

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Lansia

2.1.1 Definisi

Penuaan merupakan proses yang terjadi secara alamiah yang seringkali dapat menimbulkan masalah fisik, mental, sosial, ekonomi dan psikologis (Mustika, 2019). Menua merupakan suatu keadaan yang terjadi di kehidupan manusia. Menjadi tua merupakan salah satu proses alamiah, dimana seseorang akan melewati tiga tahap dalam kehidupannya yaitu masa kanak-kanak, dewasa dan lansia (Mawaddah, 2020).

Lansia merupakan kelompok manusia yang telah memasuki fase akhir dalam kehidupannya, dimana pada fase ini lansia akan mengalami proses degeneratif atau proses penuaan (Manurung *et al*, 2020). Lansia merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas, seseorang yang sudah tidak mampu memenuhi kebutuhan hidupnya yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh dalam beradaptasi (Ratnawati, 2017).

2.1.2 Batasan Lansia

1. Menurut World Health Organization (WHO, 2017) batasan lanjut usia dikelompokkan menjadi empat kelompok diantaranya :
 - 1) Lansia pertengahan (*Middle age*) berusia antara 45 - 59 tahun
 - 2) Lansia (*Elderly*) berusia antara 60 - 74 tahun
 - 3) Lansia tua (*Old*) berusia antara 75 - 90 tahun
 - 4) Lansia sangat tua (*Very Old*) berusia > 90 tahun. Dan Depatemen Sosial mengambil batasan umur lansia adalah 60 tahun ke atas
2. Menurut Depkes RI (2019), batasan lanjut usia dikelompokkan menjadi beberapa kelompok diantaranya :
 - 1) Pra lansia adalah seseorang yang berusia antara 45 - 59 tahun
 - 2) Lansia adalah seseorang yang berusia > 60 tahun

- 3) Lansia dengan risiko tinggi adalah seseorang yang berusia > 60 tahun dengan masalah kesehatan
- 4) Lansia potensial adalah lansia yang masih bisa melakukan kegiatannya sehari-hari dan masih mampu menghasilkan barang atau jasa
- 5) Lansia tidak potensial adalah lansia yang tidak berdaya dan tidak mampu melakukan kegiatannya sehari-hari sehingga hidupnya bergantung pada orang lain.

2.1.3 Teori Proses Menua

Dalam penelitian Damanik (2019), teori proses menua terbagi menjadi beberapa bagian menurut para ahli yaitu :

1. Teori biologi

- a. Teori genetik dan mutasi

Penuaan terjadi secara genetik pada spesies tertentu dan dapat terjadi karena perubahan biokimia oleh DNA dan dapat menyebabkan terjadinya penurunan fungsional sel

- b. Teori kerusakan pada sel

Stress berkelanjutan yang dialami oleh tubuh menyebabkan terjadinya kerusakan pada sel-sel tubuh

- c. Teori sistem kekebalan tubuh dan reaksi

Pada proses metabolisme tubuh yang memproduksi zat khusus pada jaringan tubuh tertentu, menyebabkan jaringan tersebut tidak mampu menahan zat yang di produksi sehingga mengakibatkan jaringan tubuh menjadi lemah dan sakit.

- d. Teori *immunology slow virus*

Sistem imun yang menjadi efektif seiring dengan bertambahnya usia seseorang dan masuknya virus kedalam tubuh sehingga menyebabkan terjadinya kerusakan pada organ tubuh

e. Teori stress

Menua dapat terjadi karena hilangnya sel-sel yang digunakan oleh tubuh. Regenerasi yang tidak mampu mempertahankan kestabilan lingkungan internal, kelebihan usaha dan faktor stress mengakibatkan sel-sel tubuh menjadi rusak

f. Teori radikal bebas

Ketidakstabilan radikal bebas (kelompok atom) yang tidak dapat diserap oleh tubuh, berdampak pada kerusakan sel-sel tubuh

g. Teori rantai silang

Reaksi kimia menyebabkan ikatan yang kuat dan menyebabkan terjadinya penurunan elastisitas pada kulit

h. Teori program

Kemampuan organisme menetapkan jumlah sel yang membelah setelah sel-sel tersebut mati

2. Teori kejiwaan sosial

a. Teori aktivitas

Lansia akan mengalami penurunan jumlah kegiatan yang dilakukannya. Dalam teori ini dijelaskan bahwa, lansia yang sukses adalah lansia yang aktif serta mau mengikuti banyak kegiatan sosial

b. Teori kepribadian berlanjut

Perubahan terhadap kepribadian dan tingkah laku lansia seringkali dipengaruhi oleh tipe personality yang dimilikinya.

c. Teori kebebasan

Seiring dengan bertambahnya usia seseorang, maka seseorang tersebut akan mulai melepaskan diri dari lingkungan sosial. Dimana keadaan tersebut menyebabkan penurunan terhadap interaksi sosial pada lansia diantaranya :

- a) Kehilangan peran
- b) Hambatan kontak sosial
- c) Berkurangnya kontak komitmen

2.1.4 Perubahan-perubahan yang Terjadi pada Lansia

Semakin bertambahnya usia seseorang, maka akan terjadi proses penuaan secara degeneratif yang seringkali berdampak pada perubahan-perubahan pada jiwa maupun diri manusia, tidak hanya perubahan fisik namun juga perubahan pada kognitif, perasaan, sosial dan seksual (National & Pillars, 2020).

1. Perubahan fisik

a. Sistem keseluruhan

Penurunan tinggi badan dan berat badan dan berkurangnya cairan tubuh

b. Sistem pendengaran

Prebiakusis (gangguan pada pendengaran) yang terjadi karena hilangnya kemampuan pendengaran pada telinga bagian dalam, terutama terhadap bunyi suara atau nada tinggi, suara yang tidak jelas, kata-kata yang sulit dimengerti yang seringkali terjadi pada lansia > 60 tahun.

c. Sistem integumen

Kulit lansia mengalami atropi, kendur, tidak elastis, kering dan berkerut. Kulit akan kekurangan cairan sehingga menjadi tipis dan berbecak.

d. Sistem muscular

Kecepatan dan kekuatan kontraksi otot skeletal berkurang, pengecilan otot karena menurunnya serabut otot, tetapi tidak mempengaruhi otot polos.

e. Sistem kardiovaskular

Massa jantung bertambah, ventrikel kiri mengalami hipertropi serta kemampuan peregangan jantung berkurang karena perubahan pada jaringan ikat, penumpukan lipofusin, klasifikasi SA node dan jaringan konduksi berubah menjadi jaringan ikat.

f. Sistem perkemihan

Ginjal mengecil, penurunan aliran darah ke ginjal, filtrasi glomerulus menurun, kapasitas kandung kemih menurun karena otot-otot melemah, frekuensi berkemih meningkat.

g. Sistem pernafasan

Otot pernafasan kehilangan kekuatan dan menjadi kaku, menurunnya aktivitas silia, berkurangnya elastisitas paru, melebarnya ukuran paru, jumlah alveoli yang berkurang, berkurangnya maksimal oksigen uptake.

h. Sistem gastrointestinal

Penurunan indera pengecap karena adanya iritasi kronis dari selaput lendir, penurunan sensitifitas saraf pengecap di lidah (rentang rasa asin, asam dan pahit). Pada lambung, sensitifitas lapar menurun, asam lambung menurun.

i. Sistem penglihatan

Perubahan sistem penglihatan pada lansia berkaitan dengan presbiopi (berkurangnya luas pandang, berkurangnya sensitifitas terhadap warna, menurunnya kemampuan dalam membedakan warna)

j. Sistem persyarafan

Penurunan sensitifitas sentuhan, berkurangnya berat otak menjadi 10-2-%, kemunduran fungsi saraf otonom.

2. Perubahan kognitif

Pada lansia, seringkali memori jangka pendek, pikiran, kemampuan berbicara serta kemampuan motorik terpengaruh. Dimana lansia akan kehilangan kemampuan dan pengetahuan yang didapatkan sebelumnya serta cenderung akan mengalami demensia.

3. Perubahan psikososial

a. Kesepian

Terjadi pada saat kehilangan pasangan hidup atau teman dekatnya terutama jika lansia mengalami penurunan kesehatan, seperti menderita penyakit fisik berat, gangguan mobilitas maupun gangguan sensorik (pendengaran)

b. Gangguan kecemasan

Terbagi menjadi beberapa golongan yaitu fobia, panik, gangguan kecemasan umum, gangguan stress setelah trauma serta gangguan obsesif kompulsif. Gangguan-gangguan tersebut seringkali berhubungan dengan penyakit medis, depresi, efek samping obat maupun gejala penghentian mendadak dari pemakaian obat.

c. Gangguan tidur

Gangguan tidur pada lansia dikenal sebagai penyebab morbiditas yang menimbulkan beberapa dampak seperti mengantuk berlebihan pada siang hari, gangguan atensi dan memori, mood depresi, sering terjatuh dan penurunan kualitas hidup.

2.2 Konsep Harga Diri

2.2.1 Definisi

Harga diri adalah suatu proses evaluasi yang ditujukan oleh seseorang terhadap dirinya sendiri, yang seringkali berkaitan dengan proses penerimaan seseorang terhadap dirinya. Harga diri merupakan cara pandang seseorang terhadap dirinya serta bagaimana seseorang dapat menerima dan menghargai dirinya sebagai individu yang utuh (Susanti *et al*, 2018). Harga diri (self esteem) merupakan penilaian positif atau negatif yang berhubungan dengan konsep diri yang dimiliki oleh seseorang (Amaheka & Christina, 2019).

Seseorang akan merasa memiliki hidup yang bermakna jika mereka diterima dan diakui oleh orang lain serta merasa mampu untuk menghadapi kehidupannya. Seseorang yang berhasil dalam mencapai keinginannya akan cenderung memiliki harga diri yang tinggi.

2.2.2 Aspek-aspek Harga Diri

Menurut Takwin, B (2021), aspek harga diri terbagi menjadi 4 yaitu :

1. Kekuasaan (*power*), merupakan kemampuan untuk dapat mengatur dan mengendalikan tingkah laku terhadap diri sendiri maupun orang lain
2. Keberartian (*significance*), merupakan kepedulian, perhatian dan afeksi yang diterima oleh individu dari orang lain sebagai suatu penghargaan maupun ekspresi minat orang lain terhadap individu tersebut
3. Kebijakan (*virtue*), merupakan ketaatan dalam mengikuti kode moral, etika serta prinsip-prinsip keagamaan yang dapat dilihat dari ketaatan untuk menghindari tingkah laku yang bertentangan dengan moral, etika dan agama

4. Kemampuan (*competence*), merupakan suatu keberhasilan dalam memenuhi tuntutan prestasi yang ditandai dengan keberhasilan dalam mengerjakan tugas maupun pekerjaan dengan baik.

2.2.3 Faktor-faktor Harga Diri

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi harga diri seseorang diantaranya yaitu faktor predisposisi seperti kegagalan berulang kali, kurang mempunyai tanggung jawab personal, ketergantungan pada orang lain, ideal diri yang tidak realistis. Sedangkan faktor yang menyebabkan terjadinya harga diri yaitu hilangnya sebagian anggota tubuh, berubahnya penampilan maupun bentuk tubuh, mengalami kegagalan dan menurunnya produktivitas (Kerja, 2019)

2.2.4 Karakteristik Harga Diri

Harga diri yang dimiliki oleh seseorang tergantung dari bagaimana mereka menilai dirinya, dimana hal tersebut yang seringkali mempengaruhi perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-harinya. Dalam hal ini, karakteristik harga diri terbagi menjadi dua bagian yaitu :

1) Harga diri tinggi

Pada individu dengan harga diri yang tinggi cenderung memiliki tingkat kesadaran yang tinggi dalam memandang dan memahami keadaan dirinya, sehingga seringkali menimbulkan perasaan, memiliki kepercayaan, dan rasa aman dalam dirinya jika individu tersebut diterima oleh orang-orang di lingkungan sekitarnya (Sari dkk, 2022).

2) Harga diri rendah

Harga diri rendah merupakan perasaan tidak berharga, rendah diri, yang berhubungan dengan penilaian negatif individu terhadap dirinya sendiri dan terhadap kemampuan yang dimilikinya (Wijayanti et al, 2020 dalam Marsudi, 2022).

Pada individu dengan harga diri rendah cenderung memiliki perasaan yang buruk terhadap dirinya sendiri sehingga seringkali mengalami perasaan kurang percaya diri, merasa tidak berguna serta selalu merasa gagal dalam mewujudkan keinginannya

(Fazriyani & Mubin, 2021). Sedangkan menurut (Dewi dkk, 2020), pada individu dengan harga diri rendah seringkali memiliki perasaan negatif tentang dirinya sendiri, memiliki perasaan kurang percaya, perasaan tidak berharga, tidak berdaya dan pesimisme.

2.2.5 Alat Ukur

1. Rosenberg's Self-esteem Scale (RSES) yang disusun oleh Rosenberg (1965 dalam Zeigler_Hill & Jordan, 2010) merupakan alat ukur yang terdiri dari 10 pertanyaan yang dibagi menjadi dua item dengan menggunakan penilaian skala *likert*. Pertanyaan *favorable* jika jawaban sangat setuju (3), setuju (2), tidak setuju (1), sangat tidak setuju (0) yang terdapat di item nomor 1,2,4,6 dan 7. Sedangkan pertanyaan *unfavorable* jika jawaban sangat setuju (0), setuju (1), tidak setuju (2), sangat tidak setuju (3) yang terdapat di item nomor 3,5,8,9 dan 10. Dimana skala tersebut bersifat *unidimensional* yang mengacu pada penilaian tentang harga diri individu.

Tabel 2.2.6 kuesioner Rosenberg Self Esteem Scale

No	Pertanyaan
1	Saya rasa, saya adalah orang yang berguna, sekurang-kurangnya sama seperti orang lain <input type="checkbox"/> Sangat setuju <input type="checkbox"/> Setuju <input type="checkbox"/> Tidak setuju <input type="checkbox"/> Sangat tidak setuju
2	Secara keseluruhan, saya merasakan diri saya adalah seseorang yang gagal <input type="checkbox"/> Sangat setuju <input type="checkbox"/> Setuju <input type="checkbox"/> Tidak setuju <input type="checkbox"/> Sangat tidak setuju
3	Saya merasa saya memiliki beberapa keistimewaan <input type="checkbox"/> Sangat setuju <input type="checkbox"/> Setuju <input type="checkbox"/> Tidak setuju <input type="checkbox"/> Sangat tidak setuju
4	Saya mampu melakukan semua pekerjaan yang dilakukan oleh orang lain <input type="checkbox"/> Sangat setuju <input type="checkbox"/> Setuju <input type="checkbox"/> Tidak setuju <input type="checkbox"/> Sangat tidak setuju

5	<p>Saya tidak mempunyai keistimewaan diri yang dapat dibanggakan</p> <p><input type="checkbox"/> Sangat setuju</p> <p><input type="checkbox"/> Setuju</p> <p><input type="checkbox"/> Tidak setuju</p> <p><input type="checkbox"/> Sangat tidak setuju</p>
6	<p>Saya bersikap baik terhadap diri saya sendiri</p> <p><input type="checkbox"/> Sangat setuju</p> <p><input type="checkbox"/> Setuju</p> <p><input type="checkbox"/> Tidak setuju</p> <p><input type="checkbox"/> Sangat tidak setuju</p>
7	<p>Secara keseluruhan, saya bangga terhadap diri saya sendiri</p> <p><input type="checkbox"/> Sangat setuju</p> <p><input type="checkbox"/> Setuju</p> <p><input type="checkbox"/> Tidak setuju</p> <p><input type="checkbox"/> Sangat tidak setuju</p>
8	<p>Saya berharap saya bisa lebih menghormati diri saya sendiri</p> <p><input type="checkbox"/> Sangat setuju</p> <p><input type="checkbox"/> Setuju</p> <p><input type="checkbox"/> Tidak setuju</p> <p><input type="checkbox"/> Sangat tidak setuju</p>
9	<p>Kadangkala saya merasakan diri saya tidak berguna</p> <p><input type="checkbox"/> Sangat setuju</p> <p><input type="checkbox"/> Setuju</p> <p><input type="checkbox"/> Tidak setuju</p> <p><input type="checkbox"/> Sangat tidak setuju</p>
10	<p>Kadangkala secara tidak langsung saya berfikir tentang diri saya</p> <p><input type="checkbox"/> Sangat setuju</p> <p><input type="checkbox"/> Setuju</p> <p><input type="checkbox"/> Tidak setuju</p> <p><input type="checkbox"/> Sangat tidak setuju</p>

Tabel 2.2.7 Penyeoran instrumen *self-esteem*

Pilihan jawaban	Skor item <i>favorable</i>
Sangat setuju	3
Setuju	2
Tidak setuju	1
Sangat tidak setuju	0

Pilihan jawaban	Skor item <i>unfavorable</i>
Sangat setuju	0
Setuju	1
Tidak setuju	2
Sangat tidak setuju	3

Tabel 2.2.8 Kisi-kisi kuesoner *self-esteem*

Dimensi	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Penerimaan diri	1,3,4	2,5	5
Harga diri	7,10	6,8,9	5
Total item			10

Tabel 2.2.9 Kategorisasi instrumen *self-esteem*

Kategori	Rumus
Harga diri rendah	$X < \mu$
Harga diri tinggi	$X \geq \mu$

Keterangan (Azwar, 2015)

X = Jumlah nilai responden pada setiap instrumen

μ = Rata-rata skor total nilai pada setiap instrumen

2. *Self-esteem Inventory* (SEI) yang disusun oleh Coopersmith (Hilils *et al*, 2011) merupakan alat ukur yang terdiri dari 58 item pertanyaan yang berhubungan dengan tiga hal yaitu harga diri secara umum, hubungan dengan orang tua, dan hubungan dengan teman sebaya dengan menggunakan penilaian skala guttman dengan dua pilihan jawaban YA dan TIDAK.

Tabel 2.2.10 kuesioner *Self-Esteem Inventory*

No	Pernyataan	YA	TIDAK
1	Saya menghabiskan banyak waktu untuk melamun		
2	Saya cukup yakin pada diri sendiri		
3	Saya sering berharap menjadi orang lain		
4	Saya mudah menyukai		
5	Saya dan keluarga mempunyai waktu untuk bersenang-senang bersama		
6	Saya tidak pernah khawatir tentang apapun		
7	Saya merasa sangat sulit berbicara didepan kelompok		
8	Saya berharap saya lebih muda		
9	Ada banyak hal tentang diri saya, jika saya mau akan saya ubah		
10	Saya dapat berpikir tanpa banyak kesulitan		

11	Saya orang yang sangat menyenangkan		
12	Saya mudah kecewa saat berada di rumah		
13	Saya selalu melakukan sesuatu hal yang benar		
14	Saya bangga dengan pekerjaan saya sendiri		
15	Seseorang selalu memberitahu saya apa yang harus saya lakukan		
16	Saya membutuhkan waktu lama untuk membiasakan diri dengan sesuatu yang baru		
17	Saya sering menyesali hal-hal yang saya lakukan		
18	Saya dikenal oleh orang-orang seusia saya		
19	Keluarga saya sering memahami perasaan saya		
20	Saya tidak pernah bahagia		
21	Saya berusaha mengerjakan apa yang dapat saya kerjakan dengan sebaik mungkin		
22	Saya mudah menyerah		
23	Saya bisa mengurus diri saya sendiri		
24	Saya merasa cukup bahagia		
25	Saya lebih suka berteman dengan orang yang lebih muda dari saya		
26	Keluarga saya sangat berharap pada saya		
27	Saya suka dengan semua orang yang saya kenal		
28	Saya ingin diperhatikan dalam berkelompok		
29	Saya memahami diri saya		
30	Hal yang paling sulit adalah menjadi diri sendiri		
31	Segala sesuatu bercampur dalam hidup saya		
32	Orang-orang biasanya setuju dengan ide saya		
33	Tidak ada orang yang memberikan perhatian pada saya saat dirumah		
34	Saya tidak pernah dimarahi		
35	Saya tidak mengerjakan pekerjaan saya dengan baik seperti yang saya harapkan		
36	Saya dapat menentukan pilihan dan berpegang teguh pada pilihan tersebut		
37	Saya sangat tidak suka menjadi laki-laki atau perempuan		
38	Saya merasa pendapat saya kurang bagus		
39	Saya tidak suka menjadi orang lain		

40	Seringkali saya ingin pergi dari rumah		
41	Saya tidak pernah merasa malu		
42	Saya sering merasa kecewa		
43	Saya sering merasa malu pada diri saya sendiri		
44	Muka saya tidak sebaik orang pada umumnya		
45	Jika ada sesuatu yang harus dikatakan, biasanya akan saya katakan		
46	Orang-orang sering mengerjai saya		
47	Keluarga saya memahami saya		
48	Saya selalu berkata benar		
49	Pimpinan atau supervisor membuat saya merasa tidak cukup berkualitas		
50	Saya tidak peduli dengan apa yang terjadi pada saya		
51	Saya merasa gagal		
52	Saya mudah merasa kesal apabila dimarahi		
53	Saya kurang begitu disukai, tidak seperti orang lain		
54	Biasanya saya merasa seolah-olah keluarga saya terlalu menekan saya		
55	Saya tahu apa yang harus saya katakan pada orang lain		
56	Saya sering merasa berkecil hati		
57	Tidak ada sesuatu hal yang mengganggu saya		
58	Saya tidak bisa diandalkan.		

2.3 Konsep Kesenian

2.3.1 Definisi

Kesenian merupakan suatu fenomena subjektif yang mencerminkan persepsi tentang kebutuhan sosial dan emosional yang tidak terpenuhi, dimana akan muncul karena ketidaksesuaian antara kualitas atau kuantitas hubungan sosial yang dimiliki oleh seseorang dengan apa yang diinginkannya (Menec *et al*, 2020). Kesenian merupakan keadaan psikologis seseorang terhadap keadaan yang sedang dialami dan ditanggapi secara berbeda oleh setiap individu, dimana individu yang merasa kesenian seringkali merasa tidak diperhatikan oleh orang-orang disekitarnya dan cenderung menyendiri (Astuti, 2019). Kesenian dapat dialami

oleh seseorang ketika hubungan sosialnya mulai berkurang, baik secara kuantitatif maupun kualitatif (Grover, 2022).

Kesepian yang dialami oleh lansia seringkali terjadi karena perpisahan dengan pasangannya, adanya kemunduran fisik dan adanya keterbatasan dalam berhubungan dengan lingkungan sosialnya. Dimana hal tersebut dapat menyebabkan rendahnya dukungan untuk meningkatkan kualitas hidupnya (Yanguas, Henandis & Santabalbina, 2018).

2.3.2 Tanda dan Gejala Kesepian

Menurut Tiwari (2020), tanda dan gejala yang dapat ditemukan pada individu yang mengalami kesepian diantaranya :

1) Menarik diri dan isolasi sosial

Menarik diri dan isolasi sosial merupakan salah satu tanda yang paling sering terlihat pada individu yang mengalami kesepian. Kondisi tersebut seringkali menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental seseorang terutama pada lansia. Dampak yang dapat timbul sebagai akibat dari kurangnya interaksi sosial adalah kecemasan hingga depresi.

2) Perubahan emosi

Pada individu yang mengalami kesepian seringkali akan menunjukkan perubahan suasana hati seperti perasaan sedih, mudah tersinggung, merasa putus asa, dan merasa sulit mengungkapkan perasaan atau mencari dukungan.

3) Gangguan tidur

Kesepian yang dialami oleh seseorang seringkali menyebabkan insomnia. Perasaan sendirian dan tidak diperhatikan dapat menyebabkan kecemasan, kegelisahan, dan pikiran menjadi tidak tenang yang kemudian mengakibatkan terjadinya gangguan tidur (insomnia)

2.3.3 Karakteristik Kesepian

Menurut (Robert Weis dalam Barron et al, 2019), karakteristik kesepian terbagi menjadi dua bagian yaitu :

- 1) Kesepian emosional (*emotional loneliness*), merupakan kesepian yang disebabkan oleh hilangnya figur kasih sayang yang intim seperti kasih sayang orang tua kepada anaknya.
- 2) Kesepian sosial (*social loneliness*), merupakan kesepian yang terjadi jika individu kehilangan rasa terintegrasi secara sosial seperti kurangnya dalam berhubungan sosial dengan orang lain di sekitarnya

2.3.4 Faktor yang Mempengaruhi Kesepian

Menurut Smale B *et al* (2022), terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesepian, yaitu :

- 1) Faktor fisik, yaitu cedera atau kecacatan yang menghambat seseorang dalam bersosialisasi atau mempertahankan hubungan baik dengan keluarga ataupun orang-orang di lingkungan sekitarnya
- 2) Faktor psikologis, yaitu depresi, ketakutan, kemarahan, sering merasa kecewa, masalah emosional
- 3) Faktor ekonomi, yaitu kemiskinan, hambatan keuangan dan kehilangan pekerjaan
- 4) Faktor sosial, yaitu perceraian, harga diri rendah, adanya perubahan pada struktur keluarga

2.3.5 Dampak Kesepian

Kesepian yang dialami oleh lansia seringkali menyebabkan terjadinya masalah kesehatan fisik dan mental seperti fungsi kognitif yang semakin berkurang, depresi serta kematian. Selain itu, kesepian juga seringkali menyebabkan perilaku negatif yang berhubungan dengan kesehatan yaitu aktivitas fisik yang berkurang, respon fisiologis seperti tekanan darah meningkat serta meningkatnya reaktivitas inflamasi terhadap stress (Menec *et al* 2020).

Menurut Donovan dan Blazer (2020), dampak yang dapat ditimbulkan dari kesepian yaitu :

- 1) Meningkatnya risiko penyakit arteri koroner dan stroke
- 2) Faktor resiko awal terjadinya depresi

- 3) Kesenian berhubungan erat dengan kejadian bunuh diri di semua kalangan usia
- 4) Meningkatkan resiko gangguan kecemasan yang berkaitan dengan depresi

2.3.6 Alat Ukur

UCLA *Loneliness Scale* (version 3) yang disusun oleh Russell (1996) merupakan alat ukur yang terdiri dari 20 pertanyaan yang terbagi menjadi dua item dengan menggunakan penilaian skala *Likert*. Pertanyaan *favorable* jika jawaban tidak pernah (1), jarang (2), kadang-kadang (3), selalu (4) yang terdapat di item nomor (2,3,4,7,8,11,12,13,14,17,18). Sedangkan pertanyaan *unfavorable* jika jawaban tidak pernah (4), jarang (3), kadang-kadang (2), selalu (1) yang terdapat di item nomor (1,5,6,9,10,15,16,19,20).. Dan nilai kesepian pada alat ukur ini didapatkan dengan menjumlahkan angka yang dijawab oleh individu (Faraci *et al*, 2022).

Tabel 2.3.7 Kuesioner *UCLA Loneliness*

No	Pertanyaan
1	Seberapa sering anda merasa tidak cocok dengan orang lain di sekitar anda? <input type="checkbox"/> Tidak pernah <input type="checkbox"/> Jarang <input type="checkbox"/> Sering <input type="checkbox"/> Selalu
2	Seberapa sering anda merasa tidak memiliki teman? <input type="checkbox"/> Tidak pernah <input type="checkbox"/> Jarang <input type="checkbox"/> Sering <input type="checkbox"/> Selalu
3	Seberapa sering anda merasa tidak ada seorang pun yang anda mintai tolong? <input type="checkbox"/> Tidak pernah <input type="checkbox"/> Jarang <input type="checkbox"/> Sering <input type="checkbox"/> Selalu
4	Seberapa sering anda merasa sendiri? <input type="checkbox"/> Tidak pernah <input type="checkbox"/> Jarang <input type="checkbox"/> Sering <input type="checkbox"/> Selalu

5	<p>Seberapa sering anda merasa menjadi bagian dari kelompok teman-teman anda?</p> <p><input type="checkbox"/> Tidak pernah <input type="checkbox"/> Jarang <input type="checkbox"/> Sering <input type="checkbox"/> Selalu</p>
6	<p>Seberapa sering anda merasa memiliki banyak persamaan dengan orang lain di sekitar anda?</p> <p><input type="checkbox"/> Tidak pernah <input type="checkbox"/> Jarang <input type="checkbox"/> Sering <input type="checkbox"/> Selalu</p>
7	<p>Seberapa sering anda merasa tidak dekat dengan orang lain?</p> <p><input type="checkbox"/> Tidak pernah <input type="checkbox"/> Jarang <input type="checkbox"/> Sering <input type="checkbox"/> Selalu</p>
8	<p>Seberapa sering anda merasakan bahwa hobby dan ide anda tidak sama dengan orang lain di sekitar anda?</p> <p><input type="checkbox"/> Tidak pernah <input type="checkbox"/> Jarang <input type="checkbox"/> Sering <input type="checkbox"/> Selalu</p>
9	<p>Seberapa sering anda merasa ramah dan bersahabat?</p> <p><input type="checkbox"/> Tidak pernah <input type="checkbox"/> Jarang <input type="checkbox"/> Sering <input type="checkbox"/> Selalu</p>
10	<p>Seberapa sering anda merasa dekat dengan orang lain?</p> <p><input type="checkbox"/> Tidak pernah <input type="checkbox"/> Jarang <input type="checkbox"/> Sering <input type="checkbox"/> Selalu</p>
11	<p>Seberapa sering anda merasa ditinggalkan?</p> <p><input type="checkbox"/> Tidak pernah <input type="checkbox"/> Jarang <input type="checkbox"/> Sering <input type="checkbox"/> Selalu</p>
12	<p>Seberapa sering anda merasa hubungan anda dengan orang lain tidak berarti?</p> <p><input type="checkbox"/> Tidak pernah <input type="checkbox"/> Jarang <input type="checkbox"/> Sering <input type="checkbox"/> Selalu</p>
13	<p>Seberapa sering anda merasa tidak satupun orang mengenal anda dengan baik?</p>

	<input type="checkbox"/> Tidak pernah <input type="checkbox"/> Jarang <input type="checkbox"/> Sering <input type="checkbox"/> Selalu
14	<p>Seberapa sering anda merasa terisolasi dari orang lain?</p> <input type="checkbox"/> Tidak pernah <input type="checkbox"/> Jarang <input type="checkbox"/> Sering <input type="checkbox"/> Selalu
15	<p>Seberapa sering anda dapat menemukan teman ketika anda membutuhkannya?</p> <input type="checkbox"/> Tidak pernah <input type="checkbox"/> Jarang <input type="checkbox"/> Sering <input type="checkbox"/> Selalu
16	<p>Seberapa sering anda merasa bahwa ada seseorang yang benar-benar dapat mengerti anda?</p> <input type="checkbox"/> Tidak pernah <input type="checkbox"/> Jarang <input type="checkbox"/> Sering <input type="checkbox"/> Selalu
17	<p>Seberapa sering anda merasa malu?</p> <input type="checkbox"/> Tidak pernah <input type="checkbox"/> Jarang <input type="checkbox"/> Sering <input type="checkbox"/> Selalu
18	<p>Seberapa sering anda merasa bahwa orang-orang ada di sekitar anda, tetapi tidak bersama anda?</p> <input type="checkbox"/> Tidak pernah <input type="checkbox"/> Jarang <input type="checkbox"/> Sering <input type="checkbox"/> Selalu
19	<p>Seberapa sering anda merasa bahwa ada orang yang dapat anda ajak bicara (ngobrol)?</p> <input type="checkbox"/> Tidak pernah <input type="checkbox"/> Jarang <input type="checkbox"/> Sering <input type="checkbox"/> Selalu
20	<p>Seberapa sering anda merasa bahwa ada orang yang dapat anda mintai tolong?</p> <input type="checkbox"/> Tidak pernah <input type="checkbox"/> Jarang <input type="checkbox"/> Sering <input type="checkbox"/> Selalu

Tabel 2.3.8 Penyebaran instrumen *UCLA Loneliness*

Pilihan jawaban	Skor item <i>favorable</i>
Tidak pernah	1
jarang	2
Kadang-kadang	3
Selalu	4

Pilihan jawaban	Skor item <i>unfavorable</i>
Tidak pernah	4
Jarang	3
Kadang-kadang	2
Selalu	1

Tabel 2.3.9 Kisi-kisi kuesioner kesepian

No	Dimensi (sub variabel)	Nomor pertanyaan	Jumlah item pertanyaan
1	Sifat <i>Favorable</i>	4,13,17	5
	<i>Unfavorable</i>	6,9	
2	Keinginan sosial <i>Favorable</i>	7,8,18	8
	<i>Unfavorable</i>	1,5,10,15,19	
3	Depresi <i>Favorable</i>	2,3,11,12,14	7
	<i>Unfavorable</i>	16,20	
Jumlah total			20

Tabel 2.3.10 Kategori instrumen kesepian

Interpretasi	Kategori
20 - 34	Tidak kesepian
35 - 49	Kesepian rendah
50 - 64	Kesepian sedang
65 - 80	Kesepian berat

Rumus

$$X \geq \mu$$

$$X < \mu$$

Keterangan

X = Jumlah nilai responden pada setiap instrumen

μ = Rata - rata skor total