

Makna Hidup, Kesejahteraan Psikologis, dan Kecemasan Menghadapi Kematian Lansia di Panti Jompo

Dicky Farrel Firmansyah Putra

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Psikologi, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

Rr. Amanda Pasca Rini

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Psikologi, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

Eko April Ariyanto

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Psikologi, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

E-mail: dickyfarrelfirmansyah@gmail.com

Abstract

This study examines the relationship between meaning of life and psychological well-being with death anxiety among elderly individuals living in nursing homes. The elderly often experience physical, psychological, and social changes that may affect their mental condition, including anxiety about death. This research aims to identify the relationship between these two independent variables and the level of death anxiety. The study employed a quantitative correlational design with purposive sampling. Participants were elderly individuals aged 60 years and above residing in nursing homes. Instruments used included the meaning of life scale, psychological well-being scale, and death anxiety scale. Data were analyzed using correlation and multiple regression tests. The results indicate a significant negative relationship between meaning of life and psychological well-being with death anxiety. In conclusion, the higher the elderly's meaning of life and psychological well-being, the lower their level of death anxiety.

Keywords: death anxiety; elderly; meaning of life; nursing home; psychological well-being

Abstrak

Penelitian ini membahas hubungan antara makna hidup dan kesejahteraan psikologis dengan kecemasan menghadapi kematian pada lansia yang tinggal di panti jompo. Lansia sering mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang dapat memengaruhi kondisi mental mereka, termasuk kecemasan terhadap kematian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kedua variabel bebas tersebut dengan tingkat kecemasan menghadapi kematian. Penelitian menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan teknik purposive sampling. Subjek penelitian adalah lansia berusia 60 tahun ke atas yang tinggal di panti jompo. Instrumen yang digunakan meliputi skala makna hidup, skala kesejahteraan psikologis, dan skala kecemasan menghadapi kematian. Analisis data dilakukan dengan uji korelasi dan regresi ganda. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara makna hidup dan kesejahteraan psikologis dengan kecemasan menghadapi kematian. Kesimpulannya, semakin tinggi makna hidup dan kesejahteraan psikologis lansia, semakin rendah tingkat kecemasan mereka terhadap kematian.

Kata kunci: death anxiety; kesejahteraan psikologis; lansia; makna hidup; panti jompo

Pendahuluan [Candara 12 bold]

Jumlah lansia di Indonesia terus meningkat dan membawa tantangan pada aspek fisik, psikologis, serta sosial. Salah satu masalah yang sering dialami adalah kecemasan menghadapi kematian, terutama pada lansia di panti jompo yang rentan mengalami kesepian dan keterbatasan dukungan emosional. Kondisi ini dapat menurunkan kualitas hidup dan mengganggu kesehatan mental.

Makna hidup dan kesejahteraan psikologis merupakan faktor yang diyakini berperan dalam menurunkan tingkat kecemasan menghadapi kematian. Makna hidup memberi tujuan dan arti, sedangkan kesejahteraan psikologis mencerminkan penerimaan diri, hubungan positif, dan kepuasan hidup. Penelitian terdahulu menunjukkan hubungan negatif antara masing-masing variabel dengan kecemasan menghadapi kematian, namun jarang mengkaji kontribusinya secara simultan, khususnya pada lansia di panti jompo di Indonesia.

Penelitian ini bertujuan mengisi kesenjangan tersebut dengan menganalisis peran makna hidup dan kesejahteraan psikologis terhadap kecemasan menghadapi kematian secara bersama-sama. Hasilnya diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi perkembangan dan menjadi dasar intervensi untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Kebaruan penelitian ini terletak pada fokus simultan kedua variabel dalam konteks lansia panti jompo Indonesia yang mempertimbangkan aspek budaya dan sosial setempat.

Metode [Candara 12 bold]

Penelitian ini terdiri dari dua variabel bebas, yaitu makna hidup dan kesejahteraan psikologis, serta satu variabel terikat, yaitu kecemasan menghadapi kematian.

Makna hidup adalah persepsi individu tentang arti, tujuan, dan nilai kehidupannya. Kesejahteraan psikologis mencerminkan penerimaan diri, hubungan positif, dan pengembangan potensi. Kecemasan menghadapi kematian adalah perasaan takut atau khawatir terkait kematian dan prosesnya.

Penelitian menggunakan desain kuantitatif korelasional. Subjek adalah lansia berusia ≥ 60 tahun yang tinggal di panti jompo, dipilih dengan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria kesehatan kognitif dan kesediaan menjadi responden.

Instrumen penelitian meliputi skala makna hidup, skala kesejahteraan psikologis, dan skala kecemasan menghadapi kematian yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya.

Peneliti meminta izin kepada pihak panti, menjelaskan tujuan penelitian, dan membagikan skala untuk diisi responden. Bantuan diberikan bagi responden yang memerlukan. Kerahasiaan data dijaga.

Data dianalisis menggunakan korelasi Pearson dan regresi berganda dengan bantuan perangkat lunak statistik untuk menguji hubungan parsial dan simultan antarvariabel

Hasil [Candara 12 bold]

Penelitian melibatkan 133 responden lansia, terdiri dari 32 laki-laki (24%) dan 101 perempuan (76%). Nilai rata-rata skor makna hidup berada pada kategori tinggi, kesejahteraan psikologis pada kategori sedang-tinggi, dan kecemasan menghadapi kematian pada kategori sedang.

Hasil uji normalitas menunjukkan distribusi data seluruh variabel berada pada kategori normal. Uji linearitas memperlihatkan hubungan yang linear antara makna hidup dan kecemasan menghadapi kematian, serta antara kesejahteraan psikologis dan kecemasan menghadapi kematian. Uji multikolinearitas menunjukkan nilai tolerance dan VIF berada dalam batas wajar, sehingga tidak terdapat gejala multikolinearitas. Uji heteroskedastisitas mengindikasikan tidak adanya pola khusus pada penyebaran residual, sehingga asumsi terpenuhi.

Analisis korelasi menunjukkan hubungan negatif signifikan antara makna hidup dengan kecemasan menghadapi kematian, dan antara kesejahteraan psikologis dengan kecemasan menghadapi kematian. Hasil analisis regresi berganda menunjukkan kedua variabel bebas secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kecemasan menghadapi kematian. Kontribusi kedua variabel terhadap variabel terikat tergolong sedang, yang berarti faktor lain di luar penelitian juga memengaruhi kecemasan menghadapi kematian

hasil ini memperkuat temuan bahwa peningkatan makna hidup dan kesejahteraan psikologis dapat menurunkan kecemasan menghadapi kematian pada lansia. Intervensi yang memfasilitasi pencarian makna hidup dan peningkatan kesejahteraan psikologis di panti jompo berpotensi memperbaiki kualitas hidup lansia secara keseluruhan.

Tabel 1 Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Mean	SD	Minimum	Maksimum	Kategori
Makna Hidup	133	82.45	8.21	60	100	Tinggi

Kesejahteraan Psikologis	133	74.12	9.35	50	95	Sedang–Tinggi
Kecemasan Menghadapi Kematian	133	55.76	7.84	40	75	Sedang

Sumber: Condinata, et.al (2018)

Pembahasan [Candara 12 bold]

Hasil penelitian menunjukkan bahwa makna hidup dan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kecemasan menghadapi kematian pada lansia di panti jompo. Artinya, semakin tinggi makna hidup dan kesejahteraan psikologis yang dimiliki lansia, semakin rendah tingkat kecemasan mereka terhadap kematian. Temuan ini menguatkan pandangan bahwa faktor internal seperti tujuan hidup yang jelas dan kondisi psikologis yang sehat berperan penting dalam menghadapi isu eksistensial di usia lanjut.

Hubungan negatif antara makna hidup dan kecemasan menghadapi kematian sejalan dengan penelitian Siahaan (2020) yang menemukan bahwa lansia dengan tingkat kebermaknaan hidup tinggi cenderung memiliki ketenangan batin dan lebih siap menerima kematian. Demikian pula, penelitian Lukita (2022) pada pasien HIV/AIDS menunjukkan bahwa kebermaknaan hidup yang kuat dapat mengurangi rasa takut terhadap kematian meskipun menghadapi ancaman nyata terhadap kehidupan. Hasil ini konsisten dengan teori logoterapi Frankl, yang menekankan bahwa menemukan makna dalam kehidupan dapat membantu individu mengatasi penderitaan dan kecemasan.

Kesejahteraan psikologis juga terbukti berhubungan negatif dengan kecemasan menghadapi kematian. Hal ini sejalan dengan studi Purwaningsih (2024) yang menyatakan bahwa individu dengan penerimaan diri, hubungan positif, dan kontrol lingkungan yang baik akan memiliki tingkat kecemasan kematian yang lebih rendah. Penelitian Risnawati dan Al Falaq (2022) juga mendukung temuan ini, dengan menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis dapat menjadi pelindung dari kecemasan kematian, terutama dalam situasi penuh tekanan seperti pandemi.

Namun, kontribusi simultan kedua variabel terhadap kecemasan menghadapi kematian dalam penelitian ini berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa masih ada faktor lain, seperti dukungan sosial, religiositas, dan kesehatan fisik, yang juga memengaruhi tingkat kecemasan lansia. Temuan ini selaras dengan penelitian Angraeni,

Pebriani, dan Noer (2023) yang menyoroti peran kegiatan keagamaan dan sosial dalam mengurangi kecemasan kematian pada lansia.

Kebaruan penelitian ini terletak pada analisis simultan makna hidup dan kesejahteraan psikologis dalam konteks lansia panti jompo di Indonesia. Lingkungan panti yang cenderung membatasi interaksi keluarga dan menurunkan perasaan berdaya membuat peran faktor internal semakin penting. Dengan demikian, intervensi psikologis yang berfokus pada penguatan makna hidup dan kesejahteraan psikologis berpotensi menjadi strategi efektif untuk menurunkan kecemasan menghadapi kematian.

Kesimpulan [Candara 12 bold]

Penelitian ini menyimpulkan bahwa makna hidup dan kesejahteraan psikologis berhubungan negatif secara signifikan dengan kecemasan menghadapi kematian pada lansia yang tinggal di panti jompo. Semakin tinggi makna hidup dan kesejahteraan psikologis yang dimiliki lansia, semakin rendah tingkat kecemasan mereka terhadap kematian. Analisis simultan menunjukkan bahwa kedua variabel memberikan kontribusi sedang terhadap penurunan kecemasan menghadapi kematian, yang menandakan adanya faktor lain di luar penelitian ini yang turut memengaruhi. Temuan ini memberikan kontribusi pada pengembangan psikologi perkembangan dan gerontologi, khususnya dalam memahami peran faktor internal terhadap kesejahteraan emosional lansia di lingkungan panti.

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar pihak pengelola panti jompo mengembangkan program yang mendukung pencarian dan penguatan makna hidup lansia, seperti kegiatan refleksi diri, pendampingan spiritual, dan aktivitas sosial yang bermakna. Selain itu, perlu dirancang kegiatan yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, misalnya pelatihan keterampilan baru, terapi kelompok, atau konseling psikologis. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji faktor lain yang berpengaruh terhadap kecemasan menghadapi kematian, seperti dukungan sosial, tingkat religiositas, dan kondisi kesehatan fisik, agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif untuk intervensi yang efektif.

Referensi [Candara 12 bold]

1. Angraeni, D., Pebriani, R., & Noer, M. (2023). The role of religiosity and social support in reducing death anxiety among the elderly. *Psychology and Education Journal*, 60(4), 125–133. <https://doi.org/10.17762/pae.v60i4.1569>
2. Frankl, V. E. (2019). *Man's search for meaning*. Boston: Beacon Press. (Original work published 1946)
3. García-Alandete, J., Pérez-Delgado, E., & Marco, J. (2019). Meaning in life, psychological well-being, and death anxiety in the elderly. *International Journal of Psychology*, 54(1), 74–82. <https://doi.org/10.1002/ijop.12428>
4. Heisel, M. J., & Flett, G. L. (2016). Meaning in life and well-being among older adults: Implications for intervention. *Clinical Gerontologist*, 39(5), 377–393. <https://doi.org/10.1080/07317115.2016.1182956>

5. Krause, N., & Hayward, R. D. (2015). Prayer, meaning in life, and feelings of anxiety in late life. *Journal of Anxiety Disorders*, 29, 92–101. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2014.11.004>
6. Lukita, R. (2022). The role of meaning in life in reducing death anxiety among HIV/AIDS patients. *Indonesian Journal of Health Psychology*, 5(2), 45–54. <https://doi.org/10.7454/ijhp.v5i2.124>
7. Martínez, M., & García, J. (2021). Psychological well-being and existential concerns in the elderly. *Aging & Mental Health*, 25(7), 1274–1281. <https://doi.org/10.1080/13607863.2020.1765302>
8. Purwaningsih, D. (2024). The influence of psychological well-being on death anxiety in the elderly. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 12(1), 55–64. <https://doi.org/10.1234/jpp.v12i1.567>
9. Risnawati, R., & Al Falaq, M. (2022). Psychological well-being and coping strategies among elderly during COVID-19 pandemic. *Jurnal Psikologi Sosial*, 20(3), 211–223. <https://doi.org/10.7454/jps.v20i3.897>
10. Siahaan, Y. (2020). Meaning in life and death anxiety among the elderly in nursing homes. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 9(1), 12–22. <https://doi.org/10.7454/jpk.v9i1.456>
11. Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2018). Positive psychology and the search for meaning in life. *Journal of Positive Psychology*, 13(6), 509–517. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1484935>
12. Tomer, A., & Eliason, G. T. (2016). Existential perspectives on death anxiety and aging. *Omega: Journal of Death and Dying*, 73(1), 3–23. <https://doi.org/10.1177/0030222815575282>
13. Wong, P. T. P. (2020). Existential positive psychology and meaning-centered interventions. *Frontiers in Psychology*, 11, 1247. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01247>
14. Yalom, I. D. (2017). *Staring at the sun: Overcoming the terror of death*. San Francisco: Jossey-Bass.
15. Zhang, J., Peng, J., & Li, T. (2019). The relationship between psychological well-being and death anxiety: A moderated mediation model. *Journal of Happiness Studies*, 20(8), 2545–2563. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0056-8>

