

Pengalaman Kesepian dan Strategi Koping pada Santri Lanjut Usia *Lonely Experiences and Coping Strategies for Elderly Students*

Alif Muhammad Zakaria

Mahasiswa Pasca Sarjana Program Studi *Interdisciplinary Islamic Studies* Konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

alifmuzas1307@gmail.com

Abstrac. *Unresolved loneliness triggers negative things such as depression, anxiety, socialphobia, and other mental disorders. Loneliness in the elderly is an interesting study because at this stage a person experiences an evolutionary setback in social interactions due to physical disability. Initial studies of research found that there was a desire for elderly students to die in a state of husnul khotimah which was implemented with nyantri activities at Islamic boarding schools, but on the other hand they still wanted to be close to their families, this encouraged researchers to know and describe the experience of loneliness, types of loneliness, causal factors, and coping strategies used by elderly students. This research is a qualitative-phenomenological type with data collection techniques: interviews, observation, and documentation. This study resulted in the findings of elderly students wanting to deepen their religious knowledge, but on the other hand they also wanted to be close to loved ones because even though elderly students had structured daily and weekly schedules, they still experienced loneliness in the form of emotional isolation and social isolation, the cause of the loneliness of the elderly students. are situational factors. To overcome this feeling of loneliness, elderly students use emotional focused coping, problem focused coping, and positive religious coping strategies.*

Keywords: *Coping Strategies, Elderly, Lonely*

Abstrak. Kesepian yang tidak teratasi memicu hal negatif seperti depresi, kecemasan, *socialphobia*, dan gangguan mental lainnya. Kesepian pada lanjut usia menjadi kajian yang menarik karena dalam tahap ini seseorang mengalami kemunduran secara evolusional dalam interaksi sosial yang disebabkan ketidakmampuan secara fisik. Studi awal penelitian menemukan adanya keinginan santri lansia untuk meninggal dalam keadaan *husnul khotimah* yang diimplementasikan dengan kegiatan *nyantri* di Pondok Pesantren, namun di sisi lain tetap berkeinginan dekat dengan keluarga, hal tersebut mendorong peneliti untuk mengetahui dan medeskripsikan pengalaman kesepian, jenis kesepian, faktor penyebab, dan strategi koping yang digunakan para santri lansia. Penelitian ini berjenis kualitatif-fenomenologis dengan teknik pengumpulan data berupa wawancara, observasi, dan dokumentasi. Penelitian ini menghasilkan temuan santri lansia ingin memperdalam ilmu agama, namun di sisi lain mereka juga ingin dekat dengan orang terkasih karena walaupun santri lansia memiliki jadwal harian dan mingguan yang terstruktur, mereka tetap mengalami kesepian berjenis *emotional isolation* dan *sosial isolation*, penyebab kesepian santri lansia tersebut adalah *situational factor*. Untuk mengatasi perasaan kesepian tersebut, santri lansia menggunakan *emotional focused coping*, *problem focused coping*, dan strategi koping religius positif.

Kata Kunci: Kesepian, Lansia, Strategi Koping

Pendahuluan

Dinamika perkembangan manusia baik maju ataupun mundur secara fisik dan mental merupakan kajian yang sangat menarik, mengingat bahwa setiap individu memiliki pengetahuan dan pengalaman yang berbeda. Masa lanjut usia merupakan tahapan akhir atau tahap kemunduran yang dialami oleh individu yang dianugerahi umur panjang dalam rentang

hidupnya. Penelitian yang dilakukan oleh Tegawati dkk (2009) dan Sunaryanto dkk (2015) menyebutkan hal serupa bahwa pada masa lanjut usia, seseorang akan mengalami hambatan-hambatan karena penurunan aspek fisik, mental, dan sosial yang terjadi secara bertahap (evolusional). Perkembangan ini tidak bisa ditarik mundur ke belakang, yang artinya harus ada keselarasan antara perilaku dan proses mental sebagai acuan bagi perkembangan lanjut usia yang diharapkan mampu memberikan jalan keluar dari permasalahan yang ada dalam masa lanjut usia agar kehidupan yang dijalani lebih bermakna.

Seseorang dikatakan masuk dalam kategori lanjut usia dapat dilakukan dengan dua (2) pendekatan menurut Suardiman (2016) yakni: secara biologis dan kronologis. Pendekatan secara biologis meninjau seseorang dikatakan tua berdasarkan pada kapasitas fisik, sedangkan dalam pendekatan kronologis meninjau hitungan umur melalui kalender atau umur dari ulang tahun terakhir. Adapun definisi lanjut usia menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004 Tentang Pelaksanaan Upaya Peningkatan Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia dan Undang-undang Nomor 13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lansia disebutkan bahwa lansia merupakan suatu masa di mana seseorang telah berusia lebih dari enam puluh (60) tahun. Dalam kacamata psikologi perkembangan, masa lanjut usia merupakan fase akhir dalam dinamika perkembangan kehidupan seorang manusia (Novitasari & Aulia, 2019).

Jumlah penduduk berusia lanjut di Indonesia menurut Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2017 berjumlah 23,66 juta jiwa atau apabila dipersentasekan jumlah lanjut usia adalah 9,03%. Dalam studi yang dilakukan oleh Munandar (2017) pada tahun 2020 jumlah populasi penduduk berusia lanjut dapat mencapai 30-40 juta jiwa sehingga menempatkan Indonesia pada posisi ke-3 dunia, studi ini diperkuat oleh data dari Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah yang menyebut bahwa Indonesia kini memasuki *aging population era* (Pusdatin Kemenkes, 2017). Meningkatnya jumlah populasi penduduk berusia lanjut ini harus mendapatkan perhatian khusus, mengingat pada masa ini, lanjut usia rentan mengalami permasalahan, salah satunya ialah masalah psikologis berupa perasaan tidak berguna, perasaan kehilangan yang cenderung bermutasi menjadi perasaan kesepian karena minimnya interaksi. Minimnya intensitas interaksi ini disebabkan karena pensiun, teman dekat yang sudah meninggal dunia, anak yang sibuk bekerja atau sekolah, ataupun ketidakmampuannya secara fisik untuk melakukan interaksi. Munandar (2017) menyebutkan bahwa 50% lanjut usia di Indonesia mengalami perasaan kesepian.

Kesepian menurut Perlman & Peplau didefinisikan sebagai kesenjangan antara ekspektasi dan realita yang dialami seseorang dalam hubungan sosial yang dimiliki (Dahlberg etc, 2018). Kesepian lansia merupakan hasil dari ketidakpuasan seseorang dalam hubungannya. Di satu sisi mereka masih mengharapkan interaksi sosial dengan baik dan intens, namun di sisi lain ironisnya mereka mengalami berbagai keterbatasan. Berdasarkan kriteria kesehatan

psikologis kondisi ini dinilai berpotensi negatif terhadap jiwa seseorang (Winningham & Pike, 2007). Pendapat ini diperkuat oleh Hawkey & Cacioppo (dalam Gunarsa, 2006) bahwa perasaan kesepian ini juga berpotensi negatif menurunkan kemampuan lansia dalam menghadapi masalah sosial di sekitarnya.

Suardiman (2016) menyebutkan terdapat tiga (3) teori terkait lanjut usia, pertama, teori pengunduran diri yang diungkapkan oleh Cumming & Henry, teori ini menitikberatkan pada semakin tinggi usia seseorang maka semakin rendah interaksi sosial, fisik, dan emosi pada kehidupan dunia. Kedua, teori aktivitas (*theory activity*) yang menyebutkan bahwa agar seorang lanjut usia berhasil maka seseorang tersebut harus seaktif mungkin mengikuti kegiatan yang berhubungan dengan sosial, fisik, dan emosionalnya atau dapat dikatakan bahwa seorang lanjut usia yang masih terlibat dalam berbagai kegiatan akan memperoleh kepuasan. Ketiga, teori kontinuitas, teori ini dicetuskan oleh Atchley yang menyebut bahwa seorang lanjut usia harus bisa mengkorelasikan antara masa lalu dan masa kini (*here and now*) aktivitas dalam teori ini dinilai penting guna representasi yang berkesinambungan dari suatu gaya hidup. Tak hanya memaparkan mengenai teori mengenai lanjut usia, Suardiman (2016) juga memaparkan karakteristik kesepian pada individu lansia, menurutnya, lansia bisa dikatakan mengalami kesepian apabila mereka memiliki atau mengalami karakteristik sebagai berikut: Pertama, menjadi kaum minoritas, lansia termasuk golongan kecil dalam masyarakat, dan seringkali dipandang sebagai yang berbeda. Situasi ini kemudian mempengaruhi pola interaksi sosial para lansia dan berdampak pada munculnya kesepian. Kedua, tidak adanya perhatian, lansia cenderung mengalami kesepian apabila mereka tidak mendapatkan perhatian dari lingkungan sekitar. Oleh sebab itu, lansia sering lebih memilih tempat yang membuat mereka merasa diperhatikan dan sesuai dengan keinginannya. Ketiga, terisolasi dari lingkungan sosial, terisolasi dari lingkungan sosial ini lebih pada situasi yang diperparah melalui stereotype masyarakat yang menganggap lansia itu kolot, konservatif, serta tidak mau menerima masukan atas pendapat yang mereka katakan. Situasi ini membuat lansia terisolasi dari lingkungan sekitarnya. Keempat, tidak adanya tempat untuk berbagi perasaan dan pengalaman. Manusia adalah makhluk sosial maka apabila mereka tidak memiliki hubungan dengan individu lainya untuk berbagi cerita dan pengalaman maka mereka akan merasakan kesepian. Kelima, harus hidup sendiri, tanpa adanya pilihan lain, karakteristik kesepian pada lansia yang terakhir adalah keadaan yang memaksa mereka untuk hidup sendiri. Situasi ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti kesibukan anak karena bekerja, menjadi janda atau duda akibat pasangan yang telah meninggal dan lain sebagainya. Dari pengertian mengenai teori terkait lanjut usia dan karakteristik kesepian tersebut terdapat korelasi karena manusia merupakan makhluk sosial sehingga kehidupan manusia tidak bisa terlepas dari interaksi sosial, fisik, dan emosional.

Kemudian untuk mengidentifikasi cara yang digunakan oleh lanjut usia dalam mengatasi perasaan kesepian yang memiliki potensi negatif tersebut, salah satu ahli, yakni Lazarus dan Folkman (dalam Maryam, 2017) membagi jenis strategi koping menjadi 2, yaitu *emotional focused coping* dan *problem focused coping*. *Emotional focused coping* difokuskan pada pengaturan respon emosional yang bertujuan untuk mengelola fungsi emosi di mana individu merasa sudah tidak dapat mengubah situasi yang menekan dan hal yang bisa dilakukan hanyalah menerima keadaan tersebut. Lebih dalam lagi Lazarus dan Folkman menjelaskan 5 hal yang termasuk dalam *emotional focused coping* yaitu: memberi penilaian positif, penekanan pada tanggung jawab, kontrol diri, memberi jarak, dan menghindarkan diri. Adapun dalam *problem focused coping* atau yang disebut dengan strategi koping berfokus pada masalah dan direspon melalui tindakan untuk memecahkan masalah. Seseorang akan memilih fokus ini apabila problematika tersebut masih dapat dikontrol, dalam hal ini Lazarus dan Folkman membagi 3 strategi yang masuk dalam fokus masalah yakni: *plainful problem solving*, *confrontative coping*, dan *seeking social support*.

Selain strategi koping secara umum, terdapat strategi koping religius. Koenig (dalam Aflakseir & Peter, 2009) mengungkapkan bahwa koping religius adalah strategi kognitif ataupun perilaku yang didasarkan pada keyakinan dan praktik ritual keagamaan untuk memberikan fasilitas pemecahan masalah dalam mencegah atau meringankan dampak negatif dari situasi atau keadaan yang menekan. Lebih dalam lagi Pargament Dkk (dalam Aflakseir & Peter, 2009) membedakan koping religius menjadi 2 jenis, yaitu: koping religius positif dan negative. Pargament mendefinisikan koping religius positif sebagai suatu ekspresi spiritualitas, hubungan yang memberikan rasa aman dengan Tuhan, adanya makna yang dapat ditemukan dalam setiap kehidupan, serta adanya hubungan spiritualitas dengan orang lain. Berikut 8 aspek koping religius positif yang memiliki manfaat bagi kesehatan mental: *spiritual support*, *collaborative religious coping*, *benevolent religious rerramming*, *religious purificatino*, *connection spiritual*, *seeking support form clergy or members*, *religiois helping*, dan *religious forgiving*. Strategi koping religius negatif menurut Pargament (dalam Utami, 2012) didefinisikan sebagai ekspresi dari hubungan yang lemah, kurang mempercayai kekuatan Tuhan, kesenangan berlebih terhadap dunia, serta tidak adanya perjuangan dalam pencarian makna. Koping religius negatif ini memiliki hubungan dengan distress, tingkat depresi, fungsi kognitif, dan kualitas hidup yang buruk. Terdapat enam (6) aspek yang terkandung, yaitu: *punishing god reappraisal*, *demonic reappraisal*, *reappraisal god's power*, *self-direct religious coping*, *spiritual discontent*, dan *interpersonal religious discontent*.

Untuk mengatasi masalah sosial dan juga psikologis lansia yang telah dipaparkan di atas, pemerintah telah mengesahkan UU No. 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia guna mensejahterakan lansia baik secara batiniah maupun jasmaniah. Selain itu, dengan konsisten

pemerintah juga telah memperhatikan kesejahteraan lansia terlantar atau lansia dalam lingkaran ekonomi lemah melalui program penampungan melalui pendirian lembaga atau instansi yang disebut dengan Panti Werdha atau yang kita kenal dengan Panti Jompo. Akan tetapi, jauh sebelum itu pada Bulan Maret tahun 1953 menariknya telah berdiri lembaga non-formal yang mewadahi lansia di wilayah Jawa Tengah dan sekitarnya untuk menjembatani lansia memperoleh kesejahteraan batiniah dan jasmaniah, yaitu Pondok Pesantren Sepuh Masjid Agung Payaman. Pondok Pesantren Sepuh Masjid Agung Payaman ini menurut peneliti merupakan pondok pesantren yang unik karena diisi oleh santri lansia, sebagaimana kita ketahui pada umumnya pondok pesantren diisi oleh santri dengan rentang usia remaja awal hingga dewasa awal (13-40 tahun).

Berdasarkan studi awal yang dilakukan oleh peneliti, ditemukan bahwa keseharian santri lansia di Pondok Pesantren Sepuh Masjid Agung Payaman antara lain melakukan interaksi dengan teman seusia (sesama lansia), mengaji dengan jadwal yang telah ditetapkan oleh pengurus pondok pesantren, dan shalat berjamaah lima waktu di Masjid Agung Payaman yang bersebelahan dengan asrama. Studi awal penelitian melalui wawancara terstruktur dengan salah satu lansia di Pondok Pesantren Sepuh Masjid Agung Payaman menemukan bahwa individu lansia tersebut mengalami kesepian yang diperlihatkan melalui perilaku yakni tingginya intensitas menghubungi keluarga di rumah melalui *video call*. Dalam wawancara dengan salah satu pengurus Pondok Pesantren Sepuh Masjid Agung Payaman, Bapak Nuruzzaman diketahui bahwa lokasi Pondok Pesantren Sepuh Masjid Agung Payaman ini dibagi menjadi dua, yakni asrama laki-laki dan perempuan. Meskipun demikian, pondok ini mayoritas diisi oleh santri lansia perempuan (santriwati) dan memiliki latar belakang yang beragam terkait alasan keputusannya untuk tinggal di asrama (nyantri) seperti: keinginan untuk memperdalam ilmu agama, sudah tidak ada keluarga yang bersedia mengurus, tinggal sendirian di rumah, tidak mempunyai kesibukan, merasa senang dan nyaman tinggal bersama rekan seusia, tidak mau merepotkan keluarga, serta keinginan pribadi untuk meninggal dalam keadaan husnul khotimah.

Atas dasar studi awal dan fenomena yang ada di Pondok Pesantren Sepuh Masjid Agung Payaman, serta paparan latar belakang yang telah dijelaskan di atas. Maka peneliti merasa terdorong untuk mengetahui lebih dalam bagaimana sesungguhnya gambaran pengalaman kesepian, jenis kesepian, dan faktor pencetus kesepian seorang lansia yang tinggal di Pondok Pesantren Sepuh Masjid Agung Payaman, serta strategi koping apa yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut.

Metode

Penelitian ini berjenis kualitatif dengan pendekatan fenomenologis, jenis dan pendekatan ini dinilai cocok dan mampu mengungkapkan secara mendalam serta natural (apa adanya) sesuai realita yang ada (Moleong, 2011). Sampling penelitian ini adalah *purposive sampling*, secara singkat teknik ini diartikan sebagai teknik pemilihan narasumber berdasarkan tujuan penelitian agar nantinya data yang didapat sesuai dengan topik dan permasalahan yang diangkat. Moleong (2011) menyebut bahwa dalam penelitian kualitatif tidak ada penarikan sampel acak seperti halnya penelitian berjenis kuantitatif. Oleh sebab itu, berdasarkan fokus kajian pada penelitian ini peneliti memilih dua (2) narasumber primer santri lansia (laki-laki dan perempuan) yang memiliki kriteria atau karakteristik yang sesuai tujuan penelitian yakni: pertama, kondisi fisik lansia, kondisi fisik lansia menjadi karakteristik utama dalam penentuan narasumber, sebab kondisi fisik dinilai akan berpengaruh pada tahapan pengumpulan data utama penelitian. Kedua, lansia yang kurang bersosialisasi dengan lingkungan, karakteristik ini dapat dijumpai melalui observasi pra penelitian yang dilakukan secara intensif dan komprehensif yang didasarkan pada landasan teori karakteristik kesepian yang diungkapkan oleh Suardiman (2016) yakni: menjadi kaum minoritas, tidak adanya perhatian dari orang lain, terisolasi dari lingkungan sosial, tidak adanya tempat untuk berbagi perasaan dan pengalaman, dan harus hidup sendiri tanpa adanya pilihan lain. Ketiga, sikap terhadap perubahan yang mereka alami, sikap ini lebih kepada aspek penerimaan dirinya sebagai lansia, sebab ditemui beberapa lansia yang tidak bersedia untuk diwawancarai terlebih mengenai kehidupan pribadinya. Peneliti juga menggunakan narasumber sekunder yakni pengasuh pondok pesantren guna memperkuat analisis dan data.

Untuk mengetahui dan mendeskripsikan pengalaman kesepian santri lansia, maka teknik pengambilan data pada penelitian ini adalah wawancara mendalam (tidak mengikat) yang didasarkan pada aspek karakteristik kesepian (Suardiman, 2016) yakni: menjadi kaum minoritas, tidak adanya perhatian dari orang lain, terisolasi dari lingkungan sosial, tidak adanya tempat untuk berbagi perasaan dan pengalaman, dan harus hidup sendiri tanpa adanya pilihan lain, untuk mengidentifikasi jenis kesepian lansia, peneliti menggunakan 2 jenis kesepian yang diungkapkan oleh Weiss (dalam Natale, 1986) yakni: *emotional isolation* dan *social isolation*. Adapun untuk mengidentifikasi strategi koping lansia, peneliti menggunakan jenis strategi koping yang diungkapkan oleh Lazarus dan Folkman (dalam Maryam, 2017) yakni: *emotional focused coping* dan *problem focused coping*. Sedangkan untuk mengidentifikasi faktor pencetus kesepian, peneliti menggunakan 2 jenis faktor pencetus kesepian yang diungkapkan oleh Cherry & Parello (2008) yakni: *situational factor* dan *characterological factor*. Selain itu peneliti juga menggunakan teknik observasi non-partisipan, dan dokumentasi. Proses analisis data terbagi menjadi tiga (3) yakni reduksi, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Adapun untuk menguji keabsahan data, peneliti menggunakan teknik triangulasi metode dan sumber.

Hasil

Pondok Pesantren Sepuh Masjid Agung Payaman didirikan oleh K.H. Muhammad Siradj Anwari bin Abdurrosyad pada masa penjajahan Belanda. Dalam penelitian skripsi yang dilakukan oleh Marzuqoh (2020) dikatakan bahwa Pondok Pesantren Sepuh Masjid Agung Payaman didirikan pada tahun 1953. Akan tetapi, hasil dari penelusuran yang dilakukan oleh peneliti secara lebih dalam terkait dengan sejarah berdirinya Pondok Pesantren Sepuh Masjid Agung Payaman ditemukan bahwa pondok pesantren tersebut telah ada dan berdiri sejak tahun 1937 bersamaan dengan pembangunan Masjid Agung Payaman. Menurut Bapak Nuruzzaman, pemberian nama Pondok Pesantren Sepuh Masjid Agung Payaman dikarenakan lokasinya yang berdampingan dengan Masjid Agung Payaman dan mayoritas diisi oleh santri yang berusia lanjut (60 tahun lebih).

Saat ini pondok pesantren tersebut dihuni oleh 28 orang santri lansia yang terdiri dari 22 santriwati dan 6 santri. Berdasarkan wawancara dengan Bapak K.H. Muhammad Tibyan dan Bapak Nuruzzaman daya tampung dari Pondok Pesantren Sepuh Masjid Agung Payaman adalah 44 orang santri lansia. Para santri dan santriwati yang nyantri di Pondok Pesantren Sepuh Masjid Agung Payaman ini memiliki jadwal harian dan mingguan yang terstruktur setiap hari dan minggunya, berikut tabel jadwal harian dan minggunya:

Tabel 1.

Jadwal Harian Santri Pondok Pesantren Sepuh Masjid Agung Payaman

Kegiatan	Tempat	Waktu
Sholat Tahajud	Masjid Agung Payaman	02.00-03.00 WIB
Membaca Al-Qur'an	Masjid Agung Payaman	03.00-04.30 WIB
Sholat Subuh Berjamaah	Masjid Agung Payaman	04.30-05.00 WIB
Sholat Isra' dan Sholat Dhuha	Masjid Agung Payaman	05.00-07.30 WIB
Jam Kosong atau Diisi dengan Kegiatan Pribadi (Mencuci, Masak, Mandi)	Pondok Pesantren Sepuh Masjid Agung Payaman	07.30-10.00 WIB
Pengajian	Masjid Agung Payaman	10.00-12.00 WIB
Sholat Dzuhur Berjamaah	Masjid Agung Payaman	12.00-13.00 WIB
Pengajian Al-Qur'an	Rumah Ibu Tibyan	13.00-14.00 WIB
Istirahat	-	14.00-15.00 WIB
Salat Asar Berjamaah	Masjid Agung Payaman	15.00-15.30 WIB
Pengajian Nguping (Kajian Al-Ibriz)	Masjid Agung Payaman	15.30-16.30 WIB
Kegiatan Pribadi dan Shalat Maghrib Berjamaah	Pondok Pesantren, Masjid Agung Payaman	16.30-18.00
Kegiatan Pribadi	Masjid Agung Payaman	18.00-18.45 WIB
Shalat Isya' Berjamaah	Masjid Agung Payaman	18.45-19.15 WIB
Istirahat	Pondok Pesantren Sepuh Masjid Agung Payaman	19.15-02.00 WIB

Tabel 2.

Jadwal Mingguan Santri Pondok Pesantren Sepuh Masjid Agung Payaman

Kegiatan	Tempat	Waktu
----------	--------	-------

Berjanjen (Pembacaan Kitab Al-Barjanji	Masjid Agung Payaman	Selasa Malam (19.15 WIB-selesai)
Pembacaan Surah Yasiin dan Dzikir Fida'	Masjid Agung Payaman	Kamis Malam Jum'at (19.15 WIB -selesai)
Kuliah Subuh	Masjid Agung Payaman	Minggu Pagi (04.45 WIB – selesai)

Hasil analisis data dan interpretasi pada narasumber primer santri lansia Ibu SS (I) dan Bapak TH (II) pada penelitian ini menunjukkan bahwa keduanya mengalami kesepian dengan jenis *emotional isolation* dan *social isolation*, adapun faktor pencetus kesepian dari kedua narasumber yakni faktor situasi (*situational factor*), berikut deskripsi pengalaman kesepian, jenis, faktor pencetus, dan strategi koping kedua santri lansia yang menjadi narasumber primer penelitian:

Ibu SS (I) merupakan santriwati lansia di Pondok Pesantren Sepuh Masjid Agung Payaman sejak 2018. Sebelum memutuskan untuk nyantri, beliau adalah Ibu Rumah Tangga yang juga memiliki kesibukan sebagai penjahit di Yayasan, pendidikan terakhir Ibu SS adalah Sekolah Menengah Pertama (SMP) saat ini usia Ibu SS adalah 62 Tahun, suami beliau telah meninggal dunia pada tahun 2012 lalu, ia memiliki 3 orang anak dan 4 cucu. Saat ini ia tinggal bersama anaknya di Wonosobo, Jawa Tengah. Adapun motivasi Ibu SS masuk ke Pondok Pesantren Sepuh Masjid Agung Payaman menurut hasil wawancara:

“Pribadi mas, kalau dari anak nanti tertekan mas, ingin sekali malah untuk bekal akhirat.”

Keinginan pribadi untuk tinggal jauh dari rumah telah Ibu SS pertimbangkan sebab ia ingin meninggal dengan keadaan hunsul khotimah dan fokus dengan akhirat. Dalam observasi yang dilakukan peneliti ditemukan bahwa Ibu SS termasuk dalam kaum minoritas sebab Ibu SS hanya melakukan interaksi dengan rekan sebaya saja. Interaksi ini berbentuk kegiatan memasak bersama, mencuci baju bersama, dan juga berbelanja ke pasar bersama. Dalam observasi ditemukan bahwa Ibu SS jarang melakukan interaksi dengan warga sekitar, terkhusus pada orang yang lebih muda walaupun sudah 3 tahun berada di Pondok Pesantren tersebut, interpretasi ini pun didasarkan pada pernyataan Ibu SS yang mengatakan bahwa:

“Saya tidak pernah ikut kegiatan sosial.”

Selanjutnya dalam wawancara yang dilakukan dengan narasumber sekunder ditemukan bahwa:

“Selama 3 tahun Ibu SS tidak pernah pindah kamar, dan selalu bersama dengan rekan-rekannya dari awal masuk hingga sekarang.”

Dari pernyataan tersebut peneliti menginterpretasikan bahwa Ibu SS cenderung memilih tempat di mana ia diterima, diperhatikan, dan sesuai dengan keinginan Ibu SS yang mana termasuk dalam karakteristik kesepian terkait dengan tidak adanya perhatian dari orang lain. Dalam wawancara dengan Ibu SS pun ditemukan bahwa Ibu SS juga terisolasi dari lingkungan sosial, hal ini dibuktikan dengan pernyataannya, yakni:

“Kalau di sini tidak pernah diajak atau ikut kegiatan masyarakat.”

Ibu SS dinilai kurang bisa melakukan adaptasi dengan lingkungan baru. Adapun jenis kesepian yang dialami oleh Ibu SS adalah *emotional isolation* dan *social isolation*. Dalam *emotional isolation* ditunjukkan dengan kurangnya kasih sayang dari orang terkasih (suami) yang telah meninggal dunia. Pada saat wawancara berlangsung terlihat jelas ketika peneliti menyinggung suami, air mata dari Ibu SS menetes, Ibu SS mengatakan bahwa:

“Ya, ingat masa lalu, kalau ekonomi sudah biasa, kasih sayang, masa lalu.”

“Mau curhat sama siapa saya bingung mas, ya seperti itulah.”

Dari pernyataan tersebut jelas bahwa suami yang menjadi tempatnya bersandar, sebagai teman hidup telah tiada. Artinya Ibu SS kehilangan sosok yang sangat berarti untuk menjalani dinamika kehidupan. Selanjutnya kesepian berjenis *social isolation* ditunjukkan dengan tidak pernahnya Ibu SS mengikuti kegiatan sosial yang ada di area Pondok Pesantren Sepuh Masjid Agung Payaman dan juga tidak pernah berpindahnya kamar selama masuk hingga saat ini. Adapun faktor pencetus kesepian Ibu SS adalah faktor situasi (*situational factor*). Kepribadian Ibu SS yang terbuka membuat faktor karakter bukan menjadi pencetus kesepian yang ia rasakan, faktor situasi ini lebih tepat sebab Ibu SS jauh dari rumah, keluarga, anak, dan cucu. Interpretasi ini pun diperkuat dengan hasil wawancara dengan narasumber sekunder yakni:

“Ya, pada awal mondok itu mas, Bu SS sering ijin pulang seminggu bisa 2 sampai 3 kali karena kangen dengan anak dan cucunya di rumah.”

Selain wawancara dengan narasumber sekunder, interpretasi terkait dengan faktor pencetus kesepian ini juga dijumpai dalam wawancara dengan Ibu SS yang menyatakan bahwa:

“Awal-awal itu kangen dengan cucu mas, tapi lama kelamaan biasa karena pikiran saya cucu sudah ada bapak ibunya, saya tinggal fokus mengaji.”

Atas dasar hasil analisis dan interpretasi tersebut maka kesepian Ibu SS termasuk dalam jenis *emotional isolation* dan *social isolation* dengan faktor pencetus situasi (*situational factor*). Strategi koping yang digunakan oleh Ibu SS terkait dengan kesepian adalah *emotional focused coping* dan *problem focused coping*. Saat Ibu SS tidak dipedulikan oleh orang lain, hal yang dilakukan oleh Ibu SS adalah dengan memberikan penilaian positif. Pemberian nilai ini diinterpretasikan peneliti termasuk dalam strategi *emotional focused coping*. Lebih detail, manifestasi dari hal tersebut adalah dengan bentuk mendoakan, hal ini diungkapkan Ibu SS saat wawancara:

“Biar ingat mas, biar sadar, saya doakan, malah tidak saya benci.”

Dalam jenis *emotional focused coping*, Ibu SS juga menggunakan aspek penekanan pada tanggung jawab dengan menekankan pada peran dirinya serta mendudukkan segala sesuatu menyesuaikan dirinya (lebih ke perasaan atau non-fisik). Hal ini ditunjukkan dengan hasil wawancara dengan Ibu SS yang menyatakan bahwa:

“Daripada minta bantuan saya atasi sendiri.”

Selanjutnya dalam *emotional focused coping*, Ibu SS juga menekankan aspek menghindarkan diri hal ini ditunjukkan pada hasil wawancara yang menyebutkan bahwa:

“Ya ada sih yang tidak menerima, saya serahkan saja kepada yang lebih tua, memang ada.”

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan Ibu SS dapat diinterpretasikan bahwa Ibu SS lebih memilih untuk menghindar dari permasalahan yang tengah dialami. Dalam strategi *problem focused coping*, Ibu SS menerapkan *confrontative coping*, berikut pernyataan Ibu SS terkait dengan strategi koping tersebut:

“Biasanya saya keluar sebentar dan langsung minta maaf.”

Interpretasi ini lebih menekankan pada reaksi nyata untuk mengubah keadaan yang dapat mengubah tingkat resiko. Penelitian ini menghasilkan temuan terkait dengan strategi koping religius yang dilakukan oleh Ibu SS yakni strategi koping religius positif dengan

menekankan pada metode *collaborative* dan *spiritual support*. Berikut hasil interpretasi hasil wawancara terkait dengan strategi koping religius positif yang diterapkan oleh Ibu SS:

“Saya curhat dengan Allah, alhamdulillah bisa diatasi, curhatnya sama Allah.”

“Biar ingat mas, biar sadar, saya doakan malah tidak saya benci.”

Kemudian analisis dan interpretasi yang dilakukan peneliti pada narasumber primer Bapak TH (II) ditemukan bahwa Bapak TH merupakan seorang pensiunan Pekerja Negeri Sipil (PNS) sejak tahun 2016, lalu sebagai sopir di Mabes, yang berasal dari Jakarta Timur. Dari latar belakang inilah peneliti menyimpulkan bahwa Bapak TH memiliki kegiatan atau aktivitas rutin dengan mobilitas yang cukup tinggi, terjadwal, dan terorganisir setiap harinya. Saat ini beliau telah menginjak usia kepala 6, yakni 64 tahun, di Cipayung, Jakarta Timur, Bapak TH tinggal bersama Istri, memiliki empat (4) anak yang sudah menikah dan bekerja. Adapun motivasi Bapak TH masuk ke Pondok Pesantren Sepuh ini adalah:

“Setelah saya pergi dan ke sini saya merasa mengurangi dosa yang saya perbuat.”

“Memang saya muslim tapi kalau belajar agama itu masa bodoh, tapi setelah tua saya merasa nanti kalau saya tua itu saya sendiri yang bisa menolong.”

Pernyataan tersebut menandakan bahwa keinginan untuk tinggal jauh dari rumah dan keluarga di Pondok Pesantren Sepuh Masjid Agung Payaman ini didasarkan pada dorongan pribadi untuk lebih dekat dengan Sang Pencipta karena Bapak TH merasa pada saat muda tidak pernah belajar agama dan sering berbuat dosa. Deskripsi pengalaman kesepian berdasarkan hasil wawancara dengan Bapak TH. Bapak TH masuk dalam karakteristik kesepian sebagai kaum minoritas sebab Bapak TH jarang melakukan interaksi dengan lingkungan sekitar terkecuali dengan rekan sebaya di Pondok Pesantren Sepuh, hal ini diperjelas dengan hasil wawancara:

“Di sini itu sosialnya cuma dengan teman sebaya, kalau ada waktu luang kita jalan-jalan, sekitar 5 kilometer balik lagi.”

Selanjutnya Bapak TH mengalami kesepian karena kurangnya perhatian dari lingkungan sosial, Bapak TH mengatakan bahwa:

“Selama ini saya tinggal di sini belum pernah mas, belum ada yang mengajak bersosial di lingkungan sini, jadi di sini cuma mengaji saja.”

Lingkungan sosial dirasa kurang memberikan ruang untuk Bapak TH melakukan interaksi yang lebih luas dan membangun hubungan individu dengan sosial. Oleh sebab itu, Bapak TH lebih memilih tinggal di tempat di mana ia diterima, diperhatikan, serta sesuai dengan keinginannya. Pada wawancara yang dilakukan dengan narasumber sekunder, ditemukan bahwa Bapak TH sering menelepon rumah untuk sekadar menanyakan kabar: sedang apa, masak apa, sudah sarapan, atau ada cerita apa hari ini. Hal ini selaras dengan temuan dalam observasi yang dilakukan, peneliti menemukan bahwa selama sehari Bapak TH secara intens menelepon (*video call*) sebanyak 3 sampai 5 kali dengan istri, anak, atau cucunya. Dari observasi ini peneliti menginterpretasikan bahwa sejatinya Bapak TH ini kurang memiliki tempat yang nyaman untuk bercerita serta mengalami kejenuhan berada di Pondok Pesantren, interpretasi peneliti ini diperkuat dengan hasil wawancara dengan Bapak TH yang mengatakan:

“Ketika saya jenuh saya pulang Jakarta terus ke sini lagi mas.”

Dalam wawancara pun peneliti menemukan bahwa selama 1 tahun tinggal di Pondok Pesantren Sepuh Bapak TH sudah pulang (Jakarta-Magelang) sebanyak 25 kali:

“Setahun di sini saya pulang 25 kali mas.”

Jenis kesepian yang dirasakan oleh Bapak TH adalah kesepian *emotional isolation* dan *social isolation*, jenis *emotional isolation* ditunjukkan dengan intensitas komunikasi, jauh dari keluarga sehingga merasa kurang diperhatikan atau disayangi. Hal ini menjadi pencetus kesepian *emotional isolation* Bapak TH, interpretasi ini didasarkan pada hasil wawancara yang mana Bapak TH mengatakan:

“Kita sering *video call* dengan anak cucu sehari bisa lima kali, mendoakan agar saya tetap sehat.”

“Kadang-kadang ke sini baru sebulan kangen jenuh di sini, setelah itu pulang sebulan kesini lagi.”

Intensitas memberi kabar, lamanya melakukan *video call*, dan keinginan untuk terus pulang mengindikasikan bahwa sejatinya Bapak TH ingin dekat dengan keluarga, namun di sisi

lain ingin belajar agama dengan sungguh-sungguh. Selain data wawancara dengan Bapak TH peneliti juga menemukan hasil wawancara dengan narasumber sekunder dan observasi yang memperkuat interpretasi tersebut. Dalam hal ini ditemukan bahwa Bapak TH sering melamun dan menceritakan cucu dan anaknya pada narasumber sekunder yang notabenehnya merupakan pengurus Pondok Pesantren Sepuh Masjid Agung Payaman.

Selanjutnya dalam kesepian berjenis *social isolation* ditunjukkan dengan kurangnya interaksi sosial, interaksi yang dilakukan oleh Bapak TH terbatas hanya dengan rekan-rekan sebaya di Pondok Pesantren. Hal ini pun menjadi pencetus kesepian *social isolation*. Interpretasi ini didasarkan pada hasil wawancara dengan Bapak TH yang mengatakan bahwa:

“Belum pernah diajak, ayo bapak-bapak ikut membersihkan masjid atau apa.”

“Selama ini saya tinggal di sini belum pernah mas, belum ada yang mengajak bersosial di lingkungan sini, jadi di sini cuma mengaji saja.”

Berdasarkan hasil analisis data observasi dan wawancara tersebut maka Bapak TH menunjukkan bahwasanya Bapak TH mengalami dua jenis kesepian, yakni kesepian berjenis isolasi emosional dan sosial yang tercetus atas faktor situasi (*situational factor*). Adapun strategi koping atau upaya yang dilakukan Bapak TH untuk mengatasi kesepian tersebut adalah dengan menekankan pada tanggung jawab dirinya, berikut beberapa hal yang dilakukan Bapak TH untuk mengatasi kesepian yang ia alami:

“Saya merasa mampu mengatasi masalah saya mas.”

“Saya itu emosinya tinggi, saya sering pergi, saat belum pensiun saya sering badminton.”

Jawaban Bapak TH saat wawancara dapat diinterpretasikan sebagai strategi koping berupa penekanan pada tanggung jawab dan menghindarkan diri yang masuk dalam kategori *emotional focused coping*. Selanjutnya Bapak TH mengatakan:

“Saya itu merasa senang mas, orangnya gampang bicara, terbuka selama saya pensiun itu tidak ada persoalan serius.”

“Ya namanya juga manusia mas, ketika sepi di sini tidak ada kegiatan, merasa sepi kadang berfikir apa besok pulang saja ya, kalau lagi senang tidak ada pikiran mau pulang mas. Saya itu tidak memiliki prinsip mas, saya begini besok pagi ingin pulang saya pulang.”

Dari dua pernyataan dari Bapak TH tersebut dapat diinterpretasikan bahwa strategi koping yang dilakukan oleh Bapak TH adalah *confrontative coping* dan *seeking social support*. *Confrontative coping* ditunjukkan dengan reaksi untuk mengubah keadaan yang dapat merubah tingkat risiko, sedangkan pada *seeking social support* Bapak TH adalah keterbukaan dengan cara mencari teman sebaya yang dirasa nyaman untuk dijadikan tempat berkeluh kesah. Kedua hal tersebut termasuk dalam *problem focused coping*.

Adapun dalam penelitian ini Bapak TH juga menggunakan strategi koping religius yakni dengan *collaborative religious coping*, atau penekanan pada kerjasama antara Sang Pencipta dengan individu baik secara aktif atau pasif, interpretasi ini didasarkan pada pernyataan Bapak TH saat wawancara:

“Kalau tidak ada kegiatan apa-apa saya ambil wudhu salat dua rekaat atau empat, setelah itu mungkin kembali lagi.”

“Selama ini ya wudhu mas, shalat, mandi udah begitu saja mas.”

Strategi koping religius yang digunakan oleh Bapak TH ini masuk dalam aspek strategi koping religius positif. Koping religius positif dianggap sebagai suatu ekspresi spiritualitas, hubungan yang memberikan rasa aman dengan Tuhan, adanya makna yang dapat ditemukan dalam setiap kehidupan, serta adanya hubungan spiritualitas dengan orang lain.

Pembahasan

Atas dasar hasil penelitian maka berikut ini ringkasan jawaban atas rumusan masalah penelitian yang disajikan melalui tabel kemudian akan dideskripsikan dan dibahas berdasarkan landasan teori dan penelitian sebelumnya yang sesuai (relevan) pada penelitian ini sebagai bahan diskusi atau pembahasan:

Tabel 3

Hasil Penelitian

No	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Status		Jenis Kesenjangan	Faktor Pencetus	Strategi Koping
				Pekerjaan	Perkawinan			
1	Ibu SS	P	62	IRT	Janda	<i>Emotional Isolation, dan Social Isolation</i>	<i>Situational</i>	<i>Religious Coping, Emotional Focused Coping, Problem Focused Coping</i>
2	Bapak TH	L	64	Pensiunan PNS	Suami	<i>Emotional Isolation, dan Social</i>	<i>Situational</i>	<i>Religious Coping, Emotional Focused Coping,</i>

Dengan jadwal kegiatan harian dan mingguan yang telah ditetapkan oleh pengurus Pondok Pesantren Sepuh Masjid Agung Payaman serta menempatkan lansia dalam satu wadah yang sama dengan mereka (lingkungan usia) sebagai bentuk *support* atau memberikan pengertian dan memberikan keterikatan emosional: bahwa tidak hanya 'dirinya' saja yang mulai menua melainkan ada orang lain yang sama dengan dirinya. Dalam penelitian yang telah dilakukan ini ditemukan bahwa kedua narasumber primer, yakni santri lansia tetap mengalami kesepian dengan gambaran pengalaman kesepian yang didasarkan pada empat (4) dari lima (5) karakteristik kesepian yang diungkapkan oleh Suardiman (2016) yakni: menjadi kaum minoritas, tidak adanya perhatian dari orang lain, terisolasi dari lingkungan sosial, dan tidak adanya tempat untuk berbagi perasaan dan pengalaman. Selain itu, temuan pada penelitian ini menjadi pembanding atas teori yang diungkapkan oleh Neugarten (dalam Suardiman, 2016) tentang *theory activity* yang menyebutkan bahwa dengan adanya kegiatan sehari-hari (*daily act*) yang jelas dan aktif maka lansia akan memiliki kesehatan yang baik dalam aspek fisik, sosial, dan mental. Pada kenyataannya lansia di Pondok Sepuh Masjid Agung Payaman ini tetap mengalami kesepian dengan gambaran pengalaman seperti yang telah peneliti paparkan sebelumnya.

Hasil wawancara tersebut memberikan pengertian bahwa kedua narasumber primer mengalami kesepian secara emosional dan sosial, sejalan dengan apa yang diungkapkan oleh Landau Jacob (dalam Natale, 1986) yang mengatakan bahwa kesepian adalah rasa lapar yang kuat akan keintiman dan komunitas, tanda alamiah bahwa kita kurang memiliki komposisi, kedekatan, dan tempat yang ramah di lingkungannya, sehingga temuan ini pun selaras dengan apa yang diungkapkan oleh Suardiman (2016) yang menyatakan bahwa seorang lansia cenderung memilih tempat di mana ia merasa diperhatikan, diterima, dan sesuai dengan keinginannya. Lebih dalam lagi, peminatan lansia dalam memperdalam bidang keagamaan juga selaras dengan apa yang diungkapkan oleh Hurlock (2002) yang menyatakan bahwa lansia mengalami perubahan-perubahan baik secara fisik, mental, dan social. Salah satu perubahan tersebut adalah perubahan pada aspek spiritual dimana lansia semakin terasah dan konsisten terhadap agama yang mereka anut. Namun di satu sisi terdapat perbedaan antara lansia yang berada di Panti Werdha dengan lansia yang tinggal di pondok pesantren, sebab dalam wawancara dan observasi ditemukan strategi coping religius positif yang diterapkan oleh kedua lansia yang tinggal di pondok pesantren, hal ini berbeda dengan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Setiawan (2013) yang menyebut bahwa strategi coping kesepian lansia yang tinggal di Panti Werdha Sultan Fatah Demak yakni menjemur nasi dan melakukan kegiatan senam bersama, hal tersebut memberikan pengertian bahwa suasana atau atmosfer religius di

pondok pesantren memberikan lansia sebuah jembatan untuk mengatasi permasalahan terkait dengan kesepian melalui strategi koping religius positif dalam bentuk *collaborative* dan *spiritual support*. Namun di sisi lain temuan dari penelitian inipun mendukung penelitin yang telah dilakukan Setiawan (2013) dan Sessiani (2018) yang menyebutkan bahwa lansia dengan jenis kelamin perempuan lebih bisa mengutarakan perasaanya secara ekspresif dan langsung daripada lansia berjenis kelamin laki-laki, serta gender perempuan memiliki rentang hidup yang lebih panjang daripada laki-laki.

Simpulan

Kegiatan sehari-hari yang jelas dan terstruktur tetap memberikan celah pada perasaan kesepian seseorang, temuan ini mejadi pembanding *theory activity* karena kedua santri lansia di pondok pesantren mengalami kesepian dengan jenis campuran (*emotional isolation* dan *social isolation*) yang ditunjukkan melalui tingginya intensitas *video call* dengan anggota keluarga dan ijin kepulangannya ke rumah, keinginan untuk ikut bersosial namun tidak adanya ajakan, serta memilih tempat dimana mereka diterima dan nyaman. Kesepian tersebut teretus karena faktor situasi (*situational factor*) dimana santri lansia ingin memperdalam ilmu agama namun sekaligus ingin selalu dekat dengan orang yang mereka kasihi. Untuk mengatasi hal tersebut kedua santri lansia menggunakan strategi koping (*emotional focused coping* dan *problem focused coping*). Penelitian inipun menemukan bahwa kedua santri lansia juga menggunakan strategi koping religius yang memiliki perbedaan dengan lansia yang tinggal di panti werdha. Lebih dalam lagi penelitian ini menemukan bahwa gender perempuan lebih bisa mengungkapkan perasaanya secara ekspresif, serta memiliki rentang hidup yang lebih panjang daripada laki-laki.

Implikasi

Terdapat beberapa kekurangan dalam penelitian ini yang harus diperbaiki, oleh karena itu saran yang relevan bagi peneliti lanjutan yang memiliki minat serupa dengan fokus kajian penelitian ini yakni pertanyaan atas bagaimana karakteristik lansia yang religius itu?, apa sejatinya kebutuhan sosial bagi seorang lansia? (interaksi yang sering atau sedikit interaksi namun berkualitas?), dan apakah benar lansia di pondok pesantren memiliki strategi koping yang berbeda dengan lansia yang tinggal di panti werdha, disarankan pula peneliti lanjutan menggunakan jenis dan pendekatan yang berbeda agar data yang dihasilkan lebih bervariasi dan komprehensif.

Ucapan Terima Kasih

Pertama peneliti ingin mengucapkan terima kasih atas rahmat yang diberikan oleh Tuhan Yang Maha Esa sehingga peneliti memiliki kesempatan untuk sedikit berkontribusi dalam

bidang ilmu yang peneliti pelajari, selanjutnya kepada Ibu Dr. Muna Erawati, M.Si. yang telah memotivasi dan mendorong peneliti untuk tetap bersemangat dalam belajar, kepada kakakku Awla Akbar Ilma, M.A. yang menjadi *role model* dalam dunia akademik, dan tak lupa kepada kedua orang tuaku, serta semua pihak yang tak bisa peneliti sebutkan satu per satu. Terima kasih.

DAFTAR PUSTAKA

- A, Cherly & K, Parello. (2008). *Loneliness in the School Setting. The Journal of Schoolnursing*. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/10598405080240020301>
- Aflakseir & Peter C. (2009). *The Influence of Religious Coping on The Mental Health of Disabled Iranian War Veterans. Journal Mental Health, Religion and Culture Vol 12, No 2. United Kingdom: University of Southhampton*. doi: 10.1080/13674670802428563.
- Dahlberg Lena etc. (2018). *Lonelier than Ever? Loneliness of Older People Over Two Decades. Archives of Gerontology and Geriatrics* 75. <https://doi.org/10.1016/J.ARCHGER.2017.11.004>.
- Gunarsa, S. (2006). *Psikologi Perkembangan Anak dan Dewasa*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hurlock, Elisabeth B. (2002). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Maryam, S. (2017). *Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya*. Jurnal Konseling Andi Mattapa, Vol 1, No 2. Aceh: Universitas Malikussaleh. <https://pdfs.semanticscholar.org/df2f/9c2657b608da5a3162e6c44a2b1a69ef368e.pdf> Diakses Pada 12 Januari 2022 Pada Pukul 02.45 WIB.
- Marzuqoh, Umi Afi. (2020). *Pembinaan Keagamaan bagi Santri Lansia di Pondok Pesantren Sepuh Masjid Agung Payaman Kabupaten Magelang Tahun 2020*. Skripsi, Salatiga: Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Institut Agama Islam Negeri Salatiga. <http://e-repository.perpus.iainsalatiga.ac.id/9417/> Diakses Pada 12 Januari 2022 Pada Pukul 02.30 WIB.
- Moleong, Lexy, J. (2011). *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Munandar, I., Hadi, S., & Ardiyani, V. M. (2017). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kesepian Pada Lansia yang Ditinggal Pasangan di Desa Mensere*. Jurnal Nursing News, Vol. 2, No. 2. 447-457. Malang: Universitas Tribhuwana Tungga Dewi. <https://doi.org/10.33366/nn.v2i2.491>
- Natale, Samuel M. (1986). *Loneliness and Spiritual Growth*. Brimingham: Religious Education Press Inc.
- Novitasari, R.D & Aulia, D. (2019). *Kebersyukuran dan Kesepian pada Lansia yang Menjadi Janda/Duda*. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 7(2), 146-157. <https://doi.org/10.22219/jipt.v7i2.8951>.
- Pusat Data & Informasi, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Analisis Lansia di Indonesia*. <https://pusdatin.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/lain-lain/Analisis%20Lansia%20Indonesia%202017.pdf>. Diakses Pada 12 Januari 2020 Pada Pukul 22.22 WIB.
- Sessiani, L. (2018). *Studi Fenomenologis tentang Pengalaman Kesepian dan Kesejahteraan Subjektif pada Janda Lanjut Usia*. Sawwa: Jurnal Studi Gender, 13(2), 203-236. doi:<http://dx.doi.org/10.21580/sa.v13i2.2836>.
- Setiawan, Bintang M. (2013). *Kesepian pada Lansia di Panti Werdha Sultan Fatah Demak*. Skripsi, Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan. Semarang: Universitas Negeri Semarang. <http://lib.unnes.ac.id/18572/1/1550408086.pdf> Diakses Pada 12 Januari 2022 Pada Pukul 01.30 WIB.

- Suardiman, S.P. (2016). *Psikologi: Usia Lanjut*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Sunaryanto, dkk. (2015). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Tegawati, L. M., Karini, S. M., & Agustin, R. W. (2009). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tingkat Depresi pada Orang Lanjut Usia*. *Wacana*, 1(2). <https://doi.org/10.13057/wacana.v1i2.62>
- Utami & Amawidyati. (2012). *Religiusitas dan Psychological Well-Being Pada Korban Gempa*. *Jurnal Psikologi*, Vol 34, NO. 2, 164 – 176. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada. doi: 10.22146/jpsi.7095.
- Winningham, R.G., & Pike, N.L. (2007). *A Cognitive Intervention to enhance Institutionalized Older Adults' Social Support Network and Decrease Loneliness*. *Aging & Mental Health*. 11(6):716-21. doi: 10.1080/13607860701366228.