

Memahami Kebermaknaan Hidup Sebagai Upaya Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Lanjut Usia

Ari Pusparini^{1,a*}, Ismuji Wijayanti^{2,b}, Dini Hariyani Sani^{3,c}, Nurul Haslinda^{4,d}, Hilda Syifa Rahma^{5,e},
Hadi Suyono^{6,f}

¹ Program Studi Magister Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta

³Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

*pusparini.ari@gmail.com

ABSTRACT

The increasing population of the elderly in Indonesia demands special attention regarding their psychological well-being. Attention to psychological well-being is necessary because issues faced by the elderly who do not experience a sense of life meaning can negatively impact mental health. This problem leads to the research objective of describing the sense of life meaning in the elderly. This study uses a qualitative approach with a phenomenological design. The subjects of the research are the elderly in Sompok, Sriharjo, Imogiri, Bantul. Data were collected through semi-structured interviews. Data analysis was performed using thematic analysis. The results of the study indicate that the sense of life meaning in the elderly consists of an increase in freedom of will, an increased desire to find life meaning (will to meaning), and a growing personal meaning of life. The implications of this research can be used as a reference for conducting psychological interventions aimed at fostering psychological well-being in elderly communities.

Keywords: *sense of life meaning, psychological well-being, phenomenology*

Abstrak

Bertambahnya populasi lansia di Indonesia menuntut perhatian secara khusus mengenai kesejahteraan psikologisnya. Perhatian terkait hal ini perlu dilakukan karena problematika lanjut usia yang tidak mengalami kebermaknaan hidup dapat berdampak negatif pada kesehatan mental. Masalah tersebut menuntun tujuan penelitian mendeskripsikan kebermaknaan hidup lanjut usia. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Subjek penelitian adalah lanjut usia di Sompok, Sriharjo, Imogiri, Bantul. Data dikumpulkan melalui wawancara semi terstruktur. Analisis data adalah analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan adanya kebermaknaan hidup pada lanjut usia terdiri dari peningkatan kebebasan untuk bertindak (*freedom of will*), bertambahnya keinginan untuk menemukan makna hidup (*will too meaning*) dan semakin tumbuh makna hidup sendiri (*meaning of life*). Implikasi dari penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan melakukan intervensi psikologis kebermaknaan hidup yang berguna menumbuhkan kesejahteraan psikologis di komunitas lansia.

Kaca kunci: kebermaknaan hidup, kesejahteraan psikologis, fenomenologi

Pendahuluan

Orang lanjut usia seringkali memiliki kemampuan regeneratif yang terbatas dan lebih rentan terhadap penyakit, sindrom, dan kesakitan dibandingkan orang dewasa muda (Pew Research Centre, 2014, dan (Iwano et al., 2022). Kelemahan yang lebih besar pada lansia dikaitkan dengan kemungkinan lebih tinggi untuk merasa tidak berguna, sehingga menyebabkan berkurangnya makna hidup (Liu et al., 2018). Makna hidup pada lansia mengalami penurunan seiring bertambahnya usia dan kesehatan fisik yang buruk, selain itu lansia cenderung mengalami perasaan tidak berarti (Zhou et al., 2023). Studi menunjukkan terdapat korelasi negatif yang signifikan antara kelemahan dan makna hidup di kalangan lansia (Golovchanova et al., 2021). Berkurangnya makna hidup pada lansia dapat mengganggu kesejahteraan psikologisnya. Penurunan kesejahteraan mental menyebabkan perubahan biologis pada lansia seperti terjadinya peradangan, rendahnya fungsi kekebalan tubuh, timbulnya stres berlebihan, sekresi hormon yang memicu emosi buruk, ketegangan otot, menimbulkan keluhan penyakit tertentu, nyeri badan, serta perbedaan pola tidur dan gangguan nafsu makan (Rani et al., 2023).

Menurut teori perkembangan psikologis EH Erikson, Zhang R. et al. (2017) dan Zhang R. dkk. (2017) ditemukan bahwa makna hidup dapat memberikan dukungan energi bagi lansia untuk menyelesaikan tugas akhir hidup dan mendorong keberhasilan penuaan (Zhang et al., 2024). Mempertahankan makna hidup adalah bagian penting dari kesejahteraan eudemonic bagi orang dewasa yang lebih tua (Steptoe et al., 2015; Steverink, 2019). Aspek-aspek seperti kesehatan, status sosial ekonomi tinggi, hubungan sosial, aktivitas, dan agama dikaitkan dengan pengalaman makna di kemudian hari. (Zhang et al., 2024).

Kebermaknaan Hidup

Frazier mendefinisikan makna hidup sebagai tindakan manusia untuk memahami dan mendapatkan sasaran tujuan hidup (Steger MF, 2005). Pengalaman dan pencarian makna hidup oleh orang dewasa yang lebih tua harus menumbuhkan kesadaran bahwa hidup yang dijalani berharga dan bermakna (Zhang et al., 2019). Makna secara empiris didefinisikan sebagai perasaan subyektif individu terhadap tujuan, nilai-nilai, pemahaman tentang diri sendiri dan dunia, harga diri, dan tindakan yang diarahkan tujuan, pengaturan diri, dan mengatasi eksistensial tantangan (Wong, 2012; George & Park, 2014; Metode Penelitian MacKenzie & Baumeister, 2014; Vos, 2016b; Vos & Vitali, 2018). Rasa bermakna dalam hidup dikaitkan dengan penanganan stres yang lebih baik (Hooker et al., 2018), intensitas gejala kecemasan dan depresi yang lebih rendah (Disabato et al., 2017; Korkmaz dan Güloğlu, 2021), dan terlebih lagi, dianggap sebagai faktor pelindung bagi kesehatan mental, misalnya, mengurangi keparahan kecenderungan bunuh diri (Lew et al., 2020; zyzowska & Gurba, 2022). Makna dalam hidup ditemukan dalam hubungan dengan diri sendiri dan orang lain, dengan hubungan antarmanusia menjadi sumber utama makna hidup bagi individu yang lebih tua (Hupkens et al., 2018).

Steger (2012) menunjukkan bahwa makna adalah istilah superordinat yang mencakup dua faktor terpenting yaitu pemahaman dan tujuan. Faktor pertama, pemahaman yang dimaksud adalah mencerminkan kemampuan manusia untuk memahami berbagai tentang kehidupannya, termasuk dirinya sendiri, dunia luar, dan bagaimana seseorang menyesuaikan diri dan beroperasi di dunia tersebut. Sementara faktor kedua menunjukkan aspirasi hidup yang menyeluruh dan berjangka panjang yang selaras dengan kebutuhan diri sendiri dan merangsang aktivitas terkait. Teori tentang makna hidup dikembangkan oleh Frankl (1996), menyebutkan 3 aspek diantaranya:

a. Kebebasan berkehendak (*the freedom to will*)

Manusia dalam batas-batas tertentu memiliki kemampuan dan kebebasan untuk mengubah kondisi hidupnya guna meraih kehidupan yang lebih berkualitas. Hal yang sangat penting kebebasan ini harus disertai rasa tanggung jawab (*responsibility*) agar tidak

berkembang menjadi kesewenang-wenangan Hasrat untuk hidup bermakna (*the will to meaning*)

b. Hasrat untuk hidup bermakna. (*the will to meaning*).

Setiap orang menginginkan dirinya menjadi orang yang bermartabat dan berguna bagi dirinya, keluarga, lingkungan kerja, masyarakat sekitar dan berharga di mata Tuhan. Keinginan untuk hidup bermakna memang benar-benar merupakan motivasi utama pada manusia. Hasrat inilah yang mendorong setiap orang untuk melakukan berbagai kegiatan seperti kegiatan bekerja dan berkarya agar hidupnya dirasakan berarti dan berharga.

c. Makna hidup (*the meaning of life*)

Makna hidup adalah hal-hal yang dianggap penting, dan berharga serta memberikan nilai khusus bagi seseorang, sehingga layak dijadikan tujuan dalam kehidupan (*the purpose in life*). Makna hidup apabila berhasil ditemukan dan dipenuhi akan menyebabkan kehidupan ini dirasakan demikian berarti dan berharga. Dan makna hidup ternyata ada dalam kehidupan itu sendiri, dan dapat ditemukan dalam setiap keadaan yang menyenangkan dan tak menyenangkan, keadaan bahagia dan penderitaan.

Kesejahteraan psikologi

Kesejahteraan merupakan keadaan ketika individu dapat menyadari kemampuannya sendiri dalam mengelola dan mengatasi stresor kehidupan normal, beraktivitas secara produktif, dan memberikan kontribusi positif kepada diri dan lingkungannya (WHO, 2013). Kesejahteraan mempertimbangkan aspek positif dari kesehatan mental dalam individu daripada ada atau tidaknya penyakit atau besarnya gejala kesehatan mental (Iwano et al., 2022). Ryff (1989) berpendapat bahwa model kesejahteraan ini mencakup enam komponen diantaranya (1) penerimaan terhadap diri, (2) hubungan positif dengan orang lain, (3) kemampuan otonomi, (4) penguasaan lingkungan dan (5) tujuan dalam hidup.

Kesejahteraan psikologis merupakan kemampuan seseorang untuk kegembiraan, ketercapaian, stabilitas impuls, penalaran yang kreatif, dan kecakapan untuk mengatasi dan pulih dari peristiwa yang menantang. Kemampuan ini yang mendasarinya komponen kesehatan mental yang baik. Berbagai penelitian merekomendasikan orang-orang dengan lebih baik dalam kesejahteraan mental memiliki hidup yang, sehat, memuaskan dan lebih Panjang (Gale, CR, Cooper, C. 2014; Rani et al., 2023). Menurut Ryff (1995) *kesejahteraan psikologis* menghadirkan perasaan positif (*positive feeling*) atau sikap hidup terarah. Kesejahteraan psikologis yang tercapai dapat ditandai dengan diperolehnya kesenangan, merasa puas dan tidak adanya keluhan tentang depresi (Ryff, 1995).

Peran Makna Hidup dalam Kesejahteraan Psikologis

Makna hidup berperan penting dalam menciptakan kesejahteraan psikologis. Hal ini terutama mengacu pada dimensi kehadiran dan makna pribadi, pertumbuhan pribadi dan hubungan positif dengan orang lain (Iwano et al., 2022). Penelitian telah menemukan bahwa ada hubungan antara makna hidup dan berbagai ukuran kebahagiaan global (Ryff dan Keyes 1995), penyesuaian psikologis (Thompson et al. 2003), dan kesejahteraan umum (Ho et al. 2010; Iwano et al., 2022). Ditemukan juga hubungan positif antara makna hidup dan kesejahteraan psikologi, yang menunjukkan bahwa tujuan dan signifikansi berhubungan dengan pengembangan pribadi dan realisasi diri (Krok 2011 ; Iwano et al., 2022). Penelitian terdahulu telah dilakukan oleh Zhang dan tim tentang dimensi makna hidup, kehadiran makna dan harga diri yang dimiliki oleh lansia masing-masing berkolerasi negatif terhadap kecemasan akan kematian (Zhang et al., 2019). Selanjutnya Golovchanova dan rekan-rekannya juga melakukan penelitian terhadap lansia penghuni apartemen lansia di kota menengah di Swedia menunjukkan kehadiran makna berhubungan secara signifikan dengan usia serta dimensi kelemahan (aktivitas sehari-hari, masalah kesehatan,

dan fungsi psikososial) dan dukungan social (Golovchanova et al., 2021). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mengalami lebih sedikit masalah dalam dimensi kelemahan kesehatan dan fungsi psikososial secara signifikan dan mandiri berkontribusi terhadap kehadiran makna di akhir kehidupan.

Metode Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Studi fenomenologis mendeskripsikan pemaknaan umum dari sejumlah individu terhadap berbagai pengalaman hidup mereka terkait dengan konsep atau fenomena. Studi fenomenologi yakni mencoba mencari arti pengalaman dalam kehidupan (Cresswell, 2015). Penelitian menghimpun data berkenaan dengan konsep, pendapat, pendirian, sikap, penilaian, dan pemberi makna terhadap situasi atau pengalaman dalam kehidupan. Subjek penelitian ini adalah 6 lansia yang ada di dusun Sompok Imogiri Bantul dengan karakteristik sebagai berikut.

Tabel 1. Karakteristik Subjek

Karakteristik	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3	Subjek 4	Subjek 5	Subjek 6
Usia	80	61	72	74	76	65
Jenis Kelamin	P	L	P	P	L	P
Status	Janda	Menikah	Menikah	Menikah	Menikah	Janda
Status Ekonomi	Menengah	Menengah	Menengah	Menengah	Menengah	Menengah
Aktivitas	Petani	Tukang bangunan	Pedagang dan MUA	Peternak	Peternak	Petani

Subjek lansia ini memiliki berbagai background keluarga yang dapat mewakili komunitas lansia di dusun Sompok. Diambil menggunakan *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* merupakan metode pemilihan informan yang berdasarkan kepada ciri-ciri yang dimiliki oleh subjek, pemilihan subjek karena ciri-ciri tersebut sesuai dengan tujuan penelitian yang akan dilakukan. Subjek memiliki usia 60 tahun ke atas, memiliki pengalaman hidup beragam dan mampu merefleksikan makna hidup dari pengalamannya.

Hasil

Frankl (1965) dalam teorinya mengemukakan tentang makna, setiap individu memiliki tujuan unik atau tujuan menyeluruh dalam kehidupan masing-masing dan berupaya mengaktualisasikan seoptimal mungkin nilai-nilai dalam komunitasnya. Wawancara yang dilakukan pada 6 lansia di dusun Sompok memperoleh temuan sebagai berikut.

The Freedom of will

Penemuan terkait *the freedom of will* dapat dilihat dari hasil wawancara dengan subjek yang kami temui secara terpisah.

Subjek pertama:

“Lah saya itu asal badannya rasa enak kalau cuma nganggur di rumah malah nggak nyaman. Saya masih senang ke sawah, masih senang rekoso (susah) gitu aja, kalau anak-anak sebenarnya melarang”.

Subjek ketiga :

“Jamunya ya senang, udah kumpul dengan teman. Saya itu orangnya senang ke sana kemari. Jadinya senang ngumpul sama teman gitu. Setiap harinya kalau nggak ada kerjaan di rumah jualan di Taman Pintar. Aktivitas saya jualan sama rias”.

Sementara subjek keempat:

“Simbah itu senang merumput, jalan ke gunung-gunung nyari rumput”.

Subjek kelima:

” Iya saya senang piknik. Kemarin dipiknikan ke Jawa Timur, ya kemana-mana senang.

Subjek keenam menceritakan,

“Kalau bapak selain lihat sawah, juga kerja di bangunan. Malah sawahnya sampingan karena juga punya sendiri. Kalau sempat saja wong cuma kita sendiri mau apa”.

Hasil wawancara ditemukan bahwa subjek mampu memilih aktivitas yang disukainya. Temuan tersebut merupakan bagian dari aspek *the freedom of will*, subjek mempunyai rasa otonom yang menghadirkan rasa kebermaknaan terhadap hidup yang dijalani. Penghormatan terhadap pilihan aktivitas atau otonomi pada lansis serta menghormati nilai-nilai individu meningkatkan makna hidup (Schnell, 2009; Tromp dan Ganzevoort, 2009 ; Saarelainen et al., 2022) Para lansia membutuhkan jaringan keamanan dalam menjalani kehidupan sesuai keinginan dan pengalaman kebermaknaan (Saarelainen et al., 2022). Mampu memilih aktivitas yang akan dijalani membantu meningkatkan keterlibatan dan kebermaknaan.

The will to Meaning

Thomas Nagel (2000) membahas makna hidup dalam kaitannya dengan penting atau tidaknya kehidupan seseorang dalam skala yang lebih besar. Penelitian telah menunjukkan adanya hubungan positif antara kesukarelaan dan kesejahteraan (Wilson 2012; Haski-Leventhal et al. 2016; Hansen et al. 2018 ; (Morawski et al., 2022). Temuan terkait *the will to meaning* yaitu keinginan untuk lebih bermakna dapat dilihat dari hasil wawancara kami.

Subjek pertama,

“Ya dari pertanian. Kalau anak saya nanti atau saya ada keperluan yang agak gede ya dipake hasilnya. Semua diberikan ke anak, saya nggak pilih-pilih, kalau satu dikasih semuanya dikasih. Kalau banyak, kalau sisa karena anak cucu saya banyak buat nyumbang ke keluarga besar, kalau ada acara buat bantu-bantu”.

Subjek ketiga,

“Saya pernah ngadain kayak gitu, ibu-ibu bawa alat make upnya apa saja yang ada di rumah, kita berangkat mulai, pelan-pelan belajar ngalis. Kalau kemarin anak-anak sekolah minta bikin kegiatan di sini, tapi bikin makanan. Kan dari dulu saya senang bikin produk, bikin keripik, sagon, bakpia, lama-lama capek jadi ambil saja. “.

Dari wawancara di atas dapat diketahui bahwa lansia dapat memperoleh *the will to meaning*. Banyak orang lanjut usia merupakan kelompok yang memiliki banyak ide dan kreatifitas, mampu berpartisipasi di lingkungannya, berkontribusi aktif, menyadari potensi mereka sendiri, mengatasi stres yang normal dalam hidup, dan memberikan sumbangsih kepada komunitas mereka secara produktif dan bermanfaat (Bar-Tur, 2021).

Di usia lanjut, lingkungan sosial dan hubungan sosial dianggap sebagai sumber makna yang penting (O'Donnell et al., 2014; Duppen et al., 2019; Zhou et al., 2023) orang lanjut usia yang memiliki sumber dukungan sosial di jaringan sosial mereka merasakan kehidupan mereka lebih bermakna (Zhou et al., 2023) merasakan dukungan sosial dari orang terdekat, teman, dan keluarga dikaitkan dengan lebih banyak makna dalam hidup (Zhou et al., 2023). Orang lanjut usia harus diberikan dukungan yang diperlukan untuk mengupayakan keseimbangan di usia senjata antara

kemampuan fisik yang kian menurun dan peningkatan transendensi, yang dapat dioptimalkan secara cermat dengan memanfaatkan lingkungan, dukungan sosial dan sumber daya pribadi yang dimiliki lansia (Bar-Tur, 2021).

The Meaning of life

Temuan mengenai the meaning of life dapat dilihat pada hasil wawancara pada subjek yang merasakan makna dalam hidup merupakan contributor penting terhadap kesejahteraan dan kesehatan (Steger, 2009).

Subjek kedua,

Jadi lansia itu biasa, normal, yang penting yang wajar-wajar saja jangan muluk-muluk.

Subjek ketiga mengatakan,

“pertama saya pernah ke Saudi dua tahun, Qatar 1 tahun, terus ke Abu Dhabi 2 tahun. Jadi sekretaris di Wedding, kepingin jadi perias. Dari kecil memang ibu suka berorganisasi, saya pingin jadi perias juga. Terus nekat pergi keluar negeri sampai 6 tahun. Saya jadi bisa rias. Pernah diminta ke Cilacap, Kebumen, Jawa Timur, Klaten kadang sekarang ada rias wisuda. Waktu saya merias, kok ada yang hamil terus katanya anaknya mau dikasih orang, saya bilang jangan kasih orang dulu, barangkali keluarga saya mau. Saya kan nikah dua kali, yang ini belum punya anak. Jadi anaknya cuma itu, saya bawa tiga. Sekarang jadi banyak”

Subjek keempat,

Sekarang sehat sudah senang, bisa kumpul sama anak cucu, nggak ngomongin orang, nggak mengganggu tetangga.

Subjek ketujuh,

“Iya rumah ini kami bangun sendiri, ibu pernah kejatuhan batu. Kan bapak di atas, bapak nggak tahu kalau ada ibu di bawah, jadi kejatuhan batu. Nggak sampai setahun selesai, kan pagi sebelum kerja dan sore setelah kerja sampai malam. Anak-anak masih kecil ketika itu. Baru satu tahun bisa disambi”.

Dari wawancara tersebut dapat ditemukan bahwa subjek mendapatkan the meaning of life yakni pemaknaan terhadap peristiwa yang pernah dilalui. Studi menunjukkan bahwa lansia yang merasa hidup bermakna cenderung memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi. Makna hidup pada lansia dapat diperoleh melalui berbagai cara, seperti keterlibatan dalam kegiatan komunitas, hubungan sosial yang kuat, atau pencapaian pribadi (Holt-Lunstad et al., 2015). Lebih lanjut disampaikan bahwa memaknai hidup dapat dilakukan lansia melalui 3 hal berikut, pertama merefleksikan tentang hidup yang dilewatinya, kedua mengakui pentingnya pengalaman transenden seperti keagamaan, meditasi atau pencarian perenungan makna yang dalam dan ketiga, mempelajari dan menerima perubahan yang dialami. Seperti perubahan kognisi, fisik dan biologis pada lansia. Rasa bermakna dalam hidup dikaitkan dengan penanganan stres yang lebih baik (Hooker et al., 2018, Czyżowska & Gurba, 2022).

Pembahasan

Salah satu elemen penting dari kesejahteraan hidup adalah memandang kehidupan sendiri sebagai sesuatu anugerah yang bermakna dan berharga (Greenberg dan Arndt, 2012; (Czyżowska & Gurba, 2022). Dari hasil di atas dapat diketahui untuk mendapatkan kebermaknaan hidup lansia dapat melakukan berbagai cara. Bukti ilmu saraf yang menemukan bahwa ada keterkaitan kesejahteraan psikologis dengan kesehatan fisik, dan stabilnya regulasi biologis memberi bukti bahwa kualitas individu seperti keterlibatan yang memiliki tujuan, realisasi dan pertumbuhan diri, serta harga diri yang tercerahkan memengaruhi berapa lama dan seberapa baik seseorang hidup. (Bar-Tur, 2021a)

Temuan dari Saaraleanein dkk dalam tulisannya yang berjudul “Aspek relasional makna hidup di kalangan lansia – studi gerontechnology wawancara kelompok” menunjukkan bahwa adanya rasa

hormat dan dukungan terhadap otonomi lansia dalam beraktivitas sangatlah penting: agar lansia merasa nyaman terus tinggal di rumah, dan mempersiapkan masa depan dengan kapasitas yang mengalami penurunan, lansia membutuhkan dukungan dari anggota keluarga. (Saarelainen et al., 2022).

Penelitian ini mengindikasikan bahwa kebermaknaan hidup memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia. Dengan menerapkan *the freedom of will*, *the will to meaning* dan *the meaning of life*, dirancang untuk dapat dijadikan intervensi untuk mendukung lansia dalam menemukan dan memelihara makna hidup dapat memberikan manfaat signifikan. Penelitian ini masih sangat terbatas dengan subjek yang terbatas dan waktu wawancara yang singkat. Untuk penelitian selanjutnya dapat kembali menggali data yang lebih banyak agar mendapat pengetahuan yang lebih mendalam.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa tiga aspek kebermaknaan hidup seperti *freedom of will*, *will to meaning* dan *the meaning of life* pada lansia dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologi. Lansia yang memiliki kemampuan untuk beraktivitas sesuai kesenangan (*freedom of will*) menunjukkan adanya otonomi atau kemampuan yang memberikan arti yang dalam di kehidupan mereka. Selain itu, keinginan untuk ikut serta berkontribusi positif kepada keluarga dan komunitas (*will to meaning*) menggambarkan motivasi intrinsik mereka untuk hidup bermartabat dan bermanfaat. Akhirnya, pemaknaan terhadap pengalaman hidup, di moment suka maupun duka (*the meaning of life*), membantu lansia memperoleh perasaan puas dan kebahagiaan. Oleh karena itu upaya intervensi psikologis yang mendukung kebermaknaan hidup dapat memberikan kontribusi yang penting dalam menciptakan kesejahteraan psikologis bagi kalangan lansia.




Daftar Pustaka

- Bar-Tur, L. (2021). Fostering Well-Being in the Elderly: Translating Theories on Positive Aging to Practical Approaches. *Frontiers in Medicine*, 8, 517226. <https://doi.org/10.3389/fmed.2021.517226>
- Czyżowska, N., & Gurba, E. (2022). Enhancing Meaning in Life and Psychological Well-Being Among a European Cohort of Young Adults via a Gratitude Intervention. *Frontiers in Psychology*, 12, 751081. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.751081>
- Disabato, D. J., Kashdan, T. B., Short, J. L., and Jarden, A. (2017). What predicts positive life events that influence the course of depression? A longitudinal examination of gratitude and meaning in life. *Cogn. Ther. Res.* 41, 444–458. doi: 10.1007/s10608-016-9785-x
- Frankl, V. E. (2006). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press.
- Gale, C. R., Cooper, C., Deary, I. J. (2014). Psychological well-being and incident frailty in men and women: The english longitudinal study of ageing. *Psychological Medicine*, 44(4), 697-706. doi:10.1017/S0033291713001384
- Golovchanova, N., Owiredua, C., Boersma, K., Andershed, H., & Hellfeldt, K. (2021). Presence of Meaning in Life in Older Men and Women: The Role of Dimensions of Frailty and Social Support. *Frontiers in Psychology*, 12, 730724. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.730724>
- Greenberg, J., and Arndt, J. (2012). "Terror management theory," in *Handbook of Theories of Social Psychology*, eds A. W. Kruglanski and E. T. Higgins (Thousand Oaks: Sage).

- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227-237.
- Hooker, S. A., Masters, K. S., and Park, C. L. (2018). A meaningful life is a healthy life: A conceptual model linking meaning and meaning salience to health. *Rev.Gen. Psychol.* 22, 11–24. doi: 10.1037/gpro000115
- Hupkens, S., Machielse, A., Goumans, M., and Derkx, P. (2018). Meaning in life of older persons: an integrative literature review. *Nurs. Ethics* 25, 973–991. doi: 10.1177/0969733016680122
- Iwano, S., Kambara, K., & Aoki, S. (2022). Psychological Interventions for Well-Being in Healthy Older Adults: Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Happiness Studies*, 23(5), 2389–2403. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00497-3>
- Krok, D. (2011). Poczucie sensu _zycia a dobrostan psychiczny [Meaning in life and well-being]. *Psychologia Jakos'ci _Zycia*, 10(2), 95–115.
- Lew, B., Chistopolskaya, K., Osman, A., Huen, J. M. Y., Talib, M. A., and Leung, A. N. M. (2020). Meaning in life as a protective factor against suicidal tendencies in Chinese University students. *BMC Psychiatry* 20, 1–9. doi: 10.1186/s12888-020-02485-
- Morawski, L., Okulicz-Kozaryn, A., & Strzelecka, M. (2022). Elderly Volunteering in Europe: The Relationship Between Volunteering and Quality of Life Depends on Volunteering Rates. *VOLUNTAS: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*, 33(2), 256–268. <https://doi.org/10.1007/s11266-020-00267-w>
- O, O. (2017). Profile of Elderly Patients Presented with Psychosocial Problems in Ibadan. *MOJ Gerontology & Geriatrics*, 1(1). <https://doi.org/10.15406/mojgg.2017.01.00006>
- Rani, K., Revanth, R., Shanmughavadivu, N., & Lovelina Little Flower, F. X. (2023). Economic soundness and Psychological Well-being among the Elderly. *South Asian Journal of Social Sciences and Humanities*, 4(2), 1–11. <https://doi.org/10.48165/sajssh.2023.4201>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081
- Ryff, C. D & Keyes, C.L.M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being. Revisited. *Journal of Personality and Soc. Psy*, 69, 718-727
- Saarelainen, S.-M., Mäki-Petäjä-Leinonen, A., & Pöyhä, R. (2022). Relational aspects of meaning in life among older people – a group-interview gerontechnology study. *Ageing and Society*, 42(5), 1035–1053. <https://doi.org/10.1017/S0144686X20001300>
- Steger MF, Frazier P. Meaning in life: one link in the chain from religiousness to well-being. *J Couns Psychol.* 2005;52(4):574–82
- Steger, M. F. (2012). Making meaning in life. *Psychological Inquiry*, 23(4), 381–385
- Vos, J., & Vitali, D. (2018). The effects of psychological meaning-centered therapies on quality of life and psychological stress: A metaanalysis. *Palliative and Supportive Care*, 16(5), 608–632. <https://doi.org/10.1017/S1478951517000931>
- World Health Organization. (2013). Mental health action plan 2013–2020. World Health Organization
- Zhang, J., Peng, J., Gao, P., Huang, H., Cao, Y., Zheng, L., & Miao, D. (2019). Relationship between meaning in life and death anxiety in the elderly: Self-esteem as a mediator. *BMC Geriatrics*, 19(1), 308. <https://doi.org/10.1186/s12877-019-1316-7>
- Zhang, J., Xu, F., Zhou, Y., Wu, J., Li, Y., & Qing, W. (2024). Association between frailty and meaning in life of older adults in nursing home: The mediating effect of psychological resilience. *Frontiers in Psychology*, 15, 1365817. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1365817>
- Zhou, J.-J., Zhang, Y., Ren, Q.-Z., Li, T., Lin, G.-D., Liao, M.-Y., Chen, S.-H., Tong, P., & Gao, Y.-L. (2023). Mediating effects of meaning in life on the relationship between family care, depression, and quality of life in Chinese older adults. *Frontiers in Public Health*, 11, 1079593. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1079593>

Universitas Ahmad Dahlan 85

CEK_2

-  CEK TURNITIN 3
-  INSTRUCTOR-CEK JURNAL 4
-  Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta

Document Details

Submission ID

trn:oid::1:3126899902

Submission Date

Jan 10, 2025, 11:08 AM GMT+7

Download Date

Jan 10, 2025, 11:34 AM GMT+7

File Name

._Ganjil_2024-2025_Prosiding_Kesejahteraan_Psikologis_Lansia.pdf

File Size

222.1 KB

8 Pages**3,853 Words****23,907 Characters**




19% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- ▶ Bibliography
- ▶ Quoted Text

Top Sources

- 18%  Internet sources
- 10%  Publications
- 11%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

- 18% Internet sources
- 10% Publications
- 11% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	
docplayer.info		7%
2	Internet	
journal.uinjkt.ac.id		1%
3	Internet	
repository.usd.ac.id		1%
4	Publication	
Dirga Ayu Sulistia, Irma Yusriani Simamora. "PERILAKU KOMUNIKASI PENGGUNA...		1%
5	Internet	
id.123dok.com		1%
6	Internet	
vdocuments.mx		1%
7	Student papers	
Universitas Negeri Malang		1%
8	Internet	
acikerisim.gelisim.edu.tr		1%
9	Student papers	
Walters State Community College		0%
10	Student papers	
Universitas Riau		0%
11	Internet	
ojs.fkip.ummetro.ac.id		0%

12	Internet	ejournal.undiksha.ac.id	0%
13	Publication	Ai Hidayatunnajah. "Pemaknaan Hidup pada Wanita Single Parent Usia Dewasa ...	0%
14	Internet	core.ac.uk	0%
15	Publication	Joël Vos, Diego Vitali. "The effects of psychological meaning-centered therapies o...	0%
16	Internet	link.springer.com	0%
17	Internet	eprints.uad.ac.id	0%
18	Internet	seminar.uad.ac.id	0%
19	Internet	etheses.uin-malang.ac.id	0%
20	Internet	media.neliti.com	0%
21	Internet	opus.uleth.ca	0%
22	Internet	publikasi.mercubuana.ac.id	0%
23	Internet	tr-ex.me	0%
24	Internet	www.frontiersin.org	0%
25	Internet	zombiedoc.com	0%

26 Publication

Ezalina Ezalina, Alfianur Alfianur, Dendi Dendi. "Self Efficacy terhadap Kesejahter... 0%

27 Internet

eprints.walisongo.ac.id 0%

Memahami Kebermaknaan Hidup Sebagai Upaya Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Lanjut Usia

Ari Pusparini^{1,a*}, Ismuji Wijayanti^{2,b}, Dini Hariyani Sani^{3,c}, Nurul Haslinda^{4,d}, Hilda Syifa Rahma^{5,e}, Hadi Suyono^{6,f}

¹ Program Studi Magister Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta

³Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

*pusparini.ari@gmail.com

ABSTRACT

The increasing population of the elderly in Indonesia demands special attention regarding their psychological well-being. Attention to psychological well-being is necessary because issues faced by the elderly who do not experience a sense of life meaning can negatively impact mental health. This problem leads to the research objective of describing the sense of life meaning in the elderly. This study uses a qualitative approach with a phenomenological design. The subjects of the research are the elderly in Sompok, Sriharjo, Imogiri, Bantul. Data were collected through semi-structured interviews. Data analysis was performed using thematic analysis. The results of the study indicate that the sense of life meaning in the elderly consists of an increase in freedom of will, an increased desire to find life meaning (will to meaning), and a growing personal meaning of life. The implications of this research can be used as a reference for conducting psychological interventions aimed at fostering psychological well-being in elderly communities.

Keywords: sense of life meaning, psychological well-being, phenomenology

Abstrak

Bertambahnya populasi lansia di Indonesia menuntut perhatian secara khusus mengenai kesejahteraan psikologisnya. Perhatian terkait hal ini perlu dilakukan karena problematika lanjut usia yang tidak mengalami kebermaknaan hidup dapat berdampak negatif pada kesehatan mental. Masalah tersebut menuntun tujuan penelitian mendeskripsikan kebermaknaan hidup lanjut usia. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Subjek penelitian adalah lanjut usia di Sompok, Sriharjo, Imogiri, Bantul. Data dikumpulkan melalui wawancara semi terstruktur. Analisis data adalah analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan adanya kebermaknaan hidup pada lanjut usia terdiri dari peningkatan kebebasan untuk bertindak (*freedom of will*), bertambahnya keinginan untuk menemukan makna hidup (*will too meaning*) dan semakin tumbuh makna hidup sendiri (*meaning of life*). Implikasi dari penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan melakukan intervensi psikologis kebermaknaan hidup yang berguna menumbuhkan kesejahteraan psikologis di komunitas lansia.

Kaca kunci: kebermaknaan hidup, kesejahteraan psikologis, fenomenologi

Pendahuluan

10 Orang lanjut usia seringkali memiliki kemampuan regeneratif yang terbatas dan lebih rentan terhadap penyakit, sindrom, dan kesakitan dibandingkan orang dewasa muda (Pew Research Centre, 2014, dan (Iwano et al., 2022). Kelemahan yang lebih besar pada lansia dikaitkan dengan kemungkinan lebih tinggi untuk merasa tidak berguna, sehingga menyebabkan berkurangnya makna hidup (Liu et al., 2018). Makna hidup pada lansia mengalami penurunan seiring bertambahnya usia dan kesehatan fisik yang buruk, selain itu lansia cenderung mengalami perasaan tidak berarti (Zhou et al., 2023). Studi menunjukkan terdapat korelasi negatif yang signifikan antara kelemahan dan makna hidup di kalangan lansia (Golovchanova et al., 2021). Berkurangnya makna hidup pada lansia dapat mengganggu kesejahteraan psikologisnya. Penurunan kesejahteraan mental menyebabkan perubahan biologis pada lansia seperti terjadinya peradangan, rendahnya fungsi kekebalan tubuh, timbulnya stres berlebihan, sekresi hormon yang memicu emosi buruk, ketegangan otot, menimbulkan keluhan penyakit tertentu, nyeri badan, serta perbedaan pola tidur dan gangguan nafsu makan (Rani et al., 2023).

24 Menurut teori perkembangan psikologis EH Erikson, Zhang R. et al. (2017) dan Zhang R. dkk. (2017) ditemukan bahwa makna hidup dapat memberikan dukungan energi bagi lansia untuk menyelesaikan tugas akhir hidup dan mendorong keberhasilan penuaan (Zhang et al., 2024). Mempertahankan makna hidup adalah bagian penting dari kesejahteraan eudemonic bagi orang dewasa yang lebih tua (Steptoe et al., 2015; Steverink, 2019). Aspek-aspek seperti kesehatan, status sosial ekonomi tinggi, hubungan sosial, aktivitas, dan agama dikaitkan dengan pengalaman makna di kemudian hari. (Zhang et al., 2024).

Kebermaknaan Hidup

15 Frazier mendefinisikan makna hidup sebagai tindakan manusia untuk memahami dan mendapatkan sasaran tujuan hidup (Steger MF, 2005). Pengalaman dan pencarian makna hidup oleh orang dewasa yang lebih tua harus menumbuhkan kesadaran bahwa hidup yang dijalani berharga dan bermakna (Zhang et al., 2019). Makna secara empiris didefinisikan sebagai perasaan subyektif individu terhadap tujuan, nilai-nilai, pemahaman tentang diri sendiri dan dunia, harga diri, dan tindakan yang diarahkan tujuan, pengaturan diri, dan mengatasi eksistensial tantangan (Wong, 2012; George & Park, 2014; Metode Penelitian MacKenzie & Baumeister, 2014; Vos, 2016b; Vos & Vitali, 2018). Rasa bermakna dalam hidup dikaitkan dengan penanganan stres yang lebih baik (Hooker et al., 2018), intensitas gejala kecemasan dan depresi yang lebih rendah (Disabato et al., 2017; Korkmaz dan Güloğlu, 2021), dan terlebih lagi, dianggap sebagai faktor pelindung bagi kesehatan mental, misalnya, mengurangi keparahan kecenderungan bunuh diri (Lew et al., 2020; zyzowska & Gurba, 2022). Makna dalam hidup ditemukan dalam hubungan dengan diri sendiri dan orang lain, dengan hubungan antarmanusia menjadi sumber utama makna hidup bagi individu yang lebih tua (Hupkens et al., 2018).

23 Steger (2012) menunjukkan bahwa makna adalah istilah superordinat yang mencakup dua faktor terpenting yaitu pemahaman dan tujuan. Faktor pertama, pemahaman yang dimaksud adalah mencerminkan kemampuan manusia untuk memahami berbagai tentang kehidupannya, termasuk dirinya sendiri, dunia luar, dan bagaimana seseorang menyesuaikan diri dan beroperasi di dunia tersebut. Sementara faktor kedua menunjukkan aspirasi hidup yang menyeluruh dan berjangka panjang yang selaras dengan kebutuhan diri sendiri dan merangsang aktivitas terkait. Teori tentang makna hidup dikembangkan oleh Frankl (1996), menyebutkan 3 aspek diantaranya:

- 1 a. Kebebasan berkehendak (*the freedom to will*)

1 Manusia dalam batas-batas tertentu memiliki kemampuan dan kebebasan untuk mengubah kondisi hidupnya guna meraih kehidupan yang lebih berkualitas. Hal yang sangat penting kebebasan ini harus disertai rasa tanggung jawab (*responsibility*) agar tidak

berkembang menjadi kesewenang-wenangan Hasrat untuk hidup bermakna (*the will to meaning*)

b. Hasrat untuk hidup bermakna. (*the will to meaning*).

Setiap orang menginginkan dirinya menjadi orang yang bermartabat dan berguna bagi dirinya, keluarga, lingkungan kerja, masyarakat sekitar dan berharga di mata Tuhan. Keinginan untuk hidup bermakna memang benar-benar merupakan motivasi utama pada manusia. Hasrat inilah yang mendorong setiap orang untuk melakukan berbagai kegiatan seperti kegiatan bekerja dan berkarya agar hidupnya dirasakan berarti dan berharga.

c. Makna hidup (*the meaning of life*)

Makna hidup adalah hal-hal yang dianggap penting, dan berharga serta memberikan nilai khusus bagi seseorang, sehingga layak dijadikan tujuan dalam kehidupan (*the purpose in life*). Makna hidup apabila berhasil ditemukan dan dipenuhi akan menyebabkan kehidupan ini dirasakan demikian berarti dan berharga. Dan makna hidup ternyata ada dalam kehidupan itu sendiri, dan dapat ditemukan dalam setiap keadaan yang menyenangkan dan tak menyenangkan, keadaan bahagia dan penderitaan.

Kesejahteraan psikologi

Kesejahteraan merupakan keadaan ketika individu dapat menyadari kemampuannya sendiri dalam mengelola dan mengatasi stresor kehidupan normal, beraktivitas secara produktif, dan memberikan kontribusi positif kepada diri dan lingkungannya (WHO, 2013). Kesejahteraan mempertimbangkan aspek positif dari kesehatan mental dalam individu daripada ada atau tidaknya penyakit atau besarnya gejala kesehatan mental (Iwano et al., 2022). Ryff (1989) berpendapat bahwa model kesejahteraan ini mencakup enam komponen diantaranya (1) penerimaan terhadap diri, (2) hubungan positif dengan orang lain, (3) kemampuan otonomi, (4) penguasaan lingkungan dan (5) tujuan dalam hidup.

Kesejahteraan psikologis merupakan kemampuan seseorang untuk kegembiraan, ketercapaian, stabilitas impuls, penalaran yang kreatif, dan kecakapan untuk mengatasi dan pulih dari peristiwa yang menantang. Kemampuan ini yang mendasarinya komponen kesehatan mental yang baik. Berbagai penelitian merekomendasikan orang-orang dengan lebih baik dalam kesejahteraan mental memiliki hidup yang, sehat, memuaskan dan lebih Panjang (Gale, CR, Cooper, C. 2014; Rani et al., 2023). Menurut Ryff (1995) *kesejahteraan psikologis* menghadirkan perasaan positif (*positive feeling*) atau sikap hidup terarah. Kesejahteraan psikologis yang tercapai dapat ditandai dengan diperolehnya kesenangan, merasa puas dan tidak adanya keluhan tentang depresi (Ryff, 1995).

Peran Makna Hidup dalam Kesejahteraan Psikologis

Makna hidup berperan penting dalam menciptakan kesejahteraan psikologis. Hal ini terutama mengacu pada dimensi kehadiran dan makna pribadi, pertumbuhan pribadi dan hubungan positif dengan orang lain (Iwano et al., 2022). Penelitian telah menemukan bahwa ada hubungan antara makna hidup dan berbagai ukuran kebahagiaan global (Ryff dan Keyes 1995), penyesuaian psikologis (Thompson et al. 2003), dan kesejahteraan umum (Ho et al. 2010; Iwano et al., 2022). Ditemukan juga hubungan positif antara makna hidup dan kesejahteraan psikologi, yang menunjukkan bahwa tujuan dan signifikansi berhubungan dengan pengembangan pribadi dan realisasi diri (Krok 2011 ; Iwano et al., 2022). Penelitian terdahulu telah dilakukan oleh Zhang dan tim tentang dimensi makna hidup, kehadiran makna dan harga diri yang dimiliki oleh lansia masing-masing berkolerasi negatif terhadap kecemasan akan kematian (Zhang et al., 2019). Selanjutnya Golovchanova dan rekan-rekannya juga melakukan penelitian terhadap lansia penghuni apartemen lansia di kota menengah di Swedia menunjukkan kehadiran makna berhubungan secara signifikan dengan usia serta dimensi kelemahan (aktivitas sehari-hari, masalah kesehatan,

Pusparini, dkk (Memaknai Kebermaknaan Hidup Sebagai...)

dan fungsi psikososial) dan dukungan social (Golovchanova et al., 2021). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mengalami lebih sedikit masalah dalam dimensi kelemahan kesehatan dan fungsi psikososial secara signifikan dan mandiri berkontribusi terhadap kehadiran makna di akhir kehidupan.

Metode Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Studi fenomenologis mendeskripsikan pemaknaan umum dari sejumlah individu terhadap berbagai pengalaman hidup mereka terkait dengan konsep atau fenomena. Studi fenomenologi yakni mencoba mencari arti pengalaman dalam kehidupan (Cresswel, 2015). Penelitian menghimpun data berkenaan dengan konsep, pendapat, pendirian, sikap, penilaian, dan pemberi makna terhadap situasi atau pengalaman dalam kehidupan. Subjek penelitian ini adalah 6 lansia yang ada di dusun Sompok Imogiri Bantul dengan karakteristik sebagai berikut.

Tabel 1. Karakteristik Subjek

Karakteristik	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3	Subjek 4	Subjek 5	Subjek 6
Usia	80	61	72	74	76	65
Jenis Kelamin	P	L	P	P	L	P
Status	Janda	Menikah	Menikah	Menikah	Menikah	Janda
Status Ekonomi	Menengah	Menengah	Menengah	Menengah	Menengah	Menengah
Aktivitas	Petani	Tukang bangunan	Pedagang dan MUA	Peternak	Peternak	Petani

Subjek lansia ini memiliki berbagai background keluarga yang dapat mewakili komunitas lansia di dusun Sompok. Diambil menggunakan *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* merupakan metode pemilihan informan yang berdasarkan kepada ciri-ciri yang dimiliki oleh subjek, pemilihan subjek karena ciri-ciri tersebut sesuai dengan tujuan penelitian yang akan dilakukan. Subjek memiliki usia 60 tahun ke atas, memiliki pengalaman hidup beragam dan mampu merefleksikan makna hidup dari pengalamannya.

Hasil

Frankl (1965) dalam teorinya mengemukakan tentang makna, setiap individu memiliki tujuan unik atau tujuan menyeluruh dalam kehidupan masing-masing dan berupaya mengaktualisasikan seoptimal mungkin nilai-nilai dalam komunitasnya. Wawancara yang dilakukan pada 6 lansia di dusun Sompok memperoleh temuan sebagai berikut.

The Freedom of will

Penemuan terkait *the freedom of will* dapat dilihat dari hasil wawancara dengan subjek yang kami temui secara terpisah.

Subjek pertama:

“Lah saya itu asal badannya rasa enak kalau cuma nganggur di rumah malah nggak nyaman. Saya masih senang ke sawah, masih senang rekoso (susah) gitu aja, kalau anak-anak sebenarnya melarang”.

Subjek ketiga :

“Jamunya ya senang, udah kumpul dengan teman. Saya itu orangnya senang ke sana kemari. Jadinya senang ngumpul sama teman gitu. Setiap harinya kalau nggak ada kerjaan di rumah jualan di Taman Pintar. Aktivitas saya jualan sama rias”.

Sementara subjek keempat:

“Simbah itu senang merumput, jalan ke gunung-gunung nyari rumput”.

Subjek kelima:

” Iya saya senang piknik. Kemarin dipiknikan ke Jawa Timur, ya kemana-mana senang.

Subjek keenam menceritakan,

“Kalau bapak selain lihat sawah, juga kerja di bangunan. Malah sawahnya sampingan karena juga punya sendiri. Kalau sempat saja wong cuma kita sendiri mau apa”.

Hasil wawancara ditemukan bahwa subjek mampu memilih aktivitas yang disukainya. Temuan tersebut merupakan bagian dari aspek *the freedom of will*, subjek mempunyai rasa otonom yang menghadirkan rasa kebermaknaan terhadap hidup yang dijalani. Penghormatan terhadap pilihan aktivitas atau otonomi pada lansis serta menghormati nilai-nilai individu meningkatkan makna hidup (Schnell, 2009; Tromp dan Ganzevoort, 2009 ; Saarelainen et al., 2022) Para lansia membutuhkan jaringan keamanan dalam menjalani kehidupan sesuai keinginan dan pengalaman kebermaknaan (Saarelainen et al., 2022). Mampu memilih aktivitas yang akan dijalani membantu meningkatkan keterlibatan dan kebermaknaan.

The will to Meaning

Thomas Nagel (2000) membahas makna hidup dalam kaitannya dengan penting atau tidaknya kehidupan seseorang dalam skala yang lebih besar. Penelitian telah menunjukkan adanya hubungan positif antara kesukarelaan dan kesejahteraan (Wilson 2012; Haski-Leventhal et al. 2016; Hansen et al. 2018 ; (Morawski et al., 2022). Temuan terkait *the will to meaning* yaitu keinginan untuk lebih bermakna dapat dilihat dari hasil wawancara kami.

Subjek pertama,

“Ya dari pertanian. Kalau anak saya nanti atau saya ada keperluan yang agak gede ya dipake hasilnya. Semua diberikan ke anak, saya nggak pilih-pilih, kalau satu dikasih semuanya dikasih. Kalau banyak, kalau sisa karena anak cucu saya banyak buat nyumbang ke keluarga besar, kalau ada acara buat bantu-bantu”.

Subjek ketiga,

“Saya pernah ngadain kayak gitu, ibu-ibu bawa alat make upnya apa saja yang ada di rumah, kita berangkat mulai, pelan-pelan belajar ngalis. Kalau kemarin anak-anak sekolah minta bikin kegiatan di sini, tapi bikin makanan. Kan dari dulu saya senang bikin produk, bikin keripik, sagon, bakpia, lama-lama capek jadi ambil saja. “.

Dari wawancara di atas dapat diketahui bahwa lansia dapat memperoleh *the will to meaning*. Banyak orang lanjut usia merupakan kelompok yang memiliki banyak ide dan kreatifitas, mampu berpartisipasi di lingkungannya, berkontribusi aktif, menyadari potensi mereka sendiri, mengatasi stres yang normal dalam hidup, dan memberikan sumbangsih kepada komunitas mereka secara produktif dan bermanfaat (Bar-Tur, 2021).

Di usia lanjut, lingkungan sosial dan hubungan sosial dianggap sebagai sumber makna yang penting (O'Donnell et al., 2014; Duppen et al., 2019; Zhou et al., 2023) orang lanjut usia yang memiliki sumber dukungan sosial di jaringan sosial mereka merasakan kehidupan mereka lebih bermakna (Zhou et al., 2023) merasakan dukungan sosial dari orang terdekat, teman, dan keluarga dikaitkan dengan lebih banyak makna dalam hidup (Zhou et al., 2023). Orang lanjut usia harus diberikan dukungan yang diperlukan untuk mengupayakan keseimbangan di usia senjata antara

Pusparini, dkk (Memaknai Kebermaknaan Hidup Sebagai...)

kemampuan fisik yang kian menurun dan peningkatan transendensi, yang dapat dioptimalkan secara cermat dengan memanfaatkan lingkungan, dukungan sosial dan sumber daya pribadi yang dimiliki lansia (Bar-Tur, 2021).

The Meaning of life

Temuan mengenai *the meaning of life* dapat dilihat pada hasil wawancara pada subjek yang merasakan makna dalam hidup merupakan contributor penting terhadap kesejahteraan dan kesehatan (Steger, 2009).

Subjek kedua,

Jadi lansia itu biasa, normal, yang penting yang wajar-wajar saja jangan muluk-muluk.

Subjek ketiga mengatakan,

“pertama saya pernah ke Saudi dua tahun, Qatar 1 tahun, terus ke Abu Dhabi 2 tahun. Jadi sekretaris di Wedding, kepingin jadi perias. Dari kecil memang ibu suka berorganisasi, saya pingin jadi perias juga. Terus nekat pergi keluar negeri sampai 6 tahun. Saya jadi bisa rias. Pernah diminta ke Cilacap, Kebumen, Jawa Timur, Klaten kadang sekarang ada rias wisuda. Waktu saya merias, kok ada yang hamil terus katanya anaknya mau dikasih orang, saya bilang jangan kasih orang dulu, barangkali keluarga saya mau. Saya kan nikah dua kali, yang ini belum punya anak. Jadi anaknya cuma itu, saya bawa tiga. Sekarang jadi banyak”

Subjek keempat,

Sekarang sehat sudah senang, bisa kumpul sama anak cucu, nggak ngomongin orang, nggak mengganggu tetangga.

Subjek ketujuh,

“Iya rumah ini kami bangun sendiri, ibu pernah kejatuhan batu. Kan bapak di atas, bapak nggak tahu kalau ada ibu di bawah, jadi kejatuhan batu. Nggak sampai setahun selesai, kan pagi sebelum kerja dan sore setelah kerja sampai malam. Anak-anak masih kecil ketika itu. Baru satu tahun bisa disambi”.

Dari wawancara tersebut dapat ditemukan bahwa subjek mendapatkan *the meaning of life* yakni pemaknaan terhadap peristiwa yang pernah dilalui. Studi menunjukkan bahwa lansia yang merasa hidup bermakna cenderung memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi. Makna hidup pada lansia dapat diperoleh melalui berbagai cara, seperti keterlibatan dalam kegiatan komunitas, hubungan sosial yang kuat, atau pencapaian pribadi (Holt-Lunstad et al., 2015). Lebih lanjut disampaikan bahwa memaknai hidup dapat dilakukan lansia melalui 3 hal berikut, pertama merefleksikan tentang hidup yang dilewatinya, kedua mengakui pentingnya pengalaman transenden seperti keagamaan, meditasi atau pencarian perenungan makna yang dalam dan ketiga, mempelajari dan menerima perubahan yang dialami. Seperti perubahan kognisi, fisik dan biologis pada lansia. Rasa bermakna dalam hidup dikaitkan dengan penanganan stres yang lebih baik (Hooker et al., 2018, Czyżowska & Gurba, 2022).

Pembahasan

Salah satu elemen penting dari kesejahteraan hidup adalah memandang kehidupan sendiri sebagai sesuatu anugerah yang bermakna dan berharga (Greenberg dan Arndt, 2012; (Czyżowska & Gurba, 2022). Dari hasil di atas dapat diketahui untuk mendapatkan kebermaknaan hidup lansia dapat melakukan berbagai cara. Bukti ilmu saraf yang menemukan bahwa ada keterkaitan kesejahteraan psikologis dengan kesehatan fisik, dan stabilnya regulasi biologis memberi bukti bahwa kualitas individu seperti keterlibatan yang memiliki tujuan, realisasi dan pertumbuhan diri, serta harga diri yang tercerahkan memengaruhi berapa lama dan seberapa baik seseorang hidup. (Bar-Tur, 2021a)

Temuan dari Saaraleanein dkk dalam tulisannya yang berjudul “Aspek relasional makna hidup di kalangan lansia – studi gerontechnology wawancara kelompok” menunjukkan bahwa adanya rasa

hormat dan dukungan terhadap otonomi lansia dalam beraktivitas sangatlah penting: agar lansia merasa nyaman terus tinggal di rumah, dan mempersiapkan masa depan dengan kapasitas yang mengalami penurunan, lansia membutuhkan dukungan dari anggota keluarga. (Saarelainen et al., 2022).

Penelitian ini mengindikasikan bahwa kebermaknaan hidup memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia. Dengan menerapkan *the freedom of will, the will to meaning dan the meaning of life*, dirancang untuk dapat dijadikan intervensi untuk mendukung lansia dalam menemukan dan memelihara makna hidup dapat memberikan manfaat signifikan. Penelitian ini masih sangat terbatas dengan subjek yang terbatas dan waktu wawancara yang singkat. Untuk penelitian selanjutnya dapat kembali menggali data yang lebih banyak agar mendapat pengetahuan yang lebih mendalam.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa tiga aspek kebermaknaan hidup seperti *freedom of will, will the meaning dan the meaning of life* pada lansia dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologi. Lansia yang memiliki kemampuan untuk beraktivitas sesuai kesenangan (*freedom of will*) menunjukkan adanya otonomi atau kemampuan yang memberikan arti yang dalam di kehidupan mereka. Selain itu, keinginan untuk ikut serta berkontribusi positif kepada keluarga dan komunitas (*will to meaning*) menggambarkan motivasi intrinsik mereka untuk hidup bermartabat dan bermanfaat. Akhirnya, pemaknaan terhadap pengalaman hidup, di moment suka maupun duka (*the meaning of life*), membantu lansia memperoleh perasaan puas dan kebahagiaan. Oleh karena itu upaya intervensi psikologis yang mendukung kebermaknaan hidup dapat memberikan kontribusi yang penting dalam menciptakan kesejahteraan psikologis bagi kalangan lansia.

Daftar Pustaka

- Bar-Tur, L. (2021). Fostering Well-Being in the Elderly: Translating Theories on Positive Aging to Practical Approaches. *Frontiers in Medicine*, 8, 517226. <https://doi.org/10.3389/fmed.2021.517226>
- Czyżowska, N., & Gurba, E. (2022). Enhancing Meaning in Life and Psychological Well-Being Among a European Cohort of Young Adults via a Gratitude Intervention. *Frontiers in Psychology*, 12, 751081. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.751081>
- Disabato, D. J., Kashdan, T. B., Short, J. L., and Jarden, A. (2017). What predicts positive life events that influence the course of depression? A longitudinal examination of gratitude and meaning in life. *Cogn. Ther. Res.* 41, 444–458. doi: 10.1007/s10608-016-9785-x
- Frankl, V. E. (2006). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press.
- Gale, C. R., Cooper, C., Deary, I. J. (2014). Psychological well-being and incident frailty in men and women: The english longitudinal study of ageing. *Psychological Medicine*, 44(4), 697-706. doi:10.1017/S0033291713001384
- Golovchanova, N., Owiredua, C., Boersma, K., Andershed, H., & Hellfeldt, K. (2021). Presence of Meaning in Life in Older Men and Women: The Role of Dimensions of Frailty and Social Support. *Frontiers in Psychology*, 12, 730724. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.730724>
- Greenberg, J., and Arndt, J. (2012). "Terror management theory," in *Handbook of Theories of Social Psychology*, eds A. W. Kruglanski and E. T. Higgins (Thousand Oaks: Sage).

- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227-237.
- Hooker, S. A., Masters, K. S., and Park, C. L. (2018). A meaningful life is a healthy life: A conceptual model linking meaning and meaning salience to health. *Rev.Gen. Psychol.* 22, 11–24. doi: 10.1037/gpro000115
- Hupkens, S., Machielse, A., Goumans, M., and Derkx, P. (2018). Meaning in life of older persons: an integrative literature review. *Nurs. Ethics* 25, 973–991. doi: 10.1177/0969733016680122
- Iwano, S., Kambara, K., & Aoki, S. (2022). Psychological Interventions for Well-Being in Healthy Older Adults: Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Happiness Studies*, 23(5), 2389–2403. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00497-3>
- Krok, D. (2011). Poczucie sensu _zycia a dobrostan psychiczny [Meaning in life and well-being]. *Psychologia Jakosci _Zycia*, 10(2), 95–115.
- Lew, B., Chistopolskaya, K., Osman, A., Huen, J. M. Y., Talib, M. A., and Leung, A. N. M. (2020). Meaning in life as a protective factor against suicidal tendencies in Chinese University students. *BMC Psychiatry* 20, 1–9. doi: 10.1186/s12888-020-02485-
- Morawski, L., Okulicz-Kozaryn, A., & Strzelecka, M. (2022). Elderly Volunteering in Europe: The Relationship Between Volunteering and Quality of Life Depends on Volunteering Rates. *VOLUNTAS: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*, 33(2), 256–268. <https://doi.org/10.1007/s11266-020-00267-w>
- O, O. (2017). Profile of Elderly Patients Presented with Psychosocial Problems in Ibadan. *MOJ Gerontology & Geriatrics*, 1(1). <https://doi.org/10.15406/mojgg.2017.01.00006>
- Rani, K., Revanth, R., Shanmughavadivu, N., & Lovelina Little Flower, F. X. (2023). Economic soundness and Psychological Well-being among the Elderly. *South Asian Journal of Social Sciences and Humanities*, 4(2), 1–11. <https://doi.org/10.48165/sajssh.2023.4201>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081
- Ryff, C. D & Keyes, C.L.M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being. Revisited. *Journal of Personality and Soc. Psy*, 69, 718-727
- Saarelainen, S.-M., Mäki-Petäjä-Leinonen, A., & Pöyhiä, R. (2022). Relational aspects of meaning in life among older people – a group-interview gerontechnology study. *Ageing and Society*, 42(5), 1035–1053. <https://doi.org/10.1017/S0144686X20001300>
- Steger MF, Frazier P. Meaning in life: one link in the chain from religiousness to well-being. *J Couns Psychol.* 2005;52(4):574–82
- Steger, M. F. (2012). Making meaning in life. *Psychological Inquiry*, 23(4), 381–385
- Vos, J., & Vitali, D. (2018). The effects of psychological meaning-centered therapies on quality of life and psychological stress: A metaanalysis. *Palliative and Supportive Care*, 16(5), 608–632. <https://doi.org/10.1017/S1478951517000931>
- World Health Organization. (2013). Mental health action plan 2013–2020. World Health Organization
- Zhang, J., Peng, J., Gao, P., Huang, H., Cao, Y., Zheng, L., & Miao, D. (2019). Relationship between meaning in life and death anxiety in the elderly: Self-esteem as a mediator. *BMC Geriatrics*, 19(1), 308. <https://doi.org/10.1186/s12877-019-1316-7>
- Zhang, J., Xu, F., Zhou, Y., Wu, J., Li, Y., & Qing, W. (2024). Association between frailty and meaning in life of older adults in nursing home: The mediating effect of psychological resilience. *Frontiers in Psychology*, 15, 1365817. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1365817>
- Zhou, J.-J., Zhang, Y., Ren, Q.-Z., Li, T., Lin, G.-D., Liao, M.-Y., Chen, S.-H., Tong, P., & Gao, Y.-L. (2023). Mediating effects of meaning in life on the relationship between family care, depression, and quality of life in Chinese older adults. *Frontiers in Public Health*, 11, 1079593. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1079593>

SEMINAR NASIONAL PSIKOLOGI

UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN

[HOME](#) [ABOUT](#) [LOGIN](#) [REGISTER](#) [SEARCH](#) [CURRENT](#) [ARCHIVES](#) [COMMITTEES](#)

Home > About the Journal > **Editorial Team**

Editorial Team

Editor in Chief

Aulia Aulia, Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia

Editorial Team

Dessy Pranungsari, Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan

Ismira Dewi, Universitas Ahmad Dahlan

Mr. Luqman Tifa Perwira, Fakultas Psikologi UAD

Mrs. difa ardiyanti, Universitas Ahmad Dahlan

ISSN: 2962-2492

[Committees](#)

[Publication Ethics](#)

[Focus & Scope](#)

[Author Guidelines](#)



USER

Username

Password

Remember me

SERTIFIKAT

F4/196/J/VII/2024

Diberikan Kepada:

Dr. Hadi Suyono, S.Psi., M.Si

Asal Institusi :

Universitas Ahmad Dahlan

Atas Partisipasinya Sebagai Presenter dengan Judul Paper :

**Memahami Kebermaknaan Hidup Sebagai Upaya
Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Lanjut Usia**

Call for Paper pada Seminar Nasional "**Peran Psikologi Membangun Moralitas Bangsa Melalui Pemberdayaan Komunitas**" yang diselenggarakan oleh Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan pada tanggal 6 Juli 2024

Dekan Fakultas Psikologi



[Signature]
Eli Nur Hayati,
M.P.H., Ph.D. Psikolog

NIPM. 19660603 200508011 956982

Ketua Pelaksana

Dessy Pranungsari
S.Psi., M.Psi., Psikolog

NIPM. 19841202 201408011 1022016



FAKULTAS PSIKOLOGI

SURAT TUGAS
Nomor : F4/315.1b/B.12/IX/2024


Pimpinan Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan dengan ini memberi tugas kepada seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan untuk melaksanakan Penelitian dan Publikasi Ilmiah pada Tahun Ajaran 2024/2025, sebagai Tri Dharma Perguruan Tinggi. (Daftar terlampir)

Surat tugas ini diberikan kepada yang bersangkutan sebagai amanah untuk dilaksanakan sebaik-baiknya dan setelah selesai harap melaporkan hasilnya ke Dekan.

Yogyakarta, 20 Rabi'ul Awwal 1446 H
23 September 2024 M

Dekan,




Elli Nur Hayati, M.P.H., Ph.D.
NIPM. 19660603 200508 011 0956982

UAD Kampus I

Jalan Kapas No. 9, Semaki, Kec. Umbulharjo, Kota Yogyakarta,
Daerah Istimewa Yogyakarta 55166

Telp. (0274) 563515, 511830, ext. 1251
Email: fakultas@psy.uad.ac.id



FAKULTAS PSIKOLOGI

Lampiran Surat Tugas

Nomor : F4/315.1b/B.12/IX/2024

No	Nama Dosen
1	Ahmad Muhammad Diponegoro
2	Alfi Pumamasari
3	Arini Widyowati
4	Aulia
5	Ciptasari Prabawanti
6	Dessy Pranungsari
7	Devi Damayanti
8	Dian Ekawati
9	Dian Fithriwati Darusmin
10	Dian Kinayung
11	Difa Ardiyanti
12	Elli Nur Hayati
13	Erny Hidayati
14	Erlina Listyanti Widuri
15	Faridah Ainur Rohmah
16	Fatwa Tentama
17	Fuadah Fakhruddiana
18	Hadi Suyono
19	Herlina Siwi Widiuna
20	Ismiradewi
21	Khoiruddin Bashori
22	Luqman Tifa Perwira
23	Muhammad Hidayat

No	Nama Dosen
24	Muhammad Nur Syuhada'
25	Mutingatu Sholichah
26	Nina Zulida Situmorang
27	Nissa Tamoto
28	Nurfitria Swastiningsih
29	Nurul Hidayah
30	Rinda Kumala Wati
31	Rr Erita Yuliasesti Diah Sari
32	Rudy Yuniawati
33	Ruslan Fariadi Am
34	Sartini Nuryoto
35	Siti Muthia Dinni
36	Siti Mulyani
37	Siti Urbayatun
38	Sri Kushartati
39	Triantoro Safaria
40	Ufi Fatuhrahmah
41	Unggul Haryanto Nur Utomo
42	Yuzarion
43	Hafan Asfari
44	Hasna Uzzakiyah
45	Faza Maulida

Yogyakarta, 20 Rabi'ul Awwal 1446 H

23 September 2024 M

Dekan,



Elli Nur Hayati, M.P.H., Ph.D.

NIPM. 19660603 200508 011 0956982

UAD Kampus I

Jalan Kapas No. 9, Semaki, Kec. Umbulharjo, Kota Yogyakarta,
Daerah Istimewa Yogyakarta 55166

Telp. (0274) 563515, 511830, ext. 1251
Email: fakultas@psy.uad.ac.id