

Kebermaknaan Hidup Pada Lansia yang Menjalani Usia Senja dalam Kesendirian di Desa Karang Sari

Enny Nuraini¹, Aslam Tamisa², Koko Dwiyanto³

¹ Universitas Anak Bangsa
e-mail: 1ennytamisa30@gmail.com

Diterima tgl 03 Juni 2026 Direvisi tgl. 28 Juli 2026 Disetujui tgl. 31 Agustus 2026

Abstrak

Penelitian kualitatif studi kasus ini bertujuan mendalami dinamika pencarian dan pembentukan kebermaknaan hidup (*meaning in life*) pada lansia di Palembang di tengah tantangan psikososial usia senja. Melalui pendekatan kualitatif pada empat partisipan dengan variasi latar belakang sosial ekonomi dan struktur *domestik* (Bapak S, Bapak W, Ibu Y, dan Ibu E), data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, serta alat skrining psikologis SRQ-20 dan Tes Fungsi Mental Lansia (TFML). Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun seluruh partisipan memiliki fungsi kognitif yang utuh (TFML normal), mereka mengalami gejala gangguan emosional tingkat sedang (SRQ-20) berupa kecemasan, kesepian, dan kelelahan fisik-emosional. Kendati demikian, tekanan eksistensial tersebut tidak menghilangkan makna hidup. Kebermaknaan hidup terbukti tetap terwujud dan dipertahankan melalui adaptasi aktif lansia dalam menjalankan peran yang tersisa seperti kemandirian personal, aktivitas ekonomi domestik, perawatan keluarga, keterlibatan sosial lokal, dan spiritualitas. Studi ini menyimpulkan bahwa kebermaknaan hidup lansia merupakan proses dialektis antara penerimaan keterbatasan fisik dan pemeliharaan otonomi diri, yang memerlukan dukungan psikososial berbasis komunitas untuk menjaga keberdayaan mereka di masa senja.

Kata kunci: kebermaknaan hidup; lansia; studi kasus; adaptasi psikososial; krisis eksistensial

Abstract

This qualitative case study aims to examine the dynamics of discovering and maintaining meaning in life among elderly individuals in Palembang amidst the psychosocial challenges of later life. Using a qualitative approach with four participants representing diverse socioeconomic backgrounds and domestic structures (Mr. S, Mr. W, Mrs. Y, and Mrs. E), data were collected through in-depth interviews, observations, and psychological screening tools, including the SRQ-20 and the Elderly Mental Function Test (TFML). The findings indicate that while all participants maintained intact cognitive function (normal TFML), they experienced moderate emotional distress (SRQ-20), primarily characterized by anxiety, loneliness, and physical-emotional exhaustion. Nevertheless, these

existential pressures did not diminish their sense of meaning. Meaning in life was actively achieved and sustained through adaptive involvement in remaining roles, such as personal independence, domestic economic activity, family caregiving, local social engagement, and spirituality. This study concludes that meaning in life among the elderly is a dialectical process between accepting physical limitations and preserving personal autonomy, highlighting the need for community-based psychosocial support to sustain their well-being in old age.

Keywords: *meaning in life; elderly; case study; psychosocial adaptation; existential crisis.*

PENDAHULUAN

Populasi lansia global maupun nasional terus mengalami peningkatan signifikan, yang berdampak pada munculnya berbagai tantangan psikososial seperti kesepian, berkurangnya keterlibatan sosial, dan risiko depresi (Manafe & Berhimpon, 2022). Kondisi keterbatasan fisik serta minimnya dukungan lingkungan kerap menuntut lansia untuk memproyeksikan ulang kebermaknaan hidup (Fadila & Solihah, 2022). Penelitian terdahulu menekankan pentingnya interaksi simbolik, aktivitas kelompok, dan integritas spiritual dalam menjaga kesejahteraan mental (Tiara & Lasnawati, 2022; Solihin & Anwar, 2024).

Meskipun demikian, sebagian besar studi mengenai makna hidup lansia berfokus secara terpisah pada aspek kesehatan fisik atau interaksi sosial umum. Masih terdapat keterbatasan literatur yang secara komparatif mengkaji dinamika pemaknaan hidup pada lansia yang menjalani kesendirian dengan latar belakang kondisi kesehatan, status pekerjaan, dan konfigurasi keluarga yang bervariasi—khususnya dalam konteks masyarakat pedesaan. Gap riset ini penting untuk dijawab guna memahami bagaimana konteks sosial-ekonomi dan struktur domestik yang berbeda membentuk cara pandang eksistensial lansia.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan membandingkan proses pembentukan serta pemeliharaan kebermaknaan hidup pada empat lansia dengan karakteristik sosial yang berbeda di Desa Karang Sari, Palembang. Keempat subjek dipilih secara purposif untuk mewakili dinamika yang beragam: Bapak “S” (61 tahun, mantan pekerja bangunan yang menyesuaikan peran pascabekerja), Bapak “W” (70 tahun, tidak memiliki anak dan hidup sendiri), Ibu “Y” (61 tahun, pekerja rumah tangga yang tinggal bersama keluarga multigenerasi), serta Ibu “E” (65 tahun, pekerja rumah tangga yang merawat suami sakit sementara anak-anaknya merantau). Melalui pendekatan kualitatif, studi ini mendalami bagaimana interaksi antara keterbatasan fisik, status ekonomi, dan ketersediaan dukungan keluarga memengaruhi kepuasan batin para subjek.

Secara teoritis, penelitian ini memberikan kontribusi bagi perkembangan psikologi perkembangan dan gerontologi dengan menyajikan gambaran empiris yang mendalam mengenai heterogenitas pengalaman eksistensial lansia di area pedesaan. Secara praktis, temuan penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi pembuat kebijakan dan pengelola program berbasis komunitas dalam merancang intervensi psikososial serta layanan dukungan spiritual yang relevan untuk meningkatkan kualitas hidup populasi lanjut usia.

METODE

Penelitian dilaksanakan di Desa Karang Sari (RT 01/RW 01), Kelurahan Gandus, Kecamatan Gandus, Kota Palembang, Provinsi Sumatera Selatan. Penentuan lokasi didasarkan pada karakteristik unik komunitas setempat yang masih memegang teguh norma adat Jawa di tengah lingkungan masyarakat Palembang. Pengumpulan data lapangan berlangsung selama lima bulan, terhitung mulai Januari hingga Mei 2026.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus eksploratif (Creswell, 2014) untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai dinamika kebermaknaan hidup pada lansia di area pedesaan. Pendekatan ini dipilih karena mampu merekonstruksi realitas subjektif, pengalaman eksistensial, dan makna simbolik yang dialami individu dalam konteks sosial-kultural yang spesifik (Sanjaya, 2015).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Transisi dari masa produktif ke masa pensiun serta perubahan dalam struktur keluarga membawa implikasi psikososial yang mendalam bagi partisipan. Bapak S (61 tahun), seorang duda mantan kuli bangunan, mengalami guncangan psikologis akibat kehilangan peran sebagai pencari nafkah utama dan pendamping hidup, ditambah musibah duka atas meninggalnya sang ibu. Bapak S melaporkan munculnya krisis eksistensial berupa pertanyaan mendasar: *"Apakah saya masih berguna?"* dan *"Apa fungsi saya sekarang di mata anak?"* Kondisi serupa dialami oleh Bapak W (70 tahun), seorang duda tanpa anak yang telah hidup sendiri selama 15 tahun pascapensiun dari buruh pabrik. Bapak W menghadapi kecemasan eksistensial terkait masa depannya, khususnya kekhawatiran: *"Bagaimana nanti saat saya meninggal dunia?"* dan *"Apakah ada orang yang akan menguburkan saya?"*

Sebaliknya, Ibu Y (61 tahun) dan Ibu E (65 tahun) tetap aktif bekerja sebagai pembantu rumah tangga. Namun, keduanya menghadapi beban ganda. Ibu Y mengelola peran sebagai pekerja sekaligus pengasuh cucu dalam keluarga *multigenerasi*, sedangkan Ibu E harus memikul beban ekonomi, pekerjaan rumah tangga, dan perawatan suami yang sakit secara mandiri di tengah kepindahan anak-anaknya ke luar kota.

Tabel Hasil test dan Kesimpulan

Subjek	Profil Singkat	Tema Kebermaknaan Hidup	Kondisi Emosional (SRQ-20)	Kondisi Kognitif (TFML)	Inti Kesimpulan
Bapak "S"	61 tahun, mantan kuli bangunan, pensiun karena penurunan fisik dan perubahan teknologi	Menemukan kebermaknaan melalui adaptasi, pembelajaran, dan perluasan peran sosial & religius	Gejala kecemasan dan insecurity sedang	Fungsi kognitif normal	Kebermaknaan hidup terbentuk dari kemampuan beradaptasi dan tetap berkontribusi di luar pekerjaan.
Bapak "W"	70 tahun, tidak memiliki anak, tinggal sendirian	Kemandirian, penghargaan sosial, dan kebebasan berkehendak sebagai sumber makna	Depresi dan kecemasan sedang	Fungsi kognitif normal	Kebermaknaan hidup muncul dari rasa mampu menjaga diri sendiri dan dihargai, meski sering merasa kesepian.
Ibu "Y"	61 tahun, masih bekerja sebagai pembantu rumah tangga, tinggal dengan suami, anak, dan menantu	Kebermaknaan melalui kerja, pengabdian keluarga, dan peran sebagai pengasuh	Gejala kelelahan, kecemasan, dan beban peran sedang	Fungsi kognitif normal	Kebermaknaan hidup diperoleh dari rasa berguna dan dihargai, meski ada kelelahan fisik dan emosional.
Ibu "E"	65 tahun, pembantu rumah tangga, merawat suami sakit, anak tinggal di luar kota	Pengorbanan diri, perawatan suami, dan peran pengasuh sebagai sumber makna	Gejala kecemasan, kelelahan, dan rasa tidak berharga sedang	Fungsi kognitif normal	Kebermaknaan hidup terbentuk dari pengabdian dan tanggung jawab, meski disertai kelelahan dan kebutuhan dihargai.

Dari perspektif psikologi eksistensial Viktor Frankl (2003), indikator **kebebasan berkehendak** (*freedom of will*) partisipan diuji secara ketat oleh keterbatasan fisik, status ekonomi, dan ketiadaan keluarga inti. Meskipun diliputi kecemasan emosional sebagaimana tecermin dari hasil tes SRQ 20 Bapak S yang menunjukkan gejala gangguan mental emosional sedang para lansia tetap menggunakan otonomi personalnya untuk menentukan cara merespons keterbatasan tersebut. Hasil Tes Fungsi Mental Lansia (TFML) pada partisipan juga menunjukkan fungsi kognitif global yang utuh, yang mengonfirmasi bahwa krisis yang dialami murni berakar pada penyesuaian emosional dan dinamika psikososial, bukan kerusakan neurologis atau demensia degeneratif.

KESIMPULAN

Kebermaknaan hidup (*meaning in life*) pada lansia di Desa Karang Sari tidak terbentuk semata-mata dari kondisi fisik, melainkan dari sejauh mana mereka merasakan adanya peran, kontribusi, dukungan sosial, dan penghargaan diri di lingkungan sekitarnya. Di tengah kecemasan, kelelahan, dan ketidakpastian masa tua, keempat partisipan (Bapak S, Bapak W, Ibu Y, dan Ibu E) menunjukkan proses adaptasi eksistensial yang unik. Kebermaknaan hidup terwujud melalui eksekusi **kebebasan berkehendak** (*freedom of will*) untuk memilih respons adaptif, daya dorong **hasrat untuk hidup bermakna** (*will to meaning*) melalui ibadah dan pengabdian, hingga tercapainya **makna hidup** (*meaning of life*) yang terefleksi pada kemandirian, pengasuhan keluarga, maupun kontribusi komunitas. Gejala emosional seperti kecemasan dan kesepian tidak menandakan hilangnya makna, melainkan manifestasi dari proses adaptasi aktif lansia dalam me-rekonstruksi peran baru di usia senja. Studi ini memberikan kontribusi empiris mengenai pentingnya integrasi antara kemandirian individu, dukungan keluarga, dan penerimaan lingkungan sosial dalam menjaga kesejahteraan eksistensial lansia di area pedesaan.

REFERENSI

- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Fadila, N., & Solihah, N. (2022). Dukungan sosial dan keterlibatan komunitas dalam meningkatkan kebermaknaan hidup lansia di area pedesaan. *Jurnal Psikologi Perkembangan Dan Komunitas*, 10(2), 115–124.
- Frankl, V. E. (2003). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy* (5th ed.). Beacon Press.

- Manafe, L. A., & Berhimpon, I. (2022). Hubungan interaksi sosial dan kesepian dengan tingkat depresi pada lanjut usia. *Jurnal Ilmiah Hospital Science*, 11(1), 45–53.
- Sanjaya, W. (2015). *Penelitian kualitatif: Konsep, prinsip, dan operasionalisasinya dalam penelitian pendidikan dan ilmu sosial*. Kencana Prenada Media Group.
- Solihin, A., & Anwar, M. K. (2024). Re-konstruksi eksistensi dan integritas spiritual lansia yang hidup mandiri: Studi etnografi psikologis. *Jurnal Gerontologi Dan Kesejahteraan Sosial*, 12(1), 30–42.
- Tiara, R., & Lasnawati, E. (2022). Makna hidup dan coping stres pada lansia yang mengalami transisi peran domestik. *Jurnal Psikologi Eksistensial Indonesia*, 8(3), 201–212.