

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa lanjut usia atau yang disebut merupakan tahap perkembangan akhir dalam siklus kehidupan manusia yang ditandai oleh berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia, lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas.

Seiring dengan bertambahnya usia, individu menghadapi berbagai tantangan, seperti penurunan fungsi fisik, kehilangan peran sosial, dan perubahan dalam hubungan interpersonal. Dalam menghadapi tantangan tersebut, aspek psikologis seperti makna hidup dan harapan menjadi sangat penting untuk menjaga kesejahteraan mental dan kualitas hidup lansia.

Menurut Erik Erikson (1982), dalam teori perkembangan psikososial, individu menjalani delapan tahapan perkembangan yang masing-masing menyangkut krisis atau tugas psikososial yang berbeda pada setiap tahapannya. Pada tahap terakhir yakni integritas vs keputusasaan (*integrity vs despair*) yang dialami oleh individu berusia 65 tahun ke atas, individu diharapkan mampu merefleksikan kehidupannya dengan positif dan menerima kehidupan yang telah dilaluinya dengan segala suka dan dukanya, serta menemukan makna dari perjalanan hidup yang telah dilaluinya (Erikson, 1982). Jika individu dapat melalui tahap ini dengan baik, maka individu dapat menerima diri, merasa utuh, dan mampu melihat kehidupan sebagai sesuatu yang bernilai. Sebaliknya, jika gagal dalam tugas ini, individu akan merasa putus asa, dan menimbulkan perasaan tidak bermakna, menyesal, dan takut akan kematian (Knight, 2004). Kondisi inilah yang menjadikan konsep makna hidup sebagai aspek psikologis yang penting untuk dipahami, khususnya pada masa lanjut usia.

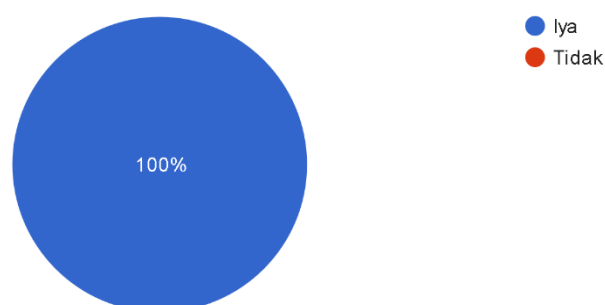
Meaning in life atau makna hidup merupakan salah satu aspek psikologis yang sangat penting bagi kesejahteraan seorang individu, terutama pada seorang lansia.

Frankl (1992) menyatakan bahwa makna hidup merupakan motivasi utama bagi manusia yang membantunya untuk menghadapi tantangan dan penderitaan dalam kehidupan. Frankl menekankan bahwa makna hidup itu berbeda bagi setiap orang, dan pada setiap waktu. Yang terpenting adalah bukan makna hidup secara umum, melainkan sebuah momen yang dirasakan oleh setiap manusia di dalam hidup. Frankl menjelaskan bahwa walau dalam kondisi apa pun, manusia memiliki kebebasan untuk menentukan respon terhadap kehidupannya dan memilih bagaimana manusia merespon tantangan yang dihadapi.

Selain penelitian yang dilakukan oleh Steger et al., (2006) yang berjudul *The Meaning in Life Questionnaire* menjelaskan bahwa makna hidup terdiri dari dua aspek utama, yakni kehadiran dari makna dan pencarian untuk makna. Kehadiran dari makna itu mengacu pada sejauh mana seseorang merasa hidupnya bermakna, sedangkan pencarian untuk makna menunjukkan usaha seseorang dalam mencari dan membangun makna dalam kehidupannya. Hal ini akan menyebabkan orang tersebut selalu memiliki harapan dalam menjalani kehidupannya.

Preliminary research disebarkan kepada 32 responden yang berusia 60 tahun keatas. Penyebaran dilakukan dengan menggunakan media *google form*. Kuesioner terdiri dari 8 pertanyaan yang terbagi menjadi 4 pertanyaan terkait aspek makna hidup.

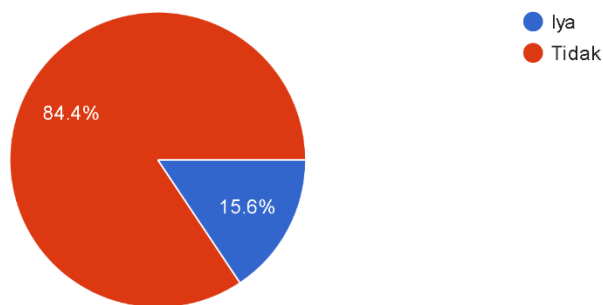
Apakah Anda merasa bahwa hidup Anda memiliki makna dan tujuan yang jelas?
32 responses



Gambar 1.5 *Pie chart* kehadiran dari makna

Hasil *preliminary research* pada aspek kehadiran dari makna menunjukkan sebanyak 100% responden menyatakan bahwa mereka merasa bahwa hidupnya memiliki makna dan tujuan yang jelas.

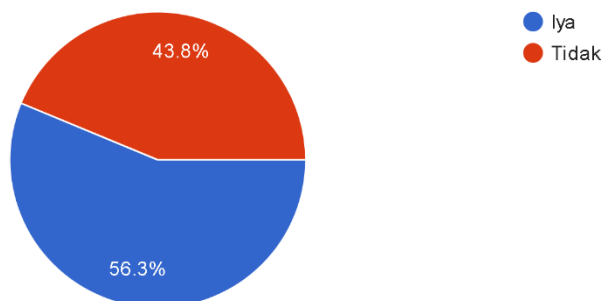
Apakah Anda sering merasa hidup Anda tidak memiliki makna atau arah yang jelas?
32 responses



Gambar 2.6 *Pie chart* kehadiran dari makna

Hasil *preliminary research* pada aspek kehadiran dari makna menunjukkan sebanyak 15.6% responden menyatakan bahwa mereka sering merasa hidupnya tidak memiliki makna atau arah yang jelas, sedangkan 84.4% responden lainnya tidak merasa hidupnya tidak memiliki makna atau arah yang jelas.

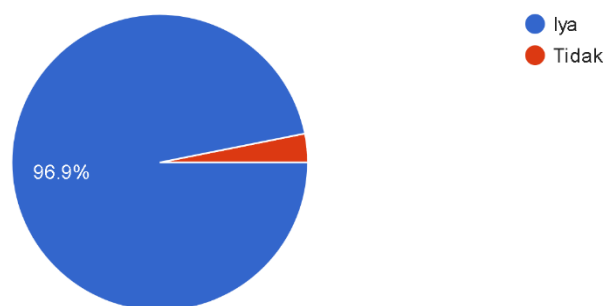
Apakah Anda masih mencari makna atau tujuan baru dalam hidup Anda?
32 responses



Gambar 3.7 *Pie chart* pencarian untuk makna

Hasil *preliminary research* pada aspek pencarian untuk makna menunjukkan sebanyak 56.3% responden menyatakan bahwa mereka masih mencari makna atau tujuan baru dalam hidupnya, sedangkan 43.6% responden lainnya menyatakan bahwa mereka tidak mencari makna atau tujuan baru dalam hidupnya.

Apakah menemukan makna dalam hidup tetap penting bagi Anda di usia saat ini?
32 responses



Gambar 4.8 *Pie chart* pencarian untuk makna

Hasil *preliminary research* pada aspek pencarian untuk makna menunjukkan sebanyak 96.9% responden menyatakan bahwa mereka menemukan makna dalam hidup tetap penting baginya di usia saat ini, sedangkan 3.1% responden lainnya menyatakan bahwa menemukan makna dalam hidup tidak penting baginya di usia saat ini. Namun, walau makna hidup seharusnya merupakan hal yang penting, terdapat sebuah jawaban dari seorang responden yang berbeda.

”Umur juga sudah tua, sudah 87 tahun, jadi ya tidak perlu lah punya tujuan-tujuan seperti itu”

(P, berusia 87 tahun)

Menurut Steger (2012) salah satu faktor penting yang mempengaruhi makna hidup seseorang adalah tujuan hidup atau harapan. Tujuan hidup atau harapan adalah aspirasi profesional, misi spiritual, atau motivasi untuk berkontribusi kepada orang lain. Adanya harapan dalam hidup membuat individu lebih terarah dan

memiliki motivasi internal yang tinggi dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari (Steger, 2012).

Harapan menjadi sumber motivasi utama yang membantu lansia membangun dan mempertahankan makna hidup dalam menghadapi perubahan di masa tua. Menurut Bahkrudinsyah (2016)), lansia yang mempunyai makna hidup positif cenderung merasa lebih bahagia dan memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Penelitian ini menunjukkan bahwa lansia dengan makna hidup yang kuat dapat menemukan kebahagiaan dalam menjalani kehidupan mereka. Hal ini disebabkan karena lansia yang memiliki harapan terhadap masa depan cenderung lebih mampu memaknai hidupnya secara positif dan melihat kehidupannya tetap memiliki tujuan. Terlebih lagi, jika harapan yang dimiliki dapat membantu lansia menerima kondisi hidupnya saat ini dan dapat memberi arah dalam memaknai pengalaman hidup yang dijalani. Lansia yang memiliki makna hidup yang tinggi terbukti cenderung tidak merasa kesepian dan mampu menjalani hari-hari mereka dengan perasaan yang lebih damai dan bermanfaat (Wafa & Sosialita, 2023). Terlebih lagi, jika makna hidup yang dimiliki memungkinkan para lansia untuk menerima kondisi mereka dengan lebih baik serta melihat masa depan secara optimis. Lansia yang mampu memahami dan menerima keberadaannya juga cenderung merasa lebih nyaman dan tidak mengalami kesepian (Bahkrudinsyah, 2016).

Namun demikian, proses membangun makna hidup tidaklah mudah dan berbeda bagi setiap individu. Menurut Suarti dan Valentina., (2024) setiap lansia memiliki cara tertentu dalam membangun makna hidupnya. Namun, cara beradaptasi yang berbeda antar lansia menyebabkan mereka menghadapi berbagai persoalan selama proses penyesuaian tersebut, yang memengaruhi bagaimana mereka memandang makna hidupnya. Lebih lanjut, kehilangan makna hidup dapat menurunkan gairah dan menjadikan hidup hampa, yang kemudian dapat memicu depresi pada lansia (Suarti dan Valentina 2024). Oleh karena itu, makna hidup pada lansia berbeda-beda pada setiap individunya yang dipengaruhi oleh berbagai perubahan dan kehilangan yang dialami oleh individu tersebut. Ketika proses

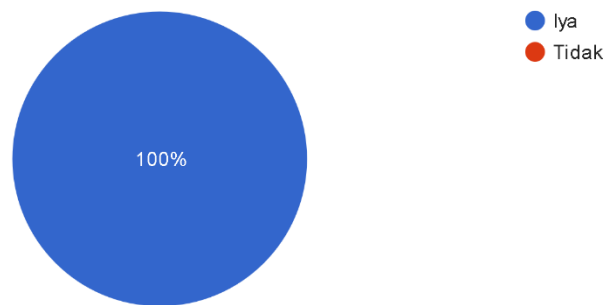
membangun dan mempertahankan makna hidup menjadi sulit, lansia membutuhkan sesuatu yang dapat membantu mereka bertahan dengan kondisi hidupnya. Sesuatu yang dibutuhkan dan dapat membantu lansia adalah harapan. Harapan memungkinkan lansia untuk dapat tetap memiliki arah, tujuan, dan keyakinan bahwa masa depan masih dapat dijalani secara bermakna, walaupun berada dalam keterbatasan.

Harapan merupakan hal yang penting agar lansia tidak terjerumus dalam keputusan. Harapan merupakan sebuah motivasi positif yang didasarkan pada keyakinan individu dalam mencapai tujuan hidupnya. Snyder (2002) mendefinisikan harapan sebagai suatu keadaan motivasional yang positif, yang terdiri dari dua unsur utama, yaitu tujuan (*agency*) dan cara mendapatkan tujuan tersebut (*pathways thinking*). Tujuan (*agency*) membahas mengenai keyakinan bahwa individu memiliki energi dan motivasi untuk mencapai tujuan yang telah ia tetapkan. Sementara itu, cara untuk mendapatkan tujuan tersebut (*pathways thinking*) membahas mengenai kemampuan individu untuk dapat mengidentifikasi berbagai cara atau strategi untuk mencapai tujuan tersebut, terlebih lagi ketika menghadapi tantangan.

Menurut Hardywinoto dan Setiabudi (dalam Ramdani, 2017), masalah umum yang terjadi pada individu lanjut usia adalah rentannya kondisi fisik mereka terhadap berbagai penyakit, yang terjadi akibat proses penuaan. Berbagai penurunan kondisi fisik pada lansia dapat menyebabkan perubahan pada kondisi psikologis mereka. Sejumlah perubahan yang dialami oleh lansia memberi dampak terhadap keberlangsungan hidup lansia. Menurut Yaslina et al., (2021) perubahan yang terjadi pada lansia akan menjadi suatu stressor bagi lansia, yang menyebabkan masalah psikologis pada lansia, seperti rasa takut akan kematian, merasa bosan, tidak berguna, dan kesepian.

Preliminary research disebarkan kepada 32 responden yang berusia 60 tahun keatas. Penyebaran dilakukan dengan menggunakan media *google form*. Kuesioner terdiri dari 8 pertanyaan yang terbagi menjadi 4 pertanyaan terkait aspek harapan.

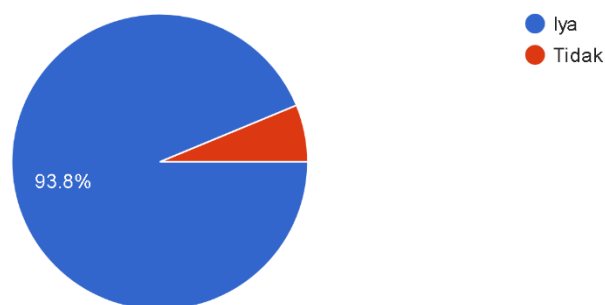
Apakah Anda masih memiliki harapan, tujuan atau cita-cita yang ingin dicapai dalam hidup?
32 responses



Gambar 5.1 *Pie chart agency thinking*

Hasil *preliminary research* pada aspek *agency thinking* menunjukkan sebanyak 100% responden menyatakan bahwa mereka masih memiliki harapan, tujuan, atau cita- cita yang ingin dicapai dalam hidup.

Apakah Anda merasa mampu mencapai harapan/tujuan yang Anda tetapkan di usia saat ini?
32 responses



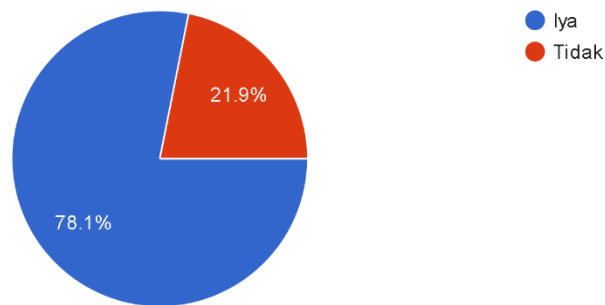
Gambar 6.2 *Pie chart agency thinking*

Hasil *preliminary research* pada aspek *agency thinking* menunjukkan sebanyak 93.8% responden menyatakan bahwa mereka merasa mampu mencapai

harapan/ tujuan yang mereka tetapkan pada usia saat ini, sedangkan 6.2% menyatakan bahwa ia tidak merasa mampu mencapai harapan/ tujuan yang mereka tetapkan di usia saat ini.

Apakah Anda sering mencari cara baru untuk mencapai tujuan, harapan atau menyelesaikan tantangan dalam hidup?

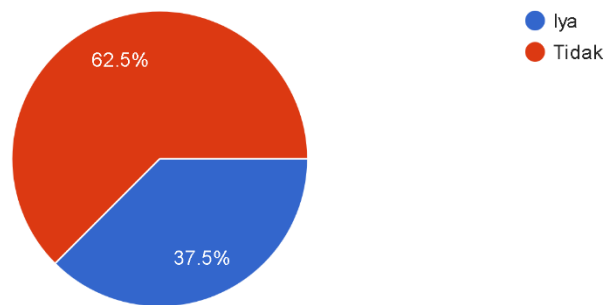
32 responses



Gambar 7.3 *Pie chart pathways thinking*

Hasil *preliminary research* pada aspek *pathways thinking* menunjukkan sebanyak 78.1% responden menyatakan bahwa mereka sering mencari cara baru untuk mencapai tujuan, harapan, atau menyelesaikan tantangan dalam hidup, sedangkan 21.9% responden lainnya tidak sering mencari cara baru untuk mencapai tujuan, harapan, atau menyelesaikan tantangan dalam hidup.

Apakah Anda merasa sulit menemukan cara untuk mencapai tujuan atau harapan Anda saat ini?
32 responses



Gambar 8.4 *Pie chart pathways thinking*

Hasil *preliminary research* pada aspek *pathways thinking* menunjukkan sebanyak 37.5% responden menyatakan bahwa mereka merasa sulit menemukan cara untuk mencapai tujuan atau harapan saat ini, sedangkan 62.5% responden lainnya merasa bahwa ia tidak merasa sulit menemukan cara untuk mencapai tujuan atau harapan saat ini.

Snyder (2002) mengatakan bahwa harapan tidak hanya terbentuk dari keyakinan dan strategi saja, tetapi juga membutuhkan tujuan yang jelas sebagai tujuan yang jelas bagi motivasi. Tanpa tujuan yang jelas, energi dan strategi yang dimiliki seseorang tidak akan dapat terarah secara optimal. Oleh karena itu, harapan memiliki kaitan erat dengan arah hidup individu, termasuk pada lansia yang sedang menghadapi berbagai perubahan dan tantangan. Lansia yang memiliki tujuan hidup, seperti ingin berguna bagi keluarga, aktif di komunitas, atau sekedar menjalani hari tua dengan damai cenderung memiliki tingkat harapan yang lebih tinggi.

Berdasarkan hasil *preliminary* diketahui secara umum bahwa harapan para lansia secara umum tergolong cukup baik, namun hal ini justru mendorong para lansia untuk terus masih mencari makna hidup dalam sisa hidup mereka. Oleh karena itu, penelitian berjudul “Hubungan antara harapan dan makna hidup pada lansia” menjadi menarik dan penting untuk diteliti, karena kedua aspek tersebut

memiliki peran krusial dalam menentukan kualitas kesejahteraan psikologis lansia di masa tua.

1.2 Batasan Masalah

Penelitian ini bersifat kuantitatif yang dimana memiliki ruang lingkup sebagai berikut:

- a. Subjek penelitian hanya akan melibatkan lansia yang berusia 60 tahun keatas, sesuai dengan definisi lanjut usia berdasarkan undang- undang nomor 13 tahun 1998
- b. Variabel yang diteliti adalah variabel harapan dan makna hidup pada lansia

1.3 Rumusan Masalah

Penelitian ini dilakukan untuk memahami hubungan antara harapan dan makna hidup pada lansia.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat harapan dan tingkat makna hidup dan sejauh mana hubungan kedua variabel tersebut pada lansia.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan wawasan akademik dalam bidang psikologi klinis positif, khususnya terkait hubungan antara makna hidup dan harapan pada lansia.

1.5.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Lansia

Penelitian ini diharapkan dapat menunjukkan pentingnya makna hidup dan harapan pada lansia, yang oleh karena itu para lansia diharapkan dapat tetap menjaga aktifitas yang bermakna dalam kehidupannya sehari- hari.

b. Bagi Keluarga Lansia

Penelitian ini diharapkan dapat menunjukkan keluarga yang memiliki lansia di dalam anggota keluarganya bahwa lansia itu membutuhkan dukungan agar dapat menjaga tingkat makna hidup dan harapan yang mereka miliki.

c. Bagi Peneliti Geriatri

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sebuah kontribusi ilmiah bagi peneliti geriatri dalam memahami aspek psikologis pada lansia, terutama terkait makna hidup dan harapan.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bagian dari referensi dan bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya mengenai harapan dan makna hidup pada lansia.