa hubungan Anda dengan orang lain tidak berarti? ☐ Tidak pernah ☐ Jarang ☐ Sering ☐ Selalu
13.	Seberapa sering Anda merasa tidak ada seorang pun yang mengenal Anda dengan baik? ☐ Tidak pernah ☐ Jarang ☐ Sering ☐ Selalu
14.	Seberapa sering Anda merasa terisolasi dari orang lain? ☐ Tidak pernah ☐ Jarang ☐ Sering ☐ Selalu
15.	Seberapa sering Anda dapat menemukan teman ketika Anda membutuhkannya? ☐ Tidak pernah ☐ Jarang ☐ Sering ☐ Selalu
16.	Seberapa sering Anda merasa bahwa ada seseorang yang benar-benar dapat mengerti Anda? ☐ Tidak pernah ☐ Jarang ☐ Sering ☐ Selalu
17.	Seberapa sering Anda merasa malu? ☐ Tidak pernah ☐ Jarang ☐ Sering ☐ Selalu
18.	Seberapa sering Anda merasa bahwa orang-orang ada di sekitar Anda tetapi tidak bersama Anda? ☐ Tidak pernah ☐ Jarang ☐ Sering ☐ Selalu
19.	Seberapa sering Anda merasa bahwa ada orang yang dapat Anda ajak berbicara? ☐ Tidak pernah ☐ Jarang ☐ Sering ☐ Selalu
20.	Seberapa sering Anda merasa bahwa ada orang yang dapat Anda mintai tolong? ☐ Tidak pernah ☐ Jarang ☐ Sering ☐ Selalu

tabel 2. 6 Jenis nomor pertanyaan UCLA

Jenis Item	Nomor Pertanyaan	Jumlah Item
Favorable	1, 2, 3, 4, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 17, 18	12
Unfavorable	5, 6, 9, 10, 15, 16, 19, 20	8

tabel 2. 7 Skor Favourable dan Unfavorable

Pilihan jawaban	Nilai Favourable	Pilihan jawaban	Nilai Unfavorable
Tidak pernah	1	Tidak pernah	4
Jarang	2	Jarang	3
Sering	3	Sering	2
Selalu	4	Selalu	1

tabel 2. 8 Interpretasi Hasil UCLA

Interprestasi	Kategori
20-34	Tidak Kesepian
35-49	Kesepian Rendah
50-64	Kesepian Sedang
65-80	Kesepian Berat

2.4 Hubungan Interaksi Sosial dengan Tingkat Kesepian pada Lansia

Teori *discrepancy* yang dikemukakan oleh Perlman & peplau (1981) yang digunakan dalam menyatakan bahwa kesepian muncul akibat adanya ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan individu dengan hubungan sosial yang dimiliki secara aktual. Kesepian dipandang sebagai pengalaman subjektif yang dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap kualitas hubungan sosialnya, bukan semata-mata jumlah hubungan yang dimiliki (Perlman & Peplau, 1981, dalam Awad et al., 2023).

Hubungan antara interaksi sosial dan tingkat kesepian pada lansia dapat dijelaskan melalui beberapa teori. *Activity theory* menurut Robert J. Havighurst (dalam Wulandari et al., 2023), menjelaskan bahwa kebahagiaan dalam kehidupan lansia sangat dipengaruhi oleh sejauh mana lansia tetap aktif dan memiliki peran dalam lingkungannya. Lansia yang aktif berpartisipasi dalam kegiatan sosial cenderung merasa lebih berguna, dihargai, dan terlibat dalam kehidupan sosial, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. Selain itu, *socioemotional selectivity theory* Menurut Laura L. Carstensen (dalam Wulandari et al., 2023) menjelaskan bahwa seiring bertambahnya usia, lansia akan lebih termotivasi untuk menjalin hubungan sosial yang memberikan kepuasan emosional. Lansia cenderung memilih hubungan yang dianggap bermakna dan mampu memberikan rasa nyaman secara emosional. Berdasarkan kedua teori tersebut, dapat

disimpulkan bahwa lansia yang memiliki hubungan sosial yang baik akan merasa lebih puas secara emosional dan lebih bahagia, sehingga risiko mengalami kesepian menjadi lebih rendah.

2.5 Penelitian Terdahulu

tabel 2. 9 Penelitian Terdahulu

No	Judul Penelitian	Tahun	Penulis	Hasil
1.	Interaksi Sosial pada Lansia yang Tinggal Bersama Keluarga	2021	Lisa Anita Sari (2021)	Penelitian ini menggunakan desain deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional. Jumlah sampel sebanyak 120 lansia yang diambil menggunakan teknik <i>accidental sampling</i> . Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner interaksi sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia, yaitu 54,2%, memiliki interaksi sosial yang kurang baik, yang dipengaruhi oleh keterbatasan fisik dan kesibukan anggota keluarga.
2.	Studi Hubungan Interaksi Sosial Terhadap tingkat Kesepian Lansia	2024	Witon, Leya Indah Permatasari, Rizaluddin Akbar	Penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif dengan <i>desain cross sectional</i> . Populasi dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 56 lansia, dengan teknik <i>total sampling</i> . Instrumen yang digunakan adalah kuesioner Interaksi sosial dan <i>UCLA Loneliness Scale Version 3</i> . Analisis data dilakukan menggunakan uji <i>Rank Spearman</i> untuk melihat hubungan antarvariabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara interaksi sosial dengan tingkat kesepian lansia, dengan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Lansia dengan tingkat interaksi sosial yang tinggi cenderung memiliki tingkat kesepian yang lebih rendah, sedangkan lansia dengan interaksi sosial rendah cenderung mengalami kesepian berat.
3.	Analisis Hubungan Tingkat Kesepian dan Interaksi Sosial pada Lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang dan Wening Wardoyo Ungaran	2024	Lisa Tri Eriana Dewi, Iskim Luthfa, dan Mohammad Aspihan	Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara tingkat kesepian dan interaksi sosial pada lansia di panti sosial. Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dengan jumlah sampel 95 lansia dan teknik <i>consecutive sampling</i> . Instrumen yang digunakan adalah <i>UCLA Loneliness Scale</i> dan kuesioner interaksi sosial, dengan analisis <i>Spearman Rank</i> . Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kesepian dan interaksi sosial ($p = 0,001$) dengan arah hubungan negatif ($r = -0,323$), yang berarti semakin tinggi tingkat kesepian maka interaksi sosial lansia semakin rendah.
4.	Hubungan Interaksi Sosial Terhadap Tingkat	2020	Astrida Budiarti, Peny Indrawati,	Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan interaksi sosial dengan tingkat kesepian dan kualitas hidup lansia di Griya

No	Judul Penelitian	Tahun	Penulis	Hasil
	Kesepian Dan Kualitas Hidup Pada Lansia		dan Wasisto Sabarhun	Werdha Jambangan Surabaya. Penelitian ini menggunakan desain <i>cross-sectional</i> dengan teknik <i>simple random sampling</i> pada 77 lansia. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner interaksi sosial, <i>UCLA Loneliness Scale</i> , dan <i>WHOQOL-BREF</i> , dengan analisis <i>Spearman rho</i> .
5.	<i>Trends and Effectiveness of ICT Interventions for the Elderly to Reduce Loneliness: A Systematic Review</i>	2021	Hee Kyung Choi dan Seon Heui Lee (2021)	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas intervensi sosial dalam menurunkan tingkat kesepian pada lansia. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain intervensi (<i>pre-test dan post-test</i>). Sampel penelitian terdiri dari lansia usia 60 tahun ke atas. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah <i>UCLA Loneliness Scale</i> . Analisis data dilakukan dengan membandingkan tingkat kesepian sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi sosial yang diberikan secara signifikan menurunkan tingkat kesepian pada lansia.
6.	Hubungan Interaksi Sosial Teman Sebaya Dengan Tingkat Kesepian Pada Lansia Di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang Dan Wening Wardoyo Ungaran	2023	Muhammad Zaim	Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara interaksi sosial teman sebaya dengan tingkat kesepian pada lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang dan Wening Wardoyo Ungaran. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain <i>cross-sectional</i> . Hasil analisis menggunakan uji <i>Somers'</i> menunjukkan adanya hubungan signifikan antara interaksi sosial teman sebaya dan tingkat kesepian ($p = 0,000$) dengan kekuatan hubungan yang kuat ($r = 0,754$). Hal ini menunjukkan bahwa interaksi sosial memiliki peran penting terhadap tingkat kesepian pada lansia.
7.	Hubngan bentuk interaksi sosial dengan kualitas hidup lansia di panti werdha anugerah Surabaya	2016	Muthmainnah	Meneliti hubungan antara interaksi sosial dengan kualitas hidup lansia dengan menggunakan desain <i>cross sectional</i> dengan instrumen kuesioner interaksi sosial dan <i>WHOQOL</i> menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara interaksi sosial dengan kualitas hidup lansia.
8.	Hubungan interaksi sosial dengan kualitas hidup lansia di wilayah kerja puskesmas singosari	2022	Wiwit Listianing	Menggunakan desain korelasional dengan pendekatan <i>cross sectional</i> dan instrumen kuesioner interaksi sosial serta <i>WHOQOL-BREF</i> menunjukkan adanya hubungan signifikan antara interaksi sosial dengan kualitas hidup lansia. Terdapat hubungan signifikan antara interaksi sosial dengan kualitas hidup lansia.