

Peran Logoterapi Untuk Mengurangi Kesepian Pada Kelompok Lansia Perempuan Di Panti Wreda

Sirril Wafa¹, Tiara Diah Sosialita²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga,
Jl. Airlangga No. 4-6, Gubeng, Kota Surabaya, Jawa Timur, Indonesia 60286

sirril.wafa-2020@psikologi.unair.ac.id

Abstrak

Lansia tinggal di Panti Wreda lebih rentan mengalami kesepian bila dibandingkan dengan lansia yang tinggal bersama keluarga. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas logoterapi untuk mengurangi kesepian lansia perempuan di Panti Wreda. Penelitian ini jenis kuantitatif *pre eksperimental* dengan *one group pretest-posttest design*. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan melibatkan lima partisipan yang dipilih berdasarkan kriteria: lansia perempuan mengalami kesepian sedang hingga sangat tinggi. Pengambilan data menggunakan wawancara, observasi dan skala *UCLA Loneliness Version 3*. Data kemudian dianalisis dengan Uji *Wilcoxon signed rank* untuk menguji signifikansi skor *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen. Hasilnya logoterapi efektif menurunkan kesepian pada kelompok lansia perempuan dengan skor signifikansi $0.43 < 0.05$. Penelitian ini juga menemukan pemaknaan diri lebih positif pada lansia di panti werda berupa: penerimaan terkait kondisi diri yang harus tinggal di Panti Wreda, tindakan positif sosial dan spiritual, maupun harapan diri supaya sehat dan panjang umur, serta harapan pada keluarga untuk bersedia menjenguknya di kemudian hari.

Kata kunci: logoterapi; lansia; kesepian

Abstract

Elderly living in nursing homes are more prone to experience loneliness when compared to the elderly living with their families. This study aims to determine the effectiveness of logotherapy to reduce the loneliness of elderly women in nursing homes. This type of quantitative pre-experimental research with one group pretest-posttest design. Sampling used purposive sampling involving five participants who were selected based on the criteria: elderly women experiencing moderate to very high loneliness. Data were collected using interviews, observation and the UCLA Loneliness Version 3 scale. Data were then analyzed using the Wilcoxon signed rank test to test the significance of the pretest and posttest scores of the experimental group. The result is that logotherapy is effective in reducing loneliness in the group of elderly women with a significance score of $0.43 < 0.05$. This research also found more positive self-determination for the elderly in nursing homes in the form of acceptance of their own conditions of having to live at the nursing home, positive social and spiritual actions, as well as self-expectations to be healthy and live long, as well as hopes for the family to be willing to visit them in the future day.

Keywords: logotherapy; elderly; lonely

PENDAHULUAN

Menapaki hari sebagai lanjut usia tidaklah mudah, pada tahap ini lansia akan mengalami banyak perubahan dalam hidupnya mulai dari perubahan aspek psikologis, fisik hingga perubahan kehidupan sosial. Serangkaian perubahan ini di kemudian hari dapat menyebabkan lahirnya masalah baru, seperti masalah penurunan kesehatan fisik, penurunan fungsi kognitif, mengalami *post power syndrome* hingga masalah kesepian yang diakibatkan kehilangan orang-

orang yang dicintai (Henning-Smith et al., 2018). Lanjut usia atau yang biasa disebut lansia adalah kondisi dimana individu telah memasuki usia lebih dari 60 tahun, sedangkan berdasarkan kategorinya lansia dibagi menjadi tiga kelompok, pertama lansia kategori muda yang berusia 65-75 tahun, kemudian lansia tua usia 75 sampai 84 tahun dan yang ketiga lansia akhir yang berusia lebih dari 85 tahun (Santrock, 2012; WHO, 2019). Dari sekian banyak masalah yang dihadapi lansia, masalah kesepian menjadi tantangan klasik yang seringkali menghinggapi diri para lansia, menurut penelitian Mushtaq et al., (2014) lebih dari 50% populasi lansia mengalami masalah kesepian mulai dari tahap ringan hingga sedang, situasi ini dua kali lipat lebih berisiko apabila lansia mengalami disabilitas fisik.

Kesepian merupakan pengalaman subjektif dimana ketika individu merasakan perasaan sedih, sepi dan tidak menyenangkan meskipun sedang berada di tengah keramaian, kesepian sendiri terjadi karena adanya kegagalan individu menjalin kelekatan maupun hubungan emosional dengan orang disekitarnya (Ong & Wethington, 2016). Melihat fenomena ini, masih banyak stigma dari masyarakat bahwa kondisi kesepian pada lansia merupakan suatu kondisi yang wajar dan umum dialami, padahal hasil penelitian menyebutkan rasa kesepian yang terus diabaikan dapat berdampak pada masalah psikologis yang lebih serius seperti depresi, sementara depresi sendiri menjadi salah satu masalah mental yang menyebabkan 90% penderitanya mengakhiri hidup melalui cara bunuh diri (Erzen & Çikrikci, 2018; Yusuf, 2015).

Masalah kesepian semakin rentan dialami lansia yang tinggal di Panti Sosial seperti Panti Wreda, sekalipun selama tinggal di Panti Wreda para lansia ini memiliki banyak teman, kebutuhan terpenuhi hingga program kegiatan yang pasti dan beragam, ini tidak menjadikan para lansia terlepas dari belenggu kesepian, sebab lansia harus berpisah dengan orang terdekatnya seperti anak, cucu, pasangan maupun keluarga, disebutkan setidaknya ada 2,1 juta lansia harus hidup terlantar dan tidak memiliki tempat tinggal, sedangkan ada 1,8 juta jiwa lebih lansia rentan hidup terlantar (UN, 2013; WHO, 2019).

Masalah kesepian pada lansia banyak dijumpai di berbagai Panti Wreda di Indonesia diantaranya Panti Wreda Hargo Dedali Surabaya, Panti Wreda Semarang dan Panti Wening Wardoyo Ungaran, temuan tersebut menyebutkan lansia yang tinggal di Panti Wreda ternyata lebih merasa kesepian dibandingkan dengan lansia yang dirawat oleh keluarga di rumah, kondisi ini menjadikan lansia mengalami *emotional loneliness* sebab lansia yang tinggal di panti sosial tidak memperoleh perhatian, kunjungan dan kasih sayang dari keluarga sehingga menjadikan lansia merasa tidak berarti (Damayanti & Sukmono, 2017; Septina & Priyanto, 2017; Wibowo & Rachma, 2014).

Untuk mengatasi rasa kesepian, penelitian terdahulu telah mencoba berbagai pendekatan dengan setting individu hingga kelompok seperti *expressive arts therapy*, *logoterapi therapy*, *cognitive behavior therapy*, *rational emotive behavior therapy* dan *music therapy* (Asadollahi, 2017; Kurt & Alpar, 2021; Mishra et al., 2021; Rosiana et al., 2021). Penelitian terdahulu umumnya mengalami kendala terkait kondisi keberfungsian fisik lansia yang telah menurun sehingga menyebabkan minimnya keterlibatan lansia secara aktif ketika mengikuti sesi terapi, temuan ini sebagaimana penelitian dari Nuratna, (2018) yang mengalami beberapa kesulitan melakukan konseling melibatkan lansia, sebab kondisi mudah merasa bosan, merasa ngantuk dan rendahnya daya tangkap dalam memahami proses konseling, kondisi ini turut dipengaruhi karena menurunnya fungsi di berbagai aspek pada lansia.

Sementara itu penelitian ini menggunakan pendekatan logoterapi dengan teknik Panca Cara Temukan Makna, suatu pendekatan intervensi jenis logoterapi yang telah disesuaikan sesuai kultur budaya Indonesia oleh Bastaman, logoterapi menurut Frankl (dalam Bastaman, 2007) merupakan suatu pendekatan untuk mengajak individu untuk menemukan dan meriah makna

hidup yang lebih bermakna, pada pelaksanaannya terdapat tiga asas utama dari logoterapi pertama, hidup harus tetap memiliki makna dalam segala situasi apapun, sekalipun dalam situasi kesulitan, sedih dan menderita. Kedua, setiap individu memiliki kebebasan yang tidak terbatas untuk menemukan makna hidupnya. Ketiga, setiap individu diyakini memiliki kemampuan untuk mengambil sikap secara mandiri terhadap peristiwa yang tidak menguntungkan baginya (Bastaman, 2007; Widowati et al., 2018)

Intervensi logoterapi akan dilaksanakan dalam *setting* kelompok, terapi kelompok sendiri merupakan sebuah treatment yang dilakukan dengan cara menyertakan beberapa orang dalam sebuah kelompok kecil yang didampingi oleh satu terapis atau lebih yang terlatih dalam proses terapi (Lubis & Hasnida, 2016). Penggunaan Terapi kelompok berperan menstimulasi interaksi antara lansia selama proses intervensi, dimana penelitian Nuraini et al., (2018) menyebutkan terhadap hubungan interaksi sosial terhadap kesepian pada lansia, dimana semakin intens interaksi sosial yang dimiliki semakin rendah tingkat kesepian yang dialami. Dengan demikian diharapkan pemberian terapi kelompok turut membantu mengembangkan interaksi sosial lansia selama terapi berlangsung.

Harapannya penelitian ini dapat memperluas perspektif logoterapi dalam menurunkan kesepian dan menemukan makna hidup, dimana penelitian terdahulu oleh Putra et al., (2012) menyebutkan logoterapi efektif untuk mengurangi kesepian pada kelompok lansia, penelitian senada menyebutkan setelah memperoleh perlakuan logoterapi 20 responden lansia yang tinggal di panti memiliki makna hidup yang lebih tinggi (Rahmawati & Febriana, 2017). Kemudian penelitian Putri dan Khairani, (2017) pemberian logoterapi berperan dalam menemukan makna hidup, berupa pemahaman pribadi berada pada kategori baik (55,8%), bertindak (59,6%), pengakraban hubungan kategori (57,7%) pendalaman nilai (51,9%) dan metode ibadah (90,4%). Penelitian ini sekaligus untuk mengkaji kembali temuan penelitian dari Kirana, (2021) pada temuan penelitian yang memandang logoterapi sebagai suatu pendekatan yang memiliki keterbatasan dalam mengatasi masalah kesepian pada lansia perempuan di Panti Wreda di Indonesia, utamanya pada lansia dengan pola pemikiran konkret dan kurang humoris.

Diharapkan penelitian ini menghasilkan pembaharuan, baik secara metode maupun hasil penelitian, dimana penelitian ini melibatkan partisipan lansia perempuan, serta penggunaan pendekatan intervensi berbasis kelompok dengan menggunakan Logoterapi Panca Cara Temuan Makna, suatu pendekatan yang telah di modifikasi dan disesuaikan dengan karakteristik budaya Indonesia. Luaran hasil penelitian diharapkan memperluas perspektif efek dari Logoterapi Panca Cara Temuan Makna untuk mengurangi kesepian pada lansia dan menemukan makna hidup yang lebih positif.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan *pre experimental designs* jenis *one group pretest posttest design* dengan melibatkan lansia perempuan sebagai kelompok eksperimen yang akan diberi perlakuan Logoterapi Panca Cara Temuan Makna. Pemilihan partisipan penelitian menggunakan *nonprobability sampling* metode *purposive sampling*, teknik pengambilan sampel secara sengaja sesuai dengan karakteristik sampel yang diperlukan (Azwar, 2019). Partisipan pada penelitian ini melibatkan lima lansia perempuan di Panti Wreda. Proses pemilihan partisipan dilakukan dengan meminta rekomendasi dari *Social Worker*, kemudian dilakukan seleksi oleh peneliti berdasarkan kriteria partisipan yang telah ditetapkan sebagai berikut: lansia jenis kelamin perempuan, mampu baca tulis sederhana, dapat berinteraksi dua arah dan memiliki skor kesepian minimal kategori sedang hingga sangat tinggi melalui skala

UCLA Loneliness Version 3 serta memiliki kecemasan yang serupa terkait kurangnya relasi sosial di Panti Wreda. Penetapan kriteria partisipan sebab berdasarkan jenis kelamin dan tempat tinggalnya, lansia perempuan yang tinggal di Panti Wreda lebih rentan mengalami kesepian, sedangkan kemampuan membaca, menulis dan berinteraksi secara aktif turut mendukung keberhasilan intervensi (Damayanti & Sukmono, 2017; Septina & Priyanto, 2017; UN, 2013; Wibowo & Rachma, 2014).

Metode pengumpulan data, Metode pengumpulan data pada penelitian ini meliputi: wawancara, observasi dan pemberian skala *UCLA Loneliness Version 3* dari Russell, (1996). Wawancara penelitian dilakukan sebagai studi pendahuluan untuk memperoleh informasi mengenai masalah yang dialami lansia di Panti Wreda, kemudian wawancara lanjutan dilakukan dengan lansia perempuan di Panti Wreda untuk memperoleh gambaran masalah kesepian yang dialami. Adapun pertanyaan pendahuluan yang diajukan seputar keluhan yang dialami lansia selama di Panti Wreda, penyebab dan dampak pada perilaku maupun emosi. Selama proses intervensi, peneliti melakukan observasi yang berfokus melakukan pencatatan terkait keaktifan partisipan selama proses terapi, kemudian pasca intervensi berakhir partisipan diberi kesempatan untuk menyampaikan kesan, pesan kritik dan saran.

Untuk mengukur tingkat kesepian, penelitian ini menggunakan skala *UCLA Loneliness Version 3* oleh Russell, (1996) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia, hasilnya alat ukur *UCLA loneliness version 3* terbukti valid dan reliabel dengan dengan hasil validitas semua r hitung > 0.42 dan reliabilitas 0.941 (Astutik, 2019). Skala ini terdiri dari 20 item, dengan sebaran 9 item favorable dan 11 item unfavorable. Respon jawaban model skala likert 4 poin dengan rentang poin 1 (tidak pernah) sampai dengan poin 4 (selalu). Semakin tinggi skor yang diperoleh, berarti semakin tinggi perasaan kesepian yang dialami (Russell, 1996). Adapun norma skala *UCLA Loneliness Version 3* menurut Russell sebagai berikut:

Table 1.
Norma UCLA Loneliness Version 3

Skor	Kategori
$X < 25$	Sangat Rendah
$25 < X \leq 41$	Rendah
$41 < X \leq 58$	Sedang
$58 < X \leq 74$	Tinggi
$74 < X$	Sangat Tinggi

Prosedur pemberian terapi, terapi dilaksanakan dalam setting kelompok selama enam sesi di ruang *indoor* secara tertutup. Sebelum intervensi dilakukan terlebih dahulu kelima partisipan diberi lembar *pretest* skala *UCLA Loneliness Version 3*. Kemudian berselang satu minggu pasca intervensi peneliti melakukan *follow-up* dengan memberikan lembar *posttest* skala *UCLA Loneliness Version 3*. Adapun langkah dan tujuan setiap sesi intervensi disesuaikan berdasarkan prosedur pemberian intervensi logoterapi Panca Cara Temukan Makna dari Bastaman, (2007) dapat dilihat pada tabel 2.

Metode analisis data: Setelah data terkumpul, peneliti melakukan analisis data, penelitian ini menggunakan dua tahap analisis data, yaitu deskriptif dan non parametrik, analisis deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan temuan hasil selama penelitian, sedangkan analisis non parametrik digunakan karena subjek penelitian yang bersifat khusus dan data yang diperoleh

tidak dapat digeneralisir serta belum diketahui normalitas sebaran data yang diperoleh (Azwar, 2019). Teknik statistik yang digunakan adalah uji *wilcoxon signed-rank test*, dengan asumsi bahwa data yang diperoleh berbentuk interval, *wilcoxon signed-rank test* merupakan penghitungan uji beda terhadap dua sampel yang berpasangan.

Table 2.

Rancangan Intervensi Logoterapi Untuk Menurunkan Kesepian Pada Lansia

Sesi	Capaian Tujuan
Sesi 1 – 3; Pemahaman diri.	Menyadari keadaan diri pada saat ini meliputi keadaan fisik, ekonomi, sosial, emosional kemudian melihat sisi positif (hikmah) dari kondisi yang dialami.
Sesi 4; Bertindak positif.	Membantu memperluas pemahaman dan menanamkan pada partisipan untuk berpikir dan bertindak baik terhadap diri maupun ke orang lain sesuai kemampuan. Langkah yang dilakukan dengan mengajak partisipan untuk merefleksikan tindakan positif (perilaku baik) yang pernah dilakukan meliputi: a).Tindakan positif di masa lalu, b).Tindakan positif selama di panti, c).Tindakan positif terhadap diri sendiri. Kemudian mengajak partisipan untuk memahami keutamaan berbuat baik melalui media cerita. Kemudian mengajarkan partisipan untuk berbuat baik mulai dari hal yang kecil namun tetap memiliki nilai ibadah (pahala).
Sesi 5; Mengakrabkan hubungan dan pendalaman catur nilai.	Membangun hubungan akrab dan harmonis antar sesama anggota kelompok, membantu partisipan menemukan hikmah dari peristiwa yang dialami, mengembangkan pengharapan positif pada setiap partisipan. Pada sesi ini keenam partisipan mengikuti terapi, langkah yang dilakukan dengan mengajak partisipan untuk melakukan kegiatan bersama dan mengajak mendalami catur nilai meliputi: a)Mengajak partisipan bercerita mengenai pengalaman masa lalu melalui media gambar dan benda-benda jaman dulu. b) Mengajak partisipan merenungkan kondisi saat ini kemudian membandingkan penderitaan yang dialami sebelum dan setelah tinggal di panti. c) Mengajak partisipan menemukan sisi positif dengan tinggal di panti kemudian mengembangkan pemaknaan positif.
Sesi 6; Ibadah.	Mengajak partisipan untuk mendekatkan diri kepada tuhan Y.M.E melalui aktivitas ibadah sesuai kemampuan, serta mengembangkan kesadaran akan keutamaan beribadah sebagai bekal menghadapi kehidupan setelah kematian. Langkah yang dilakukan dengan mengajak partisipan memahami tujuan hidup, bahwa kehidupan kekal adalah setelah kematian. Kegiatan diarahkan dengan menyampaikan cerita hikmah amal perbuatan yang dapat menolong ketika di akhirat kemudian dilanjutkan dengan kegiatan dzikir dan sholawat bersama-sama. Selesai kegiatan tersebut, partisipan diajak untuk menyibukkan diri dengan memperbanyak perbuatan baik melalui ibadah, kemudian menyebutkan jenis ibadah yang dapat dilakukan di tengah keterbatasan yang dialami partisipan.

HASIL

Penelitian ini melibatkan lima partisipan lansia perempuan yang tinggal di Panti Wreda dengan rentan usia 60-75 dan lama waktu tinggal di panti mulai 1,5 hingga 4 tahun, data ini disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 3
Data Demografi Partisipan Lansia di Panti Werda

Inisial	Usia	Status pernikahan	Pekerjaan dahulu	Pendidikan terakhir	Lama tinggal di panti
P1	61	Janda/ Suami meninggal	Asisten apoteker	SLTA	2 tahun
P2	60	Janda/Suami meninggal	Buruh Cuci	Tidak Sekolah	1,5 tahun
P3	63	Bercerai	Penjual Baju	SLTP	5 Tahun
P4	75	Janda/Suami meninggal	Ibu Rumah Tangga	SR (SD)	3 Tahun
P5	75	Janda	Petani	SD Kelas 3	4 Tahun

Temuan Kuantitatif; sebelum dan sesudah pemberian intervensi logoterapi, kelima partisipan diberi skala *UCLA Loneliness Version 3* untuk mengukur tingkat kesepian yang dialami, berdasarkan skor *pretest* yang diperoleh kelima partisipan mengalami kesepian pada kategori sedang hingga rendah, sedangkan skor *posttest* menunjukkan kesepian kelima partisipan berada pada kategori rendah. Temuan ini sebagaimana dalam bentuk tabel 4.

Tabel 4
Hasil Pretest dan Posttest Kesepian Lansia di Panti Werda

Inisial	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	Skor Kesepian	Kategori	Skor Kesepian	Kategori
P1	51	Sedang	37	Rendah
P2	57	Sedang	36	Rendah
P4	58	Sedang	35	Rendah
P5	66	Tinggi	34	Rendah
P6	59	Tinggi	30	Rendah

Skor *pretest* dan *posttest* yang diperoleh kemudian ditentukan skor rata-rata, hasilnya rata-rata skor *pretest* sebesar 58,2 dan skor *posttest* sebesar 34,4. Hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor kesepian saat *pretest* ke *posttest* dengan skor penurunan sebesar 23, 8. Temuan ini sebagaimana disajikan dalam bentuk figure 1.

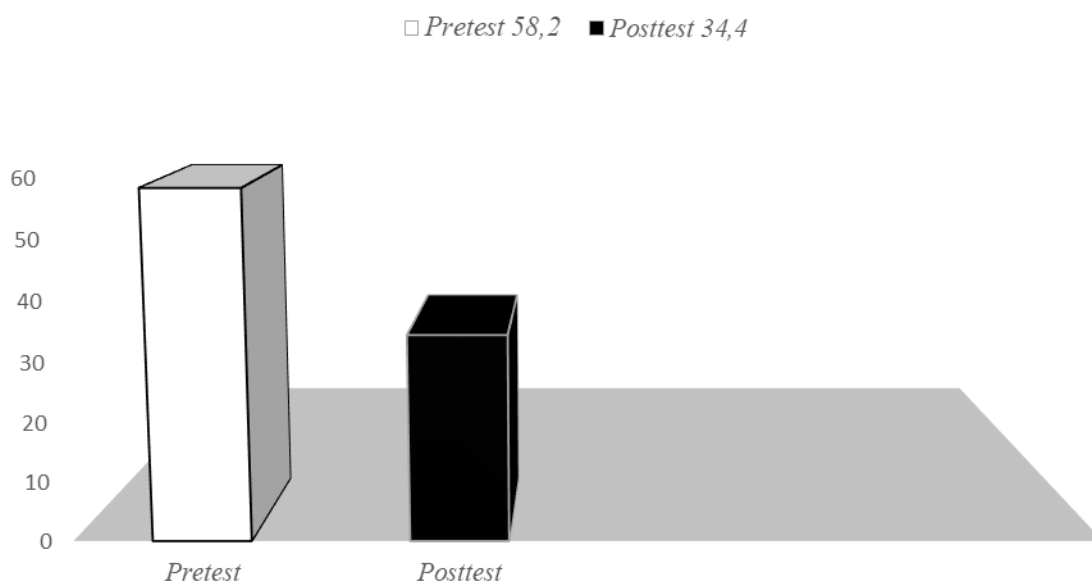


Figure 1 Skor Rata-rata Pretest dan Posttest Kesenian Pada Lansia di Panti Werda

Untuk melihat signifikansi penurunan skor kesepian antara hasil *pretest* dan *posttest*, dilakukan uji *wilcoxon* kemudian diperoleh hasil nilai signifikansi $0.043 < 0.05$ yang bermakna terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* setelah pemberian logoterapi, temuan ini sebagaimana tabel hasil uji *wilcoxon* pada tabel 5.

Tabel 5

Uji *Wilcoxon* Kesenian lansia di Panti Werda

Test Statistics ^a	Posttest - Pretest
Z	-2.023 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.043

Temuan deskriptif: Sebelum intervensi dilakukan, awalnya partisipan 1 (P-1) merasa tidak lagi diharapkan oleh keluarga karena pengalaman mengalami konflik dengan menantu. Partisipan 2 (P-2) menyesali kondisi diri yang harus tinggal di Panti Wreda dan jauh dari keluarga. Partisipan 3 (P-3) menyesali pengalaman negatif di masa lalu. Partisipan 4 dan 5 (P-4 dan P-5) memiliki keinginan untuk pulang ke rumah karena merasa tidak betah tinggal di panti serta adanya konflik dengan sesama lansia turut menjadi penyebab kedua partisipan ingin pergi dari panti.

Setelah intervensi diberikan, ditemukan tiga tema utama pada setiap partisipan, yaitu penerimaan diri, tindakan positif dan harapan diri. **Penerimaan diri**, kelima partisipan mulai menyadari sisi positif yang dirasakan selama tinggal di Panti Wreda, meliputi: terpenuhinya kebutuhan hidup sehari-hari berupa kebutuhan pokok, tempat tinggal sampai obat-obatan, partisipan tidak lagi repot untuk bekerja dan memikirkan kebutuhan sehari-hari, sebab semua kebutuhan para partisipan telah ditanggung oleh pihak panti. Dengan tinggal di panti para partisipan mulai menyadari memiliki banyak teman, memiliki banyak kegiatan hiburan seperti berkebun, senam hingga kegiatan seni serta ada yang perawat yang selalu perhatian pada mereka. Para partisipan juga mulai mengembangkan pemahaman bahwa mereka harus mulai mentolerir sesama lansia yang menunjukkan perilaku yang menyimpang, pemahaman ini

muncul setelah para partisipan memahami tidak semua lansia yang tinggal di Panti Wreda sehat secara mental, sebab berdasarkan riwayatnya terdapat beberapa lansia yang awalnya berasal dari pusat rehabilitasi mental dan didiagnosa gangguan jiwa. Kondisi lain adanya penerimaan diri setelah proses perbandingan antara kondisi diri saat ini dengan sebelum tinggal di Panti.

Tindakan positif, tema ini terbagi menjadi dua, pertama tindakan positif secara sosial, yaitu tindakan yang melibatkan diri dan lingkungan sekitar, kedua tindakan spiritual, berupa tindakan yang melibatkan hubungan dengan tuhan. Pada tindakan sosial, partisipan berkomitmen untuk tetap melakukan aktivitas fisik sesuai kemampuan dirinya masing-masing, meliputi: membersihkan kamar tidur, mencuci piring, membantu petugas memasak, mencuci baju hingga mengikuti kegiatan di panti secara umum. Sedangkan untuk tindakan spiritual, partisipan berkomitmen untuk mendekatkan diri dengan cara meningkatkan rutinitas ibadah seperti: rajin sholat ke Mushola, memperbanyak zikir dan membaca Al Qur'an. **Harapan diri**, meski telah memasuki usia senja, bukan berarti kelima partisipan kehilangan harapan hidup, para partisipan umumnya menyimpan harapan untuk dirinya dan orang lain, harapan terhadap diri sendiri meliputi adanya keinginan agar senantiasa memperoleh kesehatan, kekuatan dan keselamatan, sedangkan harapan terhadap orang lain dalam bentuk keinginan diri untuk dapat bertemu dengan keluarganya di rumah, selebihnya para partisipan mengaku pasrah dan menyerahkan diri terhadap tuhan yang maha esa. Selain ketiga temuan tema tersebut, kelima partisipan mulai membuka diri untuk saling berbagi cerita terkait kondisi dan masalah yang sedang dialami. Padahal sebelum intervensi para partisipan cenderung menutup diri terhadap orang lain, setiap kali dimintai pendapat kelima partisipan lebih memilih diam dibanding harus menceritakan masalah yang sedang dialami.

DISKUSI

Tujuan penelitian ini untuk melihat peran intervensi logoterapi dalam menurunkan tingkat kesepian dan menemukan makna hidup pada lansia di Panti Wreda. Hasil statistik menunjukkan terdapat penurunan skor kesepian secara signifikan pada kelompok eksperimen setelah diberi perlakuan intervensi logoterapi, kelima partisipan juga menemukan makna hidup dengan ditandai adanya penerimaan diri, komitmen bertindak positif dan adanya harapan diri yang lebih baik. Keberhasilan logoterapi dalam mengurangi kesepian tidak terlepas dari setting intervensi kelompok yang diberikan, intervensi kelompok membuka kesempatan sebagai media katarsis melalui cara berbagi cerita antar anggotanya, pelaksanaan terapi kelompok berperan sebagai terapeutik berupa sebagai faktor dukungan (*supportive factors*), faktor keterbukaan diri dan faktor katarsis.

Temuan ini sebagaimana yang disebutkan Gladding dan Waldo (dalam Lubis & Hasnida, 2016) bahwa konseling kelompok membantu anggota dalam menghadapi dan menyelesaikan permasalahan, berperan saling mendukung melalui cara bertukar informasi, dengan konseling kelompok juga menjadikan kebutuhan sosial individu terpenuhi, menumbuhkan rasa peduli antar sesama anggota. Ini selaras dengan penelitian terbaru yang menyebutkan konseling kelompok dapat menurunkan kesepian pada lansia, penelitian oleh Shapira et al., (2021) yang melibatkan 82 lansia di komunitas usia 65 hingga 90 tahun, hasilnya intervensi dengan setting kelompok secara signifikan meringankan kesepian pada lansia, meskipun pada penelitian ini intervensi kelompok diselenggarakan melalui sarana Zoom pada masa Covid-19.

Meskipun pada awalnya kelima partisipan merasa canggung untuk berbagi cerita, namun di sesi kedua kelima partisipan sudah mulai lebih membuka diri dan mengembangkan keterampilan komunikasi, kondisi ini ditandai adanya dukungan antar anggota ketika mendapati salah satu anggota kelompok menangis saat menceritakan peristiwa kelam di masa lalunya,

bentuk dukungan yang diberikan anggota lain berupa sentuhan fisik, pelukan hingga ucapan verbal berupa dukungan. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang menyebutkan terapi kelompok efektif meningkatkan keterampilan komunikasi asertif, temuan tersebut menjelaskan bahwa melalui terapi kelompok, para peserta dilatih untuk mengembangkan kemampuan untuk menyampaikan pendapat dan mendengarkan pendapat dari orang lain, dengan bantuan anggota lainnya akan meminimalisir kesalahpahaman utamanya yang disebabkan kurangnya kemampuan pendengaran dan penurunan kognitif (Amalia & Keliat, 2018).

Penelitian tidak berhenti pada mengurangi kesepian, penggunaan pendekatan logoterapi memiliki peran dalam menemukan makna hidup yang lebih positif bagi lansia, sekalipun kelima lansia menyadari akan kondisi diri yang tinggal di panti sebab beberapa macam persoalan mulai masalah dengan saudara, ekonomi ataupun karena terlantar tidak memiliki keluarga. Penemuan makna hidup pada kelima partisipan tidak terjadi begitu saja, dimana selama proses intervensi kelima partisipan diajak untuk melihat makna positif dengan tinggal di panti, umumnya kelima partisipan menganggap dengan tinggal di panti segala kebutuhan dapat terpenuhi dan membuatnya bisa fokus dengan kegiatan baik fisik maupun spiritual, dimana kondisi ini belum tentu diperoleh apabila kelima partisipan tinggal sendiri di rumah ataupun dengan keluarga, sebab pengalaman sebelumnya terdapat beberapa partisipan yang tinggal bersama keluarga namun merasa ditelantarkan sebab masalah ekonomi.

Ini selaras dengan konsep logoterapi menurut Viktor Frankl digambarkan sebagai corak psikologi yang mengakui adanya dimensi kerohanian (spiritual) pada individu disamping dimensi fisik (*somatic*) dan kejiwaan (*psyche*), serta meyakini motivasi hidup bermakna (*the will to meaning*) merupakan motivasi individu untuk memperoleh kehidupan bermakna (*the meaning life*) melalui jalan menemukan dan mengembangkan makna hidup (*the meaning of life*) (Bastaman, 2007). Sedangkan logoterapi adaptasi dari Bastaman mengajak klien untuk meningkatkan spiritualitas, dimana hubungan spiritual berperan terhadap kualitas hidup lansia, ini dijelaskan melalui penelitian Madanih, (2020) yang menyatakan faktor ritual ibadah seperti datang ke tempat ibadah, shalat wajib lima waktu, sembahyang, puasa, membaca kitab suci dan mengikuti pengajian turut menjadi faktor tingginya kualitas hidup lansia. Sedangkan faktor keimanan seperti percaya surga-neraka, takut dosa dan hukuman tuhan, serta faktor perasaan pasrah seperti: berdoa sebagai upaya mengatasi masalah tidak memiliki peran secara signifikan terhadap kualitas hidup lansia.

Temuan ini dipertegas oleh Hardianti et al., (2018) sebesar 71,9% lansia yang memiliki tingkat religiusitas tinggi juga memiliki kualitas hidup yang relatif baik sebesar 68,8%, kualitas hidup yang baik disebabkan adanya penerimaan kondisi hidup secara apa adanya, merasa puas dengan kondisi tempat tinggal, puas terhadap diri dan menerima perubahan penampilan diri akibat faktor usia. Kualitas hidup yang baik turut dipengaruhi faktor gender, dimana penelitian tersebut menguji responden lansia perempuan, ini dapat dipahami sebab perempuan diidentikkan dengan kemampuan memasak sehingga kesehatan makanan terjamin, mandiri dan mampu melakukan pekerjaan rumah tangga seperti bersih-bersih, mencuci pakaian, hal ini menjadikan hidup lansia perempuan cenderung lebih bersih dan sehat.

KESIMPULAN

Intervensi logoterapi terbukti efektif menurunkan kesepian pada kelompok lansia perempuan di panti Wreda. Kelima partisipan menemukan pemaknaan yang lebih positif yang ditandai adanya 1). Penerimaan diri terkait kondisi yang harus tinggal di Panti Wreda, 2). Tindakan positif kepada lingkungan sosial dan spiritual, 3). Adanya harapan diri supaya selalu

sehat dan panjang umur serta harapan untuk orang lain terlebih pada keluarga supaya bersedia menjenguknya di kemudian hari. Dengan demikian Logoterapi Panca Cara dapat disarankan untuk membantu para lansia dalam mendapatkan makna untuk mengurangi kesepian dan menemukan makna hidup yang lebih positif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang turut membantu terbitnya penelitian ini, terkhusus peneliti menyampaikan terima kasih kepada Ibu Tiara Diah Sosialita, M.Psi., Psikolog, Ibu Widuri Nur Anggraini, M.Psi., Psikolog dan Bapak Darmawan Wicaksono, M.Psi., Psikolog selaku pembimbing dan supervisi lapangan selama peneliti melaksanakan Praktik Kerja Profesi Psikologi (PKPP) di Biro Psikologi Terapan Jepara.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R. F., & Keliat, B. A. (2018). Terapi Kelompok Asertif Efektif Meningkatkan Kemampuan Asertif Dan Resiliensi Pada Remaja Di Smpn Padangpanjang. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(1), 60–68. <https://doi.org/10.7454/jki.v21i1.509>
- Asadollahi, A. (2017). Effectiveness of Group Logotherapy on Life Expectancy & Loneliness of Minority Aged Community in Southwest Iran. *MOJ Gerontology & Geriatrics*, 2(3), 237–239. <https://doi.org/10.15406/mojgg.2017.02.00049>
- Astutik, D. (2019). *Hubungan Kesepian Dengan Psychological Well-Being Pada Lansia di Kelurahan Sananwetan Kota Blitar*.
- Azwar, S. (2019). *Metode Penelitian Psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Bastaman, H. . (2007). *LOGOTERAPI Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna* (H.D. BASTAMAN (ed.); 1st ed.). PT RajaGrafindo Persada.
- Damayanti, Y., & Sukmono, A. C. (2017). Perbedaan Tingkat Depresi Pada Lansia Yang Tinggal Di Panti Werdha Dan Yang Tinggal Di Rumah Bersama Keluarga. *Jurnal Ners Lentera*, 5(1), 21–32.
- Erzen, E., & Çikrikci, Ö. (2018). The effect of loneliness on depression: A meta-analysis. *International Journal of Social Psychiatry*, 64(5), 427–435. <https://doi.org/10.1177/0020764018776349>
- Hardianti, H., Wiyono, J., & Wibowo, R. C. A. (2018). Hubungan Tingkat Religiusitas Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah ...*, 3(3), 576–585. <https://doi.org/https://doi.org/10.33366/nn.v3i3.1366>
- Henning-Smith, C., Ecklund, A. M., Moscovice, I. S., & Kozhimannil, K. B. (2018). Gender differences in social isolation and social support among rural residents. *Minneapolis, MN: Rural Health Research Center, August*. <http://rhrc.umn.edu/2018/08/gender-differencesin-social-isolation-and-social-support-among-ruralresidents/>. Accessed December 1, 2020.
- Kirana, K. C. (2021). Logoterapi Pada Perempuan Lansia Warga Binaan Panti Wreda Yang Mengalami Kesepian. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 23(1), 46–64. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.26486/psikologi.v23i1.1409>
- Kurt, D., & Alpar, S. E. (2021). The Effect of Music Therapy on The Sense of Loneliness of Elderly Living in Nursing Home. *International Journal of Caring Sciences*, 14(2), 930–936. <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=c8h&AN=153590718&lang=sl&site=ehost-live>

- Lubis, N. L., & Hasnida. (2016). *Konseling Kelompok (Pertama)*. KENCANA.
- Madanih, R. (2020). Pengaruh Keagamaan terhadap Kepuasan Hidup Lansia di Jakarta. *Journal of Social Work and Social Services*, 1(1), 59–68.
- Mishra, K., Misra, N., & Chaube, N. (2021). Expressive arts therapy for subjective happiness and loneliness feelings in institutionalized elderly women: A pilot study. *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy*, 12(1), 38–57. <https://doi.org/10.1080/21507686.2021.1876116>
- Mushtaq, R., Shoib, S., Shah, T., & Mushtaq, S. (2014). Relationship between loneliness, Psychiatric disorders and physical health? A review on the psychological aspects of loneliness. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 8(9), WE01–WE04. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2014/10077.4828>
- Nuraini, Kusuma, F. H. D., & H., W. R. (2018). Hubungan interaksi sosial dengan kesepian pada lansia di kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(1), 603–611. https://salmandj.uswr.ac.ir/browse.php?a_id=1453&sid=1&slc_lang=en&html=1
- Nuratna. (2018). *Upaya Konselor dalam Memberikan Bimbingan terhadap Lanjut Usia*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
- Ong, A. D., Uchino, B. N., & Wethington, E. (2016). Loneliness and health in older adults: A mini_ review and synthesis. *Gerontology*, 62(4), 443–449. <https://doi.org/https://doi.org/10.1159/000441651>
- Putra, A. A., Nashori, F., & Sulistyarini, I. (2012). Terapi Kelompok Untuk Mengurangi Kesepian Dan Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 4(1), 1–15. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol4.iss1.art1>
- Putri, S. C., & Khairani, K. (2017). Metode dalam Menemukan Kebermaknaan Hidup Lansia yang Tinggal di Panti Wreda Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 2(3), 1–9.
- Rahcmawati, D. H., & Febriana, B. (2017). Efektifitas Logoterapi Dalam Meningkatkan Konsep Diri Dan Kemampuan Memaknai Hidup Pada Lansia. *Jurnal Perawat Indonesia*, 1(1), 26. <https://doi.org/10.32584/jpi.v1i1.6>
- Rosiana, A., Krisbiyantoro, P., & Solikin, A. (2021). The effect of Cognitive Behavior Therapy (CBT) and Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) to the loneliness elderly. *Proceedings of the 1st Paris Van Java International Seminar on Health, Economics, Social Science and Humanities (PVJ-ISHESSH 2020)*, 535, 628–630. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210304.141>
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3) | SPARQTools. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40. <https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601>
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development: Perkembangan masa hidup* (tigabelas). Jakarta : Erlangga.
- Septina, A. B., & Priyanto, P. H. (2017). Loneliness (Kesepian) Pada Lanjut Usiadi Panti Wreda Semarang. *Universitas Katolik Soegijapranata: Prosiding Psikologi Berbagi*.
- Shapira, S., Yeshua-Katz, D., Cohn-Schwartz, E., Aharonson-Daniel, L., Sarid, O., & Clarfield, A. M. (2021). A pilot randomized controlled trial of a group intervention via Zoom to relieve loneliness and depressive symptoms among older persons during the COVID-19 outbreak. *Internet Interventions*, 24, 100368. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2021.100368>
- UN. (2013). World Population Ageing, 2013. In *Department of Economic & Social Affairs*

- Population Division. United Nations Publications.*
<http://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=9WoK26zWCyIC&pgis=1>
- WHO. (2019). *World health statistics 2019: monitoring health for the SDGs* (Issue April). Geneva: World Health Organization.
- Wibowo, I. S., & Rachma, N. (2014). *Studi Komparatif: Tingkat Kesepian Pada Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Panti Wening Wardoyo Ungaran dan Lansia yang Tinggal di Komunitas*. 2(2), 76–80.
- Widowati, I., Hidayati, S., & Harnany, A. S. (2018). Pengaruh Logotherapy Dan Aktivitas Spiritual Terhadap Makna Hidup Lansia. *Jurnal Litbang Kota Pekalongan*, 14, 71–81. <https://doi.org/10.54911/litbang.v14i0.67>
- Yusuf, N. F. (2015). Kesepian dan Depresi : Studi Metaanalisis. *Seminar Psikologi & Kemanusiaan*, 331–337.