

**BUKAN AKHIR, TAPI AWAL BARU: PERAN BIMBINGAN DAN KONSELING  
DALAM MEMBANTU LANSIA MENEMUKAN MAKNA HIDUP****Nurul Kurnia Wati<sup>1</sup>, Fristynanda Nirwasita<sup>2</sup>, Salmaa Ilona Zabriena<sup>3</sup>, Muslikah<sup>4</sup>,  
Ashari Mahfud<sup>5</sup>**Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi  
Universitas Negeri Semarange-mail penulis: [nurulkurniaw85@students.unnes.ac.id](mailto:nurulkurniaw85@students.unnes.ac.id), [fristynanda02@students.unnes.ac.id](mailto:fristynanda02@students.unnes.ac.id),  
[salmaailonn@students.unnes.ac.id](mailto:salmaailonn@students.unnes.ac.id), [muslikah@mail.unnes.ac.id](mailto:muslikah@mail.unnes.ac.id),  
[ashari.mahfud@mail.unnes.ac.id](mailto:ashari.mahfud@mail.unnes.ac.id)**Abstrak (Indonesia)**

Masa lanjut usia merupakan tahap perkembangan manusia yang diwarnai perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang kompleks. Bertambahnya populasi lansia di Indonesia meningkatkan perhatian terhadap kesehatan mental dan kebermaknaan hidup mereka. Kehilangan peran sosial, kemunduran fisik, dan berkurangnya aktivitas produktif seringkali menyebabkan kecemasan, kesepian, hingga depresi pada lansia. Penelitian ini memiliki tujuan untuk menggambarkan bagaimana peran bimbingan dan konseling komunitas dalam menerapkan berbagai pendekatan dalam membantu lansia menemukan makna hidup mereka di usia senja. Metode yang digunakan adalah kajian literatur dengan mengumpulkan referensi dari artikel dan jurnal yang relevan, terbit antara 2015–2025. Hasil kajian menunjukkan bahwa berbagai pendekatan konseling seperti *logotherapy*, konseling kelompok berbasis *client-centered*, konseling keagamaan, teknik *Positive Mental Time Travel* (PMTT), konseling sebaya online, dan *Rational Emotive Therapy* (RET) efektif dalam meningkatkan kebermaknaan hidup lansia. Pendekatan-pendekatan ini membantu lansia membangun ketahanan psikologis, memperkuat rasa harga diri, serta memperdalam hubungan spiritual dan sosial. Melalui layanan konseling berbasis komunitas, lansia dapat memperoleh ruang refleksi, dukungan emosional, serta penguatan nilai-nilai hidup, sehingga mereka dapat menghadapi masa tua dengan lebih optimis dan bermakna.

**Sejarah Artikel***Submitted: 23 April 2025**Accepted: 26 April 2025**Published: 27 April 2025***Kata Kunci**Lansia, Bimbingan dan  
Konseling, Makna Hidup**PENDAHULUAN**

Lansia merujuk pada individu yang telah memasuki usia lebih dari 60 tahun dan tengah mengalami berbagai perubahan dalam aspek biologis dan psikologis, serta berada dalam fase perkembangan manusia yang menjalani proses penuaan. Menurut Triningtyas et al. (2018) usia tua adalah tahapan akhir dalam perjalanan kehidupan seseorang, dimana seseorang telah melewati periode sebelumnya yang dianggap lebih memuaskan atau lebih produktif. Pada dasarnya, masa lanjut usia bisa dijalani dengan cara yang membawa kebahagiaan, menjadi lansia bukanlah sesuatu yang perlu ditakuti. Namun, dalam realitanya, banyak orang justru dihadapkan pada berbagai persoalan ketika memasuki usia tua (Surya, 2024). Jika dilihat dari Badan Pusat Statistik (BPS) memaparkan jika jumlah populasi lanjut usia semakin bertambah pada tahun 2010 sebanyak 18 juta jiwa atau (7,6) namun seiring bertambahnya waktu yaitu pada tahun 2020 meningkat menjadi 27 juta jiwa atau (10%). Namun belum berhenti sampai disitu populasi lansia ini karena diperkirakan pada tahun 2035 kemungkinan jumlahnya akan mencapai 40 juta jiwa (13,8%). Di Indonesia sendiri peningkatan jumlah lansia sejalan dengan apa yang dikatakan WHO dan di Indonesia dari data yang sudah dihasilkan menunjukkan jika dari hasil survei itu penduduk sensus pada tahun 2016 yang berusia 60 ke atas kurang lebih sebanyak 22.640.882 maka dari itu angka yang sudah ada pada tahun 2016 dengan tahun 2022 sangat berbeda yaitu sebanyak 32.320.066 jiwa. Kategori lansia ini akan mengalami proses penuaan atau biasa disebut *Aging Process*. Kondisi ini menjadi perhatian penting karena lansia



bukan hanya kelompok usia yang rentan secara fisik, tetapi juga menghadapi tantangan psikososial yang kompleks dalam menjalani kehidupan mereka (Raudhoh & Pramudiani, 2021).

Proses menua (*aging*) merupakan suatu proses alamiah yang melibatkan penurunan kondisi fisik, mental, dan sosial yang memiliki hubungan satu sama lain. Masalah kesehatan mental yang dialami oleh lansia terbagi menjadi empat aspek utama yaitu fisik, psikologi, sosial dan juga aspek ekonomi (Widyyati, 2020). Permasalahan kesehatan mental ini seringkali berupa emosi, perasaan kecewa, merasa tidak bahagia, merasa kehilangan, dan merasa tidak berguna. Masalah kesehatan mental pada lansia ini terkadang terjadi saat seorang lansia mengalami perubahan yang cukup drastis dari kondisi sebelumnya yang memiliki fisik kuat, sehari-harinya bekerja dan memiliki penghasilan sedangkan saat sudah menjadi lansia fisik mungkin sudah tidak sekuat dahulu, sudah tidak bekerja dan tidak berpenghasilan. Maka dari itu pada umumnya permasalahan kesehatan mental pada lansia ini merupakan penyesuaian dari kondisi tersebut. Seiring bertambahnya usia, lansia juga menjadi lebih rentan terhadap berbagai permasalahan mental, seperti kesepian dan perasaan tersisih dari lingkungan sosial. Peristiwa hidup yang merugikan, seperti kehilangan teman atau orang tercinta, berpotensi menyebabkan isolasi sosial dan menjadi pemicu munculnya gangguan psikiatrik, termasuk depresi. Kehilangan anak atau pasangan hidup menjadi salah satu faktor risiko paling signifikan (Noorakhman & Pratikto, 2022). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa permasalahan kesehatan mental pada lansia sebagian besar berkaitan erat dengan proses penyesuaian terhadap berbagai perubahan dalam hidup, yang pada akhirnya juga mempengaruhi kebermaknaan hidup mereka di usia senja.

Menurut Frank dalam Mahmuda (2022) makna hidup merupakan elemen penting yang yang dianggap benar, memberikan nilai khusus dan arah dalam kehidupan seseorang. Ketika seseorang mampu menemukan tujuan dan makna dalam hidupnya, hal ini akan menciptakan perasaan bahwa hidup yang dijalani penuh arti dan layak diperjuangkan. Kondisi tersebut tidak hanya berkaitan dengan rasa kebahagiaan, tetapi juga berdampak langsung pada kesejahteraan psikologis individu. Sebaliknya, ketika individu tidak mampu menemukan makna dari pengalaman hidupnya, baik yang menyenangkan maupun menyakitkan, akan muncul perasaan hampa, jenuh, cemas, bahkan berujung pada depresi. Masa lansia sendiri merupakan periode terakhir dalam rentang perkembangan individu, yang diwarnai dengan penurunan fungsi fisik, sosial, dan psikologis (Pasmawati, 2021). Banyak lansia mengalami perubahan besar, seperti berkurangnya fungsi penglihatan dan pendengaran, kehilangan pasangan atau sahabat sebaya, serta kurangnya keterlibatan dalam aktivitas sosial, yang dapat memunculkan rasa kesepian, ketidakberdayaan, dan perasaan menjadi beban bagi keluarga.

Kompleksitas perubahan pada masa lansia ini menunjukkan pentingnya pelayanan konseling yang sesuai dengan karakteristik mereka. Baharudin (2021) menekankan bahwa kebutuhan layanan bimbingan dan konseling tidak terbatas hanya ada di lingkungan sekolah, melainkan telah berkembang ke masyarakat luas, termasuk keluarga, karir, hingga lansia. Pasmawati (2021) mengungkapkan bahwa layanan konseling bagi lansia perlu menggunakan pendekatan khusus seperti Psikoanalisis Klasik, Konseling Realitas, dan Logoterapi, untuk membantu lansia memahami, menerima, dan menemukan kembali makna hidup mereka di tengah perubahan yang terjadi. Untuk membantu lansia mengatasi perasaan kehilangan makna hidup, diperlukan dukungan yang dapat membimbing mereka menemukan kembali makna tersebut. Layanan konseling dalam berbagai setting komunitas dapat mengakses kondisi klien dengan mudah disertai dengan kedekatan, empati dari konselor, dan pemahaman terhadap permasalahan dan dinamika hidup mereka. Tujuan dari penulisan artikel ini yaitu untuk menggambarkan bagaimana peran bimbingan dan konseling komunitas dalam menerapkan berbagai pendekatan dalam membantu lansia menemukan makna hidup mereka di usia senja.

Melalui literature review ini, diharapkan penelitian ini bisa menjadi referensi bagi praktisi Bimbingan dan konseling komunitas dalam merancang layanan yang responsif terhadap kebutuhan lansia saat ini.

### METODE PENULISAN

Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur untuk menjawab tujuan dari penelitian. Metode kajian literatur dilakukan dengan mengumpulkan referensi seperti artikel dan jurnal ilmiah yang diperoleh dari database *Google Scholar*. Artikel yang digunakan adalah artikel yang diterbitkan dengan kriteria tertentu, yaitu artikel yang diterbitkan antara tahun 2015-2025 baik dari jurnal nasional maupun jurnal internasional, membahas topik terkait lansia dan kebermaknaan hidup, relevan dengan praktik bimbingan dan konseling komunitas. Untuk mencari literatur yang serasi dengan pembahasan, peneliti menggunakan kata kunci “Bimbingan dan Konseling Komunitas”, “Makna Hidup” dan “Lansia”.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

No	Judul	Penulis	Hasil
1.	Mengatasi Kecemasan Eksistensial Pada Lansia Melalui Konseling Kelompok	Karunia, M., Netrawati, N., & Karneli, Y. (2024).	Hasil analisis data menunjukkan bahwa konseling kelompok efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan eksistensial pada lansia. Kelompok intervensi mengalami penurunan signifikan setelah mengikuti konseling, sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan berarti.
2.	Pengembangan Konseling Komunitas Dengan Teknik <i>Art Therapy</i> Untuk Meningkatkan Kebahagiaan Lansia	Maharani, R. P., Azzahra, R. P., Aniqotunnajma, A. N., Julia, C., Muslikah & Mahfud, A. (2024)	Hasil penelitian berdasarkan analisis pada penelitian terdahulu menunjukkan jika <i>art therapy</i> dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan emosional lansia. Penelitian ini menunjukkan jika <i>art therapy</i> efektif untuk meningkatkan kebahagiaan lansia dengan ciri tidak depresi, cemas ataupun kesepian.
3.	Efektivitas Logoterapi dalam Meningkatkan Konsep Diri dan Kemampuan Memaknai Hidup Pada Lansia	Rohcmawati, D. H., & Febriana, B. (2017)	Hasil penelitian yang telah dilakukan menyebutkan jika logoterapi efektif untuk meningkatkan harga diri dan makna hidup pada lansia sehingga dapat diterapkan.
4.	Pembinaan Kebermaknaan Hidup melalui Bimbingan dan Konseling Keagamaan	Istiqomah, I., & Kurnia, R. (2023)	Hasil dari pengabdian yang telah dilakukan yaitu bimbingan dan konseling keagamaan ditujukan untuk lansia yang tinggal di panti



	pada Lansia di Panti Wreda Siti Khadijah Cirebon		wreda siti khadijah Cirebon melihat kebermaknaan hidup dari beberapa aspek yaitu kebebasan berkehendak ( <i>freedom of will</i> ), aspek kehendak hidup bermakna ( <i>will to meaning</i> ) dan aspek makna hidup ( <i>meaning of life</i> ) hasilnya menunjukkan peningkatan yang signifikan dengan rata-rata peningkatan kategori menjadi tinggi.
5.	Konseling Logotherapy Bagi Lansia	Patriana, P., & Muhammad, R. (2019).	Penelitian ini menekankan pentingnya konseling <i>logotherapy</i> bagi lansia untuk membantu mereka menerima keadaan dan menyesuaikan diri dengan perubahan fisik dan psikologis. Konselor berfokus pada penerimaan, keterbukaan, dan penghargaan terhadap nilai-nilai lansia. <i>Logotherapy</i> membantu lansia menemukan makna hidup melalui spiritualitas dan ibadah, serta mengurangi kecemasan mereka
6.	Konseling Kelompok Berbasis Client Centered untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia	Junilia, E., & Hidayah, N (2021)	Penelitian ini menunjukkan penurunan kecemasan lansia setelah konseling kelompok dengan pendekatan <i>Client-Centered Therapy</i> (CCT). Skor kecemasan turun dari 16 menjadi 10, dengan penurunan signifikan. Semua peserta mengalami penurunan kecemasan, dan terapi ini membantu lansia merasa lebih tenang berkat dukungan kelompok.
7.	Keefektifan Konseling Teknik <i>Positive Mental Time Travel</i> untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Lansia.	Irman, I., Silvianetri, S., Syafwar, F., Zubaidah, Z., Yeni, P., & Zulfikar, Z. (2022).	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling dengan teknik PMTT ( <i>Positive Mental Time Travel</i> ) efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia. Setelah perlakuan, kelompok eksperimen yang mengikuti konseling PMTT mengalami penurunan yang besar dalam tingkat kecemasan, sementara kelompok kontrol tetap tinggi.



8.	Bimbingan dan Konseling Karir Islami Terhadap Lansia dalam Menghadapi Masa Pensiun	Agustin, D., & Wardiansyah, J. A. (2024).	Hasil penelitian mengungkapkan bahwa bimbingan dan konseling karir islami membantu lansia dalam menerima perubahan fisik, psikologis dan spiritual yang terjadi akibat penuaan. Pembentukan komunitas lansia pada hal ini efektif untuk memotivasi satu sama lain dalam memperkuat ibadah, mempererat hubungan sosial dan menjadikan sisa hidup lebih bermakna.
9.	Kebermaknaan Hidup Lansia (Studi kasus di cabang UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan Jawa Timur)	Andriyan, A., & Hanifah, I. R. U. (2020).	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sekelompok lansia yang ada di UPT PSTW Magetan merasa senang juga bahagia yang disebabkan oleh kebutuhan fisik dan rohani mereka terpenuhi, yang membuat mereka merasa dihargai dan diperhatikan. Pihak panti jompo secara aktif membantu orang tua menemukan makna hidup melalui kegiatan terprogram setiap hari.
10.	Bimbingan Konseling Pada Lansia <i>Post Power Syndrome</i> (Studi Kasus 3 Orang) di Lembaga Kesejahteraan Sosial (LKS) Welas Asih Yayasan Sinar Jati Lampung	Wulandari, D. (2018).	Menurut hasil penelitian, Lembaga Kesejahteraan Sosial (LKS) Welas Asih Yayasan Sinar Jati Lampung membantu lansia yang menghadapi kondisi <i>Post Power Syndrome</i> melalui layanan bimbingan konseling individu maupun kelompok melalui pendekatan <i>Rational Emotive Therapy</i> (RET). Pendekatan ini bersasaran mengubah pola pikir irasional para lansia menjadi lebih rasional sehingga mereka dapat menerima keadaan saat ini, menemukan makna dalam hidup mereka serta meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.
11.	<i>Group Counseling to Increase Happiness for Elderly in Dukuh Jetis Depok, Sendangsari, Minggir, Sleman</i>	Aliza, N. F. (2022, December).	Hasil penelitian mengungkapkan dengan pelaksanaan konseling kelompok mampu meningkatkan kebahagiaan lansia di di Dukuh Jetis Depok. Selain konseling, program ini dapat efektif karena para lansia yang terlibat juga mendapatkan



			dukungan sosial dari komunitas yang terbentuk.
12.	Konseling Sebaya Berbasis Online Guna Menjaga Kualitas Hidup Lansia Di Masa Pandemi Covid-19	Wangsanata, S. A. (2021).	Penelitian ini menunjukkan bahwa konseling sebaya yang dilakukan secara daring sangat penting untuk mempertahankan dan meningkatkan kualitas hidup lansia pada masa pandemi COVID-19, terutama dalam memenuhi kebutuhan fisik, psikologi, sosial dan spiritual mereka. Lansia dapat berinteraksi dengan teman sebayanya dengan memanfaatkan penggunaan aplikasi seperti <i>Zoom</i> , <i>Google Meet</i> maupun <i>video call</i> sehingga dapat mengurangi rasa kesepian dan keterasingan yang mereka alami.

Menjadi tua merupakan fase alami dalam perjalanan hidup manusia. Menurut Noor (2021) Lansia merupakan tahap akhir sebagai penutup dalam rentang perjalanan hidup seseorang, di mana individu telah “beranjak jauh” dari masa-masa sebelumnya yang lebih menyenangkan atau penuh manfaat, sebagai bagian dari proses tumbuh kembang manusia. Proses menjadi lansia merupakan bagian dari perkembangan dan pertumbuhan manusia. Setiap individu menyimpan sudut pandang yang berbeda mengenai apa yang bermakna bagi dirinya. Pada tahap ini, perasaan menjadi pribadi yang berarti dan dihargai sangat penting untuk mendukung kualitas hidup serta menemukan makna dalam kehidupan (Baris et al., 2019).

Memasuki usia lanjut, individu memiliki banyak tantangan dalam kehidupan baik secara fisik, psikis maupun spiritual mereka. Kesehatan psikologis dan spiritual para lansia tersebut sangat dipengaruhi oleh perubahan fisik yang mereka alami. Perubahan kekuatan fisik yang menurun mengakibatkan penurunan produktivitas dalam berkarir, di mana hal tersebut secara tidak langsung menyebabkan lansia mengalami gangguan psikis seperti kehilangan rasa percaya diri, harga diri yang rendah serta perasaan tidak berdaya, selain itu permasalahan spiritual yang juga dialami oleh lansia seperti kehilangan arah, makna dan tujuan hidup (Agustin, D., & Wardiansyah, J. A., 2024).

Hidup dengan tidak memiliki makna membuat hidup terasa kosong, tanpa arah tujuan, dan hampa. Namun, perasaan kecemasan dan kesepian yang sering dirasakan oleh lansia dapat mempengaruhi bagaimana mereka menafsirkan diri dan perjalanan hidup yang telah mereka lalui. Jajak pendapat yang dilakukan oleh Institut Kebijakan dan Inovasi Perawatan Kesehatan Universitas Michigan pada tahun 2021 menunjukkan bahwa lebih dari satu dari empat lansia mengalami kecemasan, yang semakin memperburuk perasaan kesepian dan meningkatkan tantangan dalam menemukan makna hidup (Malani et al., 2021). Dalam hal ini, bimbingan dan konseling memiliki peranan krusial dalam membantu lansia menemukan kembali makna hidup mereka, dengan memberikan ruang refleksi, dukungan emosional, serta membangun kesadaran diri agar lansia dapat menjalani masa tuanya dengan lebih bermakna dan penuh harapan. Memberikan layanan yang tepat kepada lansia membantu mereka menerima kondisi yang dijalani serta menyesuaikan diri dengan perubahan fisik, sosial, dan psikologis (Siregar. 2019). Dengan memperlakukan lansia sesuai keinginannya, mereka dapat lebih mudah menerima diri dan keadaannya. Secara umum, tujuan konseling lansia adalah membantu mengatasi masalah



di usia senja, menerima diri, mengembangkan potensi, dan mencapai kehidupan yang lebih bermakna dan bahagia (Patriana et al., 2019).

Salah satu pendekatan yang terbukti efektif adalah konseling berbasis *logotherapy*, yang menekankan pada pencarian dan penyadaran makna hidup. Menurut penelitian Patriana et al., (2020) konseling dengan pendekatan *logotherapy* mampu membantu lansia menggali nilai-nilai kehidupan yang lebih dalam, memperkuat hubungan spiritualitas, dan mengembangkan rasa tanggung jawab terhadap diri sendiri, sesama, dan Sang Pencipta. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Rohcmawati (2017) yang menunjukkan 66,6% responden mengalami peningkatan makna hidup yang signifikan setelah dilakukan *logotherapy*. Melalui *logotherapy*, lansia diajak untuk menemukan makna baru dalam hidup mereka, terutama melalui spiritualitas dan ibadah. Untuk memahami dasar pemikiran ini, Frankl (dalam Widowati et al., 2018) menjelaskan jika *logotherapy* merupakan pendekatan psikologi yang menempatkan pengembangan makna hidup sebagai inti dari eksistensi manusia. *Logotherapy* memperhatikan dimensi spiritual untuk menjadi potensi utama individu untuk kehidupannya secara sadar dengan nilai-nilai yang bermakna. Dengan demikian, melalui proses aktualisasi nilai-nilai tersebut, lansia diharapkan dapat membangun perspektif yang lebih positif, menerima perubahan dengan lebih lapang dan dapat menemukan kembali kebermaknaan hidup lansia.

Selain *logotherapy*, konseling kelompok dengan mengacu pada *client-centered* juga terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan yang dialami lansia. Penelitian oleh Junilia dan Hidayah (2021) menunjukkan bahwa lansia yang mengikuti konseling kelompok berbasis *client-centered* mengalami penurunan tingkat kecemasan yang signifikan. Konseling kelompok dapat menjadi pilihan yang dapat diterapkan untuk mendukung lansia dalam mengatasi kecemasan eksistensial (Karunia et al., 2024). Dalam Perspektif *Client Centered Therapy* (CCT) yang diperkenalkan oleh Rogers yaitu setiap individu dianggap memiliki kemampuan untuk bisa menyesuaikan diri dengan keadaan dan mengatur dirinya sendiri. Hal ini bisa dikatakan relevan bagi lansia yang seringkali mencari makna hidup di masa tuanya (Endang dalam Mirna & Afandi, 2022). Melalui konseling kelompok berbasis CCT memberikan ruang bagi lansia untuk berbagi pengalaman, mendapatkan dukungan sosial, dan merasakan kelegaan emosional. Dukungan dari anggota kelompok lain memungkinkan lansia merasa tidak sendirian dalam menghadapi kecemasan mereka, sehingga memperkuat ketahanan psikologis. Melalui konseling ini, lansia diberi kesempatan untuk saling berbagi pengalaman, memperoleh dukungan sosial, serta memperdalam pemahaman tentang diri dan makna hidup mereka. Dengan demikian, konseling kelompok berperan dalam meningkatkan kualitas hidup lansia di masa tua.

Selain itu, penelitian oleh Aliza (2022) juga menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan konseling realitas dan pembentukan komunitas lansia terbukti efektif dalam meningkatkan kebahagiaan pada lansia. Dalam program Konseling Ceria, para lansia diberikan kesempatan untuk menceritakan pengalaman-pengalaman yang bermakna, kesedihan serta harapan mereka seraya menerima dukungan sosial dan emosional dari anggota kelompok lainnya. Hasil pengukuran menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan peningkatan signifikan dalam kebahagiaan lansia setelah mengikuti program konseling kelompok. Hal tersebut menjadi bukti yang kuat bahwa konseling kelompok pada lansia tidak hanya membantu mengurangi kecemasan, tetapi juga membantu lansia lebih baik secara emosional melalui peningkatan rasa makna hidup dan keterhubungan sosial.

Tidak hanya itu penelitian yang dilakukan oleh Istiqomah dan Kurnia (2023) menunjukkan bahwa pembinaan kebermaknaan hidup dengan layanan bimbingan dan konseling keagamaan di Panti Wreda Siti Khadijah Cirebon memberikan hasil yang signifikan. Bimbingan konseling keagamaan meningkatkan kebermaknaan hidup lansia yang diukur



melalui tiga aspek, yaitu kebebasan berkehendak (*freedom of will*), kehendak untuk hidup bermakna (*will to meaning*), dan makna hidup itu sendiri (*meaning of life*). Rata-rata lansia mengalami peningkatan pada ketiga aspek tersebut hingga masuk ke dalam kategori tinggi. Temuan ini mempertegas pentingnya pendekatan keagamaan dalam memberikan ruang refleksi, memperkuat nilai-nilai kehidupan, dan menumbuhkan semangat untuk menjalani hari tua dengan lebih bermakna.

Penelitian serupa yang dilakukan juga oleh Agustin dan Wardiansyah (2024), yang menyoroti peran bimbingan dan konseling karir islami dalam membantu lansia menyikapi masa pensiun. Penelitian ini menemukan bahwa bimbingan yang didasarkan pada nilai-nilai keagamaan tidak hanya membantu para lansia menyesuaikan pada perubahan fisik dan sosial yang terjadi pada mereka, tetapi juga dapat membangun kembali harga diri yang positif serta mengarahkan mereka untuk mengisi hari tua dengan beribadah dan kegiatan-kegiatan yang produktif. Metode ini mendorong para lansia untuk tetap dapat berpartisipasi dalam kehidupan sosial dan spiritual mereka sehingga mereka dapat menemukan kebermaknaan hidup meskipun mereka telah memasuki usia tua. Dengan membangun komunitas yang didasarkan pada nilai-nilai keagamaan, para lansia dapat saling mendukung dan memotivasi satu sama lain untuk terus hidup dengan semangat, harapan serta rasa syukur.

Selain itu, pendekatan inovatif lain seperti konseling dengan teknik *Positive Mental Time Travel* (PMTT) juga terbukti efektif. Irman et al. (2022) menemukan bahwa lansia yang mengikuti konseling teknik PMTT mengalami pengurangan yang signifikan dalam tingkat kecemasan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Teknik PMTT membantu lansia membayangkan kembali pengalaman positif di masa lalu dan membawa perasaan *optimisme* ke masa kini. Dengan merekonstruksi kenangan bahagia, lansia tidak hanya dapat memperkuat perasaan positif, harapan dan tujuan hidup mereka, tetapi juga dapat melepaskan beban emosional yang selama ini menghambat mereka. Dengan mengurangi kecemasan dan pikiran negatif, maka makna hidup yang dimiliki lansia pun akan meningkat, sehingga lansia dapat menemukan makna hidupnya dan menjalani masa tua dengan lebih ringan, penuh dengan harapan dan dengan keyakinan akan arti hidup mereka.

Sejalan dengan pendekatan tersebut, konseling sebaya berbasis online juga dapat menjadi pertimbangan dalam mendukung lansia menemukan makna baru dalam kehidupan mereka. Wangsanata (2021) mengungkapkan bahwa meskipun para lansia mengalami keterbatasan secara fisik saat pandemi, para lansia masih dapat menjalin hubungan sosial yang bermakna, saling berbagi cerita hidup dan saling memberikan dukungan emosional melalui konseling sebaya secara online. Dalam hal ini, teman sebaya sangat membantu para lansia merefleksikan pengalaman hidup mereka, memperkuat rasa harga diri serta memperbarui tujuan hidup mereka. Dengan kata lain, konseling sebaya online tidak hanya membantu seseorang menjadi lebih baik secara fisik dan psikologis tetapi juga membantu para lansia menemukan kembali makna hidup mereka dan menemukan hubungan serta harapan di fase akhir kehidupannya.

Selain pendekatan-pendekatan yang telah disebutkan pendekatan *Rational Emotive Therapy* (RET) dalam konseling lansia juga terbukti efektif membantu lansia yang kesulitan dalam menerima kenyataan hidup mereka, khususnya lansia yang mengidap *Post Power Syndrome*. Wulandari (2018) dalam penelitiannya di Lembaga Kesejahteraan Sosial Welas Asih mengajak para lansia menemukan dan mengubah pola pikir yang menghambat penerimaan diri melalui langkah-langkah konseling dengan membangun hubungan terapeutik dan mengeksplorasi keyakinan irasional. Dengan hal ini, mereka didorong untuk dapat melepaskan kesuksesan masa lalu dan berkonsentrasi pada potensi dan makna hidup mereka saat ini. RET menekankan bahwa perubahan cara berpikir sangat penting untuk membangun



kembali kemaknaan hidup di usia tua, sekaligus mengurangi kecemasan dan perasaan tidak berdaya yang sering muncul saat menjadi lebih tua.

Secara keseluruhan, berbagai pendekatan bimbingan dan konseling yang beragam ini menekankan bahwa intervensi yang tepat dapat membantu lansia mengatasi tantangan psikososial, menemukan kembali makna hidup, dan menjalani masa tua dengan lebih bahagia dan bermartabat. Baik melalui pendekatan keagamaan, *logotherapy*, konseling kelompok, konseling sebaya, pendekatan RET maupun teknik PMTT, semua intervensi tersebut berbagi tujuan yang sama, yaitu memampukan lansia untuk memahami nilai kehidupannya, mengelola kecemasan, serta memperkuat ketahanan mental dan spiritual.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diperoleh kesimpulan bahwa peran bimbingan dan konseling komunitas dalam menerapkan berbagai pendekatan seperti *logotherapy*, konseling kelompok berbasis *client-centered*, konseling keagamaan, teknik *positive mental time travel*, konseling sebaya online, dan *rational emotive therapy* efektif dan memberikan kontribusi signifikan dalam meningkatkan kebermaknaan hidup lansia. Pendekatan-pendekatan ini membantu lansia membangun ketahanan psikologis, memperkuat rasa harga diri, serta memperdalam hubungan spiritual dan sosial. Melalui layanan konseling berbasis komunitas, lansia dapat memperoleh ruang untuk refleksi diri, dukungan emosional, serta penguatan nilai-nilai hidup yang memungkinkan mereka bisa menghadapi tantangan di usia lanjut dengan lebih optimis dan bermakna.

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengembangkan pendekatan konseling untuk lansia, penting untuk mempertimbangkan keragaman kondisi fisik, sosial, dan psikologis yang dimiliki setiap individu yang sudah memasuki masa lanjut usia. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat menghasilkan strategi yang lebih terfokus dan efektif dalam membantu lansia menemukan makna hidup mereka dan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis di usia senja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, D., & Wardiansyah, J. A. (2024). Bimbingan Dan Konseling Karir Islami Terhadap Lansia Dalam Menghadapi Masa Pensiun. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 7(2), 1-13.
- Aliza, N. F. (2022, December). Group Counseling To Increase Happiness For Elderly In Dukuh Jetis Depok, Sendangsari, Minggir, Sleman. In *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat*.
- Andriyan, A., & Hanifah, I. R. U. (2020). Kebermaknaan Hidup Lansia (Studi Kasus Di Cabang Upt Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan Jawa Timur. *Rosyada: Islamic Guidance And Counseling*, 1(1).
- Karunia, M., Netrawati, N., & Karneli, Y. (2024). Mengatasi Kecemasan Eksistensial Pada Lansia Melalui Konseling Kelompok. *Guidance: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 21(02), 324-327.
- Mahmuda, U., & Jalal, M. (2022). Dukungan Sosial Dalam Menumbuhkan Kebermaknaan Hidup Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3–Jakarta Selatan. *Jurnal Penyuluhan Agama*, 8(2), 103-117.
- 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), 1-8.



- Noor, T. R., & Inayati, I. N. (2021). Pendidikan Agama Bagi Lansia Di Griya Werdha (Sebuah Perspektif Pendidikan Islam Dan Psikologi). *Ar-Risalah Media Keislaman Pendidikan Dan Hukum Islam*, 19(1), 141-156.
- Siregar, R. (2019). Urgensi Layanan Bimbingan Konseling Islam Dalam Kesadaran Beragama Lansia. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(1), 125-142.
- Patriana, P., & Muhammad, R. (2019). Konseling Logo Therapy Bagi Lansia. *Cross-Border*, 2(2), 201-214.
- Irman, I., Silvianetri, S., Syafwar, F., Zubaidah, Z., Yeni, P., & Zulfikar, Z. (2022). Keefektifan Konseling Teknik Positive Mental Time Travel Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Lansia. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(1), 93-110.
- D. H. Rahcmawati And B. Febriana, "Efektifitas Logoterapi Dalam Meningkatkan Konsep Diri Dan Kemampuan Memaknai Hidup Pada Lansia," *J. Perawat Indones.*, Vol. 1, No. 1, P. 26, 2017, Doi: 10.32584/Jpi.V1i1.6.
- E. J. Hidayat And N. Hidayah, "Konseling Kelompok Berbasis Client Centered Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia," *J. Kreat. Pengabd. Kpd. Masy.*, Vol. 4, No. 3, Pp. 723–732, 2021, Doi:10.33024/Jkpm.V4i3.4405.
- I. Istiqomah And R. Kurnia, "Pembinaan Kebermaknaan Hidup Melalui Bimbingan Dan Konseling Keagamaan Pada Lansia Di Panti Wreda Siti Khadijah Cirebon," *Sivitas J. Pengabd. Dan Pemberdaya. Masy.*, Vol. 3, No. 1, Pp. 9–25, 2023, Doi: 10.52593/Svs.03.1.02.
- Triningtyas, D. A., & Muhayati, S. (2018). *Mengenal Lebih Dekat Tentang Lanjut Usia*. Cv. Ae Media Grafika.
- R. P. Maharani, R. P. Azzahra, A. N. Aniqotunnajma, And A. Mahfud, "Pengembangan Konseling Komunitas Dengan Teknik Art Therapy Untuk Meningkatkan Kebahagiaan Lansia," Vol. 2, No. November, Pp. 229–232, 2024.
- Malani, P., Kullgren, J., Solway, E., Gerlach, L., Singer, D., & Kirch, M. (2021). Mental Health Among Older Adults Before And During The Covid-19 Pandemic. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.7302/983>
- Mohaaammad Surya, *Psikologi Guru Konsep Dan Aplikasi*, (Bandung:Alfabeta, 2024),
- Mei Lestari Ika Widyyati (2020) *Gerakan Lansia Sehat (Gerlas) Pemeriksaan Kesehatan & Intelektual Lansia*. [Vol 2, No 1 \(2020\)](#)
- Mahmuda. (2022). Makna Hidup Dan Kesejahteraan Psikologis. *Jurnal Psikologi Islami*, 7(2), 150-162.
- Baharudin, Y. H. (2021). Profesi Bimbingan Dan Konseling Dalam Masyarakat. *Jurnal Tawadhu*, 5(1), 35-43.
- Pasmawati, H. (2021). Pendekatan Konseling Untuk Lansia. *Jurnal Syi'ar*, 17(1), 49-60.
- Wangsanata, S. A. (2021). Konseling Sebaya Berbasis Online Guna Menjaga Kualitas Hidup Lansia Di Masa Pandemi Covid-19. *Konseling: Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya*, 2(2), 56-60.
- Widowati, I., Hidayati, S., & Harnany, A. S. (2018). Pengaruh Logotherapy Dan Aktivitas Spiritual Terhadap Makna Hidup Lansia. *Jurnal Litbang Kota Pekalongan*, 14.
- Wulandari, D. (2018). Bimbingan Konseling Pada Lansia Post Power Syndrome (Studi Kasus 3 Orang) Di Lembaga Kesejahteraan Sosial (Lks) Welas Asih Yayasan Sinar Jati Lampung (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).
- Mirna, M., & Afandi, M. (2022). Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Client Centered Therapy Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Administrasi Pendidikan Dan Konseling Pendidikan*, 3(1), 39–43.



- Raudhoh, S., & Pramudiani, D. (2021). Lanisa Asik, Lansia Aktif, Lansia Produktif. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Fkik Unja*, 4(1), 126–130. <https://doi.org/10.22437/Medicaldedication.V4i1.13458>
- Noorrahman, Y., & Pratikto, H. (2022). Relaksasi Nafas Dalam (Deep Breathing) Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia. *Inner: Journal Of Psychological Research*, 1(4), 215–222.