



Rawatri Sitanggang<sup>1</sup>

## PENGARUH PAK LANSIA PADA KEBERMAKNAAN HIDUP

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji melihat besarnya pengaruh PAK Lansia pada kebermaknaan hidup. Di dalamnya dirumuskan pendekatan yang tepat untuk lansia dengan menitikberatkan pada kebermaknaan hidup di usia lanjut. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Responden dalam penelitian ini berjumlah 30 orang lansia yang berada di kawasan Tarutung. Data diperoleh melalui kuesioner dan diolah dengan korelasi product moment. Pada uji regresi linier sederhana, koefisien determinasi menunjukkan angka 0,64 yang berarti bahwa pengaruh yang ditimbulkan oleh PAK Lansia terhadap kebermaknaan hidup adalah sebesar 64%, sedangkan 36% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Direkomendasikan untuk seluruh pihak yang terlibat dalam pembinaan pada lansia untuk memiliki hati yang secara total siap untuk belajar Firman Tuhan, dengan motivasi yang benar, pikiran yang bersih, dan bebas dari prasangka buruk. Pendekatan semacam ini akan menjadi sebuah kegiatan yang menjadi sarana terpenting untuk membantu para lansia pada pertumbuhan rohani yang berkenan kepada Allah.

**Kata Kunci :** PAK, Lansia, Kebermaknaan Hidup, Spiritualitas

### Abstract

This study aims to examine the magnitude of the influence of PAK Lansia on the meaning of life. In it, the right approach for the elderly is formulated by focusing on the meaningfulness of life in old age. The research method used in this study is quantitative method. Respondents in this study amounted to 30 elderly people in the Tarutung area. Data was obtained through questionnaires and processed with product moment correlation. In a simple linear regression test, the coefficient determination shows a number of 0.64 which means that the influence caused by the elderly on life expectancy is 64%, while 36% is influenced by other factors. It is recommended for all parties involved in coaching the elderly to have a heart that is totally ready to learn God's Word, with the right motivation, a clean mind, and free from prejudice. This kind of approach will be an activity that becomes

**Keyword:** Christian education, Elderly, Meaningfulness of Life, Spirituality

### PENDAHULUAN

Secara umum masa lansia dipandang sebagai fase akhir dalam perkembangan individu. Pada fase ini, individu mengalami perubahan yang signifikan dalam kekuatan, daya ingat, dan pertumbuhan. Tidak jarang hal tersebut berujung pada sikap yang sensitif dan mudah tersinggung. Pada beberapa kasus juga kerap dijumpai sifat kekanak-kanakan pada masa lansia dan rasa ingin diperhatikan yang lebih dari sebelumnya (Anindita, 2020).

Banyak individu yang berada pada fase ini merasa tidak lagi bermakna karena menurunnya produktivitas jika dibanding pada masa mudanya. Hal tersebut ditambah dengan kenyataan bahwa tidak banyak orang yang berada di sekelilingnya (karena anak telah berkeluarga atau bekerja). Individu yang berada pada fase lansia membutuhkan pengembangan akan harapan positif hingga mencapai kepuasan dalam hidupnya. Kepuasan dalam diri lansia merupakan bentuk antisipasi kelemahan dalam perkembangan sebelumnya yang dilalui dengan cara negatif. Indikasi yang ditampilkan berupa keragu-raguan, kemurungan, dan putus asa atas semua nilai kehidupan lansia. Pada masa tersebut, banyak lansia mengeluhkan insomnia, menurunnya

<sup>1</sup>Institut Agama Kristen Negeri Tarutung  
 email:rawatri.sitanggang@gmail.com

kualitas tidur, sering terbangun dan sulit kembali tidur, serta bangun terlalu dini (Argyo, 2006).

Beragam problematika yang dialami oleh lansia tentu saja menuntut rumusan yang tepat dalam proses pendidikannya. Pendidikan agama Kristen bagi lansia membutuhkan penekanan pada aspek layanan fisik dan psikologis. Tidak mudah bagi lansia untuk menerima realita yang jauh berbeda dari keadaan sebelumnya. Jika dahulu sibuk dengan berbagai rutinitas kerja setiap hari, sekarang harus mulai membiasakan diri sendiri untuk tidak melakukan aktivitas, ditambah kenyataan ditinggal oleh pasangan hidup membawa iklim rutinitas yang jauh berbeda dari sebelumnya. Hal inilah akar permasalahan pada orang tua yang berada di fase lansia, sehingga tidak heran jika orang tua cenderung mudah sensitif, merasa tidak diperhatikan, merasa tidak berdaya dan tidak berguna, merasa seolah menjadi beban untuk anak-anaknya, sehingga berujung pada insomnia. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji melihat besarnya pengaruh PAK Lansia pada kebermaknaan hidup. Di dalamnya dirumuskan pendekatan yang tepat untuk lansia dengan menitikberatkan pada kebermaknaan hidup di usia lanjut. Dengan demikian akan diperoleh proses berkesinambungan antara pengalaman pendidikan yang direncanakan bagi kaum lanjut usia secara kronologis dan proses pertumbuhannya menjadi semakin dewasa dalam iaman (Efesus 4:13-16).

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Sebagai langkah awal, dilakukan kajian literatur yang berhubungan dengan pendekatan PAK lansia, kemudian melakukan wawancara pra penelitian kepada para konselor (pendeta, pemimpin jemaat, dan yang lain) yang telah melaksanakan bimbingan untuk lansia. Responden dalam penelitian ini berjumlah 30 orang lansia yang berada di kawasan Tarutung. Data diperoleh melalui kuesioner dan diolah dengan korelasi product moment. Dilakukan uji validitas dan reliabilitas untuk instrumen sehingga diketahui sejauh mana alat pengukuran dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Selanjutnya dilakukan uji regresi linier sederhana untuk melihat besar pengaruhnya.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil uji validitas yang dilakukan pada instrumen (kuesioner) menunjukkan butir angket berada pada rentang 0,47 – 0,85. Dengan demikian kuesioner valid dan dapat mengukur kebermaknaan hidup lansia. Sedangkan uji reliabilitas menunjukkan angka 0,95 pada Alpha Cronbach, membuktikan butir pertanyaan reliabel. Pada uji regresi linier sederhana, koefisien determinasi menunjukkan angka 0,64 yang berarti bahwa pengaruh yang ditimbulkan oleh PAK Lansia terhadap kebermaknaan hidup adalah sebesar 64%, sedangkan 36% dipengaruhi oleh faktor lainnya.

Telah dijelaskan sebelumnya bahwa tahap terakhir dalam proses perkembangan individu adalah fase lansia (Hurlock, 2002). Ironisnya, tidak semua individu mampu melewati tahap ini dengan baik. Hasil uji lapangan menunjukkan bahwa PAK Lansia memiliki pengaruh yang signifikan pada aspek kebermaknaan hidup.

Teori kebermaknaan hidup sendiri telah lama dikenal dalam dunia Psikologi modern (Kokom, 2020). Penggagas teori ini, Viktor E. Frankl, merupakan seorang psikiater terkemuka. Pengalaman pahit yang dialaminya selama Perang Dunia II dan menjadi tawanan Nazi, membuatnya menemukan bahwa suatu makna dapat ditemukan dalam penderitaan dan kebahagiaan. Pengalaman hidup Frankl yang kemudian dikenal dengan logoterapi menggarisbawahi bahwa hasrat hidup menjadi penggerak utama kehidupan. Setiap individu memiliki kebebasan dalam mencari makna hidup melalui sesuatu yang dihasilkannya. Individu tersebut diperhadapkan serta diorientasi pada makna, tujuan dan kewajiban dalam hidupnya. Hidup dimaknai sebagai upaya mewujudkan sesuatu yang harus dijalani, meski tidak selalu memberi kesenangan. Hal tersebut memiliki konsekuensi logis timbulnya ketegangan antara yang dihayati saat ini dan di masa depan (Tomy, 2014).

Dalam penjabarannya, Frankl menekankan bahwa kebermaknaan hidup dalam diri individu berkelindan dengan optimisme dalam menjalani hidup. Kehidupan yang dimaknai dan didasari dengan tujuan menjadi motor penggerak untuk individu merasakan kehidupannya lebih bahagia. Jika makna hidup adalah sesuatu yang dianggap sangat penting, berharga, bernilai serta

memberikan nilai khusus bagi seseorang, sehingga layak dijadikan *the purpose in life*, yang mana apabila hal ini berhasil dipenuhi akan menyebabkan individu merasa hidupnya berarti dan pada akhirnya akan menimbulkan happiness. Frankl menegaskan bahwa dalam diri individu, kenyataan bahwa hidupnya bermakna merupakan suatu support system yang paling efektif untuk bertahan hidup.

Melalui pengalaman di kamp konsentrasi, dimana Frankl menjadi saksi mata penyiksaan para tahanan, dan bahkan turut mengalaminya sendiri, ia tetap berupaya meringankan beban tahanan lainnya secara medis terlebih secara psikis. Frankl berusaha semaksimal mungkin meng-counter rasa putus asa dengan memberi kebermaknaan hidup meski sedang dalam penderitaan. Ia mengamati dengan sungguh-sungguh reaksi mental dan perilaku para tahanan sembari menyelami perasaannya sendiri. Hasilnya, ia mendapati bahwa melalui kondisi mencekam penuh derita tersebut, beberapa tahanan berusaha tetap bertahan dan tetap tabah bahkan berusaha membantu tahanan lainnya. Sebagian lagi, mereka yang menunjukkan sikap apatis dan kehilangan semangat hidup tak jarang berujung pada upaya bunuh diri untuk membebaskan diri dari penderitaan. Tahanan yang mampu bertahan dan tetap tabah terbukti berhasil mengembangkan harapan akan suatu masa pembebasan dan berjumpa kembali dengan keluarga, serta menumbuhkan kepasrahan akan pertolongan Tuhan dengan melakukan perbuatan baik kepada orang lain. Di tempat itu, Frankl mengerti arti kebermaknaan hidup dan arti penderitaan dalam konstruk positif. Ia berupaya mempraktikkan psikoterapi dalam kelompok sebagai upaya melawan keputusan dan unsur patologis lain yang berasal dari rasa gagal mencari makna hidup. Lebih jauh, pelajaran di kamp konsentrasi tersebut membuat pengalamannya semakin berkembang dan memperkaya studi formalnya. Ini kemudian menjadi bekal yang kelak sangat mempengaruhi hidup dan pengajarannya, serta profesinya. Usai perang, ketika semua tahanan dikembalikan ke tempat asalnya, Frankl kembali ke Austria dan menjadi kepala bagian neurologi dan psikiatri di rumah sakit sembari mengajar di University of Vienna Medical School. Kesempatan itu menjadi momentum baginya untuk mempromosikan pandangannya tentang logoterapi dan kebermaknaan hidup melalui berbagai artikel, buku dan pertemuan ilmiah. Ia juga diundang ke berbagai universitas di seluruh penjuru dunia sebagai narasumber untuk materi yang sama, kebermaknaan hidup.

Hasil di lapangan menunjukkan keselarasan dengan kajian teori terkait pendekatan untuk menekankan aspek kebermaknaan hidup (Bastaman, 2017), yang meliputi:

Pemahaman diri, yaitu meningkatkan kesadaran akan kondisi diri yang buruk saat ini dan keinginan yang kuat untuk membuat perubahan menuju kondisi yang lebih baik, individu memiliki kemampuan untuk mengambil sikap yang benar terhadap semua peristiwa.

1. Makna hidup, yaitu nilai-nilai penting yang sangat berarti bagi kehidupan pribadi yang berfungsi sebagai tujuan yang harus dipenuhi dan arah kegiatannya.
2. Mengubah sikap, yaitu mengubah sikap dari yang awalnya negatif dan tidak pantas menjadi bias bersikap positif dan lebih tepat dalam menghadapi masalah, kondisi kehidupan dan bencana yang tak terhindarkan. Seringkali tidak peristiwa yang membuat individu merasa sedih dan terluka, tetapi karena sikap negatif dalam menghadapi kejadian terbuka.
3. Komitmen diri, yaitu komitmen individu untuk makna hidup ditemukan dan tujuan hidup ditetapkan. Komitmen yang kuat akan membawa individu pada pencapaian makna hidup dalam.
4. Kegiatan terarah, yaitu usaha-usaha yang dilakukan secara sadar dan sengaja dalam bentuk pengembangan potensi potensi positif (bakat, kemampuan dan keterampilan) serta memanfaatkan hubungan interpersonal untuk mendukung pencapaian makna dan tujuan hidup.
5. Dukungan sosial, yaitu adanya seseorang atau sejumlah orang yang akrab, dapat dipercaya dan selalu bersedia memberikan bantuan bila diperlukan.

Dalam pendekatan PAK Lansia, seluruh pihak diharapkan untuk memiliki hati yang secara total siap untuk belajar Firman Tuhan, dengan motivasi yang benar, pikiran yang bersih, dan bebas dari prasangka buruk (Pasaribu, 2012). Pendekatan semacam ini akan menjadi sebuah kegiatan yang menjadi sarana terpenting untuk membantu para lansia pada pertumbuhan rohani yang berkenan kepada Allah.

## SIMPULAN

Berdasarkan studi kepustakaan, kajian terdahulu, dan penelitian di lapangan dapat dirumuskan bahwa PAK Lansia berpengaruh signifikan terhadap kebermaknaan hidup di fase lansia. Dibutuhkan analisa skala kebutuhan para lansia yang bermuara pada penyusunan kurikulum pada materi pokok iman, pendalaman Alkitab dan konseling yang efektif. Dengan demikian diharapkan dapat membantu para lansia beraktualisasi diri dalam keluarga, jemaat dan masyarakat dimasa tuanya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anindita Nova Ardhani. (2020). Kebermaknaan Hidup pada Lansia Di Panti Wreda. *Jurnal Psikologi Integratif*, 87.
- Argyo Dermantoto. *Pelayanan Sosial Non Panti Bagi Lansia Suatu Kajian Sosiologis*. Surakarta : Sebelas Maret University Press, 2006.
- Ariawan, S. et all. (2021). The Long and Winding Road of Christian Education Teachers in Fulfilling the Divine Vocation: Should You Run Away from Reality or Give Up with Circumstances? *Regula Fidei: Jurnal Pendidikan Agama Kristen* 6(2): 109-121.
- Bastaman, H. (2007). *LOGOTERAPI*. Jakarta: Raja wali Grafindo Persada .
- Erliana, E. "Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia." [Http:// Pustaka.Unpad.Ac.Id](http://Pustaka.Unpad.Ac.Id).
- Guttman, D. *Logotherapy for the Helping Professional. Meaningful Sosial Work*. New York, NY: Springer Publishing Co., 1996.
- H. Hamruni. *Strategi Dan Model-Model Pembelajaran Aktif Menyenangkan*. Yogyakarta: Tarbiyah UIN Sunan Kalijaga, 2009.
- Hermi Pasmawati. "PENDEKATAN KONSELING UNTUK LANSIA." *Syi'ar* vol 17, no. 157 (2017).
- Hurlock, E. B. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi Kelima (Terjemahan). Jakarta: Erlangga, 2002.
- Jayanti, N. "Konseling Logoterapi Dalam Penetapan Tujuan Hidup Remaja Broken Home." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 6, no. 1 (2019): 75–82.
- John Mcleod. *Pengantar Konseling. (Teori Dan Studi Kasus)*. Edisi Kelima. Jakarta: Kencana Prenada Group., 2008
- K.Prayitno. *Kronseling Pancawaskita (Kerangka Konseling Eklektik)*. Padang: BK FIP UNP, 2011.
- Kokom, Triana Noor Edwina. (2020). *DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DAN KEBERMAKNAAN HIDUP*. *Jurnal Psikologi Talenta*, 2.
- Muhammad Fikri Haeka. "KONSELING LOGOTERAPI SEBAGAI SOLUSI DALAM MENANGANI MASALAH PSIKOLOGIS REMAJA PUTUS SEKOLAH." *Ristekdik (Jurnal Bimbingan dan Konseling)* v0l 6, no. 1 (2021): 19–30.
- Pasaribu, Andar Gunawan. *Konseling Kristen Di Sekolah*. Medan: CV.Mitra, 2019.
- Pasaribu, Andar Gunawan. *Pelayanan Pastoral Konseling Yang Dinamis Di Gereja Dan Sekolah*. Medan: CV.Mitra, 2012.
- Santrock, John W. . . *Life-Span Development. (Perkembangan Masa Hidup)*.Jilid II. Edisi Ke Lima. Jakarta: Renika Cipta., 2004.
- Schaie, K.W., and Willis, S.L. *Adults Development and Aging*. 3rd Edition. New York: Harper Collins., 2000.
- Sulistriyarni, Mohammad Jauhar. *Dasar-Dasar Konseling*. Jakarta: Prestasi Pustaka, 2014.
- Tomy, A. "Logoterapy: A Means of Finding Meaning to Life. *Journal of Psychiatric Nursing*. 3(1): 1-40." *Journal of Psychiatric* 3, no. 1 (2014): 1–40.
- W.S. Winkel. *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1989.