

MAKNA HIDUP PADA LANSIA DI PANTI WREDA BUDHI DHARMA

MEANING IN LIFE ON ELDERLY IN BUDHI DHARMA NURSING HOME

Oleh: Ninda Rahmahwati, Universitas Negeri Yogyakarta,
ninda4972fip2015@student.uny.ac.id

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana makna hidup pada lansia di Panti Wredha Budhi Dharma, Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, metode pengumpulan data berupa wawancara, observasi, dan dokumentasi. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 5 orang orang lansia. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa empat dari lima subjek sudah memaknai kehidupan mereka yang ditunjukkan melalui nilai dan tujuan hidup yang mereka kembangkan saat ini, yaitu untuk menghadapi masa tua dengan rasa syukur, berbagi kepada sesama dan memperbanyak ibadah sebagai bekal kelak di akhirat. Mereka percaya rencana Sang Maha Kuasa terhadap dirinya dan berpasrah, serta menjadi pribadi yang *nerima*. Namun, masih ada satu subjek yang saat ini hanya berharap bisa menikmati kehidupan hari tuanya di panti, ia belum memiliki tujuan hidup yang pasti, dan hanya menjalani kehidupan di panti dengan pasrah karena tidak mampu lagi bekerja dengan maksimal.

Kata kunci: Makna Hidup, Lansia, Panti Wreda

Abstract

The purpose of this study was to find out how the meaning of life in the elderly at the Wredha Budhi Dharma Home, Yogyakarta. This research uses a qualitative method with a phenomenological approach, data collection methods in the form of interviews, observations, and documentation. The subjects in this study were 5 elderly people. The results of this study indicate that four out of five subjects have interpreted their lives as indicated by the values and purpose of life they have developed today, namely to face old age with gratitude, share with others and increase worship as a provision in the afterlife. They believe in the plan of the Almighty towards him and surrender and become an acceptable person. However, there is still one subject that currently only hopes to enjoy his old life at the orphanage, he does not yet have a definite purpose in life, and only lives at the institution with resignation because he is no longer able to work optimally.

Keywords: Meaning of Life, Elderly, Nursing Home

PENDAHULUAN

Memaknai atau menghayati kehidupan yang dijalani merupakan hal yang penting bagi seorang individu, karena dapat membuat ia merasakan hidup yang lebih bahagia, berharga, serta memiliki tujuan untuk dicapai (Frankl, 1977; Koeswara, 1992; Bastaman, 1996). Selain itu, kehidupan yang bermakna dapat menjadi motivasi pada diri seseorang untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat (Bastaman, 1996).

Penelitian yang telah banyak dilakukan selama ini membuktikan secara empiris makna hidup memainkan peran penting pada fungsi manusia secara positif. Ho, Cheung dan Cheung (2010) menemukan bahwa makna hidup berasosiasi secara positif dengan Kesejahteraan Psikologis dan Kesejahteraan Subjektif, serta optimism. Ada pula penelitian yang dilakukan oleh Schlegel, Hicks, King, dan Arndt (2011) yang menemukan bahwa makna hidup berpengaruh secara positif dengan kualitas hidup dan harga diri dan memiliki hubungan

unik yang positif untuk memprediksi tingkat harapan dan gejala depresi (Mascaro dan Rosen, 2005; Botor, 2015). Makna hidup dapat memengaruhi *self-efficacy* dan tujuan hidup (DeWitz, Woolsey, dan Walsh, 2009). Selain memengaruhi kesehatan mental individu, makna hidup juga berhubungan dengan kesehatan fisik, seperti studi yang dilakukan oleh Thompson, Coker, Krause, dan Henry (2003) membuktikan bahwa makna hidup menjadi salah satu contoh komponen penting bagi pemulihan pasien dengan penyakit serius, seperti *cord injury*.

Makna hidup merupakan kemampuan individu dalam memahami dan melihat signifikansi hidupnya, memberikan nilai khusus, dan menjadi tujuan hidup seseorang dari sudut pandang dirinya sendiri, serta melalui integrasi dari masa lalu, masa sekarang, dan masa depan sebagai proses dalam mengenali diri seumur hidup. Menurut Bastaman (2007) dalam melakukan penghayatan hidup, terdapat enam komponen pembentuk di dalamnya, yaitu: 1) Makna hidup (*the meaning of life*) atau nilai-nilai yang dirasa penting bagi kehidupan individu dan berfungsi sebagai arah dalam melakukan sesuatu dan menjadi tujuan hidup. 2) Pemahaman diri (*self-insight*) atau kesadaran diri individu terhadap kekurangan yang ada padanya dan berhak untuk menentukan keputusan serta sikapnya sendiri dalam menjalani hidupnya. 3) Pengubahan sikap (*changing attitude*), mengubah sikap negatif ke positif yang bertujuan untuk dapat menghadapi masalah dan mengambil keputusan secara lebih baik. 4) Komitmen diri (*self-commitment*), seberapa kuat komitmen individu terhadap tujuan hidupnya.

5) Kegiatan terarah (*directed activities*) usaha yang dilakukan secara sadar yang bertujuan untuk mengembangkan potensi diri yang positif dan interpersonal untuk mencapai makna dan tujuan hidup. 6) Dukungan sosial (*social support*), yaitu bantuan yang dibutuhkan dari orang-orang dekat.

Makna hidup bukan hanya penting bagi individu yang berusia muda atau dewasa semata, tetapi juga penting bagi individu lanjut usia, yang selanjutnya dalam penelitian ini disebut dengan "lansia". Frankl (1977) mengemukakan bahwa orang yang kehilangan makna hidupnya akan menunjukkan gejala-gejala seperti: merasa hampa, hidup yang kurang berarti, tujuan hidup yang tidak jelas, serta mengalami kebosanan dan apatis. Makna hidup bagi lansia penting untuk membuat pribadi mereka menjadi yang lebih terbuka, tidak menutup diri terhadap pengalaman baru, bersikap menyenangkan, serta lebih berhati-hati (Reker dan Woo, 2011). Lansia dengan kehidupan yang bermakna akan memiliki harapan terhadap dirinya untuk selalu menjadi lebih baik, mau memperbaiki diri, serta memberikan manfaat pada lingkungan atau komunitas yang berkaitan dengan kehidupan lansianya (Bastaman, 2007).

Lansia merupakan individu yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas dan memiliki tugas-tugas perkembangan sesuai dengan berbagai perubahan seiring dengan bertambahnya usia mereka. Padila (2013) karakteristik lansia diantaranya mulai mengalami kemunduran secara fisik dan kognitif, serta kerap dihadapkan dengan masalah-masalah psikososial. Pengalaman

hidup yang berbeda-beda memberikan pandangan yang berbeda-beda pula dalam melihat signifikansi hidupnya. Hal tersebut dapat memengaruhi individu dalam menentukan tujuan hidup, serta bagaimana ia memaknai hidupnya begitupun dengan lansia.

Tingginya angka persebaran lansia berdampak pada meningkatnya jumlah lansia terlantar di DIY. Tahun 2014 jumlah lansia terlantar di Yogyakarta sebanyak 36.728 orang, di mana angka lansia terbanyak berdomisili di Gunung Kidul, yakni 14.851 orang. Menyikapi hal tersebut, Pemda DIY saat ini sedang gencar merumuskan arah kebijakan pelayanan kesejahteraan sosial bagi Lansia di DIY. Asisten Gubernur Bidang Pemerintahan dan Kesra dalam sebuah forum pertemuan di Yogyakarta, menyebutkan tinjauan terhadap lansia selama ini masih didominasi oleh penjelasan dari perspektif biologis, yang lebih menekankan aspek kemunduran atau regresi organ tubuh karena proses penuaan (*anonym*). Salah satu solusi yang dilakukan oleh pemerintah adalah dengan menempatkan para lansia tersebut ke dalam panti jompo atau yang selanjutnya dalam penelitian ini disebut dengan “panti wreda”.

Akan tetapi, berbagai perubahan seperti tempat tinggal dan lingkungan rupanya dapat memengaruhi diri lansia, seperti yang diungkapkan oleh Wirasto (2007, h.7) bahwa *stressor* atau tekanan-tekanan dalam menghadapi berbagai perubahan di kehidupan, dan perubahan tempat tinggal di panti wreda juga termasuk ke dalam penyebab depresi yang dialami oleh lansia. Para lansia memiliki kemungkinan mengalami kecemasan, kesepian,

bahkan sampai pada tahap depresi yang timbul karena tingginya tekanan-tekanan dan peristiwa-peristiwa kehidupan tidak menyenangkan yang dialami di tempat tinggal di panti wreda.

Sebagian lansia ada yang menghabiskan masa tuanya di panti wreda dikarenakan berbagai alasan. Bahkruddinsyah (2016) mengungkapkan lansia harus melakukan penyesuaian dalam menghadapi lingkungan dan individu yang berbeda, serta melakukan penyesuaian untuk berada jauh dari keluarga, saudara, maupun sahabat di tempat ia tinggal sebelumnya, tidak jarang lansia juga merasakan kesepian. Lansia yang berada di panti tentu memiliki karakter serta latar belakang yang berbeda, hal itu dapat memengaruhi bagaimana kehidupan sosial dan emosi mereka. Berbagai macam pengalaman dan perubahan telah dialami oleh para lansia dalam kehidupannya akan berdampak pada kebermaknaan hidup mereka. Kehidupan yang bermakna merupakan hal yang penting untuk menjalani kehidupan dengan baik di panti wreda.

Hal tersebutlah yang melatarbelakangi penulis untuk mengetahui bagaimana makna hidup para lansia di Panti Wreda Budhi Dharma Yogyakarta. Peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana para lansia memaknai kehidupan mereka, di mana hal tersebut penting bagi mereka dalam menjalani masa tua dengan baik di dalam panti, mengarahkan lansia untuk memiliki tujuan ke depannya, serta dapat memotivasi mereka untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian yang berjudul makna hidup pada lansia yang tinggal di Panti Wreda Budhi Dharma ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif, yaitu dengan mengangkat sudut pandang subjek penelitian mengenai pengalamannya. Peneliti memilih metode ini karena menawarkan kedalaman yang lebih dibandingkan dengan keluasan bahasan. Selain itu, juga dapat menyajikan sebuah proses yang detail dari aspek-aspek atau dimensi-dimensi yang diteliti, dan menghasilkan pemaparan yang detail dalam bentuk deskriptif dan terstruktur. Penggunaan metode ini bertujuan untuk memahami dalam sudut pandang individu tersebut mengapa ia melakukan perilaku tertentu dan bagaimana ia memandang perilaku tersebut, apa yang ia rasakan, emosi dan nilai-nilai apa yang menjadi dasar perilaku tersebut, apa faktor serta dinamika antara faktor yang memperkuat perilaku tersebut (Herdiansyah, 2015). Model penelitian yang digunakan di sini adalah fenomenologi.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan selama kurang lebih 3 bulan (19 Februari-19 Mei 2019), di Panti Wreda Budhi Dharma yang terletak di Ponggahan UHVII/203, Giwangan, Umbulharjo, Yogyakarta. Panti wreda ini didirikan dan dibiayai oleh pemerintah. Sebagian besar lansia yang tinggal di panti tersebut memiliki karakteristik sudah tidak memiliki tempat tinggal, tingkat ekonomi rendah, dan sudah tidak memiliki keluarga (hidup sebatang kara), atau masih memiliki keluarga (anak-anak), tetapi tinggal di sana.

Target/Subjek Penelitian

Responden atau subjek pada penelitian ini merupakan lansia yang tinggal panti Budhi Dharma. Menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria berusia 61 tahun ke atas, sehat jasmani dan rohani atau masih mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik dan tidak mengalami gangguan emosi maupun perilaku, memiliki kemampuan kognitif yang baik (dalam arti belum terlalu pikun, memiliki kemampuan mendengar yang masih baik, mampu mengungkapkan pendapat secara verbal dengan baik), serta bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini.

Prosedur

Penelitian ini dilakukan dengan melalui serangkaian proses mulai dari melaksanakan perizinan penelitian dan berkomunikasi dengan perawat panti mengenai maksud dan tujuan peneliti. Peneliti juga meminta daftar lansia yang tinggal di panti serta mencocokkan dengan kriteria *purposive sampling* yang telah ditentukan sebelumnya dan dilanjutkan dengan proses pengambilan data menggunakan dengan wawancara.

Wawancara dilakukan dengan memberikan pertanyaan sesuai dengan pedoman pertanyaan yang telah dibuat dan disiapkan sebelumnya. Setelah sesi wawancara pertama selesai, kemudian peneliti akan mengembangkan kembali jawaban-jawaban subjek sebelumnya, atau menanyakan kembali data yang dirasa masih kurang pada wawancara berikutnya. Selama wawancara, peneliti sekaligus melakukan pengamatan atau observasi *open method*, yaitu gambaran secara naratif

mengenai perilaku secara detail dan tidak terstruktur dari subjek. Teknik ini melaporkan apa saja yang terjadi dan dinilai penting bagi pengamat kapan pun perilaku tersebut muncul dengan metode pencatatan akumulasi. Pencatatan dilakukan dengan mencatat perilaku tertentu saja untuk kemudian dianalisis (Kusdiyati dan Fahmi, 2015., hal. 116). Hasil observasi dituliskan pada verbatim wawancara beserta *setting*, waktu, dan aktivitas utama. Selain melakukan wawancara terhadap subjek, peneliti juga mewawancarai *significant others* subjek, yaitu teman sewisma dan perawat panti. Wawancara dengan *significant others* subjek digunakan untuk memeriksa kembali keterangan dari subjek dan triangulasi data. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan tersebut, peneliti menyusun hasil wawancara ke dalam koding transkrip.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan, peneliti menyusun hasil wawancara ke dalam koding transkrip. Wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semi-terstruktur. Selain melakukan wawancara pada subjek, untuk mendapatkan data tambahan, wawancara juga dilakukan pada lansia lainnya dan perawat panti. Teknik wawancara ini digunakan agar memberikan ruang bebas yang cukup bagi peneliti dalam melakukan *probing* (penyelidikan) terhadap data (Herdiansyah, 2015). Teknik yang dipilih dalam pendekatan observasi ini,

adalah open method atau gambaran secara naratif mengenai perilaku secara detail dan tidak terstruktur. Teknik ini biasa dipakai untuk mencatat perilaku yang spontan dan melaporkan apa saja yang terjadi, serta dianggap penting bagi pengamat kapanpun perilaku tersebut muncul, dengan metode pencatatan bersifat tematik, seperti perilaku menirukan orang dewasa pada anak-anak akan menggambarkan bagaimana terjadinya perilaku tersebut (Kusdiyati dan Fahmi, 2015., hal. 116). Peneliti juga menggunakan dokumen resmi, yaitu catatan biodata dan riwayat kesehatan subjek di panti yang didapatkan dari perawat, dan berisi mengenai data diri, genogram, dan riwayat kesehatan subjek.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis dari Miles dan Huberman (1994) dalam Herdiansyah (2015) antara lain: 1) Pengumpulan data yang sepanjang penelitian, hingga data yang didapatkan cukup atau jenuh akan dilakukan proses analisis, maka dapat dilanjutkan ke tahap reduksi data (Herdiansyah, 2015:264). 2) Reduksi data, yaitu data yang telah diperoleh digabungkan dan diseragamkan ke dalam suatu bentuk tulisan untuk kemudian dianalisis. 3) *Display* data, yaitu mengolah data yang setengah jadi yang telah melewati proses sebelumnya ke dalam bentuk matriks yang bertujuan untuk melihat data secara sistematis dan melihat hubungan antar kategori data. 4) Kesimpulan/verifikasi, yang Kesimpulan bertujuan untuk menjawab pertanyaan penelitian dengan mengungkap “apa” dan “bagaimana” temuan yang berhasil diungkap dalam penelitian (Herdiansyah, 2009).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Masa lalu yang memengaruhi makna hidup

Setiap subjek dalam penelitian ini memiliki pengalaman masa lalu mereka masing-masing yang berkesan seperti pada latar belakang keluarga, masa perkembangan, kehidupan keluarga, pekerjaan, kehidupan sosial, kehidupan spiritual, dan latar belakang masuk ke panti. Namun, kesan terhadap setiap pengalaman yang mereka alami berbeda-beda, pengalaman akan kehidupan keluarga bagi seorang subjek merupakan sesuatu yang sangat berkesan dan memengaruhi makna hidupnya saat ini, belum tentu juga sama subjek lainnya. Baumeister dkk., (2012) berpendapat bahwa kebermaknaan dalam hidup adalah penilaian antara kognitif dan emosional tentang apakah kehidupan seseorang memiliki tujuan dan nilai, serta melibatkan integrasi dari masa lalu, masa sekarang, dan masa depan.

Kehidupan setelah di panti

Baumeister dkk., (2012) mengemukakan bahwa kebermaknaan dalam hidup melibatkan integrasi dari masa lalu, masa sekarang, dan masa depan. Pengalaman kehidupan subjek dari awal masuk ke panti hingga saat ini merupakan “masa sekarang”, yang digali untuk melihat bagaimana integrasi yang telah dilakukan oleh subjek dalam memaknai kehidupannya di panti, yang digali melalui aspek-aspek di bawah ini berkaitan dengan bagaimana mereka memaknai kehidupannya, antara lain:

a. Penyesuaian diri di panti

Penyesuaian diri subjek setelah di tinggal di panti digali untuk mengetahui bagaimana mereka menghadapi

perubahan tempat tinggal, diketahui empat dari lima subjek sempat merasa tidak kerasan atau tidak betah saat awal tinggal di panti. Namun, masing-masing mereka memiliki caranya sendiri untuk tetap bertahan dan menerima tinggal di sana. Ada subjek yang mengingat kembali tujuan hidupnya, ada yang membandingkan dan melihat sisi baik kehidupannya saat ini dibandingkan dengan saat sebelum tinggal di panti, dan ada pula yang mencoba menerima tinggal di panti dengan memahami kondisinya saat ini.

b. Kehidupan sosial setelah di panti

Penelitian ini menemukan para subjek menunjukkan kehidupan sosial berbeda-beda dan dipengaruhi oleh tipe kepribadian mereka. Ada subjek yang memiliki karakter saklek dan cenderung menghindari orang-orang yang tidak sepemahaman dengannya. Ada subjek yang dikenal cenderung pendiam, dan ada pula subjek yang dikenal kerap terlibat konflik dengan lansia lainnya. Namun, rata-rata subjek juga memiliki keinginan untuk dapat bermanfaat bagi sesama yang ditunjukkan dengan berbagi, berbuat baik pada sesama, atau membantu merawat lansia lainnya. Pengaruh sosial yang berbeda-beda pada para lansia yang tinggal di komunitas dan hidup sendirian menyajikan pengalaman hubungan dengan orang lain yang beragam (Lee, Ahn, dan Cha, 2015). Hubungan sosial merupakan salah satu faktor berkaitan

dengan makna hidup (Bahkruddinsyah, 2016).

c. Permasalahan yang dihadapi di panti

Penelitian ini menemukan permasalahan yang para subjek rasakan di panti berbeda-beda, di antaranya: konflik di antara para lansia, makanan yang mereka terima tidak cocok atau pantang dikonsumsi karena dapat menimbulkan masalah kesehatan, dan ada pula subjek yang terkadang masih menyesali masa lalunya dan malah menjadi beban pikiran tersendiri baginya, serta kurangnya koordinasi psikolog dan perawat yang menyebabkan tidak semua lansia bisa berkonsultasi dengan psikolog panti. Bahkruddinsyah (2016) mengungkapkan bahwa lansia yang tinggal di panti wreda tentu harus melakukan penyesuaian menghadapi lingkungan dan individu yang berbeda, berada jauh dari keluarga, saudara, maupun teman-teman di lingkungan tempat tinggal sebelumnya. Tak jarang hal tersebut dapat berisiko membuat lansia merasa kesepian dan memengaruhi bagaimana kehidupan sosial-emosi mereka.

d. Kehidupan spiritual setelah di panti

Kehidupan spiritual dari para subjek dalam penelitian ini diketahui melalui aktivitas-aktivitas keagamaan yang mereka lakukan di panti. Semua subjek rutin mengikuti pengajian yang diadakan di panti setiap hari Kamis. Selain itu empat dari lima subjek juga melaksanakan shalat wajib 5 waktu dan malam Tahajjud.

Namun, masih ada seorang subjek yang belum melaksanakan ibadah shalat 5 waktu secara penuh, karena ia mengaku lupa dengan bacaan doanya. Akan tetapi, ia juga mengatakan dirinya menghafalkan doa bacaan shalat dari buku tuntunan shalat yang ia bawa, dan buku doa-doa yang diberikan oleh pengunjung panti. Lee, Ahn, dan Cha (2015) menemukan perbedaan yang signifikan secara statistik dalam tingkat kehidupan yang bermakna pada lansia yang memiliki agama, percaya keberadaan Yang Maha Kuasa, atau memiliki spiritualitas dibandingkan dengan lansia yang tidak percaya.

Makna hidup

Makna hidup dalam penelitian ini adalah kemampuan individu dalam memahami dan melihat signifikansi hidupnya, memberikan nilai khusus, dan menjadi tujuan hidup seseorang dari sudut pandang dirinya sendiri, serta melalui integrasi dari masa lalu, masa sekarang, dan masa depan sebagai proses dalam mengenali diri seumur hidup. Menurut Bastaman (2007) terdapat enam komponen pembentuk dalam melakukan penghayatan hidup, antara lain:

a. Makna hidup

Beberapa subjek dalam penelitian ini mengembangkan nilai-nilai kehidupan yang masih mereka tanamkan hingga saat ini. Wolf (2007) mengungkapkan nilai berasal dari pengalaman individu sebagai hasil dari perilakunya yang dilakukannya dalam hidup, hal ini penting sebagai pengalaman bertahan dalam suatu kondisi yang tidak dapat dihindari. Nilai tersebut

seperti yang dikembangkan oleh salah satu subjek SGY, di mana ia selalu berusaha memahami orang yang sedang ia hadapi agar memiliki gambaran yang tepat dalam merespon orang yang dihadapinya tersebut. Nilai ini ia dapatkan berdasarkan pengalamannya bekerja sebagai seniman dan pelawak yang terbiasa tampil di depan banyak orang dan harus cepat serta tepat dalam merespon lawan main dan juga penonton. Ia juga mengembangkan nilai bahwa kegagalan adalah awal dari kesuksesan, di mana nilai ini membantunya untuk tetap bertahan di saat menghadapi pengalaman kegagalan dalam hidupnya dan berusaha belajar lagi agar bisa memberikan yang terbaik. Ada pula nilai yang ia kembangkan bahwa pengalaman itu lebih utama dibandingkan dengan uang, di mana demi menampilkan yang terbaik, ia rela belajar hingga ke berbagai tempat, meskipun uang yang didapatnya tidak banyak. Ada pula subjek TMN yang menanamkan nilai dalam dirinya agar selalu berbuat baik dan berusaha membantu orang lain, hal ini membantunya bertahan saat kekhawatiran akan menjalani kehidupan seorang diri terbersit di pikirannya. Nilai dalam dirinya tersebut memberikannya keyakinan bahwa selama ia berbuat baik, pasti Yang Maha Kuasa akan memberikannya bantuan juga.

Selain mengembangkan nilai dalam dirinya, para subjek juga mengembangkan harapan-harapan setelah

tinggal di panti. Menurut Bastaman (2007) lansia dengan kehidupan yang bermakna akan memiliki harapan terhadap dirinya untuk selalu menjadi lebih baik dan mau memperbaiki diri, serta memberikan manfaat pada lingkungan atau komunitas yang berkaitan dengan kehidupan lansianya. Rata-rata subjek dalam penelitian ini memiliki harapan untuk dapat menikmati kehidupannya di panti dengan mengurangi keinginan-keinginan mereka yang bersifat materi. Penelitian ini juga menemukan tujuan hidup yang dikembangkan oleh para subjek saat ini, yaitu untuk beribadah, bersyukur, dan beramal kebaikan sebagai bekal di akhirat. Namun, masih ada 1 subjek, yang masih belum menemukan tujuan hidupnya dengan pasti. Menurut Botor (2015) menemukan harapan dengan tingkat yang tinggi dapat mengurangi tingkatan depresi menjadi lebih rendah, yang mana semakin rendahnya depresi mengindikasikan meningkatnya makna hidup pada diri seseorang. Sama halnya dengan yang diungkapkan oleh Frankl (1977), Koeswara (1992), dan Bastaman (1996) bahwa memaknai kehidupan yang dijalannya dapat membuat individu merasakan hidup yang lebih bahagia, berharga, serta memiliki tujuan untuk dicapai.

Penelitian ini juga menemukan tujuan hidup yang para subjek kembangkan saat ini, yaitu untuk menghadapi masa tua dengan rasa syukur,

berbagi kepada sesama dan memperbanyak ibadah sebagai bekal kelak di akhirat. Mereka percaya rencana Sang Maha Kuasa terhadap dirinya dan berpasrah, serta menjadi pribadi yang *nerima*. Satu subjek masih belum memiliki tujuan hidup yang pasti ke depannya, dan hanya menjalani kehidupan di panti dengan pasrah karena tidak mampu lagi bekerja dengan maksimal. Aritonang, Soewadi, dan Wirasto (2018) mengungkapkan makna hidup pada lansia juga berperan dalam membantu mereka melihat tujuan yang lebih besar dan saling terkait dalam kehidupan, membuat mereka merasa memiliki kendali lebih dalam mengarahkan hidupnya, serta menunjukkan keinginan kuat dalam mewujudkan kehidupan yang lebih baik.

b. Pemahaman diri

Para subjek dalam penelitian ini memahami perubahan yang dialaminya dari sebelum dengan sesudah hidup di panti, mulai dari kebiasaan yang berubah dan kesehatan yang mulai menurun. Mereka pun memaklumi berbagai perubahan tersebut. Selain itu, mereka juga berusaha untuk memahami karakter teman-teman lansia lainnya. Jika mereka memiliki keinginan akan sesuatu, mereka akan merefleksikan pikirannya dan memilih sesuatu yang lebih mungkin untuk didapatkan, agar tidak menjadi beban pikiran dan membuat kesehatannya terganggu. Bastaman (2007) mengungkapkan pemahaman diri tersebut

terkait dengan menentukan keputusan serta sikap bagi diri individu sendiri dalam menghadapi berbagai peristiwa dalam hidupnya. Begitu juga halnya dengan yang diungkapkan oleh Steger (2011) bahwa makna hidup perlu melalui sejauh mana pemahaman seseorang terhadap hidupnya, melihat signifikansi dalam kehidupan mereka, serta menemukan tujuan atau tujuan menyeluruh dalam hidupnya.

c. Perubahan sikap

Penelitian ini menemukan kesemua subjek sudah melakukan perubahan sikap dalam menghadapi permasalahan mereka dengan caranya masing-masing. Salah satunya seperti yang dilakukan oleh keempat subjek saat sempat merasa tidak kerasan tinggal di panti, perubahan sikap yang mereka lakukan adalah dengan melihat sisi baik kehidupan mereka saat ini dibandingkan dengan sebelum mereka tinggal di panti, ada pula subjek yang mengingat kembali tujuan hidupnya untuk dapat bertatap muka dan menghibur orang lain. Menurut Reker dan Woo (2011) makna hidup bagi lansia penting untuk membuat pribadi mereka menjadi yang lebih terbuka, tidak menutup diri terhadap pengalaman baru, bersikap menyenangkan, serta lebih berhati-hati.

d. Kegiatan terarah

Penelitian ini menemukan bahwa kegiatan terarah yang rata-rata dilakukan oleh para subjek adalah dengan mengikuti kegiatan yang dapat membuat mereka

aktif bergerak seperti senam. Selain itu, mereka juga rajin memeriksakan kesehatan dan menjaga asupan makanannya agar terhindar dari masalah kesehatan. Bukan hanya dari segi fisik, ada juga subjek yang melakukan kegiatan terarah dengan memperbanyak amal ibadah dengan bershadaqah dan mengaji. Kegiatan terarah adalah usaha yang dilakukan secara sadar yang bertujuan untuk mengembangkan potensi diri yang positif dan interpersonal untuk mencapai makna dan tujuan hidup (Bastaman, 2007).

e. Dukungan sosial

Penelitian ini menemukan dukungan sosial berasal bagi para subjek yang masih dikunjungi oleh keluarga atau kerabat. Namun, bagi subjek yang sudah tidak memiliki keluarga, dukungan sosial yang mereka dapatkan berasal dari psikolog, perawat, teman-teman lansia lainnya, dan para tamu ke panti. Namun, di sisi lain hal tersebut membuat mereka jadi mengharapkan pemberian dari para tamu. Bahkruddinsyah (2016) mengungkapkan bahwa lansia yang tinggal di panti juga tentu harus berpisah dengan keluarga dan sahabat di lingkungan sebelumnya. Hal tersebut berpengaruh pada hubungan sosial mereka yang merupakan salah satu faktor berkaitan dengan makna hidup. Mereka harus melakukan penyesuaian dalam menghadapi lingkungan dan individu yang berbeda, berada jauh dari keluarga,

saudara, maupun sahabat di tempat ia tinggal sebelumnya. Tidak jarang para lansia juga merasakan kesepian yang hal itu dapat memengaruhi bagaimana kehidupan sosial dan emosi mereka. Dukungan sosial dibutuhkan agar subjek tidak merasa kesepian.

f. Komitmen diri

Komitmen yang dikembangkan para subjek dalam menjalani kehidupan di panti dengan mengingat kembali alasan mereka tinggal di panti dan tujuan hidupnya, mereka juga berpasrah terhadap Yang Maha Kuasa dan *nerima* menjalani kehidupannya di dalam panti, dengan segala keadaannya, tetapi tetap menjalani hidup dengan bersemangat.

Aritonang, Soewadi, dan Wirasto (2018) mengungkapkan makna hidup pada lansia juga berperan dalam membantu mereka melihat tujuan yang lebih besar dan saling terkait dalam kehidupan, membuat mereka merasa memiliki kendali lebih dalam mengarahkan hidupnya, serta menunjukkan keinginan kuat dalam mewujudkan kehidupan yang lebih baik. komitmen membuat individu tidak mudah mengalami depresi dibandingkan dengan mereka yang memikirkan diri sendiri dan tidak memiliki komitmen nyata dalam pengembangan pribadi, interpersonal, dan masyarakat.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Empat dari lima subjek dalam penelitian ini sudah menemukan makna hidupnya serta mengembangkan komitmen dalam diri mereka untuk membantu mewujudkan tujuan hidupnya dan membuat mereka bertahan untuk tinggal di panti. Akan tetapi masih ada seorang subjek yang memiliki harapan saat ini untuk bisa menikmati kehidupan hari tuanya di panti, sedangkan tujuan hidup ke depannya, masih belum pasti dan hanya menjalani kehidupan di panti dengan merasa pasrah karena tidak mampu lagi bekerja dengan maksimal.

Saran

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dalam penelitian terkait dapat memperkaya data secara mendalam dengan menambah *significant other* dari subjek. implikasi penelitian makna hidup bagi lansia ini berperan untuk mendukung mereka dalam menjalani masa tua di dalam panti dengan lebih positif, dan membantu mereka dalam menghadapi saat-saat tidak menyenangkan yang tidak dapat mereka hindari. Makna hidup juga membuat mereka menemukan tujuan hidupnya yang mana menghindarkan mereka dari merasa hampa, putus asa, hidup yang kurang berarti, serta mengalami kebosanan dan apatis.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, Lilik Ma'rifatul. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Baron, R. A dan D. Byrne. 2005. *Psikologi Sosial Jilid 2 Edisi Kesepuluh*. Jakarta: Erlangga.
- Bastaman, H. D. 1996. *Meraih Hidup Bermakna: Kisah Pribadi dengan*

Pengalaman Tragis. Jakarta: Paramadina.

- Bastaman, H.D. 2007. *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Berk, LE. 2012. *Development Through the Lifespan: Edisi Kelima*, Jilid 2. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Feldman, R. (2012). *Discovering the Life Span (2nd ed.)*. New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Frankl, V.E. 1984. *Man's Search for Meaning*. Washington Square Press
- Herdiansyah, Haris. 2015. *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu Psikologi*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Kartono, K. 2002. *Patologi Sosial 3*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Kusdiyati, Sulisworo dan Fahmi, Irfan. 2015. *Observasi Psikologi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Lumongga N. 2009. *Depresi: Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Mulder, Niels. 1984. *Kebatinan dan Hidup Sehari-Hari Orang Jawa: Kelangsungan dan Perubahan Kulturil*. Jakarta: PT Gramedia.
- Mulder, Niels. 1985. *Pribadi dan Masyarakat di Jawa*. Jakarta: Sinar Harapan.
- Nugroho, Wahjudi. 2008. *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik: Edisi 3*. Jakarta: EGC.
- Panggabean, Hana., Tjitra, Hora., Murniati, Juliana. 2014. *Kearifan Lokal Keunggulan Global Cakrawala Baru di Era Globalisasi*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Santrock, John W. 2012. *Life-Span Development: Edisi Ketigabelas*, Jilid 2. Jakarta: Erlangga.

- Aritonang, J. M. P., Soewadi, dan Wirasto, T. R. 2018. *Korelasi Tingkat Kebermaknaan Hidup dengan Depresi pada Lansia di Posyandu Lansia Padukuhan Soropadan, Sleman, Yogyakarta: Volume: 03 –Nomor 01 – Mei 2018*. Bagian Kedokteran Jiwa Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada.
- Bahkruddinsyah, Rama. 2016. *Makna Hidup dan Arti Kebahagiaan pada Lansia di Panti Wredha Nirwana Puri Samarinda*. Universitas Mulawarman: Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik.
- Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia: Edisi Ketiga*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Baumeister, Roy F., dkk. 2012. *Some Key Difference a Happy Life and Meaningful Life*. Florida: Florida State University.
- Botor, Nephtaly Joel. 2015. *Hope and Meaning in Life as Predictors of Depression in a Group of Selected Filipino Adolescents*. University of the Philippines Los Baños.
- Budiastuti, Henni. 2018. *Pelatihan Kebermaknaan Hidup Islami Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Dan Ketenangan Hati Pada Lansia Penderita Low Back Pain*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Cheung, G. W., dan Rensvold, R. B. (2002). *Evaluating goodness-of-fit indexes for testing measurement invariance*. *Structural Equation Modeling*, 9(2), 233-255.
- Damásio, B F., Silvia H K. 2014. *Meaning in Life Questionnaire: Adaptation Process and Psychometric Properties of the Brazilian Version*. Elsevier.
- DeWitz, S. J., Woolsey, M. L., dan Walsh, W. B. (2009). *Collegestudent retention: An exploration of the relationship between self-efficacy beliefs and purpose in life among college students: Journal of College Student Development*, 50(1), 19-34.
- Krause, Neal. 2009. *Meaning in Life and Mortality*. Dipublikasi oleh Oxford University.
- Lee, Su-Jin., Ok-Hee Ahn, dan Hye-Gyeong Cha. 2015. *Factors Influencing the Meaning in Life in the Old Age*. Department of Nursing, Kunjang College, Kunsan-si, Republic of Korea.
- Lestari, Retno. 2013. *Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Tingkat Kemandirisan Activities of Daily Living (ADL) pada Lanjut Usia di Panti Wredha*. Jurusan Keperawatan FKUB.
- Maramis, R. L. 2016. *Kebermaknaan Hidup dan Kecemasan dalam Menghadapi Kematian pada Lansia di Panti Werdha Samarinda*. Samarinda: E-Jurnal Psikologi FISIP Universitas Mulawarman.
- Mascaro, N., dan Rosen, D. H. (2005). *Existential meanings role in the enhancement of hope and prevention of depressive symptom* *Journal of Personality*, 73(4), 985-1014.
- Purwantini, Lucky. 2014. *Kebermaknaan Hidup Lansia Di Panti Wreda Bekasi*. *Jurnal Soul*, Vol.7, No. 2.
- Saputri, M. A. W., dan Endang S. I. 2011. *Hubungan antara Dukungan Sosial dan Depresi pada Lanjut Usia yang Tinggal di Wening Wardoyo Jawa Tengah (Jurnal Psikologi Undip Vol. 9, No.1, April 2011)*. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
- Schlegel, R. J., Hicks, J. A., King, L. A., dan Arndt, J. (2011). *Feeling like you know who you are: Perceived true self-knowledge and meaning in life*. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(6), 745-756.
- Thompson, N. J., Coker, J., Krause, J. S., dan Henry, E. (2003). *Purpose in life as a mediator of adjustment after spinal*

cord injury Rehabilitation Psychology, 48(2), 100-108.

Wirasto, R. T. 2007. *Bobot Pengaruh Faktor-faktor Sosiodemografis terhadap Depresi pada Usia Lanjut di Yogyakarta. Karya Ilmiah* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Gajah Mada.

Wolf, Susan. 2007. *Meaning in Life and Why It Matters*. USA: Princeton University.

Wulandari, Nisa A'rafiyah Tri. 2017. *Filosofi Jawa Nrimo Ditinjau dari Sila*

Ketuhanan Yang Maha Esa: Jurnal Ilmiah Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, Vol. 2, Nomor 2. Universitas Negeri Malang.

Dinas Sosial Provinsi Yogyakarta. 2014. *Lansia Terlantar di DIY Sebanyak 36.728 Orang*. Diakses dari: <http://dinsos.jogjaprov.go.id/lansia-terlantar-di-diy-sebanyak-36-728-orang/>
Infodatin. 2016. *Situasi Lanjut Usia (Lansia) di Indonesia*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kesehatan RI.