

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Lansia

1. Definisi Lansia

Lansia merupakan salah satu fase penting dalam siklus perkembangan kehidupan manusia yang tidak dapat dipisahkan dari proses pertumbuhan dan penuaan. Dalam kajian psikologi, pemahaman mengenai Lansia menjadi hal yang fundamental karena fase ini ditandai oleh berbagai perubahan yang bersifat multidimensional, meliputi aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Perubahan-perubahan tersebut memengaruhi cara individu memaknai diri, berinteraksi dengan lingkungan, serta menyesuaikan diri dengan peran dan tuntutan kehidupan yang baru. Secara konseptual, Lansia tidak hanya dipahami berdasarkan penambahan usia secara kronologis, tetapi juga sebagai tahap perkembangan yang memiliki karakteristik dan tugas perkembangan tersendiri. Oleh karena itu, pembahasan mengenai pengertian Lansia menjadi landasan teoritis yang penting dalam memahami dinamika kehidupan individu usia lanjut, termasuk potensi, permasalahan, dan kebutuhan psikologis yang menyertainya. Pemahaman yang komprehensif.

Lansia atau masa dewasa akhir merupakan fase perkembangan manusia yang muncul sebagai bagian dari proses penuaan yang berlangsung secara alami. Dalam kajian psikologi, Lansia dipahami sebagai periode akhir perkembangan yang ditandai oleh adanya penurunan atau kemunduran pada berbagai fungsi diri, baik secara fisiologis, psikologis, sosial, maupun ekonomi. Kondisi ini menjadikan individu lanjut usia mengalami perubahan signifikan dalam kemampuan fisik, pola berpikir, kondisi emosional, serta peran dan interaksi sosialnya (Aisyah & Ayyutullah, 2024) .

Lebih lanjut, Lansia dalam pandangan psikologi tidak hanya ditandai oleh kemunduran fungsi organ tubuh, tetapi juga oleh perubahan perkembangan mental, penyesuaian sosial, serta peningkatan aspek keagamaan dan spiritualitas. Masa lanjut usia sering dipahami sebagai periode kehidupan yang sarat dengan refleksi diri dan pemaknaan

hidup, di mana individu berusaha menyesuaikan diri dengan berbagai keterbatasan yang dialami sekaligus mencari ketenangan dan kesejahteraan batin .

Secara formal, Lansia didefinisikan sebagai individu yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. Batasan usia ini menandai dimulainya proses menua secara nyata dan menjadi dasar dalam kajian psikologi perkembangan. Dengan demikian, Lansia merupakan fase perkembangan yang memiliki karakteristik khas serta dinamika psikologis tersendiri, sehingga memerlukan pemahaman yang komprehensif dalam melihat kondisi dan kebutuhan individu pada tahap usia lanjut (Sanjeeve, dkk, 2015) .

Lansia merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan individu yang berada pada tahap usia tua, namun dalam kajian ilmiah, khususnya penelitian kesehatan dan psikologi, batasan mengenai Lansia tidak selalu bersifat seragam. Sabharwal dan rekan-rekan menjelaskan bahwa dalam banyak penelitian medis, seseorang sering dikategorikan sebagai Lansia berdasarkan usia kronologis, umumnya dimulai pada usia 65 tahun ke atas. Meskipun demikian, penentuan Lansia yang hanya didasarkan pada usia kronologis memiliki keterbatasan karena tidak sepenuhnya merepresentasikan kondisi kesehatan, fungsi, dan kapasitas individu yang sebenarnya .

Lebih lanjut, jurnal tersebut menegaskan bahwa definisi lansia bersifat multidimensional dan tidak dapat dilepaskan dari berbagai faktor lain, seperti perubahan peran sosial, penurunan kemampuan fisik, serta kapasitas fungsional individu. Perbedaan kondisi fisiologis dan tingkat kemandirian pada individu dengan usia yang sama menunjukkan bahwa proses menua tidak berlangsung secara seragam. Oleh karena itu, pemahaman tentang Lansia perlu mempertimbangkan aspek biologis, psikologis, dan sosial secara bersamaan, bukan hanya berfokus pada batasan usia tertentu (Johana. E.P, 1998) .

Selain itu, devi dkk. mengungkapkan adanya variasi yang cukup luas dalam penentuan usia Lansia di berbagai penelitian, dengan rentang usia yang digunakan mulai dari 50 hingga 80 tahun. Temuan ini menunjukkan bahwa konsep Lansia tidak bersifat tunggal dan baku, melainkan dipengaruhi oleh konteks penelitian, tujuan kajian, serta kondisi sosial dan kesehatan populasi yang diteliti. Dengan demikian, Lansia dapat dipahami sebagai kelompok usia lanjut yang mengalami proses penuaan dengan karakteristik yang beragam,

sehingga membutuhkan pendekatan yang lebih komprehensif dan relevan secara klinis maupun psikologis (Devi, M.P.S, dkk, 2018) .

Istilah Lansia merujuk pada individu yang telah memasuki usia lanjut, meskipun dalam literatur ilmiah belum terdapat satu istilah yang sepenuhnya baku untuk menyebut kelompok usia ini. Beberapa istilah yang sering digunakan antara lain manusia usia lanjut (manula), lanjut usia (Lansia), golongan lanjut umur, usia lanjut, serta sebutan warga negara senior dalam konteks internasional. Keberagaman istilah tersebut menunjukkan bahwa konsep Lansia dipahami secara luas dan kontekstual dalam berbagai disiplin ilmu.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, lanjut usia merupakan tahap masa tua dalam perkembangan individu yang umumnya dimulai pada usia 60 tahun ke atas. Sejalan dengan hal tersebut, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menjelaskan bahwa usia lanjut tidak semata-mata ditentukan oleh faktor usia kronologis, melainkan juga bergantung pada konteks kebutuhan, kondisi kesehatan, serta fungsi individu. Sementara itu, beberapa ahli menyatakan bahwa Lansia adalah kelompok penduduk yang telah berusia 60 tahun ke atas dan mengalami proses penuaan yang berdampak pada berbagai aspek kehidupan.

Dalam pandangan psikologis, Lansia dipahami sebagai fase kehidupan yang ditandai oleh proses penurunan fungsi fisik dan mental yang berlangsung secara bertahap sebagai bagian dari proses alami menuju akhir kehidupan. Proses menua ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti keturunan, gaya hidup, dan lingkungan, sehingga kondisi setiap individu Lansia dapat berbeda satu sama lain. Dengan demikian, Lansia tidak hanya dipandang sebagai fase kemunduran, tetapi juga sebagai tahap perkembangan yang memiliki dinamika dan karakteristik tersendiri dalam perjalanan hidup manusia (Angela, dkk, 2020) .

Lansia merupakan tahap akhir dalam perkembangan manusia yang ditandai oleh proses penuaan alami serta terjadinya penurunan fungsi fisik, psikologis, dan sosial. Secara umum, Lansia didefinisikan sebagai individu yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas, meskipun kondisi dan kemampuan setiap individu dapat berbeda-beda. Dalam kajian psikologi, Lansia dipahami sebagai fase perkembangan yang memiliki karakteristik dan tugas perkembangan tersendiri, sehingga tidak semata-mata dipandang sebagai masa

kemunduran, tetapi juga sebagai periode penyesuaian diri dan pemaknaan hidup (Fredy, dkk, 2021) .

Berdasarkan Penelitian Kydd dkk. (2020), Lansia (older people) umumnya dipahami sebagai individu yang memasuki usia tua, yang dalam banyak literatur gerontologi dimulai pada usia 60 atau 65 tahun, sering dikaitkan dengan masa pensiun. Namun, penulis menegaskan bahwa kelompok Lansia bukan kelompok yang homogen, karena proses penuaan sangat bervariasi antarindividu, sehingga pengelompokan usia Lansia sering dibagi lagi ke dalam kohort usia (misalnya 60–69, 70–79, 80–89, dan seterusnya) untuk menggambarkan perbedaan kondisi dan pengalaman penuaan secara lebih akurat (Susanto & Ismail, 2009) .

Lansia jurnal Akbar dkk. (2021) Lanjut usia (Lansia) merupakan individu yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas, yang berada pada tahap akhir dalam rentang kehidupan dan mengalami proses penuaan secara alami. Pada fase ini, Lansia mengalami berbagai perubahan yang meliputi aspek biologis, seperti penurunan fungsi fisik dan meningkatnya kerentanan terhadap penyakit, serta perubahan sosial dan ekonomi yang dapat memengaruhi peran dan kualitas hidupnya. Meskipun demikian, Lansia tetap memiliki hak yang sama dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara, sehingga perlu mendapatkan perhatian dan pelayanan yang memadai untuk menunjang kesejahteraan di usia tua (Ilham .C, 2018) .

Lansia berdasarkan jurnal Ifham Choli (2018), menerangkan bahwa Usia lanjut atau Lansia merupakan periode penutup dalam rentang kehidupan manusia yang umumnya dimulai pada usia sekitar 65 tahun hingga akhir hayat. Pada tahap ini, individu mengalami kemunduran fisik dan mental yang berlangsung secara bertahap sebagai bagian dari proses penuaan, ditandai dengan menurunnya kemampuan biologis, berkurangnya aktivitas, serta meningkatnya kerentanan terhadap berbagai gangguan kesehatan. Meskipun demikian, usia lanjut juga dipandang sebagai fase kematangan psikologis dan spiritual, di mana seseorang cenderung mencapai penerimaan diri yang lebih utuh serta meningkatkan orientasi hidup pada nilai-nilai keagamaan dan makna kehidupan (Aisyah & Ayyutullah, 2024) .

Maka dapat dipahami bahwa Lansia merupakan tahap akhir dalam perkembangan kehidupan manusia yang ditandai oleh proses penuaan alami serta perubahan multidimensional, meliputi aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Secara umum, Lansia didefinisikan sebagai individu berusia 60 tahun ke atas, meskipun batasan usia ini dapat bervariasi sesuai konteks dan kondisi individu. Dalam psikologi perkembangan, Lansia tidak hanya dipahami sebagai fase kemunduran, tetapi juga sebagai tahap perkembangan dengan tugas-tugas khusus, seperti penyesuaian diri terhadap perubahan fisik, peran sosial, serta pemaknaan hidup. Oleh karena itu, Lansia perlu dipahami secara komprehensif sebagai fase kehidupan dengan dinamika dan kebutuhan psikologis yang khas.

2. Kategorisasi Lansia

Berdasarkan Jurnal Abdidas (Akbar dkk., 2021), Lansia merupakan individu yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas sesuai dengan Undang-Undang RI No. 13 Tahun 1998. Sementara itu, menurut WHO, masa lanjut usia dikategorikan menjadi empat kelompok, yaitu usia 45–60 tahun (middle age), 60–75 tahun (elderly), 75–90 tahun (old), dan di atas 90 tahun (very old). Kategorisasi ini menunjukkan bahwa proses penuaan berlangsung secara bertahap dan dapat dibedakan berdasarkan rentang usia kronologis (Fredy, dkk, 2012)

Kategorisasi Lansia dapat dibedakan berdasarkan usia kronologis maupun tingkat kemandirian. Secara usia, WHO membagi Lansia menjadi pra-Lansia (45–59 tahun), Lansia (60–74 tahun), Lansia tua (75–90 tahun), dan Lansia sangat tua (>90 tahun). Selain itu, Lansia juga dikategorikan berdasarkan tingkat kemandirian menjadi Lansia potensial dan tidak potensial. Pembagian ini menunjukkan bahwa proses penuaan tidak hanya dilihat dari umur, tetapi juga dari kemampuan fungsional individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (WHO, 2015)

Maka dapat dipahami bahwa Lansia merupakan individu yang memasuki tahap usia lanjut secara bertahap, baik dilihat dari usia kronologis maupun tingkat kemandiriannya. Proses penuaan tidak hanya ditandai oleh pertambahan umur, tetapi juga oleh perubahan kemampuan fisik dan fungsional dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Dalam konteks Lansia yang mengikuti komunitas Maju Sehat Bersama, kegiatan seperti olahraga pernapasan dan aktivitas kebersamaan membantu mempertahankan kemandirian serta

meningkatkan kualitas hidup. Partisipasi aktif dalam komunitas tersebut menjadi salah satu bentuk dukungan promotif dan preventif agar Lansia tetap sehat, produktif, dan memiliki kesejahteraan fisik maupun psikologis.

3. Pandangan Islam tentang Lansia

Dalam perspektif Islam, Lansia dipandang sebagai individu yang memiliki kedudukan mulia dan harus dihormati serta dimuliakan. Islam menegaskan kewajiban berbakti kepada orang tua (*birrul walidain*), khususnya ketika mereka telah memasuki usia lanjut yang umumnya ditandai dengan penurunan kondisi fisik, psikologis, maupun sosial. Lansia tidak dipandang sebagai beban, melainkan sebagai sosok yang memiliki pengalaman hidup, kebijaksanaan, dan nilai moral yang tinggi bagi keluarga dan masyarakat.

Ajaran Islam juga menekankan pentingnya memperlakukan Lansia dengan penuh kasih sayang, kesabaran, dan kelembutan. Perawatan dan pendampingan terhadap Lansia bukan hanya bentuk tanggung jawab sosial, tetapi juga bernilai ibadah dan menjadi bagian dari implementasi keimanan seorang Muslim. Dalam konteks psikologis, pendekatan spiritual seperti bimbingan Islam, zikir, doa, serta penguatan nilai-nilai keagamaan berperan penting dalam membantu Lansia menghadapi berbagai permasalahan, seperti kesepian, kehilangan pasangan, dan perasaan tidak berdaya (Noffiyan, dkk, 2024)

Maka dapat dipahami bahwa dalam perspektif Islam, Lansia adalah individu yang mulia dan wajib dihormati, terutama ketika mengalami penurunan fisik dan psikologis. Pendampingan, kasih sayang, serta penguatan spiritual seperti zikir dan doa membantu Lansia menghadapi kesepian dan perasaan tidak berdaya. Lansia yang mengikuti komunitas Maju Sehat Bersama memperoleh dukungan fisik, sosial, dan spiritual melalui kegiatan olahraga pernapasan dan kebersamaan, sehingga membantu menjaga kesehatan serta meningkatkan ketenangan batin.

4. Karakteristik Lansia

a. Penurunan fungsi fisik

Lansia merupakan individu yang berada pada tahap akhir dalam rentang kehidupan manusia yang ditandai dengan proses penuaan yang bersifat alami dan tidak dapat dihindari. Proses ini membawa perubahan yang menyeluruh dalam berbagai aspek kehidupan, meliputi

aspek fisik, psikologis, sosial, hingga emosional. Penuaan bukan hanya sekadar bertambahnya usia secara kronologis, tetapi juga mencerminkan terjadinya penurunan fungsi tubuh serta perubahan dalam kemampuan individu untuk beradaptasi dengan lingkungan. Perubahan tersebut merupakan bagian dari dinamika kehidupan yang dialami oleh setiap individu seiring bertambahnya usia (Sarah H. & Ratriana, 2022)

Secara fisik, Lansia mengalami berbagai penurunan fungsi biologis yang berdampak pada keterbatasan aktivitas sehari-hari. Penurunan ini meliputi melemahnya kekuatan otot, menurunnya daya tahan tubuh, serta meningkatnya kerentanan terhadap penyakit. Kondisi tersebut menyebabkan Lansia cenderung mengalami ketergantungan terhadap orang lain dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Selain itu, proses penuaan juga sering diiringi dengan menurunnya mobilitas serta kemampuan sensorik seperti penglihatan dan pendengaran. Hal ini menjadikan Lansia lebih rentan mengalami hambatan dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan (Nurani, dkk, 2023)

Selain perubahan fisik, Lansia juga mengalami perubahan dalam aspek psikologis yang cukup signifikan. Perubahan ini berkaitan dengan kemampuan individu dalam menerima kondisi diri, mengelola emosi, serta mempertahankan kesejahteraan mental. Pada masa Lansia, individu seringkali dihadapkan pada berbagai peristiwa kehidupan yang menuntut penyesuaian, seperti pensiun, berkurangnya peran sosial, hingga kehilangan orang-orang terdekat. Kondisi tersebut dapat memengaruhi keseimbangan psikologis Lansia, sehingga tidak jarang muncul perasaan kesepian, kecemasan, hingga penurunan makna hidup. Kesejahteraan psikologis lansia sangat dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam beradaptasi terhadap perubahan tersebut, di mana ketidakmampuan dalam beradaptasi dapat meningkatkan risiko munculnya permasalahan mental (Sarah H. & Ratriana, 2022)

Kesepian merupakan salah satu fenomena psikologis yang paling sering dialami oleh Lansia. Kondisi ini muncul sebagai akibat dari ketidaksesuaian antara harapan individu terhadap hubungan sosial dengan kenyataan yang dialami. Lansia yang mengalami kehilangan pasangan hidup, misalnya, cenderung memiliki risiko yang lebih tinggi untuk merasakan kesepian. Kehilangan tersebut tidak hanya berdampak pada aspek emosional, tetapi juga memengaruhi struktur kehidupan sehari-hari, termasuk berkurangnya dukungan

sosial dan interaksi interpersonal. Dalam banyak kasus, Lansia yang hidup sendiri atau terpisah dari keluarga juga lebih rentan mengalami perasaan terisolasi dan kurang mendapatkan perhatian, sehingga memperkuat munculnya kesepian (Mitha W.N dkk, 2020)

Dari sisi sosial, Lansia mengalami perubahan peran yang cukup signifikan dalam kehidupan bermasyarakat. Memasuki masa pensiun seringkali membuat lansia kehilangan peran produktif yang sebelumnya dimiliki, sehingga muncul perasaan tidak lagi dibutuhkan atau kurang berkontribusi dalam lingkungan sosial. Selain itu, berkurangnya interaksi sosial akibat keterbatasan fisik maupun kondisi lingkungan juga menjadi salah satu faktor yang memperkuat isolasi sosial pada Lansia. Banyak Lansia yang mengalami penyempitan jaringan sosial karena ditinggal oleh teman sebaya atau anggota keluarga, yang pada akhirnya berdampak pada menurunnya kualitas hubungan interpersonal. Kondisi ini dapat menyebabkan Lansia merasa tersisih, terabaikan, bahkan tidak memiliki tempat untuk berbagi pengalaman hidup (Nurani, dkk, 2023)

Perubahan sosial yang dialami Lansia juga berkaitan erat dengan dukungan keluarga yang diterima. Dukungan keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam membantu Lansia menghadapi berbagai perubahan yang terjadi pada masa tua. Lansia yang mendapatkan perhatian, kasih sayang, serta dukungan emosional dari keluarga cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih stabil dibandingkan dengan Lansia yang kurang mendapatkan dukungan. Sebaliknya, kurangnya perhatian dari keluarga dapat memperburuk kondisi emosional lansia dan meningkatkan risiko munculnya kesepian. Dukungan keluarga tidak hanya berfungsi sebagai sumber bantuan praktis, tetapi juga sebagai bentuk penguatan emosional yang memberikan rasa aman dan dihargai bagi Lansia (siti M, dkk, 2026)

Secara emosional, Lansia juga mengalami perubahan yang berkaitan dengan cara mereka merespons berbagai peristiwa kehidupan. Lansia cenderung lebih sensitif terhadap pengalaman kehilangan dan perubahan, sehingga lebih mudah mengalami perasaan sedih, kesepian, dan ketidakberdayaan. Perasaan tersebut seringkali muncul sebagai respons terhadap perubahan kondisi fisik, sosial, maupun psikologis yang terjadi secara bersamaan. Dalam beberapa kasus, Lansia juga dapat mengalami penurunan rasa percaya diri serta perasaan tidak memiliki kontrol terhadap kehidupan yang dijalani. Apabila kondisi ini tidak

dikelola dengan baik, maka dapat berdampak pada menurunnya kualitas hidup serta meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental (Nurani, dkk, 2023)

Lebih lanjut, kesepian yang dialami Lansia tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga memiliki implikasi terhadap kondisi fisik. Lansia yang mengalami kesepian dalam jangka waktu yang lama cenderung memiliki risiko lebih tinggi terhadap berbagai masalah kesehatan, seperti gangguan tidur, penurunan daya tahan tubuh, serta meningkatnya risiko penyakit kronis. Selain itu, kesepian juga dapat memicu munculnya stres yang berkepanjangan, yang pada akhirnya memengaruhi keseimbangan fisiologis tubuh. Oleh karena itu, kesepian pada Lansia perlu mendapatkan perhatian yang serius (Resnia N, & diah A, 2019)

b. Perubahan Psikologis

Perubahan psikologis merupakan salah satu aspek penting yang dialami oleh Lansia seiring dengan proses penuaan. Pada tahap ini, individu tidak hanya menghadapi penurunan kondisi fisik, tetapi juga mengalami dinamika mental dan emosional yang cukup kompleks. Lansia cenderung lebih rentan mengalami berbagai kondisi psikologis seperti kesepian, kecemasan, serta penurunan fungsi kognitif. Kesepian sering muncul akibat berkurangnya interaksi sosial, kehilangan pasangan hidup, maupun perubahan peran dalam keluarga dan masyarakat. Sementara itu, kecemasan dapat timbul sebagai respons terhadap ketidakpastian kondisi kesehatan, ketergantungan pada orang lain, serta kekhawatiran terhadap masa depan. Di sisi lain, penurunan kognitif pada Lansia ditandai dengan melemahnya daya ingat, konsentrasi, serta kemampuan dalam memproses informasi, yang dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari (Nurani, dkk, 2023)

Dalam perspektif perkembangan psikososial, Erik Erikson menjelaskan bahwa Lansia berada pada tahap *ego integrity versus despair*. Tahap ini merupakan fase refleksi kehidupan, di mana individu mengevaluasi pengalaman hidup yang telah dilalui. Lansia yang mampu menerima kehidupannya dengan rasa syukur dan makna akan mencapai kondisi *ego integrity*, yaitu perasaan utuh, puas, dan damai. Sebaliknya, apabila individu dipenuhi penyesalan, kegagalan, atau ketidakpuasan terhadap masa lalu, maka akan muncul kondisi *despair* yang ditandai dengan perasaan putus asa, tidak berdaya, dan ketakutan terhadap kematian. Oleh karena itu, kondisi psikologis Lansia sangat

dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam menerima diri serta memaknai pengalaman hidup secara positif (Auliya dkk, 2023)

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa Lansia merupakan tahap akhir kehidupan yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, sosial, dan emosional. Perubahan ini memengaruhi kemampuan individu dalam beradaptasi serta berpotensi menimbulkan berbagai permasalahan. Secara psikologis, Lansia cenderung mengalami kondisi seperti kesepian, kecemasan, serta penurunan fungsi kognitif yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental dan emosional. Kesepian pada Lansia muncul akibat berkurangnya interaksi sosial, kehilangan orang terdekat, serta kurangnya dukungan lingkungan. Kondisi ini seringkali disertai dengan perasaan sedih, tidak berdaya, dan menurunnya makna hidup. Dengan demikian, kesepian pada Lansia merupakan kondisi yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal (Nuraini dkk, 2023)

5. Tugas perkembangan Lansia

Tugas perkembangan Lansia merupakan serangkaian tuntutan yang harus dipenuhi individu pada tahap akhir kehidupan agar dapat mencapai kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup yang optimal. Pada masa ini, individu dihadapkan pada berbagai perubahan yang mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual, sehingga diperlukan kemampuan adaptasi yang baik untuk menghadapi perubahan tersebut.

Dalam perspektif perkembangan psikososial, Erik Erikson menyatakan bahwa Lansia berada pada tahap *ego integrity versus despair*. Tahap ini merupakan fase evaluasi kehidupan, di mana individu melakukan refleksi terhadap pengalaman hidup yang telah dilalui. Lansia yang mampu menerima kehidupannya secara utuh akan mencapai kondisi *ego integrity*, yaitu perasaan puas, damai, dan bermakna terhadap kehidupannya. Sebaliknya, individu yang tidak mampu menerima pengalaman hidupnya cenderung mengalami *despair*, yang ditandai dengan penyesalan, ketidakpuasan, serta perasaan putus asa (chotimah , 2000)

Sejalan dengan itu, tugas perkembangan Lansia tidak hanya berkaitan dengan penerimaan diri, tetapi juga kemampuan dalam beradaptasi terhadap berbagai perubahan kehidupan. Lansia diharapkan mampu menyesuaikan diri dengan penurunan kondisi fisik, perubahan peran sosial, serta kehilangan orang-orang terdekat. Kemampuan adaptasi ini

menjadi faktor penting dalam menentukan keberhasilan Lansia dalam menjalani masa tua secara sehat dan bermakna. Penelitian menunjukkan bahwa Lansia yang mampu beradaptasi dengan baik terhadap perubahan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik (Nurani, dkk, 2023)

Selain itu, tugas perkembangan Lansia juga mencakup kemampuan untuk mempertahankan kemandirian serta fungsi kognitif. Perkembangan psikososial yang baik akan berpengaruh terhadap meningkatnya sikap mandiri serta kemampuan berpikir pada Lansia. Sebaliknya, kegagalan dalam memenuhi tugas perkembangan dapat menyebabkan ketergantungan yang tinggi, meningkatnya kecemasan, serta penurunan fungsi kognitif (Herman dkk, 2023). Lebih lanjut, Lansia juga diharapkan mampu mencapai keseimbangan antara aspek psikologis dan sosial, termasuk dalam membangun hubungan yang harmonis dengan lingkungan sekitar. Dukungan sosial yang baik dapat membantu Lansia dalam memenuhi tugas perkembangannya, terutama dalam menghadapi perasaan kesepian dan keterasingan. Lansia yang mampu menjalin hubungan sosial yang positif cenderung lebih mudah mencapai kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologis.

Selain teori Erikson, tugas perkembangan Lansia juga dapat dipahami melalui pendekatan yang lebih luas, yaitu kemampuan individu dalam mencapai *successful aging*. Konsep ini menekankan pentingnya penerimaan diri, kepuasan hidup, serta kemampuan dalam mempertahankan fungsi sosial dan psikologis. Lansia yang berhasil mencapai kondisi ini umumnya mampu menerima perubahan hidup dengan sikap positif serta memiliki makna hidup yang jelas (Kamila dkk, 2023)

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tugas perkembangan Lansia meliputi kemampuan dalam menerima diri, beradaptasi dengan perubahan, mempertahankan kemandirian, serta membangun hubungan sosial yang baik. Keberhasilan dalam memenuhi tugas perkembangan ini akan berdampak pada tercapainya kesejahteraan psikologis, sedangkan kegagalannya dapat memicu berbagai permasalahan seperti kesepian, kecemasan, dan penurunan kualitas hidup (Daulima, 2020)

6. Masalah Umum Yang dihadapi Lansia

Lansia merupakan kelompok usia yang berada pada tahap akhir perkembangan manusia yang ditandai dengan berbagai perubahan yang terjadi secara menyeluruh.

Perubahan tersebut tidak hanya bersifat biologis, tetapi juga mencakup aspek psikologis dan sosial yang saling berinteraksi dan memengaruhi satu sama lain. Seiring dengan bertambahnya usia, Lansia cenderung menghadapi berbagai permasalahan yang kompleks, yang apabila tidak dikelola dengan baik dapat berdampak pada menurunnya kualitas hidup serta kesejahteraan secara keseluruhan (Mataram dkk, 2023)

Dari aspek fisik, Lansia umumnya mengalami penurunan fungsi tubuh yang bersifat progresif. Penurunan ini berkaitan dengan melemahnya sistem organ, menurunnya daya tahan tubuh, serta meningkatnya kerentanan terhadap berbagai penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes melitus, dan gangguan kardiovaskular. Kondisi tersebut menyebabkan Lansia seringkali mengalami keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, sehingga meningkatkan ketergantungan terhadap orang lain. Selain itu, penurunan mobilitas juga menjadi permasalahan yang umum terjadi pada Lansia. Keterbatasan dalam bergerak tidak hanya memengaruhi kemampuan fisik, tetapi juga berdampak pada berkurangnya partisipasi dalam aktivitas sosial, yang pada akhirnya dapat memperburuk kondisi psikologis Lansia (Mataram dkk, 2023)

Permasalahan fisik yang dialami Lansia seringkali berkontribusi terhadap munculnya permasalahan psikologis. Lansia merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan psikologis seperti kesepian, kecemasan, dan depresi. Kesepian menjadi salah satu kondisi yang paling dominan, yang muncul akibat berkurangnya interaksi sosial, kehilangan pasangan hidup, serta menurunnya peran dalam lingkungan keluarga dan masyarakat. Kondisi ini mencerminkan adanya ketidaksesuaian antara kebutuhan akan hubungan sosial dengan kenyataan yang dialami oleh Lansia. Penelitian menunjukkan bahwa kesepian tidak hanya berdampak pada kondisi emosional, tetapi juga dapat memengaruhi kesehatan fisik, seperti gangguan tidur dan penurunan daya tahan tubuh (Hindriyastuti & Safitri, 2022)

Selain kesepian, depresi juga merupakan masalah psikologis yang sering ditemukan pada Lansia. Depresi pada Lansia dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kondisi kesehatan yang menurun, kehilangan orang terdekat, serta kurangnya dukungan sosial. Lansia yang mengalami depresi cenderung menunjukkan gejala seperti perasaan sedih yang berkepanjangan, kehilangan minat terhadap aktivitas, serta penurunan energi. Kondisi ini apabila tidak ditangani dapat berdampak pada menurunnya kualitas hidup serta

meningkatkan risiko masalah kesehatan lainnya. Di samping itu, kecemasan juga menjadi salah satu bentuk gangguan psikologis yang dialami Lansia, terutama berkaitan dengan kekhawatiran terhadap kondisi kesehatan, ketergantungan, serta ketidakpastian masa depan (Rachmawati dkk, 2023)

Dari aspek sosial, Lansia juga menghadapi berbagai permasalahan yang tidak kalah penting. Perubahan peran sosial, seperti memasuki masa pensiun, seringkali menyebabkan Lansia kehilangan identitas peran yang sebelumnya dimiliki. Hal ini dapat menimbulkan perasaan tidak berguna dan menurunnya harga diri. Selain itu, lansia juga mengalami penyempitan jaringan sosial akibat berkurangnya interaksi dengan teman sebaya maupun anggota keluarga. Kondisi ini dapat menyebabkan isolasi sosial, yaitu keadaan di mana individu merasa terpisah dari lingkungan sosialnya. Isolasi sosial menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya kesepian dan depresi pada Lansia (Monicaputri & Luthfiyana, 2025)

Lebih lanjut, kurangnya dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan sekitar juga menjadi permasalahan yang sering dialami Lansia. Dukungan sosial memiliki peran yang sangat penting dalam membantu Lansia menghadapi berbagai perubahan yang terjadi pada masa tua. Lansia yang mendapatkan dukungan emosional, perhatian, serta interaksi yang baik dari keluarga cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih stabil. Sebaliknya, Lansia yang kurang mendapatkan dukungan sosial lebih rentan mengalami kesepian, kecemasan, dan depresi. Hal ini menunjukkan bahwa keberadaan lingkungan sosial yang suportif menjadi salah satu faktor penting dalam menjaga kesejahteraan Lansia (Nurpajriah dkk, 2025)

Permasalahan fisik, psikologis, dan sosial yang dialami Lansia pada dasarnya saling berkaitan dan membentuk suatu siklus yang kompleks. Penurunan kondisi fisik dapat menyebabkan keterbatasan aktivitas, yang kemudian berdampak pada berkurangnya interaksi sosial. Kondisi tersebut selanjutnya dapat memicu munculnya kesepian dan gangguan psikologis lainnya. Sebaliknya, kondisi psikologis yang tidak stabil juga dapat memperburuk kesehatan fisik serta menurunkan motivasi untuk berinteraksi secara sosial. Oleh karena itu, pemahaman terhadap permasalahan Lansia perlu dilakukan secara holistik

dengan mempertimbangkan keterkaitan antara berbagai aspek kehidupan (Nurpajriah dkk, 2025).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Lansia menghadapi berbagai permasalahan yang kompleks, meliputi masalah fisik berupa penyakit kronis dan penurunan mobilitas, masalah psikologis seperti kesepian, kecemasan, dan depresi, serta masalah sosial berupa isolasi sosial dan kurangnya dukungan. Permasalahan tersebut memerlukan perhatian yang serius agar Lansia dapat mempertahankan kualitas hidup serta mencapai kesejahteraan secara optimal dalam menjalani masa tua.

7. Kebutuhan Lansia

Kebutuhan Lansia merupakan aspek penting dalam menjaga kesejahteraan dan kualitas hidup pada masa tua. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kebutuhan Lansia bersifat kompleks dan mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Setiap penelitian memberikan penekanan yang berbeda sesuai dengan fokus kajiannya. Menurut (Mailita dan Suci , 2024), kebutuhan Lansia sangat berkaitan dengan kondisi fisik yang mengalami penurunan seiring bertambahnya usia. Lansia membutuhkan aktivitas fisik yang sesuai dengan kemampuan serta pemeliharaan kesehatan yang baik untuk mempertahankan kualitas hidup. Penelitian ini menunjukkan bahwa keterlibatan Lansia dalam aktivitas fisik yang teratur dapat membantu menjaga kebugaran tubuh, meningkatkan kemandirian, serta mengurangi risiko ketergantungan terhadap orang lain dalam kehidupan sehari-hari.

Sejalan dengan itu, (Wijayanti dan Purwito , 2020) menjelaskan bahwa perubahan fisik pada Lansia seringkali berdampak pada meningkatnya kebutuhan akan bantuan dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Lansia yang sebelumnya mandiri dapat mengalami penurunan kemampuan sehingga membutuhkan dukungan dari orang lain. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan fisik tidak hanya berkaitan dengan kesehatan, tetapi juga dukungan dalam aktivitas fungsional agar Lansia tetap dapat menjalani kehidupannya secara optimal. Dalam aspek psikologis, (Hidayati dkk, 2024) menyatakan bahwa Lansia mengalami perubahan emosional dan mental yang memengaruhi kesejahteraan psikologisnya. Lansia membutuhkan dukungan emosional, rasa aman, serta kesempatan untuk tetap merasa dihargai dalam lingkungan sosialnya. Apabila kebutuhan psikologis ini tidak terpenuhi,

maka Lansia berisiko mengalami gangguan seperti kesepian, kecemasan, dan penurunan fungsi kognitif.

Selanjutnya, (Tantri dan Anindita, 2024) menyoroti bahwa kecemasan pada Lansia seringkali berkaitan dengan kondisi kesehatan dan ketidakpastian masa depan. Hal ini menunjukkan bahwa Lansia memiliki kebutuhan psikologis untuk mendapatkan rasa aman dan kepastian, baik dari segi kesehatan maupun dukungan lingkungan. Pemenuhan kebutuhan ini sangat penting untuk menjaga stabilitas emosi serta mengurangi risiko gangguan psikologis. Dari sisi sosial, (Sari, 2020) menjelaskan bahwa interaksi sosial merupakan kebutuhan penting bagi Lansia dalam mempertahankan kesejahteraan psikologis. Lansia yang tetap terlibat dalam hubungan sosial cenderung memiliki kondisi mental yang lebih baik dibandingkan dengan Lansia yang mengalami keterbatasan interaksi. Interaksi sosial memberikan rasa memiliki dan membantu Lansia dalam mengurangi perasaan kesepian.

Hal ini diperkuat oleh (Arjuna dkk, 2024) yang menyatakan bahwa keterlibatan dalam aktivitas sosial dan komunitas dapat meningkatkan kualitas hidup Lansia. Lansia yang aktif dalam lingkungan sosialnya cenderung lebih mampu beradaptasi dengan perubahan kehidupan serta memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi. Dengan demikian, kebutuhan sosial menjadi faktor penting dalam mendukung kesejahteraan Lansia.

Dalam aspek spiritual, (Meilasari dkk, 2023) menjelaskan bahwa Lansia memiliki kebutuhan untuk menemukan makna hidup serta mencapai ketenangan batin. Aktivitas spiritual seperti beribadah dan mendekatkan diri kepada Tuhan dapat membantu Lansia dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan. Kebutuhan spiritual ini menjadi salah satu bentuk coping yang efektif dalam menjaga keseimbangan psikologis. Selain itu, (Pratama dkk, 2023) menekankan pentingnya lingkungan yang mendukung dalam memenuhi kebutuhan Lansia. Lingkungan yang aman, nyaman, serta adanya dukungan dari keluarga dan masyarakat sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan Lansia. Lansia yang hidup dalam lingkungan yang suportif cenderung memiliki kondisi fisik dan psikologis yang lebih baik dibandingkan dengan Lansia yang kurang mendapatkan dukungan.

Berdasarkan uraian tersebut dapat dipahami bahwa kebutuhan Lansia mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual yang saling berkaitan dalam menjaga

kesejahteraan dan kualitas hidup pada masa tua. Lansia membutuhkan pemeliharaan kesehatan, dukungan dalam aktivitas sehari-hari, rasa aman, dukungan emosional, serta interaksi sosial agar terhindar dari kesepian dan kecemasan. Selain itu, kebutuhan spiritual juga penting bagi Lansia untuk memperoleh ketenangan batin, makna hidup, dan kemampuan menghadapi berbagai perubahan kehidupan. Oleh karena itu, dukungan keluarga, lingkungan, dan keterlibatan dalam aktivitas sosial maupun spiritual menjadi faktor penting dalam membantu Lansia mempertahankan kesejahteraan fisik dan psikologisnya.

8. Pandangan Lansia Di Dalam Hadist Dan Al – Quran

a. Lansia Menurut Al-Qur'an

Dalam perspektif Islam, lansia merupakan individu yang telah memasuki fase akhir kehidupan yang ditandai dengan melemahnya kondisi fisik, berkurangnya kemampuan tubuh, serta meningkatnya kebutuhan akan bimbingan spiritual. Al-Qur'an menjelaskan bahwa kehidupan manusia berlangsung melalui beberapa tahapan, yaitu dari keadaan lemah, menjadi kuat, kemudian kembali lemah pada masa tua.

Allah Swt. berfirman:

"Allah-lah yang menciptakan kamu dari keadaan lemah, kemudian Dia menjadikan (kamu) setelah keadaan lemah itu menjadi kuat, kemudian Dia menjadikan (kamu) setelah kuat itu lemah (kembali) dan beruban. Dia menciptakan apa yang Dia kehendaki. Dan Dia Maha Mengetahui lagi Maha Kuasa."

(QS. Ar-Rum [30]: 54)

Ayat tersebut menunjukkan bahwa lanjut usia merupakan bagian dari siklus kehidupan manusia yang ditandai oleh penurunan kemampuan fisik sebagai ketetapan Allah Swt.

Selain itu, Allah Swt. juga berfirman:

"Dan barang siapa Kami panjangkan umurnya, niscaya Kami kembalikan dia kepada keadaan lemah. Maka apakah mereka tidak mengerti?"

(QS. Yasin [36]: 68)

Ayat ini menjelaskan bahwa semakin bertambah usia seseorang, kemampuan fisik dan fungsionalnya akan mengalami penurunan.

Allah Swt. juga berfirman:

"Dan di antara kamu ada yang diwafatkan dan ada pula yang dipanjangkan umurnya sampai pikun, sehingga dia tidak mengetahui lagi sesuatu yang dahulu telah diketahuinya. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Kuasa."

(QS. An-Nahl [16]: 70)

Ayat tersebut menerangkan bahwa pada sebagian lansia dapat terjadi penurunan fungsi kognitif, termasuk daya ingat, sebagai bagian dari proses penuaan.

b. Lansia Menurut Hadist

Islam memberikan kedudukan yang mulia kepada orang yang telah lanjut usia. Rasulullah :adbasreb ﷺ

"Bukan termasuk golongan kami orang yang tidak menyayangi yang muda dan tidak menghormati yang tua."

(HR. At-Tirmidzi No. 1921; dinilai hasan sahih oleh At-Tirmidzi).

Hadis ini menunjukkan bahwa penghormatan kepada lansia merupakan bagian dari akhlak seorang Muslim.

Rasulullah ﷺ juga bersabda:

"Sesungguhnya termasuk mengagungkan Allah adalah memuliakan seorang muslim yang telah beruban."

(HR. Abu Dawud No. 4843; dinilai hasan oleh para ulama, di antaranya Al-Albani).

Hadis tersebut menegaskan bahwa memuliakan orang yang telah lanjut usia merupakan bentuk penghormatan terhadap syariat Allah.

B. Kesepian

1. Definisi Kesepian

Adapun pengertian dari kesepian menurut beberapa literatur dan ahli menjelaskan bahwa ada yang dikategorikan dengan sifatnya yang subektif, adapula yang membaginya kedalam jenis kesepian kronis, dan ada juga yang membedakan dengan kesepian sosial dan kesepian emosional. Menurut Sisma et al (2024) menjelaskan bahwa. Kesepian pada Lansia adalah kondisi subjektif ketika individu merasa kurangnya kedekatan emosional dan sosial, meskipun berada di lingkungan keluarga. Kesepian dipengaruhi oleh kehilangan pasangan, menurunnya perhatian keluarga, kurangnya komunikasi, dan ketidakpuasan terhadap hubungan sosial. Secara neurobiologis, kesepian berhubungan dengan aktivitas otak pada PFC, hippocampus, amygdala, dan insula yang memproses emosi serta memengaruhi cara Lansia merespon pengalaman emosional. (Sisma, dkk, 2024)

Sedangkan menurut Jodie dan Helsa (2024) menambahkan penjelasan bahwa, Kesepian pada Lansia adalah kondisi subjektif ketika individu merasa kurangnya hubungan sosial yang bermakna, sehingga menimbulkan pengalaman emosional negatif seperti sedih, hampa, dan tidak berdaya. Kesepian tidak hanya dipengaruhi kondisi fisik sendirian, tetapi terutama oleh ketidakpuasan terhadap kualitas hubungan sosial dan kurangnya dukungan dari keluarga maupun lingkungan (Jodie & Helsa, 2024).

Dan et al (1998) menambahkan bahwa, Kesepian adalah pengalaman emosional negatif yang muncul akibat persepsi subjektif bahwa hubungan sosial tidak memenuhi kebutuhan seseorang. Kesepian berbeda dari isolasi sosial karena tidak bergantung pada kondisi fisik sendirian, tetapi pada perasaan kurangnya hubungan sosial yang memadai. Weiss membedakan kesepian menjadi dua bentuk: kesepian emosional (akibat hilangnya kedekatan intim) dan kesepian sosial (kurangnya jaringan pertemanan atau kelompok sosial) (Dan, dkk, 1984) .

Kesepian adalah kondisi subjektif ketika seseorang merasa kebutuhan akan hubungan sosial atau kedekatan emosional tidak terpenuhi. Kesepian bukan hanya disebabkan oleh kondisi fisik sendirian, tetapi oleh persepsi bahwa hubungan interpersonal yang dimiliki tidak memberikan makna atau dukungan yang cukup. Kesepian dapat menimbulkan perasaan sedih, hampa, dan ketidakterhubungan, bahkan ketika individu berada di antara banyak orang (Sarah & Ratriana, 2022) .

Dalam penelitian serupa juga dijelaskan bahwa, Kesepian merupakan kondisi psikologis yang muncul ketika seseorang merasakan adanya ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang ia inginkan dengan hubungan yang ia miliki saat ini (Lily, dkk, 2025). Penjelasan dipertegas lagi Oleh Mulya dan Alma (2023), kesepian pada Lansia merupakan pengalaman psikologis yang bersifat personal, muncul akibat berkurangnya interaksi sosial, kurangnya dukungan emosional, atau keterpisahan dari keluarga. Kesepian dapat menjadi pengalaman emosional yang mendalam dan merupakan indikator rendahnya kesejahteraan subjektif seseorang (Mulya & Alma, 2023).

Sehingga dijelaskan pula oleh Jafar et al (2025), Kesepian merupakan kondisi emosional yang muncul ketika individu merasakan adanya ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dengan hubungan sosial yang benar-benar dimiliki. Kesepian adalah pengalaman subjektif berupa perasaan tidak terhubung secara emosional, meskipun individu dapat berada dalam lingkungan sosial yang ramai (Jafar, dkk, 2025).

Kesepian adalah pengalaman subjektif yang ditandai oleh persepsi adanya “ketidakcocokan (*mismatch*)” antara hubungan yang diharapkan dengan hubungan yang aktual, sehingga menimbulkan rasa kekurangan dalam keterhubungan sosial atau emosional (Kathryn, dkk, 2025).

Namun menurut Gabriela (2023), Kesepian *loneliness* merupakan kondisi psikososial yang dialami individu ketika terdapat ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang dimiliki dengan hubungan sosial yang diinginkan. Pada aspek dasar, kesepian dipahami sebagai pengalaman yang bersifat subjektif, di mana seseorang merasakan adanya kekurangan dalam kedekatan, keintiman, maupun keterhubungan sosial. Kesepian merupakan pengalaman personal yang mencakup perasaan negatif akibat kesendirian atau berkurangnya koneksi sosial, dan tidak dapat diukur secara objektif karena hanya individu sendiri yang dapat menilai apakah ia merasa kesepian atau tidak (Gabriela, dkk, 2023).

Dan dipertegas oleh Christopher (2025) yang menyebutkan bahwa, Kesepian *loneliness* merupakan salah satu masalah psikologis yang banyak dialami oleh Lansia, terutama Lansia yang tinggal di panti sosial. Kesepian adalah perasaan subjektif yang muncul ketika individu mengalami kehilangan yang berarti atas kehadiran orang-orang

penting dalam hidupnya, seperti pasangan, anggota keluarga, ataupun teman dekat (Cristopher, dkk, 2025) .

Kesepian pada Lansia adalah kondisi psikologis subjektif yang muncul ketika terdapat ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dengan hubungan sosial yang dimiliki, sehingga menimbulkan perasaan hampa, terasing, kurang dicintai, cemas, dan sedih. Kesepian dapat bersifat emosional (kehilangan kedekatan intim) maupun sosial (minim relasi dan jaringan sosial). Kondisi ini meningkat seiring faktor penuaan seperti penurunan fungsi fisik, kehilangan pasangan, tinggal sendiri, rendahnya kunjungan keluarga, serta berkurangnya peran sosial dalam kehidupan sehari-hari (Ifing & Sri, 2024).

Menurut Anna et al (2023), Kesepian merupakan keadaan subjektif ketika terdapat kesenjangan antara hubungan sosial yang diharapkan dengan hubungan yang dimiliki. Pengalaman ini bersifat individual dan dipengaruhi tahap perkembangan serta lingkungan sosial. Weiss membagi kesepian menjadi tiga bentuk: kesepian emosional (ketiadaan hubungan dekat yang memberi kelekatan), kesepian sosial (ketiadaan jaringan sosial yang memberi rasa memiliki), dan kesepian eksistensial (perasaan terputus secara mendalam dari orang lain dan dunia). Lansia menjadi kelompok paling rentan karena perubahan fisik, sosial, dan kehilangan relasi, sehingga prevalensinya mencapai hampir sepertiga populasi lanjut usia (Anna, dkk, 2023) .

Dan pernyataan itu diperkuat oleh Siti et al yang menjelaskan bahwa, kesepian pada Lansia merupakan keadaan emosional subjektif yang muncul ketika seseorang merasa kurang memperoleh dukungan sosial, tidak memiliki hubungan yang bermakna, serta merasa terpisah dari lingkungan meskipun secara fisik tidak selalu sendirian. Kesepian sering dipicu oleh faktor seperti menurunnya kemampuan fisik, kehilangan pasangan, jarangya interaksi keluarga, dan terbatasnya aktivitas sosial. Kondisi ini dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis, seperti meningkatnya kecemasan, depresi, dan penurunan kualitas hidup Lansia (Siti, dkk, 2024) .

Menurut Felasu dan Juyyin (2025) Menjelaskan bahwa, kesepian pada Lansia merupakan keadaan emosional subjektif yang muncul ketika seseorang merasa kurang memperoleh dukungan sosial, tidak memiliki hubungan yang bermakna, serta merasa terpisah dari lingkungan meskipun secara fisik tidak selalu sendirian. Kesepian sering dipicu

oleh faktor seperti menurunnya kemampuan fisik, kehilangan pasangan, jaranganya interaksi keluarga, dan terbatasnya aktivitas sosial. Kondisi ini dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis, seperti meningkatnya kecemasan, depresi, dan penurunan kualitas hidup Lansia (Felasu & Zuyyin, 2025) .

Sedangkan menurut alif dan julkipli (2025), Kesepian dijelaskan sebagai kesenjangan antara hubungan sosial yang diharapkan dengan hubungan yang nyata dimiliki seseorang. Pada Lansia, kesepian muncul ketika mereka masih menginginkan interaksi sosial yang hangat, namun secara fisik, sosial, maupun situasional mengalami berbagai keterbatasan sehingga kebutuhan itu tidak terpenuhi (Alif & Zulkipli , 2024) . sehingga carmen menambahkan bahwa, Kesepian kronis di sebagai perasaan sendirian dan terisolasi yang menetap atau persisten. kesepian kronis dilihat sebagai sesuatu yang berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik (Carmen, dkk, 2025) .

Maka dapat dipahami bahwa Kesepian pada Lansia merupakan kondisi psikologis subjektif yang muncul akibat ketidaksesuaian antara hubungan sosial dan emosional yang diharapkan dengan yang dimiliki. Kesepian tidak semata-mata disebabkan oleh kesendirian fisik, melainkan oleh ketidakpuasan terhadap kualitas hubungan, kurangnya dukungan emosional, dan minimnya kedekatan yang bermakna, meskipun Lansia berada di lingkungan sosial.

Dalam psikologi, kesepian pada Lansia dapat bersifat emosional (kehilangan hubungan intim) dan sosial (kurangnya jaringan relasi). Kondisi ini dipengaruhi oleh proses penuaan seperti penurunan fungsi fisik, kehilangan pasangan, berkurangnya peran sosial, dan terbatasnya interaksi, serta berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup Lansia.

2. Faktor Penyebab Kesepian Lansia

kesepian sering dikategorikan menjadi dua subtype utama untuk memahami kebutuhan sosial yang berbeda, yaitu:

Kesepian Emosional (*Emotional Loneliness*): Didefinisikan sebagai pengalaman subjektif berupa perasaan kosong ("*a general sense of emptiness*") yang muncul akibat kerinduan akan hubungan yang intim atau ketiadaan koneksi emosional yang dekat.

Kesepian Sosial (*Social Loneliness*): Dikarakteristikan sebagai ketidakpuasan terhadap kuantitas (jumlah) dan kualitas jaringan sosial yang dimiliki seseorang secara umum.

Dalam beberapa literatur dielaskan bahwa faktor nya adalah seperti yang dielaskan dalam urinal penelitian. Menurut Rosanne, dkk.,2022 dalam penelitiannya menelaskan faktor nya natara lain:

a. Faktor Kontekstual dan Perubahan Struktural Kehidupan

Menemukan bahwa isolasi sosial struktural seperti status pernikahan atau jumlah anak kurang berpengaruh terhadap demensia dibandingkan perasaan kesepian itu sendiri, perubahan struktural ini sering menjadi pemicu awal yang menimbulkan perasaan kesepian subjektif.

- 1) Hilangnya Jaringan Sosial Formal Transisi menuju pensiun (retirement) dapat menyebabkan hilangnya interaksi sosial rutin yang terstruktur di lingkungan kerja.
- 2) Perubahan Status Keluarga Kematian pasangan (menjadi janda/duda), atau kepergian anak-anak dari rumah (*empty nest syndrome*), secara drastis mengurangi koneksi intim harian, yang memicu kesepian emosional.
- 3) Mobilitas yang Menurun Kondisi fisik dan kesehatan yang menurun, yang umum terjadi pada Lansia, membatasi kemampuan mereka untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial, sehingga meningkatkan risiko kesepian sosial.

b. Faktor Psikologis dan Kesehatan Mental

Jurnal kedua menunjukkan bahwa kesepian adalah prediktor demensia yang independen dari depresi, namun kedua kondisi ini memiliki hubungan timbal balik yang kuat.

- 1) Gejala Depresi: Kesepian merupakan faktor risiko kuat untuk berkembangnya gejala depresi. Depresi dapat membuat Lansia menarik diri dari interaksi sosial yang tersisa, sehingga memperburuk dan melanggengkan perasaan kesepian yang ada.
- 2) Kecemasan Sosial: Berdasarkan kerangka teori pada jurnal pertama (*Journal of Affective Disorders*), individu yang mengalami kecemasan sosial akan menghindari atau merasa tidak nyaman dalam situasi interpersonal, yang pada akhirnya memicu atau memperburuk kesepian. Mekanisme ini dapat berlaku juga pada Lansia yang khawatir menjadi beban atau tidak relevan secara sosial.

c. Faktor Kerentanan Interpersonal (Gaya Kelekatan)

Jurnal pertama (*Journal of Affective Disorders*) secara rinci mengidentifikasi faktor kerentanan yang meskipun fokus pada dewasa muda, dapat berfungsi sebagai kerangka teoritis umum:

- 1) Gaya Kelekatan yang Tidak Aman (*Insecure Attachment*): Lansia yang memiliki gaya kelekatan cemas (*anxious*) atau menghindari (*avoidant*) cenderung lebih rentan terhadap kesepian.
 - a) Mereka yang cemas mungkin selalu merindukan koneksi tetapi takut akan penolakan, memicu kesepian emosional.
 - b) Mereka yang menghindar mungkin menjaga jarak emosional, sehingga membatasi kualitas jaringan sosial mereka, memicu kesepian sosial.

2) Perilaku Interpersonal

Perilaku interpersonal yang disfungsional, seperti kecenderungan untuk bersikap bermusuhan atau menarik diri, dapat mendorong orang lain menjauh, sehingga memperkuat siklus kesepian (Rosanne, dkk, 2022) .

Sedangkan dalam penelitian Susanty dkk., pada tahun 2022 menyatakan bahwa faktor pendukung kesepian Lansia dibagi menjadi beberapa faktor utama diantaranya :

- a. Status Ekonomi dan Penghasilan (Pendapatan)
 - 1) Pendapatan Lebih Rendah Lansia dengan penghasilan bulanan yang lebih rendah secara signifikan lebih mungkin mengalami kesepian.
 - 2) Ketergantungan Keuangan Kehilangan kemandirian finansial dapat memperburuk perasaan tidak berharga dan membatasi partisipasi dalam kegiatan sosial yang memerlukan biaya.
- b. Status Kesehatan dan Kondisi Fisik
 - 1) Penurunan Status Kesehatan yang Dirasakan Lansia yang melaporkan status kesehatan buruk atau tidak sehat memiliki peluang lebih tinggi untuk merasa kesepian.
 - 2) Penyakit Kronis (Komorbiditas) Lansia yang menderita dua atau lebih penyakit kronis (komorbiditas) lebih mungkin mengalami kesepian. Keterbatasan fisik dan rasa sakit dari penyakit kronis membatasi aktivitas dan interaksi sosial.
 - 3) Ketidak mampuan Mengurus Diri Sendiri (ADL) Lansia yang mengalami keterbatasan dalam Aktivitas Kehidupan Sehari-hari (ADL) seperti mandi, makan, atau berpakaian

tanpa bantuan cenderung lebih kesepian. Ini menunjukkan bahwa keterbatasan fisik dan ketergantungan meningkatkan risiko kesepian.

c. Dukungan Keluarga dan Tinggal Bersama

- 1) Hidup Sendiri Lansia yang tinggal sendirian memiliki prevalensi kesepian yang jauh lebih tinggi dibandingkan mereka yang tinggal bersama orang lain (misalnya, pasangan atau anak).
- 2) Tidak Mendapatkan Perawatan Informal Lansia yang tidak menerima perawatan informal yang memadai dari keluarga berisiko lebih tinggi.

d. Faktor Psikologis dan Kualitas Hidup

- 1) Kualitas Hidup yang Buruk Kesepian berhubungan erat dengan persepsi kualitas hidup (QoL) yang rendah, yang mencakup dimensi fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan.
- 2) Depresi Meskipun tidak secara spesifik berfokus pada hubungan sebab-akibat, adanya gejala depresi sangat berhubungan dengan tingginya tingkat kesepian (Sri, dkk, 2022)
- 3) Maka dapat dipahami bahwa Kesepian pada Lansia terdiri atas dua subtype utama, yaitu kesepian emosional dan kesepian sosial. Kesepian emosional muncul akibat hilangnya hubungan intim atau kedekatan emosional yang bermakna, sedangkan kesepian sosial berkaitan dengan ketidakpuasan terhadap jumlah dan kualitas jaringan sosial yang dimiliki.

Kesepian pada Lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain perubahan struktural kehidupan (pensiun, kehilangan pasangan, penurunan mobilitas), faktor psikologis (depresi, kecemasan sosial), kerentanan interpersonal (gaya kelekatan tidak aman), serta kondisi sosial-ekonomi dan kesehatan, seperti pendapatan rendah, penyakit kronis, keterbatasan aktivitas sehari-hari, tinggal sendiri, dan kurangnya dukungan keluarga. Faktor-faktor tersebut berkontribusi terhadap menurunnya kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup Lansia.

3. Ciri – Ciri Kesepian

- a. Kesepian *loneliness* pada Lansia merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh perasaan hampa, kehilangan kedekatan emosional, dan kurangnya makna dalam

hubungan sosial. Berdasarkan penelitian Erfiyanti dkk. (2023), kesepian pada Lansia di panti werdha ditunjukkan melalui beberapa karakteristik utama.

- 1) Lansia tetap merasakan perasaan sepi meskipun berada di lingkungan yang ramai atau memiliki teman sebaya. Hal ini menunjukkan bahwa kesepian tidak selalu berkaitan dengan keberadaan orang lain secara fisik, melainkan lebih pada kualitas kedekatan emosional yang dirasakan.
 - 2) muncul perasaan diabaikan dan kurang diperhatikan oleh keluarga, terutama ketika jarang mendapatkan kunjungan. Kondisi ini memunculkan perasaan terisolasi dan tidak memiliki dukungan sosial yang memadai.
 - 3) Lansia merasa tidak lagi memiliki peran dan kontribusi dalam keluarga maupun masyarakat. Perasaan tidak berguna dan tidak berharga menjadi bagian dari pengalaman kesepian yang mendalam, terutama setelah kehilangan pasangan hidup atau anggota keluarga terdekat.
 - 4) kesepian ditandai dengan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial, lebih banyak menghabiskan waktu sendiri, serta berkurangnya partisipasi dalam aktivitas sosial.
 - 5) kesepian berkaitan dengan aspek depresi, yang ditunjukkan melalui ekspresi sedih, murung, menangis ketika membicarakan keluarga, serta kurangnya semangat dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Erfiyanti, dkk, 2025) .
- b. Berdasarkan penelitian Lisa Tri Eriana dkk. (2022), kesepian pada Lansia merupakan kondisi emosional yang muncul akibat ketidak sesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dengan hubungan sosial yang dimiliki. Kesepian tidak hanya ditandai oleh kondisi hidup sendiri, tetapi lebih pada perasaan subjektif individu terhadap kualitas relasi sosialnya.
- 1) Perasaan hampa dan kurangnya kedekatan emosional, meskipun berada di lingkungan sosial.
 - 2) Merasa tidak diperhatikan atau kurang mendapatkan dukungan keluarga, terutama ketika interaksi dengan keluarga terbatas.
 - 3) Menurunnya interaksi sosial, seperti jarang berpartisipasi dalam kegiatan bersama atau lebih sering menyendiri.

- 4) Munculnya perasaan sedih, murung, dan tidak bersemangat, yang berkaitan dengan kondisi psikologis Lansia.
- 5) Perasaan kehilangan makna hidup atau merasa tidak lagi memiliki peran, khususnya setelah kehilangan pasangan hidup atau perubahan kondisi fisik (Lisa, dkk, 2024)

Maka dapat dipahami bahwa kesepian pada Lansia ditandai oleh sejumlah karakteristik psikologis dan sosial yang bersifat subjektif. Kesepian tidak selalu berkaitan dengan kondisi hidup sendiri, tetapi lebih pada perasaan kurangnya kedekatan emosional dan ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dengan yang dimiliki. Lansia yang mengalami kesepian cenderung merasa hampa meskipun berada di lingkungan yang ramai, merasa diabaikan atau kurang diperhatikan oleh keluarga, serta merasakan berkurangnya dukungan emosional.

Selain itu, kesepian juga ditunjukkan melalui kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial, menurunnya partisipasi dalam kegiatan bersama, serta lebih sering menyendiri. Secara emosional, kondisi ini tampak dalam bentuk perasaan sedih, murung, kurang bersemangat, bahkan muncul perasaan tidak berguna dan kehilangan makna hidup, terutama setelah mengalami kehilangan pasangan atau perubahan peran sosial. Dengan demikian, kesepian pada Lansia merupakan kondisi yang melibatkan dimensi emosional, sosial, dan psikologis yang saling berkaitan.

4. Dampak Kesepian Lansia

a. Dampak pada Kesehatan Fisik

Dampak fisik paling signifikan terlihat pada sistem kardiovaskular dan metabolik. Kesepian dan isolasi sosial dikaitkan dengan peningkatan risiko penyakit jantung koroner dan stroke. Mekanisme di baliknya melibatkan peningkatan tekanan darah (hipertensi) dan kadar hormon stres seperti kortisol yang bersifat kronis. Stres psikologis yang disebabkan oleh kesepian ini secara langsung memicu respons inflamasi (peradangan) di seluruh tubuh, yang merupakan pendorong utama penyakit kronis. Selain itu, kesepian juga ditemukan berhubungan dengan peningkatan risiko obesitas dan gangguan pada fungsi metabolik.

b. Dampak pada Kesehatan Kognitif dan Mental

Di ranah kesehatan mental, isolasi sosial dan kesepian adalah prediktor kuat untuk kondisi seperti depresi dan kecemasan. Selain itu, terdapat konsekuensi yang jelas terhadap kesehatan otak. Lansia yang kesepian berisiko lebih tinggi mengalami penurunan fungsi kognitif yang lebih cepat, termasuk masalah memori, dan peningkatan risiko mengembangkan demensia dan penyakit Alzheimer. Mekanisme yang diduga adalah kurangnya stimulasi kognitif dari interaksi sosial, serta efek neurotoksik dari peradangan kronis dan stres yang telah disebutkan.

c. Dampak pada Mortalitas dan Morbiditas

Secara keseluruhan, dampak-dampak tersebut berujung pada peningkatan risiko mortalitas (kematian dini). Isolasi sosial dan kesepian meningkatkan risiko kematian dari berbagai penyebab secara keseluruhan. Hubungan sosial yang buruk juga memengaruhi morbiditas (penyakit); Lansia yang terisolasi atau kesepian cenderung memiliki perilaku kesehatan yang buruk, seperti tidak patuh terhadap pengobatan, kurang berolahraga, dan memiliki diet yang kurang sehat, sehingga memperburuk prognosis penyakit kronis yang sudah diderita.

d. Kualitas Hidup dan Kesejahteraan

Pada akhirnya, kesepian dan isolasi sosial sangat mengurangi kualitas hidup dan kesejahteraan subjektif Lansia, membuat mereka merasa rentan, tidak berharga, dan tidak memiliki tujuan, yang memperburuk kondisi psikologis dan fisik mereka secara keseluruhan (NancyJ & Blazer, 2020).

Dampak lain juga di kemukakan oleh eori yang dikemukakan oleh John T. Cacioppo dan Louise Hawkey yang menjelaskan bahwa kesepian dapat memengaruhi kondisi psikologis dan kesehatan fisik individu. Kesepian dalam jangka panjang dapat meningkatkan stres, kecemasan, menarik diri dari lingkungan sosial, serta meningkatkan risiko gangguan kesehatan seperti tekanan darah tinggi dan penyakit jantung. Dalam penelitiannya, Cacioppo dan Hawkey menjelaskan bahwa individu yang mengalami kesepian cenderung lebih mudah mengalami stres fisiologis yang berdampak pada sistem kardiovaskular dan kesehatan tubuh secara keseluruhan. Kesepian juga menyebabkan individu lebih menarik diri dari lingkungan sosial sehingga memperburuk kondisi psikologis Lansia (John Caciopon dkk, 2007) .

Kesepian pada Lansia tidak hanya berdampak pada kondisi emosional, tetapi juga memengaruhi kesehatan psikologis, sosial, dan kualitas hidup individu. Lansia yang mengalami kesepian cenderung merasakan perasaan sedih, cemas, murung, kehilangan semangat hidup, serta menarik diri dari lingkungan sosial. Kondisi tersebut muncul akibat kurangnya kedekatan emosional, dukungan sosial, dan keterhubungan interpersonal dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut (Dewi R & Nina F, 2023), kesepian pada Lansia dapat menyebabkan munculnya stres psikologis, mudah tersinggung, gangguan emosional, serta menurunnya motivasi dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Lansia yang mengalami kesepian juga cenderung lebih sering merasa tidak berharga, kehilangan tujuan hidup, dan mengalami penurunan kesejahteraan psikologis akibat kurangnya perhatian dan dukungan sosial dari lingkungan sekitar.

Maka dapat dipahami bahwa Kesepian dan isolasi sosial pada Lansia berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental. Kesepian meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular dan gangguan metabolik melalui stres kronis dan respons inflamasi, serta menjadi prediktor depresi, kecemasan, penurunan fungsi kognitif, dan demensia. Kondisi ini juga berkaitan dengan meningkatnya mortalitas dan menurunnya kualitas hidup serta kesejahteraan subjektif Lansia.

5. Coping atau Strategi Lansia dalam mengatasi Kesepian

Dukungan sosial merupakan salah satu faktor penting dalam membantu Lansia menghadapi perubahan fisik, psikologis, dan sosial pada masa tua. Dukungan sosial dapat berasal dari keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan sosial yang memberikan perhatian, bantuan emosional, rasa diterima, dan kebersamaan kepada Lansia. Kehadiran dukungan sosial membantu Lansia merasa dihargai, diperhatikan, dan tidak sendiri dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Pada lansia, dukungan sosial memiliki peranan penting dalam mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Lansia yang mendapatkan dukungan emosional dan sosial cenderung lebih mampu menghadapi stres, lebih aktif dalam kegiatan sosial, serta memiliki kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan lansia yang kurang mendapatkan dukungan sosial.

Menurut penelitian (Devi K.N dkk, 2024) dukungan sosial teman sebaya memiliki hubungan dengan tingkat kesepian pada Lansia. Lansia yang memperoleh dukungan sosial yang baik dari teman sebaya cenderung memiliki tingkat kesepian yang lebih rendah karena merasa memiliki teman berbagi cerita, mendapatkan perhatian, serta merasa diterima dalam lingkungan sosialnya. Dukungan dari teman sebaya membantu Lansia membangun rasa kebersamaan dan mengurangi perasaan sendiri pada masa tua.

Selain itu, penelitian (Fildzah H. dkk, 2024) Menjelaskan bahwa dukungan sosial teman sebaya berpengaruh terhadap kepuasan hidup Lansia. Keterlibatan Lansia dalam komunitas dan aktivitas kelompok memberikan rasa memiliki, dukungan emosional, dan meningkatkan kebahagiaan pada Lansia. Lansia yang aktif dalam kelompok sosial cenderung merasa lebih nyaman, dihargai, dan memiliki semangat hidup yang lebih baik. Dukungan sosial tidak hanya berbentuk bantuan fisik, tetapi juga dukungan emosional seperti didengarkan, diperhatikan, ditemani, dan diberikan semangat oleh orang lain. Oleh karena itu, hubungan sosial yang baik dengan keluarga, teman sebaya, maupun komunitas sosial menjadi salah satu faktor penting dalam membantu Lansia mengatasi kesepian dan meningkatkan kesejahteraan hidupnya.

Relaksasi dan latihan pernapasan merupakan salah satu bentuk terapi nonfarmakologis yang dapat membantu Lansia mengurangi stres, kecemasan, dan ketegangan emosional. Teknik pernapasan dilakukan dengan cara mengatur pola napas secara perlahan dan teratur sehingga tubuh menjadi lebih rileks dan pikiran lebih tenang. Pada Lansia, latihan pernapasan membantu menurunkan ketegangan fisik, memberikan rasa nyaman, serta meningkatkan ketenangan emosional dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari.

Menurut penelitian (Yuwardi & Herlan, 2022) teknik relaksasi napas dalam (*deep breathing*) mampu membantu menurunkan kecemasan pada Lansia. Latihan pernapasan memberikan efek relaksasi pada tubuh sehingga pikiran menjadi lebih tenang, mengurangi ketegangan emosional, serta membantu Lansia lebih mampu mengontrol perasaan cemas dan stres.

Selain itu, penelitian (Agus D.P dkk, 2024) menjelaskan bahwa terapi relaksasi seperti *slow deep breathing* dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan pada Lansia

karena memberikan efek menenangkan pada kondisi fisik maupun psikologis individu. Relaksasi membantu Lansia menjadi lebih rileks, nyaman, dan mampu mengelola tekanan emosional dengan lebih baik. Dengan demikian, relaksasi dan senam pernapasan dapat membantu Lansia mencapai kondisi tubuh dan pikiran yang lebih tenang, mengurangi stres psikologis, serta meningkatkan kenyamanan emosional dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka dapat dipahami bahwa dukungan sosial memiliki peranan penting dalam membantu Lansia mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dukungan yang diperoleh dari keluarga, teman sebaya, maupun komunitas sosial membuat Lansia merasa diterima, diperhatikan, memiliki tempat berbagi cerita, serta tidak merasa sendiri dalam menjalani kehidupan pada masa tua. Selain itu, keterlibatan Lansia dalam kelompok sosial dan aktivitas bersama juga membantu meningkatkan rasa nyaman, semangat hidup, dan kualitas hidup Lansia secara keseluruhan.

6. Pandangan Al - Quran Dan hadist Mengenai Kesepian Lansia

a. Kesepian menurut Al- Quran

Dalam perspektif Islam, kesepian merupakan kondisi psikologis yang dapat dialami oleh setiap manusia, termasuk lansia, terutama ketika menghadapi kehilangan pasangan hidup, berkurangnya peran sosial, menurunnya kondisi fisik, dan terbatasnya interaksi dengan lingkungan. Meskipun Al-Qur'an tidak secara eksplisit menggunakan istilah *kesepian lansia*, Islam memberikan petunjuk bahwa manusia diciptakan sebagai makhluk sosial yang memerlukan hubungan dengan sesama manusia dan hubungan yang kuat dengan Allah Swt.

Allah Swt. berfirman:

"...dan bertakwalah kepada Allah yang dengan nama-Nya kamu saling meminta, dan peliharalah hubungan silaturahmi..."

(QS. An-Nisa' [4]: 1)

Ayat ini menunjukkan pentingnya menjaga hubungan sosial (*silaturahmi*) sebagai bagian dari kehidupan manusia. Hubungan sosial yang baik dapat menjadi salah satu cara untuk mengurangi perasaan kesepian dan keterasingan.

Selain itu, Allah Swt. berfirman:

"Sesungguhnya hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram."

(QS. Ar-Ra'd [13]: 28)

Ayat tersebut menjelaskan bahwa ketenangan hati diperoleh melalui zikir kepada Allah. Dalam konteks lansia, zikir dapat menjadi sumber kekuatan spiritual yang membantu mengurangi kesedihan, kecemasan, dan kesepian sehingga individu lebih mampu menerima perubahan yang terjadi pada masa tua.

Allah Swt. juga berfirman:

"Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan."

(QS. Al-Insyirah [94]: 5–6)

Ayat ini memberikan harapan bahwa setiap kesulitan, termasuk kesepian yang dialami lansia, memiliki jalan keluar apabila dihadapi dengan kesabaran, keimanan, dan kedekatan kepada Allah Swt.

b. Kesepian Lansia Menurut Hadis

Rasulullah ﷺ sangat menganjurkan umat Islam untuk menjaga hubungan sosial dan saling memberikan perhatian kepada sesama.

Beliau bersabda:

"Perumpamaan orang-orang mukmin dalam saling mencintai, mengasihi, dan menyayangi adalah seperti satu tubuh. Apabila satu anggota tubuh sakit, seluruh tubuh ikut merasakan sakit dengan tidak bisa tidur dan demam."

(HR. al-Bukhari No. 6011 dan Muslim No. 2586)

Hadis ini menunjukkan bahwa Islam mendorong adanya kepedulian sosial sehingga seseorang, termasuk lansia, tidak merasa diabaikan atau sendirian.

Rasulullah ﷺ juga bersabda:

"Seorang mukmin yang bergaul dengan manusia dan bersabar atas gangguan mereka lebih baik daripada seorang mukmin yang tidak bergaul dengan manusia dan tidak bersabar atas gangguan mereka."

(HR. Ibnu Majah No. 4032; dinilai sahih oleh Al-Albani)

Hadis tersebut menegaskan pentingnya interaksi sosial dalam kehidupan seorang Muslim. Bagi lansia, tetap berpartisipasi dalam kegiatan sosial dan keagamaan dapat membantu mengurangi perasaan terisolasi dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

C. Zikir

1. Definisi Zikir

Berdasarkan penjelsan Harmatirda (2016), zikir merupakan aktivitas mengingat Allah SWT yang dilakukan melalui lisan, hati, maupun perbuatan sebagai bentuk pendekatan diri kepada-Nya. Zikir tidak hanya berupa ucapan tasbih, tahmid, dan tahlil, tetapi juga menghadirkan kesadaran spiritual dalam kehidupan sehari-hari. Melalui zikir, hati memperoleh ketenangan dan kestabilan emosi karena individu menyadari ketergantungannya kepada Allah serta menguatkan dimensi spiritual dalam dirinya (Harmathilda H.S, 2016).

Berdasarkan Agus Dkk (2020) menjelsakan bahwa, zikir dipahami sebagai aktivitas spiritual yang bertujuan untuk mengingat dan mendekatkan diri kepada Allah SWT, baik melalui ucapan, perenungan hati, maupun penghayatan makna. Zikir tidak hanya berbentuk lafaz tertentu, tetapi juga mencerminkan kesadaran batin yang menghadirkan nilai-nilai ketuhanan dalam kehidupan sehari-hari. Secara psikologis, praktik zikir berperan dalam menumbuhkan ketenangan, mengurangi kecemasan, serta memperkuat keseimbangan emosi individu (Agus J, dkk, 2020).

Berdasarkan Alaya dkk (2023) , zikir secara harfiah berarti mengingat, dan dalam konteks Islam dimaknai sebagai mengingat Allah SWT dengan menyebut nama dan sifat-

Nya, baik melalui lisan maupun dalam hati. Zikir tidak terbatas pada bacaan tertentu, tetapi mencakup seluruh bentuk kesadaran spiritual yang menghadirkan Allah dalam kehidupan. Secara psikologis, zikir berfungsi sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah sekaligus memberikan ketenangan jiwa, rasa nyaman, serta membantu mengurangi kecemasan dan kegelisahan batin (Alya R S dkk, 2023)

Berdasarkan uraian tersebut dapat dipahami bahwa zikir merupakan aktivitas mengingat Allah yang dilakukan melalui lisan, hati, dan perbuatan yang tidak hanya berbentuk bacaan, tetapi juga melibatkan penghayatan makna serta kesadaran spiritual dalam kehidupan sehari-hari. Zikir memiliki peran dalam memberikan ketenangan jiwa, mengurangi kecemasan, menumbuhkan rasa nyaman, serta menjaga keseimbangan emosi dan spiritual individu. Oleh karena itu, praktik zikir yang dilaksanakan secara rutin dalam komunitas Maju Sehat Bersama menjadi salah satu metode sederhana dan efektif untuk membantu anggota mencapai ketenangan, meningkatkan rasa syukur, serta menjaga stabilitas psikologis dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

2. Jenis – Jenis zikir

Jenis zikir dalam perspektif Al-Qur'an sebagaimana dijelaskan dalam jurnal *Konsep Zikir (Studi Analisis Al-Qur'an)* karya Agus Jamaludin dkk. mengacu pada pemikiran Imam Al-Ghazali yang membagi zikir menjadi empat bentuk, yaitu zikir lisan, zikir hati, zikir rahasia, dan zikir ruh. Zikir lisan merupakan aktivitas mengingat Allah melalui ucapan seperti tasbih, tahmid, takbir, dan kalimat thayyibah. Zikir hati adalah menghadirkan kesadaran akan Allah di dalam batin tanpa harus diucapkan. Zikir rahasia (sirr) menunjukkan tingkat yang lebih dalam, yaitu kesadaran spiritual yang tersembunyi dan terus-menerus tertuju kepada Allah. Adapun zikir ruh merupakan tingkatan tertinggi, di mana seluruh jiwa dan eksistensi manusia sepenuhnya terhubung kepada Allah dalam setiap keadaan (Agus J, dkk, 2020).

Selain pembagian tersebut, analisis terhadap QS. Ali Imran ayat 190–191 dalam jurnal ini menunjukkan bahwa zikir juga dapat dipahami dalam bentuk pengamalan melalui lisan, perbuatan, dan hati. Zikir dengan lisan ditunjukkan melalui penyebutan dan pujian kepada Allah, zikir dengan perbuatan tercermin dalam aktivitas tubuh yang dilandasi kesadaran ketuhanan, sedangkan zikir dengan hati merupakan proses menghadirkan Allah

dalam pikiran dan perenungan terhadap ciptaan-Nya. Dengan demikian, zikir tidak hanya dimaknai sebagai aktivitas verbal, tetapi mencakup kesatuan antara ucapan, tindakan, dan kesadaran batin dalam kehidupan sehari-hari

Berdasarkan Jurnal psikologi Islami dijelaskan bahwa pembagian jenis zikir yaitu:

- a. Zikir lisan, yaitu mengingat Allah melalui pengucapan lafaz-lafaz tertentu seperti tasbih, tahmid, tahlil, dan istighfar yang dibaca secara sadar dan penuh penghayatan sebagai bentuk pujian, pengagungan, serta permohonan ampun kepada Allah SWT.
- b. Zikir hati, yaitu mengingat Allah melalui kesadaran batin yang mendalam, berupa perenungan, penghayatan makna kebesaran-Nya, serta menghadirkan nilai-nilai ketuhanan dalam pikiran dan perasaan sehingga menumbuhkan ketenangan jiwa.

Zikir perbuatan, yaitu mengingat Allah yang diwujudkan dalam bentuk amal saleh dan perilaku sehari-hari yang sesuai dengan ajaran Islam, seperti menjalankan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya sebagai bentuk implementasi keimanan dalam kehidupan nyata (Harmathilda H.S, 2016).

Jenis zikir dalam jurnal *Pengaruh Zikir terhadap Ketenangan Jiwa dalam Perspektif Hadis dan Psikologi* karya Alya Rahmani Surya dkk. dibagi menjadi dua, yaitu zikir lisan dan zikir hati. Zikir lisan dilakukan dengan menyebut kalimat-kalimat thayyibah seperti tasbih, tahmid, takbir, dan tahlil, sedangkan zikir hati merupakan kesadaran batin yang senantiasa mengingat Allah sehingga menumbuhkan rasa dekat, diawasi, dan bergantung kepada-Nya. Zikir hati dipandang sebagai tingkatan yang lebih dalam karena tidak hanya berupa ucapan, tetapi melibatkan kehadiran Allah dalam kesadaran spiritual seseorang.

Selain itu, zikir tidak terbatas pada bacaan, tetapi mencakup seluruh ibadah dan perilaku kebaikan yang dilakukan dengan mengingat Allah. Pelaksanaan zikir secara terus-menerus dan khushyuk memberikan dampak psikologis berupa ketenangan jiwa, berkurangnya kecemasan, serta meningkatnya rasa syukur dan kedekatan kepada Allah. Dengan demikian, zikir mencakup dimensi lisan, hati, dan pengamalan dalam kehidupan sehari-hari (Alya R S dkk, 2023).

Dapat dipahami bahwa zikir merupakan aktivitas mengingat Allah yang mencakup zikir lisan, hati, dan perbuatan, serta memiliki tingkatan dari zikir lisan hingga zikir ruh sebagai bentuk kesadaran spiritual yang menyeluruh. Zikir tidak hanya berupa ucapan, tetapi

juga penghayatan dalam hati dan pengamalan dalam perilaku sehari-hari. Praktik zikir yang dilakukan secara berkesinambungan mampu memberikan ketenangan jiwa, mengurangi kecemasan, meningkatkan rasa syukur, serta memperkuat keseimbangan spiritual dan psikologis individu.

3. Manfaat Zikir

Zikir memiliki berbagai manfaat baik secara spiritual maupun psikologis. Dalam jurnal *Konsep Zikir (Studi Analisis Al-Qur'an)* karya Agus Jamaludin dkk. dijelaskan bahwa zikir dapat menenangkan hati, mengendalikan emosi, serta mencegah seseorang dari kelalaian karena selalu menghadirkan kesadaran akan Allah dalam kehidupan sehari-hari. Zikir juga memberikan dorongan semangat dalam menghadapi masalah dan menjadikan jiwa lebih tenteram.

Sejalan dengan itu, jurnal *Pengaruh Zikir terhadap Ketenangan Jiwa dalam Perspektif Hadis dan Psikologi* karya Alya Rahmani Surya dkk. menyebutkan bahwa zikir berperan dalam meningkatkan ketenangan jiwa, memberikan rasa nyaman, mengurangi kecemasan, serta memperkuat rasa syukur dan kedekatan kepada Allah. Secara psikologis, zikir juga membantu menjaga kesehatan mental karena membuat hati lebih stabil dan positif dalam menghadapi kehidupan.

Dengan demikian, zikir bermanfaat untuk menenangkan hati, mengontrol emosi, meningkatkan rasa syukur, mendekatkan diri kepada Allah, serta mendukung kesehatan mental dan spiritual seseorang (Agus J, dkk, 2020).

Menurut Dadang Hawari, pendekatan spiritual seperti doa dan zikir memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan jiwa dan membantu individu memperoleh ketenangan batin. Aktivitas spiritual mampu memberikan sugesti positif, menurunkan kecemasan, memperkuat ketahanan mental, serta membantu individu menghadapi tekanan hidup dan penderitaan dengan lebih sabar dan ikhlas. Dalam perspektif psikologi Islam, zikir dipandang sebagai salah satu bentuk terapi spiritual yang dapat membantu menstabilkan emosi dan menciptakan ketenteraman jiwa (Hawari Dadang, 2015).

Manfaat zikir dalam jurnal *Pengaruh Zikir terhadap Ketenangan Jiwa dalam Perspektif Hadis dan Psikologi* karya Alya Rahmani Surya dkk. dijelaskan bahwa zikir dapat memberikan ketenangan jiwa dan rasa nyaman karena seseorang merasa dekat dengan Allah.

Zikir juga mampu mengurangi kecemasan, menumbuhkan rasa syukur, serta membantu mengendalikan dorongan negatif dalam diri. Selain itu, zikir berfungsi sebagai metode menjaga kesehatan mental karena membuat hati lebih stabil, optimis, dan memiliki makna hidup yang positif. Dengan pelaksanaan zikir yang khusyuk dan berkesinambungan, seseorang akan memiliki jiwa yang lebih tenang, sabar, dan mampu menghadapi permasalahan kehidupan dengan sikap yang lebih baik (Alya R S dkk, 2023).

Menurut Aunur Rahim Faqih, zikir merupakan aktivitas spiritual untuk mengingat Allah yang dapat memberikan ketenangan hati, mengurangi kegelisahan, serta membantu individu memperoleh ketentraman batin dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan. Zikir membantu individu mengontrol emosi, meningkatkan kesabaran, serta membangun sikap ikhlas dalam menerima ujian hidup (Aunur Rahim.F, 2021).

Dalam konteks komunitas Mahatma, kegiatan zikir bersama menjadi sarana spiritual bagi Lansia untuk memperoleh ketenangan jiwa, dukungan emosional, dan kekuatan batin dalam menghadapi berbagai masalah kehidupan pada masa tua.

Dapat dipahami bahwa zikir memiliki manfaat spiritual dan psikologis, yaitu menenangkan hati, mengurangi kecemasan, mengendalikan emosi, menumbuhkan rasa syukur, serta mendekatkan diri kepada Allah. Zikir yang dilakukan secara khusyuk dan berkesinambungan juga berperan dalam menjaga kesehatan mental, membentuk sikap lebih sabar, optimis, dan stabil dalam menghadapi permasalahan kehidupan.

Dalam konteks komunitas Mahatma, praktik zikir yang dilakukan secara rutin menjadi salah satu bentuk kegiatan spiritual yang mendukung terciptanya ketenangan jiwa, meningkatkan kenyamanan batin, serta membantu anggota dalam mengelola stres dan emosi sehari-hari. Dengan demikian, zikir tidak hanya berfungsi sebagai ibadah, tetapi juga sebagai metode sederhana yang efektif dalam membangun keseimbangan spiritual dan psikologis anggota komunitas.

4. Metode Atau Bentuk Zikir

Zikir merupakan salah satu bentuk ibadah dalam Islam yang dilakukan untuk mengingat Allah melalui lisan, hati, maupun perbuatan. Dalam praktiknya, zikir dapat dilakukan dalam berbagai metode, baik secara individu maupun kelompok. Perbedaan metode ini tidak hanya

terletak pada cara pelaksanaannya, tetapi juga pada pengalaman spiritual serta dampak psikologis yang dirasakan oleh individu.

a. Zikir Individu

Zikir individu merupakan praktik zikir yang dilakukan secara pribadi tanpa keterlibatan orang lain. Bentuk zikir ini memberikan ruang bagi individu untuk lebih fokus dalam penghayatan spiritual dan refleksi diri. Menurut (Sari, 2021) zikir individu memungkinkan seseorang untuk melakukan pengulangan lafaz secara lebih khusyuk, sehingga dapat membantu menenangkan pikiran dan mengurangi stres. Pengulangan kalimat zikir yang dilakukan secara terus-menerus juga dapat memunculkan efek relaksasi yang berkontribusi terhadap kestabilan emosi.

Selanjutnya, (Rahmawati, 2020) menjelaskan bahwa zikir individu memiliki kekuatan dalam membangun kesadaran batin yang mendalam. Dalam kondisi yang tenang, individu dapat lebih mudah merasakan kehadiran Tuhan, sehingga meningkatkan ketenangan jiwa dan keikhlasan dalam menjalani kehidupan. Hal ini diperkuat oleh (Hidayat, 2019) yang menyatakan bahwa zikir yang dilakukan secara individu dapat dikombinasikan dengan teknik pernapasan, sehingga menghasilkan efek relaksasi yang lebih optimal.

Penelitian oleh (Lestari, 2022) menunjukkan bahwa konsistensi dalam melakukan zikir individu berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Individu yang rutin melakukan zikir cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah serta mampu mengelola emosi dengan lebih baik. Selain itu, (Ahmad, 2023) juga menemukan bahwa zikir individu dapat menjadi salah satu strategi coping dalam menghadapi tekanan hidup, karena mampu memberikan ketenangan serta memperkuat ketahanan mental. Lebih lanjut, (Nurhayati, 2021) menyatakan bahwa zikir individu yang dilakukan secara rutin dapat membantu individu dalam membangun hubungan spiritual yang lebih personal dengan Tuhan. Hal ini memberikan makna hidup yang lebih dalam serta meningkatkan rasa syukur dan penerimaan diri.

b. Zikir Kelompok

Berbeda dengan zikir individu, zikir kelompok dilakukan secara bersama-sama dalam suatu komunitas atau majelis. Praktik ini tidak hanya memiliki dimensi spiritual, tetapi juga dimensi sosial yang kuat. (Fauziah, 2022) menjelaskan bahwa zikir kelompok dapat meningkatkan rasa kebersamaan dan memperkuat hubungan sosial antar individu. Kegiatan ini menciptakan suasana emosional yang positif sehingga membantu mengurangi perasaan kesepian. Penelitian oleh (Arjuna dkk, 2024) menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas kelompok, termasuk zikir, dapat meningkatkan kualitas hidup individu, terutama dalam aspek sosial dan psikologis. Interaksi yang terjadi dalam kelompok memberikan dukungan emosional yang penting, sehingga individu merasa lebih dihargai dan diterima.

Selanjutnya, (Meilasari dkk, 2023) menyatakan bahwa zikir kelompok memiliki peran dalam meningkatkan kesejahteraan psikososial. Kegiatan bersama ini membantu individu dalam mengurangi stres serta meningkatkan rasa nyaman dan aman dalam lingkungan sosial. Hal ini diperkuat oleh (Pratama dkk, 2023) yang menjelaskan bahwa dukungan sosial yang diperoleh dalam kegiatan kelompok dapat membantu individu dalam mengatasi permasalahan psikologis.

Penelitian lain oleh (Hidayati dkk, 2024) menunjukkan bahwa aktivitas sosial yang melibatkan interaksi kelompok, termasuk zikir bersama, dapat membantu mempertahankan fungsi kognitif serta meningkatkan kesejahteraan mental. Selain itu, (Tantri & Anindita, 2024) mengungkapkan bahwa partisipasi dalam kegiatan kelompok dapat menurunkan tingkat kecemasan, karena individu merasa tidak sendiri dalam menghadapi permasalahan hidup. (Sari, 2021) juga menambahkan bahwa interaksi sosial dalam kelompok memberikan rasa memiliki (*sense of belonging*) yang penting bagi kesejahteraan psikologis, terutama pada Lansia yang rentan mengalami isolasi sosial. Dengan adanya dukungan dari anggota kelompok, individu dapat lebih mudah menyesuaikan diri terhadap perubahan kehidupan.

Berdasarkan berbagai penelitian tersebut, dapat dipahami bahwa zikir individu dan zikir kelompok memiliki karakteristik dan manfaat yang berbeda. Zikir individu lebih menekankan pada penghayatan spiritual yang mendalam serta hubungan personal dengan Tuhan, sedangkan zikir kelompok menekankan pada aspek sosial dan kebersamaan.

Keduanya memiliki peran yang saling melengkapi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Zikir individu cenderung efektif dalam membantu individu mencapai ketenangan batin melalui refleksi diri, sementara zikir kelompok memberikan manfaat tambahan berupa dukungan sosial dan rasa kebersamaan. Oleh karena itu, kombinasi antara zikir individu dan kelompok dapat menjadi metode yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan spiritual dan psikologis, khususnya pada Lansia yang membutuhkan ketenangan sekaligus dukungan sosial.

5. Pandangan Zikir Menurut Al – Quran Dan Hadist

a. Zikir Menurut Al-Qur'an

Secara bahasa, zikir berasal dari bahasa Arab ذَكَرَ (dzakara) yang berarti mengingat, menyebut, memperhatikan, atau mengambil pelajaran. Dalam istilah syariat, zikir adalah segala bentuk aktivitas mengingat Allah Swt., baik melalui ucapan, hati, maupun perbuatan yang dilakukan dengan penuh kesadaran dan keikhlasan. Zikir tidak hanya berupa pengucapan lafaz-lafaz tertentu, tetapi juga mencerminkan kesadaran spiritual yang menghubungkan seorang hamba dengan Allah Swt.

Allah Swt. berfirman:

"Wahai orang-orang yang beriman! Ingatlah Allah dengan zikir yang sebanyak-banyaknya."

(QS. Al-Ahzab [33]: 41)

Ayat ini menunjukkan bahwa Allah memerintahkan orang-orang beriman untuk senantiasa mengingat-Nya dalam berbagai keadaan. Menurut Tafsir Al-Misbah, perintah tersebut menunjukkan bahwa zikir bukan hanya ibadah lisan, tetapi juga menghadirkan kesadaran akan kehadiran Allah dalam seluruh aktivitas kehidupan.

Allah Swt. juga berfirman:

"Sesungguhnya hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram."

(QS. Ar-Ra'd [13]: 28)

Ayat ini menjadi dasar bahwa zikir memiliki fungsi psikologis dan spiritual, yaitu menghadirkan ketenangan hati (*ithmi'nan al-qalb*). Dalam konteks penelitian tentang lansia, ayat ini menjadi landasan bahwa zikir dapat membantu mengurangi kecemasan, kesedihan, dan perasaan kesepian melalui peningkatan kedekatan kepada Allah Swt.

Selain itu, Allah Swt. berfirman:

"Maka ingatlah kepada-Ku, niscaya Aku ingat (pula) kepadamu..."

(QS. Al-Baqarah [2]: 152)

Ayat ini menunjukkan adanya hubungan timbal balik antara hamba dan Allah. Orang yang senantiasa berzikir akan memperoleh perhatian, pertolongan, dan kasih sayang dari Allah Swt.

b. Zikir Menurut Hadis

Rasulullah ﷺ menjelaskan keutamaan zikir dalam banyak hadis. Salah satunya adalah:

"Perumpamaan orang yang berzikir kepada Tuhannya dengan orang yang tidak berzikir kepada Tuhannya adalah seperti orang yang hidup dengan orang yang mati."

(HR. al-Bukhari No. 6407)

Hadis ini menunjukkan bahwa zikir merupakan sumber kehidupan spiritual bagi seorang Muslim. Dengan berzikir, hati menjadi hidup, tenang, dan lebih dekat kepada Allah Swt.

Dalam hadis lain Rasulullah ﷺ bersabda:

"Tidaklah suatu kaum duduk berzikir kepada Allah melainkan para malaikat akan mengelilingi mereka, rahmat meliputi mereka, ketenangan turun kepada mereka, dan Allah menyebut mereka di hadapan makhluk yang ada di sisi-Nya."

(HR. Muslim No. 2700)

Hadis ini menunjukkan bahwa zikir yang dilakukan secara bersama-sama menghadirkan ketenangan (*sakinah*), rahmat Allah, dan suasana spiritual yang menenangkan. Hal ini relevan dengan penelitian mengenai praktik zikir dalam komunitas lansia.

Rasulullah ﷺ juga bersabda:

"Dua kalimat yang ringan di lisan, berat dalam timbangan, dan dicintai oleh Allah Yang Maha Pengasih, yaitu: *Subhanallahi wa bihamdihi, Subhanallahil 'Azim.*"

(HR. al-Bukhari No. 6682 dan Muslim No. 2694)

Hadis ini menunjukkan bahwa zikir merupakan ibadah yang mudah dilakukan tetapi memiliki nilai yang sangat besar di sisi Allah Swt.

