

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bertambahnya jumlah usia berdampak pada penurunan fungsi fisiologis yang menyebabkan ketergantungan lansia pada orang lain, hal ini terjadi akibat proses degenerative atau penuaan. Akibatnya kebutuhan lansia lebih spesifik dibanding dengan yang lain sebagai penduduk usia produktif (Fatimah & Aryati, 2022). Perubahan psikologis dan psikososial yang terjadi pada lansia menyebabkan berbagai masalah, termasuk perubahan dalam kesehatan mental dan emosional, yang sering kali ditandai dengan munculnya perasaan tidak aman, kecemasan, dan kesepian (et al. Fitriana, 2021).

Perubahan psikososial yang paling menonjol pada lansia yang tinggal di panti yaitu perubahan sosial yang mengharuskan lansia bertemu dengan teman sebayanya yang memiliki sifat dan karakter yang berbeda. Apabila mereka belum bisa menyesuaikan diri dengan keadaan yang ada dipanti, dapat menyebabkan rasa tidak nyaman tinggal dipanti dan juga susah bergaul dengan teman-teman karena sering menyendiri (Duduk Adi Prasetyo, 2014).

Kesepian merupakan fenomena yang paling umum dialami oleh lansia. Berdasarkan penelitian dan survei di berbagai negara, lansia memiliki tingkat kesepian rata-rata sebesar 13,5%, dengan rasio antara laki-laki dan perempuan sekitar 14,1:8,5. Adapun prevalensi kesepian pada lansia di Indonesia adalah sekitar 10,6% (Safriyanti et al., 2022).

Kesepian adalah sensasi sedih, hampa, dan tidak menyenangkan yang dapat dirasakan bahkan ketika seseorang berada di tengah keramaian. Hal ini terjadi ketika individu gagal membangun hubungan emosional yang memadai dengan lingkungan sosialnya dan menimbulkan perasaan jenuh atau bosan. Masalah kesepian paling banyak dijumpai pada lansia yang tinggal dipanti. Walaupun panti jompo memberikan bimbingan dan layanan kepada lansia untuk membantu mereka menjalani kehidupan yang teratur di

dalam masyarakat, tetapi tidak dapat menghilangkan perasaan kesepian yang mereka alami. Ini disebabkan oleh kenyataan bahwa lansia harus berpisah dari anggota keluarganya, terlebih ketika keluarga memiliki kesibukan sehingga tidak ada waktu untuk sekedar berkunjung ke panti (Wafa & Sosialita, 2023). Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa, dibandingkan lansia yang tinggal di komunitas dengan mereka yang tinggal di panti jompo, disimpulkan bahwa tingkat kesepian lebih tinggi pada lansia yang tinggal di panti jompo, dengan prevalensi kesepian 63% berbanding 18% (Gardiner et al., 2020).

Adapun dampak dari kesepian yang terjadi terus menerus dan diabaikan akan mengakibatkan gangguan yang lebih serius pada kesehatan psikologisnya seperti depresi, sementara depresi sendiri merupakan 90% penyebab penderita masalah mental mengakhiri hidupnya dengan cara bunuh diri (Wafa & Sosialita, 2023). Menurut Perlaui dan Perlman dalam Utami, (2018) pada penelitian sebelumnya mengatakan bahwa, faktor yang mungkin menyebabkan peningkatan kesepian pada lansia yang mengalami kesulitan dalam membentuk atau mencapai kepuasan dalam interaksi sosial dengan individu lain, dapat disebabkan oleh karakteristik kepribadian seperti rendahnya harga diri, kecemasan sosial, sifat pemalu, kurang asertif, dan sifat *introvert*.

Romadlon (2019) mengatakan bahwa ada dua permasalahan krusial yang dialami oleh lansia, permasalahan pertama kasus bunuh diri yang disebabkan karena kesendirian dan depresi, sedangkan permasalahan yang kedua yaitu banyaknya kasus demensia dan pikun. Oleh karena itu, Romadlon (2019) mengajak lansia berkegiatan untuk mengurangi resiko depresi dan kesepian (detik health, 2019).

Pada penelitian terdahulu, telah dilakukan berbagai percobaan upaya untuk mengatasi rasa kesepian melalui pendekatan individu maupun kelompok seperti *expressive arts therapy*, *logotherapy*, *cognitive behavior therapy*, *music therapy*, *therapy bermain ulartangga*, dan *rational emotive behavior therapy* (Wafa & Sosialita, 2023), akan tetapi untuk *cognitive*

behavior therapy masih terkendala kondisi keberfungsian fisik lansia yang menurun, karena lansia rentan merasa bosan, mengantuk, dan memiliki daya tangkap yang rendah dalam memahami proses konseling, hal tersebut dapat memengaruhi efektivitas konseling pada mereka. Oleh karena itu, diperlukan adanya kegiatan yang ekspresif untuk membantu dalam ekspresi diri, meningkatkan keterampilan dalam mengatasi masalah, mengelola stres, meningkatkan kepercayaan diri, dan mengurangi rasa kesepian (Gemini & Natalia, 2022).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Gemini & Natalia, (2022) menggunakan terapi seni sebagai metode untuk mengevaluasi tingkat kesepian pada lansia. Dalam studi tersebut, lansia terlibat dalam kegiatan terapi seni selama empat hari berturut-turut, yang meliputi aktivitas mewarnai dan pembuatan gelang tangan dari manik-manik plastik. Sesudah diberikan intervensi tersebut, kejadian kesepian pada lansia menurun. Pemberian terapi ini lebih efektif jika dilakukan beberapa hari berturut-turut dibandingkan dengan hanya satu kali terapi. Studi ini konsisten dengan riset yang sudah dilakukan oleh Abdimas et al., (2023) yang mengatakan terdapat manfaat bagi kesehatan mental lansia setelah diberikan terapi seni mewarnai atau menggambar. Manfaat terapi seni itu sendiri yaitu dapat menghilangkan rasa bosan, menciptakan suasana hati yang menyenangkan, menjadikan lansia aktif dan kreatif serta tidak merasakan kesepian (Nurlianawati, Widyawati, et al., 2023).

Terapi seni merupakan salah satu jenis terapi yang digunakan dipanti berupa karya seni yang kreatif. Terapi seni juga dapat dipahami sebagai proses menciptakan karya seni dengan memvisualisasikan emosional individu, baik yang memiliki jiwa seni maupun yang tidak memiliki jiwa seni (Gemini & Natalia, 2022). Terapi seni memiliki tujuan untuk mengekspresikan perasaan dan keinginan yang sulit diungkapkan secara verbal dengan cara yang lebih santai. Melalui karya seni ini, lansia dapat dengan bebas dan nyaman mengungkapkan atau menyampaikan emosi serta pikiran mereka, karena dalam terapi seni ini tidak ada pemahaman benar

atau salah. Kegiatan terapi seni juga memberikan pengalaman positif dan membangun koneksi emosional melalui pameran seni atau kolaborasi dengan peserta lain.

Terapi seni merupakan bentuk psikoterapi nonfarmakologis yang menggunakan materi seni untuk berkomunikasi. Kegiatan yang dilakukan bisa berupa menggambar, melukis, mewarnai, memahat, dan berbagai aktivitas seni lainnya. Pada penelitian ini peneliti menggunakan terapi seni mewarnai gerabah atau kerajinan dari tanah liat, sebagai cara untuk mengurangi kesepian yang dialami oleh lansia di panti. Gerabah merupakan objek yang dibuat dari tanah liat yang kemudian diproses melalui pembakaran pada suhu tertentu, menghasilkan benda yang bisa berfungsi atau menjadi karya seni (Sinaga et al., 2020). Terapi seni mewarnai ini dapat dilakukan oleh semua kalangan termasuk lansia dimana saja dan kapan saja. Peralatan yang digunakan sangat simple dan mudah didapatkan serta pelaksanaan terapinya tidak harus didampingi oleh tenaga ahli (Afidayani et al., 2023). Proses terapi seni ini memberikan manfaat pada lansia seperti, kepuasan diri, perasaan rileks, mengatasi kemarahan, stress emosional, dan perasaan kesepian (Wahyudiyanto et al., 2022).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 20 Maret 2024 diketahui bahwa di BPSTW Unit Abiyoso, terdapat 120 lansia yang tinggal dengan total wisma 14 dan setiap wisma di isi 8 – 11 lansia. Di BPSTW Unit Abiyoso terdapat kegiatan rutin bagi lansia seperti, senam di setiap pagi, bimbingan keagamaan di hari senin dan kamis, bimbingan ketrampilan (TAK) setiap hari selasa, bimbingan musik (organ dan karaoke) yang dilakukan di hari rabu, bimbingan psikologi dan sosial di hari jumat dan karawitan dengan musik gamelan di setiap hari sabtu. Intervensi yang sudah dilakukan untuk mengatasi kesepian, depresi, kecemasan, gangguan pola tidur dan gangguan sosialisasi rendah di panti yaitu dengan adanya kegiatan terapi aktivitas kelompok seperti, meruncing, menjait, merendra, membuat keset, mewarnai batik celup, dan membuat batik ekoprint. Walaupun

berbagai kegiatan bersosialisasi yang dilakukan di panti sudah dijalankan dengan rutin, masih didapatkan lansia yang mengalami kesepian.

Dari hasil wawancara dengan 10 lansia menggunakan kuesioner Loneliness UCLA (*University of California Los Angeles*) version 3, didapatkan data 90% lansia merasa tidak ada orang yang benar-benar memahami dan diajak bicara jika ada masalah, 80% lansia merasa tidak ada orang yang dapat dijadikan tempat mengadu, 70% lansia merasa tidak menjadi bagian dari teman-teman, 40% lansia merasa tidak cocok dan tidak dekat dengan orang-orang disekitar. Berdasarkan temuan dari studi awal, antusiasme para lansia di BPSTW Unit Abiyoso Yogyakarta terlihat dari keaktifan mereka dalam mengikuti berbagai kegiatan yang diadakan oleh pihak pengelola.

Melihat fenomena kesepian yang sering dialami lansia di BPSTW Unit Abiyoso Yogyakarta mendorong peneliti untuk melakukan penelitian terapi seni mewarnai guna mengukur efektivitasnya dalam menurunkan tingkat kesepian.

B. Rumusan Masalah

Dengan memperhatikan konteks tersebut, penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut” Apakah terdapat pengaruh pemberian terapi seni terhadap penurunan tingkat kesepian pada lansia di BPSTW unit Abiyoso Yogyakarta”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi seni terhadap penurunan tingkat kesepian lansia di BPSTW Unit Abiyoso Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui karakteristik responden dengan kesepian
- b. Diketahui tingkat kesepian pada lanjut usia sebelum dilakukan terapi seni

- c. Diketahui tingkat kesepian pada lanjut usia setelah dilakukan terapi seni.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berharga terhadap pengetahuan dan pemahaman dalam bidang keperawatan gerontik mengenai upaya penurunan tingkat kesepian pada lansia.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Peneliti berharap bahwa penelitian ini dapat mengetahui tingkat kesepian pada responden dan responden bisa merasakan pengaruh dari intervensi yang dilakukan.

b. Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi BPSTW Unit Abiyoso Yogyakarta dalam mengeksplorasi alternatif kegiatan untuk mengatasi tingkat kesepian pada lansia.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat meningkatkan pemahaman dengan data dan teori yang diperoleh dalam penelitian untuk melakukan penelitian selanjutnya tentang penurunan tingkat kesepian pada lansia.