

BAB I

PENDAHULUAN

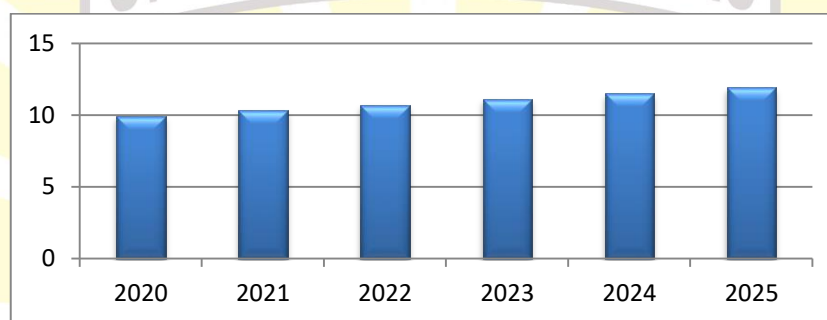
1.1 Latar Belakang

Penuaan populasi atau *ageing population* menjadi salah satu fenomena demografi yang dihadapi oleh banyak negara di dunia, tidak terkecuali Indonesia. Fenomena ini merupakan proses transisi demografi yang terjadi akibat perubahan pola kelahiran dan kematian dari yang tinggi menuju yang rendah. Proses ini umumnya didorong oleh kemajuan pelayanan kesehatan, perluasan akses pendidikan, perbaikan gizi masyarakat, serta peningkatan taraf hidup secara umum, sehingga usia harapan hidup penduduk terus meningkat dari tahun ke tahun (Kompas, 2026).

Menurut Adioetomo (2018) dalam Badan Pusat Statistik (2025), sebuah wilayah dikatakan memiliki struktur penduduk tua jika jumlah warga berusia di atas 60 tahun mencapai ambang batas 10%. Mengacu pada standar tersebut, Indonesia tercatat telah memasuki fase *ageing population* sejak tahun 2021 (BPS, 2025b). Hasil Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) 2025 yang dirilis Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa proporsi penduduk lansia di Indonesia telah mencapai 11,93 persen dari total populasi, dengan rasio ketergantungan lansia sebesar 11,00 yang berarti setiap 100 penduduk usia produktif menanggung sekitar 11 orang lansia (Antara, 2026).

Jika dilihat dari kondisi sepuluh tahun terakhir, proporsi penduduk lansia Indonesia terus meningkat secara konsisten, dari 8,43 persen pada tahun 2015 menjadi 10,82 persen pada tahun 2024, dan diproyeksikan akan terus bertambah

hingga mencapai sekitar 20 persen pada tahun 2045 (Kompas, 2026). Fenomena penuaan penduduk juga terlihat jelas dari pergerakan data selama lima tahun terakhir (2020–2025), di mana proporsi lansia di tanah air terus merangkak naik, dari yang awalnya sebesar 9,93 persen pada tahun 2020 hingga mencapai 11,93 persen di tahun 2025 (BPS, 2025b).



Grafik 1. 1 Persentase Jumlah Penduduk Lansia di Indonesia
Sumber: Statistik Penduduk Lanjut Usia 2025

Pertambahan jumlah lansia ini membawa konsekuensi pada berbagai aspek kehidupan, mulai dari pelayanan kesehatan, jaminan sosial, hingga dukungan dalam keluarga. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 mencatat bahwa meskipun 95 persen lansia di Indonesia masih tergolong mandiri, terdapat 2,1 persen lansia yang mengalami ketergantungan ringan dan 2,9 persen yang mengalami ketergantungan sedang hingga berat dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Kemenkes, 2025). Artinya, walaupun secara umum lansia masih mampu menjalankan aktivitasnya sendiri, sebagian dari mereka tetap membutuhkan dukungan dari lingkungan sekitar, baik dari keluarga maupun masyarakat, agar kualitas hidupnya tetap terjaga di usia senja.

Secara umum, lansia merupakan seseorang yang telah memasuki kelompok usia 60 tahun ke atas (Dahlan et al., 2018). Kelompok umur ini juga

termasuk kepada kelompok umur yang rentan, baik dari aspek kesehatan, sosial, maupun ekonomi. Kelompok lanjut usia yang dahulu kuat dan aktif dapat mengalami penurunan kemampuan fisik, misalnya kesulitan berjalan jauh atau menurunnya daya ingat terhadap hal-hal sederhana (Batmomolin et al., 2025). Kerentanan ini dirasakan lebih besar oleh lansia perempuan dibandingkan lansia laki-laki. Data Badan Pusat Statistik (2025) dalam Goodstats (2025) menunjukkan bahwa angka harapan hidup perempuan Indonesia pada tahun 2021 mencapai 73,55 tahun, lebih tinggi dibandingkan laki-laki yang hanya mencapai 69,67 tahun, dengan selisih rata-rata sekitar empat tahun. Usia harapan hidup yang lebih panjang ini berimplikasi pada masa tua yang lebih lama bagi perempuan, sekaligus memperbesar kemungkinan mereka kehilangan pasangan hidup di usia senja, sehingga lebih banyak perempuan yang akhirnya menjalani masa tuanya tanpa di dampingi suami.

Kerentanan lansia perempuan tersebut menjadi semakin relevan untuk dikaji dalam konteks masyarakat yang memiliki sistem sosial khas, seperti sistem kekerabatan matrilineal pada masyarakat Minangkabau. Sistem kekerabatan ini menarik untuk diteliti karena secara adat, mereka sangat memuliakan posisi perempuan, termasuk perempuan yang telah lanjut usia, sebagai pihak yang seharusnya selalu berada dalam lingkungan keluarga besarnya. Dengan kata lain, secara normatif lansia perempuan di Minangkabau memiliki jaminan sosial yang kuat dari sistem kekerabatannya, sehingga fenomena lansia perempuan yang hidup sendiri pada masyarakat ini menjadi sesuatu yang patut dipertanyakan dan dikaji lebih lanjut.

Masyarakat Minangkabau sangat memuliakan posisi lansia melalui sistem keluarga luas (*extended family*) yang berakar pada garis keturunan ibu atau sistem kekerabatan matrilineal, karena adat Minangkabau lebih menempatkan peran dan posisi lansia sebagai *pai tampek batanyo*, *pulang tampek babarito*, sesuai dengan petatah petiti "nan tuo dimuliakan, nan ketek dikasihi, samo gadang dipabasokan". Secara tradisional, fokus utama kekerabatan mereka bukan pada unit keluarga inti (*nuclear family*), melainkan pada jaringan persaudaraan yang lebih luas mencakup rentang dua generasi ke atas hingga dua generasi ke bawah dari posisi individu tersebut (Miko, 2017). Seiring berjalannya waktu, sistem keluarga luas (*extended family*) pada Masyarakat Minangkabau perlahan berubah menjadi sistem keluarga inti (*nuclear family*). Hal ini dipicu oleh modernisasi, urbanisasi, dan tradisi merantau yang semakin intensif. Akibatnya, pola tempat tinggal lansia yang dahulu selalu berada dalam perlindungan dari keluarga besar, sekarang mulai mengalami perubahan dan tidak sedikit lansia yang akhirnya tinggal sendiri di kampung halaman ketika anak-anak mereka memilih merantau dan membangun keluarga inti di tempat lain.

Dalam masyarakat Minangkabau, tidak ada aturan tertulis yang secara tegas mengatur bagaimana lansia harus tinggal. Dalam praktik sehari-hari, ada kebiasaan yang sudah lama dijalankan. Biasanya ketika orang tua sudah lanjut usia, mereka akan tinggal di rumah warisan keluarga atau rumah gadang. Jika rumah gadang sudah tidak ada, mereka cenderung tinggal bersama anak perempuan. Kalau memiliki beberapa anak perempuan, umumnya orang tua akan lebih dulu tinggal dengan anak perempuan tertua. Namun, jika anak perempuan

tertua tidak memungkinkan untuk merawat, maka orang tua bisa tinggal secara bergantian di rumah anak-anak perempuannya yang lain. Sebaliknya, secara budaya, orang tua yang sudah lansia hampir tidak tinggal bersama anak laki-laki. Hal ini karena dalam sistem kekerabatan Minangkabau yang bersifat matrilineal, tempat tinggal keluarga anak laki-laki berada di luar lingkungan kaum ibunya, sehingga tidak menjadi pilihan utama bagi orangtua untuk menetap (Miko, 2017).

Dalam kehidupan sehari-hari, lansia perempuan di Minangkabau juga masih memainkan peran yang aktif dalam keluarga meskipun anak-anaknya telah merantau. Mereka kerap diminta datang ke tempat tinggal anak perempuannya di perantauan, terutama menjelang dan setelah persalinan, untuk membantu merawat anak dan cucunya selama beberapa minggu. Setelah kondisi anak perempuannya dirasa sudah mampu mengurus diri sendiri, lansia tersebut akan kembali ke kampung halaman, dan pola ini dapat berulang sesuai dengan jumlah anak perempuan yang dimilikinya. Hal ini menunjukkan bahwa secara ideal, peran lansia perempuan tetap aktif dan dibutuhkan dalam keluarga, terutama pada momen-momen penting seperti kelahiran ((Miko, 2017).

Dalam masyarakat Minangkabau yang menganut sistem kekerabatan matrilineal dan keluarga luas masih banyak ditemukan lansia yang hidup sendiri terutama lansia perempuan yang secara ideal seharusnya tinggal bersama anak perempuannya. Di sinilah letak kesenjangan yang menjadi titik permasalahan dalam penelitian ini yaitu kesenjangan antara nilai ideal budaya Minangkabau yang memuliakan dan menjamin tempat tinggal lansia perempuan dalam keluarga besarnya, dengan kenyataan empiris di lapangan yaitu banyaknya lansia

perempuan yang justru menjalani masa tuanya secara mandiri tanpa pendampingan fisik dari anak maupun kerabat dekat. Padahal secara ideal, lansia seharusnya memperoleh perlindungan dan pendampingan agar dapat mencapai penuaan yang bermakna atau *successful aging*.

Fenomena tersebut juga ditemukan di lokasi penelitian ini, yaitu Nagari Saniangbaka, Kecamatan X Koto Singkarak, Kabupaten Solok. Berdasarkan hasil pengamatan dan survei awal yang dilakukan peneliti pada bulan Oktober 2025, dengan didampingi oleh setiap kepala jorong di nagari tersebut, ditemukan bahwa masih banyak lansia yang hidup sendiri tanpa pendampingan dalam kesehariannya. Jumlah penduduk Nagari Saniangbaka tercatat sebanyak 4.706 jiwa, dengan jumlah penduduk lansia sebanyak 1.019 orang, atau setara dengan 21,65 persen dari total penduduk (BPS, 2025a). Persentase ini merupakan persentase yang cukup tinggi bagi indikator penuaan penduduk sehingga menjadikan Nagari Saniangbaka lokasi yang relevan untuk diteliti lebih lanjut dan lokasi ini nantinya dapat membantu untuk mencapai tujuan penelitian .

Data lapangan lebih lanjut menunjukkan bahwa dari 1.019 lansia di Nagari Saniangbaka, terdapat 82 orang lansia perempuan yang hidup sendiri. fokus terhadap lansia perempuan ini didasari oleh keterkaitan erat fenomena tersebut dengan sistem matrilineal yang secara adat seharusnya menjamin lansia perempuan tetap berada dalam lingkungan keluarga luas atau anak perempuannya. Dengan demikian, penelitian ini berupaya mengungkap kesenjangan antara nilai ideal budaya Minangkabau dengan realitas empiris yang dialami para lansia perempuan tersebut dalam menjalani kehidupan hidup sendiri.

Penelitian mengenai aktivitas lansia dan lansia yang hidup sendiri telah dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya. Widiono, dkk (2023) telah meneliti mengenai kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari lansia pedesaan (Widiono et al., 2023). Selanjutnya penelitian oleh Sirintawong (2025) dengan hasil temuan tentang makna hidup dan kematian bagi lansia yang hidup sendiri (Siriintawong, 2025). Selanjutnya penelitian oleh Hidayah, dkk (2024) tentang makna kebahagiaan lansia yang tinggal sendiri di rumah (Hidayah et al., 2024). Penelitian oleh Insriani, dkk (2024), tentang lansia yang hidup sendiri dan strateginya dalam menghadapi kehidupan (Insriani et al., 2024). Lebih lanjut, penelitian oleh Isnani, dkk (2023) tentang kesejahteraan subjektif pada lanjut usia yang tinggal sendiri di rumah (Isnani & Nurchayati, 2023). Lebih spesifik, Penelitian oleh Fajri (2025), yang meneliti tentang dukungan sosial keluarga luas yang diterima lansia tinggal sendiri (Fajri, 2025). Dari penelitian relevan yang telah ditelusuri diatas, mereka lebih banyak membahas tentang kualitas hidup dan aktivitas lansia, kebahagiaan dan kesejahteraan lansia yang hidup sendiri, serta dukungan yang diterima lansia yang hidup sendiri tersebut. Lebih lanjut, penelitian relevan hanya melihat dukungan, makna kebahagiaan, makna kehidupan dan kematian dan kesejahteraan subjektif lansia itu sendiri, sementara itu belum ada penelitian yang membahas mengenai aktivitas yang dilakukan oleh lansia yang hidup sendiri terutama lansia perempuan di Minangkabau.

Ditemukan juga di dalam penelitian Inanda (2021), menemukan bahwa alasan lansia memilih untuk tetap tinggal sendiri karena mereka merasa lebih nyaman berada di kampung halaman dan merasa lebih bebas dalam menjalankan

aktivitas sehari-hari. Mereka juga tidak ingin meninggalkan rumahnya karena bangunan tersebut memiliki nilai sejarah yang sangat berharga bagi mereka. Selain itu, para lansia ini ingin lebih fokus dalam beribadah serta tetap ingin merasakan dan mengikuti berbagai kegiatan sosial di lingkungan tempat tinggalnya (Inanda, 2021). Dari keseluruhan penelitian relevan yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya, belum ada yang membahas mengenai aktivitas apa yang dilakukan oleh lansia yang tinggal sendiri ini, sehingga aktivitas-aktivitas yang dilakukannya dapat mendorong lansia tersebut untuk hidup sendiri. Penelitian ini berfokus pada aktivitas apa yang dilakukan lansia yang hidup sendiri terutama berfokus pada lansia perempuan. Penelitian ini juga akan melihat bagaimana aktivitas formal, informal, dan soliter di Nagari Saniangbaka menjadi instrumen bagi lansia untuk mencapai penuaan yang bermakna (*successful aging*), sesuai dengan konsep dari teori aktivitas yang dipelopori oleh Robert J. Havighurst bahwa dengan tetap aktif, lansia akan terhindar dari kecenderungan isolasi sosial, dan meningkatkan kebahagiaan dan kesehatannya (Miko, 2017). Maka dari itu, penting untuk diteliti bentuk aktivitas yang dilakukan oleh lansia perempuan yang mendorong mereka memilih hidup sendiri.

1.2 Rumusan Masalah

Dalam tatanan masyarakat Minangkabau yang menganut sistem kekerabatan matrilineal dan keluarga luas (*extended family*), lansia perempuan menempati posisi yang sangat *dimuliakan sebagai pai tampek batanyo, pulang tampek babarito*. Secara kultural, seorang ibu diharapkan menghabiskan masa

tuanya dalam pengasuhan dan pendampingan anak perempuan atau keluarga kaumnya guna mencapai penuaan yang bermakna (*successful aging*).

Kenyataannya ditemukan fenomena di mana banyak lansia perempuan justru hidup sendiri tanpa pendampingan langsung dari keluarga inti maupun keluarga luasnya. Pergeseran sistem keluarga dari *extended family* menjadi *nuclear family* yang dipicu oleh tradisi merantau dan modernisasi telah menyebabkan kesenjangan antara nilai ideal budaya dengan realitas empiris di lapangan. Meskipun hidup tanpa pendampingan fisik dari anak, para lansia ini tetap memilih tinggal sendiri demi menjaga kenyamanan di kampung halaman, dan keberlanjutan ibadah mereka. Dari alasan lansia hidup sendiri tersebut, penting untuk dibahas aktivitas apa yang mereka jalankan di keseharian mereka. Berdasarkan kondisi tersebut, dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu **“Bagaimana bentuk aktivitas lansia perempuan hidup sendiri di Nagari Saniangbaka, Kecamatan X Koto Singkarak, Kabupaten Solok?”**

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mendeskripsikan aktivitas lansia perempuan yang hidup sendiri di Nagari Saniangbaka, Kecamatan X Koto Singkarak, Kabupaten Solok.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mendeskripsikan aktivitas yang ditinggalkan serta aktivitas pengganti yang dilakukan oleh lansia perempuan hidup sendiri

2. Mendeskripsikan rutinitas yang dilakukan lansia perempuan yang hidup sendiri dalam kehidupan sehari-hari.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademis

Penelitian ini berkontribusi pada pengembangan kajian sosiologi lansia, khususnya mengenai aktivitas lansia perempuan hidup sendiri di masyarakat Minangkabau.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Memberikan referensi bagi pemerintah daerah khususnya Kabupaten Solok dan lembaga sosial dalam merumuskan kebijakan serta program kesejahteraan yang lebih responsif terhadap kebutuhan lansia yang hidup sendiri.
2. Menjadi dasar bagi keluarga, komunitas lokal, dan organisasi sosial untuk meningkatkan dukungan sosial baik dalam bentuk material maupun emosional kepada lansia agar kualitas hidup mereka tetap terjaga.

1.5 Tinjauan Pustaka

1.5.1 Konsep Aktivitas

Konsep aktivitas merupakan konsep kunci dalam penelitian ini. Penelitian ini melihat bagaimana aktivitas lansia dapat mendorong keputusannya untuk hidup sendiri. Lemon, et.al (1972) memandang aktivitas sebagai konsep utama dalam menjelaskan proses penyesuaian individu pada masa lanjut usia. Menurut mereka, aktivitas tidak hanya dipahami sebagai segala bentuk gerakan fisik atau pekerjaan yang dilakukan seseorang dalam kehidupan sehari-hari, tetapi aktivitas

dalam konteks penuaan merupakan bentuk keterlibatan individu dalam berbagai kegiatan yang memiliki makna sosial maupun psikologis.

Aktivitas di definisikan sebagai setiap tindakan atau kegiatan yang dilakukan secara teratur atau berpola (*regular or patterned*), yang melampaui aktivitas fisik rutin maupun kegiatan pemeliharaan diri (*self-maintenance*). Dengan demikian, aktivitas yang dimaksud bukan sekadar kegiatan dasar seperti makan, mandi, tidur, atau berpakaian, melainkan berbagai kegiatan yang membuat individu tetap berpartisipasi dalam kehidupan sosial serta mempertahankan keberadaannya sebagai anggota masyarakat (Lemon, et.al., 1972). Menurut Lemon,et.al (1972) ada tiga jenis aktivitas yang dijalankan oleh lansia, yaitu:

1. Aktivitas Formal

Aktivitas formal merujuk pada partisipasi dan keterlibatan lansia dalam kegiatan sosial yang memiliki struktur, aturan, dan agenda kelompok yang jelas, khususnya melalui organisasi formal. Contoh dari aktivitas ini adalah keterlibatan aktif dalam organisasi keagamaan, organisasi adat, klub pensiunan, yayasan sosial, atau kepengurusan di tingkat rukun warga yang mempunyai struktur kepengurusan. Dukungan peran yang didapatkan lansia dalam aktivitas formal biasanya lebih bersifat umum dan melekat pada posisi atau jabatan sosial yang mereka jalankan di dalam organisasi tersebut.

2. Aktivitas informal

Aktivitas Informal berfokus pada hubungan sosial yang sifatnya pribadi, santai, tidak mengikat, dan berlangsung dalam lingkaran sosial terdekat, yang mencakup interaksi dengan kerabat, teman, serta tetangga. Aktivitas ekonomi

yang dilakukan oleh 2 orang atau lebih juga termasuk ke dalam aktivitas informal. Kategori ini dicirikan oleh hubungan kelompok primer yang erat, penuh kehangatan, dan berjalan secara spontan tanpa struktur. Aktivitas ini membuat interaksi menjadi lebih intim dan terjalin secara kuat. Aktivitas adat yang tidak dilakukan dibawah organisasi yang terstruktur juga termasuk kedalam aktivitas informal.

3. Aktivitas soliter

Aktivitas ini mencakup segala bentuk kegiatan mandiri atau pengisian waktu luang yang dilakukan oleh lansia seorang diri tanpa melibatkan interaksi fisik langsung dengan orang lain, seperti menonton televisi, membaca, serta menekuni hobi yang bersifat menyendiri. Dalam hal ini, aktivitas spiritual termasuk ke dalam aktivitas soliter karena dilakukan sendiri tanpa melahirkan interaksi sosial, seperti mengaji dan sholat. Dari ketiga jenis aktivitas yang ada, aktivitas soliter memiliki tingkat keintiman interpersonal yang paling rendah karena tidak menghadirkan lawan bicara.

1.5.2 Konsep Lanjut Usia

Penelitian ini menetapkan batasan kategori lansia merujuk pada Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 yakni, kriteria usia lansia yaitu dari 60 tahun atau lebih. Dari aspek biologis, lansia (lanjut usia) adalah seseorang yang telah melewati tahap akhir siklus kehidupan yang ditandai dengan proses penuaan terus menerus. Proses ini melibatkan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang saling berhubungan, dan dapat mempengaruhi keseimbangan dan kemandirian individu. Hal ini terjadi karena perubahan struktur, fungsi sel, jaringan, dan sistem organ.

Dari aspek sosial, lansia adalah kelompok sosial tersendiri yang kedudukan sosialnya sudah menjadi kakek dan nenek (Miko, 2017).

Menurut Havighurst & Albrecht (1953), Usia tua itu tidak hanya dapat ditentukan oleh umur kronologis saja, tetapi juga ditentukan oleh kondisi fisik, mental, serta bagaimana seorang individu menjalani kehidupannya. Lansia tidak bisa diukur hanya dari tanggal lahirnya, seseorang dapat tetap muda jika masih aktif, sehat, dan terus menjalankan aktivitas baru, sedangkan seseorang dapat terlihat tua apabila sudah kehilangan semangat, tidak aktif, dan berhenti berkembang, meskipun usianya belum terlalu lanjut. Dengan kata lain, usia tua merupakan kondisi yang bersifat individual, karena setiap orang mengalami proses penuaan dengan cara dan kecepatan yang berbeda-beda. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia membagi kelompok umur lansia ke dalam beberapa kategori, yaitu:

1. Pra lansia: usia 45-59 tahun
2. Lansia muda: usia 60-69 tahun
3. Lansia madya: usia 70-79 tahun
4. Lansia Paripurna: usia 80 tahun ke atas

Secara umum, menjadi tua ditandai oleh kemunduran biologis yang terlihat sebagai gejala-gejala kemunduran fisik, antara lain; kulit mulai mengendur dan wajah mulai keriput serta garis-garis yang menetap, rambut kepala mulai memutih atau beruban, gigi mulai lepas, penglihatan dan pendengaran berkurang, mudah lelah dan mudah jatuh dan juga gerakan menjadi lamban dan kurang lincah. Di samping itu, juga terjadi kemunduran kognitif antara lain; ingatan

berkurang, ingatan terhadap hal-hal di masa muda lebih baik daripada hal-hal yang baru saja terjadi dan sering mengalami disorientasi terhadap waktu, tempat dan orang (Dahlan et al., 2018).

1.5.3 Lansia Hidup Sendiri (*Living Alone*)

Konsep *living alone* atau lansia yang hidup sendiri tidak hanya di maknai sebagai kondisi kesepian atau terisolasi, tetapi lebih tepat dipahami sebagai pengaturan tempat tinggal (*living arrangement*). Dalam Djundeva et al. (2018) , *living alone* merujuk pada lansia yang tinggal seorang diri dalam satu rumah tangga tanpa pasangan maupun anggota keluarga lain yang menetap serumah. Dengan demikian, seseorang dapat dikategorikan hidup sendiri meskipun masih memiliki anak, saudara, teman, atau tetangga yang rutin berhubungan dan memberikan dukungan sosial kepadanya. Djundeva menekankan bahwa *living alone* tidak sama dengan *aging alone*, karena hidup sendiri atau tinggal sendirian tidak otomatis berarti menjalani masa tua sendirian.

1.5.4 Tinjauan Sosiologis

Penelitian ini menggunakan Teori Aktivitas (*Activity Teory*) yang dikemukakan oleh Robert James Havighurst dan Ruth Albrecht. Teori ini menekankan bahwa penuaan yang sukses (*successful aging*) dapat dicapai melalui keterlibatan aktivitas lembaga sosial yang membantu individu menyesuaikan diri dengan tantangan usia lanjut (Damsar & Indrayani, 2022). Havighurst (1961) menyatakan bahwa "penuaan bukanlah akhir dari produktivitas, melainkan kesempatan untuk adaptasi melalui aktivitas yang berkelanjutan” .

Menurut Bengtson & Haber (1975) dalam Damsar & Indrayani (2022), Teori ini dibangun atas dasar dua asumsi utama, yakni:

1. Lansia yang terlibat aktif dalam beraktivitas akan mengalami tingkat kepuasan yang lebih tinggi dan penyesuaian diri yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang kurang aktif.
2. Lansia harus mempertahankan aktivitas selama mungkin, kemudian mencari pengganti untuk aktivitas yang harus mereka tinggalkan

Teori Aktivitas menyatakan frekuensi yang tinggi lansia berinteraksi di tengah masyarakatnya akan membawa kepuasan hidup, mengembangkan *self image* dan adaptasi diri yang positif. Dengan tetap aktif lansia akan terhindar dari kecenderungan isolasi, menciptakan kegembiraan dan sehat. Aktivitas tersebut bisa berbagai bentuk dengan kerabat, tetangga, perkumpulan, baik formal maupun informal (Miko, 2017).

Dalam teori ini, aktivitas memiliki fungsi utama sebagai sumber dukungan peran (*role support*). Lemon, et.al (1972) mendefinisikan *role support* sebagai dukungan yang diberikan oleh orang lain terhadap identitas peran yang dimiliki seseorang. Setiap individu memiliki berbagai identitas sosial, misalnya sebagai ibu, nenek, tetangga, sahabat, anggota kelompok pengajian, ataupun anggota masyarakat. Identitas-identitas tersebut tidak akan bertahan apabila tidak memperoleh pengakuan dari lingkungan. Melalui aktivitas yang dilakukan secara rutin, individu memperoleh berbagai bentuk respon dari orang lain, seperti penghargaan, perhatian, penerimaan, maupun rasa dibutuhkan. Respon tersebut

berfungsi memperkuat identitas sosial seseorang sehingga ia tetap merasa memiliki peran yang berarti dalam kehidupan masyarakat (Lemon, et.al., 1972).

Hubungan antara aktivitas dan kepuasan hidup tidak terjadi secara langsung. Aktivitas terlebih dahulu menghasilkan interaksi sosial yang kemudian melahirkan Dukungan peran (*role support*). Dukungan peran tersebut akan memperkuat konsep diri (*self concept*) individu, yaitu cara seseorang memandang dan menilai dirinya sendiri. Ketika seseorang memperoleh pengakuan bahwa dirinya masih berguna, masih dibutuhkan, dan masih memiliki kontribusi terhadap lingkungan sosialnya, maka konsep dirinya akan menjadi lebih positif. Konsep diri yang positif inilah yang pada akhirnya meningkatkan kepuasan hidup (*life satisfaction*) seseorang. Dengan demikian, aktivitas dalam teori ini merupakan mekanisme yang memungkinkan lansia mempertahankan kesejahteraannya melalui proses interaksi sosial yang berkelanjutan (Lemon, et.al., 1972) .

Dasar pemikiran mengenai aktivitas pada masa lanjut usia dapat ditelusuri dari karya Robert J. Havighurst dan Ruth E. Albrecht dalam buku *Older People* (1953). Buku tersebut merupakan salah satu kajian awal dalam gerontologi sosial yang membahas berbagai aspek kehidupan orang lanjut usia, termasuk peran sosial, pekerjaan dan waktu luang, hubungan keluarga, hubungan dengan teman, serta partisipasi dalam kehidupan masyarakat. Havighurst dan Albrecht memandang bahwa proses menua membawa berbagai perubahan dalam kehidupan individu, seperti pensiun, perubahan peran, kehilangan pasangan atau teman, serta berkurangnya keterlibatan dalam aktivitas tertentu. Dalam menghadapi perubahan tersebut, lansia tetap membutuhkan keterlibatan dalam aktivitas sosial dan peran

yang bermakna agar dapat menyesuaikan diri dengan kondisi kehidupannya. Hasil kajian mereka juga menunjukkan adanya hubungan positif antara aktivitas sosial dan penyesuaian diri pada lansia, sehingga keterlibatan dalam aktivitas dipandang berkaitan dengan kebahagiaan, kepuasan, dan pemeliharaan konsep diri yang positif (Havighurst & Albrecht, 1953).

Pemikiran tersebut kemudian menjadi dasar bagi berkembangnya *Activity Theory of Aging*. Inti pemikirannya adalah bahwa ketika lansia kehilangan atau meninggalkan peran dan aktivitas yang sebelumnya dijalankan, mereka perlu mempertahankan aktivitas yang masih dapat dilakukan atau menemukan aktivitas dan peran baru sebagai pengganti. Dengan demikian, keberlanjutan keterlibatan dalam kehidupan sosial menjadi penting bagi lansia karena aktivitas tidak hanya berfungsi sebagai kegiatan yang dilakukan sehari-hari, tetapi juga menjadi sarana untuk mempertahankan peran sosial, interaksi dengan orang lain, dan konsep diri yang positif. Meskipun demikian, pada tahun 1953 pemikiran tersebut masih berupa dasar atau pemikiran awal mengenai aktivitas lansia dan belum dirumuskan sebagai teori aktivitas yang formal, formulasi teori tersebut berkembang lebih lanjut dalam karya-karya Havighurst berikutnya dan kemudian diformalkan oleh peneliti selanjutnya.

Teori dari Robert James Havighurst diaplikasikan ke dalam penelitian ini untuk melihat bagaimana aktivitas dapat mendorong keputusan lansia perempuan untuk hidup sendiri. Menurut teori ini, memasuki usia lanjut diikuti juga oleh kehilangan peran, seperti kehilangan peran sebagai istri karena pasangan meninggal dunia, berkurangnya peran sebagai ibu karena anak telah mandiri,

maupun berakhirnya peran dalam lembaga formal. Kehilangan berbagai peran tersebut dapat mengurangi kesempatan lansia untuk berinteraksi dengan lingkungan sosial. Oleh karena itu, Havighurst berpendapat bahwa lansia perlu mempertahankan keterlibatan dalam berbagai aktivitas melalui aktivitas pengganti agar tetap memiliki peran dalam kehidupan sehari-hari.

Pengaplikasian teori ini dalam penelitian menunjukkan bahwa keinginan lansia perempuan untuk tetap hidup sendiri tidak hanya dipengaruhi oleh faktor tempat tinggal, tetapi juga oleh keinginan untuk mempertahankan aktivitas sosial yang selama ini menjadi bagian dari kehidupannya. Meskipun memiliki kesempatan untuk tinggal bersama anak, sebagian lansia memilih tetap tinggal di kampung karena lebih bebas dalam beraktivitas. Ketika tinggal di rumah anak, interaksi sosial yang terjadi cenderung terbatas karena anak bekerja, cucu bersekolah, dan anggota keluarga memiliki kesibukan masing-masing. Kondisi tersebut membuat lansia lebih banyak menghabiskan waktu di rumah sehingga muncul perasaan bosan, kesepian, dan kurang memiliki peran.

Ketika tinggal di kampung, lansia dapat mempertahankan aktivitas yang telah lama mereka lakukan, seperti berkunjung ke rumah tetangga, mengikuti pengajian, menghadiri kegiatan kemasyarakatan, ataupun sekadar berbincang dengan teman sebaya. Aktivitas-aktivitas tersebut menciptakan interaksi sosial, memperkuat dukungan peran dan membuat lansia merasa tetap diterima dan dibutuhkan oleh lingkungan sekitarnya. Selain itu, mereka juga merasa memiliki kebebasan untuk melakukan berbagai aktivitas sesuai dengan kemampuan fisiknya. Pada beberapa kondisi, ketika tinggal bersama anak, lansia justru

dibatasi untuk melakukan pekerjaan atau aktivitas tertentu karena anak khawatir terhadap kondisi kesehatannya. Meskipun pembatasan tersebut merupakan bentuk perhatian, lansia dapat memaknainya sebagai berkurangnya kesempatan untuk menjalankan peran yang selama ini mereka miliki.

Dengan demikian, berdasarkan Teori Aktivitas Robert James Havighurst, keputusan lansia perempuan untuk hidup sendiri dapat dipahami sebagai upaya mempertahankan keberlangsungan aktivitas sosial yang memberikan kesempatan untuk terus berinteraksi, memperoleh dukungan peran, mempertahankan identitas sosial, membangun konsep diri yang positif, serta mencapai kepuasan hidup. Dalam penelitian ini, tinggal sendiri di kampung bukan hanya menunjukkan ketidakmauan untuk tinggal bersama anak, melainkan merupakan pilihan yang membuat lansia tetap aktif, mandiri, dan merasa kehidupannya lebih bermakna melalui aktivitas serta hubungan sosial yang terus terus terpelihara.

1.5.5 Penelitian Relevan

Dalam pelaksanaan penelitian, diperlukan adanya acuan dari penelitian-penelitian terdahulu yang memiliki relevansi dengan topik yang dikaji. Penelitian terdahulu berfungsi sebagai dasar dan rujukan ilmiah yang dapat memperkuat arah serta landasan teoritis penelitian yang sedang dilakukan. Penelitian yang dianggap relevan adalah studi yang memiliki keterkaitan substansial dengan permasalahan atau tema yang menjadi fokus kajian saat ini. Berikut ini disajikan beberapa penelitian sebelumnya yang ditemukan peneliti dan dianggap mendukung pelaksanaan penelitian ini:

Tabel 1. 1
Penelitian Relevan

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Alivia Nur Fajri (2025)	Dukungan Sosial Keluarga Luas yang Diterima Lansia Tinggal Sendiri (Studi di Nagari Batipuh Baruh, Kecamatan Batipuh, Kabupaten Tanah Datar)	Bentuk-bentuk dukungan sosial yang diterima oleh lansia yaitu, dukungan instrumental, dukungan emosional dan dukungan informasional	Sama-sama membahas tentang fenomena lansia hidup sendiri	Fokus penelitian, lokasi penelitian
2.	Soontree Siriintawong (2025)	Living Along in Later Life: Meanings of Life and Death	Lansia memaknai hidup dan kematiannya sebagai proses yang harus diterima secara spiritual	Sama-sama meneliti fenomena lansia yang hidup sendiri	Fokus penelitian, lokasi penelitian
3.	Nurul Hidayah, Septia Purwandani, Rizky Aulia Fitriana, Indira Mustika Tandiono (2024)	Makna kebahagiaan lansia yang tinggal sendiri	Lansia yang tinggal sendiri tetap bahagia karena mereka dalam kondisi sehat dan aktif dalam kegiatan sosial	Subjek penelitian yang sama-sama membahas lansia yang hidup sendiri	Fokus penelitian, lokasi penelitian
4.	Hezti Insriani, Robi Mitra, Elisabeth Schoder-Butterfill (2024)	Older People Living Alone and Their Strategies to Face Life: Case Studies from Yogyakarta and West Sumatera	Lansia hidup sendiri mempunyai strategi menciptakan dan memelihara dukungan sosial mereka, dengan itu mereka dapat mengelola kemandirian nya di usia lanjut.	Subjek penelitian yaitu lansia hidup sendiri	Focus penelitian, lokasi penelitian

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
5.	Sumarto Widiono, Nurhayati Darubekti, Sri Handayani Hanum (2023)	Kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari lansia pedesaan	Lansia di pedesaan yang melakukannya aktivitas sehari-hari yang lebih baik, maka akan mendapatkan kualitas hidup yang baik juga.	Sama-sama fokus pada aktivitas lansia	Subjek penelitian, lokasi penelitian
6.	Adil Candra, Imami Nur Rachmawati, Ety Rekawati (2024)	Peran Aktivitas Fisik dan Sosiodemografis dalam Meningkatkan Kesejahteraan Lansia: Studi Literatur	Aktivitas fisik lansia sangat berhubungan dengan aspek kesejahteraan lansia, seperti hubungan sosial, dan kesehatan fisik serta mental.	Sama-sama membahas tentang aktivitas lansia	Subjek penelitian, lokasi penelitian, metode penelitian

Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dilakukan, belum ditemukan penelitian yang secara khusus membahas aktivitas lansia perempuan yang hidup sendiri dari perspektif sosiologi. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada dukungan sosial, makna hidup, kebahagiaan, strategi bertahan hidup, serta kualitas hidup lansia. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kekosongan tersebut, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana mereka mempertahankan aktivitas dan keterlibatan sosial dalam kehidupan sehari-hari.

1.6 Metode Penelitian

1.6.1 Pendekatan dan Tipe Penelitian

Pendekatan penelitian merupakan metode yang digunakan oleh peneliti untuk melakukan pengamatan, pengumpulan data, serta penyusunan analisis terhadap hasil penelitian yang diperoleh. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif merupakan metode yang berfokus pada pengumpulan dan analisis data dalam bentuk kata-kata, baik yang bersumber dari lisan, tulisan, maupun tindakan manusia. Pendekatan ini tidak bertujuan untuk menghitung atau mengkuantifikasi data yang diperoleh, sehingga analisis yang dilakukan tidak berbasis pada angka (Afrizal, 2014).

Penelitian ini menggunakan tipe penelitian deskriptif. Jenis penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan atau memaparkan data yang telah diperoleh sesuai dengan keadaan yang sesungguhnya (Sugiyono, 2017). Penggunaan tipe penelitian deskriptif memudahkan peneliti dalam mengumpulkan data melalui wawancara dan catatan lapangan guna memberikan gambaran yang jelas mengenai subjek penelitian. Pemilihan tipe penelitian ini didasarkan pada tujuan untuk menggambarkan dan menjelaskan secara terperinci mengenai aktivitas yang dilakukan lansia perempuan hidup sendiri sebagai upaya mencapai *successful aging* meskipun berada dalam kondisi hidup sendiri.

1.6.2 Informan Penelitian

Informan merupakan individu yang berperan dalam pengumpulan data dan informasi yang relevan dengan fokus penelitian. Mereka adalah orang-orang yang memberikan keterangan mengenai diri sendiri, orang lain, suatu peristiwa, atau fenomena tertentu kepada peneliti melalui proses wawancara mendalam. Seorang informan idealnya adalah individu yang memiliki pemahaman yang baik, pengalaman langsung, serta keterlibatan nyata dalam permasalahan yang diteliti, sehingga informasi yang diberikan bersifat akurat dan mendalam sesuai dengan kebutuhan penelitian (Afrizal, 2014).

Dalam penelitian ini, penentuan informan dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive*. Teknik ini dilakukan dengan cara menetapkan terlebih dahulu sejumlah kriteria khusus yang harus dipenuhi oleh calon informan agar sesuai dengan tujuan penelitian. Berdasarkan kriteria tersebut, peneliti telah menentukan dan mengetahui identitas individu yang akan dijadikan informan sejak sebelum proses penelitian dimulai. Menurut Afrizal (2014), ada dua kategori informan yaitu informan pelaku dan pengamat.

1. Informan pelaku merupakan subjek utama dalam penelitian yang memberikan keterangan mengenai dirinya sendiri, termasuk tindakan yang dilakukan, pandangan atau pemikirannya, interpretasi terhadap suatu hal, serta pengetahuan yang dimilikinya. Adapun kriteria dari informan pelaku adalah:

1. Lanjut Usia (60 Tahun ke atas) berjenis kelamin perempuan
2. Tinggal sendiri di rumah tanpa pasangan, anak, dan keluarga serumah

3. Memiliki anak namun tinggal terpisah dengan lansia perempuan tersebut atau anaknya merantau minimal di luar sumatera barat.
 4. Sudah tinggal sendiri minimal 2 tahun
 5. Lansia adalah individu yang memiliki aktivitas, baik aktivitas sebelum memasuki usia lansia, dan memiliki aktivitas pengganti.
 6. Dapat berkomunikasi dengan baik dan bersedia memberikan informasi kepada peneliti.
2. Informan pengamat adalah individu yang memberikan keterangan kepada peneliti mengenai orang lain, peristiwa, atau situasi tertentu, dan memiliki pengetahuan yang memadai tentang subjek atau fenomena yang sedang diteliti. Kriteria dari informan pengamat pada penelitian ini adalah:
1. Memiliki hubungan dekat atau interaksi rutin dengan lansia perempuan yang hidup sendiri (misalnya keluarga, tetangga , atau tokoh masyarakat).
 2. Mengetahui riwayat kehidupan dan kondisi lansia tersebut.

Dari kriteria informan yang telah ditetapkan, maka penulis mencari informan yang sesuai dengan kriteria yang telah ada, jumlah informan keseluruhan yaitu 14 informan dengan pembagian 9 informan pelaku, 5 informan pengamat. Rinciannya akan disajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 1. 2
Daftar Informan

No	Nama	Umur (Th)	Status
1.	Nurhayati	67	Informan Pelaku
2.	Maryati	72	Informan Pelaku
3.	Yenti Efrita	65	Informan Pelaku
4.	Syamsinar	84	Informan Pelaku
5.	Masna	74	Informan Pelaku
6.	Yulismar	68	Informan Pelaku
7.	Mis Aminar	71	Informan Pelaku
8.	Darwati	73	Informan Pelaku
9.	Herawati	72	Informan Pelaku
10.	Fitri	29	Informan Pengamat
11.	Yulia Metri	51	Informan Pengamat
12.	Ita	65	Informan Pengamat
13.	Zufnida	57	Informan Pengamat
14.	Sriyati	60	Informan Pengamat

1.6.3 Data yang diambil

Menurut Afrizal (2014), dalam penelitian kualitatif data yang dikumpulkan umumnya berupa kata-kata, baik dalam bentuk lisan maupun tulisan, serta perilaku manusia yang diamati secara langsung, tanpa diubah menjadi data berbentuk angka. Sumber data dalam penelitian kualitatif dibedakan menjadi dua, yaitu data primer dan data sekunder.

1. Data Primer

Data primer merupakan data yang diperoleh secara langsung oleh peneliti dari subjek atau informan di lapangan. Pengumpulan data ini dilakukan melalui observasi dan wawancara mendalam untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai fenomena yang diteliti. Dalam konteks penelitian ini, sumber data primer berasal dari hasil wawancara dan observasi terhadap lansia perempuan yang hidup sendiri, anggota keluarga lansia, serta tokoh masyarakat di lingkungan setempat.

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh dari sumber tidak langsung atau pihak kedua, baik individu maupun dokumen tertulis seperti buku, laporan penelitian, jurnal ilmiah, literatur, maupun artikel dari media cetak atau daring. Tujuan penggunaan data sekunder adalah untuk mendukung dan memperkuat data primer agar informasi yang dikumpulkan menjadi lebih valid dan menyeluruh. Dalam penelitian ini, data sekunder diperoleh dari berbagai jurnal ilmiah, hasil penelitian relevan, berita, data statistik, serta buku-buku yang berkaitan dengan topik penelitian.

1.6.4 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan metode yang digunakan peneliti untuk memperoleh data penelitian dari berbagai sumber, baik dari subjek maupun sampel penelitian. Melalui teknik ini, peneliti dapat mengumpulkan informasi dalam bentuk kata-kata, tindakan, maupun perilaku yang berkaitan dengan

fenomena yang diteliti (Afrizal, 2014). Adapun teknik pengumpulan data yang dilakukan peneliti adalah:

1. Wawancara Mendalam

Wawancara mendalam adalah proses wawancara yang dilakukan secara intensif dan berulang-ulang dengan tujuan memperoleh jawaban yang mendalam sesuai dengan kebutuhan penelitian. Dalam pelaksanaannya, peneliti tidak terikat secara ketat pada urutan pertanyaan yang telah disusun, melainkan berpedoman pada pokok-pokok pertanyaan umum yang disebut sebagai pedoman wawancara. Wawancara mendalam dilakukan guna mendapatkan penjelasan yang mendalam terkait aktivitas yang dilakukan oleh lansia perempuan hidup sendiri. Sebelum turun ke lapangan, penulis menyiapkan pedoman wawancara yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang akan diajukan kepada informan. Selain itu, penulis juga membawa alat rekaman atau *handphone* untuk merekam obrolan yang dilakukan bersama informan.

2. Observasi

Observasi merupakan kegiatan pengumpulan data yang dilakukan peneliti secara langsung di lapangan dengan cara mengamati perilaku individu maupun kelompok. Observasi melibatkan keterlibatan aktif peneliti dalam proses pengamatan serta pencatatan secara sistematis terhadap fenomena yang berkaitan dengan fokus penelitian. Melalui observasi, peneliti dapat memahami konteks sosial dan perilaku nyata dari subjek penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik observasi non-partisipan.

3. Studi Dokumen

Studi dokumentasi adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan menelaah berbagai bentuk dokumen yang relevan, seperti catatan tertulis, arsip, laporan kegiatan, foto, maupun rekaman audio. Studi dokumen berfungsi untuk melengkapi dan memperkuat temuan dari hasil wawancara dan observasi, sehingga data yang diperoleh menjadi lebih akurat dan kaya informasi.

1.6.5 Proses Penelitian

Langkah awal yang dilakukan penulis dalam mendapatkan data yaitu mengumpulkan data lansia perempuan yang hidup sendiri di Nagari Saniangbaka dengan pengumpulan secara manual melalui kepala jorong. Sekitar bulan Oktober 2025, Awalnya penulis menanyakan kepada Sekretaris Nagari di Kantor Walinagari, penulis bertanya dimana penulis bisa mendapatkan data lansia perempuan yang hidup sendiri, lalu beliau mengarahkan untuk menanyakan langsung satu persatu kepada kepala jorong, karena secara administratif, pihak nagari tidak pernah mendata lansia yang tinggal sendiri. Setelah itu penulis mencatat lansia perempuan yang tinggal sendiri melalui data penduduk yang diperlihatkan oleh kepala jorong, penulis menemui kepala jorong satu per satu untuk menanyai siapa saja lansia perempuan yang tinggal sendiri.

Selanjutnya penulis mengurus izin penelitian yang dilakukan pada tanggal 20 April 2026, awalnya penulis meminta terlebih dahulu surat izin penelitian dari pihak fakultas atau dekanat, selanjutnya penulis mengajukan surat tersebut kepada Dinas Pelayanan Terpadu Satu Pintu (PTSP) Kabupaten Solok, untuk

mendapatkan surat izin bahwa penelitian ini diizinkan dan ada legalitas nya. Setelah itu, penulis mengantar surat izin yang didapatkan dari Dinas PTSP ke kantor wali nagari di Saniangbaka untuk menginformasikan dan meminta izin bahwa penulis akan melakukan penelitian disana berupa observasi non partisipan dan melakukan wawancara mendalam terhadap sejumlah warga disana. Akhirnya, surat izin dari nagari akhirnya keluar pada tanggal 22 April 2026, namun penelitian sudah diangsur dilakukan pada tanggal 21 April 2026 untuk efisiensi waktu.

Pada tanggal 21 April 2026, penulis pertama kali melakukan wawancara terhadap informan pertama yaitu ibuk nurhayati atau biasa dipanggil dengan *makwo*, penulis datang sekiranya pukul 10 pagi, ketika itu *makwo* sedang memasak, penulis akhirnya menunggu sampai masakannya selesai sambil sedikit bercerita tentang kehidupan informan. Setelah selesai memasak, penulis melangsungkan wawancara di ruang tamu rumah pribadi informan. Setelah melakukan wawancara dengan *makwo* eti, penulis langsung berpindah tempat yang ditemani oleh *makwo* eti kerumah pribadi *one her* untuk melakukan wawancara terhadap beliau, *one her* juga tinggal sendirian di rumah dan penulis mempunyai data tersebut. Saat penulis datang kerumah *one her*, ia menyambut dengan hangat.

Setelah dari rumah *makwo* eti dan *one her*, penulis melanjutkan pencarian informan selanjutnya yaitu kerumah ibu Yenti Efrita. Penulis sampai di rumah pribadi informan sekitar pukul 12 siang dan ibu Yenti saat itu baru bangun dari tidur siang, langsung saja ibu Yenti menyambut hangat kedatangan penulis dan

penulis langsung menyampaikan maksud dan tujuan penulis kepada beliau. Wawancara berlangsung di teras rumah ibu Yenti.

Di sore hari pada hari yang sama, penulis mendatangi rumah informan selanjutnya yakni ibu Maryati, namun setelah sampai disana, penulis mendapati ibu Maryati tidak berada di rumah saat itu, penulis mengetahui hal ini dari tetangga ibu Maryati yang saat itu sempat memberitahu penulis kalau ibu Maryati sedang berada di padang. Akhirnya penulis lanjut menemui informan selanjutnya yaitu *makwo* Syamsinar yang bersantai di depan teras rumahnya sembari menyiram tanaman. Penulis langsung saya mewawancarai *makwo* Syamsinar di teras rumahnya. Selesai melakukan wawancara kepada *makwo* Syamsinar, penulis berencana untuk mewawancarai informan selanjutnya yaitu *makwo* Masna, saat penulis mendatangi rumah *makwo* Masna, penulis tidak menemukan *makwo* Masna disana. Setelah itu penulis pulang ke rumah dan melanjutkan pengumpulan data di keesokan harinya.

22 April 2026, penulis melanjutkan pengumpulan data dengan mendatangi informan selanjutnya yang telah ada di data. Sekitar pukul 7 pagi, penulis mendatangi rumah pribadi *makwo* Masna karena khawatir di siang hari, *makwo* Masna akan pergi menjahit ke rumah teman nya, karena sehari sebelumnya, penulis diberitahu oleh tetangga informan bahwa informan jika di siang hari dia jarang di rumah karena pergi menjahit ke rumah temannya. Sesampai penulis disana, *makwo* Masna sedang membeli sarapan dirumahnya, akhirnya penulis dipersilahkan masuk kerumahnya dan penulis langsung mewawancarai informan.

Selesai mewawancarai *makwo* masna, penulis mendatangi rumah *etek* darwati dan ibu mis di jorong kapalo labuh. Penulis kebetulan bisa mewawancarai *etek* Dar dan ibu Mis secara bergantian karena kebetulan penulis bertemu dengan informan ini di tempat *baralek* salah satu warga disana.

Di sore harinya, penulis mendatangi kediaman ibu Yulismar di jorong balai panjang yang di dampingi oleh kepala jorong balai panjang. Sesampai disana, ibu Yulismar langsung menyambut hangat kedatangan penulis dan penulis cukup lama *maota-maota* dengan ibu Yulismar karena menurut pengakuan ibu Yulismar, ia senang didatangi orang kerumahnya terlebih anak muda.

Pada tanggal 9 Mei 2026, akhirnya penulis dapat menemui ibu Maryati di kediaman pribadi nya. Ibu Maryati sedikit susah untuk penulis temui karena tetangga ibu Maryati juga mengatakan bahwa memang ibu Maryati sangat sibuk bepergian sendiri karena di umurnya yang sudah 72 tahun itu, dia masih kuat kemana-mana sendiri. Pada akhirnya di hari itu penulis dapat mewawancarai ibu Maryati dan sangat di respon dengan ramah dan penuh semangat.

Hari-hari selanjutnya penulis gunakan untuk membuat transkrip wawancara dan bimbingan bersama dosen pembimbing penulis di kota padang. Penulis juga memanfaatkan waktu tersebut untuk melakukan perbaikan terhadap skripsi. Setelah transkrip selesai dibuat, penulis mulai menentukan siapa yang bisa dijadikan informan pengamat berdasarkan apa yang penulis lihat dan apa yang dituturkan oleh informan pelaku, penulis mencari informan pelaku yang benar-benar mengetahui aktivitas yang dijalankan oleh lansia tersebut dan memiliki hubungan yang baik dengan lansia ini. Setelah mendapatkan nama-nama tersebut

peneliti menyusun pertanyaan apa saja yang akan dipertanyakan kepada informan pengamat ini.

Pada tanggal 7 Juni 2026, Penulis menemui informan pengamat dan melakukan wawancara terhadapnya, yang pertama kepada ibuk Met yang merupakan tetangga ibu Maryati. Rumah ibuk Met berada disebelah rumah ibuk Maryati, saat penulis datang di rumah itu, penulis langsung melakukan wawancara dan menanyakan terkait ibuk Maryati kepada ibuk Met.

Selanjutnya di hari yang sama, penulis bertemu dengan kak fitri yang merupakan keponakan atau anak dari adik ibuk Yenti yang tinggal di sebelah rumah ibu yenti. Setelah mewawancarai kak fitri, penulis langsung pergi ke rumah ibuk zufnida yang berada di sebelah rumah *makwo* Syamsinar. Setelah itu, penulis menemui ibuk sriyati selaku ketua posyandu untuk mendapatkan informasi tentang keaktifan lansia di posyandu lansia. Penulis juga menanyai apakah posyandu nya aktif atau kurang aktif dan bagaimana posyandu diangsongkan. Masih di hari yang sama, di sore hari penulis menemui ibuk ita yang merupakan adik sepupu dari *makwo* Masna dan melakukan wawancara juga terhadapnya. Setelah selesai melakukan wawancara, penulis berangkat ke Kota Padang menulis skripsi dan melakukan bimbingan skripsi dengan Dosen Pembimbing penulis.

Pada tanggal 27 agustus 2026, penulis kembali melakukan wawancara mendalam untuk mencari data tentang rutinitas harian, mingguan dan bulanan yang dilakukan lansia, selain itu wawancara mendalam juga dilkukan lagi agar data yang dikumpulkan cukup mendalam dan analisis data menjadi lebih konkrit.

Ke sembilan informan di wawancarai kembali yang membutuhkan waktu selama satu minggu.

Selanjutnya, Observasi non partisipan juga dilakukan dengan mengamati kegiatan lansia dari kejauhan, setelah penulis melakukan wawancara mendalam, penulis tau kapan aktivitas lansia dilakukan setiap harinya. Selanjutnya, penulis juga melakukan observasi ke aktivitas formal, informal dan soliter yang dilakukan oleh informan. Hal ini dilakukan untuk membuktikan kebenaran dari data yang di dapatkan melalui wawancara mendalam. Observasi pertama dilakukan terhadap informan ibuk Maryati yang katanya hari rabu ada arisan nurbiladi di rumah temannya. Penulis mengamati dengan melihat secara langsung ibuk maryati menghadiri arisan tersebut.

Selanjutnya penulis juga melakukan studi dokumen untuk menangkan gambar dari aktivitas-aktivitas yang dilakukan oleh lansia perempuan hidup sendiri. gambar yang diambil juga bersamaan dengan observasi yang dilakukan dan gambar diperlukan sebagai bukti. Adapun observasi yang telah penulis lakukan yaitu observasi terhadap aktivitas duduk-duduk sore oleh *makwo* nurhayati dan *one her*, observasi kegiatan *bundo kandung* dan observasi pengajian majelis taklim assakinah.

1.6.6 Unit Analisis Data

Unit analisis merupakan satuan yang dijadikan dasar dalam melakukan analisis data pada suatu penelitian. Keberadaan unit analisis berfungsi untuk memusatkan fokus kajian agar penelitian memiliki arah yang jelas. Dalam penelitian sosial, unit analisis dapat berbentuk individu, kelompok, atau

komunitas masyarakat, bergantung pada tujuan dan fokus penelitian yang dilakukan. Adapun dalam penelitian ini, unit analisis yang digunakan adalah individu, yaitu lansia perempuan yang hidup sendiri, karena mereka menjadi subjek utama yang menggambarkan fenomena sosial yang ingin diteliti.

1.6.7 Analisis Data

Analisis data dalam penelitian kualitatif merupakan suatu proses pengolahan data mentah yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi, catatan lapangan, maupun berbagai dokumen tertulis lainnya. Proses ini bertujuan untuk menafsirkan, memahami, dan menemukan makna yang berkaitan dengan permasalahan penelitian.

Dalam pendekatan kualitatif, analisis data tidak berfokus pada angka, signifikansi statistik, ataupun hubungan yang diukur secara kuantitatif, melainkan pada proses pengelompokan, pengkategorian, dan penafsiran data berdasarkan tema atau pola tertentu. Dengan demikian, analisis data kualitatif diarahkan untuk menghasilkan kategori, klasifikasi, dan tipologi yang dapat menjelaskan fenomena sosial yang diteliti secara mendalam. Berdasarkan hal ini, maka penelitian ini menggunakan analisis data Miles dan Huberman yang membagi 3 tahap analisis data, ditambah tahap pertama sebelum analisis data yaitu pengumpulan data (*data collection*) yang bisa dilakukan melalui teknik pengumpulan data yang relevan dengan penelitian (wawancara mendalam, observasi dan studi dokumen) di bawah ini akan langsung dibahas tiga tahap analisis data, yaitu:

1. Kondensasi Data (*data condensation*)

Kondensasi data merupakan proses memilih, memfokuskan, menyederhanakan, dan mengubah data mentah yang diperoleh dari catatan lapangan, hasil wawancara, maupun dokumen pendukung menjadi bentuk yang lebih terarah. Istilah kondensasi sengaja digunakan untuk menghindari kesan bahwa data yang tersisa menjadi lebih lemah atau kehilangan makna. Justru sebaliknya, proses ini membuat data menjadi lebih fokus dan kuat untuk dianalisis (Miles et al., 2014).

Proses ini sebenarnya sudah dimulai bahkan sebelum peneliti terjun ke lapangan, yaitu ketika peneliti menentukan kerangka konsep, memilih kasus yang akan diteliti, merumuskan pertanyaan penelitian, dan menentukan pendekatan pengumpulan data yang akan dipakai. Setelah data mulai terkumpul, kondensasi berlanjut melalui kegiatan membuat ringkasan, memberi kode pada data, menyusun tema, dan menulis memo analitik. Proses ini terus berjalan sampai laporan akhir penelitian selesai disusun (Miles et al., 2014).

2. Penyajian Data (*data display*)

Tahap kedua adalah penyajian data, yaitu proses menyusun informasi yang sudah dikondensasi ke dalam bentuk yang ringkas, terorganisir, dan mudah dipahami sehingga peneliti dapat menarik kesimpulan atau menentukan langkah analisis selanjutnya. Penyajian data dapat berupa matriks, bagan, grafik, atau jaringan hubungan antar tema (Miles et al., 2014). Menurut Miles et al., (2014), penyajian data dalam bentuk teks naratif yang panjang

sebenarnya kurang efektif karena cenderung tidak terstruktur dan sulit dipahami secara utuh.

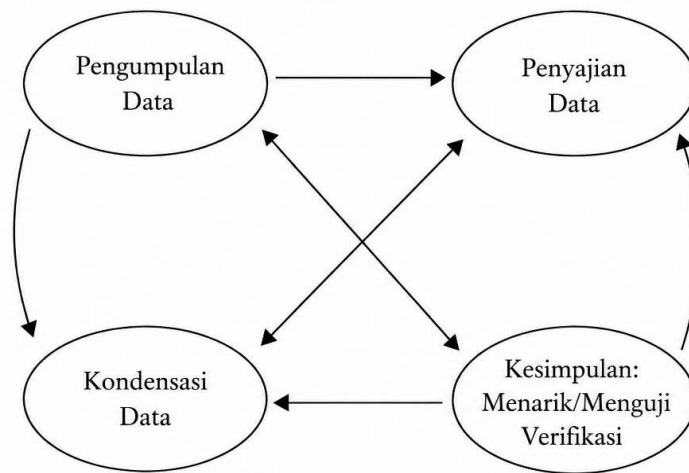
Ketika peneliti hanya mengandalkan teks panjang, ada risiko besar munculnya kesimpulan yang terburu-buru atau bahkan bias, karena kemampuan manusia dalam mengolah informasi dalam jumlah besar memang terbatas. Informasi yang tersaji secara acak dapat membuat peneliti secara tidak sadar memberi perhatian lebih pada bagian yang mencolok, sementara bagian lain yang sebenarnya penting justru terlewat (Miles et al., 2014).

3. Penarikan Kesimpulan (*conclusion: drawing or verifying*)

Tahap terakhir adalah penarikan dan verifikasi kesimpulan. Sejak awal proses pengumpulan data, peneliti sebenarnya sudah mulai menafsirkan makna dari data yang ditemukan, misalnya dengan mengenali pola, alur sebab akibat, atau proposisi tertentu. Namun kesimpulan yang muncul di tahap awal ini sifatnya masih longgar dan terbuka untuk direvisi. Kesimpulan yang benar-benar mantap biasanya baru terbentuk setelah seluruh proses pengumpulan dan analisis data selesai dilakukan (Miles et al., 2014).

Verifikasi kesimpulan dapat dilakukan dengan berbagai cara, mulai dari meninjau kembali catatan lapangan secara singkat, mendiskusikannya dengan sesama peneliti untuk memperoleh kesepakatan bersama, hingga membandingkan temuan dengan data lain untuk menguji konsistensinya.

Proses verifikasi ini penting dilakukan agar kesimpulan yang dihasilkan benar-benar valid dan dapat dipertanggungjawabkan, bukan sekadar narasi menarik yang belum teruji kebenarannya (Miles et al., 2014).



Gambar 1. 2 Model Interaktif : Analisis Data Miles & Huberman
 Sumber: Miles et al. (2014)

1.6.8 Defenisi Operasional Konsep

1. **Aktivitas:** Aktivitas di defenisikan sebagai setiap tindakan atau kegiatan yang dilakukan secara teratur atau berpola (*regular or patterned*), yang melampaui aktivitas fisik rutin maupun kegiatan pemeliharaan diri.
2. **Lansia perempuan:** Lansia perempuan adalah individu berjenis kelamin perempuan yang berusia 60 tahun ke atas, sesuai dengan ketentuan Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia dan pedoman WHO (2020).
3. **Lansia hidup sendiri:** lansia yang hidup sendiri (*living alone*) dipahami sebagai suatu bentuk pengaturan tempat tinggal (*living arrangement*), di mana lansia tersebut tidak tinggal bersama pasangan, anak, atau orang lain dan dia hidup dalam rumah tangga sendiri.

4. Penuaan yang sukses (*successful aging*): kondisi dimana seorang lansia merasa puas dengan keuangan, keluarga, teman, pekerjaan, klub dan aktivitas keagamaannya (Havighurst, 1961).

1.6.9 Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian adalah tempat yang dipilih untuk pelaksanaan penelitian. Penentuan lokasi ini didasarkan pada sejumlah faktor, seperti kesesuaian dengan fokus penelitian, serta tersedianya data atau informan yang diperlukan. Dalam penelitian ini, lokasi yang digunakan adalah Nagari Saniangbaka, yang terletak di Kecamatan X Koto Singkarak, Kabupaten Solok.

Pertimbangan untuk penentuan penelitian ini dilakukan di Nagari Saniangbaka, yaitu karena nagari ini memiliki jumlah penduduk lansia yaitu 1.019 jiwa dari total penduduk keseluruhan yaitu 4.721, artinya 21,19 % dari total penduduk keseluruhan masuk kedalam kelompok umur lansia (BPS, 2025a). Persentase ini termasuk kedalam persentase yang tinggi untuk ukuran penduduk di desa, karena persentase penduduk lansia di daerah ini lebih dari 20%, dan termasuk ke dalam persentase tertinggi di Kecamatan X Koto Singkarak. Selain itu, ditemukan juga lansia perempuan yang hidup sendiri dalam kondisi anaknya yang merantau semua. Sehingga melihat karakteristik yang ada, nagari ini cocok untuk dijadikan lokasi penelitian karena dapat menjawab rumusan masalah dan mencapai tujuan penelitian.

1.6.10 Jadwal Penelitian

Penelitian ini dilakukan selama 9 bulan dimulai dari bulan November 2025 sampai Juli 2026. Adapun tahapan penelitian adalah seperti tabel berikut:

Tabel 1. 3
Jadwal Penelitian

	Nama Kegiatan	2025-2026									
		Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul	
1.	Penyusunan Instrumen Penelitian										
2.	Penelitian dan Pengumpulan Data										
3.	Analisis Data										
4.	Penulisan Laporan dan Bimbingan										
5.	Ujian Komprehensif										