

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Masa lanjut usia merupakan tahap akhir dalam rentang kehidupan manusia yang ditandai dengan proses penuaan serta berbagai perubahan pada aspek biologis, psikologis, dan sosial. Menurut *World Health Organization* (WHO, 2021), lansia (*older adults*) adalah individu yang berusia 60 tahun ke atas. Sejalan dengan itu, Santrock (2017) menjelaskan bahwa masa lanjut usia merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Pada tahap ini, lansia sering mengalami penurunan kondisi fisik, seperti berkurangnya kekuatan tubuh dan meningkatnya risiko penyakit, yang dapat memengaruhi kualitas hidup mereka (Papalia & Martorell, 2018). Selain itu, lansia juga menghadapi perubahan peran sosial, seperti pensiun dan berkurangnya keterlibatan dalam aktivitas sosial, yang dapat menimbulkan perasaan kehilangan peran dan identitas diri (Hurlock, 2011).

Masa lanjut usia merupakan tahap akhir dalam rentang kehidupan manusia yang ditandai dengan proses penuaan serta berbagai perubahan pada aspek biologis, psikologis, dan sosial (Santrock, 2017). Individu yang berada pada tahap perkembangan tersebut disebut sebagai lansia (*older adults*). Menurut *World Health Organization* (WHO, 2021), lansia adalah individu yang berusia 60 tahun ke atas. Pada tahap ini, lansia mengalami berbagai perubahan sebagai konsekuensi

dari proses penuaan yang dapat memengaruhi fungsi fisik, kondisi psikologis, serta hubungan sosialnya (Papalia & Martorell, 2018). Santrock (2017) menjelaskan bahwa perubahan yang terjadi pada masa lanjut usia meliputi penurunan kemampuan fisik, perubahan fungsi kognitif, perubahan kondisi emosional, serta penyesuaian terhadap lingkungan sosial. Secara fisik, lansia sering mengalami penurunan kekuatan otot, berkurangnya fungsi organ tubuh, dan meningkatnya risiko berbagai penyakit sehingga dapat memengaruhi kualitas hidup mereka (Papalia & Martorell, 2018). Selain itu, lansia juga menghadapi perubahan peran sosial, seperti memasuki masa pensiun, berkurangnya keterlibatan dalam aktivitas sosial, serta kehilangan pasangan atau teman sebaya, yang dapat menimbulkan perasaan kehilangan peran dan identitas diri (Hurlock, 2011).

Tidak hanya itu, lansia juga rentan mengalami kehilangan orang-orang terdekat, seperti pasangan hidup atau teman sebaya, yang dapat memicu perasaan kesepian dan keterasingan sosial (Hawkley & Cacioppo, 2010). Berbagai perubahan dan kehilangan yang dialami ini dapat memicu munculnya krisis eksistensial, yaitu kondisi ketika individu mulai mempertanyakan makna dan tujuan hidupnya (Yalom, 1980).

Makna hidup merupakan tujuan atau arti yang dirasakan seseorang dalam menjalani kehidupannya. Makna hidup membuat individu merasa bahwa keberadaannya penting, memiliki arah, serta memberikan kontribusi bagi dirinya maupun orang lain. (Frankl 1959). Menurut Frankl (1959), makna hidup memiliki tiga aspek penting, yaitu *purpose*, *significance*, dan *coherence*. *Purpose* mengacu

pada arah dan tujuan yang memberi panduan dalam menjalani kehidupan; *significance* mencerminkan perasaan bahwa kehidupan memiliki arti dan bernilai; sedangkan *coherence* berkaitan dengan kemampuan individu memahami pengalaman hidupnya secara utuh dan bermakna. Namun, penelitian dalam tiga tahun terakhir menunjukkan bahwa sebagian besar lansia di Indonesia masih mengalami kesulitan dalam menemukan makna hidup. Berdasarkan penelitian oleh (Handayani dan Prasetyo 2023), terhadap 120 lansia di Yogyakarta, ditemukan bahwa sekitar 52% responden memiliki tingkat makna hidup rendah.

Makna hidup bersifat unik bagi setiap individu dan dapat ditemukan dalam berbagai situasi, termasuk dalam penderitaan yang paling sulit. Sebagai contoh, seorang lansia yang rajin mengikuti kegiatan keagamaan di panti jompo dapat menemukan makna hidup melalui kedekatannya dengan Tuhan. Ia merasakan ketenangan batin saat beribadah, dan hal tersebut menumbuhkan keyakinan bahwa kehidupannya tetap memiliki tujuan meskipun kondisi fisiknya sudah terbatas. Ketika individu, termasuk lansia, mampu menemukan makna dalam kehidupannya, maka ia akan memiliki ketahanan psikologis yang lebih baik, merasa damai, dan menjalani hidup dengan lebih optimis di masa tuanya (Frankl, 1959; Steger, 2017; Wahyuni & Hidayati, 2022).

Namun pada kenyataannya, tidak semua lansia mampu menemukan atau mempertahankan makna hidupnya. Secara umum, proses menua sering kali diiringi oleh penurunan fungsi fisik, berkurangnya interaksi sosial, dan hilangnya peran sosial yang bermakna, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis lansia

(Santrock, 2019). Data Badan Pusat Statistik (BPS, 2023) menunjukkan bahwa jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia mencapai 11,75% dari total populasi, dan sekitar 42% di antaranya hidup sendiri tanpa pendamping keluarga. Kondisi ini meningkatkan risiko kesepian dan berkurangnya rasa bermakna dalam hidup.

Secara khusus, berbagai penelitian dalam tiga tahun terakhir memperlihatkan bahwa sebagian besar lansia yang tinggal di panti jompo mengalami tingkat makna hidup yang cenderung rendah. Penelitian oleh (Handayani & Prasetyo 2023) terhadap 120 lansia di Yogyakarta menunjukkan bahwa 52% responden memiliki makna hidup pada kategori rendah, dan hanya 18% pada kategori tinggi. Hal serupa ditemukan oleh Sari, (2022) di Panti Sosial Tresna Werdha Jakarta, bahwa lansia yang mengalami keterbatasan aktivitas dan jarang menerima kunjungan keluarga cenderung melaporkan perasaan hampa dan kehilangan tujuan hidup. Selain itu, survei yang dilakukan oleh (Rahmawati & Nurhayati 2024) menunjukkan bahwa lansia dengan dukungan sosial rendah memiliki tingkat kebermaknaan hidup yang lebih rendah dibandingkan lansia yang aktif dalam kegiatan keagamaan atau sosial.

Penelitian yang dilakukan oleh Daely *et al.* (2022) terhadap 107 lansia di panti sosial di Jakarta menunjukkan bahwa lansia masih menghadapi berbagai tantangan dalam kualitas hidup, terutama pada aspek psikologis dan hubungan sosial, yang berpotensi memengaruhi kebermaknaan hidup mereka. Selain itu, penelitian Nurkolila dan Sugiharto (2022) terhadap 151 lansia yang tinggal di masyarakat menunjukkan bahwa lansia yang tetap aktif dalam kegiatan sosial dan

mampu beradaptasi dengan perubahan pada masa lanjut usia cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik, yang berkaitan erat dengan kemampuan mereka memandang kehidupannya secara positif dan bermakna. Temuan tersebut menunjukkan bahwa permasalahan makna hidup tidak hanya dialami oleh lansia yang tinggal di panti jompo, tetapi juga oleh lansia yang tinggal bersama keluarga maupun di lingkungan masyarakat. Oleh karena itu, diperlukan perhatian terhadap faktor-faktor yang dapat membantu lansia mempertahankan makna hidup, salah satunya adalah religiusitas.

Idealnya, lansia memiliki tingkat makna hidup yang tinggi agar tetap dapat merasakan bahwa kehidupannya memiliki tujuan dan arti, meskipun berada pada masa pensiun dan menghadapi berbagai keterbatasan fisik maupun sosial. Lansia yang memiliki makna hidup yang tinggi umumnya menunjukkan kesejahteraan psikologis yang lebih baik, seperti rasa damai, ketenangan batin, serta sikap positif terhadap diri dan lingkungan (Steger, 2017). Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa makna hidup berperan penting dalam menjaga kesehatan mental lansia. Studi oleh Wahyuni dan Hidayati (2022) menemukan bahwa lansia dengan makna hidup tinggi memiliki tingkat stres dan depresi yang lebih rendah dibandingkan lansia dengan makna hidup rendah.

Selain itu, penelitian Prasetyo dan Handayani (2023) mengungkapkan bahwa lansia yang mampu memaknai kehidupannya secara positif cenderung memiliki kemampuan koping yang lebih adaptif dalam menghadapi perubahan hidup di masa tua, seperti kehilangan pasangan atau penurunan fungsi fisik.

Sementara itu, lansia yang mengalami kehilangan makna hidup cenderung menunjukkan gejala psikologis negatif seperti kesepian, kecemasan, hingga keputusasaan (Rahmawati & Nurhayati, 2021). Dengan demikian, secara ideal, setiap lansia diharapkan mampu menemukan dan mempertahankan makna hidupnya agar tetap memiliki semangat, optimisme, dan kesejahteraan psikologis di masa lanjut usia.

Religiusitas merupakan keterlibatan individu secara menyeluruh baik secara keyakinan, perasaan, maupun perilaku dalam memahami, menghayati, dan mengamalkan ajaran agama yang diyakininya. Religiusitas tidak hanya tampak dalam aktivitas ibadah, tetapi juga tercermin dalam nilai moral dan sikap hidup sehari-hari (Ancok & Suroso, 2011).

Menurut Glock dan Stark (1965), religiusitas terdiri dari lima aspek utama, yaitu dimensi ideologis, ritualistik, eksperiensial, intelektual, dan konsekuensial.

Religiusitas memiliki peran penting dalam memberikan arah dan makna bagi kehidupan seseorang, terutama bagi lansia yang menghadapi berbagai perubahan dan keterbatasan di masa tua. Tingkat religiusitas yang tinggi dapat membantu lansia mencapai ketenangan batin, menerima kondisi diri dengan ikhlas, serta meningkatkan kesejahteraan psikologisnya (Rahmawati & Nurhayati, 2021; Handayani & Prasetyo, 2023).

Religiusitas memiliki peran penting dalam membentuk dan mempertahankan makna hidup pada lansia. Dalam fase lanjut usia, individu

dihadapkan pada berbagai perubahan signifikan seperti penurunan kondisi fisik, berkurangnya peran sosial, serta kehilangan orang-orang terdekat. Situasi tersebut sering kali menimbulkan krisis eksistensial yang memicu pertanyaan mendasar tentang arti dan tujuan hidup (Papalia & Martorell, 2021).

Religiusitas yang kuat memungkinkan lansia untuk melihat kehidupannya dari perspektif transendental, yaitu pandangan bahwa hidup memiliki makna yang lebih tinggi di luar dirinya sendiri. (Frankl, 1959; Pargament, 2013). Keyakinan terhadap Tuhan, ajaran moral, serta keterlibatan dalam kegiatan keagamaan memberikan rasa keterhubungan yang mendalam antara individu dengan sesuatu yang lebih besar daripada dirinya (Pargament, 2013; Koenig, 2012).

Menurut Frankl (1959), kemampuan untuk menemukan makna hidup merupakan kebutuhan eksistensial manusia yang tertinggi, yang ia sebut sebagai *will to meaning*. Melalui religiusitas, lansia dapat menemukan makna bahkan dalam penderitaan, karena mereka memandang setiap pengalaman baik suka maupun duka sebagai bagian dari rencana dan ujian Tuhan yang memiliki tujuan tertentu. (Frankl, 1959; Pargament, 2013).

Secara psikologis, religiusitas mempengaruhi makna hidup melalui beberapa mekanisme penting. Pertama, secara kognitif, religiusitas memberikan kerangka berpikir yang membantu lansia menafsirkan realitas hidup secara positif. (Pargament, 2013). Lansia yang berpegang pada keyakinan agama cenderung menilai penderitaan sebagai proses pembelajaran spiritual, bukan sebagai hukuman, sehingga mereka mampu menghadapi kesulitan dengan lebih tenang

(Koenig, 2018). Kedua, secara afektif, religiusitas menumbuhkan perasaan tentram, harapan, dan rasa syukur. (Pargament, 2013). Praktik ibadah seperti doa dan dzikir menciptakan kondisi emosional yang stabil dan menurunkan tingkat kecemasan (Wahyuni & Hidayati, 2022). Ketiga, secara perilaku, keterlibatan dalam kegiatan keagamaan dan sosial di panti jompo dapat memperkuat interaksi sosial yang bermakna, sehingga lansia merasa dihargai dan tidak terisolasi (Prasetyo & Handayani, 2023).

Beberapa penelitian terbaru mendukung hubungan antara religiusitas dan makna hidup pada lansia. Penelitian oleh Rahmawati dan Nurhayati (2021) terhadap 80 lansia di Panti Sosial Tresna Werdha menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara tingkat religiusitas dan makna hidup, di mana lansia dengan religiusitas tinggi menunjukkan skor makna hidup yang lebih tinggi pula. Temuan serupa diperoleh oleh Handayani dan Prasetyo (2023) di Yogyakarta, yang menunjukkan bahwa aktivitas keagamaan rutin seperti doa bersama dan pengajian mampu meningkatkan rasa bermakna dan kebahagiaan pada lansia. Selain itu, studi internasional oleh Park (2017) juga memperkuat bahwa spiritualitas dan religiusitas dapat berfungsi sebagai *meaning-making system*, yaitu sistem psikologis yang membantu individu menemukan makna di tengah situasi sulit.

Dinamika religiusitas dan makna hidup semakin kompleks. Di satu sisi, kehidupan di institusi dan masyarakat sering kali menimbulkan perasaan terisolasi dan kehilangan otonomi. Namun, kegiatan religius seperti doa bersama, pembacaan

kitab suci, dan bimbingan rohani dapat menjadi sarana yang efektif untuk menumbuhkan kembali rasa berarti dan keterhubungan sosial (Sari, 2022).

Menurut Martela dan Steger (2016), makna hidup terdiri atas tiga aspek utama, yaitu *purpose* (tujuan hidup), *significance* (keberartian hidup), dan *coherence* (keterpaduan atau pemahaman hidup). Dalam konteks lansia, religiusitas dapat menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan terbentuknya ketiga aspek tersebut (Koenig, 2018). Melalui keyakinan dan praktik keagamaan, lansia memiliki tujuan hidup yang lebih jelas (*purpose*) serta merasa bahwa kehidupannya tetap memiliki arah dan makna (Koenig, 2018).

Religiusitas juga membantu lansia memandang kehidupannya sebagai sesuatu yang bernilai dan berharga (*significance*), karena mereka meyakini bahwa setiap peristiwa yang dialami memiliki hikmah dan tujuan tertentu (Koenig, 2018). Selain itu, religiusitas membantu lansia memahami berbagai pengalaman hidup, termasuk perubahan dan keterbatasan yang dialami pada masa lanjut usia, sebagai bagian dari perjalanan hidup yang dapat diterima dan dimaknai secara positif (*coherence*) (Martela & Steger, 2016; Koenig, 2018). Dengan demikian, religiusitas memiliki hubungan dengan terbentuknya makna hidup pada lansia melalui aspek tujuan hidup, keberartian hidup, dan keterpaduan pemahaman terhadap kehidupan (Martela & Steger, 2016; Koenig, 2018).

Dinamika antara religiusitas dan makna hidup pada lansia menjadi semakin kompleks seiring dengan berbagai perubahan yang terjadi pada masa lanjut usia. Menurut Koenig (2018), religiusitas dapat menjadi sumber kekuatan psikologis

yang membantu individu menghadapi berbagai tantangan kehidupan melalui keyakinan, praktik keagamaan, pengalaman religius, dan keterlibatan dalam aktivitas keagamaan. Sementara itu, Martela dan Steger (2016) menjelaskan bahwa individu yang memiliki tujuan hidup (*purpose*), memandang kehidupannya bernilai (*significance*), serta mampu memahami pengalaman hidupnya secara utuh (*coherence*) cenderung memiliki makna hidup yang lebih baik. Dengan demikian, religiusitas dipandang sebagai salah satu faktor yang dapat membantu lansia membangun dan mempertahankan makna hidup melalui penguatan tujuan hidup, keberartian hidup, dan pemahaman terhadap berbagai pengalaman yang dialaminya. Di sisi lain, kehidupan di panti jompo maupun di lingkungan masyarakat dapat menimbulkan perasaan terisolasi, kehilangan otonomi, serta berkurangnya peran sosial pada sebagian lansia (Santrock, 2017). Oleh karena itu, berbagai kegiatan religius, seperti doa bersama, pembacaan kitab suci, kajian keagamaan, maupun bimbingan rohani, dapat menjadi sarana yang membantu lansia memperkuat hubungan dengan Tuhan, memperoleh dukungan sosial, serta mempertahankan makna hidupnya (Koenig, 2018).

Secara keseluruhan, dinamika psikologis antara religiusitas dan makna hidup pada lansia menunjukkan adanya hubungan yang positif. Religiusitas memberikan landasan spiritual dan emosional yang membantu lansia memaknai kehidupan secara lebih positif, terutama ketika menghadapi berbagai perubahan dan keterbatasan pada masa lanjut usia (Koenig, 2018). Lansia yang memiliki religiusitas yang baik cenderung lebih mampu menemukan tujuan hidup, memandang kehidupannya bernilai, serta memahami pengalaman hidup secara utuh

sesuai dengan tiga aspek makna hidup yang dikemukakan oleh Martela dan Steger (2016). Oleh karena itu, religiusitas dipandang sebagai salah satu faktor yang berhubungan dengan makna hidup pada lansia (Koenig, 2018; Martela & Steger, 2016).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa religiusitas memiliki hubungan dengan makna hidup pada lansia. Tingkat religiusitas dan makna hidup setiap individu dapat berbeda-beda bergantung pada berbagai faktor personal maupun sosial yang melingkupinya (Santrock, 2017). Oleh karena itu, muncul pertanyaan penelitian sebagai berikut: "Apakah terdapat hubungan antara religiusitas dan makna hidup pada lansia yang tinggal di panti jompo?"

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan

- a. Untuk menganalisis hubungan antara tingkat religiusitas dengan makna hidup pada lansia.

Penelitian mengenai hubungan antara religiusitas dan makna hidup pada lansia ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, penelitian ini akan memperkaya kajian ilmiah tentang aspek spiritual dan psikologis pada masa penuaan. Sedangkan secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan intervensi dan program yang mendukung kesejahteraan lansia melalui penguatan religiusitas dan pemaknaan hidup.

2. Manfaat

- a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam memperkaya pemahaman mengenai hubungan antara religiusitas dan makna hidup pada lansia. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji aspek religiusitas, spiritualitas, dan psikologis pada populasi lanjut usia.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi tenaga kesehatan, psikolog, pekerja sosial, keluarga, serta lembaga sosial dan keagamaan mengenai pentingnya religiusitas dalam mendukung makna hidup lansia.