



MAKNA HIDUP SEBAGAI FAKTOR DALAM MENGHADAPI KESEPIAN PADA LANSIA DI PANTI JOMPO PANTI SOSIAL LANJUT USIA HARAPAN KITA INDRALAYA

Dwi Hurriyati¹, Velza Indita Putri²

Universitas Bina Dharma^{1,2}

e-mail: dwi.hurriyati@binadarma.ac.id¹, vzaptr@gmail.com²

Diterima: 24/6/2026; Direvisi: 1/7/2026; Diterbitkan: 16/7/2026

ABSTRAK

Kesepian pada lansia yang menetap di panti sosial tidak hanya berkaitan dengan berkurangnya interaksi sosial, tetapi juga dipengaruhi oleh cara individu memaknai perjalanan hidupnya setelah menghadapi berbagai perubahan pada masa lanjut usia. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa *meaning in life* berpotensi menjadi sumber daya psikologis yang berkaitan dengan pengalaman *loneliness*, meskipun bukti empiris pada konteks panti sosial di Indonesia masih terbatas. Penelitian ini diarahkan untuk menganalisis hubungan antara makna hidup dan kesepian pada lansia yang tinggal di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Indralaya. Pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional diterapkan pada 20 responden yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data diperoleh menggunakan kuesioner yang telah memenuhi persyaratan validitas dan reliabilitas, kemudian dianalisis dengan *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)* melalui statistik deskriptif, pengujian prasyarat analisis, dan uji korelasi. Analisis menghasilkan koefisien korelasi sebesar $-0,462$ dengan nilai signifikansi $0,040$ ($p < 0,05$), yang memperlihatkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara makna hidup dan kesepian. Temuan ini mengindikasikan bahwa lansia yang memiliki tingkat kebermaknaan hidup lebih tinggi cenderung mengalami kesepian yang lebih rendah. Bukti tersebut memperkuat pentingnya pengembangan program psikososial yang mengintegrasikan aktivitas sosial, spiritual, dan penguatan makna hidup sebagai upaya mendukung kesejahteraan psikologis lansia di lingkungan panti sosial.

Kata kunci: Makna Hidup, Kesepian, Lansia Penghuni Panti Sosial

ABSTRACT

Loneliness among older adults living in residential social care institutions is influenced not only by reduced social interaction but also by how individuals interpret and assign meaning to their life experiences after encountering various changes associated with aging. This condition suggests that meaning in life may serve as an important psychological resource associated with the experience of loneliness, although empirical evidence within the context of Indonesian residential care facilities remains limited. Accordingly, this study examined the relationship between meaning in life and loneliness among older adults residing at Harapan Kita Elderly Social Care Center, Indralaya. A quantitative approach with a correlational design was employed involving 20 participants selected through purposive sampling. Data were collected using valid and reliable questionnaires and analyzed with the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) through descriptive statistics, assumption testing, and correlation analysis. The findings revealed a correlation coefficient of $r = -0.462$ with a significance value of $p = 0.040$ ($p < 0.05$), indicating a significant negative relationship between meaning in life and loneliness. Older adults with higher levels of meaning in life tended to report lower levels of loneliness.





These findings highlight the importance of developing psychosocial interventions that integrate social engagement, spiritual activities, and the enhancement of meaning in life to promote psychological well-being among older adults living in residential social care institutions.

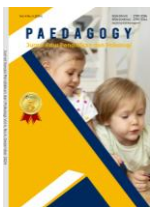
Keywords: *Meaning In Life, Loneliness, Older Adults*

PENDAHULUAN

Perubahan struktur demografi yang ditandai oleh meningkatnya angka harapan hidup telah menggeser perhatian berbagai disiplin ilmu dari isu kuantitas penduduk menuju kualitas kehidupan pada usia lanjut. Bertambahnya jumlah lansia tidak hanya berkaitan dengan persoalan kesehatan fisik, tetapi juga menghadirkan dinamika psikologis dan sosial yang semakin kompleks. Pada fase kehidupan ini, individu sering kali harus menyesuaikan diri dengan beragam perubahan, mulai dari penurunan kapasitas biologis, berkurangnya kemandirian, kehilangan pasangan hidup, hingga menyempitnya jejaring sosial yang selama ini menjadi sumber dukungan emosional. Rangkaian perubahan tersebut menciptakan situasi yang dapat meningkatkan kerentanan terhadap pengalaman *loneliness*, suatu kondisi yang diketahui berkaitan dengan penurunan kualitas hidup serta kesejahteraan psikologis apabila berlangsung secara berkepanjangan (Nurpajriah et al., 2025; Bancin et al., 2024).

Pengalaman *loneliness* pada lansia tidak dapat dipahami semata-mata sebagai konsekuensi dari berkurangnya jumlah hubungan sosial. Yang lebih menentukan justru adalah penilaian subjektif individu mengenai apakah hubungan yang dimiliki masih mampu memenuhi kebutuhan emosional dan sosialnya. Dengan demikian, seseorang tetap dapat mengalami *loneliness* meskipun berada di tengah lingkungan yang ramai, sementara individu lain tetap merasa terhubung walaupun memiliki interaksi sosial yang terbatas. Kondisi tersebut menjelaskan mengapa pengalaman kesepian pada lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, seperti kehilangan pasangan hidup, perubahan peran setelah pensiun, penurunan kemampuan fisik, serta berkurangnya intensitas interaksi dengan keluarga. Konsekuensi psikologis yang muncul juga tidak bersifat sederhana karena berkaitan dengan meningkatnya tekanan psikologis, menurunnya fungsi kognitif, rendahnya kesejahteraan psikologis, bahkan hilangnya rasa keterhubungan dan kebermaknaan hidup sehingga individu memerlukan sumber daya psikologis yang memadai untuk beradaptasi dengan perubahan tersebut (Nurpajriah et al., 2025; TS, 2024). Pada saat yang sama, dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis dilaporkan memiliki keterkaitan erat dengan rendahnya tingkat *loneliness*, sehingga kedua aspek tersebut menjadi bagian penting dalam menjaga kualitas kehidupan lansia (Jasmita, 2024; Ezalina et al., 2023).

Kompleksitas tersebut semakin nyata ketika lansia menjalani kehidupan di panti sosial. Perpindahan dari lingkungan keluarga menuju kehidupan komunal menuntut proses adaptasi yang tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga emosional dan sosial. Kehidupan bersama penghuni lain memang membuka peluang terbentuknya relasi baru, namun hubungan tersebut tidak selalu mampu menggantikan kedekatan emosional yang sebelumnya diperoleh dari keluarga. Oleh karena itu, pengalaman *loneliness* pada penghuni *nursing home* berkembang melalui interaksi berbagai faktor, termasuk kualitas hubungan interpersonal, rasa memiliki terhadap lingkungan tempat tinggal, serta kesempatan untuk tetap terlibat dalam aktivitas yang dianggap bermakna (Zhang et al., 2023). Dalam konteks Indonesia, kualitas hidup lansia di panti juga dipengaruhi oleh kemampuan beradaptasi terhadap lingkungan baru, kondisi psikologis yang dimiliki, serta dukungan sosial yang diterima selama menjalani kehidupan di panti sosial (Arywibowo & Rozi, 2024; Diswan et al., 2025).



Perspektif tersebut memperoleh relevansi yang kuat ketika dikaitkan dengan kondisi di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Indralaya. Hasil observasi awal memperlihatkan bahwa respons lansia terhadap kehidupan di panti tidak menunjukkan pola yang seragam; sebagian penghuni aktif mengikuti kegiatan keagamaan, olahraga, maupun aktivitas sosial, sedangkan sebagian lainnya lebih banyak menghabiskan waktu secara individual dan membatasi interaksi dengan lingkungan sekitar. Wawancara pendahuluan juga mengungkap adanya pengalaman kehilangan pasangan hidup, jaranganya kunjungan keluarga, serta berkurangnya kedekatan emosional yang masih dirasakan oleh beberapa penghuni. Variasi pengalaman tersebut mengisyaratkan bahwa keberadaan lingkungan sosial yang sama belum tentu menghasilkan kondisi psikologis yang sama pada setiap lansia. Dengan demikian, pengalaman *loneliness* pada penghuni panti tampaknya lebih dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam memaknai perubahan kehidupan daripada sekadar keberadaan interaksi sosial yang tersedia, sehingga diperlukan kajian yang mampu menjelaskan faktor-faktor psikologis yang berpotensi melindungi lansia dari pengalaman tersebut.

Dalam situasi demikian, *meaning in life* menjadi salah satu konstruk psikologis yang layak dipertimbangkan untuk menjelaskan variasi pengalaman *loneliness* pada lansia. Kebermaknaan hidup tidak hanya berkaitan dengan kemampuan seseorang menetapkan tujuan hidup, tetapi juga mencerminkan proses memahami pengalaman, menerima perubahan, dan mempertahankan harapan ketika menghadapi berbagai kehilangan pada masa lanjut usia. Lansia yang masih mampu menemukan nilai dalam aktivitas sehari-hari cenderung memiliki orientasi hidup yang lebih positif sehingga tekanan psikologis yang muncul akibat perubahan sosial dapat dikelola dengan lebih adaptif. Dinamika tersebut terlihat pada temuan Kagan et al. (2024) yang memperlihatkan bahwa rasa memiliki terhadap komunitas berkontribusi terhadap meningkatnya *meaning in life* melalui berkurangnya *loneliness* dan tekanan psikologis. Sementara itu, Hutagalung dan Marbun (2025) serta Hartono dan Azizah (2026) menggambarkan bahwa spiritualitas, penerimaan diri, dan rekonstruksi makna setelah menghadapi pengalaman hidup yang sulit merupakan proses yang memungkinkan lansia tetap memandang kehidupannya sebagai sesuatu yang bernilai.

Berbagai kajian memang telah mengidentifikasi banyak faktor yang berkaitan dengan *loneliness* pada lansia, namun arah perkembangan penelitian menunjukkan bahwa perhatian masih lebih banyak diberikan pada dukungan sosial, kesejahteraan psikologis, kualitas hidup, spiritualitas, maupun kemampuan adaptasi terhadap perubahan kehidupan (Jasmita, 2024; Ezalina et al., 2023; Arywibowo & Rozi, 2024; Diswan et al., 2025). Di sisi lain, hubungan antara *meaning in life* dan kesejahteraan psikologis telah memperoleh dukungan empiris melalui mekanisme optimisme, rasa memiliki terhadap komunitas, serta menurunnya tekanan psikologis (Kagan et al., 2024). Meskipun demikian, pembahasan mengenai *meaning in life* sebagai variabel yang secara langsung berkaitan dengan pengalaman *loneliness* pada penghuni panti sosial masih relatif terbatas, khususnya dalam konteks penelitian di Indonesia. Sebagian besar publikasi nasional lebih menempatkan kebermaknaan hidup sebagai bagian dari pembahasan kualitas hidup atau spiritualitas, sehingga keterkaitan langsung antara kedua konstruk tersebut belum memperoleh perhatian yang memadai. Ruang kosong inilah yang membuka peluang untuk menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika psikologis lansia yang tinggal di lingkungan pelayanan sosial berbasis institusi.

Posisi penelitian ini berbeda dari studi-studi sebelumnya karena tidak hanya memusatkan perhatian pada keberadaan faktor-faktor protektif secara umum, tetapi secara khusus mengeksplorasi hubungan antara *meaning in life* dan *loneliness* pada penghuni Panti



Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Indralaya. Pemilihan konteks tersebut menjadi relevan mengingat karakteristik kehidupan di panti menghadirkan pengalaman adaptasi sosial yang berbeda dibandingkan lansia yang tinggal bersama keluarga. Berbeda dengan penelitian terdahulu yang lebih banyak mengaitkan *meaning in life* dengan kesejahteraan psikologis, kualitas hidup, adaptasi sosial, ataupun spiritualitas (Hutagalung & Marbun, 2025; Hartono & Azizah, 2026), penelitian ini memosisikan kebermaknaan hidup sebagai sumber daya psikologis yang diduga berkaitan langsung dengan intensitas pengalaman *loneliness*. Dengan demikian, kontribusi penelitian tidak hanya terletak pada konteks lokasi penelitian, tetapi juga pada penguatan bukti empiris mengenai peran *meaning in life* dalam menjelaskan variasi pengalaman kesepian pada lansia penghuni panti sosial di Indonesia.

Atas dasar pertimbangan tersebut, penelitian ini diarahkan untuk menganalisis hubungan antara *meaning in life* dan *loneliness* pada lansia yang tinggal di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Indralaya. Kajian ini diharapkan dapat memperkaya pengembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi perkembangan dan psikologi positif, melalui penyediaan bukti empiris mengenai peran kebermaknaan hidup dalam menghadapi tantangan psikososial pada masa lanjut usia. Selain memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian akademik, temuan penelitian juga diharapkan menjadi landasan bagi pengelola panti sosial, tenaga kesehatan, pekerja sosial, maupun keluarga dalam merancang program yang tidak hanya berorientasi pada pemenuhan kebutuhan fisik, tetapi juga memperkuat aktivitas sosial, spiritual, dan psikososial yang mampu menumbuhkan *meaning in life*. Pendekatan tersebut diharapkan dapat membantu lansia mempertahankan kesejahteraan psikologis sekaligus mengurangi pengalaman *loneliness* secara lebih berkelanjutan.

METODE PENELITIAN

Karakteristik penghuni Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Indralaya yang beragam menjadi pertimbangan utama dalam pelaksanaan studi ini karena memberikan peluang untuk memperoleh variasi pengalaman psikologis yang sesuai dengan fokus kajian. Sebelum pengumpulan data dilakukan, peneliti mengajukan perizinan kepada pengelola panti, menjelaskan tujuan penelitian kepada calon responden, serta meminta persetujuan mengikuti penelitian melalui *informed consent*. Kerahasiaan identitas responden dijaga selama seluruh proses penelitian, dan setiap lansia diberikan kesempatan untuk menentukan kesediaannya berpartisipasi secara sukarela tanpa adanya tekanan dari pihak mana pun. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menganalisis hubungan antara makna hidup dan kesepian pada lansia. Populasi penelitian meliputi seluruh penghuni panti pada tahun 2026, sedangkan responden dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria berusia ≥ 60 tahun, menetap di panti sosial, mampu berkomunikasi secara verbal, memiliki kondisi fisik dan kognitif yang memungkinkan mengikuti pengisian kuesioner, serta bersedia menjadi responden. Berdasarkan kriteria tersebut diperoleh 20 lansia yang memenuhi persyaratan sebagai sampel penelitian.

Proses pengumpulan data diawali dengan observasi terhadap aktivitas sehari-hari penghuni panti sebagai upaya memperoleh pemahaman mengenai pola interaksi sosial dan situasi yang melatarbelakangi pelaksanaan penelitian. Informasi tersebut tidak digunakan sebagai data utama, melainkan sebagai konteks dalam menginterpretasikan hasil analisis kuantitatif. Selanjutnya, responden mengisi dua instrumen psikologi berbentuk skala Likert empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Variabel makna hidup diukur menggunakan skala *meaning in life*,





sedangkan variabel kesepian diukur menggunakan skala *loneliness* yang disusun berdasarkan indikator masing-masing konstruk dan telah melalui proses penelaahan isi sebelum digunakan. Seluruh butir instrumen kemudian diuji menggunakan korelasi *Corrected Item-Total Correlation* untuk menilai validitas butir, sedangkan konsistensi internal instrumen dievaluasi melalui koefisien *Cronbach's Alpha*. Hasil pengujian menunjukkan bahwa instrumen memenuhi kriteria valid dan reliabel sehingga layak digunakan sebagai alat pengumpulan data, sedangkan rincian indikator dan kisi-kisi instrumen disajikan pada lampiran.

Seluruh data yang terkumpul diolah menggunakan *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). Tahap analisis diawali dengan penyajian statistik deskriptif untuk memberikan gambaran karakteristik data, kemudian dilanjutkan dengan pengujian validitas, reliabilitas, normalitas, dan linearitas sebagai dasar penentuan teknik analisis hubungan antarvariabel. Hasil pengujian asumsi menunjukkan bahwa distribusi data tidak sepenuhnya memenuhi asumsi normalitas sehingga hubungan antara makna hidup dan kesepian dianalisis menggunakan korelasi *Spearman Rank* sebagai pendekatan nonparametrik yang sesuai dengan karakteristik data. Keputusan statistik ditetapkan pada taraf signifikansi 5% ($p < 0,05$), sehingga hubungan antarvariabel dinyatakan bermakna apabila nilai signifikansi berada di bawah batas tersebut. Penyusunan tahapan analisis dilakukan untuk memastikan bahwa interpretasi hasil penelitian didasarkan pada prosedur statistik yang sesuai dengan kondisi data yang diperoleh di lapangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

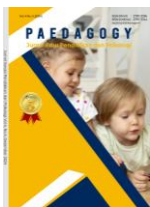
Tahapan analisis diawali dengan memastikan bahwa instrumen yang digunakan telah memenuhi persyaratan sebagai alat ukur penelitian. Proses tersebut mencakup pengujian validitas setiap butir pernyataan, dilanjutkan dengan pemeriksaan reliabilitas skala, kemudian pengujian distribusi data sebelum analisis hubungan antarvariabel dilakukan. Urutan pengujian ini dimaksudkan untuk menjaga kualitas data yang akan dianalisis pada tahap berikutnya. Ringkasan hasil pengujian validitas instrumen disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Validitas Instrumen

Variabel	Jumlah Item	Item Valid	Item Tidak Valid
Makna Hidup	24	21	3
Kesepian	24	24	0

Informasi pada Tabel 1 memperlihatkan bahwa proses seleksi butir menghasilkan jumlah item yang berbeda pada kedua instrumen. Skala makna hidup mempertahankan 21 butir yang memenuhi kriteria pengujian, sedangkan tiga butir lainnya tidak digunakan pada tahap analisis selanjutnya. Seluruh butir pada skala kesepian memenuhi persyaratan sehingga seluruhnya dipertahankan sebagai bagian dari instrumen penelitian. Komposisi item tersebut kemudian menjadi dasar dalam proses pengumpulan data kepada seluruh responden.

Konsistensi jawaban responden terhadap setiap instrumen selanjutnya diperiksa melalui pengujian reliabilitas. Tahapan ini dilakukan setelah proses seleksi butir selesai sehingga hanya item yang memenuhi kriteria validitas yang dianalisis lebih lanjut. Nilai koefisien reliabilitas masing-masing instrumen diringkas pada Tabel 2.



Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>	Keterangan
Makna Hidup	0,935	Reliabel
Kesepian	0,974	Reliabel

Nilai yang tercantum pada Tabel 2 menunjukkan bahwa kedua instrumen memiliki koefisien *Cronbach's Alpha* yang berada pada kategori reliabel. Skala makna hidup memperoleh koefisien sebesar 0,935, sedangkan skala kesepian mencapai 0,974. Seluruh instrumen yang digunakan dalam penelitian memenuhi persyaratan konsistensi internal sehingga layak digunakan pada tahap pengumpulan data. Dengan demikian, proses analisis berikutnya dilakukan menggunakan instrumen yang telah melalui pengujian kualitas.

Sebelum hubungan antarvariabel dianalisis, distribusi data pada masing-masing variabel terlebih dahulu diperiksa melalui uji normalitas menggunakan metode *Shapiro-Wilk*. Tahapan ini memberikan informasi mengenai karakteristik distribusi data yang selanjutnya menjadi dasar dalam pemilihan teknik analisis statistik. Ringkasan hasil pengujian disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Statistik <i>Shapiro-Wilk</i>	Sig.
Makna Hidup	—	0,060
Kesepian	—	0,048

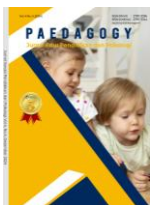
Nilai signifikansi yang tercantum pada Tabel 3 memperlihatkan adanya perbedaan karakteristik distribusi pada kedua variabel penelitian. Variabel makna hidup memiliki nilai signifikansi sebesar 0,060, sedangkan variabel kesepian memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,048. Informasi tersebut menjadi bagian dari tahapan pengujian asumsi sebelum analisis hubungan antarvariabel dilaksanakan. Tahap berikutnya diarahkan pada pemeriksaan linearitas untuk melengkapi prasyarat analisis sesuai prosedur statistik yang telah ditetapkan.

Tahapan pengujian asumsi tidak berhenti pada pemeriksaan distribusi data, tetapi juga mencakup evaluasi bentuk hubungan antara kedua variabel yang akan dianalisis. Pemeriksaan ini dilakukan untuk memastikan bahwa hubungan yang diuji memenuhi prasyarat analisis sesuai prosedur statistik yang telah direncanakan. Ringkasan hasil uji linearitas disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas

Komponen	Sig.
<i>Linearity</i>	0,184
<i>Deviation from Linearity</i>	0,826

Informasi pada Tabel 4 menyajikan nilai signifikansi untuk komponen *Linearity* sebesar 0,184 dan *Deviation from Linearity* sebesar 0,826. Kedua nilai tersebut merupakan bagian dari tahapan pengujian asumsi sebelum analisis hubungan antarvariabel dilakukan. Seluruh informasi yang diperoleh dari pengujian ini digunakan sebagai dasar dalam menentukan



kelanjutan proses analisis statistik. Tahapan berikutnya diarahkan pada penyajian gambaran umum data melalui statistik deskriptif.

Sebelum hubungan antarvariabel disajikan, karakteristik skor pada masing-masing variabel terlebih dahulu diringkaskan menggunakan analisis statistik deskriptif. Penyajian ini dimaksudkan untuk memberikan gambaran mengenai rentang skor, nilai rata-rata, dan variasi data yang diperoleh dari seluruh responden. Ringkasan hasil analisis statistik deskriptif dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean	Standar Deviasi
Makna Hidup	20	49	84	64,85	11,749
Kesepian	20	34	81	55,00	16,000

Gambaran data pada Tabel 5 memperlihatkan bahwa seluruh analisis dilakukan terhadap 20 responden. Rentang skor pada kedua variabel menunjukkan adanya variasi nilai yang diperoleh dari masing-masing responden, sebagaimana tercermin dari nilai minimum, maksimum, *mean*, dan standar deviasi yang disajikan. Penyajian statistik deskriptif tersebut memberikan informasi mengenai karakteristik data tanpa mengarah pada penafsiran hubungan antarvariabel. Informasi ini kemudian menjadi dasar bagi analisis korelasi yang disajikan pada tahap berikutnya.

Tahap akhir analisis difokuskan pada pengujian hubungan antara makna hidup dan kesepian sesuai dengan tujuan penelitian. Teknik korelasi yang digunakan mengikuti hasil pengujian asumsi statistik yang telah dilakukan pada tahap sebelumnya. Ringkasan hasil pengujian hubungan antarvariabel disajikan pada Tabel 6.

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi Makna Hidup dan Kesepian

Variabel	Koefisien Korelasi (<i>r</i>)	Sig.	N
Makna Hidup – Kesepian	-0,462	0,040	20

Nilai yang tersaji pada Tabel 6 memperlihatkan koefisien korelasi sebesar -0,462 dengan nilai signifikansi 0,040 pada 20 responden penelitian. Arah koefisien bernilai negatif, sedangkan nilai signifikansi menjadi dasar dalam pengambilan keputusan statistik sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan pada metode penelitian. Seluruh temuan pada bagian ini disajikan sebagai hasil analisis data dan menjadi landasan untuk pembahasan mengenai hubungan antara kedua variabel pada bagian berikutnya. Dengan selesainya tahapan ini, seluruh rangkaian analisis statistik yang direncanakan dalam penelitian telah tersaji secara sistematis.

Pembahasan

Pengalaman kesepian pada masa lanjut usia tidak dapat dipahami hanya sebagai konsekuensi dari berkurangnya interaksi sosial, tetapi juga berkaitan dengan cara individu memaknai perubahan yang terjadi dalam kehidupannya. Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa lansia yang memiliki tingkat *meaning in life* lebih tinggi cenderung melaporkan tingkat *loneliness* yang lebih rendah. Hubungan tersebut menggambarkan bahwa kebermaknaan hidup berperan sebagai sumber daya psikologis yang membantu individu mempertahankan arah hidup



di tengah perubahan fisik, sosial, maupun emosional yang menyertai proses penuaan. Dalam konteks penghuni panti sosial, kemampuan menemukan tujuan hidup tampaknya memberikan ruang bagi lansia untuk tetap memandang kehidupannya bernilai meskipun harus beradaptasi dengan lingkungan, rutinitas, dan relasi sosial yang berbeda dari sebelumnya.

Keterkaitan tersebut dapat dipahami melalui perspektif *logotherapy* yang dikembangkan Frankl, yang memandang pencarian makna sebagai dorongan mendasar dalam kehidupan manusia. Bagi lansia yang menghadapi kehilangan pasangan, perubahan peran sosial, atau keterbatasan fisik, kemampuan menemukan makna memungkinkan pengalaman yang sulit diposisikan sebagai bagian dari perjalanan hidup yang tetap memiliki nilai. Penjelasan tersebut selaras dengan temuan Larsson et al. (2026) mengenai *existential loneliness* pada penghuni *nursing home*, yang memperlihatkan bahwa rendahnya kebermaknaan hidup berkaitan dengan meningkatnya pengalaman kesepian pada usia lanjut. Dengan demikian, hubungan negatif yang ditemukan dalam penelitian ini tidak hanya mencerminkan keterkaitan statistik antarvariabel, tetapi juga memperlihatkan bahwa cara lansia memberi makna terhadap pengalaman hidup berhubungan erat dengan pengalaman emosional yang mereka rasakan selama menjalani kehidupan di panti sosial.

Apabila dicermati lebih jauh, kebermaknaan hidup tidak berkembang sebagai konstruksi psikologis yang berdiri sendiri, melainkan dibentuk melalui interaksi antara pengalaman personal, hubungan sosial, dan kemampuan individu menafsirkan berbagai peristiwa kehidupan. Pola tersebut tampak sejalan dengan laporan Muthahharah et al. (2026) yang menunjukkan bahwa *reminiscence therapy* membantu lansia menghidupkan kembali pengalaman hidup yang bermakna sehingga tingkat kesepian mengalami penurunan setelah intervensi diberikan. Pada sisi lain, Demirel dan Ayaz-Alkaya (2025) menjelaskan bahwa pengaruh dukungan sosial terhadap *loneliness* berlangsung melalui *health empowerment*, yang menegaskan bahwa pengalaman psikologis memiliki posisi sentral dalam menjaga kesejahteraan emosional penghuni *nursing home*. Perspektif tersebut diperkaya oleh Firdaus et al. (2023) yang mengemukakan bahwa keberadaan dukungan sosial dari lingkungan sekitar turut memperkuat kemampuan lansia mempertahankan keterhubungan dengan orang lain, sehingga makna hidup dan hubungan sosial tampak saling melengkapi dalam membentuk pengalaman psikologis pada masa lanjut usia.

Besarnya koefisien korelasi yang berada pada kategori sedang memberikan isyarat bahwa hubungan antara *meaning in life* dan *loneliness* bersifat kompleks serta tidak sepenuhnya ditentukan oleh satu faktor psikologis. Variasi pengalaman hidup, karakteristik penghuni panti, kualitas relasi dengan keluarga, maupun kemampuan individu menyesuaikan diri terhadap perubahan kemungkinan turut mewarnai kekuatan hubungan yang diperoleh dalam penelitian ini. Oleh karena itu, makna hidup lebih tepat dipahami sebagai salah satu komponen penting dalam jaringan faktor psikososial yang memengaruhi pengalaman kesepian, bukan sebagai penjelas tunggal terhadap kondisi tersebut. Cara pandang seperti ini memperluas pemahaman bahwa upaya mengurangi *loneliness* pada lansia memerlukan pendekatan yang mempertimbangkan dimensi psikologis sekaligus konteks sosial tempat individu menjalani kehidupannya.

Kebermaknaan hidup yang ditemukan dalam penelitian ini juga dapat dipahami melalui dinamika psikososial yang melingkupi kehidupan lansia selama tinggal di panti sosial. Adaptasi terhadap lingkungan baru tidak hanya menuntut kemampuan menerima perubahan, tetapi juga membangun kembali rasa memiliki terhadap komunitas tempat mereka menjalani kehidupan sehari-hari. Dalam kondisi tersebut, kualitas hubungan dengan keluarga, teman sebaya, maupun



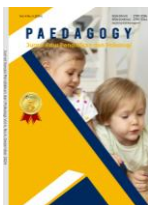
pengasuh menjadi bagian yang saling berkaitan dalam membentuk pengalaman emosional lansia. Pandangan ini selaras dengan Susilowati et al. (2023) yang menjelaskan bahwa *loneliness* dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kondisi kesehatan, intensitas interaksi sosial, status tempat tinggal, dan dukungan keluarga. Penelitian Ikdafile et al. (2025) turut memperlihatkan bahwa kehadiran keluarga tetap memiliki makna emosional yang kuat sebagai sumber dukungan psikologis, sedangkan Nurani et al. (2023) menegaskan bahwa kemampuan beradaptasi terhadap perubahan psikososial berkontribusi terhadap keberhasilan lansia menjalani tugas perkembangannya. Dengan demikian, hubungan antara *meaning in life* dan *loneliness* yang ditemukan dalam penelitian ini berada dalam konteks psikososial yang lebih luas, di mana kebermaknaan hidup berinteraksi dengan berbagai kondisi personal maupun lingkungan.

Di samping dukungan dari lingkungan sosial, keterlibatan dalam aktivitas yang memberikan pengalaman positif tampak menjadi ruang bagi lansia untuk mempertahankan kebermaknaan hidup. Selama proses pengumpulan data, terlihat bahwa penghuni yang aktif mengikuti kegiatan keagamaan, senam, pelatihan keterampilan, maupun aktivitas bersama penghuni lain menunjukkan partisipasi yang lebih konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun pengamatan tersebut tidak dianalisis sebagai variabel penelitian, fenomena tersebut memberikan konteks yang membantu memahami hubungan antara kedua variabel yang diteliti. Penjelasan tersebut memiliki keterkaitan dengan temuan Fadhilah et al. (2025) yang menunjukkan bahwa program psikoedukasi berbasis komunitas mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui penguatan partisipasi sosial dan interaksi antarpenghuni. Aktivitas yang memberikan kesempatan untuk berkontribusi dan berinteraksi memungkinkan lansia tetap merasakan dirinya bernilai, sehingga kebermaknaan hidup dapat dipertahankan di tengah berbagai perubahan yang menyertai proses penuaan.

Aspek spiritual juga memberikan perspektif lain dalam memahami bagaimana lansia membangun kembali tujuan hidup setelah menghadapi berbagai kehilangan. Aktivitas keagamaan tidak hanya menjadi rutinitas harian, tetapi juga menyediakan ruang refleksi yang membantu individu menerima pengalaman hidup secara lebih utuh. Temuan Simbolon dan Simbolon (2023) memperlihatkan bahwa pemenuhan kebutuhan spiritual berkaitan dengan kualitas hidup lansia, sedangkan Rahmadhani et al. (2024) mengemukakan bahwa pendekatan pemberdayaan yang dipadukan dengan penguatan spiritualitas mampu membantu lansia menghadapi tantangan psikososial selama tinggal di panti sosial. Perspektif tersebut memperkaya pemaknaan terhadap hasil penelitian ini karena menunjukkan bahwa kebermaknaan hidup berkembang melalui perpaduan antara hubungan sosial, aktivitas yang bernilai, dan dimensi spiritual yang memberi harapan dalam menjalani masa lanjut usia. Oleh sebab itu, penguatan *meaning in life* tidak hanya relevan dipahami sebagai proses psikologis individual, tetapi juga sebagai hasil interaksi yang berlangsung secara berkelanjutan antara individu dengan lingkungan sosial dan spiritualnya.

Kontribusi penelitian ini terletak pada penyajian bukti empiris mengenai hubungan antara *meaning in life* dan *loneliness* pada lansia penghuni panti sosial di Indonesia, suatu konteks yang masih relatif terbatas dalam literatur nasional. Berbeda dengan berbagai penelitian sebelumnya yang lebih banyak menyoroti kesejahteraan psikologis, dukungan sosial, atau kualitas hidup secara terpisah, penelitian ini memperlihatkan bahwa kebermaknaan hidup memiliki keterkaitan langsung dengan pengalaman kesepian pada penghuni panti sosial. Meskipun demikian, besarnya koefisien korelasi yang berada pada kategori sedang mengisyaratkan bahwa pengalaman *loneliness* merupakan fenomena multidimensional





sebagaimana dijelaskan oleh Satria dan Wibowo (2022) dalam *systematic review*, sehingga masih terdapat berbagai faktor lain yang dapat memengaruhi kondisi tersebut. Temuan ini sekaligus membuka peluang bagi penelitian berikutnya untuk mengembangkan model yang melibatkan variabel psikologis, sosial, maupun spiritual secara lebih komprehensif, dengan jumlah responden yang lebih besar dan konteks panti sosial yang lebih beragam agar pemahaman mengenai kesejahteraan psikologis lansia semakin mendalam.

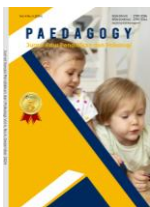
KESIMPULAN

Penelitian ini berhasil menjawab tujuan penelitian dengan memperlihatkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *meaning in life* dan *loneliness* pada lansia yang tinggal di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Indralaya. Temuan tersebut menegaskan bahwa kebermaknaan hidup merupakan salah satu sumber daya psikologis yang berkaitan dengan kemampuan lansia menghadapi perubahan pada masa lanjut usia sehingga pengalaman kesepian cenderung lebih rendah. Kontribusi penelitian ini tidak hanya memperkuat konsep *meaning in life* dalam kajian psikologi perkembangan dan psikologi positif, tetapi juga memperluas bukti empiris mengenai hubungan kedua variabel pada konteks penghuni panti sosial di Indonesia yang masih relatif terbatas dalam literatur nasional. Dengan demikian, hasil penelitian memberikan landasan konseptual bahwa penguatan kebermaknaan hidup merupakan bagian penting dalam memahami dinamika kesejahteraan psikologis lansia yang menjalani kehidupan di lingkungan pelayanan sosial berbasis institusi.

Implikasi penelitian ini mengarah pada pentingnya pengembangan layanan psikososial yang tidak hanya berfokus pada pemenuhan kebutuhan fisik, tetapi juga mengintegrasikan strategi yang mendukung terbentuknya *meaning in life* melalui aktivitas sosial, spiritual, maupun pemberdayaan yang sesuai dengan karakteristik penghuni panti sosial. Pendekatan tersebut berpotensi memperkuat adaptasi psikologis sekaligus membantu lansia mempertahankan keterhubungan dengan lingkungan sosialnya secara lebih bermakna. Temuan ini tetap perlu dipahami secara hati-hati karena diperoleh dari jumlah responden yang terbatas dan satu lokasi penelitian, sehingga ruang pengembangannya masih terbuka. Penelitian selanjutnya diharapkan mampu membangun model yang mengintegrasikan *meaning in life*, dukungan sosial, spiritualitas, kesehatan fisik, dan kesejahteraan psikologis melalui cakupan sampel yang lebih luas serta desain longitudinal atau *mixed methods*, sehingga pemahaman mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *loneliness* pada lansia dapat berkembang secara lebih komprehensif sekaligus menjadi dasar pengembangan intervensi psikososial yang lebih efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Arywibowo, J. D., & Rozi, H. F. (2024). Kualitas hidup lansia yang tinggal di panti wreda dan faktor-faktor yang memengaruhinya: Tinjauan pustaka pada lansia di Indonesia. *Jurnal Empati*, 13(2), 129–142. <https://doi.org/10.14710/empati.2024.43336>
- Bancin, W. E., Boangmanalu, O. V., Manik, S. M. G., Berutu, D., Solin, L. W., & Naibaho, D. (2024). Analisis perkembangan fisik, psikologi, dan sosial pada fase balita hingga lansia. *JIMU: Jurnal Ilmiah Multidisipliner*, 2(1), 63–76. <https://ojs.smkmerahputih.com/index.php/jimu/article/view/334>
- Demirel, H., & Ayaz-Alkaya, S. (2025). The mediating role of health empowerment in the relationship between social support and loneliness among nursing home residents: A



- correlational study. *Journal of Advanced Nursing*, 81(7), 3943–3951. <https://doi.org/10.1111/jan.16586>
- Diswan, A. F., Andar, S. K., Agustina, A. R. P., Hapsari, A. A., Firmansyah, N. C. P., Lestari, C. A., ... & Anas, S. H. (2025). Adaptasi sosial lansia di panti jompo Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Amanah*, 9(1), 365–375. <https://doi.org/10.57214/jka.v9i1.873>
- Ezalina, E., Alfianur, A., & Dendi, D. (2023). *Self efficacy* terhadap kesejahteraan psikologis lansia. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 10(1), 37–43. <https://doi.org/10.33653/jkp.v10i1.991>
- Fadhilah, A. R., Putri, A. M., Wafi, H., Putri, S. A., Rahmadini, O. N., Latifah, H. N., ... & Ulfiyatussolihah, S. (2025, December). Psikoedukasi lansia berbasis komunitas untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis di Panti Werdha Laswi Kota Bandung. *Bakti Tunas Husada Conference Series*, 3(1), 269–277. <https://www.ejurnal.universitاس-bth.ac.id/index.php/conference/article/view/1855>
- Firdaus, W., Budiarto, B., & Adelpiero, A. (2023). Urgensi dukungan sosial dalam mengatasi kesepian lansia di panti asuhan jompo Yayasan Kasih Sayang Lestari Prima Pangkalpinang Provinsi Kepulauan Bangka Belitung. *Counselle: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 3(1), 13–23. <https://rumahjurnal.iainsasbabel.ac.id/counselle/article/view/2225>
- Hartono, F. S., & Azizah, N. (2026). Rekonstruksi makna hidup pada lansia dengan riwayat penolakan keluarga. *Journal of Society Counseling*, 4(2), 389–402. <https://journal.scidacplus.com/index.php/josc/article/view/906>
- Hutagalung, A., & Marbun, R. C. (2025). Spiritualitas sebagai kekuatan di masa tua: Pendekatan pastoral yang membantu lansia menemukan makna hidup. *Lumen: Jurnal Pendidikan Agama Katekese dan Pastoral*, 4(1), 204–211. <https://doi.org/10.55606/lumen.v3i2.481>
- Ikdafile, I., Arni, A. R., Barangkau, B., & Apriani, F. (2025). Studi fenomenologi makna dukungan keluarga terhadap kejadian depresi pada lansia di Kabupaten Wajo. *Journal Research of Nursing & Midwifery*, 1(1), 14–27. <https://jurnal.lpcendekia.com/index.php/jrn/article/view/10>
- Jasmita, R. (2024). Pengaruh dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis terhadap *loneliness* pada lansia. *Cons-Iedu*, 4(1), 11–25. <https://doi.org/10.51192/cons.v4i1.849>
- Kagan, M., Zychlinski, E., & Greenblatt-Kimron, L. (2024). The mediating roles of optimism, loneliness, and psychological distress in the association between a sense of community and meaning in life among older adults. *American Journal of Community Psychology*, 73(3–4), 419–430. <https://doi.org/10.1002/ajcp.12717>
- Larsson, H., Saarelainen, S. M., Sjöberg, M., Dezutter, J., & Haugan, G. (2026). Existential loneliness and meaning-in-life in the lived experience of nursing home residents. *International Journal of Care and Caring*, 10(1), 151–169. <https://bristoluniversitypressdigital.com/view/journals/ijcc/10/1/article-p151.xml>
- Muthahharah, F., Karmiyati, D., & Maimunah, S. (2026). Merangkai kenangan, menemukan makna: Program *reminiscence therapy* dalam menurunkan tingkat kesepian pada lansia di Panti Sosial Belas Kasih. *Jurnal Akademik Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 522–528. <https://ejurnal.kampusakademik.co.id/index.php/japm/article/view/8227>
- Nurani, N. G., Desi, D., & Suwartiningsih, S. (2023). Adaptasi lansia dalam memenuhi tugas perkembangan psikososial. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 8(1). <https://doi.org/10.30651/jkm.v8i1.15982>



- Nurpajriah, D., Almarati, N., & Rahman, S. (2025). Kondisi emosional kehilangan dan kesepian pada lansia dan implikasinya bagi dukungan sosial: *Systematic literature review*. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 12(1), 128–138. <https://doi.org/10.35891/jip.v12i1.6055>
- Rahmadhani, A., Achdiani, Y., & Nastia, G. I. P. (2024). Peran pekerja sosial dan tantangan lanjut usia terlantar: Sinergi program pemberdayaan dan spiritualitas. *Global: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(1), 195–203. <https://gb.abidan.org/index.php/global/article/view/46>
- Satria, R. P., & Wibowo, N. Y. (2022). Pengalaman kesepian pada lansia: *Systematic review*. *Bhamada: Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 13(1), 90–99. <https://doi.org/10.36308/jik.v13i1.358>
- Simbolon, P., & Simbolon, N. (2023). Korelasi kebutuhan spiritual dengan kualitas hidup lansia. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia*, 3(2), 123–131. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JOK/article/view/865>
- Susilowati, T. S., Prajayanti, E. D. P., & Mutnawasitoh, A. R. M. (2023). Analisis faktor yang mempengaruhi kesepian lansia di Kelurahan Bedoro, Sambungmacan, Sragen. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 6(12), 2511–2515. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i12.4113>
- TS, M. K. M. (2024). Makna kesepian: Sebuah kajian tentang psikologis dan spiritual. *CONS-IEDU*, 4(2), 209–219. <https://jurnal.iuqibogor.ac.id/index.php/cons-iedu/article/view/921>
- Zhang, D., Lu, Q., Li, L., Wang, X., Yan, H., & Sun, Z. (2023). Loneliness in nursing homes: A qualitative meta-synthesis of older people's experiences. *Journal of Clinical Nursing*, 32(19–20), 7062–7075. <https://doi.org/10.1111/jocn.16842>

