



Digital Receipt

This receipt acknowledges that **Turnitin** received your paper. Below you will find the receipt information regarding your submission.

The first page of your submissions is displayed below.

Submission author: Cb Mulyatno
Assignment title: Periksa similarity
Submission title: PENCARIAN MAKNA HIDUP SEBAGAI PERSIAPAN AKAN KEMA...
File name: BAIK_BAGI_PARA_LANSIA_DI_LINGKUNGAN_SANTO_PAULUS,...
File size: 177.5K
Page count: 9
Word count: 4,378
Character count: 28,118
Submission date: 07-Nov-2022 03:21 PM (UTC+0700)
Submission ID: 1946953281

**PENCARIAN MAKNA HIDUP SEBAGAI PERSIAPAN AKAN
KEMATIAN YANG BAIK BAGI PARA LANSIA DI LINGKUNGAN
SANTO PAULUS, KENTUNGAN**

Carolus Borromeus Mulyatno dan Thomas Aquinas Rengo Woda

Fakultas Teologi, Universitas Sanata Dharma, Kabupaten Sleman, Provinsi Daerah Istimewa

Yogyakarta, Indonesia

carlomal@gmail.com

anton5637@gmail.com

Abstrak

Penelitian kualitatif dengan menggunakan metode wawancara mendalam bertujuan untuk mendapatkan gambaran tentang makna hidup bagi para lansia. Wawancara terhadap empat responden dilakukan guna mendapatkan data akurat yang berfokus pada tiga komponen penting. *Pertama*, praktik hidup atau kegiatan yang dijalankan oleh para lansia dalam mengisi hari-hari tua mereka. *Kedua*, berkaitan dengan hal-hal yang membahagiakan para lansia sehingga merasa hidup mereka terberkati. *Ketiga*, hal-hal yang dirasa mengganggu sehingga memerlukan sikap pasrah dan lepas bebas. Dari ketiga data utama tersebut, dapat disimpulkan bahwa makna hidup menjadi bagian terpenting dari para lansia. Mengisi kegiatan-kegiatan positif di hari tua merupakan bagian dari pemaknaan hidup yang baik. Selain itu, kehadiran orang lain juga sangat berpengaruh pada standar kebahagiaan yang berakhir pada penarikan makna dibalik sebuah pertemuan. Oleh karena itu, praktik hidup yang baik, sikap lepas bebas dan kehadiran orang lain menjadi wujud nyata dari penghayatan mengenai makna hidup sebagai persiapan kematian akan yang baik.

Kata Kunci: Makna Hidup, Kematian, Ketakutan, Kesehatan.

Abstract

Qualitative research using the in-depth interview method aims to get an overview of the meaning of life for the elderly. Interviews with four respondents were conducted to obtain accurate data focusing on three important components. *First*, life practices or activities carried out by the elderly in filling their old age. *Second*, related to things that make the elderly happy so that they feel their lives are blessed. *Third*, things that are felt to be disturbing so that they require an attitude of surrender and free release. From these three main data, it can be concluded that the meaning of life is the most important part for the elderly. Filling positive activities in old age is part of a good meaning of life. In addition, the presence of other people is also very influential on the standard of happiness which leads to drawing meaning behind an encounter. Therefore, good life practices, a carefree attitude and the presence of others are a tangible manifestation of the appreciation of the meaning of life as a good preparation for death.

Keywords: Meaning of Life, Death, Fear, Health.

PENDAHULUAN

Manusia merupakan ciptaan yang tidak henti-hentinya berusaha memahami diri sendiri, sesama, lingkungan sekitar dan sang pencipta (Mulyatno, 2019). Proses ini berlangsung secara terus-menerus. Dari pemahaman ini, akan melangkah pada tahap selanjutnya, yaitu pemaknaan. Pemaknaan berarti usaha manusia untuk menyadari keberadaannya dalam jalinan hubungan timbal balik dengan sesuatu yang juga berasal dari

PENCARIAN MAKNA HIDUP SEBAGAI PERSIAPAN AKAN KEMATIAN YANG BAIK BAGI PARA LANSIA DI LINGKUNGAN SANTO PAULUS, KENTUNGAN

by Mulyatno Cb

Submission date: 07-Nov-2022 03:21PM (UTC+0700)

Submission ID: 1946953281

File name: BAIK_BAGI_PARA_LANSIA_DI_LINGKUNGAN_SANTO_PAULUS,_KENTUNGAN.pdf (177.5K)

Word count: 4378

Character count: 28118

PENCARIAN MAKNA HIDUP SEBAGAI PERSIAPAN AKAN KEMATIAN YANG BAIK BAGI PARA LANSIA DI LINGKUNGAN SANTO PAULUS, KENTUNGAN

Carolus Borromeus Mulyatno dan Thomas Aquinas Rengo Woda

Fakultas Teologi, Universitas Sanata Dharma, Kabupaten Sleman, Provinsi Daerah Istimewa

Yogyakarta, Indonesia

carlomul@gmail.com

omt5637@gmail.com

Abstrak

Penelitian kualitatif dengan menggunakan metode wawancara mendalam bertujuan untuk mendapatkan gambaran tentang makna hidup bagi para lansia. Wawancara terhadap empat responden dilakukan guna mendapatkan data akurat yang berfokus pada tiga komponen penting. *Pertama*, praktik hidup atau kegiatan yang dijalankan oleh para lansia dalam mengisi hari-hari tua mereka. *Kedua*, berkaitan dengan hal-hal yang membahagiakan para lansia sehingga merasa hidup mereka diberkati. *Ketiga*, hal-hal yang dirasa mengganggu sehingga memerlukan sikap pasrah dan lepas bebas. Dari ketiga data utama tersebut, dapat disimpulkan bahwa makna hidup menjadi bagian terpenting dari para lansia. Mengisi kegiatan-kegiatan positif di hari tua merupakan bagian dari pemaknaan hidup yang baik. Selain itu, kehadiran orang lain juga sangat berpengaruh pada standar kebahagiaan yang berakhir pada penarikan makna dibalik sebuah pertemuan. Oleh karena itu, praktik hidup yang baik, sikap lepas bebas dan kehadiran orang lain menjadi wujud nyata dari penghayatan mengenai makna hidup sebagai persiapan kematian akan yang baik.

Kata Kunci: Makna Hidup, Kematian, Ketakutan, Kesehatan.

Abstract

Qualitative research using the in-depth interview method aims to get an overview of the meaning of life for the elderly. Interviews with four respondents were conducted to obtain accurate data focusing on three important components. *First*, life practices or activities carried out by the elderly in filling their old age. *Second*, related to things that make the elderly happy so that they feel their lives are blessed. *Third*, things that are felt to be disturbing so that they require an attitude of surrender and free release. From these three main data, it can be concluded that the meaning of life is the most important part for the elderly. Filling positive activities in old age is part of a good meaning of life. In addition, the presence of other people is also very influential on the standard of happiness which leads to drawing meaning behind an encounter. Therefore, good life practices, a carefree attitude and the presence of others are a tangible manifestation of the appreciation of the meaning of life as a good preparation for death.

Keywords: Meaning of Life, Death, Fear, Health.

PENDAHULUAN

Manusia merupakan ciptaan yang tidak henti-hentinya berusaha memahami diri sendiri, sesama, lingkungan sekitar dan sang pencipta (Mulyatno, 2019). Proses ini berlangsung secara terus-menerus. Dari pemahaman ini, akan melangkah pada tahap selanjutnya, yaitu pemaknaan. Pemaknaan berarti usaha manusia untuk menyadari keberadaannya dalam jalinan hubungan timbal balik dengan sesuatu yang juga berasal dari

luar dirinya. Dengan begitu, manusia menemukan makna, pengertian dan nilai-nilai yang berkaitan dengan kehidupan (Mulyatno, 2009). Orang yang memiliki kebermaknaan hidup akan memperjuangkan nilai intrinsik dan dipenuhi dengan pengalaman emosi positif dalam berinteraksi dengan sesama dan lingkungan (Sofia, Ramadhani, Putri & Nor, 2020). Dengan demikian, hidup manusia pada dasarnya tidak hanya sekedar ada, melainkan juga sebagai ada yang bermakna.

Pencarian tentang arti dan makna hidup di tengah dunia *carut-marut* semakin masif dilakukan. Realitas tersebut hadir bukan tanpa alasan. Tentu saja, pertanyaan-pertanyaan tentang apa itu hidup dan seberapa pentingnya makna hidup sebelum kematian semakin disadari. Di tengah keramaian dunia ini dengan arus individualisme, kebebasan dan kemajuan teknologi informasi dan komunikasi, masih ada orang yang merasa sepi, sendiri dan terus bergulat dengan pemaknaan hidupnya. Pada akhirnya, semuanya akan berlabuh pada realitas yang bernama kematian. Dunia bagi manusia hanyalah tempat sementara sebelum pada akhirnya berakhir di kematian. Kematian yang dimaksud dapat dipahami dalam arti fisik sekaligus eksistensi¹⁵

Makna hidup sangat penting sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia. Hidup yang tidak dimaknai atau berjalan tanpa makna tidak layak untuk dijalani. Hidup manusia senantiasa bergulat dengan berbagai pernyataan dan pertanyaan yang mengarah kepada makna hidupnya. Menurut Steger (2006), hidup yang bermakna adalah ketika seorang individu memahami keberadaan dirinya dan dunia. Pemahaman ini unik dan didefinisikan dalam sebuah perjalanan hidup (Palupi, 2021). Oleh karena itu, makna hidup memiliki arti yang penting untuk membuat seseorang lebih dewasa dalam menghadapi berbagai persoalan, suka-duka¹⁶ maupun penderitaan serta memiliki harga diri yang kokoh (Santoso & Wijaya, 2014). Tanda dan gejala yang ditemukan pada individu yang tidak memiliki makna hidup adalah perasaan hampa, apatis, bosan serta¹⁴ merasa diri tidak berguna dan berharga (Rochmawati & Febriana, 2017). Oleh sebab itu, makna hidup merupakan elemen penting dalam kesejahteraan dan kesehatan mental manusia (Simorangkir & Arifianto, 2020).⁵

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Tri Nathalia Palupi (2021), makna hidup dapat didefinisikan dalam tiga istilah, yaitu *purpose centered definitions*, *significance-centered definitions* dan *multifaceted definitions*. *Purpose centered definitions*, ialah makna yang didapatkan ketika individu mempunyai tujuan dan nilai personal dalam hidup. Makna hidup dijadikan motivasi dalam mengejar tujuan dan nilai tersebut. Dalam *significance-centered definitions*, makna hidup seseorang diperoleh ketika mendapat pesan atau pelajaran berharga¹¹ dari berbagai pengalaman hidupnya sendiri. Makna hidupnya akan tercipta ketika ia mampu menginterpretasikan pengalamannya menjadi tujuan dan arti hidup. Sedangkan *multifaceted definitions*, merupakan kolaborasi dari dimensi afeksi dengan motivasi dan kognitif. Individu yang memiliki keyakinan tentang hidup yang bermakna akan mengisi hidupnya dengan afeksi yang hangat (Palupi, 2021).

Di dalam arti tertentu, makna hidup dapat dijadikan juga sebagai batu landasan untuk mempersiapkan kematian yang baik kelak. Membicarakan tentang kematian juga merupakan satu dari berbagai cara untuk memahami eksistensi kemanusiaan kita (Damm, 2011). Biasanya¹², tema kematian akan sangat familiar di antara para lansia yang dianggap rentan. Lansia adalah periode penutup dalam rentang hidup seseorang, yaitu suatu periode di mana seseorang telah “beranjak jauh” dari periode terdahulu yang lebih menyenangkan atau beranjak dari waktu yang penuh dengan manfaat (Santoso & Wijaya, 2014). Tentu saja, pertanyaan tentang makna hidup bagi mereka bisa menjadi ketenangan sendiri dalam mengisi hari-hari tua mereka.

Para lansia sering dikat²³ sebagai masa seseorang menuju akhir kehidupan. Sebutan lansia adalah siklus umur manusia yang memasuki usia 60 tahun ke atas. Lansia juga sering disebut sebagai masa kemunduran karena semakin tua usia seseorang akan semakin mengalami kemunduran fisik dan psikologis (Hamid, Priharninuk & Zakaria, 2020). Penelitian terbaru yang dilakukan oleh F. Irwan (2022) menunjukkan aspek psikologis dari para lansia yang sangat rentan berkaitan dengan kondisi hidupnya. Para lansia akan lebih rentan mengalami depresi dan kecemasan berlebih karena dihadapkan dengan kenyataan

sedang menjalani masa akhir hidupnya di dunia ini (Irwan, Zulfitri & Jumaini, 2022). Sebab, membahas soal kematian dapat menimbulkan pemberontakan dalam jiwa tentang kesadaran akan hidup yang pasti akan berakhir (Hidayat, 2015).⁶ Oleh sebab itu, memaknai hidup bagi para lansia merupakan kemampuan menyadari serta melihat kondisi diri dengan kesadaran akan potensi yang masih dimiliki untuk melakukan sesuatu yang bermakna melalui kegiatan sehari-hari serta menyadari secara penuh tanggung jawab dan pilihan diri untuk menentukan makna di sisa hidupnya (Widowati, Hadayati & Harnany, 2018).

¹⁰ Pada masa-masa lanjut usia, para lansia akan menghadapi berbagai macam persoalan baik secara fisik maupun psikis. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi para lansia sehingga takut dengan kematian, seperti takut akan kehancuran fisik, ketakutan dalam proses kematian, ketakutan dalam menghadapi kematian dan ketakutan terhadap kematian itu sendiri (Irwan, dkk., 2022). Berbagai ketakutan tersebut dipengaruhi juga dengan penurunan fungsi fisik, mudah sakit, mudah stress, merasa kesepian, pesimis, terpisah dari anggota masyarakat lainnya dan sebagainya. Ketika lansia terperangkap dalam keadaan tersebut, maka akan muncul kecenderungan tidak menghargai diri sendiri sebagai pribadi yang berharga. Dengan demikian, lansia berpotensi memiliki kesadaran diri yang rendah dan berpengaruh pada konsep dirinya yang negatif sehingga menimbulkan perasaan tidak berdaya, hampa, tidak berguna, bosan dan tidak memiliki tujuan hidup (Rochmawati & Febriana, 2017).

Faktor yang mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi kematian antara adalah perubahan fisik yang terjadi, pengalaman masa lalu, pemahaman sakit dan stress yang menyertai kematian dan reaksi emosional terhadap kematian itu sendiri (Irwan, dkk., 2022). Bagi para lansia, adalah suatu hal⁵ yang penting untuk kembali melihat apa arti makna hidup bagi mereka. Hal tersebut dapat bersumber dari spiritualitas, cinta, s⁵i dan sebagainya. Seseorang yang menghargai kehidupannya akan mengisi hari-harinya dengan hal positif yang berguna bagi dirinya dan orang lain (Palupi, 2021).

Menghadapi kondisi demikian, kecemasan dan ketakutan akan kematian bagi para lansia bisa diminimalisir dengan berbagai kegiatan positif. Mengisi hari-hari tua dengan kegiatan-kegiatan yang lebih positif akan menjadikan lansia lebih bahagia. Lansia juga akan terhindar dari masalah *overthinking* yang justru merugikan dan membahayakan kesehatannya sendiri. *Overthinking* membuat lansia terlalu memikirkan masalah tanpa menemukan solusi, merasakan beban pikiran yang berlebihan yang pada akhirnya juga akan berdampak pada kebermaknaan hidupnya (Sofia, dkk., 2020).

Selain itu, pendekatan atau bimbingan spiritual juga sangat bermanfaat bagi para lansia dalam mengisi hari-hari tua mereka. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Naftali, ditemukan bahwa bimbingan spiritual berfungsi untuk tetap menjaga keharmonisan hubungan²¹ dengan diri sendiri, orang lain, alam dan Tuhannya (Naftali, Ranimpi & Anwar, 2017). Oleh sebab itu, banyak dari antara mereka yang aktif dengan berbagai kegiatan keagamaan yang dirasa membawa manfaat dan ketenangan tersendiri. Keterlibatan dalam²² kegiatan spiritual diyakini dapat menurunkan beban psikologi dan kecemasan serta meningkatkan integritas diri pada usia tua melalui kegiatan spiritual (Suidah, Murtiyani, Suwanti & Aprilin, 2021). Kebutuhan spiritual ini memberikan makna, tujuan dan kekuatan untuk terus optimis dan membuat hidup lebih berharga yang tidak hanya sekedar ada. Pemahaman seperti ini akan sangat berdampak pada kesehatan (Hamid, dkk., 2020).

Pemikiran Seneca (4 SM-65 SM)¹⁹ tentang hidup bijak sebagai upaya untuk mempersiapkan kematian yang baik akan dijadikan sebagai landasan teori dalam penelitian ini. Hidup bijak dapat diartikan sebagai ka¹ lain dari hidup yang bermakna. Kebijaksanaan dalam alam pikir Yunani pada dasarnya menggambarkan pemahaman yang mendalam tentang alam, kehidupan dan masyarakat serta kemampuan untuk mengidentifikasi cara yang p¹³ng kondusif dan bermakna demi menanggapi masalah dan tantangan (Watson, 2019). Manusia akan mati secara terhormat jika telah berhasil memikirkan, merancang dan mempertimbangkan secara matang tentang kematiannya (Wawaysadhya, 2019). Dengan demikian, kematian seharusnya menjadi salah satu tolak ukur untuk menjalani hidup di dunia dengan penuh makna.

Di dalam penelitian ini, pemikiran Seneca mengenai makna hidup dirasa tetap relevan untuk diterapkan dalam dunia zaman sekarang. Seneca yang adalah seorang filsuf Stoa mempunyai ajaran yang bercorak pada latihan rohani untuk lebih menguasai diri sendiri. Hal tersebut selaras dengan kenyataan bahwa manusia sering menderita akibat imajinasi, ketimbang fakta (Waton, 2019). Filsafat Stoa sendiri mengajarkan kita untuk menjalani hidup dengan kemerdekaan diri atau kebebasan batin (*autarkeia*). Kemerdekaan diri atau kebebasan batin didapat ketika kita mampu memahami dikotomi kendali, yaitu hal yang bisa kita kendalikan (*some things are up to us*) ataupun yang tidak bisa kita kendalikan (*some things aren't up to us*).

Seneca mengingatkan kepada kita pentingnya untuk menerima kematian. Baginya, dalam kenyataan hidup yang sementara ini, kita harus benar-benar bersiap untuk menerima kematian, yaitu dengan cara menjalani hidup dengan bijak, bahagia dan bermakna selagi masih hidup. Bayang-bayang kematian justru hanya akan menyiksa ketika hidup tidak dijalani dan diisi dengan sikap bijak. Rasa takut akan kematian justru membuat hidup tidak bermakna karena selalu diisi dengan hal-hal yang tidak baik. Ketakutan akan kematian justru sebenarnya adalah takut hidup. Orang yang paling takut mati adalah mereka yang paling takut hidup. Takut akan kematian dikarenakan ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri dengan kehidupan (Uzun, 2017). Latihan mati merupakan cara untuk menghadapi kematian yang baik (Wibowo, 2019). Cara mati yang baik adalah konsekuensi daripada cara hidup yang baik sekaligus bermakna (Seneca, 2018). Seneca menampilkan kepuasan diri dalam menjalani perilaku hidup yang bermakna melalui ucapan syukur atas apa yang ada dan kemandirian (*autarkie*), ketenangan atau kedamaian jiwa atau batin (*ataraxia*) (Waton, 2019).

Dalam kacamata Seneca, hidup yang bermakna sangatlah penting. Hidup bermakna juga tergantung dari bagaimana manusia mengolah pemikirannya yang akan berujung pada setiap tindakannya. Kebijaksanaan mencakup cara manusia dalam berpikir, berbicara dan perilaku hidup. Titik tolak kebijaksanaan adalah pikiran. Oleh sebab itu, Seneca sendiri mengatakan bahwa sikap yang bijak adalah buah dari kebaikan pikiran manusia yang sempurna (Waton, 2019).

Indikator-indikator hidup bermakna bagi Seneca terdiri dari kombinasi antara pikiran yang rasional dan perilaku yang positif. Bermaknanya hidup seseorang dapat dijalankan dengan cara selalu berbuat baik setiap harinya, bersikap lepas bebas dari segala belenggu kehidupan baik yang bersifat pikiran dan perilaku, menjalani hidup seolah-olah sebagai hari terakhir, hidup selaras dengan alam atau menggunakan rasio dalam bertindak dan berpikir (Seneca, 2018), latihan mati (Wibowo, 2019) dan kesadaran penuh akan apa yang bisa dikendalikan (*some things are up to us*) dan yang tidak bisa dikendalikan atau berada di luar kemampuan manusia (*some things aren't up to us*). Inilah yang disebut dengan dikotomi kendali (Manampiring, 2019).

Di dalam penelitian ini, indikator yang digunakan hanya mencakup dua indikator saja. Kedua indikator tersebut adalah perbuatan baik yang dilakukan setiap harinya dan sikap lepas bebas dari segala belenggu kehidupan baik yang bersifat pikiran maupun perilaku. Kedua indikator tersebut dipilih karena mempunyai korelasi dengan tujuan penelitian ini. Dengan melihat kedua indikator tersebut, orang akan selalu diingatkan untuk melihat hidup sebagai kesempatan untuk mengkristalkan nilai-nilai, keutamaan, kebaikan dan kualitas hidup secara maksimal (Mulyatno, 2009).

Fokus penelitian ini adalah mengeksplorasi dan mendeskripsikan penghayatan makna hidup di antara para lansia. Di tengah berbagai ketakutan dan kecemasan di hari-hari tua mereka, pencarian makna hidup sangat penting untuk dijadikan bekal sebagai persiapan akan kematian yang baik. Pemikiran-pemikiran Seneca tentu saja akan sangat menginspirasi untuk dipakai dan melihat sejauh mana para lansia menjalani hidupnya dengan bermakna. Dalam lima tahun terakhir, penelitian yang serupa mengenai makna hidup bagi para lansia dengan berbagai pendekatan teori sudah cukup banyak dilakukan. Beberapa penelitian juga memanfaatkan masa-masa sulit Covid-19 untuk mendapatkan data-data akurat mengenai makna hidup sebelum kematian. Kekhasan penelitian ini adalah pemikiran filosofis Seneca yang dijadikan sebagai landasan teori. Seneca sendiri adalah

seorang filsuf Yunani Kuno yang pemikirannya masih sangat relevan sampai sekarang. Untuk itu, penelitian ini merupakan upaya konkret untuk lebih mengeksplorasi mengenai makna hidup bagi para lansia yang selaras dengan pemikiran Seneca.

Tujuan penelitian adalah melihat bagaimana para lansia menghayati hidup mereka sebagai sebuah anugerah dalam mengisi hari-hari tua mereka. Hasil penelitian ini memberikan gambaran bagi masyarakat luas untuk lebih mendalami lagi tentang makna hidup dari masing-masing pribadi. Dengan membaca hasil penelitian ini diharapkan akan tumbuh kesadaran yang menginspirasi mengenai makna hidup yang berkualitas serta kesadaran mengenai nilai-nilai hidup yang harus diperjuangkan terlebih dalam mempersiapkan kematian yang baik.

2

METODE PENELITIAN

Penelitian ini akan menggunakan metode penelitian kualitatif yang akan berfokus pada pencarian makna hidup para lansia. Dalam pandangan Seneca, makna hidup mempunyai peranan yang penting dalam mempersiapkan kematian (Seneca, 2018). Oleh karena itu, pencarian mengenai makna hidup terasa penting agar hidup tidak berjalan begitu saja. Guna mengumpulkan data yang akurat dalam penelitian ini, maka akan digunakan metode wawancara yang mendalam atau *in depth interview* (Sugiyono, 2020). Melalui metode ini, diharapkan data yang didapat mempunyai relasi atau gambaran dengan fokus atau topik yang diteliti. Selain itu, sebagai kerangka analisis data, akan digunakan juga pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis* atau IPA (Kahija, 2017). Responden yang akan diwawancarai terdiri dari para lansia yang berasal dari lingkungan Santo Paulus Kentungan yang berusia 60 tahun ke atas. Data terkait, makna atau penghayatan nilai-nilai kehidupan dari para responden merupakan salah satu karakter penting dalam pendekatan IPA (Eatough, 2017; Smith, Flower & Larkin, 2009).

Penelitian akan berfokus pada pengalaman responden dalam mengisi hari-hari tua. Instrumen yang digunakan adalah wawancara mendalam (*in depth interview*) guna menggali informasi serta pengalaman responden. Responden yang diwawancarai terdiri dari empat orang lansia yang berasal dari lingkungan Santo Paulus, Kentungan, Yogyakarta. Responden pertama (R1) adalah seorang ibu rumah tangga yang berusia 69 tahun. Responden kedua (R2) adalah seorang ibu rumah tangga yang berusia 72 tahun. Responden ketiga (R3) adalah seorang ibu rumah tangga yang berusia 83 tahun. Sedangkan responden keempat (R4) adalah seorang ibu rumah tangga yang berusia 80 tahun. Keempat responden dipilih karena dianggap mampu memberikan informasi yang dibutuhkan dalam penelitian.

Wawancara mendalam dilakukan dengan cara mengeksplorasi tiga data penting melalui tiga pertanyaan sebagai instrumen penelitian. *Pertama*, kegiatan apa saja yang dilakukan setiap hari? *Kedua*, hal apa saja yang membuat bahagia di masa tua dan merasa hidup ini terberkati? *Ketiga*, apa saja yang membuat lansia merasa terganggu dan bagaimana mengatasinya? Ketiga pertanyaan tersebut berfokus pada pengalaman, perasaan dan praktik hidup yang dihayati oleh para responden sebagai bentuk mengisi hidup yang bermakna di masa tua mereka. Lebih daripada itu, penelitian akan melihat korelasi antara pengalaman responden dengan landasan teori yang digunakan, lalu disimpulkan sebagai persiapan akan kematian yang baik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Wawancara melibatkan empat orang responden yang berasal dari lingkungan Santo Paulus Kentungan, Depok, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Wawancara dilaksanakan pada tanggal 10-13 Oktober 2022. Data yang diambil meliputi pengalaman para responden yang berkaitan dengan kegiatan harian, hal yang membuat mereka bahagia di hari tua serta mencakup juga hal-hal mengganggu dan cara mengatasinya.

Tabel 1. Hasil Wawancara

Responden (R)	Jenis Kegiatan Harian	Hal-Hal yang Membahagiakan	Hal yang Mengganggu dan Cara Mengatasinya
R1	Kegiatan spiritual seperti mengikuti perayaan Ekaristi secara online berdoa Rosario dan mendengarkan renungan harian	Bersyukur, hidup apa adanya serta bertemu dan bermain bersama dengan cucu.	Mudah lelah, sensitif dan konsumsi obat. Solusinya adalah dengan menjaga hati agar tetap tenang.
R2	Berdoa, bersih-bersih rumah dan juga merawat tanaman bunga sebagai refreshing.	Momen berkumpul bersama keluarga besar, terlebih khusus bersama anak dan cucu-cucu.	Menjadi lebih mudah sakit. Solusinya sesegera mungkin mencari bantuan dokter dalam keadaan sakit.
R3	Berjualan di warung kecil, menonton TV, berdoa, membaca Alkitab dan ke gereja pada hari minggu	Bisa berkumpul bersama dengan keluarga besar dan cucu-cucu terlebih yang berada di luar kota.	Cemas, sensitif, dan kesehatan yang menurun. Solusinya lebih berdiam diri dan merenung.
R4	Menjaga warung kecil, merawat tanaman, berdoa rosario, membaca Alkitab dan masih tetap ke Gereja pada hari Minggu.	Berkumpul bersama keluarga besar terlebih khusus cucu-cucu terlebih khusus pada hari raya.	Daya tahan tubuh dan kesehatan yang menurun, rasa cemas yang berlebihan. Solusinya banyak beristirahat

Jenis Kegiatan Harian

Keempat responden mengisi kegiatan hari tua mereka dengan kegiatan yang hampir sama. Keempatnya sepakat bahwa kebutuhan spiritual sangat penting sebagai penunjang paling utama di hari tua. Kegiatan spiritual seperti berdoa, mendengarkan renungan harian, membaca Alkitab serta pergi ke Gereja adalah upaya-upaya untuk lebih mendekatkan diri kepada Tuhan. Inilah yang disebut dengan kesehatan spiritual sebagai bentuk kesiapan lansia dalam menghadapi kematian. Aspek spiritual ini dipengaruhi juga oleh makna hidup, konsep agama dan ketuhanan, interaksi sosial, konsep sehat sakit, kesejahteraan, serta kesiapan menghadapi kematian (Naftali, dkk., 2017).

Kegiatan harian lainnya disesuaikan dengan kondisi fisik yang semakin menurun. Responden pertama dan kedua lebih suka mengisi kegiatan dengan pekerjaan-pekerjaan ringan seperti membersihkan rumah seadanya dan memelihara tanaman sebagai bentuk refreshing. Sedangkan untuk responden ketiga dan keempat memilih untuk tetap bekerja namun dengan intensitas yang lebih rendah dengan cara menjaga warung sebagai bentuk pemasukan mereka setiap hari. Kendatipun sudah tua, mereka tidak ingin merepotkan anak-anak yang juga sudah berkeluarga dengan tetap produktif.

Keempat responden juga mempunyai waktu khusus untuk merenungkan tentang hidup mereka. Dengan mengoptimalkan waktu merenungkan diri sendiri, sebenarnya para responden telah memiliki konsep diri *mindful* yang dituangkan dalam berbagai jenis kegiatan harian. Mereka akan terlihat lebih baik dan lebih sedikit menampilkan berbagai

perilaku yang bersifat menyakiti diri sendiri dan orang lain. Perilaku yang menyakiti diri sendiri dan orang lain adalah ciri ketidakpuasan individu dalam mengelolah pengalaman secara adaptif, termasuk dalam mengisi hari-hari tua (Yusainy dkk., 2018). Dalam perspektif Seneca, pola hidup demikian adalah bagian dari kualitas hidup yang harus tetap diperhatikan. Hidup yang bermakna adalah hidup yang lebih mengandalkan kualitas, bukan kuantitas atau umur (Seneca, 2018).

Hal-Hal yang Membahagiakan

Secara umum, keempat responden mempunyai konsep bersyukur yang sama. Semua pengalaman hidup dilihat sebagai berkat yang harus disyukuri baik dalam suka maupun duka. Dengan bersyukur, para responden sadar bahwa hidup harus dijalani apa adanya tanpa harus menuntut suatu hal yang di luar kemampuan dirinya. Stoikisme mengajarkan bahwa bukan materi yang menentukan kebahagiaan seseorang, melainkan karakternya (Lie, 2011). Dengan karakter yang lepas bebas dan tidak terikat pada segala sesuatu yang bersifat sementara, maka seseorang telah menjadikan hidupnya bermakna. Dengan demikian, hidup akan terasa diberkati dan bahagia.

Selain itu, kebutuhan untuk tetap bersama keluarga adalah salah satu hal yang membawa kebahagiaan tersendiri. Oleh karena itu, bertemu dan berkumpul bersama keluarga besar terlebih khusus anak dan cucu menjadi hal yang paling menyenangkan dari keempat responden. Keempat responden mempunyai reaksi yang sama ketika ditanya mengenai kehadiran cucu. Terlihat jelas jika mereka bahagia ketika ada bersama dengan cucu-cucu. Hal ini juga menunjukkan jika keberadaan manusia juga terkait erat dengan keberadaan segala sesuatu, termasuk orang lain. Hal ini tentu sangat berlaku pada pola perilaku lansia yang menjadikannya bahagia. Jika tidak demikian, para responden kemungkinan akan terperangkap dalam pikirannya sendiri seperti perasaan sensitif yang justru membawa penderitaan dalam kehidupan. Akan tetapi, manusia adalah makhluk sosial yang telah diatur dalam susunan otaknya dan tubuhnya untuk selalu membutuhkan orang lain dalam perkembangannya (Wattimena, 2022). Kehadiran keluarga seperti anak dan cucu dapat menjadi hiburan yang membahagiakan di hari tua.

Hal yang Mengganggu dan Cara Mengatasinya

Bertambahnya usia berdampak juga pada penurunan kesehatan seperti faktor penglihatan, pendengaran dan kekuatan tubuh. Akibatnya, aktivitas cukup banyak yang terhambat. Kenyataan untuk selalu mengkonsumsi obat juga membuat frustrasi dan sensitif. Responden pertama harus mengkonsumsi obat seumur hidup karena penyakit yang dideritanya. Responden kedua mudah terserang penyakit yang menjadikannya selalu berhati-hati. Sedangkan untuk responden ketiga dan keempat lebih kepada fungsi penglihatan dan pendengaran yang semakin menurun. Akibat kondisi fisik yang demikian, para responden kerap merasa terisolasi dan merasa diri sebagai beban bagi orang lain. Kenyataan fisik yang semakin menurun adalah titik balik psikologis seseorang karena semakin menyadari juga tentang akhir kehidupan sebagai fakta kehidupan yang paling penting (Beit-Hallahmi, 2012).

Menghadapi situasi demikian, keempat responden mempunyai solusinya masing-masing. Responden pertama memilih untuk lebih menjaga ketenangan hati dan menerima kenyataan dengan lapang dada meskipun memberatkan. Responden kedua lebih kepada sikap antisipatif dengan cepat menghubungi tim medis ketika merasa kesehatannya mulai terganggu. Sedangkan untuk responden ketiga dan keempat lebih memilih untuk kembali ke dalam diri sendiri agar tidak merepotkan orang lain.

Menghadapi situasi demikian, keempat responden tampaknya mempunyai sikap masing-masing. Penurunan kesehatan juga mempengaruhi kecemasan mereka. Akan tetapi, bagi responden ketiga dan keempat lebih memilih untuk berdiam diri. Tentu saja, hal ini sesuai dan memenuhi salah satu indikator pemaknaan hidup dalam perspektif Seneca. Hidup yang bermakna berarti selalu mengandalkan perbuatan baik dan hidup apa adanya. Cara hidup demikian adalah persiapan akan kematian yang baik (Seneca, 2018).

KESIMPULAN

Adanya praktik hidup yang baik bagi para lansia di lingkungan Santo Paulus Kentungan adalah bukti nyata tercapainya penelitian ini. Hal ini membuktikan bahwa makna hidup menjadi salah satu indikator yang selalu ada dalam benak para lansia. Kegiatan harian mereka selalu diisi dengan perbuatan baik yang menghasilkan makna, seperti meningkatkan kehidupan spiritual dan perbuatan baik lainnya. Dengan demikian, kesadaran hidup yang bermakna tercermin dalam hidup para lansia. Hal ini tentu sejalan dengan konsep hidup bermakna menurut Seneca sebagai bekal menuju kematian yang baik. Indikatornya adalah dengan selalu merasa hari ini sebagai hari terakhir, dengan demikian akan diisi dengan berbagai perbuatan yang baik. Selain itu, hidup apa adanya tanpa memaksakan kehendak yang diluar kemampuan menjadikan hidup lebih berkualitas dan bermakna. Oleh sebab itu, dalam penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa para lansia telah menjalani hidup mereka dengan penuh makna. Kesadaran penuh akan akhir hidup mendorong mereka untuk melakukan hal-hal baik serta lebih mendekatkan diri pada sang pencipta. Melalui penelitian ini juga, diharapkan dapat memberikan manfaat bagi masyarakat luas agar lebih memaknai hidupnya dengan mengoptimalkan potensi dalam diri untuk sesuatu yang baik. Bagi penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan memperluas sampel dengan lebih melibatkan banyak responden. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat memanfaatkan situasi sosial masyarakat yang berdampak pada pemaknaan hidup seseorang, terlebih khusus bagi para lansia. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya dilakukan berbagai pengembangan yang lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

- Beit-Hallahmi, Benjamin. (2012). "Fear of the Dead, Fear of Death: Is It Biological or Psychological?" *Mortality*. 17 (4): 322-337.
- Damm, Muhammad, (2011). *Kematian: Sebuah Risalah Tentang Eksistensi dan Ketiadaan*, Depok: Kepik.
- Eatough, Virginia & Jonathan A. Smith. (2017). "Interpretative Phenomenological Analysis". Dalam Wiling C. and Stainton Rogers W. (ed.) *Handbook of Qualitative Psychology 2nd Edition*. London: Sage, 193-211.
- Hamid, I., Priharninuk, D., & Zakaria, A. (2020). "Fenomenologi Kecemasan Lansia Menghadapi Kematian dalam Perspektif Kebutuhan Spiritual di Desa Podoroto Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang". *Jurnal EDUNursing*. 4 (1): 34-42.
- Hidayat, Komaruddin. (2015). *Psikologi Kematian: Mengubah Ketakutan Menjadi Optimisme*, Jakarta: Noura Books.
- Irwan, F., Zulfitri, R., & Jumaini. (2022). "Hubungan Persepsi Lansia Tentang Kematian dengan Kecemasan dalam Menghadapi Kematian". *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*. 1 (1). 42-49.
- Kahija, La Y.F. (2017). *Penelitian Fenomenologis: Jalan Memahami Pengalaman Hidup*. Yogyakarta: Kanisius.
- Lie, Bedjo. (2011). "Kebahagiaan dan Kebaikan-Kebaikan Eksternal: Sebuah Perbandingan Antara Filsafat Stoa dan Kristen". *Veritas*. 12 (2): 165-184.
- Manampiring, Henry. (2019). *Filosofi Teras*, Jakarta: Kompas.
- Mulyatno, C. B. (2009). *Menguak Misteri Manusia*, Yogyakarta: Kanisius & Fakultas Teologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Naftali, A. R., Ranimpi, Y. Y., & Anwar, M. A. (2017). "Kesehatan Spiritual dan Kesiapan Lansia dalam Menghadapi Kematian". *Buletin Psikologi*. 25 (2): 124-135.
- Palupi, T. N. (2021). "Kebermaknaan Hidup dan Partisipasi Sosial Masyarakat dalam Menghadapi Pandemi Covid-19". *JP3SDM: Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pengembangan SDM*. 10 (2): 1-18.
- Pradipata, Nemesius. (2019) "Belas Kasih Allah dalam Kematian Kristiani Menurut Karl Rahner". *Jurnal Teologi*. 8 (1): 48-64.

- Rochmawati, D. H., & Febriana, B. (2017). "Efektivitas Logoterapi dalam Meningkatkan Konsep Diri dan Kemampuan Memaknai Hidup pada Lansia". *Jurnal Perawat Indonesia*. 1 (1): 26-31.
- Santoso, M. R., & Wijaya, S. V. (2014). "Gambaran Makna Hidup pada Lansia yang Tinggal di Panti Werdha". *Jurnal Psibernetika*. 7 (1): 1-11.
- Seneca. (2018). *How to Die: An Ancient Guide to the End of Life*, Princeton: Princeton University Press.
- Simorangkir, Sri Lina B. L & Arifianto Y. Alex. (2020). "Makna Hidup Dalam Kristus Menurut Filipi 1:21 dan Implikasinya Bagi Orang Percaya". *CAKRA: Jurnal Teologi Biblika dan Praktika*. 1 (2): 228-242.
- Smith, J. A., Flower, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, methods and research*. London: SAGE Publications.
- Sofia, L., Rahmadhani, A., Putri, E. T., & Nor, A. (2020). "Mengelola Overthinking untuk Meraih Kebermaknaan Hidup". *PLAKAT: Jurnal Kepelayanan Kepada Masyarakat*. 2 (2): 118-129.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: Alfabeta
- Suidah, H., Murtiyani, N., Suwanti, I., & Aprilin, H. (2021). "Bimbingan Doa Efektif Terhadap Kecemasan Lansia dalam Mempersiapkan Kematian". *CARE: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*. 9 (1): 179-186.
- Uzun, Gizem Oneri. (2017). "A Survey Regarding of Fear of Death". *Ponte: International Journal of Sciences and Research*. 73 (7): 1-9.
- Watson, Fidelis Regi. (2019). "Filsafat Sebagai Cara Hidup". *Jurnal Ledalero*. 18 (1): 2-21.
- Wattimena, Reza A. A. (2022). "Kajian Filsafat-Neurosains Tentang Otak dan Hubungan Antarmanusia". *The Ary Suta Center Series On Strategic Management*. 58: 1-19.
- Wawaysadhya. (2019). "Kematian Menurut Louis Leahy". *Kenosis*. 5 (2): 128-143.
- Wibowo, A. Setyo. (2019). *Ataraxia: Bahagia Menurut Stoikisme*, Yogyakarta: Kanisius.
- Widowati, I., Hidayati, S., & Harnany, A. S. (2018). "Pengaruh Logotherapy dan Aktivitas Spiritual Terhadap Makna Hidup Lansia". *Jurnal Litbang Kota Pekalongan*. 14: 71-81.
- Yusainy, C., Ilhamuddin, Ramli, A. H., Semedi, B. P., Anggono, C. O., Mahmudah, M. U., & Ramadhan, A. R. (2018). "Between Here-And-Now And Hereafter: Mindfulness Sebagai Pengawal Orientasi Terhadap Kehidupan dan Ketakutan Terhadap Kematian". *Jurnal Psikologi*. 17 (1): 18-30.

PENCARIAN MAKNA HIDUP SEBAGAI PERSIAPAN AKAN KEMATIAN YANG BAIK BAGI PARA LANSIA DI LINGKUNGAN SANTO PAULUS, KENTUNGAN

ORIGINALITY REPORT

12%

SIMILARITY INDEX

11%

INTERNET SOURCES

3%

PUBLICATIONS

2%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

ejurnal.stfkledalero.ac.id

Internet Source

1%

2

123dok.com

Internet Source

1%

3

journal.ppnijateng.org

Internet Source

1%

4

id.123dok.com

Internet Source

1%

5

ejournal.borobudur.ac.id

Internet Source

1%

6

jurnal.pekalongankota.go.id

Internet Source

1%

7

journal.upy.ac.id

Internet Source

1%

8

www.researchgate.net

Internet Source

<1%

elar.kpnu.edu.ua

9

Internet Source

<1 %

10

eprints.iain-surakarta.ac.id

Internet Source

<1 %

11

jurnal.ranahresearch.com

Internet Source

<1 %

12

text-id.123dok.com

Internet Source

<1 %

13

nalarkampus.wordpress.com

Internet Source

<1 %

14

Sri Lina Betty Lamsihar Simorangkir, Yonatan Alex Arifianto. "Makna Hidup Adalah Kristus Berdasarkan Filipi 1 : 21 Dan Implikasinya Bagi Orang Percaya", CARAKA: Jurnal Teologi Biblika dan Praktika, 2020

Publication

<1 %

15

journal.uhamka.ac.id

Internet Source

<1 %

16

repository.wima.ac.id

Internet Source

<1 %

17

www.meditasikristiani.com

Internet Source

<1 %

18

Nur Azizah, Sarah Busyra. "Strategi Orang Tua dalam Perkembangan Aspek Sosial-Emosi

<1 %

Anak Usia Dini di Masa Pandemi Covid-19", Atta'dib Jurnal Pendidikan Agama Islam, 2021

Publication

19	core.ac.uk Internet Source	<1 %
20	docplayer.info Internet Source	<1 %
21	gkp.or.id Internet Source	<1 %
22	jurnal.unitri.ac.id Internet Source	<1 %
23	repository.its.ac.id Internet Source	<1 %
24	Mulya Virgonita Iswindari Winta, Awanda Karin Syafitri. "COPING STRESS PADA IBU YANG MENGALAMI KEMATIAN ANAK", PHILANTHROPY: Journal of Psychology, 2019 Publication	<1 %

Exclude quotes On

Exclude matches

< 5 words

Exclude bibliography On