

HILANGNYA SEMANGAT HIDUP PADA LANSIA YANG MENGALAMI PENURUNAN MOBILITAS FISIK

Siti Amara Fadilla¹, Salsabila Fithri Zatin², Ane Davina Larasati³, Achmad Aitdulloh⁴, Elsa Agustina⁵, Faiza Zahro⁶, Adzwa Izzaniya⁷, Lina Apriliani⁸, Nurul Afifah⁹, Siti Hikmah Anas¹⁰

23070160002@student.walisongo.ac.id¹, 23070160004@student.walisongo.ac.id²,
23070160015@student.walisongo.ac.id³, 23070160022@student.walisongo.ac.id⁴,
23070160030@student.walisongo.ac.id⁵, 23070160031@student.walisongo.ac.id⁶,
23070160033@student.walisongo.ac.id⁷, 23070160039@student.walisongo.ac.id⁸,
23070160044@student.walisongo.ac.id⁹, hikmahanas@walisongo.ac.id¹⁰

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

ABSTRAK

Penurunan mobilitas fisik pada lansia sering kali berdampak signifikan terhadap kualitas hidup mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap hilangnya semangat hidup pada lansia yang mengalami penurunan mobilitas fisik di Panti Werda Omega. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik wawancara mendalam. Jumlah sampel yaitu 4 orang lansia yang dipilih menggunakan metode purposive sampling dengan kriteria lansia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hilangnya semangat hidup pada lansia dipengaruhi oleh perasaan kehilangan kemandirian, keterbatasan melakukan aktivitas sosial, dan kurangnya dukungan emosional dari keluarga. Rasa frustrasi akibat ketidakmampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri menjadi faktor utama mempengaruhi kondisi fisik. Responden penelitian ini menunjukkan bahwa pengembangan intervensi yang lebih efektif untuk mendukung lansia agar tetap memiliki semangat hidup meskipun mengalami penurunan mobilitas fisik.

Kata Kunci: Lansia, Penurunan Mobilitas Fisik, Semangat Hidup.

ABSTRACT

Decreased physical mobility in the elderly often has a significant impact on their quality of life. This study aims to identify factors that contribute to the loss of zest for life in the elderly who experience decreased physical mobility at the Omega Nursing Home. This type of research uses a qualitative approach with in-depth interview techniques. The number of samples is 4 elderly people selected using the purposive sampling method with elderly criteria. The results of the study showed that the loss of zest for life in the elderly was influenced by feelings of loss of independence, limitations in carrying out social activities, and lack of emotional support from the family. Frustration due to the inability to carry out daily activities independently is the main factor influencing physical condition. Respondents in this study showed that the development of more effective interventions to support the elderly to maintain their zest for life despite experiencing decreased physical mobility.

Keywords: Elderly, Decreased Physical Mobility, Zest For Life.

PENDAHULUAN

Penurunan mobilitas fisik merupakan salah satu tantangan utama yang dihadapi lansia. Ketidakmampuan untuk bergerak bebas seperti sebelumnya sering kali menyebabkan berkurangnya partisipasi dalam aktivitas sosial, menurunnya kemandirian, serta munculnya perasaan terasing dari lingkungan sekitar. Banyak lansia yang pada akhirnya merasa tidak lagi berguna atau kehilangan peran dalam keluarga dan masyarakat (Kurniawan, 2023). Kondisi yang dialami tersebut berpotensi menimbulkan perasaan kesepian, sedih berkepanjangan, hingga hilangnya semangat hidup (Ezalina et al., 2023). Aktivitas harian yang dahulu dapat dilakukan secara mandiri kini harus bergantung pada orang lain, dan hal ini menimbulkan tekanan psikologis tersendiri (Hasifah, 2024). Ketika kebutuhan untuk dihargai dan diakui tidak terpenuhi, lansia cenderung menarik diri dan mengalami

penurunan kualitas hidup secara keseluruhan (Kaunang et al., 2019). Fenomena ini menunjukkan bahwa penurunan mobilitas fisik pada lansia tidak hanya berdampak pada tubuh, tetapi juga menyentuh aspek sosial dan emosional secara mendalam (Hutasuhut et al., 2020). Menurut data BPS di Indonesia, jumlah penduduk lanjut usia (lansia) terus meningkat, mencapai 11,75% dari total populasi pada tahun 2023. Seiring bertambahnya usia, banyak lansia mengalami penurunan mobilitas fisik yang berdampak signifikan pada kualitas hidup mereka. Keterbatasan dalam bergerak tidak hanya mengurangi kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri, tetapi juga mempengaruhi aspek psikologis, seperti munculnya perasaan tidak berdaya, kesepian, dan hilangnya semangat hidup (Kiik et al., 2018). Kondisi tersebut diperparah oleh kurangnya dukungan emosional dan fasilitas pendukung dari keluarga maupun masyarakat (Nuraeni & Ariani., 2022). Pentingnya dukungan sosial dan kegiatan partisipatif bagi lansia juga tercermin dalam penelitian yang menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas sosial dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka (Dari & Irfan., 2023). Dukungan dari keluarga dan masyarakat dalam hal aksesibilitas serta program-program yang melibatkan lansia dalam kegiatan sosial akan sangat membantu dalam mendukung kemandirian dan meningkatkan kualitas hidup mereka (Tandiallo et al., 2022).

Penurunan mobilitas fisik pada lansia tidak hanya berdampak pada aspek biologis, tetapi juga memiliki implikasi serius terhadap kondisi psikologis dan sosial mereka. Literatur dalam bidang psikologi perkembangan, khususnya melalui teori Erik Erikson mengenai tahap perkembangan psikososial, menempatkan lansia pada fase integritas vs keputusasaan. Dalam fase ini, individu berupaya merefleksikan hidupnya dan membangun makna atas pengalaman masa lalu (Gayatri., 2021). Namun, apabila lansia mengalami keterbatasan fisik yang signifikan dan kehilangan kemampuan untuk menjalankan aktivitas mandiri, hal ini dapat menimbulkan rasa frustrasi, ketidakberdayaan, dan pada akhirnya memunculkan keputusasaan (Tuczak et al., 2024). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mobilitas fisik yang menurun secara langsung berkaitan dengan menurunnya kualitas hidup dan meningkatnya risiko depresi pada lansia. Menurut teori kebutuhan dasar Maslow, aktualisasi diri hanya dapat tercapai jika kebutuhan fisiologis dan rasa aman telah terpenuhi (Kwag et al., 2011). Pada lansia yang mengalami penurunan mobilitas, kebutuhan dasar seperti kebebasan bergerak, rasa aman, dan kemandirian sering kali terhambat. Hal ini menghalangi individu untuk mencapai tahapan psikologis yang lebih tinggi, termasuk merasa bermakna dan bersemangat dalam menjalani hidup (Lu et al., 2022). Lebih lanjut dalam memahami kondisi lansia mengakui bahwa kesejahteraan tidak hanya dipengaruhi oleh faktor kesehatan fisik, tetapi juga oleh interaksi antara kondisi mental dan lingkungan sosial (Wiliyanarti et al., 2020). Dalam literatur gerontologi, dijelaskan bahwa lansia yang aktif secara fisik cenderung memiliki semangat hidup yang lebih tinggi dibanding mereka yang mengalami penurunan mobilitas dan keterbatasan aktivitas (Tuczak et al., 2024). Selain itu, hasil studi empiris di berbagai negara menunjukkan bahwa keterlibatan sosial sangat erat kaitannya dengan kondisi fisik lansia. Mobilitas yang rendah mengurangi kesempatan lansia untuk berinteraksi, bersosialisasi, atau berpartisipasi dalam kegiatan bermakna, yang pada gilirannya berkontribusi terhadap perasaan terisolasi dan hilangnya semangat hidup. Sebuah studi longitudinal bahkan menemukan bahwa lansia dengan gangguan mobilitas berisiko dua kali lipat lebih besar untuk mengalami gejala depresi dibandingkan mereka yang tetap aktif. Keterlibatan sosial sangat berkaitan dengan kondisi fisik lansia; mobilitas yang rendah mengurangi kesempatan untuk berinteraksi dan berpartisipasi dalam kegiatan yang bermakna, yang berkontribusi pada perasaan terisolasi (Ibitoye et al., 2014). Keterlibatan dalam aktivitas sosial dapat berfungsi sebagai penyangga terhadap perasaan depresi, sementara kurangnya dukungan sosial dapat memperburuk

keadaan mental lansia yang mengalami penurunan mobilitas (Wiliyanarti & Mundakir, 2021). Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan program yang mendorong mobilitas fisik dan keterlibatan sosial untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia (Delle Fave et al., 2018). Penelitian ini bertujuan untuk mendalami pengalaman para lansia yang mengalami penurunan mobilitas fisik dan dampaknya terhadap semangat hidup yang tinggal di Panti Wreda Omega Kota Semarang.

Masa lanjut usia merupakan fase kehidupan yang identik dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Salah satu perubahan yang paling umum dialami oleh lansia adalah penurunan mobilitas fisik, yakni menurunnya kemampuan tubuh dalam bergerak secara leluasa, baik dalam melakukan aktivitas ringan maupun berat. Penurunan ini sering kali menyebabkan keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, sehingga meningkatkan ketergantungan lansia terhadap orang lain, terutama keluarga atau perawat. Berbagai persoalan yang dihadapi lansia selama proses penyesuaian tersebut akan mempengaruhi bagaimana lansia memandang makna hidupnya. Makna hidup merupakan nilai-nilai penghayatan individu terhadap pengalaman hidup yang membuatnya merasa bermakna dan memiliki tujuan hidup (Adhi, 2019). Makna hidup sangat penting pada masa tua karena berkaitan dengan tujuan hidup, perspektif tentang kehidupan, hubungan sosial dengan orang lain, kesehatan fisik, dan aktivitas sosial. Makna hidup juga berkaitan dengan bagaimana lansia memaknai berbagai peristiwa dalam hidupnya, termasuk kesiapan untuk kematian (Kaharingan et al., 2015). Secara psikologis, keterbatasan dalam bergerak tidak hanya memengaruhi aspek fisik semata, melainkan juga berdampak serius pada semangat hidup seseorang. Semangat hidup (*life spirit*) dapat diartikan sebagai dorongan batin untuk menjalani hidup dengan penuh makna, harapan, dan tujuan.

Ketika lansia merasa tidak lagi mampu melakukan sesuatu secara mandiri, mereka bisa mengalami perasaan tidak berguna, kehilangan peran, dan bahkan kehilangan alasan untuk tetap menjalani hidup. Keadaan ini dapat memicu gejala-gejala psikologis seperti keputusasaan, ketidakberdayaan, serta perasaan tidak memiliki tujuan hidup yang jelas. Argumen ini didukung oleh berbagai penelitian sebelumnya. Penelitian (Shafrin et al., 2017) mengungkapkan bahwa penurunan mobilitas fisik pada lansia secara signifikan berhubungan dengan penurunan kualitas hidup, termasuk aspek psikologis seperti semangat hidup. Hal serupa juga ditemukan oleh (Budiman et al., 2024) mengungkapkan bahwa lansia dengan keterbatasan fisik cenderung mengalami depresi ringan hingga berat akibat rasa tidak berdaya dan hilangnya kontrol atas hidup mereka. (Maryam et al., 2016) meneliti hubungan antara kemandirian aktivitas harian dan semangat hidup pada lansia di panti wreda, dan menemukan bahwa semakin rendah tingkat kemandirian fisik, semakin rendah pula semangat hidup yang dirasakan lansia. Lansia yang mengalami ketergantungan tinggi karena keterbatasan fisik merasa menjadi beban dan kehilangan motivasi. Dengan merujuk pada berbagai temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa penurunan mobilitas fisik memiliki dampak besar terhadap semangat hidup lansia, yang pada akhirnya memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji secara mendalam bagaimana hilangnya semangat hidup terjadi pada lansia yang mengalami penurunan mobilitas fisik, baik dari segi pengalaman, persepsi, maupun faktor pendukung dan penghambatnya.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menerapkan metode kualitatif dengan subjek dipilih menggunakan metode purposive sampling dengan kriteria subjek lansia dengan kasus penurunan mobilitas fisik. Subjek berjumlah 4 orang. Penelitian ini dilaksanakan di Panti Wreda Omega, Jl. Rorojongrang No.1, Manyaran, Kec. Semarang Barat, Kota Semarang. Penelitian ini

menggunakan metode kualitatif dengan menggunakan pendekatan fenomenologi ini bersandar pada data primer. Data primer berupa wawancara langsung dengan partisipan dan data.

Proses wawancara semua lansia diberitahu bahwa semua tanggapan yang keluar akan bersifat secara rahasia serta data penelitian akan disimpan dengan aman. Kemudian, persetujuan dari pihak Panti Wreda dan lansia diterima, diadwalkan janji pertemuan untuk peneliti dan 4 orang lansia yang terpilih. Peneliti kemudian menemui lansia yang terpilih di hari dan jam yang telah disepakati. Peneliti mengajukan pertanyaan kepada lansia satu per satu. Peneliti mencatat dan merekam semua jawaban sambil memastikan bahwa nama dan jawaban mereka akan dirahasiakan.

Data Hasil wawancara yang terkumpul kemudian dianalisis secara deskriptif kualitatif. Teknik analisis data pada penelitian ini diawali dengan pengolahan data dalam bentuk transkripsi laporan hasil wawancara. Pada tahap berikutnya dilakukan penandaan pada hasil wawancara untuk mengklasifikasikan aspek-aspek utama yang muncul dari pemaparan subjek. Data yang sudah dikategorikan dan dianalisis secara mendalam berdasarkan tema, dengan mengidentifikasi pola, keterkaitan antar tema, dan makna yang termuat di setiap jawaban yang diberikan untuk menangkap makna secara menyeluruh. Rangkaian proses analisis ini dilaksanakan melalui proses berulang dan verifikasi silang antar peneliti guna memastikan validitas hasil

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan wawancara dan observasi yang dilakukan terhadap para lansia dengan jumlah sampel 4 lansia. Proses penuaan yang dialami oleh lansia di Panti Wreda Omega menyebabkan terjadinya penurunan fungsi fisik secara bertahap. Penurunan ini ditandai dengan berkurangnya kekuatan dan kelincahan otot, keterbatasan rentan gerakan sendi, dan menimbulkan rasa nyeri saat beraktivitas. Peneliti mengamati lansia dari aspek psikologis, aspek fisik, dan aspek sosial. Hasil wawancara dengan informan yang mengalami penurunan mobilitas fisik, terdapat variasi perasaan yang muncul akibat kondisi tersebut. Informan pertama (Informasi P) mengungkapkan perasaan kecewa saat mengalami stroke, dengan mengungkapkan:

"Perasaan saat mengalami stroke kecewa, sempat masuk RS juga menggunakan BPJS. Kaki kalau dipegang masih terasa, tapi separo badan sudah mati rasa." (Wawancara 2025)

Hal ini menunjukkan bahwa adanya perasaan kecewa dan terkejut karena kehilangan kendali atas sebagian tubuhnya. Meskipun terdapat kesadaran bahwa tubuh masih berfungsi, ketidakteraturan fungsi fisik menjadi pukulan psikologis yang besar. Informan lain menyatakan perasaan yang lebih ekstrem:

"Ya ngga Cuma sedih ya oma pernah putus asa kalo nanti saya ngga bisa jalan, akhir kata sampai lumpuh ya tuhan ambil saya, ya buat apa hidup kalo seperti mayat hidup". (Wawancara 2025)

Perasaan ini menggambarkan bukan hanya kesedihan, tetapi juga rasa putus asa yang mendalam dan kehilangan makna hidup. Penurunan mobilitas fisik telah menghilangkan perasaan kontrol atas tubuh, yang mengarah pada hilangnya harapan dan tujuan hidup. Sementara itu, Informasi MA hanya menyatakan:

"Sedih". (Wawancara 2025)

Hal ini mencerminkan perasaan yang lebih sederhana namun tetap menandakan dampak emosional dari keterbatasan fisik yang dialami. Informasi R menggambarkan perasaan yang lebih pasrah terhadap keadaan:

"Pasrah dengan keadaan yang menimpa oma". (Wawancara 2025)

Perasaan pasrah menunjukkan penerimaan terhadap keadaan yang sulit dan ketidakmampuan untuk melakukan banyak hal. Dukungan sosial dan harapan hidup menjadi aspek penting dalam proses pemulihan fisik dan psikologis para lansia. Pada aspek dukungan sosial, Informasi MY mengungkapkan bahwa meskipun ia mendapatkan dukungan dari keluarga, namun interaksi tersebut terbatas dan kurang ekspresif secara emosional:

"Untuk keluarga saya, oma pikir oma sudah sehat ya mereka ngga banyak omong, saudara oma begitu orangnya ngga banyak ngomong gitu lho, sudah sehat ya sudah tapi oma sendiri yang harus hati-hati begitu". (Wawancara 2025)

Dukungan ini menunjukkan bahwa meskipun ada perhatian dari keluarga, intensitas kunjungan dan kedekatan emosional dirasa kurang, dan lebih mengarah pada pandangan bahwa ketika seseorang sudah sehat, perhatian bisa berkurang.

Informasi MA menyatakan:

"Keluarga jarang menjenguk soalnya jauh". (Wawancara 2025)

Pernyataan ini mengidentifikasi bahwa keterbatasan jarak menghambat kedekatan fisik dengan keluarga. Hal ini memperburuk kondisi psikologis lansia yang merasa terisolasi. Sementara itu, Informasi R mengungkapkan bahwa meskipun ada kunjungan keluarga, hal itu dilakukan hanya sebentar dan terbatas pada pemberian makanan:

"Jarang, sebentar saja, kalau kesini. Kalau bawa makanan, suka makanan pedas. masih boleh makanan pedas. ngga pedas banget". (Wawancara 2025)

Kunjungan yang terbatas ini lebih bersifat praktis, bukan emosional, yang menunjukkan rendahnya dukungan sosial yang dirasakan oleh informan. Dalam aspek harapan hidup, informan MY menunjukkan pandangan yang lebih optimis:

"Semoga mereka cepat sembuh dan ngga usah sedih ya semua itu kita harus berdoa dan selalu itu jangan putus asa ya kalo putus asa sedih ya tambah down gitu ya harapannya". (Wawancara 2025)

Pandangan ini menunjukkan sikap religius dan empati terhadap kondisi fisiknya dan orang lain yang serupa. Informasi MA mengungkapkan harapan untuk bisa kembali kuat dan berjalan:

"Harapan oma bisa kuat kembali dan bisa jalan". (Wawancara 2025)

Pernyataan ini menunjukkan adanya semangat untuk pulih dan kembali beraktivitas seperti dulu. Namun, Informasi R mengungkapkan keputusan yang lebih dalam:

"Tidak ada". (Wawancara 2025)

Pernyataan ini mencerminkan hilangnya harapan dan mungkin juga sebagai tanda dari depresi atau keputusan terhadap kemungkinan pemulihan.

Hasil wawancara menjelaskan bahwa informan yang mengalami penurunan mobilitas fisik, terungkap berbagai perasaan yang muncul sebagai dampak dari kondisi tersebut. Penurunan mobilitas fisik tidak hanya berdampak pada fisik, tetapi juga memberikan dampak emosional yang signifikan. Beberapa informan mengungkapkan perasaan yang berbeda terkait penurunan mobilitas fisik yang mereka alami.

Tabel 1. Penurunan Mobilitas Fisik Yang Dialami Para Partisipan:

Kode Partisipan	Kondisi Fisik yang Dialami	Bentuk Penurunan Mobilitas
P	Stroke, separuh badan mati rasa, kaki masih terasa	Lumpuh sebagian, gangguan motorik sisi tubuh tertentu

MY	Tidak bisa berjalan secara sempurna, mobilitas terbatas.	Penurunan kekuatan kaki
MA	Kesulitan bergerak, tidak disebutkan spesifik	Mobilitas menurun, membutuhkan bantuan aktivitas harian
R	Tubuh bagian kanan susah digerakkan, tidak disebutkan secara rinci, namun menunjukkan kepasrahan	Kelemahan tubuh secara umum, keterbatasan gerak

Kondisi seperti ini membuat para informan merasa kecewa yang mendalam karena kehilangan kontrol atas sebagian tubuhnya, meskipun ada kesadaran bahwa tubuhnya masih berfungsi, ketidakaturan fungsi fisik menjadi pukulan psikologis. Perasaan tersebut menggambarkan kesedihan yang dalam serta rasa putus asa akibat kehilangan kendali atas tubuh dan fungsi fisik, yang kemudian berdampak pada hilangnya harapan dan tujuan hidup. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa penurunan mobilitas fisik tidak hanya berdampak secara fisik, tetapi juga membawa konsekuensi psikologis yang serius. Kondisi tersebut mencerminkan adanya gangguan pada aspek kendali diri dan harga diri lansia, karena mereka merasa tidak lagi mampu menjalani aktivitas harian sebagaimana mestinya.

Perasaan ini diperparah oleh rendahnya dukungan sosial yang dirasakan, baik karena jarak geografis maupun minimnya kedekatan emosional dengan keluarga. Ketika dukungan sosial terbatas dan harapan hidup mulai menurun, muncul kecenderungan pada perasaan pasrah, kehilangan makna hidup, bahkan keputusasaan. Beberapa informan menunjukkan sikap menerima kondisi tersebut, namun sebagian lainnya merasa kehilangan arah dan tidak lagi memiliki tujuan untuk melanjutkan hidup. Hal ini menjadi bukti bahwa aspek psikologis dan sosial memegang peranan penting dalam proses pemulihan dan kesejahteraan lansia yang mengalami keterbatasan fisik.

Tabel 2. Pertanyaan wawancara ditunjukkan kepada partisipan:

No	Pertanyaan ditunjukkan pada partisipan
1.	Apa saja perubahan fisik yang oma opa, rasakan seiring bertambahnya usia, terutama yang berkaitan dengan bergerak atau berjalan?
2.	Apakah saat ini oma opa, mengalami kesulitan saat naik tangga, berjalan jauh, atau bangun dari duduk? Bisa diceritakan bagaimana rasanya?
3.	Menurut oma opa, sejak kapan mulai merasa kemampuan fisik untuk bergerak menurun?
4.	Apa kegiatan sehari-hari yang dulu bisa dilakukan sendiri, tapi sekarang terasa sulit atau butuh bantuan orang lain?
5.	Bagaimana perasaan oma opa, saat tidak bisa bergerak bebas seperti dulu?
6.	Hal apa yang biasanya membuat oma opa, tetap merasa senang dan semangat menjalani hari meskipun fisik terbatas?
7.	Adakah dukungan dari keluarga, teman, atau kegiatan tertentu yang membantu oma opa, tetap semangat?

8.	Apa harapan atau pesan oma opa, bagi lansia lain yang mungkin juga mengalamihalyang sama?
----	---

Dari pertanyaan yang diajukan tersebut mendapatkan informasi bahwasanya penurunan mobilitas fisik pada lansia memberikan dampak emosional yang cukup mendalam. Para informan menunjukkan reaksi seperti kecewa, sedih, hingga putus asa. Beberapa bahkan menyatakan kehilangan makna hidup, menggambarkan bahwa penurunan fisik bukan hanya soal kehilangan kemampuan bergerak, tetapi juga hilangnya identitas diri dan peran sosial. Selain itu, terbatasnya dukungan sosial dari keluarga turut memperburuk kondisi psikologis para lansia. Meskipun masih ada kunjungan dari anggota keluarga, intensitas dan kualitas interaksi emosional dinilai rendah. Kunjungan lebih banyak bersifat praktis, seperti hanya membawakan makanan, tanpa memberikan perhatian emosional yang memadai. Hal tersebut membuat beberapa lansia merasa kesepian dan kurang dihargai keberadaannya. Di sisi lain, temuan juga menunjukkan bahwa dukungan emosional dan spiritual memiliki peran penting dalam mempertahankan harapan hidup. Beberapa informan yang memiliki pandangan religius dan tetap berdoa menunjukkan semangat untuk sembuh dan menjalani hidup dengan lebih optimis. Namun, tidak semua informan memiliki harapan serupa ada juga yang merasa tidak memiliki harapan sama sekali, yang dapat mengindikasikan kondisi keputusasaan atau depresi.

Temuan penelitian ini mengungkapkan bahwa menurunnya aktivitas fisik pada lansia dapat memberikan pengaruh yang cukup besar, tidak hanya berdampak melalui fisik saja namun juga berdampak pada emosionalnya, dengan bermacam-macam perasaan seperti sedih, kecewa, dan patah semangat yang muncul dikarenakan mengalami kesulitan mengendalikan gerak tubuh. Para informan menyampaikan pengalaman yang berbeda-beda, dari perasaan yang tidak berdaya hingga ada harapan untuk bisa sembuh, yang terpengaruh dari dukungan sosial yang terbatas dan keterikatan emosional yang terbatas dalam keluarga. Meski ada beberapa informan yang memperlihatkan sikap yang optimis, Banyak yang merasa terjamin keamanannya, dan ada juga yang kehilangan motivasi dalam hidup, hal ini menunjukkan bahwa dukungan emosional dan spiritual sangat diperlukan dalam pemulihan. Penelitian ini menegaskan bahwa aspek psikologis dan spiritual memiliki peran penting dalam kesejahteraan lansia yang mengalami penurunan fungsi secara fisik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa penurunan mobilitas fisik pada lansia memiliki dampak yang signifikan terhadap kondisi psikologis, terutama semangat hidup. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Shafrin et al., 2017) dan (Budiman et al., 2024) terdapat korelasi yang kuat antara keterbatasan fisik dengan kemungkinan mengalami depresi, putus asa, dan perasaan tidak berdaya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya, di mana para informan menunjukkan gejala psikologis seperti kesedihan, keputusasaan, dan kehilangan harapan. Namun, perbedaan muncul ketika membandingkan hasil ini dengan penelitian (Delle Fave et al., 2018) yang menunjukkan bahwa lansia yang mengikuti program aktivitas fisik teradaptasi mengalami peningkatan signifikan dalam kesejahteraan psikologis. Dalam penelitian ini, informan justru menggambarkan keterbatasan dalam mengikuti aktivitas fisik maupun sosial secara rutin, yang memperkuat asumsi bahwa akses terhadap program pemulihan atau kegiatan sosial yang bermakna belum memadai, khususnya di lingkungan panti wreda. Penelitian ini menekankan pada aspek spiritual dan penerimaan. Hal ini berbeda dengan penelitian seperti (Lu et al., 2022) atau (Kwag et al., 2011) yang menekankan dukungan sosial dan aktivitas fisik sebagai pilar utama. Dalam konteks ini, beberapa informan menunjukkan bahwa doa dan keyakinan agama merupakan sumber utama semangat hidup mereka meskipun memiliki keterbatasan fisik. Ini adalah aspek yang

belum banyak dibahas dalam literatur Barat tentang masalah ini.

Semangat hidup pada lansia tidak semata ditentukan oleh kondisi fisik, tetapi sangat bergantung pada bagaimana mereka memaknai hidup, menerima keadaan, serta merasakan dukungan sosial dan emosional dari lingkungan. Hilangnya semangat hidup pada sebagian informan menunjukkan adanya krisis identitas dan eksistensi yang belum banyak ditangani secara serius dalam layanan perawatan lansia. Penelitian ini menjadi sinyal penting bahwa aspek psikologis lansia sering kali terpinggirkan, dan bahwa kehilangan fungsi tubuh dapat mencabut rasa kontrol dan harga diri secara drastis. Selain itu, temuan ini menjadi pengingat bahwa penurunan fisik bukan hanya soal usia, tetapi juga tentang bagaimana masyarakat memperlakukan lansia, apakah mereka masih dianggap memiliki peran, suara, dan tempat dalam lingkup sosial atau hanya sebagai objek perawatan. Ketika lansia tidak lagi melihat kubermaknaan hidup, maka intervensi medis atau fisik saja tidak cukup. Penelitian ini menandai urgensi pendekatan psikososial dan spiritual yang lebih holistik dalam merawat lansia, terutama mereka yang tinggal di institusi seperti panti wreda.

Pada temuan penelitian ini bahwa penurunan mobilitas fisik berdampak signifikan terhadap hilangnya semangat hidup lansia, terutama melalui perasaan tidak berdaya, kehilangan peran sosial, dan menurunnya makna hidup. Berdasarkan penelitian dari Susanto&Soetjningsih (2021) dalam konteks ini implikasinya menunjukkan bahwa: (1) penurunan semangat hidup akibat keterbatasan fisik dapat dikurangi jika lansia tersebut memiliki ketahanan psikologis yang baik, (2) panti Wreda atau layanan lansia perlu merancang aktivitas yang tidak hanya berfokus terhadap kebutuhan fisik tetapi juga perlu mengajarkan makna hidup, adaptasi dan keterlibatan sosial lansia. Sedangkan menurut Destriande et.al (2021) Penelitian ini mengidentifikasi berbagai faktor yang memengaruhi kualitas hidup lansia, seperti dukungan keluarga, teman sebaya, lingkungan tinggal, kesehatan psikologis, dan spiritualitas. Implikasi terhadap penelitian ini antara lain:

Hilangnya semangat hidup pada lansia yang mengalami penurunan mobilitas fisik disebabkan oleh kombinasi antara faktor internal dan eksternal yang saling berinteraksi. Secara internal, lansia mengalami krisis identitas serta rasa tidak berdaya akibat kehilangan fungsi tubuh yang selama ini menjadi tanda kemandirian. Di saat tubuh sudah tidak lagi dapat menopang aktivitas sehari-hari, lansia merasa kehilangan kontrol, yang berdampak pada harga diri dan makna hidup mereka. Hal ini sesuai dengan teori sosial Ericson, bahwa pada tahap akhir kehidupan individu mengalami tantangan antara integritas versus keputusan. Jika lansia tidak dapat menerima kondisi dirinya secara utuh maka yang muncul adalah keputusasaan. Secara eksternal keterbatasan dukungan sosial menjadi pemicu utama menurunnya semangat hidup. Di saat lansia merasa terkucilkan, jarang dikunjungi, atau hanya menerima bentuk perhatian praktis (seperti makanan), mereka merasa terabaikan dan tidak lagi memiliki tempat dilingkungan sosialnya. Minimnya komunikasi dan perhatian yang bermakna dari keluarga atau orang terdekat memperkuat rasa kesepian dan tidak berdaya tersebut. Di sisi lain lansia masih memiliki nilai religiusitas dan juga harapan yang lebih kuat oleh karena itu secara psikologis akan lebih mampu bertahan dengan menunjukkan pentingnya makna hidup dan spiritualitas sebagai mekanisme coping terhadap kondisi penurunan fisik.

Berdasarkan hasil penelitian ini banyak hal penting yang perlu diambil oleh berbagai pihak di antaranya, Panti perlu menyusun program yang tidak hanya memenuhi kebutuhan fisik tetapi juga memenuhi kebutuhan psikologis dan spiritual para lansia. Program tersebut dapat berupa kelompok diskusi, serta aktivitas keagamaan dan seni yang dapat membantu meningkatkan semangat hidup lansia, Keluarga perlu dilibatkan secara aktif dalam perawatan lansia bukan hanya dalam bentuk kunjungan fisik tetapi hadir dalam interaksi emosional yang bermakna untuk itu perlunya pelatihan sederhana tentang komunikasi dan

juga dukungan psikologis bagi lansia, Adapun untuk Psikolog, konselor dan pekerja sosial dapat mengambil peran dengan menyediakan layanan pendampingan berkala yang tujuannya adalah untuk memberi bantuan kepada lansia dalam mengatasi perasaan putus asa serta kembali memperkuat makna hidupnya. Perlu adanya kebijakan publik yang memberikan perhatian pada penyediaan fasilitas dan program berbasis komunitas untuk lansia yang mendukung keterlibatan aktif meskipun dalam keterbatasan fisik. Penelitian selanjutnya disarankan untuk dapat mengembangkan intervensi berbasis spiritual dan keterlibatan sosial yang dapat diterapkan secara lebih luas di berbagai panti lansia di Indonesia.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa saranya penurunan mobilitas fisik pada lansia yang telah dilakukan berdasarkan wawancara dan observasi di Panti Wreda Omega dengan empat sampel berkaitan erat dengan hilangnya semangat hidup. Lansia yang mengalami keterbatasan gerak juga tidak hanya mengalami kesulitan dalam aktivitas sehari-harinya, tetapi juga menunjukkan gejala penurunan makna hidup, perasaan tidak berguna, hingga menarik diri dari interaksi sosial. Semangat hidup tidak hanya ditentukan oleh dukungan eksternal, tetapi sangat dipengaruhi oleh persepsi lansia tersebut terhadap peran, kebermaknaan, dan juga eksistensinya dalam lingkungan sosial.

Penelitian ini memberikan kontribusi dalam bidang ilmu Psikologi Gerontologi, khususnya terkait dengan dinamika psikologis pada lansia dengan keterbatasan fisik. Jadi secara materi, penelitian ini dapat memperkaya pemahaman terkait hubungan antara mobilitas fisik dan semangat hidup para lansia. Dilihat dari metode, pendekatan fenomenologi terbukti mampu mengungkapkan makna subjektif yang detail dari pengalaman hidup lansia. Sementara itu, dari segi strategi, hasil penelitian ini memberikan arahan bahwa intervensi berbasis makna (logoterapi, spiritual guidance, atau kegiatan produktif yang sesuai kondisi fisik) dapat menjadi pendekatan yang relevan guna meningkatkan kualitas hidup lansia yang tinggal di panti khususnya.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah partisipan yang terbatas dan hanya dilakukan pada satu lokasi (Panti Wreda Omega Semarang), sehingga hasilnya belum tentu mewakili populasi lansia secara umum. Selain itu, faktor lain seperti latar belakang budaya, kondisi kesehatan mental sebelumnya, dan juga sejarah kehidupan individu tersebut belum sepenuhnya dikaji secara mendalam. Oleh karena itu, riset lanjutan disarankan untuk melibatkan lebih banyak subjek dari berbagai latar sosial dan geografis, serta mempertimbangkan menggunakan pendekatan mixed method guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor yang memengaruhi semangat hidup bagi lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, N. K. J. (2019). Efektivitas Konseling Eksistensi Humanistik dengan Kebermaknaan Hidup pada Tunanetra. *Jurnal Psikologi Mandala*, 1(1), 42–52. <https://doi.org/10.36002/jpm.v1i1.582>
- Budiman, A. A., Prastiwi, F., Rahmad, M. N., & Rosida, N. A. (2024). Hubungan Resiliensi dengan Stres Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Sabar Hati Banyuwangi. *Malahayati Nursing Journal*, 6(3), 872–882. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i3.12205>
- Dari, W., & Irfan, M. (2023). Active Aging Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Lanjut Usia. *Share : Social Work Journal*, 13(1), 102. <https://doi.org/10.24198/share.v13i1.46851>
- Delle Fave, A., Bassi, M., Boccaletti, E. S., Roncaglione, C., Bernardelli, G., & Mari, D. (2018). Promoting well-being in old age: The psychological benefits of two training programs of adapted physical activity. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00828>
- Ezalina, E., Alfianur, A., & Dendi, D. (2023). Self Efficacy terhadap Kesejahteraan Psikologis

- Lansia. *JURNAL KESEHATAN PERINTIS* (Perintis's Health Journal), 10(1), 37–43. <https://doi.org/10.33653/jkp.v10i1.991>
- Gayatri, M. (2021). The wellbeing of elderly people during the COVID-19 pandemic: A narrative review. *Nutrition and Healthy Aging*, 6(4), 249–256. <https://doi.org/10.3233/NHA-210132>
- Hasifah. (2024). Peran Keperawatan Gerontik Dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia. *BAHRASUMBA*, 03(01), 12–18. <https://doi.org/10.62668/bharasumba.v3i01.795%0A>
- Hendri Kurniawan. (2023). Pengaruh Social Activity Problem Dan Social Network Problem Terhadap Social Engagement Dan Dampaknya Pada Gangguan Kognitif Lansia. *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 18(1), 44–48. <https://doi.org/10.61902/motorik.v18i1.582>
- Hutasuhut, A. F., Anggraini, M., & Angnesti, R. (2020). Analisis Fungsi Kognitif Pada Lansia Ditinjau Dari Jenis Kelamin, Riwayat Pendidikan, Riwayat Penyakit, Aktivitas Fisik, Aktivitas Kognitif, Dan Keterlibatan Sosial. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 2(1), 60–75. <https://doi.org/10.33024/jpm.v2i1.2428>
- Ibitoye, O. G., Sanuade, O. A., Adebawale, A. S., & Ayeni, O. (2014). Psychological well-being of the Elderly in Nigeria. *The Nigerian Journal of Sociology and Anthropology*, 12(1). [https://doi.org/10.36108/njsa/4102/12\(0150\)](https://doi.org/10.36108/njsa/4102/12(0150))
- Kaharingan, E., Bidjuni, H., & Karundeng, M. (2015). Pengaruh Penerapan Terapi Okupasi Terhadap Kebermaknaan Hidup Pada Lansia Di Panti Werdha Damai Ranomuut Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 3(2), 107312.
- Kaunang, V. D., Buanasari, A., & Kallo, V. (2019). Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 7(2). <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i2.24475>
- Kiik, S. M., Sahar, J., & Permatasari, H. (2018). Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) Di Kota Depok Dengan Latihan Keseimbangan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(2), 109–116. <https://doi.org/10.7454/jki.v21i2.584>
- Kwag, K., Martin, P., Russell, D., Franke, W., & Kohut, M. (2011). The impact of perceived stress, social support, and home-based physical activity on mental health among older adults. *International Journal of Aging and Human Development*. <https://doi.org/10.2190/AG.72.2.c>
- Lu, T., Wang, C., Chen, H., Tao, B., Jiang, Y., Sui, H., & Yan, J. (2022). Relationship between university students' physical activity and mobile phone dependence: Mediating effect of subjective well-being and moderating effect of psychological capital. *Frontiers in Psychology*, 13(December), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.983487>
- Maryam, R. S., Hartini, T., & Sumijatun, S. (2016). Hubungan Tingkat Pendidikan Dan Activity Daily Living Dengan Demensia Pada Lanjut Usia Di Panti Werdha. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 6(1). <https://doi.org/10.22435/kespro.v6i1.4757.45-56>
- Nuraeni, F., & Lubis, M. (2022). Pola Asuh Orang Tua dan Implikasinya Terhadap Pembentukan Karakter Anak. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha*, 10(1), 137–143. <https://doi.org/10.23887/paud.v10i1.46054>
- Shafrin, J., Sullivan, J., Goldman, D. P., & Gill, T. M. (2017). The association between observed mobility and quality of life in the near elderly. *PLoS ONE*, 12(8), 1–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0182920>
- Studi, P., Keperawatan, D., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Hasanuddin, N. (2024). KUALITAS HIDUP LANSIA Hasifah Volume : 03 , Nomor : 01 , Januari : 2024 Hasifah Peran Keperawatan Gerontik Dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia PENDAHULUAN Peningkatan harapan hidup dan perubahan demografis yang pesat , terutama peningkatan jumlah pop. 12–18.
- Tandiallo, R. S., Rifani, R., & Siswanti, D. N. (2022). Kesejahteraan Psikologis pada Lansia yang Merawat Cucu. *Sultra Educational Journal*, 2(2), 99–106. <https://doi.org/10.54297/seduj.v2i2.272>
- Tuczak, B., Słychan, K., Bulska, K., Sławek, K., Hądzlik, I., Piotrowski, J., ... & Jędrasek, A. (2024). Impact of physical activity on mental health in elderly population. *Quality in Sport* 21:54087, 1–20. <https://doi.org/10.12775/QS.2024.21.54087>
- Wiliyanarti, P. F., & Mundakir. (2021). Social Support from Family and Peers in Elderly as Effort in Improving the Psychological Well-being during Covid-19 Pandemicat Surabaya. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology*, 15(3), 3875–3881.

<https://doi.org/10.37506/ijfmt.v15i3.15899>

Wiliyanarti, P. F., Notobroto, H. B., Hamidah, H., & Rofiqi, E. (2020). Indicators and Index of Elderly Well-Being to Support an Age-Friendly City. *Jurnal Ners*, 15(1), 19–25. <https://doi.org/10.20473/jn.v15i1.16683>.