

KESENDIRIAN & KESEPIAN DALAM MASA TUA

Rohani, Februari 2013, hal 25-28

Paul Suparno, S.J.

Pastor Lonelinus sejak temannya meninggal menjadi sangat kesepian. Di rumah orang tua, ia biasa berbicara, ngomong serta rekreasi dengan pastor Lansianus. Tetapi setelah pastor Lansianus meninggal, pastor Lonelinus menjadi sangat kehilangan. Ia tidak mempunyai teman rekreasi lagi, tidak ada teman curhat dan ngobrol. Ia sungguh merasa sendirian dan kesepian. Ia berbulan-bulan menjadi pendiam dan kelihatan kurang gairah dalam hidupnya. Ia merasa ditinggalkan sendirian.

Suster Aktiliata waktu masih medior adalah suster yang supersibuk. Pekerjaan dan perutusan yang diembannya begitu banyak seperti menjadi kepala sekolah SMA, menjadi ketua yayasan di suatu unit, menjadi penasehat kegiatan, menjadi anggota pencinta lingkungan dll. Waktunya selalu terisi dengan kegiatan. Pagi hari selalu sudah ada di sekolah dan sore hari habis untuk segala macam kegiatan. Waktu ia memasuki masa lansia, ia menjadi sangat kesepian dan merasakan kesendirian. Ia merasa kehilangan dan ditinggalkan oleh banyak orang karena harus tinggal di rumah lansia. Kadang ia masih ingin pergi ke sekolah di pagi hari, padahal ia sudah bukan guru lagi. Ia nampak belum siap untuk masuk ke rumah lansia. Maka ia tiap hari hanya diam saja, hidupnya seperti tidak ada gairah lagi. Ia sungguh kesepian.

Bruder Sulitikus seringkali merasa jengkel dan marah karena dihindari oleh teman-teman lain di komunitasnya. Bila ia mendatangi suatu kelompok, pelan-pelan orang-orangnya pergi dan kelompok itu lalu bubar. Jarang sekali ada orang yang mau duduk bersama dia dalam waktu yang lama. Sepertinya teman-teman menghindarinya. Teman-teman lain memang sengaja mengindari dia karena kalau bicara dia suka ngawur dan tidak jelas, sehingga rekreasi dan pembicaraan kelompok terganggu. Bruder Sulitikus merasa kesepian karena dihindari oleh teman-teman.

Suster Trampilia sering merasa sendirian dan kesepian di kamarnya. Ia sebenarnya ingin sekali ikut beberapa acara yang diadakan oleh komunitas, tetapi ia merasa tidak dapat mengikuti dengan baik. Ia sulit menerima gagasan yang diungkapkan oleh pembicara karena sepertinya sulit dicerna dan dimengerti. Ia inginnya ikut diskusi

dengan teman-teman, tetapi rasanya juga tidak sambung. Ia ingin membantu yang lain yang sedang mengerjakan suatu tugas ketrampilan, tetapi ternyata baru membantu sebentar sudah merasa bosan. Bahkan ia ingin ikut kegiatan rohani yang bagus, tetapi badannya tidak mungkin lagi, capek. Ia menyesal mengapa mengalami seperti ini. Akibatnya ia mulai tidak mengikuti acara-acara itu. Tetapi akibatnya ia merasa kesepian sendiri di kamar. Ia merasa sulit mengerti orang lain dan merasa juga tidak dimengerti orang lain.

Bruder Isolatus sudah beberapa bulan diisolasi di kamar sendiri karena sakitnya yang dianggap gawat dan dapat menular. Dia yang biasanya aktif berkarya bagi orang lain, sekarang harus tiduran di tempat tidur dan itupun terpisah dari orang lain. Ia merasa kesepian terpisah dari orang lain. Dan makin sepi bila tidak ada saudaranya yang datang mengunjungi. Kadang muncul dalam batinnya, lebih baik cepat dipanggil Tuhan dari pada hidup seperti ini. Tetapi Tuhan tidak kunjung mendengarkan keinginannya. Maka ia makin sepi saja.

Beberapa saudara kita di atas mengalami kesendirian dan kesepian dengan berbagai alasan yang berbeda. Ada yang kesepian karena ditinggal mati sahabatnya yang dekat, ada yang kesepian karena mulai pensiun dan tidak siap, ada juga yang kesepian karena dihindari oleh teman-teman lain yang tidak mau bersama dia, ada yang diisolasi karena sakitnya. Apa yang menyebabkan para orang tua merasakan kesendirian dan kesepian dan bagaimana mengatasi hal itu, akan menjadi ulasan dalam tulisan berikut.

Jenis Kesepian

Dalam bukunya "*Loneliness in later life*", Hamilton Gibson (2000) mengungkapkan adanya 4 tipe *loneliness*, yaitu: kesepian fisik, pikiran, terisolasi, dan *solitude*. Bagi dia kesepian itu menyangkut unsur pengalaman, perasaan dan emosi orang yang membuat orang merasa kesepian, kesendirian.

Kesepian fisik adalah kesepian karena secara fisik seseorang memang ditinggalkan hidup sendirian. Misalnya seorang lansia yang memang tinggal sendirian, tidak ada teman atau orang yang bersamanya lagi. Beberapa lansia memang kadang sungguh-sungguh kesepian karena tinggal di kamar sendiri bahkan di rumah sendirian tanpa sahabat atau saudara.

Kesepian pikiran, yaitu kesepian karena orang merasa ditolak atau disingkirkan dari kelompoknya sehingga tidak diikuti dalam kegiatan-kegiatan mereka. Beberapa lansia kadang diisolasi dari teman-temannya, tidak diakui oleh temannya, tidak diterima. Maka ia tidak dilibatkan dalam rekreasi, dalam ngobrol bersama, bahkan juga dalam makan bersama.

Kesepian karena merasa terisolasi berkaitan dengan *karakter orang*. Orang ini disingkirkan karena kelompok menaruh prasangka kepadanya. Biasanya berkaitan dengan perbedaan generasi atau juga karakter orang. Beberapa lansia disingkirkan oleh orang muda karena merasa tidak dapat sambung bila bicara. Orang tua kadang secara tidak sengaja dihindari oleh orang-orang muda karena yang muda berprasangka bahwa orang tua sudah tidak dapat mengikuti pemikiran mereka. Maka beberapa orang tua tidak dilibatkan lagi dalam sosialitas kelompok orang muda.

Solitude, adalah jenis kesepian atau kesendirian karena suatu nilai positif, orang menyendiri dalam doa. Beberapa lansia memang menyendiri karena ia sendiri memang mau menyendiri dan tidak mau ikut dalam keramaian yang ada.

Beberapa Penyebab Kesepian Lansia

Dalam pengalaman hidup ada banyak penyebab dari kesepian para lansia atau orang yang sudah tua. Beberapa penyebab itu dapat diungkapkan disini, yaitu:

- Orang tua sudah pensiun dari pekerjaannya dan belum dapat menerima keadaan itu secara gembira. Dulu waktu masih medior sangat sibuk dengan pekerjaan, sekarang setelah lansia tidak mempunyai kesibukan lagi. Maka ia menjadi kesepian. Dulu masih sering bertemu banyak orang dalam berkarya, sekarang sudah sedikit ketemu orang. Orang tua kaget dengan situasinya yang baru, dimana mereka tidak mempunyai banyak kegiatan atau pekerjaan seperti dulu.
- Orang tua ditinggal oleh mereka yang dicintai. Misalnya, sahabatnya yang dekat meninggal dunia. Teman atau sahabat yang biasanya berkomunikasi, berekreasi bersama, main bersama, atau kerja bersama, meninggal dunia. Maka ia menjadi sendirian dan kesepian. Ia belum siap menerima kehilangan sahabat atau saudaranya tersebut.

- Beberapa lansia merasa kesepian karena dipisahkan dari yang lain akibat sakit dan kecacatannya. Karena sudah cacat tidak dapat berjalan lagi, sering terasing dengan orang-orang yang masih sehat, yang dapat berlari kemanapun.
- Karena sakit yang sungguh-sungguh bahkan yang dapat menular, sehingga terpaksa diasingkan. Misalnya beberapa lansia karena sakitnya yang berat atau dalam situasi terminal, lalu diasingkan dari pasien yang lain. Ia dimasukan dalam kamar isolasi yang terpisah dari yang lain sehingga merasa sendirian dan kesepian.
- Tidak diperhatikan oleh lingkungan. Beberapa orang tua kurang mendapatkan perhatian dari orang sekitar, tidak dianggap lagi, sudah dianggap tidak ada sumbangannya lagi, sehingga menjadi sepi sendiri. Ia hidup di tengah komunitas tetapi tidak diperhatikan, tidak disapa, tidak diacuhkan lagi.
- Hamilton Gibson (2000), menambahkan beberapa hal yang dapat menyebabkan orang tua kesepian seperti:
 - Ada keinginan berelasi dengan orang lain yang mendalam, tetapi tidak mungkin lagi karena relasi dekatnya sudah mati.
 - Kehilangan orang yang dicintai, yang memperhatikan, teman atau sahabat yang dekat.
 - Kehilangan cara hidup dan kebiasaan dulu.
 - Statusnya menurun, termasuk pekerjaan. Misalnya dulu provincial sekarang hanya menjadi orang biasa; sehingga fasilitasnya berkurang.
 - Ketrampilan social berkurang. Sudah sulit untuk mmbangun komunikasi dengan lingkungan yang baru.

Beberapa Cara Mengatasi Kesepian

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk membantu agar orang tua dapat mengatasi rasa kesepian yang ada. Pertama-tama kita perlu mengerti lebih mendalam penyebab utama kesepian orang tua itu. Disini kita perlu membangun kedekatan dengan orang tua tersebut sehingga ia mau berkisah tentang kesepiannya. Dengan cara itu kita lalu mengerti penyebab utamanya. Bila penyebabnya diketahui, maka kita akan lebih tepat dalam membantu mereka mengatasi kesepiannya.

Disini diungkapkan beberapa cara membantu orang tua mengatasi kesepian yang sering dilakukan oleh beberapa institusi atau orang. Beberapa cara berikut dapat dicoba. Kadang membutuhkan bantuan orang lain untuk melatihnya.

- Melatih menjadi *solitude*: menyingkir dari keramaian sejenak; Selama menyingkir, orang tua dapat melakukan apa yang disukai, seperti menulis pengalaman, menggambar, melihat kembali hidup mereka.
- Belajar menerima situasinya. Bila merasa kesedihan karena kehilangan sahabat dekat, maka ia diajak untuk menyadari realitas yang ada. Menyadari bahwa temannya memang sudah dipanggil Tuhan dan ia sekarang harus berjalan sendirian lagi.
- Membangun kedekatan pribadi dengan Yesus. Masa lansia masa untuk menyiapkan diri lebih bersatu dengan Yesus. Yesus dijadikan sahabat dekatnya yang selalu ada disampingnya dan tidak meninggalkannya. Dengan demikian ia tidak sendirian atau kesepian karena ditemani selalu oleh Yesus.
- Mencari sahabat yang dekat yang dapat diajak sharing atau curhat. Beberapa orang tua dapat menghilangkan kesepian karena sahabatnya meninggal dengan membangun persahabatan yang baru dengan teman lainnya. Kadang kalau kita ingin membantu, kita dapat juga menjadi sahabat yang pertama sebelum mereka dapat menemukan sahabat yang baru.
- Melakukan hobi yang dapat dilakukan di masa tua. Ada baiknya lansia dibantu untuk memikirkan dan melatih hobi yang dapat dilakukan setiap saat. Dengan dapat melakukan hobi, maka ia akan lebih aktif dan kesepian akan berkurang.
- Mengikuti beberapa acara lansia seperti senam irama, senam lansia, nonton TV, mendengarkan musik, dll. Beberapa lansia karena sering mengikuti acara seperti di atas, lalu menemukan beberapa teman untuk saling bicara dan akhirnya menjadi sahabat bicara.
- Ditemani. Untuk orang tua yang kesepian karena diasingkan dari lingkungan orang lain akibat sakit atau sakit gawat sehingga terisolasi, kita dapat sering mengunjunginya sehingga ia minimal tidak merasa diasingkan. Ia dapat merasa masih ada orang lain yang memperhatikannya. Bila itu di lingkungan biara, kiranya perlu bahwa ada orang muda yang digilir untuk dapat ditemani mereka.

- Untuk yang menjadi kesepian karena perubahan tugas yang masih belum diterima dengan gembira, mereka ini perlu dibantu pelan-pelan untuk menyadari bahwa memang mereka sudah bertugas lain dan tidak bertugas seperti semula. Agar perubahan tugas itu tidak drastis, barangkali perlu disiapkan sebelumnya dan juga ia tetap diberi tugas lain meski sedikit lebih ringan.
- Beberapa orang tua semakin kesepian karena merasa Tuhan tidak memanggilnya. Mereka sudah siap meninggal tetapi Tuhan seperti nya diam saja. Mereka ini perlu dibantu untuk tetap berelasi dengan Tuhan meski kadang bosan tidak mati mati. Mereka perlu dibantu menyadari bahwa memang kematian itu hak Tuhan, kita hanya menerimanya saja.
- Kadang perlu bahwa kongregasi mempersiapkan anggotanya yang mau masuk masa pensiun agar mereka dapat dengan hati lega menerima tugas itu. Kadang beberapa pribadi sulit untuk mengolah sendiri, maka perlu dibantu secara tarekat.
- Untuk yang menjadi kesepian karena mereka tugasnya turun dan merasa tidak bergengsi lagi, perlu dibantu agar dapat menerima keadaan dengan penuh syukur.

Semoga para orang tua kita semakin gembira dan bahagia di masa tua mereka!