

Kebermaknaan Hidup pada Lansia Pria akibat Kematian Istri

The Meaning of Life in Elderly Men Due to Wife's Death

Fadhillah Nur Lathifah

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: fadhillah.19031@mhs.unesa.ac.id

Diana Rahmasari

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: dianarahmasari@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tahapan dan sumber kebermaknaan hidup diperoleh lansia pria yang ditinggal pasangan sebab kematian. Metode yang digunakan merupakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara semi terstruktur dengan analisis data menggunakan analisis tematik. Uji keabsahan data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan *member checking* dan triangulasi data. Partisipan dalam penelitian ini ada 3 orang lansia pria yang ditinggal pasangan sebab kematian dan tidak menikah kembali dengan anak perempuannya yang menjadi *significant others*. Hasil penelitian ini mengungkap 2 topik yaitu tahapan kebermaknaan hidup dan sumber kebermaknaan hidup. Berdasarkan analisis data dapat disimpulkan bahwa lansia pria yang ditinggal pasangan sebab kematian kehidupannya bermakna karena berhasil melalui beberapa tahap yaitu tahap derita, tahap penerimaan diri, tahap penemuan makna hidup, dan tahap kehidupan bermakna. Sumber kehidupan bermakna dari nilai kreatif, nilai penghayatan, dan nilai bersikap.

Kata Kunci : kebermaknaan hidup, kematian pasangan, lansia pria

Kata kunci : Kebermaknaan hidup, kematian pasangan, lansia pria

Abstract

This study aims to find out how the stages and sources of meaningful life are obtained by elderly men who have been left by their partners because of death. The method used is a qualitative method with a case study approach. The data collection technique used was semi-structured interviews with data analysis using thematic analysis. Test the validity of the data carried out in this study using member checking and data triangulation. Participants in this study were 3 elderly men who were left by their partners due to death and did not remarry their daughters who became significant others. The results of this study reveal 2 topics, namely the stages of meaningful life and sources of meaningful life. Based on the data analysis, it can be concluded that the elderly man who was left by his partner because of death has a meaningful life because he has succeeded in going through several stages, namely the suffering stage, the self-acceptance stage, the discovery stage of the meaning of life, and the meaningful life stage. The source of life is meaningful from creative values, experimental wishes, and attitude values.

Key word : *The meaning of life, elderly men, wife's death.*

Article History

Submitted : 03-07-2023



Final Revised : 04-07-2023

Accepted : 04-07-2023

This is an open access article under the [CC-BY-SA](#) license

Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya

Dalam setiap harinya individu akan terus tumbuh dan berkembang. Individu tumbuh dan berkembang mulai dari bayi yang baru lahir menjadi remaja, dewasa, lanjut usia (lansia), dan akhirnya meninggal dunia. Proses menua bagi setiap individu merupakan hal yang wajar terjadi. Individu dikatakan sebagai lansia ketika individu tersebut memasuki usia 60 tahun ke atas (Hurlock, 2024). Hal ini didukung dengan Santrock (2012) dan diperkuat oleh UU No. 13 tahun 1998 dan peraturan presiden No. 88 tahun 2021, semuanya menyatakan bahwa lansia itu usianya 60 tahun ke atas.

Pada saat individu memasuki masa lanjut usia (lansia) maka individu akan mengalami beberapa perubahan baik itu biologis, fisik, maupun sosial (Gayatri *et al*, 2021). Menurut Astarani (2017) masa lansia merupakan masa dimana individu mencapai masalah kemunduran baik dari segi ukuran, bentuk, dan fungsi. Kemunduran yang dialami lansia yang terlihat jelas adalah kemunduran fisik yang ditandai dengan penurunan penglihatan, sistem muskuloskeletal (otot, tulang, sendi, dan jaringan penunjang sendi), dan penurunan sistem syaraf (Astarani, 2017). Kemudian ditandai juga dengan rambut yang berubah, adanya keriput pada wajah, dan menurunnya kekebalan tubuh (Tiyaningsih & Sulandari, 2021). Semua hal di atas didukung dengan Hurlock (2014) juga menyatakan bahwa ciri-ciri individu memasuki masa lansia adalah lansia itu priode kemunduran, lansia memiliki status kelompok yang minoritas, adanya perubahan (fisik, motorik, kemampuan mental, minat), dan mempunyai penyesuaian diri yang buruk.

Lansia biasanya cenderung hidup dengan pasangannya karena anak-anak dari lansia tersebut sudah berkeluarga. Namun, tidak menutup kemungkinan bahwa lansia akan hidup sendiri karena ditinggalkan pasangan akibat kematian. Pasca kematian pasangan sebagian besar lansia akan memilih hidup sendiri karena tidak mau menyusahkan anak-anaknya yang sudah menikah yang mana pasti sudah memiliki keluarga sendiri (Sessiani, 2018). Handayani & Agustina (2017) yang menyatakan bahwa lansia mengalami *stress* karena adanya perubahan dalam kehidupannya, kematian pasangan atau anggota keluarga, kualitas olahraga atau rekreasi, dan juga adanya perubahan pekerjaan.

Munandar *et al* (2017) yang menyatakan bahwa kehilangan pasangan merupakan masalah mental yang paling banyak terjadi pada lansia. Diperkuat dengan penelitian Rahmawati *et al* (2019) bahwa *stress* yang dialami lansia akibat kedukaan setelah kehilangan pasangan hidup jika itu berkepanjangan maka akan mengakibatkan lansia tersebut depresi. *Stress* mempengaruhi emosional individu sehingga membuat orang gelisah, sering berubahnya suasana hati, mudah marah, tersinggung dan *stress* yang terus-menerus terjadi secara berkepanjangan bisa membuat individu mengalami cemas dan depresi bahkan akan menyebabkan individu melakukan bunuh diri (Ilham *et al*, 2020). Masalah mental yang dialami lansia yang kehilangan pasangan diantaranya merasa sedih, tidak berdaya, dan pesimis mengenai kesengsaraan atau merasa sangat marah (Tiyaningsih & Sulandari, 2021).

Selain berbagai masalah di atas *stress* pada lansia pria dapat muncul karena masalah seksual setelah kehilangan pasangan yaitu kebutuhan seksualnya tidak terpenuhi, padahal dari fakta yang dilansir dari Viva menyatakan bahwa kehidupan seksual itu mencapai puncak ketika umur enam puluhan tahun (Lestari & Permatasari, 2018). Dan hal ini diperkuat dari The conversation bahwa terdapat hasil survei yang menyatakan 85% pria usia 60-69 tahun aktif secara seksual, 60% usia 70-79 serta 32% usia 80 tahun keatas (Samborskyi, 2019). Pernyataan tersebut juga terdapat dalam Hartono (2022) menyatakan jika lansia usia 60-69 tahun itu ada

85% masih aktif kebutuhan seksualnya, lansia pria usia 70-79 itu 60%, dan lansia pria yang usianya 80 tahun ke atas itu 32%.

Desiningrum (2014) menyatakan bahwa lansia pria tidak tahan lama hidup menduda, keterbatasan dalam dirinya mendorong untuk memiliki keinginan menikah kembali. Didukung dengan Syah & Mulyadi (2016) bahwa keinginan lansia untuk menikah kembali karena ingin memiliki pedamping hidup yang bisa mengurus dan mengatur keperluan sehari-hari, menghilangkan rasa kesepian, dan juga mendapatkan ketenangan batin. Pernyataan di atas sama seperti yang dikemukakan Hilda & Suwarti (2017) bahwasanya lansia pria yang menikah kembali karena mempunyai harapan untuk hidup lebih bahagia dengan adanya pasangan baru dan menghilangkan rasa kesepian. Desiningrum (2014) menyatakan kesejahteraan psikologis lansia pria itu lebih rendah dari lansia wanita, maka dari itu ketika lansia menjadi duda akan memutuskan untuk menikah kembali. Namun, juga tidak menutup kemungkinan adanya lansia pria yang tidak menikah kembali karena lansia memiliki makna kebahagiaan tersendiri ketika hidup sendiri (Arsy, 2019).

Baris *et al* (2019) menyatakan ada juga individu yang mengalami kedukaan karena kehilangan pasangannya tetap merasa sejahtera psikologisnya, keberdukaannya tidak lama-lama, kemudian mampu mengelola *stress* dan semua itu terjadi karena lansia bisa memaknai hidupnya dengan baik sehingga bisa kembali menjalankan kehidupannya secara normal. Puncak keberdukaan dalam kehilangan pasangan sekitar 4 bulan dan akan menurun sekitar bulan ke-6 (Puspita *et al*, 2017) di dukung dengan pernyataan *National Library of Medicine* dalam sebuah studi menyatakan bahwa umumnya berduka dirasakan membaik setelah 6 bulan peristiwa yang dialami itu terjadi (Aghata, 2022).

Baris *et al* (2019) menyatakan bahwa kebermaknaan hidup pada lansia itu berhubungan dengan persepsi lansia tersebut terhadap kualitas hidupnya, yang mana juga mencakup kesejahteraan bagi psikologisnya, fungsi fisik lansia yang baik, bagaimana hubungannya dengan orang lain, kesehatan dan aktivitas sosial lansia tersebut dan menyatakan juga bahwa ketika lansia memiliki kebermaknaan hidup berarti bisa membuat semangat hidup meningkat dan menjadi dasar untuk membawa kebahagiaan pada diri seorang lansia. Hal-hal yang telah dijelaskan di atas sejalan dengan hasil wawancara sekilas dengan lansia bahwa lansia yang menerima keadaan telah ditinggal pasangan, mengikhlaskan apa yang sudah terjadi dan tidak berlarut-larut dalam kesedihan maka bisa menjalani hidup dengan normal dan bisa merasakan kebahagiaan yang mana bisa membuat lansia ini bisa memaknai hidupnya dengan baik.

Menurut Bastaman (2007) makna hidup itu penting bagi individu, berharga, dan benar adanya serta ada artinya secara khusus sehingga bisa dijadikan sebuah tujuan hidup. Didukung dengan Frankl (2019) bahwa kebermaknaan hidup itu penting, benar dan diinginkan, ada nilai khusus sehingga hidupnya bersifat pribadi dan unik. Kebermaknaan hidup juga diartikan sebagai hal yang penting dalam kehidupan dan diinginkan oleh setiap individu sebagai sesuatu yang bisa dijadikan pedoman sebagai tujuan hidup individu tersebut (Hidayatunnajah, 2022). Individu yang kehilangan makna hidup akan merasa sepi, mengalami ketidakjelasan dalam hidup dan merasa bosan. Hal tersebut sama seperti yang dikatakan oleh Frankl bahwa seseorang yang kehilangan makna hidupnya akan menimbulkan beberapa gejala yang diantaranya adalah merasa hampa, hidupnya berasa kurang berarti, ketidakjelasan tujuan hidup, merasa kebosanan dan bersikap apatis (Rahmawati, 2019).

Kebermaknaan hidup penting bagi semua individu. Bukan hanya penting untuk individu yang masih berusia muda saja tetapi juga penting bagi individu yang memasuki masa lanjut usia (lansia). Menurut Rahmawati (2019) bahwa adanya makna hidup bagi lansia menjadikan pribadi dari lansia tersebut lebih terbuka, tidak menutup diri, mempunyai sikap yang menyenangkan, dan menjadi lebih berhati-hati. Terdapat penelitian terdahulu yang meneliti tentang kebermaknaan hidup yaitu Maramis (2015) 1 diantara 3 subjeknya memiliki hidup yang bermakna karena kasih sayang dan pengalaman masa lalu yang baik sehingga tidak cemas

dengan kematian. Makna hidup dimiliki dan merasa lebih baik setelah kehilangan disebabkan adanya dukungan dalam penelitian Cholilah & Nurmaidah (2022). Ciptasari *et al* (2023) dalam penelitian ini menyatakan bahwa melalui aktivitas bermakna dan berkenaan dengan sumber makna hidup, masing-masing wanita lanjut usia menemukan makna dan tujuan hidupnya. Terdapat perbedaan dalam penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan. Pertama, penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus sedangkan penelitian Maramis (2015) dan Cholilah & Nurmaidah (2022) menggunakan pendekatan fenomenologi. Kemudian pada ketiga penelitian terdahulu, subjek penelitian yang ditetapkan dalam penelitian juga berbeda dengan penelitian yang akan dilakukan.

Dari berbagai pemaparan yang tertera diatas bisa disimpulkan bahwa menjadi hal yang menarik untuk meneliti bagaimana sebenarnya kebermaknaan hidup pada lansia pria yang ditinggal pasangannya sebab kematian, karena ini sebenarnya penting untuk lansia pria supaya tidak semakin terpuruk dengan keadaan kondisi fisik yang sudah mengalami penurunan apalagi dengan memutuskan untuk tidak memiliki pasangan kembali.

Metode

Penelitian ini dilakukan merupakan penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang digunakan untuk memahami suatu fenomena manusia atau sosial dengan memperlihatkan sebuah gambaran yang kompleks atau menyeluruh yang bisa disajikan dengan kata-kata, menyampaikan laporan terperinci yang didapatkan dari informan yang secara alamiah (Walidin *et al*, 2015). Sejalan dengan Chariri yang menyatakan penelitian kualitatif dilakukan *setting* yang nyata sesuai kehidupan untuk investigasi dan memahami sebuah fenomena (Fadli, 2021). Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tahapan pembentukan kebermaknaan hidup dan sumbernya pada lansia pria yang ditinggal pasangan sebab kematian. Sesuai dengan pendapat Fadli (2021) bahwa tujuan dari penelitian kualitatif itu untuk memperoleh suatu pemahaman yang mendalam tentang masalah manusia dan sosial.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus. Pendekatan studi kasus biasanya digunakan ketika seorang peneliti ingin memperoleh pemahaman mengenai suatu peristiwa, fenomena, atau masalah yang menarik dalam sebuah kehidupan nyata yang sedang dialami (Nurahma & Hendrian, 2021). Dalam bidang ilmu psikologi juga banyak penelitian yang menggunakan studi kasus sebagai pendekatannya. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan dari Briliana & Mursito (2017). Jenis studi kasus yang digunakan adalah *single case* alasannya karena hanya meneliti satu kasus yaitu partisipan dalam penelitian ini lansia pria yang ditinggal pasangan masih memiliki kebermaknaan hidup.

Partisipan dalam penelitian ini dicari sesuai dengan kriteria yang sesuai dengan topik/pembahasan penelitian yang dilakukan. Kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah: (1) lansia pria yang ditinggal pasangan sebab kematian; (2) berusia 60-69 tahun dan tidak menikah kembali; (3) ditinggal pasangan lebih dari 6 bulan lamanya.

Proses untuk menemukan partisipan dibantu oleh keluarga peneliti dan juga beberapa teman yang mengetahui adanya lansia pria dengan kriteria yang telah disebutkan di atas. Partisipan yang dicari 3 orang lansia pria. Sebelum melakukan penggalan data yang lebih mendalam maka dilakukanlah pendekatan terlebih dahulu. Setelah menemukan partisipan yang sesuai dengan kriteria dan bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini maka diminta menandatangani *informed consent* sebelum dilakukannya penggalan informasi yang dibutuhkan. Wawancara dilakukan dengan partisipan dan juga *significant others* yang merupakan orang yang dekat dengan partisipan. *Significant others* ini bisa dari pihak keluarga seperti anak atau

saudara. *Significant others* bisa juga dari tetangga terdekat. Tetapi dalam penelitian ini *significant others* yang terpilih adalah dari pihak keluarga yaitu anak perempuan dari partisipan.

Tabel 1 Identitas Partisipan Penelitian

Nama	Jenis kelamin	Usia	Lamanya waktu ditinggalkan
SNT	Laki-laki	67 tahun	1 tahun 8 bulan
SMJ	Laki-laki	65 tahun	1 tahun 6 bulan
SDI	Laki-laki	68 tahun	2 tahun 5 bulan

Tabel 2 Identitas *Significant Others*

Nama	Jenis kelamin	Usia	Status
J	Perempuan	46 tahun	Anak SNT
A	Perempuan	44 tahun	Anak SMJ
K	Perempuan	47 tahun	Anak SDI

Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah wawancara semi terstruktur. Brinkmann dan Kvale (2015) mendefinisikan mengenai wawancara semi terstruktur yang merupakan suatu wawancara yang bertujuan untuk memperoleh gambaran dunia kehidupan individu yang diwawancarai untuk menafsirkan makna dari fenomena yang digambarkan. Wawancara ini dilakukan secara langsung dan dibantu dengan adanya alat perekam dan alat tulis untuk mencatat informasi penting yang masuk dalam topik penelitian. Sebelum wawancara dilakukan, peneliti sudah menyiapkan pedoman wawancara supaya ketika wawancara berlangsung informasi yang diinginkan bisa didapatkan dan tidak melenceng dari penelitian yang dilakukan. Proses pengambilan data yang dilakukan yaitu 2 kali wawancara terhadap masing-masing partisipan dan 1 kali wawancara terhadap *significant others*. Setiap wawancara yang dilakukan berdurasi sekitar 1 jam 9 menit sampai 1 jam 40 menit sehingga dalam satu kali penggalan data untuk 1 partisipan durasinya sekitar 3 jam lebih dalam melakukan wawancara.

Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan adalah Analisis Tematik (AT). Uji keabsahan menggunakan *member checking* dan triangulasi data. *Member checking* ini dilakukan supaya peneliti bisa mengetahui kebenaran dari interpretasi data yang dilakukan oleh peneliti. *Member checking* ini bertujuan untuk melihat ulang hasil yang diperoleh dengan cara menanyakan ulang apakah informasi yang didapatkan tersebut sudah benar dan tidak perlu adanya perubahan. Sedangkan triangulasi data yang dilakukan melibatkan *significant others* di dalamnya. *Significant others* ini orang yang dekat dengan partisipan dan yang dipilih oleh peneliti adalah anak dari partisipan.

Hasil

Berdasarkan hasil dari analisis data yang diperoleh dari wawancara bersama ketiga partisipan, diperoleh hasil penelitian yang bisa mengungkap 2 topik utama, yaitu (1) tahapan pembentukan kebermaknaan hidup lansia pria yang ditinggal pasangan dan (2) sumber kebermaknaan hidup lansia pria yang ditinggal pasangan. Tahapan pembentukan kebermaknaan hidup terdapat beberapa tahap yang didasari tahapan-tahapan kebermaknaan hidup oleh Bastaman (2007) yang mana ketika individu ingin meraih kebermaknaan hidup maka melalui

beberapa tahapan diantaranya tahap derita, tahap penerimaan diri, tahap penemuan makna hidup, tahap realisasi, dan tahap kehidupan bermakna.

Tema 1 : Tahapan Derita

Tahapan derita merupakan tahapan pertama yang dialami setelah ditinggal oleh pasangan. Sudah sewajarnya individu yang ditinggalkan oleh pasangan mengalami tahap derita. Derita yang dirasakan ketika ditinggal pasangan ada banyak macamnya.

Sub tema 1: Merasa sedih, kaget, dan kesepian

Menghabiskan waktu bersama selama puluhan tahun untuk berumah tangga dan kemudian mengalami perpisahan untuk selamanya pasti menimbulkan derita berupa kedukaan. Kedukaan yang dirasakan berupa rasa sedih dan kaget ditinggal pasangan hidup. Data yang diperoleh dari wawancara yang dilakukan, setelah adanya peristiwa kehilangan pasangan yang menimpa partisipan, ketiga partisipan yaitu SNT, SMJ, dan SDI mengaku merasakan adanya kesedihan akibat ditinggalkan oleh pasangan hidupnya dan tidak menyangka akan ditinggalkan oleh pasangan.

namanya ditinggal ya sedih aja, [...] (SNT.P1.25)

Tapi *yo kaget, ndak nyongko ngunu nduk* (SNT.P1.44)

[...] rumah tangga berdua, ditinggal istri *ya sedih o ndak nyongko* (SMJ.P2.18)

sedihlah pasti itu (SMJ.P2.190)

tahapan derita... setelah ditinggal istri *rondok kaget pas ditinggal istri... ditinggal tentune sedih iku* pasti (SDI.P3.19)

perasaanya ya sedih dan kaget (SDI.P3.208)

Kesedihan yang dialami oleh para partisipan dibenarkan oleh masing-masing *Significant other*. Bahwa ketika peristiwa kehilangan pasangan tersebut terjadi, partisipan memang mengalami rasa sedih ditinggal oleh teman hidupnya dan adanya perasaan tidak menyangka karena terkejut ditinggal oleh istri.

tahap deritanya ya mengalami sedih ketika ditinggal ibu itu. [...] *kaget pas ibu meninggal* (A.SO2.16)

kayaknya kaget mbak waktu itu [...] (K.SO3.14)

pastinya sedih (K.SO3.16)

Partisipan pertama bahkan sampai menangis saat kehilangan pasangannya, tetapi tangisan tersebut terjadi hanya sebentar. Kesedihan yang dirasakan berusaha untuk tidak diperlihatkan. Hal tersebut dinyatakan oleh *Significant other* dari partisipan pertama yaitu J.

[...] jadi waktu ditinggal sepegatuan saya ya sedih itu... sedih tapi seperti mencoba kuat menghadapinya... nangis ya cuma sebentar tapi saya *tau* bapak itu sedih tapi berusaha untuk tidak ditampakkan. Bapak juga kelihatan kaget *gitu* (J.SO1.20).

Meskipun ketiga partisipan mengalami kesedihan setelah kehilangan pasangan masing-masing, ketiga partisipan ini mengaku bahwa kesedihan yang dirasakan itu tidaklah berkepanjangan menurut masing-masing partisipan tersebut.

[...] ya *ndak* berkepanjangan, sedihnya... sampai 100 harian lebih, hampir 5 bulanan itupun karena teringat saja kalau *nggak* ya *nggak* sedih (SNT.P1.27)

[...] kira-kira *yo* 100 hari lebih itu *kok* masih mikir *gitu lo*, sedihnya itu karena *kelingan* itu sampai 4 menuju 5 bulanan (SMJ.P2.28)

[...] sedih *sih ndak* lama *nduk* tapi ya masih teringat terus itu sampai 100 harian lebih soalnya *kan* masih kirim do'a 100 harian... hampir 4-5 bulanan ya itu berarti setelah itu ya sudah hidup biasa [...] (SDI.P3.37)

Dari kutipan wawancara diatas ternyata waktu kesedihan yang dirasakan sama yaitu kisaran lebih dari 100 hari atau hampir 4 bulan hingga bulan ke-5 setelah pasangan meninggal dunia. Pernyataan tersebut dibenarkan juga oleh para *significant other* dari masing-masing partisipan.

[...] sedihnya ya beberapa bulan mbak... sampai hampir 4-5 bulan sepertinya... bulan 5 itu sudah tidak lagi sepertinya, [...] puncaknya ya 100 harian atau sekitar hampir 4 bulan itu... mungkin teringat kembali (J.SO1.22)

3 bulanan lebih, *eh* itu mbak *sampe* 100 harinya lebih bulan ke empat itu seperti masih teringat *sampe* bulan 5 itu, soalnya *kan* 100 harian itu semua *terasanya* nyata kehilangan ada slametan *kan* *keinget* lagi (A.SO2.20)

100 harian... sampai 4 bulanan lebih kayaknya ya gampangnya dibuat 5 bulan *gitu aja*, seperti itu mbak (K.SO3.20)

Selain mengalami rasa sedih dan juga kaget partisipan, tidak menutup kemungkinan bahwa lansia pria yang ditinggal pasangan meninggal ini akan mengalami rasa sepi karena memang tidak ada pendamping hidup lagi. Cara mengatasi kesepian yang muncul dari ketiga partisipan adalah kumpul dengan teman-teman untuk bercerita dan bersendau gurau.

iya, dulunya pernah ada gitu *kan* dirumah sendiri mau main rumah anak ya pada ke sawah *gitu* terus cucu *iku yo* sekolah *dadi onok roso sepi ngunu.. terus yo* biasa *sih wes sah mung gunu tok bisane nek sepi yo mek opo ngunu jen* *nggak keroso* (SNT.P1.275)

nggak (tidak sering kesepian) *kok iku ketepak.an iling biyen dadi ke ngeroso ngunu* (SNT.P1.277)

[..] *ten gawang-gawang niku kalih guyon-guyon kanggo* penghibur hati, kumpulan *kalih konco-konco katah niku* (SNT.P1.63)

awalnya pasti merasa sepi ya karena *kan* biasa hidup berdua, tapi semakin kesini sudah biasa (SMJ.P2.94)

iya pernah (merasa sepi) (SMJ.P2.216)

[..] sebagai hiburan *kan biasa guyon-guyon* ketawa sama teman itu sambil cerita-cerita (SMJ.P2.60)

ya pernah **(SDI.P3.238)**

[..] kumpul-kumpul *karo konco nduk.. iku cerito yo guyon ngunu gawe hiburan* **(SDI.P3.111)**

Terdapat perbedaan juga dalam mengatasi kesepian ini, SNT mengibur diri dengan mendengarkan radio. SMJ dengan menonton TV dan duduk didepan rumah. Sedangkan SDI biasanya duduk di bawah pohon bambu yang berada di belakang rumah sambil melihat sawah serta bersepeda.

[..] *nyetel-nyetel* radio **(SNT.P1.109)**

menonton tv itu kaya biasa malam hari nggak ngapa-ngapain ya nonton tv atau biasanya main sama temen gitu kumpul-kumpul saling cerita **(SMJ.P2.218)**

itu sama biasanya duduk depan itu lihat-lihat orang lewat itu, biasanya ya kebanyakan yang lewat teman saya itu jadi bisa nyapa suruh mampir gitu **(SMJ.P2.222)**

[..] *no nguri tan ngadem no ngisor pring masi-masi sawah iku* **(SDI.P3.113)**

sepedahan ngunu to dolan-dolan no endi ngunu petuk konco **(SDI.P3.115)**

Selain merasa sedih, kaget, dan kesepian tidak ada lagi duka atau derita yang dirasakan oleh ketiga partisipan. SNT, SMJ, dan SDI tidak mengalami gangguan tidur setelah ditinggalkan oleh pasangan, tidak mengalami sakit akibat ditinggal pasangan, dan tidak ada perubahan terhadap nafsu makan.

selain sedih, tidak ada **(SNT.P1.31)**

sak wis e ditinggal nggak onok seng aneh.. mangan, turu yo alhamdulillah nggak keganggu. Biasane kan onok seng aras-arasen mangan ngunu terus turune ra penak... ra tenang. Tapi ki alhamdulillah aku nggak popo nduk aman **(SNT.P1.227)**

ndak ada cuma ngerasa sedih aja **(SMJ.P2.192)**

bisa o nyenyak hahaha (tidak mengalami kesulitan tidur, tidurnya nyenyak) **(SMJ.P2.22)**

ndak (tidak mengalami sakit akibat ditinggal istri) **(SMJ.P2.26)**

saya kira tidak (tidak mengalami sakit akibat ditinggal oleh istri) [...] **(SDI.P3.25)**

tidur terus *nuuu... nyenyak tidur... ndak pernah ii ndak bisa tidur, waktunya tidur ya tidur saja* **(SDI.P3.29)**

Pernyataan mengenai keadaan yang dialami oleh ketiga partisipan di atas dibenarkan oleh *significant other* bahwa SNT, SMJ, dan SDI tidak mengalami masalah tidur, makan, dan sakit akibat ditinggal oleh pasangannya.

iya tidak (tidak mengalami sulit tidur setelah ditinggal istri) [...] **(J.SO1.28)**

oh endak.. *ndak sakit mbak* (tidak mengalami sakit akibat ditinggal meninggal istri) [...] **(J.SO1.32)**

wah ya ndak mbak.. (tidak mengalami penurunan nafsu makan) makannya ya banyak bapak itu **(J.SO1.34)**

ndak mbak (tidak mengalami gangguan tidur), alhamdulillah nyenyak **(A.SO2.24)**

makannya mau kok nggak, ndak sampailah ndak mau makan gitu (nafsu makan tidak mengalami masalah) **(A.SO2.26)**

[...] *Wong* sakitnya ya umum *aja* merasa sakit badannya karena ya sudah tua (sakit badan tapi bukan akibat ditinggalkan istri melainkan karena sudah tua) **(K.SO3.22)**

oh, ndak ada tidur ya seperti biasanya bisa tidur tanpa terganggu menurut saya... makan juga tetap makan *kek* biasa mbak **(K.SO3.24)**

Tema 2: Tahapan Penerimaan Diri

Setelah melalui tahapan derita akan muncul tahapan penerimaan diri dimana individu mulai bisa menerima apa yang sudah terjadi dalam hidupnya, pemahaman diri, dan adanya perubahan yang terjadi.

Sub tema 1: Sadar dan menerima terhadap keadaan yang terjadi

Tidak semua individu yang mengalami kejadian ditinggal pasangan itu bisa menerima semua yang terjadi dalam hidupnya, tetapi tidak menutup kemungkinan adanya individu yang sadar dan menerima keadaan bahwa sudah ditinggal pasangan karena meninggal dunia. Hal tersebut terjadi pada ketiga partisipan yaitu SNT, SMJ, dan SDI mengakui bahwa sudah sadar dan menerima ditinggalkan oleh pasangannya.

[...] ya saya melihat langsung istri itu meninggal ya itu saya sadar, *wes ketentuane seng gawe urip* **(SNT.P1.42)**

iya saya sadar dan menerima, *wong urip iku mesti mati nek wes wayah e* **(SNT.P1.56)**

iya sadar saya dan menerima itu sudah takdir saya percaya itu sudah waktunya memang, *lagian yo nduk* saya melihat dan mendampingi istri menghembuskan napas terakhir itu **(SMJ.P2.228)**

[...] sadar.. itu *kan* takdirnya begitu ya dari Allah sudah digaris kehilangan pasangan **(SDI.P3.39)**

ya diterima[...] saya tau istri itu meninggal, saya disitu *kok* **(SDI.P3.45)**

Kesadaran yang dimiliki para partisipan ketika peristiwa kehilangan tersebut terjadi yaitu kesadaran akan peristiwa tersebut karena ketiga partisipan melihat secara langsung bagaimana istrinya itu meninggal dunia. Selain itu tidak adanya penyangkalan yang dilakukan oleh para partisipan bahwa sudah ditinggalkan oleh pasangan karena beranggapan bahwa itu takdir dari Allah yang memang sudah waktunya untuk ditinggalkan oleh pasangan.

ya sadar, saya yakin itu sudah yang terbaik takdir *lah gitu*, saya kan ada *pas* nazaknya itu **(SNT.P1.231)**

ya saya pikir itu adalah qodrat Allah begitu, udah waktunya sendiri-sendiri **(SMJ.P2.33)**

[...] sadar.. itu *kan* takdirnya begitu *ya* dari Allah sudah digaris kehilangan pasangan (SDI.P3.39)

Tahap penerimaan diri yang terjadi pada para partisipan dimulai dengan adanya rasa sedih dahulu baru adanya penerimaan diri terhadap peristiwa kehilangan yang sedang dialami, penerimaan ini terjadi karena adanya keyakinan bahwa peristiwa tersebut terjadi karena memang sudah waktunya atau bisa disebut juga dengan takdir dari Tuhan.

ya menerima kalau sudah ditinggal *gitu* saja.. *awale kan* sedih *nduk* terus *yo* langsung *diterimo wae nggak* sedih-sedih *nemen* (SNT.P1.52)

[...] diterima saja *lah* ditinggal *wong* udah waktunya memang (SNT.P1.54)

[...] saya sudah menerima bahwa sudah ditinggal istri, itu *kan* qodrat Allah dan sudah waktunya memang... *masio onok sedih e ditinggal* (SMJ.P2.43)

saya bisa menerima itu *kan* karena saya itu percaya itu sudah qodrat dari Allah kalau saya sudah waktunya ditinggal istri jadi *ya* tinggal sabar menjalani dengan ikhlas *gitu* saja (SMJ.P2.194)

pertama *ya* pasti sedih *sik nduk*, tapi sedih *e iku mau dibarengi* sabar *karonan* ikhlas *njalani* takdir *e* Allah *nek ngunu mesti iso nerimo ketentuane* Allah (SDI.P3.51)

sedih *kan* wajar terus menerima itu sadar karena memang sudah waktunya, percaya itu takdirnya dari Allah (SDI.P3.212)

Sub tema 2: Sering kumpul dengan teman untuk bercanda dan bertukar cerita bersama sebagai penghibur hatinya, mulai hidup sendiri tanpa adanya istri, tidak bekerja dan kebutuhan dipenuhi oleh anak

Kehilangan pasangan dalam hidup pasti juga mempengaruhi kehidupan selanjutnya yang akan dijalani, pasti ada perubahan-perubahan yang terjadi setelah kejadian tersebut. Perubahan pada partisipan yang terjadi adalah lebih sering kumpul dengan teman-teman untuk bercanda dan bertukar cerita bersama sebagai penghibur hatinya, mulai hidup sendiri tanpa adanya istri, tidak bekerja dan kebutuhan dipenuhi oleh anak.

iku ndak bekerja lagi soalnya juga sudah tua, terus tinggal sendiri, *luwih sering dolan no omah e anak ku pinggir omah iki terus guyonan karo konco ngunu wi jen seneng-seneng* (SNT.P1.245)

selain *ndak* bekerja, *ya* tinggal sendirian di rumah ini terus lebih sering kumpul sama *temen* kalau ada waktu begitu, makan dan semua kebutuhan ditanggung anak (SMJ.P2.188)

ndak bekerja lagi, *seng dibutohno dicepak i* anakku *koyo dene mangan ngunu, sering kumpul konco ngunu iku, urip e no omah dewe* (SDI.P3.216)

Terdapat perbedaan yang terjadi mengenai perubahan yang dialami oleh partisipan yaitu SNT lebih *seng* main ke rumah anaknya dan SDI lebih sering sholat jama'ah di mushola.

dolan-dolan no nggone anak, *njaluk mangan, [...]* (SNT.P1.59)

luwih sering dolan no omah e anak ku pinggir omah iki [...] (SNT.P1.245)

sering jama'ah *ten* mushola [...](SDI.P3.236)

Tema 3: Tahapan Penemuan Makna Hidup

Dalam tahapan ini individu akan menyadari adanya sesuatu yang berharga dan penting dalam hidupnya yang akhirnya membuat hidup individu tersebut menjadi ada maknanya.

Sub tema 1: Menikmati hidup, bersyukur, bermakna

Pemaknaan hidup setelah kehilangan pasangan yang di alami oleh ketiga partisipan itu adalah harus tetap menikmati hidupnya agar bisa menjalani hidup tanpa adanya beban pikiran dan bersyukur karena dengan seperti itu bisa menimbulkan rasa senang atau bahagia dalam menjalani hidup.

dikasih hidup ya bersyukur.. dinikmati *aja* sisa-sisa waktu ini *kan* ya sudah tua (SNT.P1.255)

makna hidup.. hidup saya masih bermakna setelah kehilangan pasangan. Masih diberi umur panjang itu sebuah berkah menurut saya jadi harus bersyukur, tidak semua makhluk Allah punya kesempatan seperti saya. Jadi ketika masih diberi kesempatan ya dinikmati saja dibuat senang *aja* (SMJ.P2.196)

[...] makna hidup ya.. ya senang masih diberi umur panjang... masih bisa melihat anak cucu, masih bisa ketawa bercanda gitu... intinya ada hidup ya dinikmati saja disyukuri masih ada kesempatan hidup (SDI.P3.77)

Selain pemaknaan hidup di atas, partisipan SNT, SMJ, dan SDI menyatakan hidupnya itu bermakna walaupun sudah kehilangan pasangan sebab kematian.

[...] iya bermakna (masih bermakna setelah kehilangan).. (SNT.P1.87)

[...] hidup saya masih bermakna setelah kehilangan pasangan [...](SMJ.P2.196)

[...] hidup saya bermakna *masihan masio* ditinggal istri (SDI.P3.79)

Hal tersebut didukung dengan pernyataan dari *significant other* masing-masing partisipan bahwa kehidupan setelah kehilangan pasangan masih bermakna.

bermakna... kalau *nggak* bermakna mungkin sudah *sambatan* waktu itu... pasti *ndak* terima dan *pingin nyusul* ibu kalau *emang* *nggak* bermakna *mana* bisa ketawa-ketawa *tiap* hari bercanda sama cucu bercanda sama teman. Secara logika mbak kalau *ndak* bermakna *kan ndak* akan bahagia *to* mbak [...] (J.SO1.62)

Masih (bermakna) , kalau tidak pasti tidak bisa merasa bahagia atau senang (A.SO2.54)

mensyukuri masih diberi umur panjang yang tinggal menikmati hidup dimasa tua saja dengan perasaan senang, jadi *ya* hidup itu perlu disyukuri dan dinikmati. Seperti bapak itu *kan* hidupnya jadi ada maknanya (hidupnya bermakna) (K.SO3.46)

Adanya kehidupan yang bermakna tentunya melewati sebuah proses terlebih dahulu. Proses untuk memaknai hidup setelah kematian pasangan yang dilakukan oleh para partisipan diawali

dengan tahapan sedih, kemudian menerima keadaan yang ada dan menikmati kehidupan sehari-hari yang akan datang dengan begitu maka kehidupan akan memiliki makna.

ya soal *e kan wes nerimo* otomatis *kan nggak* ada hambatan menjalani kehidupan *koyo sak urunge, nah mari ngunu kan kari nikmati* hidup ini terus *hidupe dadi* bermakna *soal e kan dinikmati ae urip e nggak ono beban lah po maneh sik iso kumpul karo konco-konco terus sek iso masi cucu-cucu ku (SNT.P1.259)*

mulaine sedih *kan* terus *iso nerimo mari ngunu* ya dijalani *kanti* sabar ikhlas, dinikmati hidupnya jadi *kan* nanti berkesan hidupnya itu *kan* bermakna akhirnya dan bisa merasa bahagia **(SMJ.P2.200)**

sedih *kan* awal *iku soal e* ditinggal, tapi *senajan ngunu yo tetep njalani urip koyo biasane ojo nuruti* sedih terus. *Diterimo wes wayah e ngunu,* dinikmati *urip e lak yo* bermakna *iku (SDI.P3.222)*

Diperkuat oleh *significant others* masing-masing dari partisipan bahwa proses memaknai hidup diperoleh dari yang awalnya sedih, kemudian adanya penerimaan diri dari partisipan mengenai kematian pasangan yaitu mengikhlaskan, tetap menjalani keseharian seperti biasanya dan menikmatinya.

[...] menurut saya ya mbak... adanya rasa sedih awalnya tapi disamping itu mungkin karena bapak ini *legowo* ditinggal ibu saya... *kan* kalau nerima terus ikhlas *kan nggak* ada beban hidup *to* mbak... tinggal jalani hari *kayak* biasanya... bapak *kan* juga temannya banyak ada anak dan cucu juga... kadang juga anak-anaknya main... cucu-cucu yang jauh juga main... *nah* kalau begitu gimana *nggak* seneng... gimana *nggak* bermakna hidupnya... sepertinya begitu mbak, dinikmati hidupnya **(J.SO1.62)**

Meski sedih ya diterima itu dulu, terus dijalani hidupnya dengan perasaan senang... dinikmati.. ikhlas, sabar gitu. Kalau *gitu kan* pasti ada maknanya hidup itu. Menurut saya itu yang dilakukan bapak saya **(A.SO2.56)**

harus bisa menerima dulu kalau sudah ditinggalkan... *masio onok rasa sedih e...* bersyukur juga harus. Alhamdulillah bapak itu menerima dan masih bersyukur diberi umur untuk hidup, selanjutnya tinggal menjalani hidup dengan menikmatinya **(K.SO3.48)**

Sub tema 2: Mendapatkan dukungan sosial

adanya hidup bermakna tidak terlepas juga dengan adanya dukungan sosial yang diberikan oleh orang-orang terdekat, dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap kehidupan apalagi dimasa-masa sulit. Kehilangan pasangan juga termasuk masa sulit, apalagi kehilangan pasangan dimasa tua, maka dari itu perlu adanya dukungan sosial untuk membantu menjalani hidup setelah peristiwa itu terjadi. Dukungan sosial yang di dapatkan ketika berada di masa sulit berasal dari keluarga sendiri.

anak-anak itu yang bantu dan dukung di masa sulit yang saya alami **(SNT.P1.93)**

yang membantu ya keluarga, anak, cucu, saudara-saudara itu **(SMJ.P2.82)**

keluargaku *dewe seng mbantu-bantu ngeneki (SDI.P3.97)*

Selain asalnya diperoleh sebuah dukungan sosial, dukungan sosial wujudnya ada beberapa. Partisipan ini mendapatkan dukungan sosial berupa uang dari pemerintah, pemenuhan kebutuhan yang diperlukan, dan kasih sayang dan perhatian dari anak-anak.

(bentuk) uang, yang dari pemerintah **(SNT.P1.95)**

kebutuhan sehari-hari yang dipenuhi anakku *kayak* makan itu, dirawat *karo* disayang *iku karo* anak, terus *opo maneh* ya.. *oh iyo oleh* bantuan sosial *teko* pemerintah *iku lo* **(SNT.P1.265)**

dukungan ya seperti bantuan sosial pemerintah salah satunya, biasanya uang itu **(SMJ.P2.208)**

semua kebutuhan dicukupi anak-anak itu, apa-apa yang bantu ya anak-anak itu. Merasa beruntung *banget* bisa disayang anak-anak diperhatikan. Soalnya *kan* ada sudah tua tapi *ndak diperhatiin* sama keluarganya. Diabaikan istilahnya *mah*. Alhamdulillah saya nggak begitu **(SMJ.P2.214)**

dukungan sosial ya dikasih uang anak-anak itu, *kabeh butuhan di wenehi, rasane iku* disayang *karo* anak-anak, *pengerten* anak-anakku *kuwi nduk..* alhamdulillah **(SDI.P3.99)**

[...] dari pemerintah... *rupane yo* bantuan sosial *ngunu iku nduk kadang wujud e duwit kadang yo sembako kuwi* **(SDI.P3.103)**

Adapun perbedaan yang terjadi pada partisipan yaitu bantuan yang didapatkan bukan hanya uang tetapi SNT mendapatkan dukungan sosial berupa bantuan bedah rumah sedangkan SDI mendapatkan sembako.

[...] dapat bantuan bedah rumah [...] **(SNT.P1.69)**

[...] *kadang yo sembako kuwi* **(SDI.P3.103)**

[...] sembako **(SDI.P3.230)**

Tema 4: Tahapan Realisasi Makna

Pada tahapan realisasi makna ini tidak terjadi pada partisipan, ditahapan ini individu mulai membuat komitmen untuk memenuhi kehidupannya dimana individu mempunyai tujuan yang jelas hingga membuat individu tersebut merasa semangat menjalani hidupnya. Di tahap ini ketiga partisipan tidak memiliki tujuan hidup yang tidak jelas atau tidak ada yang pasti selain hanya pasrah njalani hidup.

Ya tujuannya tinggal menjalani hidup [...] **(SNT.P1.263)**

tujuan hidup e mbah iki opo wes tuo yo mung njalani urip iki koyo biasane wae, mugo diparingi keselamatan [...] **(SMJ.P2.202)**

tujuan hidup ya mung iso ... urip dilakoni koyo biasane ae [...]**(SDI.P3.13)**

Tema 5: Tahapan Kehidupan Bermakna

Tahapan ini merupakan tahapan dimana individu merasa bahagia karena berhasil menemukan dan memenuhi makna hidupnya. Dalam tahapan ini terdapat beberapa subtema antara lain adanya motivasi diri, penemuan makna hidup, dan masih merasa bahagia.

Sub tema 1: Motivasi diri, iman atau meyakini takdir, mengambil hikmah, dan ikhlas)

Pencapaian kehidupan bermakna bagi lansia pria yang ditinggal oleh pasangannya perlu adanya motivasi dari diri sendiri agar bisa menjalani hidup setelah peristiwa yang menimpanya terjadi. Motivasi diri yang terjadi pada partisipan yaitu adanya keyakinan terhadap apa yang ditakdirkan oleh Allah, mengambil hikmah, dan ikhlas menjalani hidupnya.

ndak perlu khawatir apapun, nek diparingi urip karo gusti Allah mesti wes onok jaminane, mesti oleh pangan dadi nggak perlu bingung. Ambil hikmah saja kan opo iku kan onok anak cucu toh dadi dijalani ae urip iku dinikmati bareng anak cucu gitu modal ikhlas yoan jen iso mlaku urip. Nek durung ikhlas angel, nggak iso njalani urip e sek sedeh ae (SNT.P1.295)

[...] dengan menerima semua *to* ikhlas pasti bisa menjalani hidup setelahnya.. masih banyak yang perduli sama saya, jadi *jupuk ae* hikmah *e* (SMJ.P2.102)

menyakini saja ini sudah takdir dari Allah begitu, kalau sudah di qodratkan begini pasti saya mampu menjalaninya. Percaya saja pada Allah begitu (SMJ.P2.224)

sekabehane wes digarisno seng gawe urip... percoyo ae karo gusti Allah. Dadine nek sek diparingi urip yo dinikmati ae, dilakoni... sek duwe keluarga... sek onok putu-putuku kuwi... kudu semangat urip wong akeh seng sayang kan karo aku nduk. Ambil aja hikmahnya (SDI.P3.117)

Sub tema 2: Penemuan makna hidup

Penemuan makna hidup yang diperoleh oleh partisipan terjadi setelah 100 harian pasangannya meninggal, karena di peringatan 100 harian lansia merasa adanya kesedihan karena teringat kembali tentang pasangan masing-masing. Penemuan makna hidup ini terjadi di bulan 6 karena di bulan itu semua sudah berubah menjadi normal kembali dan lansia sudah tidak merasakan kesedihan ditinggal pasangan.

patang ulan mlaku limo kan iku wes nggak keling-kelingan aman e yo ulan 6 iku wes biasa poll nggak keling-kelingan, dadine yo ulan 6 iku wes bermakna maneh urip e. bukane sak urung e iku nggak bermakna loh ya nduk... bermakna tapi onok embel-embel sek kelingan iku mau. Nek tanpa embel-embel yo masuk ulan 6 iku mau (SNT.P1.297)

sebenarnya kan nggak terlalu berlarut ya sedihnya, kadang *aja gitu* tapi puncaknya ya 100 harian itu sedih lagi *nggak nyangka* sudah 100 harian lebih hidup tanpa istri begitu. Jadi setelah itu *inget* lagi gitu sama istri jadi *keinget-keinget* terus begitu, sudah lumayan membaik itu bulan kelima menjelang enam membaik lagi. Bulan 6 lah ya sudah normal biasa bisa disebut bermakna itu menurut saya (SMJ.P2.226)

bulan 5 ke 6. Soalnya setelah seratus hari itu *kek* merasa sedih lagi *gitu* ternyata sudah ditinggal 100 harian lebih. Bukan *nggak* bermakna ya sebelum itu tapi *kek* masih ada bayang-bayang *keinget* istri jadi kadang itu merasa sedih *nah* bulan kelima mau ke enam itu sudah normal lagi biasa lagi. Karena *keinget mesti pas slametan kerasa*. Sekarang pun

kalau *inget* misal ya nggak ada sedih sudah, mungkin karena sudah terbiasa nggak ada istri
(SDI.P3.244)

Didukung oleh *significant other* bahwa makna hidup didapatkan pada saat setelah peringatan 100 harian, yaitu bulan ke-6 setelah kematian sebab setelah peringatan 100 hari menjadi puncak rasa sedih kehilangan itu menurut para *significant other*.

[..] hampir 6 bulan itu mbak (J.SO1.83)

[..] sedih *kan* sampai 3 bulanan ya... 100 hari itu, ya kalau dipikir mungkin sekitar 3 bulan lebih sampai bulan ke-4 itu masih ingat sedikit-sedikit, sudah 5 bulan sampai 6 bulan itu insya'Allah sudah benar-benar bermakna (A.SO2.72)

kurang lebih 5 bualan jadi sepertinya setelah 5 bulan ke bulan 6 itu makna hidup kelihatan jelas (K.SO3.66)

Sub tema 3: Masih merasa bahagia

Dibalik adanya kesusahan yang dialami lansia karena ditinggalkan pasangan, lansia masih bisa merasakan kebahagiaan. Hal tersebut sesuai dengan apa yang dialami oleh ketiga partisipan dalam penelitian ini yaitu masih bisa merasakan kebahagiaan di kehidupannya.

(masih bisa bahagia) [...] (SNT.P1.119)

nek menurutku bahagia *iku kudu soal e nek nggak* bahagia *yo angel urip iku*, terus *piye aku bahagiane* ya cukup *sik iso kumpul karo* keluarga terutama anak-cucu ya.. *iku seneng sih. Terus opo iku sek iso dolan cerito karo konco kan* termasuk *langka yo soal e nggak kabeh wong iku iso urip sampek sak umur ku iku akeh juga koncoku seng wes mati nduk. Dadi wes dinikmati wae jen ati seneng* (SNT.P1.299)

(masih bisa bahagia) jelas masih... masih bisa bercanda dengan kawan... masih bisa berkumpul dengan anak dan cucu... terus masih bisa melihat suasana ramadhan terus nanti hari raya pun kumpul sanak saudara *kan* senang (SMJ.P2.106)

(masih bisa bahagia) ya masih *nduk... guyon karo putu seneng e poll kuwi...* kumpulan *karo konco* terus bercanda... ya senang banget *to* saya ini.. *po maneh iso melu poso romadhon... sek menangi romadhon ngeneki yo jelas seneng e.. rejo nduk ngeneki romadhon* (SDI.P3.125)

Sumber kebermaknaan hidup terdapat beberapa tema oleh Bastaman (2007) yang mana ketika individu ingin menemukan kebermaknaan hidup ada 3 sumber antara lain yaitu nilai-nilai kreatif, penghayatan, dan bersikap.

Tema 6: Nilai-nilai kreatif

Nilai kreatif yang terjadi pada partisipan dipenelitian ini berupa melaksanakan tugas dan kewajiban dengan baik dan penuh tanggung jawab.

Sub tema 1: Melakukan semua tugas dan kewajiban terhadap pasangan ketika masih hidup

Pada saat masing-masing pasangan dari partisipan masih hidup, partisipan ini menyatakan bahwa sudah melakukan semua tugas dan kewajibannya terhadap pasangan sehingga tidak

adanya penyesalan yang terjadi. Tidak adanya penyesalan bisa juga membantu individu yang kehilangan tersebut tidak berlarut-larut dalam kesedihannya, jadi bisa melanjutkan hidup seperti biasa dengan mudah dari pada orang yang memiliki penyesalan.

tugas dan kewajiban ya sudah dilakukan semampunya semua sudah dilakukan... saya dan istri *mpun njalani* tugas yo kewajiban *nduk* (SNT.P1.197)

[...] tidak menyesal sudah berlalu sudah menjalankan yang seharusnya (SNT.P1.125)

tugas dan kewajiban ya saya jalani semua ya seperti tadi masalah nafkah ya saya kerja *gitu* sebagai petani, tugas dan kewajiban saya ya sudah saya lakukan semaksimal mungkin (SMJ.P2.184)

[..] tidak, saya sudah melakukan semua.. ya tidak ada penyesalan (SMJ.P2.110)

[..] tugas ku *wes tak tunai no kabeh...* tanggung jawabku *wes tak lakoni kabeh..* aman *nduk* (SDI.P3.132)

[..]*woo ya sudah nduk.. kabeh-kabeh tak lakoni nduk.* (SDI.P3.130)

Tema 7: Nilai-nilai penghayatan

Penghayatan itu banyak bentuknya dan penghayatan yang terjadi pada partisipan ini berupa kebenaran dengan percaya dan menerima takdir, keagamaan yang berupa beribadah, silaturahmi, dan berserah diri, keimanan dengan adanya keyakinan, dan cinta kasih dengan adanya kasih sayang.

Sub tema 1: Percaya dan menerima takdir

Partisipan-partisipan menyatakan bahwa masing-masing sudah percaya kejadian kehilangan pasangan sebab kematian itu benar adanya dan menerima takdir.

Iya percaya, sudah takdirnya (SNT.P1.131)

iya sadar sudah ditinggal, percaya iya itu memang sudah takdirnya (SMJ.P2.120)

iya sudah... itu qodrat Allah, takdir (SDI.P3.138)

Hal tersebut dibenarkan oleh *significant other* bahwa partisipan benar-benar sudah percaya akan kematian pasangannya.

iya percaya (J.SO1.97)

pasti percaya menurut saya... soalnya *ndak* mungkin bapak menyangkal ketentuan Allah (A.SO2.22)

sudah kan itu takdir (K.SO3.80)

Sub tema 2: Beribadah, silaturahmi, dan berserah diri.

Dalam kondisi ditinggal pasangan karena kematian partisipan dalam penelitian ini menggunakan dasar agama yaitu dengan beribadah, berserah diri kepada Allah, menjalin silaturahmi dengan teman-temannya.

kegiatan *seng* positif ibadah (SNT.P1.283)

yo sholat iku dilakoni terus *nduk* iku kan kewajiban masio wes *tuo tetep ae kudu dilakoni kan* (SNT.P1.285)

yo dzikir to sholawatan ngunu iku kan (SNT.P1.287)

[...] kumpulan *kalih rencang kan* bisa menyambung tali silaturahmi juga itu (SNT.P1.105)

do'a, *yo* wiridan dungo-dungo ngunu iku, serah diri [...] (SNT.P1.137)

positif ya ibadah (sholat) itu [...]kumpul dengan teman jalin *seduluran* (SMJ.P2.96)

ya berdo'a itu sembari dzikir, melaksanakan sholat *kan*, itu *kan* bisa membuat orang tenang jadi hidupnya tenang juga kalau begitu *kan ndak* ada masalah di hidup, bermaknaan hidupnya... berhargakan... *ndak* semua orang diberi umur sampai setua saya ini jadi dinikmati sambil mengingat Allah (SMJ.P2.126)

jama'ah *bareng no* mushola (sholat) iku, kumpul-kumpul *karo konco nduk* [...] (SDI.P3.111)

ya jelas... *kan* punya agama pasti bisa digunakan dalam berbagai hal, bisa digunakan membantu mencapai hidup bermakna juga... tinggal berdo'a berserah diri pada Allah... semoga masih bisa menjalani hidup dengan rukun dan bahagia bersama keluarga... jangan lupa sholat itu kan kewajiban.... Tua-tua ya tetap harus sholat (SDI.P3.144)

Ibadah yang dilakukan ada yang berbeda yaitu SNT melakukan sholawatan.

Sub tema 2: Yakin (percaya)

Ketika ditinggal pasangan tidak semua individu mempercayai atau yakin kejadian tersebut benar terjadi adanya. Dalam penelitian ini ketiga partisipan yang mengalami peristiwa ditinggal oleh pasangan meyakini dan membenarkan bahwa peristiwa itu benar adanya.

Iya (percaya atau yakin sudah ditinggal pasangan dan itu nyata) (SNT.P1.23)

iya sadar sudah ditinggal, percaya (yakin) iya itu memang sudah takdirnya (SMJ.P2.120)

iya sudah (percaya dan yakin)... itu qodrat Allah, takdir (SDI.P3.138)

Sub tema 3: Kasih sayang

Setelah ditinggal pasangan meninggal dunia tidak menutup kemungkinan individu yang merupakan lansia akan hidup sendiri. Ketika sudah hidup sendiri tidak menutup kemungkinan adanya perasaan terabaikan sebab tinggal dirumahnya seorang diri dan anak-anaknya sudah berkeluarga. Tetapi yang terjadi pada partisipan ini tidaklah demikian. Ketiga partisipan ini masih merasakan kasih sayang anaknya berbentuk sebuah perhatian yang diberikan.

[...] disayang, pengertian (SNT.P1.99)

[...] disayang anak-anak diperhatikan [...] (SMJ.P2.214)

[...] *rasane seneng* disayang anakku *nduk* [...] perhatian **(SDI.P3.234)**

Tema 8: Nilai-nilai bersikap

Untuk mencapai kehidupan yang bermakna terdapat juga sumbernya dari nilai bersikap. Nilai bersikap yang muncul pada partisipan ada ikhlas, sabar, dan mengambil hikmah dari peristiwa yang terjadi.

Sub tema 1: Ikhlas, sabar, dan mengambil hikmah

Penerimaan diri sepenuhnya atau ikhlas mengenai kehilangan pasangan bisa membantu individu lebih mudah melalui kejadian tersebut hingga bisa menemukan makna hidup. Partisipan-partisipan ini sudah sepenuhnya menerima jika sudah ditinggalkan.

[...] modal ikhlas *yoan jen iso mlaku urip* **(SNT.P1.295)**

iya sudah nerima (sepenuhnya menerima) **(SNT.P1.141)**

ya harus menerima, sudah sepenuhnya menerima itu sudah garisan takdir Allah.. harus diterima biar bisa meneruskan hidup **(SMJ.P2.128)**

iya menerima saya (sepenuhnya) **(SDI.P3.148)**

Selain adanya penerimaan penuh juga ada kesabaran yang bisa membantu membuat kuat melewati peristiwa kematian pasangan tersebut, dan pada partisipan terdapat kesabaran itu untuk menjalani hidup tanpa pasangan.

setelah ditinggalkan ya sabar aja menghadapinya [...] **(SNT.P1.151)**

[...] saya sabar dan ikhlaslah menghadapinya **(SMJ.P2.45)**

[...] *intine sabar lan nerimo* [...] **(SDI.P3.49)**

Lansia yang berada dalam situasi sulit atau mengalami sebuah cobaan yaitu kematian pasangan masih bisa mengambil hikmah, sebagaimana yang dinyatakan oleh para partisipan.

[...] Ambil hikmah saja *kan opo iku kan onok* anak cucu *toh dadi dijalani ae urip iku dinikmati bareng* anak cucu *gitu* modal ikhlas *yoan jen iso mlaku urip* [...] **(SNT.P1.295)**

[...] masih banyak yang perduli sama saya, jadi *jupuk ae hikmah e* **(SMJ.P2.102)**

[...] *Dadine nek sek diparingi urip yo dinikmati ae, dilakoni... sek duwe* keluarga... *sek onok putu-putuku kuwi... kudu semangat urip wong akeh seng sayang kan karo aku nduk.* Ambil *aja hikmahnya* **(SDI.P3.117)**

Pembahasan

Berdasarkan analisis data yang sudah dilakukan, ketiga partisipan yang sudah di wawancara mengakui bahwa masih merasakan hidup yang bermakna setelah kehilangan pasangan. Meskipun untuk mencapai kehidupan yang bermakna harus melewati beberapa tahap yang harus dilalui terlebih dahulu supaya kehidupannya bermakna. Pencapaian makna hidup tidak langsung terjadi begitu saja. Berhasilnya memperoleh makna hidup setelah kematian

pasangan yang terjadi pada partisipan ini melalui beberapa tahapan. Beberapa tahapan itu sesuai dengan tahapan-tahapan kebermaknaan hidup oleh Bastaman (2007) yaitu adanya tahap derita, penerimaan diri, penemuan makna hidup, dan kehidupan bermakna.

Dijelaskan pada penelitian ini partisipan memang mengalami tahapan derita yaitu merasakan adanya kesedihan dan rasa terkejut ketika peristiwa kehilangan itu terjadi. Adanya kesedihan dan perasaan kaget merupakan hal yang wajar terjadi ketika individu ditinggalkan atau kehilangan pasangan (Anjarwati *et al*, 2022). Pada partisipan pertama rasa sedih yang alami itu sampai meneteskan air mata. Meskipun merasa sedih ketiga partisipan mengakui rasa sedih yang dirasakan tidak berkepanjangan. Kesedihan yang dialami itu puncaknya di bulan 4-5 karena teringat kembali sebab adanya peringatan kematian 100 hari setelah dinyatakan meninggal. Kesedihan yang dialami ini merupakan kesedihan yang normal karena memang derita yang dirasakan oleh individu yang kehilangan pasangan sebab kematian puncaknya itu sekitar bulan 4 (Puspita *et al*, 2017).

Selain merasa sedih partisipan pernah mengalami kesepian setelah ditinggal pasangannya. Hal tersebut selaras dengan Desiningrum (2014) yang menyatakan bahwa dampak yang dialami seorang lansia yang ditinggal pasangan adalah rasa kesepian. Pernyataan tersebut didukung oleh Munandar *et al* (2017) yang menyatakan bahwa masalah berpisah akan memunculkan perasaan kesepian pada lansia yang mana kesepian itu akan meningkat karena pasangannya meninggal. Rasa kesepian itu timbul sebagai bentuk respon emosional dari kehilangan (Sessiani, 2018). Kehilangan yang paling sulit bagi individu adalah kehilangan seseorang yang berharga dalam hidupnya, orang yang paling dicintai seperti kehilangan pasangan (Tiyaningsih & Sulandari, 2021).

Cara mengatasi kesepian yang dilakukan oleh para partisipan yaitu dengan berkumpul bersama teman-teman untuk berbagi cerita dan bersendau gurau. Berkumpul dengan teman bisa mengatasi rasa sepi yang dirasakan oleh lansia hal ini dinyatakan oleh Fitriana *et al* (2021). Didukung dengan Fitriana *et al* (2021) bahwa kegiatan sosial seperti kumpul bersama teman bisa membantu mengurangi rasa kesepian dan meningkatkan kesehatan mental pada lansia. Selain berkumpul dengan teman SNT mengatasi rasa sepi dengan mendengarkan radio, karena dengan mendengarkan radio bisa membuat individu tidak merasa sepi atau bosan (Abdillah, 2020). SMJ mengatasi kesepiannya dengan menonton TV, dengan menonton TV membuat individu merasa terhibur dan tidak merasa sepi (Banurea, 2022). Kemudian untuk SDI mengatasi rasa sepi dengan melihat pemandangan (sawah) dan bersepeda atau bisa disebut dengan jalan-jalan dengan keluar dari rumahnya. Jalan-jalan ini biasanya dilakukan untuk mengatasi rasa sepi atau bosan dan meningkatkan semangat hidup ketika bertemu atau berinteraksi dengan orang lain (Selo *et al*, 2017). Didukung dengan Fitriana (2021) bahwa aktivitas fisik yang sering dilakukan lansia salah satunya jalan-jalan dan bersepeda. Aktivitas fisik tersebut dapat mengurangi rasa sepi.

Tidak semua individu yang ditinggal pasangan bisa menerima kejadian bahwa sudah ditinggal oleh pasangan. Dalam penelitian ini ketiga partisipan sadar dan juga menerimanya karena beranggapan kalau sudah ditakdirkan seperti itu. Dengan demikian partisipan ini bisa melanjutkan hidupnya seperti sedia kala meskipun tanpa pasangan. Tahap penerimaan yang dialami oleh para partisipan diawali dengan adanya rasa sedih itu kemudian diterima karena beranggapan bahwa itu sudah takdir yang ditentukan oleh Tuhan. Penerimaan yang dilakukan partisipan merupakan hal yang baik untuk kelangsungan hidup karena jika tidak bisa menerima bisa mempengaruhi kehidupan selanjutnya bahkan bisa menyebabkan mengalami gangguan kejiwaan pada lansia (Rahmawati *et al*, 2019).

Terdapat perubahan juga yang terjadi setelah peristiwa kehilangan pasangan yang dilakukan oleh para partisipan diantara adalah lebih sering kumpul dengan teman-teman untuk bercanda dan bertukar cerita bersama sebagai penghibur hatinya, mulai hidup sendiri tanpa istri, tidak bekerja dan kebutuhan dipenuhi oleh anak. Perkumpulan dengan teman memang

bentuk penghibur diri (Lestari, 2017). Kemudian mulai hidup sendiri tanpa istri hal ini memang terjadi karena pasangannya sudah meninggal dunia. Hal ini sejalan dengan Osei-Waree (2016) bahwa salah satu alasan lansia hidup sendiri itu karena kematian pasangan. Lansia pria yang ditinggal pasangan dalam penelitian juga tidak bekerja dan kebutuhan dipenuhi oleh anak. Kebutuhan tersebut merupakan dukungan instrumental dalam dukungan sosial (Dayanti & Pribadi, 2022). Selain perubahan yang di atas SNT juga menjadi lebih sering main ke rumah anak dan SDI lebih sering sholat jama'ah di masjid. Aktivitas tersebut cenderung mengarah untuk berkumpul sehingga menimbulkan sebuah interaksi yang mengakibatkan tidak merasa kesepian (Fitriana *et al*, 2021).

Kebermaknaan hidup bisa ditemukan dalam keadaan sulit juga. Hal ini benar adanya seperti yang dinyatakan oleh Mazaya & Supradewi (2023) bahwa makna hidup tidak hanya bisa didapat di keadaan-keadaan menyenangkan saja tetapi bisa didapatkan dalam penderitaan sekalipun. Hal tersebut didukung oleh Nafi & Agustina (2020) bahwa makna hidup itu ditemukan ketika bahagia atau menderita. Bastaman (2007) juga mengatakan demikian bahwa makna dari kehidupan bisa ditemukan dalam keadaan senang, tidak senang, bahagia dan menderita. Pernyataan di atas seperti halnya yang dialami oleh para partisipan dalam penelitian ini walaupun sudah ditinggal pasangan tetapi menyatakan hidupnya masih bermakna.

Para partisipan juga memaknai hidup setelah kehilangan pasangan itu hidupnya sendiri karena sudah tidak punya istri. Meskipun memaknai hidupnya sendirian, hidup itu harus dinikmati dan disyukuri sehingga menimbulkan rasa senang dalam diri. Hal ini sesuai dengan Koespratiwi *et al* (2020) bahwa ketika seorang individu mempunyai rasa syukur dan itu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari maka rasa syukur tersebut bisa membuat individu lebih bahagia dan merasa puas menjalani hidupnya. Kemudian, proses kehidupan bermakna yang dialami oleh partisipan adalah diawali dengan tahapan sedih. Kemudian menerima keadaan yang ada dan menikmati kehidupan sehari-hari yang akan datang dengan begitu maka kehidupan akan memiliki makna.

Adanya kehidupan yang bermakna tidak terlepas juga dengan keberadaan dukungan sosial dari orang-orang terdekat (Bastaman, 2007). Dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap kehidupan apalagi dimasa sulit. Dukungan sosial yang diperoleh partisipan berasal dari keluarga, teman, dan pemerintah. Sesuai dengan pernyataan Lestari (2017) bahwa keluarga itu bisa menciptakan bentuk dukungan sosial yang signifikan bagi kesejahteraan lansia dan dengan adanya pertemanan merupakan sumber dukungan sosial bagi lansia dalam menghadapi masalah. Dukungan sosial seperti teman atau kumpul bersama diusia lanjut ini bisa menambah kegiatan bagi lansia dan juga bisa mengurangi rasa sepi (Fitriana *et al*, 2021).

Dukungan sosial ada banyak jenisnya diantaranya ada dukungan instrumental berupa uang dan barang, kemudian ada dukungan emosional berupa kasih sayang dan perhatian (Dayanti & Pribadi, 2022). Dukungan yang telah disebutkan diatas merupakan dukungan sosial yang diperoleh partisipan yaitu berupa uang, pemenuhan kebutuhan yang diperlukan, kasih sayang dan perhatian dari anak-anak. Dalam penelitian ada sedikit perbedaan yang terjadi pada partisipan. SNT mendapat dukungan sosial berupa bantuan bedah rumah dari pemerintah ketika hidup sendiri setelah kehilangan pasangan. Kemudian SDI selain mendapatkan uang juga mendapat bantuan sembako.

Tujuan hidup itu merupakan keinginan yang ingin dicapai dalam hidupnya (Yenita, 2022), dalam hal ini tujuan hidup ketiga partisipan setelah kematian pasangan yaitu hanya pasrah menjalani hidup. Maka dari itu tahap realisasi makna tidak nampak pada partisipan penelitian ini karena tidak ada upaya khusus yang dilakukan oleh partisipan untuk menjalani hidup kedepannya. Perlakuan yang dilakukan oleh partisipan hanya menjalani hidup seperti biasanya. Tidak adanya kegiatan terarah yang dilakukan untuk mengembangkan sebuah potensi yang dimiliki. Jadi, setelah penemuan makna hidup langsung lanjut ke tahap kehidupan bermakna.

Dalam pencapaian kehidupan bermakna dibutuhkan adanya motivasi (Pramana *et al*, 2021). Motivasi spiritual itu ada 3 (Sirbini & Azizah, 2021). Pertama motivasi akidah yaitu sebuah keyakinan. Motivasi akidah ini terdapat dalam penelitian ini yaitu para partisipan yang ditinggal pasangan mempunyai motivasi diri berupa iman atau keyakinan terhadap takdir. Kedua ada motivasi ibadah yang biasanya berupa sholat, do'a, dan puasa. Para partisipan mempunyai motivasi ini yaitu sholat dan do'a. Ketiga, ada motivasi mu'amalat yaitu pemenuhan kebutuhan dan dalam hal ini kebutuhan partisipan dipenuhi oleh anak.

Selain hal-hal diatas terdapat juga pengambilan hikmah dari peristiwa kematian pasangan bisa membantu memotivasi untuk menjalankan hidup dengan baik. Mengenai hal tersebut, partisipan dalam penelitian ini mengambil hikmah dari peristiwa kematian pasangannya. Hikmah bisa didapatkan dalam sebuah musibah dan ini disebut juga dengan pencarian makna hidup karena mencari makna hidup merupakan mencari makna dalam sebuah derita atau mencari hikmah disuatu musibah atau cobaan (Bastaman, 2007). Kemudian terdapat juga ikhlas menjalani hidupnya. Menjalani hidup dengan ikhlas menjadi motivasi positif bagi individu (Sirbini & Azizah, 2021).

Dalam penemuan makna hidup, kebermaknaan hidup yang benar-benar bermakna ini diperoleh para partisipan sekitar 6 bulan setelah kehilangan pasangan. Pada dasarnya memang kedukaan itu berangsur membaik pada bulan ke 6 setelah kematian (Aghata, 2022) dan didukung oleh Puspita *et al* (2017). Setelah kehilangan pasangan partisipan masih bisa merasakan adanya kebahagiaan. Kebahagiaan itu didapatkan karena kehidupannya bermakna begitulah yang dikemukakan oleh Baris *et al* (2019). Bastaman (2007) juga menyatakan bahwa adanya hidup bahagia karena hasil dari hidup yang bermakna.

Sumber makna hidup itu ada 3 yaitu nilai kreatif, nilai penghayatan, dan nilai bersikap (Bastaman, 2007). Sumber-sumber tersebut dialami oleh para partisipan dalam penelitian ini. Dalam nilai kreatif partisipan menyatakan sudah melaksanakan tugas dan kewajibannya secara maksimal hingga tidak menimbulkan adanya penyesalan. Dengan tidak adanya penyesalan bisa juga membantu individu yang kehilangan tersebut tidak berlarut-larut dalam kesedihannya, jadi bisa melanjutkan hidup seperti biasa dengan mudah dari pada orang yang memiliki penyesalan. Sesuai dengan Bastaman (2007) bahwa melakukan tugas dan kewajiban dengan penuh tanggung jawab bisa menjadi sumber hidup bermakna karena tugas dan kewajibannya sudah terpenuhi hingga tidak menyebabkan adanya perasaan menyesal. Partisipan-partisipan dalam penelitian ini juga menyatakan bahwa masing-masing sudah percaya kejadian kehilangan pasangan sebab kematian itu benar adanya dan menerima takdir. Sehingga dengan penerimaan tersebut tidak menghambat hidupnya karena jika hal itu terjadi maka bisa menyebabkan mengalami gangguan kejiwaan pada lansia (Rahmawati *et al*, 2019).

Ketiga partisipan melakukan kegiatan positif berupa ibadah, berserah diri, menyakini kejadian ditinggal pasangan merupakan hal yang nyata terjadi, dan tetap menjalin silaturahmi untuk memperoleh hidup yang bermakna. Ibadah memang kebutuhan yang penting dan harus dimiliki individu, dengan ibadah bisa membuat individu berpikiran positif dan yakin dengan kuasa Allah sehingga menimbulkan keikhlasan dan menerima takdir (Sirbini & Azizah, 2021). Ibadah, berserah diri, yakin kepada Allah soal takdir dan menjalin silaturahmi itu hal yang baik dan benar merupakan sebuah kegiatan positif (Arifah & Zaman, 2021). Dwidiyanti *et al* (2021) menyatakan Berdo'a, tawakal, dan ibadah itu bisa mencegah individu mengalami depresi, sehingga bisa menjalani hidup dengan baik hingga bermakna. Selain beberapa kegiatan positif diatas ada juga kasih sayang yang mana masuk dalam dukungan emosional yang merupakan jenis dari dukungan sosial (Dayanti & Pribadi, 2022). Terdapat perbedaan yang dialami oleh SNT, bahwa dirinya juga melakukan ibadah berupa sholat. Beribadah, berserah diri pada Allah, menjalin silaturahmi dengan teman, yakin (percaya), dan merasakan kasih sayang merupakan sumber makna hidup berupa nilai penghayatan (Basataman, 2007).

Penerimaan diri sepenuhnya atau ikhlas mengenai kehilangan pasangan bisa membantu individu lebih mudah melalui kejadian tersebut hingga bisa menemukan makna hidup, karena dengan adanya rasa ikhlas itu merupakan motivasi yang positif (Airbini & Azizah, 2021). Partisipan-partisipan ini sudah sepenuhnya menerima jika sudah ditinggalkan. Selain adanya penerimaan penuh juga ada kesabaran yang bisa membantu membuat kuat melewati peristiwa kematian pasangan tersebut, dan pada partisipan terdapat kesabaran itu untuk menjalani hidup tanpa pasangan. Hal tersebut seperti yang dinyatakan oleh Nurlibaro *et al* (2018) bahwa ketika menghadapi sebuah cobaan harus memiliki kesabaran karena dengan begitu individu akan memiliki mental yang kuat dan tangguh. Lansia pria yang berada dalam situasi sulit atau mengalami sebuah cobaan yaitu kematian pasangan masih bisa mengambil hikmah, sebagaimana yang dinyatakan oleh para partisipan. Pengambilan hikmah dalam sebuah cobaan merupakan proses untuk menemukan hidup yang bermakna (Bastaman 2007). Dari pemaparan di atas ikhlas, sabar, dan pengambilan hikmah masuk dalam nilai bersikap dan juga merupakan motivasi diri dan hal itu memang dibutuhkan dalam pembentukan makna hidup (Pramana *et al*, 2021)

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dapat ditarik sebuah simpulan bahwa para partisipan kehidupannya bermakna meskipun telah kehilangan pasangan. Dibuktikan dengan partisipan berhasil melalui beberapa tahapan yaitu tahap derita, tahap penerimaan diri, tahap penemuan makna hidup, dan tahap kehidupan bermakna. Dibuktikan dengan adanya rasa sedih kemudian menerima karena mempercayai bahwa itu takdir sehingga bisa beradaptasi dengan perubahan yang ada dan akhirnya menemukan makna hidup dibantu dengan adanya peran dukungan sosial yang berasal dari orang terdekat dengan wujud uang, barang, dan kasih sayang serta perhatian. Kemudian dilanjutkan dengan kehidupan bermakna yang mana didalamnya terdapat motivasi diri berupa keyakinan terhadap takdir, pengambilan hikmah, dan ikhlas menjalani hidup. Terdapat juga penemuan makna hidup di bulan 6 setelah kematian pasangan dan dalam keadaan ditinggal pasangan masih bisa merasakan kebahagiaan.

Sumber kebermaknaan hidup sendiri berasal dari nilai kreatif yaitu melakukan tugas dan kewajiban terhadap pasangan ketika masih hidup sehingga tidak ada penyesalan, yang kedua ada nilai penghayatan ini termasuk nilai yang paling banyak muncul yang mana terdapat kepercayaan dan menerima takdir, beribadah, silaturahmi, berserah diri, yakin, dan adanya kasih sayang. Yang terakhir ada nilai bersikap yaitu ikhlas, sabar, dan mengambil hikmah dari peristiwa kehilangan pasangan tersebut.

Saran

Bagi Lansia pria, lansia tidak perlu merasa sendirian setelah kehilangan pasangan, karena masih ada keluarga dan teman. Pada saat merasa kesepian bisa berkunjung ke rumah anak atau berkumpul dengan teman sehingga tidak merasa kesepian. Perbanyaklah berinteraksi dengan orang sekitar atau terdekat sehingga bisa memperkecil kemungkinan adanya keterpurukan akibat kehilangan pasangan dan rasa kesepian. Perbanyak beribadah, mencoba mengikhlasakan, sabar, dan mengambil hikmah dari peristiwa ditinggal pasangan sebab kematian.

Bagi keluarga, dukungan dari keluarga mempunyai peran penting dalam pembentukan kebermaknaan hidup bagi lansia pria yang kehilangan pasangan. Oleh karena itu diharapkan bagi keluarga supaya memberi dukungan hingga menjadi support system bagi lansia pria yang kehilangan pasangan sebab kematian. Dukungan yang diberikan bisa berupa pemberian perhatian, kasih sayang, uang atau barang yang dibutuhkan oleh lansia pria tersebut

Bagi peneliti yang selanjutnya yang akan meneliti dengan topik yang sama, diharapkan penelitian ini bisa menjadi salah satu acuan penelitian yang akan dilakukan yaitu mengenai kebermaknaan hidup dan kematian pasangan lansia pria. Diharapkan juga bagi peneliti selanjutnya bisa mengkaji lebih luas lagi mengenai kebermaknaan hidup dan kematian pasangan misalnya di segi umur yang berbeda dan supaya penelitian mengenai kebermaknaan hidup dan kematian pasangan lansia pria bisa lebih banyak lagi

Daftar Pustaka

- Abdillah, B. P. (2020). Pemanfaatan Radio Sebagai Media Informasi Dan Hiburan Bagi Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Slawi. *JMD: Jurnal Riset Manajemen & Bisnis Dewantara*, 3(1), 22-31. <https://doi.org/10.26533/jmd.v3i1.526>.
- Aghata, D. (2022, 17 Juni). Studi ungkap waktu yang dibutuhkan untuk sepenuhnya menerima kepergian orang terkasih. *Liputan 6; Konsultasi Psikologi*. <https://www.liputan6.com/health/read/4989183/studi-ungkap-waktu-yang-dibutuhkan-untuk-sepenuhnya-menerima-kepergian-orang-terkasih>.
- Anjarwati, N., Murdiana, S., & Zainuddin, K. (2022). Resiliensi istri pasca kehilangan suami akibat kematian mendadak. *Jurnal Sipakallebbi*, 6(2), 79-91. <https://doi.org/10.24252/sipakallebbi.v6i2.31733>
- Arifah, D. N., & Zaman, B. (2021). Relasi pendidikan islam dan budaya lokal: studi tradisi sadranan. *ASNA: Jurnal Kependidikan Islam dan Keagamaan*, 3(1), 72-82.
- Arsy, P. K. (2019). *Kebahagiaan lansia laki-laki yang tinggal sendiri di Surakarta*. [Disertasi diterbitkan], Universitas Muhammadiyah Surakarta. <http://eprints.ums.ac.id/77391/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>.
- Astarani, K. (2017). Gambaran kondisi fisik dan pemenuhan personal hygiene pada lansia. In *Prosiding Seminar Nasional Dan Workshop Publikasi Ilmiah*, 146-151.
- Banurea, W., Hutajulu, E., & Sirait, R. (2022). Pemasangan antena parabola dan perlengkapan penerima siaran televisi dari satelit untuk tiga televisi sebagai upaya meningkatkan penyebaran informasi pada desa salak i kecamatan salak kabupaten pakpak bharat propinsi sumatera utara. *Karya Unggul-Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 37-41.
- Baris, A. B. W., Bidjuni, H., & Rompas, S. (2019). Perbedaan makna hidup lansia yang tinggal di panti werdha senja cerah dan yang tinggal bersama keluarga di desa. *Jurnal Keperawatan*, 7(2). <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i2.27472>.
- Bastaman, H. D. (2007). *Logoterapi Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Biro Hukum Departemen Sosial RI. *Undang-undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia*, 1998.
- Briliana, V., & Mursito, N. (2017). Exploring antecedents and consequences of Indonesian Muslim youths' attitude towards halal cosmetic products: A case study in Jakarta. *Asia Pacific Management Review*, 22(4), 176-184. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.v.2017.07.012>.
- Brinkmann, S. dan Kvale, S. (2015). *Interviews Learning the Craft of Qualitative Research Interviewing Third Edition*. United Sates of America: Sage Publications.
- Cholilah, I. R., & Nurmaidah, S. (2022). Kebermaknaan Hidup Perempuan Single Parent di Tengah Masyarakat (Studi Fenomenologis pada Perempuan Single Parent

- di Daerah Jenggawah Kabupaten Jember). *Jurnal Al-Tatwir*, 9(1), 69-84. <https://doi.org/10.35719/altatwir.v9i1.22>.
- Ciptasari, S. A. A., Agustin, R. W., & Setyanto, A. T. (2023). Kebermaknaan hidup pada wanita lanjut usia yang memilih tinggal sendiri (studi kasus). *Jurnal Psikologi Malahayati*, 5(1). 10.33024/jpm.v5i1.8806.
- Dayanti, F., & Pribadi, F. (2022). Dukungan sosial keluarga penyandang disabilitas dalam keterbukaan akses menempuh pendidikan. *Sosiohumaniora: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 8(1), 46-53. <https://doi.org/10.30738/sosio.v8i1.11481>.
- Desiningrum, D. R. (2014). Kesejahteraan psikologis lansia janda/duda ditinjau dari persepsi terhadap dukungan sosial dan gender. *Jurnal Psikologi Undip*, 13(2), 102-106. <https://doi.org/10.14710/jpu.13.2.102-201>.
- Dwidiyanti, M., Ardi, W. R., Sarjana, W., & Wiguna, R. I. (2021). Pengalaman mahasiswa dalam mengatasi depresi. *Journal of Holistic Nursing Science*, 8(1), 46-53. <https://doi.org/10.31603/nursing.v8i1.3443>.
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika, Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum*, 21(1), 33-54. doi: 10.21831/hum.v21i1.38075.
- Fitriana, E., Sari, R. P., & Wibisono, H. A. Y. G. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kesepian pada lansia. *Nusantara Hasana Journal*, 1(5), 97-104.
- Fitriana, L. N., Lestari, D. R., & Rahmayanti, D. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kesepian pada Lanjut Usia di Karang Lansia Bahagia Banjarmasin. *Dunia keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 9(2), 169-179.
- Frankl, E. Viktor. (2019). *Man's Searching for Meaning*. Jakarta: PT Mizan Publika.
- Gayatri, M. D. I., Sari, F. S., & B, I. M. S. (2021). Hubungan tingkat stres dengan mekanisme koping pada lansia yang kehilangan pasangan hidup di kelurahan jantiharjo karanganyar. (*Doctoral dissertation, Universitas kusuma husada surakarta*).
- Handayani, S & Agustina, WN. (2017). Koping maladaptif saat ditinggalkan keluarga sebagai faktor resiko penurunan kualitas hidup lanjut usia. Stikes muhamadiyah klaten. *Jurnal Kesehatan*. UAD Yogyakarta. ISBN: 978-979-3812-42-7.
- Hartono, S. H. (2022, 7 Maret). Faktanya seks di usia lansia, bisa bikin tetap bugar dan panjang umur. *Gridhealth*. <https://health.grid.id/read/353174352/faktanya-seks-di-usia-lansia-bisa-bikin-tetap-bugar-dan-panjang-umur?page=all>.
- Hidayatunnajah, A. (2022). Pemaknaan hidup pada wanita single parent usia dewasa madya. *Jurnal Riset Agama*, 2(3), 199-217. <https://doi.org/10.15575/jra.v2i3.19369>.
- Hilda, N. F., & Suwarti, S. (2018). Studi kasus penyesuaian perkawinan pada duda lanjut usia yang menikah lagi. *Psycho Idea*, 15(2), 60-65. 10.30595/psychoidea.v15i2.2445.
- Hurlock, Elizabeth B. (2014). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Ilham, R., Ibrahim, S. A., & Igirisa, M. D. P. (2020). Pengaruh terapi reminiscence terhadap tingkat stres pada lansia di panti sosial tresna werdha. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 2(1), 12-23. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v2i1.4349>.

- Koespratiwi, S. N., Lathifah, A., & Amirudin, A. (2020). Konsepsi kebahagiaan lansia di panti wredha harapan ibu ngalihan Semarang. *Endogami: Jurnal Ilmiah Kajian Antropologi*, 4(1), 21-27. <https://doi.org/10.14710/endogami.4.1.21-27>.
- Lestari, D., & Permatasari, A. (2018, 9 Februari). Puncak kenikmatan seks ternyata dicapai di usia 60-an. *Viva*. <https://www.viva.co.id/gaya-hidup/kesehatan-intim/1005236-puncak-kenikmatan-seks-ternyata-dicapai-di-usia-60-an?page=all>.
- Lestari, M. D. (2017). Persahabatan: makna dan kontribusinya bagi kebahagiaan dan kesehatan lansia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 4(1), 59-82. <https://doi.org/10.24854/jpu61>.
- Maramis, R. L. (2015). Kebermaknaan hidup dan kecemasan dalam menghadapi kematian pada lansia di Panti Werdha Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(4). <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v3i4.3881>.
- Mazaya, K. N., & Supradewi, R. (2023). Konsep diri dan kebermaknaan hidup pada remaja di panti asuhan. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 6(2), 103-112. <http://dx.doi.org/10.30659/jp.6.2.103-112>.
- Munandar, I., Hadi, S., & Ardiyani, V. M. (2017). Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kesepian pada lansia yang ditinggal pasangan di desa Mensere. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(2). <https://doi.org/10.33366/nn.v2i2.491>.
- Nafi, A. I., Agustin, R. W., & Agustina, L. S. S. (2020). Proses pencapaian kebermaknaan hidup penyandang tuna daksa karena kecelakaan. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 3(1), 100-126. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v3i1.15737>.
- Nurahma, G. A., & Hendriani, W. (2021). Tinjauan sistematis studi kasus dalam penelitian kualitatif. *Mediapsi*, 7(2), 119-129.
- Nurlibaro, B. A., Asikin, I., & Suhardini, A. D. (2018). Nilai pendidikan dari ciri-ciri orang sabar dalam Qs. Ali-imran ayat 146 tentang muslim yang memiliki adversity quotient. *Prosiding Pendidikan Agama Islam*, 120-126. <http://dx.doi.org/10.29313/v0i0.10318>.
- Osei-Waree, J. D. M. W. (2016). A qualitative study of the meaning for older people of living alone at home in rural Ghana. *International Journal of Nursing Student Scholarship*, 3, 1-16. <https://cdm.ucalgary.ca/index.php/ijnss/article/view/56807>.
- Pramana, I. B. G. A. Y., Cahyanti, I. Y., & Fridari, I. G. A. D. (2021). Logoterapi untuk meningkatkan meaning in life pada narapidana penyalahgunaan narkotika. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 5(2), 217-231. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v5i2.3529>.
- Puspita, R. T., Huda, N., & Safri, S. (2019). Hubungan dukungan sosial dengan citra tubuh pasien kanker payudara post op mastektomi. *Jurnal Ners Indonesia*, 8(1), 56-68.
- Rahmawati, N. (2019). Makna hidup pada lansia di panti wreda budhi dharma. *Jurnal Mahasiswa Psikologi*, 1(2), 192-204.
- Rahmawati, R., Afandi, A. A., & Maftukhin, A. (2019). Fase penerimaan kehilangan pasangan berdasarkan waktu dan jenis kelamin. *Asuhan Kesehatan: Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan dan Keperawatan*, 10(2).
- Rahmawati, S. (2022). Analisis karya lukis rasyid maulana arifudin dalam pameran art for orangutan. *Qualia: Jurnal Ilmiah Edukasi Seni Rupa Dan Budaya Visual*, 2(2), 42 - 47. <https://doi.org/10.21009/qualia.22.01>.

- Republik Indonesia. *Peraturan Presiden Nomor 88 tentang Strategi Nasional Kelanjutan Usia Lanjut*, 2021.
- Samborskyi, R. (2019, 30 September). Mengapa hubungan seks pada usia lanjut bisa bikin anda lebih bahagia dan sehat. *The Conversation*. <https://theconversation.com/mengapa-hubungan-seks-pada-usia-lanjut-bisa-bikin-anda-lebih-bahagia-dan-sehat-124411>.
- Santrock, J. W. (2012). *Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga.
- Selo, J., Candrawati, E., & Putri, R. M. (2017). Perbedaan tingkat stres pada lansia di dalam dan di luar panti werdha pangesti lawang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(3). <https://doi.org/10.33366/nn.v2i3.688>.
- Sessiani, L. A. (2018). Studi fenomenologis tentang pengalaman kesepian dan kesejahteraan subjektif pada janda lanjut usia. *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 13(2), 203-236. [10.21580/sa.v13i2.2836](https://doi.org/10.21580/sa.v13i2.2836).
- Sirbini, S., & Azizah, N. (2021). Motivasi dan bimbingan spiritual untuk sembuh pada penderita stroke. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 79-89. <http://dx.doi.org/10.24014/ittizaan.v3i2.10669>.
- Syah, A. M. (2021). Hubungan intensitas berdzikir dengan kebermaknaan hidup santri kalong. *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 1(2), 83-88. <https://doi.org/10.55352/bki.v1i2.101>.
- Syah, L. A., & Mulyadi. (2016). Motivasi menikah lagi: studi kasus pasangan suami istri dari seorang janda dan duda yang menikah lagi di usia lanjut. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Islam (JIP)*, 13(2), 47-52. <https://doi.org/10.18860/psi.v13i2.6441>.
- Tiyaningsih, F. N., & Sulandari, S. (2021). Optimisme pada wanita lanjut usia yang mengalami kematian pasangan hidup. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 117-130. <https://doi.org/10.15575/psy.v8i1.6061>.
- Walidin, W., Saifullah, & Tabrani. (2015). *Metodologi penelitian kualitatif & grounded theory*. FTK Ar-Raniry Press.
- Yenita, S. (2022). Gambaran psychological well being pada dewasa awal yang berstatus janda di kenagarian air bangis. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 4(2), 86-91. <https://doi.org/10.38035/rrj.v4i2.451>.