

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Lansia

1. Lanjut Usia

Lanjut usia (lansia) merupakan tahap akhir dalam siklus kehidupan manusia yang ditandai dengan berbagai perubahan biologis, psikologis, sosial, dan spiritual akibat proses penuaan (*aging*). Proses penuaan merupakan proses alamiah yang berlangsung secara bertahap dan menyebabkan penurunan fungsi organ tubuh serta meningkatnya kerentanan terhadap berbagai masalah kesehatan dan perubahan psikososial.¹ Menurut Hurlock, lanjut usia merupakan periode perkembangan terakhir dalam kehidupan manusia yang dibedakan menjadi dua kategori, yaitu usia lanjut dini yang berkisar antara 60–70 tahun dan usia lanjut yang dimulai pada usia 70 tahun hingga akhir kehidupan. Pada tahap ini individu mengalami berbagai perubahan sebagai akibat dari proses penuaan, baik yang bersifat fisik maupun psikologis.²

¹ Sumarni, "Pengaruh Usia Lanjut terhadap Kesehatan Lansia," *Jurnal Berita Kesehatan* Vol. 18, No. 2 (2024): Hlm. 1–10.

² Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 2004), Hlm.380.

Menurut World Health Organization (WHO), lanjut usia (*older person*) adalah seseorang yang telah berusia 60 tahun atau lebih. WHO juga mengelompokkan lanjut usia ke dalam beberapa kategori, yaitu lanjut usia (*elderly*) berusia 60–74 tahun, lanjut usia tua (*old*) berusia 75–90 tahun, dan usia sangat tua (*very old*) yang berusia di atas 90 tahun.

Pengelompokan tersebut digunakan untuk menggambarkan karakteristik dan kebutuhan kesehatan yang berbeda pada setiap kelompok usia lanjut.³ Sejalan dengan itu, Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia menyatakan bahwa lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun atau lebih.

Menurut Hurlock, terdapat beberapa karakteristik yang umumnya dimiliki oleh individu pada masa lanjut usia. Pertama lansia merupakan periode kemunduran (*period of decline*), yaitu fase ketika seseorang yang memasuki masa lansia akan mengalami kemunduran fisik maupun mental secara perlahan-lahan dan bertahap. Kedua, lansia yang sering mengalami perubahan status

³ World Health Organization, *Decade of Healthy Ageing: Plan of Action 2021–2030* (Geneva: World Health Organization, 2020): Hlm. 4.

sosial yang menyebabkan berkurangnya peran dalam kehidupan masyarakat. Ketiga, sebagian lansia mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi sehingga dapat memengaruhi konsep diri dan kesejahteraan psikologis. Keempat, terdapat kecenderungan pada sebagian lansia untuk mempertahankan penampilan atau kondisi agar tetap terlihat muda sebagai bentuk adaptasi terhadap perubahan yang dialami.⁴

Perubahan yang terjadi pada lanjut usia meliputi perubahan fisik, perubahan motorik, perubahan kemampuan mental, serta perubahan minat. Perubahan tersebut merupakan bagian dari proses penuaan yang berlangsung secara alami dan dialami setiap individu dengan tingkat serta kecepatan yang berbeda-beda.⁵ Perubahan fisik pada lansia umumnya ditandai dengan penurunan fungsi organ tubuh, perubahan penampilan, penurunan fungsi fisiologis, berkurangnya ketajaman pancaindra, serta perubahan fungsi seksual. Selain itu, terjadi pula perubahan motorik yang menyebabkan lansia mengalami penurunan kekuatan otot,

⁴ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Jakarta: Erlangga, 2004), Hlm. 381-384

⁵ Indar Widowati dkk., "Pengaruh *Logotherapy* dan Aktivitas Spiritual terhadap Makna Hidup Lansia," *Jurnal Litbang Kota Pekalongan* Vol. 14 (2018), hlm. 72.

keseimbangan, koordinasi gerak, dan kecepatan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Akibatnya, sebagian lansia memerlukan waktu yang lebih lama dalam menyelesaikan aktivitas dibandingkan ketika masih berada pada usia produktif.⁶

Pada masa lanjut usia, seseorang mengalami berbagai perubahan fisik sebagai bagian dari proses penuaan. Perubahan tersebut dapat berupa menurunnya kekuatan tubuh, berkurangnya kemampuan penglihatan dan pendengaran, munculnya uban, serta meningkatnya keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Perubahan fisik tersebut dapat memengaruhi kondisi psikologis dan emosional lansia sehingga sebagian lansia menjadi lebih mudah sedih, marah, merasa lemah, atau kehilangan semangat. Oleh karena itu, lansia memerlukan kemampuan penyesuaian diri serta dukungan spiritual agar mampu menerima perubahan yang dialami dan tetap memandang kehidupannya sebagai sesuatu yang bernilai.

Selain perubahan fisik, lansia juga mengalami perubahan pada kemampuan mental. Penurunan fungsi kognitif dipengaruhi oleh

⁶ Indar Widowati dkk., "Pengaruh *Logotherapy* dan Aktivitas Spiritual terhadap Makna Hidup Lansia," *Jurnal Litbang Kota Pekalongan* Vol. 14 (2018), hlm. 72.

menurunnya fungsi sistem saraf dan pancaindra, sehingga kemampuan mengingat, Kemampuan lansia dalam mempelajari hal-hal baru, berpikir kreatif, serta mengambil keputusan cenderung mengalami penurunan. Selain itu, lansia umumnya lebih mudah mengingat pengalaman masa lalu dibandingkan peristiwa yang baru terjadi. Penurunan juga dapat terlihat pada minat terhadap berbagai aktivitas serta kemampuan menggunakan perbendaharaan kata secara efektif.⁷ Lansia yang tinggal di panti juga menghadapi perubahan lingkungan kehidupan, yaitu berpindah dari lingkungan keluarga ke lingkungan panti. Perubahan tersebut mengharuskan mereka beradaptasi dengan tempat tinggal, peraturan, kebiasaan, serta lingkungan sosial yang baru. Pada sebagian lansia, kondisi ini dapat menimbulkan perasaan sedih, kesepian, kehilangan peran, merasa tidak lagi dibutuhkan, atau kesulitan menerima keadaan. Oleh karena itu, dukungan sosial dan spiritual sangat diperlukan untuk membantu lansia beradaptasi,

⁷ Indar Widowati dkk., "Pengaruh *Logotherapy* dan Aktivitas Spiritual terhadap Makna Hidup Lansia," *Jurnal Litbang Kota Pekalongan* Vol. 14 (2018), hlm. 72.

menerima kondisi kehidupannya, serta mempertahankan semangat dan tujuan hidup.

Meskipun proses penuaan identik dengan berbagai penurunan fungsi tubuh, kondisi tersebut tidak selalu menyebabkan lansia memiliki kualitas hidup yang rendah. Banyak lansia tetap mampu menjalani kehidupan secara aktif, mandiri, dan produktif apabila memperoleh dukungan dari keluarga, lingkungan sosial, serta pelayanan kesehatan yang memadai. Selain itu, spiritualitas merupakan salah satu faktor penting yang membantu lansia menerima berbagai perubahan akibat proses penuaan, menghadapi kehilangan dan keterbatasan, serta menemukan tujuan dan makna hidup. Lansia yang memiliki tingkat spiritualitas yang tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik, lebih mampu beradaptasi terhadap berbagai perubahan, serta memandang masa tua sebagai fase kehidupan yang tetap bernilai dan bermakna.⁸

⁸ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Jakarta: Erlangga, 2004), Hlm. 381-384

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa lanjut usia (lansia) merupakan tahap akhir dalam siklus kehidupan manusia yang mengalami berbagai perubahan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual akibat proses penuaan. Meskipun mengalami penurunan fungsi tubuh dan kemampuan tertentu, lansia tetap dapat menjalani kehidupan yang berkualitas apabila memiliki dukungan lingkungan, kondisi psikologis yang baik, serta spiritualitas yang membantu dalam menerima perubahan dan menemukan makna hidup.

B. Definisi Spiritualitas Lansia

1. Spiritualitas Lansia

Secara etimologis, istilah *spiritual* atau *spiritualitas* berasal dari kata *spirit*. Kata *spirit* merupakan serapan dari bahasa Latin, yaitu *spiritus*, yang berarti jiwa, roh, atau semangat. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata *spirit* dimaknai sebagai semangat, jiwa, sukma, dan roh. Spiritualitas diartikan sebagai segala sesuatu yang berhubungan dengan aspek kejiwaan atau yang bersifat rohani.⁹ Spiritualitas juga mengarahkan manusia

⁹ *Kamus Bahasa Indonesia* (Departemen Pendidikan Nasional, 2008).

untuk memperoleh pengalaman secara subjektif agar manusia tidak hanya memahami apa itu hidup namun juga alasan kenapa dia hidup. Oleh karena itu, spiritual manusia harus terus ditingkatkan agar lebih berkualitas. Hal ini juga ditegaskan dalam Alqur'an bahwa iman dapat bertambah, sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. Al-Fath ayat 4 :

هُوَ الَّذِي أَنزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَّعَ إِيمَانِهِمْ وَلِلَّهِ جُنُودُ
السَّمُوتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا ﴿٤﴾

Artinya “Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka (yang telah ada). Dan kepunyaan Allah-lah tentara langit dan bumi dan adalah Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana. (QS. Al-Fath: 4)”¹⁰

Dengan demikian, menurut teori Pargament, spiritualitas lansia tidak hanya membantu mengelola stres, kecemasan dan batin, dan mendukung kesejahteraan psikologis.¹¹ Dalam perspektif Islam, dimensi spiritualitas senantiasa berkaitan secara langsung dengan realitas Ilahi, Tuhan Yang Maha Esa (*tauhid*). Spiritualitas bukan sesuatu yang asing lagi bagi manusia, karena merupakan inti

¹⁰ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019)

¹¹ Pargament, K. I., *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*, New York: Guilford Press, (1997): hlm. 50–55.

(core) kemanusiaan itu sendiri. Spiritualitas agama (*religious spirituality*) berkenaan dengan kualitas mental (kesadaran), perasaan, moralitas, dan nilai-nilai luhur lainnya yang bersumber dari ajaran spiritualitas agama bersifat Ilahiah, bukan bersifat humanistik (berpusat pada manusia)) lantaran berasal dari Tuhan.¹²

Dalam konteks lansia, spiritualitas sering kali menjadi cara untuk mengatasi ketidakpastian dan perubahan hidup. Lansia yang memiliki hubungan spiritual yang kuat cenderung memiliki ketahanan yang lebih baik dalam menghadapi tantangan hidup.¹³ Lansia yang memiliki pemahaman spiritual cenderung merasakan hubungan yang harmonis dengan orang lain sehingga mampu menemukan arti serta tujuan hidup. Kondisi ini membantu mereka dalam mencapai potensi diri sekaligus meningkatkan kualitas hidup. Berdasarkan hal tersebut, dapat dipahami bahwa pembinaan spiritualitas melalui kegiatan keagamaan yang rutin sangat diperlukan agar proses pemaknaan diri baik dalam hubungannya

¹² Ulfah Rahmawati and Jawa Tengah, "Pengembangan Kecerdasan Spiritual Santri: Studi Terhadap Kegiatan Keagamaan Di Rumah TahfizQu Deresan Putri Yogyakarta" Vol 10, No. 1 (2016). Hal. 104

¹³ Agustina Marbun, "Spiritualitas Sebagai Kekuatan Di Masa Tua : Pendekatan Pastoral Yang Membantu Lansia Menemukan Makna Hidup.," *Jurnal Pendidikan Agama Katekese Dan Pastoral* 4, No. 2 (2025):Hal. 206.,

dengan Tuhan maupun dengan sesama makhluk dapat dijalani secara baik¹⁴.

Hal ini penting mengingat pengetahuan dan praktik keagamaan berperan besar dalam menunjang kesejahteraan hidup, tidak hanya di dunia, tetapi juga di akhirat. Spiritualitas secara signifikan membantu lansia dan pemberi oleh penyakit kronis.¹⁵

Adaptasi yang berhasil akan menyebabkan pertumbuhan

spiritual. Lansia yang memiliki pemahaman kesejahteraan spiritual merasakan hubungan dengan kekuatan tertinggi dan orang lain dapat menemukan arti dan tujuan hidup, akan dapat beradaptasi lebih baik dengan penyakit kronis yang dimilikinya, di mana membantu lansia.¹⁶ Bahkan memengaruhi sikap dan perilaku sehari-hari serta membantu mengatasi penderitaan. Bagi lansia, pemahaman spiritual ini dapat menjadi sumber kedamaian, keteguhan hati, dan kekuatan dalam menghadapi keterbatasan fisik

¹⁴ Yulia Irvani Dewi Vera Destarina, Agrina, "Gambaran Spiritual Lansia Dipanti Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekan Baru," *Jom PSIK* 1 (2014): 1–2.

¹⁵ Heni Purnama, Nyayu Nina Putri Calisanie, and Eva Sri Rizki Wulandari, "Kebutuhan Spiritualitas Lansia Dengan Penyakit Kronis: Literature Review," *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)* Vol 7, No. 3 (2021): Hal. 27–29,

¹⁶ Khrisna Wisnusakti Sriati, *Kesejahteraan Spiritual Pada Lansia (Sumatra Barat: Cv Azka Pustaka, 2021)*, Hal. 6.

maupun akhir kehidupan. Penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan dalam kegiatan spiritual atau keagamaan seperti pengajian, dzikir, atau doa bersama memberi ketenangan batin, makna kehidupan, dan penguatan iman yang membantu lansia menerima kehidupan dan proses kematian dengan lebih damai.¹⁷

Spiritualitas pada lansia tidak hanya dipahami sebagai pelaksanaan ibadah, tetapi juga sebagai kekuatan batin yang mampu menumbuhkan semangat jiwa, meningkatkan kondisi rohani, memberikan ketenangan, serta membantu lansia menemukan arti dan tujuan hidup. Spiritualitas menjadi sumber kekuatan yang membantu lansia dalam menghadapi berbagai perubahan dan keterbatasan pada masa tua. Melalui spiritualitas, lansia dapat membangun hubungan Dekat dengan Allah SWT, menerima kondisi dirinya, serta memandang kehidupan yang dijalani tetap memiliki nilai dan tujuan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa Spiritualitas bagi lansia merupakan kekuatan penting yang

¹⁷ Cindy A, Dewannia, dwi F, and Sutarto, "Perkembangan Psikososial Lansia Terhadap Peningkatan Sikap Mandiri Dan Fungsi Kognitif," *Jurnal Basicedu* Vol 5, No. 5 (2020):Hal. 524–32.

membantu mereka menjalin hubungan dengan Tuhan, menemukan makna hidup, dan menghadapi keterbatasan dengan lebih tenang. Melalui kegiatan keagamaan dan pembinaan spiritual yang berkesinambungan, lansia dapat memperoleh kedamaian, keteguhan hati, serta kualitas hidup yang lebih baik hingga akhir hayat.

2. Karakteristik Spiritualitas

Adapun karakteristik spiritualitas menurut Hamid¹⁸ terdiri dari empat hubungan:

a. Hubungan dengan diri sendiri

Kekuatan yang berasal dari dalam diri meliputi : persepsi individu mengenai siapa dirinya, kepercayaan diri, aktivitas yang dapat dilakukan, kenyamanan pikiran, dan keserasian dengan diri sendiri.

b. Hubungan dengan orang lain

Hubungan dengan sesama individu seperti saling berbagi sumber informasi, waktu, pengetahuan, dan yakin terhadap

¹⁸ Hamid, A. Y. S. (2000). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.

kehidupan dan kematian (melayat, bersilahturahim dan lain sebagainya).

c. Hubungan dengan ketuhanan

Meliputi kegiatan beribadah seperti sholat, berdoa, atau meditasi, penggunaan perlengkapan keagamaan serta keterhubungan dengan alam.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa karakteristik spiritualitas menurut Hamid tercermin dalam tiga hubungan, yaitu: dengan diri sendiri, yang mencakup kesadaran dan kenyamanan batin; dengan orang lain, melalui hubungan sosial, berbagi, dan kepedulian; serta dengan ketuhanan, melalui ibadah, doa, dan keterhubungan spiritual. Keempat hubungan ini membentuk keselarasan dan keseimbangan spiritual lansia.

3. Dimensi Spiritualitas

Dimensi spiritualitas dalam Islam berhubungan erat dengan realitas ketuhanan, yaitu keimanan kepada Tuhan Yang Maha Esa (tauhid). Spiritualitas dipandang sebagai inti dari kemanusiaan, karena berkaitan dengan kesadaran batin, perasaan, moralitas, serta nilai-nilai luhur yang bersumber dari ajaran agama. Dengan

demikian, spiritualitas agama bersifat Ilahiah, bukan sekadar humanistik, karena berlandaskan pada nilai-nilai yang berasal dari Tuhan.¹⁹ Menurut teori yang dikutip oleh Jalaludin Rakhmat dari Roberts A. Emmons dalam bukunya *The Psychology of Ultimate Concerns*, terdapat lima karakteristik individu yang memiliki kecerdasan spiritual, yaitu kemampuan untuk mentransendensikan aspek fisik dan material, kemampuan yang lebih tinggi, kemampuan mensakralkan pengalaman sehari-hari, kemampuan memanfaatkan sumber-sumber spiritual dalam menyelesaikan masalah dan berbuat kebajikan, serta memiliki rasa kasih sayang yang mendalam terhadap sesama makhluk Tuhan.²⁰

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dimensi spiritualitas dalam Islam menekankan hubungan manusia dengan Tuhan (tauhid) sebagai inti kemanusiaan.

Spiritualitas mencakup kesadaran batin, moral, dan nilai luhur

¹⁹ Wira Hadi Kusuma, "Upaya Meningkatkan Prestasi Belajar Melalui Peningkatan Kecerdasan Spiritual Santri Pondok Pesantren." *Journal of Education and Instruction*. Vol 2. No 2 (2019): Hal.108

²⁰ Ulfah Rahmawati and Jawa Tengah, "Pengembangan Kecerdasan Spiritual Santri: Studi Terhadap Kegiatan Keagamaan Di Rumah TahfizQu Deresan Putri Yogyakarta" Vol 10, No. 1 (2016): Hal.107

yang bersumber dari Tuhan. Individu dengan kecerdasan spiritual mampu mentransendensikan materi, mensakralkan pengalaman sehari-hari, memanfaatkan sumber spiritual untuk berbuat baik, dan menunjukkan kasih sayang kepada sesama.

4. Aspek-Aspek Spiritualitas

Menurut Burkhardt²¹ spiritualitas meliputi aspek” sebagai berikut :

- a. Hubungan dengan tuhan
- b. Menemukan arti dan makna hidup
- c. Menyadari kemampuan komunitas dan dukungan
- d. Mempunyai perasaan keterikatan dengan diri sendiri dan dengan yang maha tinggi.²²
- e. Kebutuhan spiritualitas digambarkan sebagai kebutuhan untuk mempertahankan keyakinan dan kewajiban agama, rasa percaya terhadap Tuhan dalam kehidupannya sehari-hari.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa Spiritualitas mencerminkan hubungan yang mendalam antara

²¹ Achir Yani S. Hamid, *Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa Bunga Rampai* (Jakarta: EGC, 2008), Hal. 2

²² Anisa Kirnawati et al., “Hubungan Tingkat Spiritual Dan Religiusitas Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi,” *Jkep* 6, No. 1 (2021): Hal. 26–39.

individu dengan Tuhan, diri sendiri, dan sesama. Melalui spiritualitas, seseorang berupaya menemukan makna hidup, memperoleh kekuatan batin, serta menjaga keyakinan dan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, spiritualitas berperan penting dalam membentuk ketenangan jiwa, rasa keterhubungan, serta kemampuan untuk menghadapi berbagai tantangan hidup dengan penuh keikhlasan dan keyakinan.

5. Perkembangan Spiritualitas

Pada masa lanjut usia, spiritualitas mengalami perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya kebutuhan akan makna hidup, penerimaan diri, serta kesiapan menghadapi kematian. Proses penuaan dan perubahan kondisi fisik mendorong lansia untuk lebih mendekatkan diri kepada Tuhan serta merefleksikan perjalanan hidupnya. Perkembangan spiritualitas yang baik membantu lansia menerima kenyataan hidup, tetap berperan dalam aktivitas sehari-hari, serta menemukan tujuan hidup yang lebih bermakna.²³ Pada tahap usia lanjut, kebutuhan spiritualitas meliputi rasa nyaman, pemeliharaan fungsi tubuh,

²³ Achir Yani S. Hamid, *Bunga Rampai Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa*, 2008.

serta kesiapan menghadapi kematian dengan tenang dan damai. Bentuk asuhan yang diberikan mencakup tindakan pencegahan dan kepedulian.²⁴

Upaya pencegahan dapat dilakukan melalui kegiatan penyegaran maupun pengajian, sedangkan kepedulian diwujudkan dalam aktivitas spiritualitas yang membantu lansia untuk saling belajar menerima keadaan, memberikan dukungan, serta menumbuhkan semangat agar siap menghadapi kematian. Adapun tujuan keperawatan gerontik adalah membantu lansia mencapai kesehatan yang optimal, mempertahankan kondisi kesehatannya, menerima keadaan diri, dan menyiapkan diri menghadapi akhir hayat.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pada masa lanjut usia, spiritualitas berkembang seiring meningkatnya kebutuhan akan makna hidup, penerimaan diri, dan kesiapan menghadapi kematian. Perkembangan spiritualitas membantu lansia menjalani aktivitas sehari-hari, menemukan tujuan hidup, serta menghadapi akhir hayat dengan tenang. Dukungan keluarga

²⁴ Amanah Ady Purnami. *“Hubungan Kebutuhan Spiritual dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Panti Wredha Kota Semarang.”* Skripsi (2015).

dan asuhan keperawatan gerontik berperan penting dalam mewujudkan kesejahteraan spiritual lansia.

6. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Spiritualitas

Menurut Taylor Dan Craven & Hirnle faktor yang mempengaruhi kebutuhan spiritualitas seseorang sebagai berikut:

a. Tahap perkembangan

Spiritual berhubungan dengan kekuasaan non material, seseorang harus memiliki beberapa kemampuan berfikir abstrak sebelum mulai mengerti spiritual dan menggali suatu hubungan dengan Tuhan.

b. Peran keluarga

Keluarga seharusnya memberikan perhatian, kasih sayang, dukungan, dan tetap menjaga komunikasi dengan lansia agar lansia merasa dihargai, tidak kesepian, serta lebih tenang dalam menjalani masa tua. Pengalaman hidup yang positif ataupun negatif dapat mempengaruhi spiritual seseorang. Peristiwa dalam kehidupan seseorang biasanya dianggap sebagai suatu cobaan yang diberikan Tuhan kepada manusia untuk menguji keimanannya.

c. Kesehatan Fisik dan psikis

Kesehatan fisik dan psikis sangat memengaruhi spiritualitas lansia. penurunan fungsi tubuh dan munculnya penyakit kronis sering menimbulkan rasa tidak berdaya, cemas, bahkan depresi. Kondisi psikis yang terganggu dapat melemahkan spiritualitas, sedangkan kesehatan mental yang baik justru memperkuat hubungan lansia dengan Tuhan.

spiritualitas berperan penting dalam membantu lansia menerima keterbatasan, mengurangi kecemasan, serta menumbuhkan keteguhan hati dalam menjalani kehidupan dan menghadapi kematian.²⁵

d. Keterlibatan lansia dalam komunitas keagamaan

Kegiatan keagamaan, seperti pengajian, doa bersama, atau aktivitas rohani lainnya, sangat berpengaruh terhadap perkembangan spiritual mereka. Melalui kegiatan ini, lansia memperoleh dukungan sosial, merasa dihargai, serta tidak merasa sendirian. Kebersamaan dalam komunitas juga memperkuat iman, menambah pengetahuan agama, dan

²⁵ Elsa Annisa and Yoga Pramana, "Kebutuhan Spiritual Dengan Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia : Literature Review," *Jurnal ProNers* (2021): Hal. 5.

membantu lansia menemukan makna hidup. Selain itu, interaksi dengan sesama membuat lansia lebih tenang, penuh harapan, dan mampu menghadapi masa tua serta kematian dengan penuh keikhlasan.²⁶

e. Terpisah dari ikatan spiritual

Mengalami penyakit, terutama yang bersifat akut, sering membuat seseorang merasa terisolasi dan kehilangan kebebasan

serta dukungan sosial. Pasien yang dirawat dapat merasa asing dan tidak aman di lingkungan baru, sehingga kebiasaan sehari-hari mereka ikut terganggu, misalnya tidak dapat menghadiri acara formal, berpartisipasi dalam kegiatan keagamaan, atau berkumpul dengan keluarga dan teman dekat yang biasanya menjadi sumber dukungan. Terputusnya hubungan dengan aspek spiritual berpotensi menimbulkan perubahan pada fungsi spiritual pasien.²⁷

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa

Menurut Taylor dan Craven & Hirnle, kebutuhan spiritual

²⁶ Laela Nur Khotimah, "Spiritualitas Lansia Dalam Mempersiapkan Kematian Di Desa Maos Lor Kabupaten Cilacap," (20240): Hal .128.

²⁷ Achir Yani S. Hamid, *Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa Bunga Rampai* (Jakarta: EGC, 2008): Hal 7–10.

seseorang dipengaruhi oleh tahap perkembangan, peran keluarga, pengalaman hidup, kondisi fisik dan psikis, keterlibatan dalam komunitas keagamaan, serta terputusnya ikatan spiritual akibat isolasi atau penyakit.

C. Kebermaknaan Hidup

1. Pengertian Kebermaknaan Hidup

Setiap manusia menginginkan kehidupan yang penuh arti, makna, dan fungsi. Menurut teori Viktor. E. Frankl dalam buku *logotherapy* mengungkapkan bahwa kebermaknaan hidup sebagai suatu keadaan yang menunjukkan sejauh mana seseorang telah mengalami dan menghayati keberadaan hidupnya menurut sudut pandang dirinya sendiri. Menurutnya, seseorang dikatakan mencapai kebermaknaan hidup apabila ia mampu membuat keputusan penting di antara berbagai pilihan yang ada serta memiliki keinginan untuk menjadi pribadi yang berguna bagi orang lain.²⁸ Dengan demikian, kebermaknaan hidup bersifat

²⁸ Nur Rohmah, *Studi Deskriptif Tentang Tingkat Kebermaknaan Hidup Lansia Yang Tinggal Di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran*, Vol. 2, (2011.)

subjektif, sangat bergantung pada bagaimana individu menilai dan memaknai kehidupannya.

Kebermaknaan hidup bukan hanya menyangkut kemampuan bertahan dalam menghadapi kesulitan, tetapi juga bagaimana seseorang dapat mengembangkan dirinya untuk memberi manfaat bagi orang lain. Makna hidup yang baik akan mendorong individu berkembang, tidak hanya untuk kepentingan diri sendiri, tetapi juga untuk kebaikan bersama. Upaya manusia dalam menemukan makna hidup dipandang sebagai motivasi utama dalam kehidupannya, bukan hanya rasionalisasi sekunder yang timbul dari dorongan naluriah semata.²⁹ Makna hidup hanya dapat diwujudkan oleh individu yang menyadari bahwa segala sesuatu tidak akan tercapai tanpa usaha maksimal. Hal ini sejalan dengan firman Allah SWT dalam QS. Ar-Ra'd ayat 11:

لَنْ يَكْفُرَ اللَّهُ مَا بَقِيَتْ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

²⁹ Frankl, V.E.” *Logoterapi Terapi Psikologi Melalui Pemaknaan Eksistensi*. (Kreasi Wacana Yogyakarta.2006)

Artinya “Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri”(QS. Ar-Ra’d: 11).³⁰

Selaras dengan hal tersebut, Bastaman menyatakan bahwa makna hidup merupakan sesuatu yang dianggap penting, benar, dan didambakan serta memberikan nilai khusus bagi seseorang. Makna hidup yang berhasil ditemukan dan dipenuhi akan membuat kehidupan dirasakan bermakna dan berharga, sekaligus menimbulkan perasaan bahagia.³¹ Maka, kehidupan yang benar-benar bermakna adalah kehidupan yang ditemukan dan dijalani dengan kesadaran, meskipun dalam kenyataannya makna tersebut sering tersirat dan tersembunyi di dalamnya.

Dalam perspektif Islam, konsep kebermaknaan hidup lebih luas dan mendalam. Al-Qur’an memberikan arahan bahwa kehidupan dunia hanyalah sementara, sedangkan kehidupan akhirat jauh lebih kekal dan utama. Hal ini ditegaskan sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. Ad-Dhuha ayat 4:

³⁰ Departemen Agama RI, *Al-Qur’an dan Terjemahannya* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-qur’an, (2019).

³¹ Tabah Aris Nurjaman and Tiya Indah Yuwati, “Menelusuri Makna Hidup Penghayat Kejawaan Dari Puncak Srandil,” *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosia* Vol 9, No. 4 (2022):Hal. 866.

وَلَاخِرَةُ خَيْرٌ لَّكَ مِنَ الْأُولَى ۝

Artinya: “Dan sesungguhnya hari kemudian itu lebih baik bagimu daripada yang sekarang (pemulaan)”³²

Ayat ini menekankan bahwa kebermaknaan hidup tidak hanya terletak pada keberhasilan menjalani kehidupan di dunia, tetapi juga pada kesadaran akan adanya kehidupan setelah kematian. Bagi lansia, pemahaman ini memberikan ketenangan, pencerahan, dan keyakinan bahwa hidup tidak berhenti pada usia lanjut, melainkan berlanjut ke kehidupan abadi. Dengan demikian, kebermaknaan hidup lansia tidak hanya ditentukan oleh kemampuan mereka menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi, tetapi juga oleh kekuatan spiritual serta dukungan sosial yang diterima.³³

Lansia yang memiliki spiritualitas kuat, mendapatkan dukungan keluarga maupun lingkungan sosial, serta mampu menebarkan manfaat bagi orang lain akan lebih mudah merasakan hidupnya bermakna. Pada akhirnya, kebermaknaan hidup menjadi kunci bagi

³² Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-qur'an, 2019).

³³ Yolanda Duwi Permata, “*Bimbingan Spiritual Dalam Kebermaknaan Hidup Lansia.*” Skripsi (2020)

lansia untuk menjalani masa tua dengan damai, optimis, dan penuh rasa syukur.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa Kebermaknaan hidup bersifat subjektif dan ditentukan oleh bagaimana individu menilai, memaknai, serta mengisi kehidupannya. Menurut teori Frankl dan Bastaman, hidup dikatakan bermakna apabila seseorang mampu membuat keputusan penting, berkontribusi bagi orang lain, dan menjalani hidup dengan kesadaran penuh. Dalam perspektif Islam, makna hidup juga terkait kesadaran akan kehidupan akhirat, sehingga spiritualitas dan dukungan sosial menjadi kunci bagi lansia untuk merasakan hidup yang bermakna, damai, dan penuh rasa syukur.

2. Sumber Kebermaknaan Hidup

Kehidupan ini terdapat tiga kegiatan yang secara potensial mengandung nilai-nilai yang memungkinkan seseorang menemukan sumber makna hidup di dalamnya apabila nilai-nilai itu diterapkan dan dipenuhi. Frankl (2007) mengungkapkan tiga nilai sumber makna hidup, yaitu sebagai berikut:

- a. Nilai-nilai kreatif (*creative values*)

Inti dari nilai ini terletak pada kemampuan memberikan sesuatu yang bermanfaat dan bernilai bagi kehidupan. Aktivitas yang melibatkan berkarya, bekerja, serta melaksanakan tugas dengan penuh tanggung jawab memungkinkan individu untuk menemukan makna hidup. Melalui proses berkarya dan bekerja, seseorang dapat memahami dan menjalani hidup secara lebih bermakna.

b. Nilai-nilai penghayatan (*experiential values*)

Keyakinan serta penghayatan terhadap nilai-nilai kebenaran, kebajikan, keindahan, iman, dan ajaran agama, disertai dengan kasih sayang, dapat memberikan makna mendalam bagi kehidupan seseorang. Mempercayai dan menginternalisasi suatu nilai sering kali membuat individu merasa hidupnya lebih berarti. Banyak orang menemukan arti kehidupannya melalui agama yang dianut, sementara kasih sayang membuat seseorang merasakan kebermaknaan hidup. Dengan memberi dan menerima cinta, individu dapat

mengalami kehidupan yang penuh kebahagiaan dan kepuasan batin.³⁴

c. Nilai-nilai bersikap (*attitudinal values*)

Seseorang perlu menghadapi dengan sabar, tabah, dan berani segala penderitaan yang tak dapat dihindari, seperti penyakit yang tidak bisa disembuhkan, proses menua, maupun kematian setelah semua usaha dan ikhtiar dilakukan secara maksimal. Dalam hal ini, yang berubah bukanlah keadaan itu sendiri, melainkan sikap individu dalam menyikapinya.³⁵

Hal ini ditegaskan dalam sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. Al-Qasas ayat 77:

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا
وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ
لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ ﴿٧٧﴾

Artinya: “Dan, carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (pahala) negeri akhirat, tetapi janganlah kamu lupakan bagianmu di dunia. Berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu dan janganlah kamu berbuat

³⁴ Yolanda Duwi Permata. Skripsi (2020)

³⁵ H.D Bastaman, *Logoterapi: Psikologi untuk menemukan kebermaknaan hidup dan meraih hidup bermakna*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2007), Hal. 49-50.

kerusakan di bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan.”

Kebermaknaan hidup pada lansia tidak hanya ditunjukkan melalui kerajinan dalam melaksanakan ibadah, tetapi juga melalui kemampuan lansia menerima diri dan kondisi kehidupannya, bersyukur, memiliki harapan, menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, serta memandang masa tua sebagai bagian dari perjalanan hidup yang tetap memiliki nilai dan tujuan. Dalam konteks lansia yang tinggal di panti, kebermaknaan hidup dapat terlihat ketika lansia mampu menerima perubahan tempat tinggal, menyesuaikan diri dengan lingkungan panti, menjalani kegiatan sehari-hari secara positif, serta tetap memiliki alasan dan harapan untuk menjalani kehidupan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa menurut Frankl, sumber makna hidup dapat ditemukan melalui tiga nilai, yaitu: nilai kreatif, yang tercermin dari berkarya dan memberi manfaat bagi kehidupan; nilai penghayatan, melalui keyakinan, pengamalan agama, dan kasih sayang; serta nilai bersikap, dengan menghadapi penderitaan dan keterbatasan hidup

secara sabar, tabah, dan berani. Ketiga nilai ini membantu individu menjalani hidup yang bermakna dan penuh kepuasan batin.

3. Aspek-aspek kebermaknaan hidup

Menurut bastaman, ada tujuh aspek seseorang perlu menghadapi dengan sabar, tabah, dan berani segala penderitaan yang tak dapat dihindari, seperti penyakit yang tidak bisa disembuhkan, proses menua, maupun kematian setelah semua usaha dan ikhtiar dilakukan secara maksimal³⁶. Dalam hal ini, yang berubah bukanlah keadaan itu sendiri, melainkan sikap individu dalam menyikapinya. yaitu sebagai berikut:

a. Pemahaman diri

Pemahaman diri mencakup kesadaran terhadap kondisi yang dimiliki, upaya untuk melakukan perbaikan, serta kemampuan mengambil keputusan. Hal ini berarti individu menyadari kekurangan atau masalah dalam dirinya dan berinisiatif untuk memperbaiki diri menuju keadaan yang lebih baik.

³⁶ Tiyas Indah Yuwati, "Menelusuri Makna Hidup Penghayat Kejawen Dari Puncak Srandil." Vol 9 No 4(2022): Hal. 864-865

b. Makna hidup

Aspek kedua meliputi tujuan hidup, pengalaman dalam aktivitas sehari-hari, dan pengalaman kebahagiaan. Individu yang memiliki nilai-nilai penting dan menjadikannya sebagai tujuan hidup, kemudian mengekspresikannya melalui aktivitas sehari-hari, akan merasakan kebahagiaan. Perasaan bahagia ini kemudian memberikan makna pada kehidupan individu tersebut.³⁷

c. Perubahan Sikap

Perubahan sikap mencakup proses individu mengubah pola pikir dan sikapnya dari yang bersifat negatif menjadi positif. Perubahan ini berdampak pada cara pandang individu terhadap masalah atau situasi yang sedang dihadapi.

d. Keterikatan Diri

Tekad individu untuk berpegang pada makna hidup yang telah ditemukan serta tujuan yang telah ditetapkan menjadi landasan penting dalam perjalanan hidupnya. Dengan komitmen yang kuat, seseorang dapat mencapai pemahaman

³⁷ Tiyas Indah Yuwati. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, Vol 9 No 4 (2022).: Hal 864-865

yang lebih dalam mengenai arti hidup dan merasakan kebermanaknaan yang lebih nyata.

e. Komitmen Diri

Kebermanaknaan hidup merupakan upaya individu untuk mewujudkan tujuan hidupnya secara konsisten. Individu yang memiliki tingkat komitmen tinggi cenderung mampu mencapai makna hidup yang lebih mendalam.³⁸

f. Kegiatan Terarah

Kegiatan terarah adalah upaya individu untuk mengoptimalkan dan mengembangkan potensi positif yang dimilikinya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa menurut Bastaman, menghadapi kehidupan, termasuk penderitaan yang tak terhindarkan seperti penyakit, penuaan, dan kematian, membutuhkan sikap sabar, tabah, dan berani. Kebermanaknaan hidup seseorang tercermin melalui enam aspek utama: pemahaman diri, makna hidup, perubahan sikap, keterikatan diri, komitmen diri, dan kegiatan terarah, yang semuanya didukung oleh dukungan

³⁸ Bastaman, "*Meraih hidup bermakna*". Jakarta: Paramadina.(1996)

sosial. Dengan kesadaran diri, tujuan hidup yang jelas, sikap positif, komitmen, pemanfaatan potensi, dan dukungan dari lingkungan, individu dapat merasakan hidup yang bermakna, bahagia, dan mampu menjalani kehidupannya secara lebih optimal.

4. Komponen Kebermaknaan Hidup

Kesadaran mengenai arti penting dari makna hidup manusia tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan dipengaruhi oleh sejumlah faktor. Menurut Frankl (dalam Bastaman 2007), terdapat beberapa komponen yang berperan dalam menentukan keberhasilan perubahan hidup yang semula tidak bermakna menjadi penuh makna,³⁹ sebagai berikut:

a. Kebebasan berkehendak (*freedom of will*)

Kebebasan berkehendak (*freedom of will*) merupakan kemampuan individu untuk menentukan sikap terhadap kondisi lingkungan maupun keadaan dirinya sendiri, serta memilih hal-hal yang dianggap bernilai dan baik dalam kehidupannya. Kebebasan ini bukan berarti terlepas sepenuhnya dari faktor biologis, kondisi

³⁹ H.D Bastaman, *Logoterapi: Psikologi untuk menemukan kebermaknaan hidup dan meraih hidup bermakna*", (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2007), Hal. 52.

psikososial, maupun latar belakang sejarah kehidupannya. Dengan kata lain, kebebasan yang dimiliki manusia tidak bersifat mutlak dan tanpa batas, karena setiap individu diciptakan dengan kelebihan sekaligus keterbatasan.⁴⁰

Keterbatasan tersebut dapat terlihat dari berbagai aspek, seperti aspek fisik atau ragawi (tenaga, daya tahan, stamina, dan usia), aspek psikologis (kemampuan, keterampilan, kemauan, ketekunan, bakat, sifat, serta tanggung jawab pribadi), aspek sosial budaya (dukungan lingkungan, kesempatan, tanggung jawab sosial, serta ketaatan terhadap norma), dan aspek spiritual (iman, ketaatan beribadah, serta kasih sayang). Oleh karena itu, manusia sering disebut sebagai *the self-determining being*, yaitu makhluk yang dalam batas-batas tertentu memiliki kebebasan dan kemampuan untuk menentukan serta mengubah kondisi hidupnya menuju kualitas hidup yang lebih baik. Namun, kebebasan tersebut harus disertai dengan rasa tanggung jawab agar tidak berubah menjadi tindakan yang sewenang-wenang.⁴¹

⁴⁰ Widowati, Hidayati, and Afiyah, "Pengaruh Logotherapy Dan Aktivitas Spiritual Terhadap Makna Hidup Lansia," *Jurnal Litbang Kota Pekalongan* 14 (2018):Hal. 75.nan

⁴¹ Viktor E. Frankl, *Logotherapy*, 2006:Hal.12

a. Kehendak hidup bermakna (*will to meaning*)

Makna hidup merupakan dorongan dalam diri individu untuk

menjadi pribadi yang bernilai dan berguna bagi diri sendiri, orang lain, serta bernilai di hadapan Tuhan. Setiap individu memiliki tujuan hidup yang jelas sebagai arah dalam menjalani aktivitas dan berusaha mewujudkannya dengan penuh semangat. Manusia juga memiliki keinginan untuk bertanggung jawab atas kehidupannya, mampu menentukan pilihan yang terbaik, serta merasakan kasih sayang agar merasa berharga dan bahagia. Sebaliknya, ketika seseorang tidak mampu mewujudkan makna dalam kehidupannya, kondisi tersebut dapat menimbulkan perasaan hampa, jenuh, dan kehilangan arah dalam menjalani hidup.⁴²

b. Makna Hidup (*The Meaning of Life*)

Makna hidup (*Meaning in Life/MIL*) merupakan sesuatu yang dipandang penting, benar, dan bernilai sehingga menjadi

⁴² Widowati, Hidayati, and Harnany, "Pengaruh Logotherapy Dan Aktivitas Spiritual Terhadap Makna Hidup Lansia," *Jurnal Litbang Kota Pekalongan* 14 (2018): Hal. 75.

tujuan yang didambakan oleh seseorang. Menurut Viktor Frankl, kehidupan akan terasa memuaskan dan individu lebih mampu menghadapi berbagai kesulitan apabila hidupnya

memiliki makna. Makna tersebut bersifat pribadi, artinya setiap orang memiliki pemaknaan yang berbeda sesuai dengan pengalaman dan tujuan hidupnya. Makna hidup dapat berubah seiring waktu, namun tidak pernah benar-benar hilang dari kehidupan manusia.⁴³ Terdapat tiga cara yang dapat ditempuh untuk menemukan makna hidup menurut teori Viktor Frankl yaitu:

- 1.) Melalui pekerjaan atau perbuatan,
- 2.) Dengan mengalami sesuatu atau melalui seseorang,
- 3.) Melalui sikap terhadap penderitaan. Makna hidup bisa ditemukan saat berhadapan dengan penderitaan.⁴⁴

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa Kesadaran akan makna hidup muncul melalui tiga komponen penting, yaitu kebebasan berkehendak, kehendak untuk hidup bermakna, dan makna hidup itu sendiri. Ketiganya saling berkaitan dalam membantu individu memahami tujuan hidupnya. Dengan

⁴³ Viktor E. Frankl, *Logotherapy*. Hal. 12

⁴⁴ Viktor E. Frankl, *Logotherapy*.

kebebasan berkehendak, seseorang dapat menentukan arah dan sikap dalam hidupnya; melalui kehendak untuk hidup bermakna, individu yang berguna dan dengan menemukan makna hidup, seseorang mampu menghadapi setiap tantangan dengan lebih tabah, sehingga hidupnya terasa lebih berharga dan penuh tujuan.

D. Hubungan Spiritualitas Dengan Kebermaknaan Hidup Lansia

Kebermaknaan hidup memiliki keterkaitan yang erat dengan spiritualitas individu. Dorongan spiritual yang dimiliki seseorang akan mengarahkan nalurinya untuk menemukan dan menjalani kehidupan yang lebih bermakna. Spiritualitas mencakup keyakinan terhadap agama yang dianut serta pengamalan ajaran-ajaran agama secara sungguh-sungguh, yang pada gilirannya dapat membantu individu merasakan kehidupan yang lebih bermakna dan bernilai, seperti ibadah rutin misalnya shalat, zikir, tadarus, dan mengaji bersama.⁴⁵

Penelitian menunjukkan bahwa terapi dengan pendekatan spiritualitas memiliki hubungan yang erat dengan kebermaknaan

⁴⁵ Alamsyah, and Rahmadi, "Pendekatan Spiritualitas Untuk Kebermaknaan Hidup Penderita Hipertensi," (*IJIELC*) Vol 32, No. 3 (2021): Hal 167–86.

hidup. Sentuhan spiritual dapat mengingatkan individu akan hal-hal yang baik dan membantu mereka menemukan makna hidup yang positif. Selain itu, dukungan spiritual melalui praktik agama yang tepat dan sesuai dengan kondisi psikologis individu juga dapat memperkuat kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis mereka, seperti misalnya refleksi diri, doa, dzikir, pengajian bersama, membaca Al-qur'an, bersedekah, dan kegiatan sosial yang bermanfaat lainnya.⁴⁶ Kualitas hidup adalah kondisi fisik dan psikis yang mendukung kegiatan sehari-hari dalam kondisi sosial-budaya tertentu. Kualitas hidup dapat dinilai apakah sangat baik, baik, sedang, atau kurang. Dengan demikian, penerapan spiritualitas pada lansia tidak hanya meningkatkan makna hidup mereka tetapi juga berdampak pada peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan.⁴⁷

Pemaknaan hidup dapat bersumber dari spiritualitas, cinta, seni dan kreativitas. Hal inilah yang memungkinkan lansia misalnya melalui kegiatan seni, kerajinan tangan, membaca, atau hobi yang mereka tekuni di panti contohnya berkebun, untuk

⁴⁶ Alamsyah, Saputra, Pambuka Hidayat, and Rahmadi, "Pendekatan Spiritualitas Untuk Kebermaknaan Hidup Penderita Hipertensi," (*IJIELC*) Vol 32, No. 3 (2021): Hal. 167–86

⁴⁷ Guslinda Guslinda et al., "Hubungan Status Spiritualitas Dengan Kualitas Hidup Lansia," *Jurnal Kesehatan Mercusuar* Vol 4, No. 2 (2021): Hal. 106–10

menghargai kehidupannya dengan hal-hal positif. Kegiatan-kegiatan tersebut membantu mereka menyadari bahwa hidup begitu berharga dan memberi kesempatan untuk menghargai kehidupan.⁴⁸ Dengan demikian, lansia dapat mengisi hidupnya dengan hal yang berguna bagi dirinya dan bagi orang lain.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa Spiritualitas memainkan peran penting dalam membentuk kebermaknaan hidup lansia, baik melalui praktik ibadah seperti shalat, dzikir, tadarus, dan pengajian bersama, maupun melalui kegiatan positif yang sesuai kondisi psikologis mereka, seperti refleksi diri, doa, bersedekah, atau aktivitas sosial. Penerapan spiritualitas ini tidak hanya membantu lansia menemukan makna hidup yang positif dan memperkuat kesejahteraan psikologis, tetapi juga berdampak langsung pada peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan. Selain itu, kegiatan kreatif dan hobi, seperti seni, kerajinan tangan, membaca, atau berkebun, memungkinkan lansia mengisi hidupnya dengan hal-hal bermanfaat, meningkatkan rasa

⁴⁸ Tri Nathalia Palupi, "Kebermaknaan Hidup Dan Partisipasi Sosial Masyarakat Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19," *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan SDM* Vol 10, No. 1 (2022): Hal. 1–12

berharga dalam hidup, dan memberikan kontribusi positif bagi diri sendiri maupun orang lain.

E. Faktor Pendukung dan Penghambat Lansia di Panti dalam Menentukan Kebermaknaan Hidup

Kebermaknaan hidup merupakan suatu keadaan ketika individu mampu memahami tujuan, nilai, dan arti dari kehidupannya sehingga mampu menjalani kehidupan dengan penuh harapan, tanggung jawab, serta optimisme. Menurut Bastaman, kebermaknaan hidup adalah penghayatan seseorang terhadap hal-hal yang dianggap penting dan berharga sehingga menjadi tujuan hidup yang layak diperjuangkan. Seseorang yang memiliki kebermaknaan hidup akan lebih mampu menghadapi berbagai kesulitan dan penderitaan karena memiliki alasan untuk tetap bertahan dan menjalani kehidupan.⁴⁹

Pada masa lanjut usia, pencarian makna hidup menjadi semakin penting karena lansia mengalami berbagai perubahan biologis, psikologis, sosial, maupun spiritual. Penurunan kondisi fisik, berkurangnya peran dalam keluarga dan masyarakat,

⁴⁹ H. D. Bastaman, *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna* (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2007), hlm. 43–50.

kehilangan pasangan hidup, serta perubahan lingkungan tempat tinggal sering kali memengaruhi kondisi psikologis lansia. Oleh karena itu, kemampuan menemukan makna hidup menjadi salah satu indikator penting dalam mencapai kesejahteraan psikologis pada lansia. Konsep ini sejalan dengan teori logoterapi yang dikembangkan oleh Viktor Frankl yang menyatakan bahwa kebutuhan utama manusia adalah menemukan makna hidup (*will to meaning*), bahkan ketika menghadapi penderitaan sekalipun. Logoterapi membantu individu menemukan tujuan hidup melalui nilai-nilai pengalaman, nilai kreatif, dan nilai bersikap terhadap penderitaan.⁵⁰ Lansia yang tinggal di panti sosial memiliki kondisi yang berbeda dengan lansia yang tinggal bersama keluarga. Kehidupan di panti menuntut lansia untuk beradaptasi dengan lingkungan baru, aturan yang berlaku, serta berinteraksi dengan penghuni lain yang memiliki latar belakang berbeda. Dalam proses tersebut terdapat berbagai faktor yang dapat mendukung maupun menghambat lansia dalam menemukan kebermaknaan hidup.⁵¹

⁵⁰ Viktor E. Frankl, *Man's Search for Meaning* (Boston: Beacon Press, 2006), hlm. 99-115.

⁵¹ Desmita, *Psikologi Perkembangan* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017), hlm. 289-295.

1. Faktor Pendukung Kebermaknaan Hidup Lansia

a. Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan salah satu faktor terpenting dalam

meningkatkan kebermaknaan hidup lansia. Dukungan tersebut dapat berasal dari keluarga, teman sesama lansia, petugas panti, maupun masyarakat. Individu yang memperoleh perhatian, kasih sayang, penghargaan, dan bantuan emosional cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan individu yang merasa diabaikan. Dukungan sosial juga mampu mengurangi stres, meningkatkan rasa aman, dan memberikan keyakinan kepada lansia bahwa dirinya masih memiliki nilai bagi orang lain.

b. Lingkungan Panti yang Kondusif

Lingkungan panti yang aman, nyaman, bersih, dan penuh perhatian dapat membantu lansia merasa diterima sehingga lebih mudah beradaptasi. Hubungan yang harmonis antara petugas dan penghuni panti menciptakan suasana kekeluargaan yang mendukung kesejahteraan psikologis lansia. Lingkungan

yang positif juga memungkinkan lansia membangun hubungan sosial yang sehat dengan penghuni lainnya.⁵²

c. Aktivitas yang Bermakna

Keikutsertaan lansia dalam berbagai kegiatan seperti senam, keterampilan, berkebun, rekreasi, diskusi kelompok, maupun kegiatan sosial mampu meningkatkan rasa produktif dan keberhargaan diri. Aktivitas tersebut memberikan kesempatan kepada lansia untuk tetap berperan sesuai kemampuan yang dimiliki sehingga mereka merasa hidupnya masih bermanfaat bagi diri sendiri maupun orang lain.⁵³

d. Spiritualitas dan Aktivitas Keagamaan

Spiritualitas merupakan aspek yang sangat penting dalam kehidupan lansia. Kegiatan seperti ibadah rutin, pengajian, doa bersama, dzikir, membaca kitab suci, dan pembinaan rohani dapat membantu lansia memperoleh ketenangan batin, meningkatkan rasa syukur, serta menerima berbagai perubahan yang terjadi pada masa tua. Penelitian

⁵² Stanley and Beare, *Buku Ajar Keperawatan Gerontik* (Jakarta: EGC, 2012), hlm. 87–92.

⁵³ Siti Maryam dkk., *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya* (Jakarta: Salemba Medika, 2008), hlm. 101–105.

menunjukkan bahwa spiritualitas dan logoterapi dapat meningkatkan kualitas hidup, kesejahteraan psikologis, dan kebermaknaan hidup pada lansia.⁵⁴

e. Penerimaan Diri

Penerimaan diri merupakan kemampuan individu menerima segala kondisi yang dimilikinya, baik kelebihan maupun keterbatasan. Lansia yang mampu menerima proses penuaan akan lebih mudah menyesuaikan diri terhadap perubahan fisik maupun sosial. Sikap menerima diri akan memunculkan rasa syukur, optimisme, dan kepuasan hidup sehingga memudahkan lansia menemukan makna dalam kehidupannya.⁵⁵

f. Hubungan Sosial yang Positif

Interaksi yang baik dengan sesama penghuni panti menjadi sumber dukungan emosional bagi lansia. Melalui komunikasi, saling berbagi pengalaman, dan kegiatan bersama, lansia dapat mengurangi rasa kesepian serta

⁵⁴ H. D. Bastaman, *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna* (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2007), hlm. 151–165.

⁵⁵ Desmita, *Psikologi Perkembangan* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017), hlm. 289–295.

membangun persahabatan yang memberikan makna dalam kehidupan sehari-hari.

g. Faktor Penghambat Kebermaknaan Hidup Lansia

Selain faktor pendukung, terdapat pula beberapa faktor yang dapat menghambat lansia dalam menemukan makna hidup dirinya sebagai berikut:

a. Penurunan Kondisi Fisik

Proses penuaan menyebabkan menurunnya fungsi organ tubuh atau kesehatan fisiknya sehingga lansia lebih rentan mengalami penyakit kronis, keterbatasan mobilitas, gangguan penglihatan, maupun penurunan pendengaran. Kondisi tersebut dapat mengurangi kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari sehingga muncul perasaan tidak berguna dan kehilangan semangat hidup.⁵⁶

b. Kehilangan Orang yang Dicintai

Kehilangan pasangan hidup, saudara, maupun sahabat dekat merupakan pengalaman yang sering dialami lansia. Kehilangan tersebut dapat menimbulkan kesedihan yang

⁵⁶ Stanley dan Beare, *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*, hlm. 35–46.

mendalam, rasa kesepian, bahkan depresi apabila tidak diimbangi dengan dukungan sosial yang memadai.

c. Kurangnya Dukungan Keluarga

Meskipun tinggal di panti, perhatian dari keluarga tetap menjadi kebutuhan emosional bagi lansia. Minimnya kunjungan, komunikasi yang kurang intensif, maupun perasaan ditinggalkan keluarga dapat menurunkan harga diri dan menghambat lansia dalam memaknai kehidupannya.

d. Kesulitan Beradaptasi dengan Lingkungan

Tidak semua lansia mampu menyesuaikan diri dengan kehidupan di panti. Perubahan tempat tinggal, kebiasaan, aturan, serta interaksi dengan penghuni lain dapat menimbulkan stres dan kecemasan sehingga memengaruhi kesejahteraan psikologis lansia.⁵⁷

e. Kesepian dan Isolasi Sosial

Kesepian merupakan salah satu masalah psikososial yang banyak dialami lansia. Perasaan sendiri, kurangnya

⁵⁷ Desmita, “*Psikologi Perkembangan*”, hlm. 294–297.

interaksi sosial, serta minimnya hubungan emosional dapat menyebabkan lansia kehilangan motivasi dan tujuan hidup. Penelitian menunjukkan bahwa kesepian memiliki hubungan erat dengan menurunnya kebermanaknaan hidup serta meningkatnya risiko depresi pada lansia.⁵⁸

f. Gangguan Psikologis

Kecemasan, stres, depresi, rasa tidak berharga, dan putus asa merupakan faktor psikologis yang dapat menghambat lansia dalam menemukan makna hidup. Lansia yang mengalami gangguan psikologis cenderung sulit melihat sisi positif kehidupannya sehingga membutuhkan pendampingan yang berkelanjutan.⁵⁹

A. Hubungan Faktor Pendukung dan Penghambat terhadap Kebermanaknaan Hidup Lansia

Kebermanaknaan hidup lansia merupakan hasil interaksi antara faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kondisi kesehatan, penerimaan diri, spiritualitas, optimisme, dan

⁵⁸ H. D. Bastaman, *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*, hlm. 180–186.

⁵⁹ Stanley and Beare, *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*, hlm. 103–108.

kemampuan beradaptasi. Adapun faktor eksternal meliputi dukungan keluarga, lingkungan panti, hubungan sosial, pelayanan petugas, serta kesempatan mengikuti berbagai aktivitas yang bermakna. Semakin banyak faktor pendukung yang dimiliki lansia, semakin tinggi pula peluang mereka mencapai kesejahteraan psikologis dan menjalani masa tua secara bermakna. Sebaliknya, apabila faktor penghambat lebih dominan, maka lansia berisiko mengalami penurunan kualitas hidup, kehilangan tujuan hidup, dan munculnya berbagai masalah psikologis. Oleh karena itu, diperlukan dukungan yang berkesinambungan dari keluarga, pengelola panti, tenaga kesehatan, dan lingkungan sosial agar lansia mampu menjalani kehidupan yang bermakna hingga akhir hayat.⁶⁰

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kebermaknaan hidup lansia di panti dipengaruhi oleh berbagai faktor pendukung dan faktor penghambat. Faktor pendukung meliputi dukungan sosial, lingkungan panti yang kondusif,

⁶⁰ Mahmuda, U. and Jalal, M., Dukungan Sosial Dalam Menumbuhkan Kebermaknaan Hidup Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 Jakarta Selatan, *Jurnal Penyuluhan Agama*, Vol. 8, No. 2, 2021, hlm. 103–117.

keterlibatan dalam aktivitas yang bermanfaat, kegiatan spiritual, penerimaan diri, serta hubungan sosial yang positif. Sementara itu, faktor penghambat meliputi penurunan kondisi fisik, kehilangan orang terdekat, kurangnya dukungan keluarga, kesulitan beradaptasi dengan lingkungan panti, perasaan kesepian, dan gangguan psikologis. Oleh karena itu, kebermaknaan hidup lansia dapat tercapai apabila faktor-faktor pendukung diperkuat dan berbagai hambatan yang dihadapi lansia dapat diminimalkan melalui dukungan dari keluarga, pengelola panti, dan lingkungan sosial.



