

## **MEMAKNAI HIDUP SEBAGAI PERSIAPAN MENYONGSONG KEMATIAN YANG BAIK BERDASARKAN PEMIKIRAN SENECA**

Carolus Borromeus Mulyatno; Thomas Aquinas Rengo Woda;  
Laurentius Tinambunan\*

Fakultas Teologi, Universitas Sanata Dharma, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta  
Email: carlomul@gmail.com; omtom5637@gmail.com; lautan@kapusin.org

### **Abstrak**

Hidup manusia merupakan perjalanan untuk membangun makna sampai pada akhir hayat. Hidup bermakna menjadi bentuk persiapan menyongsong saat kematian yang tidak terduga datangnya dan sering menggelisahkan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi pengalaman para lansia dalam memaknai hidupnya sebagai persiapan menyambut kematian yang baik. Penelitian kualitatif ini menggunakan metode wawancara mendalam untuk mengumpulkan data-data penting. Instrumen untuk menggali data berupa pertanyaan-pertanyaan dirumuskan berdasarkan kerangka pikir Seneca. Responden yang dipilih untuk menggali data adalah empat lanjut usia (lansia) yang berusia antara 65 sampai 83 tahun. Mereka berdomisili di Sleman, Yogyakarta. Pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) dipilih sebagai kerangka analisis data tentang pengalaman para lansia mengisi hari-hari di masa lansia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa para lansia memaknai hidup mereka melalui kegiatan sehari-hari. Dengan mengisi kegiatan-kegiatan positif di hari tua, para lansia lebih merasakan bahwa hidupnya diberkati. Kehadiran orang lain juga sangat berpengaruh terhadap tingkat kebahagiaan para lansia. Praktik hidup yang baik, sikap lepas bebas dan kehadiran orang lain menjadi wujud nyata memaknai hidup sebagai persiapan menyongsong kematian yang baik.

**Kata-kata Kunci:** *Makna Hidup, Kematian, Ketakutan, Kesehatan.*

### **PENDAHULUAN**

Manusia merupakan ciptaan yang tidak henti-hentinya berusaha memahami diri sendiri, sesama, lingkungan sekitar dan sang pencipta.<sup>1</sup> Manusia berusaha menemukan tujuan hidupnya dan menciptakan nilai yang memberikan makna pada kehidupan.<sup>2</sup> Pemaknaan berarti usaha manusia untuk menyadari keberadaannya dalam jalinan hubungan timbal balik dengan subjek dan atau objek di luar dirinya. Dengan begitu, manusia menemukan pengertian dan nilai-nilai yang berkaitan dengan kehidupan.<sup>3</sup> Orang yang memiliki kebermaknaan hidup memperjuangkan nilai intrinsik dan dipenuhi dengan pengalaman

---

\*Carolus Borromeus Mulyatno, Dosen Fakultas Teologi-Universitas Santa Dharma; Thomas Aquinas Rengo Woda, Dosen Fakultas Teologi-Universitas Santa Dharma; Laurentius Tinambunan, Dosen Fakultas Filsafat Unika St. Thomas, Sumatera Utara.

<sup>1</sup>C.B. Mulyatno, *Menguak Misteri Manusia*, (Yogyakarta: Kanisius & Fakultas Teologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2009), 5.

<sup>2</sup>Yustinus Semiun, *Teori-Teori Kepribadian Humanistis*, (Yogyakarta: Kanisius, 2021), 318.

<sup>3</sup>C.B. Mulyatno, *Menguak Misteri Manusia*, 5.

emosi positif dalam berinteraksi dengan sesama dan lingkungan.<sup>4</sup> Dengan demikian, hidup manusia pada dasarnya tidak hanya sekedar ada, melainkan berada untuk memaknai hidupnya.

Memaknai hidup terjadi dalam proses sepanjang hidup manusia. Hidup yang tidak dimaknai atau berjalan tanpa makna tidak layak untuk dijalani. Hidup manusia senantiasa bergulat dengan berbagai pernyataan dan pertanyaan yang mengarah kepada makna hidupnya. Menurut Steger (2006), hidup yang bermakna adalah ketika seorang individu memahami keberadaan dirinya dan dunia. Pemahaman ini unik dan didefinisikan dalam sebuah perjalanan hidup.<sup>5</sup> Oleh karena itu, makna hidup memiliki arti yang penting untuk membuat seseorang lebih dewasa dalam menghadapi berbagai persoalan, suka-duka maupun penderitaan serta memiliki harga diri yang kokoh.<sup>6</sup> Tanda dan gejala yang ditemukan pada individu yang tidak memiliki makna hidup adalah perasaan hampa, apatis, bosan serta merasa diri tidak berguna dan berharga.<sup>7</sup> Oleh sebab itu, makna hidup merupakan elemen penting dalam kesejahteraan dan kesehatan mental manusia.<sup>8</sup>

Usia lanjut sering dipahami sebagai masa seseorang menyiapkan akhir kehidupan. Sebutan lansia adalah siklus umur manusia yang memasuki usia 60 tahun ke atas. Lansia juga sering disebut sebagai masa kemunduran, karena semakin tua usia seseorang akan semakin mengalami kemunduran fisik dan psikologis.<sup>9</sup> Penelitian terbaru yang dilakukan oleh Irwan (2022) menunjukkan aspek psikologis para lansia yang berkaitan dengan kondisi hidupnya. Para lansia akan lebih rentan mengalami rasa cemas berlebihan ketika dihadapkan dengan kenyataan sedang menjalani masa akhir hidupnya di dunia yang ditandai dengan rasa khawatir, sedih, takut, serta perasaan tidak berdaya.<sup>10</sup> Kecemasan tersebut muncul seiring dengan perubahan fisik yang terjadi, pengalaman masa lalu, pemahaman sakit dan stress yang menyertai kematian dan reaksi emosional terhadap kematian itu sendiri.<sup>11</sup>

---

<sup>4</sup>L. Sofia, A. Ramadhani, E. T. Putri, & As. Nor, "Mengelola Overthinking untuk Meraih Kebermaknaan Hidup", dalam *PLAKAT: Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat*, (Vol.2, No. 2, Desember 2020), 122.

<sup>5</sup>Tri Natali Palupi, "Kebermaknaan Hidup dan Partisipasi Sosial Masyarakat dalam Menghadapi Pandemi Covid-19", dalam *JP3SDM: Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pengembangan SDM*, (Vol. 10, No. 2, 2021), 7.

<sup>6</sup>M. R. Santoso & S. V. Wijaya, "Gambaran Makna Hidup pada Lansia yang Tinggal di Panti Werdha", dalam *Jurnal Psibermetika*, (Vol. 7, No. 1, 2014), 2.

<sup>7</sup>D. H. Rochmawati & B. Febriana, "Efektivitas Logoterapi dalam Meningkatkan Konsep Diri dan Kemampuan Memaknai Hidup pada Lansia", dalam *Jurnal Perawat Indonesia*. (Vol.1, No.1, 2017), 30.

<sup>8</sup>Sri Lina B. L. Simorangkir & Y. A. Arifianto, "Makna Hidup Dalam Kristus Menurut Filipi 1:21 dan Implikasinya Bagi Orang Percaya", dalam *CAKRA: Jurnal Teologi Biblika dan Praktika*, (Vol. 1, No. 2, 2020), 228.

<sup>9</sup>I. Hamid, D. Priharninuk & A. Zakaria, "Fenomenologi Kecemasan Lansia Menghadapi Kematian dalam Perspektif Kebutuhan Spiritual di Desa Podoroto Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang", dalam *Jurnal EDUNursing*, (Vol. 4, No. 1, 2020), 35.

<sup>10</sup>F. Irwan, R. Zulfitri & Jumaini, "Hubungan Persepsi Lansia Tentang Kematian dengan Kecemasan dalam Menghadapi Kematian", dalam *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, (Vol. 1, No. 1, 2022), 43.

<sup>11</sup>F. Irwan, R. Zulfitri & Jumaini, "Hubungan Persepsi Lansia Tentang Kematian dengan Kecemasan dalam Menghadapi Kematian", 47.

Pemikiran Seneca (4 SM-65 SM) tentang hidup bijak sebagai upaya untuk mempersiapkan kematian yang baik akan dijadikan sebagai landasan teori dalam penelitian ini. Hidup bijak dapat diartikan sebagai kata lain dari hidup yang bermakna. Dalam pandangan Seneca, makna hidup mempunyai peranan yang penting dalam mempersiapkan kematian, karena kematian pada dasarnya adalah suci.<sup>12</sup> Indikator-indikator hidup bermakna bagi Seneca terdiri dari kombinasi antara pikiran yang rasional dan perilaku yang positif. Bermaknanya hidup seseorang dapat dijalankan dengan cara selalu berbuat baik setiap harinya, bersikap lepas bebas dari segala belenggu kehidupan baik yang bersifat pikiran dan perilaku, menjalani hidup seolah-olah sebagai hari terakhir, hidup selaras dengan alam atau menggunakan rasio dalam bertindak dan berpikir,<sup>13</sup> latihan mati<sup>14</sup> dan kesadaran penuh akan apa yang bisa dikendalikan dan yang tidak bisa dikendalikan atau berada di luar kemampuan manusia. Inilah yang disebut dengan dikotomi Kendali.<sup>15</sup> Berdasarkan pemikiran Seneca, masa penantian terhadap kematian yang baik adalah membiasakan berbuat baik setiap hari dan bersikap lepas bebas terhadap berbagai kecemasan serta kekhawatiran akan masa depan, termasuk kematian.

Penelitian kualitatif berfokus pada upaya mengeksplorasi pengalaman para lansia dalam memaknai hidup sebagai persiapan menyambut kematian yang baik. Metode wawancara mendalam digunakan untuk mengumpulkan data penelitian ini.<sup>16</sup> Teori IPA (*Interpretative Phenomenological Analysis*) digunakan sebagai kerangka analisis data.<sup>17</sup> Ditemukannya data terkait makna atau penghayatan nilai-nilai kehidupan dari para responden merupakan salah satu karakter penting pendekatan IPA.<sup>18</sup>

Responden yang diwawancarai terdiri dari empat orang orang lanjut usia (lansia). Responden pertama, kedua dan ketiga adalah para ibu rumah tangga yang berusia 69 tahun, 72 tahun dan 80 tahun. Responden keempat adalah seorang laki-laki berkeluarga yang berusia 83 tahun. Keempat responden dipilih karena mampu memberikan informasi yang dibutuhkan dalam penelitian. Mereka sangat terbuka untuk menceritakan pengalaman hidup mereka di masa tua.

Wawancara mendalam dilakukan dengan tiga pertanyaan sebagai instrumen pengumpulan data. *Pertama*, kegiatan apa saja yang dilakukan setiap hari? *Kedua*, hal apa saja yang membuat bahagia di masa tua dan merasa hidup ini terberkati? *Ketiga*, apa saja yang membuat lansia merasa terganggu dan bagaimana mengatasinya? Ketiga pertanyaan tersebut berfokus pada pengalaman, perasaan dan praktik hidup yang

---

<sup>12</sup>Seneca, *How to Die: An Ancient Guide to the End of Life*, (Princeton: Princeton University Press, 2018), xix.

<sup>13</sup>Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, (Jakarta: Kompas, 2019), 43-44.

<sup>14</sup>A. Setyo Wibowo, *Ataraxia: Bahagia Menurut Stoikisme*, (Yogyakarta: Kanisius, 2019), 7.

<sup>15</sup>Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, 63-64.

<sup>16</sup>Maryam B. Gainau, *Pengantar Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Kanisius, 2016), 110.

<sup>17</sup>J. Smith & F. Dunworth, "Qualitative Methodology", dalam Jaan Valsiner & Kevin J. Connolly (eds), *Handbook of Developmental Psychology*, (London: SAGE Publications, 2003), 606.

<sup>18</sup>J. A. Smith, P. Flower, & M. Larkin, *Interpretative phenomenological analysis: Theory, methods and research*, (London: SAGE Publications, 2009), 79.

dihayati oleh para responden sebagai bentuk mengisi hidup yang bermakna di masa tua mereka. Lebih daripada itu, penelitian akan melihat korelasi antara pengalaman responden dengan landasan teori yang digunakan, lalu disimpulkan sebagai persiapan akan kematian yang baik.

Tujuan penelitian ini adalah mencari makna hidup dari para lansia sebagai persiapan akan kematian yang baik. Pertama-tama, penelitian ini akan melihat bagaimana para lansia menghayati hidup mereka sebagai sebuah anugerah dalam mengisi hari-hari tua mereka. Hasil penelitian ini memberikan gambaran bagi masyarakat luas untuk lebih mendalami lagi tentang makna hidup dari masing-masing pribadi. Dengan membaca hasil penelitian ini diharapkan akan tumbuh kesadaran yang menginspirasi mengenai makna hidup yang berkualitas serta kesadaran mengenai nilai-nilai hidup yang harus diperjuangkan terlebih dalam mempersiapkan kematian yang baik.

## **KAJIAN PUSTAKA**

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Tri Nathalia Palupi (2021), makna hidup dapat didefinisikan dalam tiga istilah penting, yakni *purpose centered definitions*, *significance-centered definitions* dan *multifaceted definitions*. *Purpose centered definitions*, ialah makna yang didapatkan ketika individu mempunyai tujuan dan nilai personal dalam hidup. Makna hidup dijadikan motivasi dalam mengejar tujuan dan nilai tersebut. Dalam *significance-centered definitions*, makna hidup seseorang diperoleh ketika mendapat pesan atau pelajaran berharga dari berbagai pengalaman hidupnya sendiri. Makna hidupnya akan tercipta ketika ia mampu menginterpretasikan pengalamannya menjadi tujuan dan arti hidup. Sedangkan *multifaceted definitions*, merupakan kolaborasi dari dimensi afeksi dengan motivasi dan kognitif. Individu yang memiliki keyakinan tentang hidup yang bermakna akan mengisi hidupnya dengan afeksi yang hangat.<sup>19</sup>

Berbagai penelitian lainnya yang berkaitan dengan makna hidup bagi para lansia juga menghasilkan beberapa temuan penting. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh L. Sofia, dkk (2020), cukup konsen dalam menggambarkan sisi psikologis dalam menghadapi kematian bagi para lansia. Kecemasan dan ketakutan akan kematian pada dasarnya dapat diminimalisir dengan berbagai kegiatan positif. Mengisi hari-hari tua dengan kegiatan-kegiatan yang lebih positif akan menjadikan lansia lebih bahagia. Lansia juga akan terhindar dari masalah *overthinking* yang justru merugikan dan membahayakan kesehatannya sendiri. *Overthinking* membuat lansia terlalu memikirkan

---

<sup>19</sup>Tri Natali Palupi, "Kebermaknaan Hidup dan Partisipasi Sosial Masyarakat dalam Menghadapi Pandemi Covid-19", 6.

masalah tanpa menemukan solusi, merasakan beban pikiran yang berlebihan yang pada akhirnya juga akan berdampak pada kebermaknaan hidupnya.<sup>20</sup>

Selain itu, kebutuhan spiritual sangat diperlukan bagi para lansia dalam memaknai hidupnya. Penemuan dalam penelitian yang dilakukan oleh I. Hamid, dkk (2020) menggambarkan bahwa Kebutuhan spiritual memberikan makna, tujuan dan kekuatan untuk terus optimis dan membuat hidup jauh lebih berharga yang tidak hanya sekedar ada. Pemahaman seperti ini akan sangat berdampak pada kesehatan.<sup>21</sup> Dengan begitu, aktif dalam berbagai kegiatan keagamaan membawa manfaat dan ketenangan tersendiri. Keterlibatan dalam kegiatan spiritual diyakini dapat menurunkan beban psikologi dan kecemasan serta meningkatkan integritas diri pada usia tua.<sup>22</sup>

Kekhasan dalam penelitian ini yakni berfokus pada seni membuat hidup bermakna dalam perspektif Seneca. Dalam mempersiapkan kematian yang baik, Seneca juga mengedepankan aspek emosional seseorang dengan meningkatkan nilai-nilai kemanusiaan yang berbudi luhur.<sup>23</sup> Dengan demikian, seseorang akan menjadikan hidupnya lebih bermakna dan menghasilkan kebaikan-kebaikan dalam hidup. bagi Seneca, seseorang tidak dapat hidup dengan baik tanpa memahami hakikat hal-hal yang bersifat manusiawi dan ilahi.<sup>24</sup> Dengan kata lain, memaknai hidup merupakan proses tanpa henti yang dihasilkan dari kolaborasi etis antara nilai-nilai kemanusiaan dan spiritual.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Wawancara melibatkan empat orang responden yang berasal dari lingkungan Santo Paulus Kentungan, Depok, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Mereka adalah para lansia yang berusia antara 65 sampai 75 tahun. Wawancara dilaksanakan pada tanggal 10-13 Oktober 2022. Data yang diambil meliputi pengalaman para responden yang berkaitan dengan kegiatan harian, hal yang membuat mereka bahagia di hari tua dan hal-hal yang mengganggu serta cara mengatasinya.

**Tabel 1. Hasil Wawancara**

<b>Responden</b>	<b>Jenis Kegiatan</b>	<b>Hal-Hal yang</b>	<b>Hal yang Mengganggu dan</b>
------------------	-----------------------	---------------------	--------------------------------

<sup>20</sup>L. Sofia, A. Ramadhani, E. T. Putri, & As. Nor, “Mengelola Overthinking untuk Meraih Kebermaknaan Hidup”, 121.

<sup>21</sup>I. Hamid, D. Priharninuk & A. Zakaria, “Fenomenologi Kecemasan Lansia Menghadapi Kematian dalam Perspektif Kebutuhan Spiritual di Desa Podoroto Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang”, 35.

<sup>22</sup>Suidah, H., Murtiyani, N., Suwanti, I., & Aprilin, H., “Bimbingan Doa Efektif Terhadap Kecemasan Lansia dalam Mempersiapkan Kematian”, dalam *CARE: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*. (Vol. 9, No. 1, 2021), 181.

<sup>23</sup>Mustafa Dolmaz, “Can a Philosophical Letter Be Used in Values Education? Letters from Seneca to Lucilius”, dalam *Shanlax: International Journal of Education*, (Vol. 10, No. 2, 2022), 37.

<sup>24</sup>Robert Wagoner, “Seneca on Moral Theory and Moral Improvement”, dalam *Classical Philology*, (Vol. 109, No. 3, 2014), 253.

<b>(R)</b>	<b>Harian</b>	<b>Membahagiakan</b>	<b>Cara Mengatasinya</b>
R1	Kegiatan spiritual seperti mengikuti perayaan Ekaristi secara online berdoa Rosario dan mendengarkan renungan harian	Bersyukur, hidup apa adanya serta bertemu dan bermain bersama dengan cucu.	Mudah lelah, sensitif dan konsumsi obat. Solusinya adalah dengan menjaga hati agar tetap tenang.
R2	Berdoa, bersih-bersih rumah dan juga merawat tanaman bunga sebagai refreshing.	Momen berkumpul bersama keluarga besar, terlebih khusus bersama anak dan cucu-cucu.	Menjadi lebih mudah sakit. Solusinya sesegera mungkin mencari bantuan dokter dalam keadaan sakit.
R3	Berjualan di warung kecil, menonton TV, berdoa, membaca Alkitab dan ke gereja pada hari minggu	Bisa berkumpul bersama dengan keluarga besar dan cucu-cucu terlebih yang berada di luar kota.	Cemas, sensitif, dan kesehatan yang menurun. Solusinya lebih berdiam diri dan merenung.
R4	Menjaga warung kecil, merawat tanaman, berdoa rosario, membaca Alkitab dan masih tetap ke Gereja pada hari Minggu.	Berkumpul bersama keluarga besar terlebih khusus cucu-cucu terlebih khusus pada hari raya.	Daya tahan tubuh dan kesehatan yang menurun, rasa cemas yang berlebihan. Solusinya banyak beristirahat

### **Jenis Kegiatan Harian**

Keempat responden mengisi kegiatan hari tua mereka dengan kegiatan yang hampir sama. Keempatnya sepakat bahwa kebutuhan spiritual sangat penting sebagai penunjang paling utama di hari tua. Kegiatan spiritual seperti berdoa, mendengarkan renungan harian, membaca Alkitab serta pergi ke Gereja adalah upaya-upaya untuk lebih mendekatkan diri kepada Tuhan. Inilah yang disebut dengan kesehatan spiritual sebagai bentuk kesiapan lansia dalam menghadapi kematian. Aspek spiritual ini

dipengaruhi juga oleh makna hidup, konsep agama dan ketuhanan, interaksi sosial, konsep sehat sakit, kesejahteraan, serta kesiapan menghadapi kematian.<sup>25</sup>

Kegiatan harian lainnya disesuaikan dengan kondisi fisik yang semakin menurun. Responden pertama dan kedua lebih suka mengisi kegiatan dengan pekerjaan-pekerjaan ringan seperti membersihkan rumah seadanya dan memelihara tanaman sebagai bentuk refreshing. Sedangkan untuk responden ketiga dan keempat memilih untuk tetap bekerja namun dengan intensitas yang lebih rendah dengan cara menjaga warung sebagai bentuk pemasukan mereka setiap hari. Kendatipun sudah tua, mereka tidak ingin merepotkan anak-anak yang juga sudah berkeluarga dengan tetap produktif.

Keempat responden juga mempunyai waktu khusus untuk merenungkan tentang hidup mereka. Dengan mengoptimalkan waktu merenungkan diri sendiri, sebenarnya para responden telah memiliki konsep diri *mindful* yang dituangkan dalam berbagai jenis kegiatan harian. Mereka akan terlihat lebih baik dan lebih sedikit menampilkan berbagai perilaku yang bersifat menyakiti diri sendiri dan orang lain. Perilaku yang menyakiti diri sendiri dan orang lain adalah ciri ketidakpuasan individu dalam mengelolah pengalaman secara adaptif, termasuk dalam mengisi hari-hari tua.<sup>26</sup> Dalam perspektif Seneca, pola hidup demikian adalah bagian dari kualitas hidup yang harus tetap diperhatikan. Hidup yang bermakna adalah hidup yang lebih mengandalkan kualitas, bukan kuantitas (umur).<sup>27</sup>

### **Hal-Hal yang Membahagiakan**

Secara umum, keempat responden mempunyai konsep bersyukur yang sama. Semua pengalaman hidup dilihat sebagai berkat yang harus disyukuri baik dalam suka maupun duka. Dengan bersyukur, para responden sadar bahwa hidup harus dijalani apa adanya tanpa harus menuntut suatu hal yang di luar kemampuan dirinya. Hal ini sejalan dengan ajaran Seneca dan kaum Stoa tentang kebahagiaan yang bukan berdasarkan materi, melainkan karakternya.<sup>28</sup> Dengan karakter yang lepas bebas dan tidak terikat pada segala sesuatu yang bersifat sementara, maka seseorang telah menjadikan hidupnya bermakna. Dengan demikian, hidup akan terasa diberkati dan bahagia.

Selain itu, kebutuhan untuk tetap bersama keluarga adalah salah satu hal yang membawa kebahagiaan tersendiri. Oleh karena itu, bertemu dan berkumpul bersama keluarga besar terlebih khusus anak dan cucu menjadi hal yang paling menyenangkan dari keempat responden. Keempat responden mempunyai reaksi yang sama ketika

---

<sup>25</sup>A. R. Naftali, Y. Y. Ranimpi & M. A. Anwar, "Kesehatan Spiritual dan Kesiapan Lansia dalam Menghadapi Kematian" dalam *Buletin Psikologi*, (Vol. 25, No. 2, 2017), 132.

<sup>26</sup>C. Yusainy, Ilhamuddin, A. H. Ramli, B. P. Semedi, C. O. Anggono, M. U. Mahmudah & A. R. Ramadhan, "Between Here-And-Now And Hereafter: Mindfulness Sebagai Pengawal Orientasi Terhadap Kehidupan dan Ketakutan Terhadap Kematian", dalam *Jurnal Psikologi*, (Vol.17, No. 1, 2018), 20.

<sup>27</sup>Seneca, *How to Die: An Ancient Guide to the End of Life*, 36.

<sup>28</sup>Bedjo Lie, "Kebahagiaan dan Kebaikan-Kebaikan Eksternal: Sebuah Perbandingan Antara Filsafat Stoa dan Kristen", dalam *Veritas* (Vol. 12, No. 2, 2011), 168.

ditanya mengenai kehadiran cucu. Terlihat jelas jika mereka bahagia ketika ada bersama dengan cucu-cucu. Hal ini juga menunjukkan jika keberadaan manusia juga terkait erat dengan keberadaan segala sesuatu, termasuk orang lain. Hal ini tentu sangat berlaku pada pola perilaku lansia yang menjadikannya bahagia. Jika tidak demikian, para responden kemungkinan akan terperangkap dalam pikirannya sendiri seperti perasaan sensitif yang justru membawa penderitaan dalam kehidupan. Akan tetapi, manusia adalah makhluk sosial yang telah diatur dalam susunan otaknya dan tubuhnya untuk selalu membutuhkan orang lain dalam perkembangannya.<sup>29</sup> Kehadiran keluarga seperti anak dan cucu dapat menjadi hiburan yang membahagiakan di hari tua.

### **Hal yang Mengganggu dan Cara Mengatasinya**

Bertambahnya usia berdampak juga pada penurunan kesehatan seperti faktor penglihatan, pendengaran dan kekuatan tubuh. Akibatnya, aktivitas cukup banyak yang terhambat. Kenyataan untuk selalu mengkonsumsi obat juga membuat frustrasi dan sensitif. Responden pertama harus mengkonsumsi obat seumur hidup karena penyakit yang dideritanya. Responden kedua mudah terserang penyakit yang menjadikannya selalu berhati-hati. Sedangkan untuk responden ketiga dan keempat lebih kepada fungsi penglihatan dan pendengaran yang semakin menurun. Akibat kondisi fisik yang demikian, para responden kerap merasa terisolasi dan merasa diri sebagai beban bagi orang lain. Kenyataan fisik yang semakin menurun adalah titik balik psikologis seseorang karena semakin menyadari juga tentang akhir kehidupan sebagai fakta kehidupan yang paling penting.<sup>30</sup>

Menghadapi situasi demikian, keempat responden mempunyai solusinya masing-masing. Responden pertama memilih untuk lebih menjaga ketenangan hati dan menerima kenyataan dengan lapang dada meskipun memberatkan. Responden kedua lebih kepada sikap antisipatif dengan cepat menghubungi tim medis ketika merasa kesehatannya mulai terganggu. Sedangkan untuk responden ketiga dan keempat lebih memilih untuk kembali ke dalam diri sendiri agar tidak merepotkan orang lain.

Menghadapi situasi demikian, keempat responden tampaknya mempunyai sikap masing-masing. Penurunan kesehatan juga mempengaruhi kecemasan mereka. Akan tetapi, responden ketiga dan keempat lebih memilih untuk berdiam diri. Tentu saja, hal ini sesuai dan memenuhi salah satu indikator pemaknaan hidup dalam perspektif Seneca. Hidup yang bermakna berarti selalu mengandalkan perbuatan baik dan hidup apa adanya. Bagi Seneca, yang terpenting dalam hidup adalah seberapa baik hidup

---

<sup>29</sup>Reza A. A. Wattimena, "Kajian Filsafat-Neurosains Tentang Otak dan Hubungan Antarmanusia". Dalam *The Ary Suta Center Series On Strategic Management*, (Vol. 58, Juli 2022), 13.

<sup>30</sup>Benjamin Beit-Hallahmi, "Fear of the Dead, Fear of Death: Is It Biological or Psychological?", dalam *Mortality*, (Vol. 17, No. 4, 2012), 330.

seseorang, bukan seberapa lama.<sup>31</sup> Dengan demikian, orang yang selalu menjunjung tinggi kehidupan, akan dengan sendirinya telah mempersiapkan kematian yang baik.

## **Pembahasan**

Membahas tentang kematian tidak selalu membawa ketenangan. Membayangkan kematian justru dapat menimbulkan pemberontakan dalam jiwa tentang kesadaran akan hidup yang pasti akan berakhir.<sup>32</sup> Memahami realitas kematian bukannya suatu hal yang mudah. Hal tersebut selaras dengan sifat asli manusia yang ingin terus berada dalam zona kenyamanan diri dan terhindar dari berbagai penderitaan. Di lain pihak, manusia justru lebih mudah melihat kematian sebagai kutuk daripada berkat. Perspektif yang sempit mengenai kematian menjadikan kematian seolah-olah musuh kehidupan yang harus dihindari dan dikalahkan.<sup>33</sup> Kematian dipandang sebagai sesuatu yang harus dihindari. Tidak semua orang mau memikirkan tentang kematian karena justru dapat menimbulkan penderitaan.

Seneca melihat belajar mati sebagai sebuah persiapan etis selagi masih hidup. Oleh karena itu, Seneca menjadikannya sebagai tujuan dari filsafat praktisnya. Dia mengangkat kehendak manusia ke dalam nilai kehidupan yang luhur agar manusia merebut kekuasaan atas kekayaan dirinya.<sup>34</sup> Hidup manusia yang kaya akan nilai-nilai tersebut, akan menjadikan kematiannya lebih berkualitas. Untuk itu, memaknai hidup dapat menjadi upaya paling baik untuk mempersiapkan kematian. Setiap peristiwa hidup manusia pada dasarnya memiliki makna yang mendalam ketika kita dapat menerima dan beradaptasi dengan situasi yang ada.<sup>35</sup>

Hidup yang bermakna berarti selalu mengandalkan perbuatan baik dan hidup secara apa adanya, lepas bebas dan bertanggung jawab terhadap dirinya. Semuanya tertuang dalam laku hidup manusia melalui kegiatan harian, merenungkan kebenaran, melibatkan dirinya dalam sebuah interaksi yang membahagiakan dan bangkit dari segala keterpurukan yang menimpanya.<sup>36</sup> Dalam pandangan Seneca dan kaum Stoa, inilah yang disebut dengan hidup selaras dengan alam atau rasional.<sup>37</sup>

Para lansia telah menjadikan hidupnya bermakna. Hal tersebut dapat dilihat dari berbagai pola hidup yang dijalankan. Para lansia menunjukkan sikap menghargai hidupnya dengan selalu mengutamakan kebaikan. Kebaikan-kebaikan yang dilakukan

---

<sup>31</sup>Seneca, *How to Die: An Ancient Guide to the End of Life*, 47.

<sup>32</sup>Komaruddin Hidayat, *Psikologi Kematian*, (Jakarta: Noura Books, 2015), xviii.

<sup>33</sup>Pradipta, Nemesius, "Belas Kasih Allah dalam Kematian Kristiani Menurut Karl Rahner", dalam *Jurnal Teologi*, (Vol. 8, No. 1, 2019), 47.

<sup>34</sup>Russell Noyes Jr., "Seneca on Death", dalam *Journal of Religion and Health*, (Vol. 12, No. 3, 1973), 223.

<sup>35</sup>L. Sofia, A. Ramadhani, E. T. Putri, & As. Nor, "Mengelola Overthinking untuk Meraih Kebermaknaan Hidup", 120.

<sup>36</sup>Robert Wagoner, "Seneca on Moral Theory and Moral Improvement" 254.

<sup>37</sup>Thomas G. Rosenmeyer, "Seneca and Nature", dalam *Arethusa* (Vol. 33, No. 1, 2000), 103.

berimplikasi pada ketenangan batin (*ataraxia*). Dengan mencapai *ataraxia*, dengan sendirinya para lansia telah memperoleh kebahagiaan (*eudaimonia*). Kebahagiaan yang didapat lewat praktik hidup, membuat para lansia lebih optimis serta tidak takut atau cemas menghadapi kematian. Dengan demikian, para lansia telah memaknai hidupnya dengan mengutamakan kualitas, bukan kuantitas.

## **KESIMPULAN**

Adanya praktik hidup yang baik bagi para lansia di lingkungan Santo Paulus Kentungan, membuktikan bahwa makna hidup menjadi salah satu indikator yang selalu ada dalam benak para lansia. Kegiatan harian mereka selalu diisi dengan perbuatan baik yang menghasilkan makna, seperti meningkatkan kehidupan spiritual dan perbuatan baik lainnya. Dengan demikian, kesadaran hidup yang bermakna tercermin dalam hidup para lansia. Hal ini tentu sejalan dengan konsep hidup bermakna menurut Seneca sebagai bekal menuju kematian yang baik. Indikatornya adalah dengan selalu merasa hari ini sebagai hari terakhir, dengan demikian akan diisi dengan berbagai perbuatan yang baik. Selain itu, hidup apa adanya tanpa memaksakan kehendak yang diluar kemampuan menjadikan hidup lebih berkualitas dan bermakna. Oleh sebab itu, dalam penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa para lansia telah menjalani hidup mereka dengan penuh makna. Kesadaran penuh akan akhir hidup mendorong mereka untuk melakukan hal-hal baik serta lebih mendekatkan diri pada sang pencipta. Penelitian ini juga, diharapkan dapat memberikan manfaat bagi masyarakat luas agar lebih memaknai hidupnya dengan mengoptimalkan potensi dalam diri untuk sesuatu yang baik. Penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan memperluas sampel dengan lebih melibatkan banyak responden. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat memanfaatkan situasi sosial masyarakat yang berdampak pada pemaknaan hidup seseorang, terlebih khusus bagi para lansia. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya dilakukan berbagai pengembangan yang lebih akurat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Beit-Hallahmi, Benjamin. (2012). "Fear of the Dead, Fear of Death: Is It Biological or Psychological?" *Mortality*. 17 (4): 322-337.
- Dolmaz, Mustafa. (2022) "Can a Philosophical Letter Be Used in Values Education? Letters from Seneca to Lucilius". *Shanlax: International Journal of Education*. 10 (2): 29-40.
- Gainau, Maryam B. *Pengantar Metode Penelitian*. Yogyakarta: Kanisius, 2016.

- Hamid, I., Priharninuk, D., & Zakaria, A. (2020). "Fenomenologi Kecemasan Lansia Menghadapi Kematian dalam Perspektif Kebutuhan Spiritual di Desa Podoroto Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang". *Jurnal EDUNursing*. 4 (1): 34-42.
- Hidayat, Komaruddin. *Psikologi Kematian*. Jakarta: Noura Books, 2015.
- Irwan, F., Zulfitri, R., & Jumaini. (2022). "Hubungan Persepsi Lansia Tentang Kematian dengan Kecemasan dalam Menghadapi Kematian". *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*. 1 (1). 42-49.
- Jr., Russell Noyes. (1973). "Seneca on Death". *Journal of Religion and Health*. 12 (3): 223-240.
- Lie, Bedjo. (2011). "Kebahagiaan dan Kebaikan-Kebaikan Eksternal: Sebuah Perbandingan antara Filsafat Stoa dan Kristen". *Veritas*. 12 (2): 165-184.
- Manampiring, Henry. *Filosofi Teras*, Jakarta: Kompas, 2019.
- Mulyatno, C. B. *Menguak Misteri Manusia*, Yogyakarta: Kanisius & Fakultas Teologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2009.
- Naftali, A. R., Ranimpi, Y. Y., & Anwar, M. A. (2017). "Kesehatan Spiritual dan Kesiapan Lansia dalam Menghadapi Kematian". *Buletin Psikologi*. 25 (2): 124-135.
- Palupi, Tri Nathalia. (2021). "Kebermaknaan Hidup dan Partisipasi Sosial Masyarakat dalam Menghadapi Pandemi Covid-19". *JP3SDM: Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pengembangan SDM*. 10 (2): 1-18.
- Pradipta, Nemesius. (2019) "Belas Kasih Allah dalam Kematian Kristiani Menurut Karl Rahner". *Jurnal Teologi*. 8 (1): 48-64.
- Rochmawati, D. H., & Febriana, B. (2017). "Efektivitas Logoterapi dalam Meningkatkan Konsep Diri dan Kemampuan Memaknai Hidup pada Lansia". *Jurnal Perawat Indonesia*. 1 (1): 26-31.
- Rosenmeyer, Thomas G. (2000). "Seneca and Nature". *Arethusa*. 33 (1): 99-119.
- Santoso, M. R., & Wijaya, S. V. (2014). "Gambaran Makna Hidup pada Lansia yang Tinggal di Panti Werdha". *Jurnal Psibernetika*. 7 (1): 1-11.
- Semiun, Yustinus. *Teori-Teori Kepribadian Humanistis*. Yogyakarta: Kanisius, 2021.
- Seneca. *How to Die: An Ancient Guide to the End of Life*, Princeton: Princeton University Press, 2018.
- Simorangkir, Sri Lina B. L. & Arifianto, Y. A. (2020). "Makna Hidup Dalam Kristus Menurut Filipi 1:21 dan Implikasinya bagi Orang Percaya". *CAKRA: Jurnal Teologi Biblika dan Praktika*. 1 (2): 228-242.

- Smith, J. & Dunworth, F. “Qualitative Methodology”, dalam, Jaan Valsiner & Kevin J. Connolly (ed), *Handbook of Developmental Psychology*, London: SAGE Publications, 2003 :603-620.
- Smith, J. A., Flower, P., & Larkin, M. *Interpretative phenomenological analysis: Theory, methods and research*. London: SAGE Publications, 2009.
- Sofia, L., Rahmadhani, A., Putri, E. T., & Nor, As. (2020). “Mengelola Overthinking untuk Meraih Kebermaknaan Hidup”. *PLAKAT: Jurnal Kepelayanan kepada Masyarakat*. 2 (2): 118-129.
- Suidah, H., Murtiyani, N., Suwanti, I., & Aprilin, H. (2021). “Bimbingan Doa Efektif terhadap Kecemasan Lansia dalam Mempersiapkan Kematian”. *CARE: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*. 9 (1): 179-186.
- Wagoner, Robert. (2014). “Seneca on Moral Theory and Moral Improvement”. *Classical Philology*. 109 (3): 241-262.
- Wattimena, Reza A. A.(2022). “Kajian Filsafat-Neurosains tentang Otak dan Hubungan Antarmanusia”. *The Ary Suta Center Series on Strategic Management*. 58: 1-19.
- Wibowo, A. Setyo. *Ataraxia: Bahagia menurut Stoikisme*. Yogyakarta: Kanisius, 2019.
- Yusainy, C., Ilhamuddin, Ramli, A. H., Semedi, B. P., Anggono, C. O., Mahmudah, M. U., & Ramadhan, A. R. (2018). “Between Here-And-Now And Hereafter: Mindfulness sebagai Pengawal Orientasi terhadap Kehidupan dan Ketakutan terhadap Kematian”. *Jurnal Psikologi*. 17 (1): 18-30.