

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehilangan pasangan merupakan salah satu peristiwa hidup yang dialami oleh kebanyakan orang terutama lansia. Kematian pasangan biasanya merupakan kehilangan paling signifikan yang dialami orang yang lebih tua (Meiner, 2011). Kehilangan pasangan dianggap sebagai penentu kesepian yang paling menonjol pada lanjut usia (Gierveld, 1998). Seiring berjalannya waktu, orang yang lebih tua menjadi lebih kesepian. Kesepian saat ini dianggap sebagai salah satu masalah utama dalam masyarakat (Gierveld, 2018). *Self-compassion* merupakan salah satu bahasan yang bisa menjelaskan bagaimana individu mampu bertahan, memahami dan menyadari makna dari sebuah kesulitan sebagai hal yang positif (Hidayati, 2015).

Lansia yang mengalami kehilangan pasangan karena kematian secara otomatis memiliki perubahan status perkawinan yang awalnya status kawin menjadi status perkawinan cerai mati. Berdasarkan data Susenas BPS tahun 2015, persentase status perkawinan cerai mati lansia di Indonesia pada laki-laki sebesar 15,10% dan pada perempuan sebesar 56,39% (Kemenkes RI, 2017). Berdasarkan data Susenas tahun 2017, penduduk lansia di Jawa Timur yang kehilangan pasangan dengan berstatus cerai mati sebesar 38,96 persen. Berdasarkan jenis kelamin, proporsi penduduk lansia perempuan yang berstatus cerai mati lebih banyak dibandingkan penduduk lansia laki-laki, pada lansia perempuan yakni sebanyak 58,82 persen dan pada lansia laki-laki yakni sebanyak 15,79 persen (BPS Provinsi Jawa Timur,

2018). Menurut data Susenas tahun 2017, angka cerai mati pada lansia perkotaan lebih besar dari pedesaan yakni 37,37 persen pada perkotaan dan 36,34 persen pada pedesaan (BPS, 2017).

Hasil *survey* peneliti di Dispendukcapil Kota Surabaya, didapatkan data bahwa terdapat 92.405 lansia di kota Surabaya yang berstatus cerai mati pada tahun 2019. Kecamatan Sawahan merupakan kecamatan dengan penduduk lansia berstatus cerai mati tertinggi di kota Surabaya yakni sebanyak 7513 orang. Menurut salah satu pegawai kecamatan Sawahan kota Surabaya, kelurahan Putat Jaya merupakan kelurahan dengan lansia berstatus cerai mati terbanyak di Kecamatan Sawahan namun angka pasti tidak diketahui karena data tidak direkap. Hasil studi pendahuluan pada 10 lansia yang kehilangan pasangan di kelurahan Putat Jaya, ditemukan bahwa 8 lansia merasakan kesepian setelah kehilangan pasangan. Kehilangan sosok yang paling dekat dalam hidupnya yang tidak bisa digantikan oleh orang lain serta munculnya perasaan sedih dan kecewa dengan peristiwa yang terjadi merupakan alasan mereka merasa kesepian.

Menurut Weiss (1974) dalam Gierveld (2018), kesepian dapat muncul ketika hubungan pasangan yang hilang melalui adanya perubahan status menjadi janda atau perceraian dan ditandai oleh perasaan kehampaan, pengabaian, dan kesedihan yang intens. Kesepian juga muncul karena adanya defisit jaringan sosial. Ada beberapa mekanisme mengapa tidak adanya pasangan dalam rumah tangga membuat orang lebih rentan terhadap kesepian. Orang yang hidup tanpa pasangan memiliki jaringan yang lebih kecil daripada mereka yang hidup dengan pasangannya. Kedua, ketika bantuan diperlukan, orang-orang yang hidup sendirian kekurangan dukungan internal dan harus mengarahkan diri mereka kepada orang

lain di luar rumah tangga. Ketiga, hidup sendiri adalah hasil dari pembubaran hubungan pasangan. Mereka yang tetap sendirian setelah kematian pasangan secara khusus berisiko kesepian dan efek dari menjanda tetap untuk jangka waktu yang lama (Gierveld, 2018). Brehm (2002) dalam Putri (2016) menyatakan bahwa perasaan kesepian merupakan reaksi terhadap hilangnya hubungan perkawinan dan ketidakhadiran dari pasangan suami/istri pada diri seseorang (Putri, 2016). Peningkatan rasa kesepian terjadi ketika kehilangan pasangan dikarenakan tidak adanya sosok yang berpengaruh dan merupakan sumber penting dalam dukungan sosialnya (Oktyana, 2017). Menurut Bono, McCullough & Root (2007) dalam Oktyana (2017), kesepian pada orang kehilangan pasangan muncul dikarenakan kesulitan menyesuaikan diri, adanya perasaan bersalah dan menyalahkan orang lain. Masalah psikologis seperti kurangnya kemampuan intrapersonal individu seperti *self-compassion* merupakan faktor potensial yang juga dapat mempengaruhi terjadinya kesepian (Febriola, 2017).

Banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi kesepian. Menurut Gilmour (2012) dalam Amalia (2013), untuk mengatasi kondisi kesepian diperlukan keterlibatan atau partisipasi lansia dalam berbagai aktivitas di masyarakat (Amalia, 2013). Melakukan kegiatan sosial dan fisik juga dapat mengurangi kesepian (Valtora, 2012). Dukungan sosial juga merupakan salah satu solusi dalam mengatasi kesepian (Drageset, Kirkevold & Espehaug, 2011). Namun, Sippola dan Buwoski (1999) dalam Narang (2014) menyatakan bahwa usaha yang dilakukan untuk mengurangi kesepian tidak akan terlaksana jika belum memperhatikan diri sendiri dengan berbuat baik pada diri sendiri dan tidak membebani diri dengan pikiran terhadap suatu masalah (Narang, 2014).

Memperhatikan diri sendiri dengan berbuat baik pada diri sendiri ketika menghadapi masalah termasuk dalam *self-compassion*.

Self-compassion berfungsi sebagai strategi adaptif untuk pengorganisasian emosi melalui penurunan emosi negatif dengan menciptakan emosi kebaikan dan keterkaitan yang lebih positif (Akin, 2010). Roxas, David dan Caligner (2014) dalam Oktyana (2017) menerangkan bahwa *self-compassion* penting dimiliki seseorang yang kehilangan pasangan karena dapat menjadi solusi dalam membangun hubungan sosial yang baik, penyesuaian diri yang baik dan menetralisasi emosi negatif seperti perasaan bersalah, kemarahan dan kekecewaan yang timbul dari suatu permasalahan. Seorang janda atau duda yang memiliki *self-compassion* akan lebih mudah menyesuaikan diri sehingga dapat menurunkan kesepian dalam dirinya (Oktyana, 2017).

Penelitian yang dilakukan Akin (2010) pada mahasiswa menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki dampak langsung pada kesepian (Akin, 2010). Penelitian Lyon (2015) pada mahasiswa mendukung hasil penelitian Akin (2010) yang menunjukkan adanya korelasi negatif sedang yang ditemukan antara kesepian dan *self-compassion* (Lyon, 2015). Hidayati (2015) juga melakukan penelitian pada remaja yang tinggal di pondok pesantren namun diperoleh hasil tidak ada hubungan antara *self-compassion* dan *loneliness* (Hidayati, 2015). Penelitian yang dilakukan Ghezeflo (2019) pada lansia menunjukkan ada hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan kesepian (Ghezeflo, 2019). Berdasarkan beberapa hasil penelitian tersebut, peneliti masih belum mendapat konsistensi antara hubungan *self-compassion* dengan kesepian. Peneliti tertarik meneliti ulang

hubungan *self-compassion* dengan kesepian pada subjek lansia yang kehilangan pasangan karena kematian.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara *self-compassion* dengan kesepian pada lansia yang kehilangan pasangan?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan *self-compassion* dengan kesepian pada lansia yang kehilangan pasangan

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi *self-compassion* pada lansia yang kehilangan pasangan
2. Mengidentifikasi kesepian pada lansia yang kehilangan pasangan
3. Menganalisis hubungan *self-compassion* dengan kesepian pada lansia yang kehilangan pasangan

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai pengembangan ilmu keperawatan gerontik tentang hubungan *self-compassion* dengan kesepian pada lansia yang kehilangan pasangan.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Responden

Lansia yang menjadi responden pada penelitian ini akan mendapatkan manfaat berupa tambahan informasi tentang pentingnya sikap baik hati kepada diri sendiri dan tidak menyalahkan diri sendiri saat menghadapi kesulitan hidup.

2. Bagi Perawat

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada perawat terkait hubungan *self-compassion* dengan kesepian dan dapat dijadikan dasar perawat dalam melakukan terapi peningkatan *self-compassion* pada lansia yang kesepian.