

Terapi Eksistensial Humanistik untuk Mengatasi Masalah Penyesuaian Diri pada Lansia di Panti Sosial

Sy. Muznah Usman Alkap

Fakultas Psikologi, Universitas Persada Indonesia, YAI

Email korespondensi: ninamuznah1@gmail.com

Received: 04 Maret 2026

Revised: 17 Maret 2026

Accepted: 27 Maret 2026

KEYWORDS

Lanjut Usia
Masalah penyesuaian diri,
Terapi eksistensial
humanistik,
Studi kasus

ABSTRACT

Individu dengan lanjut usia yang tinggal di panti sosial menghadapi tantangan penyesuaian diri akibat perubahan status, kesehatan yang semakin menurun dan keterbatasan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas intervensi terapi eksistensial humanistik dalam mengatasi masalah penyesuaian diri pada lansia di panti sosial. Penelitian menggunakan desain studi kasus pada lansia perempuan berusia 67 tahun, warga binaan panti sosial XY yang mengalami masalah penyesuaian diri setelah stroke kedua dengan simtom menarik diri, kehilangan semangat dan sulit tidur. Intervensi dilakukan lima sesi dengan pendekatan terapi eksistensial humanistik berfokus pada kesadaran diri, makna hidup dan pengembangan hubungan sosial. Intervensi menunjukkan perubahan positif pada seluruh target perilaku. Subjek mampu bersosialisasi pada sesi ke tiga, tidak menunjukkan afek sedih di sesi ke empat dan bisa tidur nyenyak di sesi ke lima. Subjek telah berhasil menemukan makna hidup melalui kegiatan mengajarkan memasak pada para lanjut usia lainnya. Terapi eksistensial humanistik direkomendasikan sebagai intervensi untuk mengatasi masalah penyesuaian diri lanjut usia di panti sosial, dengan dukungan berkelanjutan dari petugas panti.

Pendahuluan

Masa lanjut usia (lansia) merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan dan kehilangan (Santrock, 2019). Secara fisik, lansia mengalami penurunan fungsi organ, peningkatan kerentanan terhadap penyakit degeneratif, dan keterbatasan mobilitas. Secara psikologis, lansia menghadapi tantangan berupa pensiun, kematian pasangan, berkurangnya interaksi sosial, dan perubahan peran dalam keluarga. Secara sosial, lansia seringkali mengalami stigmatisasi, isolasi, dan berkurangnya dukungan dari lingkungan (Santrock, 2019). Lansia yang tinggal di panti sosial menghadapi tantangan penyesuaian diri yang lebih kompleks. Mereka harus beradaptasi dengan lingkungan baru, aturan-aturan kelembagaan, dan keberadaan penghuni lain dengan latar belakang beragam. Papalia, Martorell, dan Feldman (2021) menyatakan bahwa keberhasilan penyesuaian diri pada lansia sangat menentukan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis mereka secara keseluruhan.

Masalah penyesuaian diri pada lansia didefinisikan sebagai kesulitan individu dalam merespons tuntutan lingkungan dan mengatasi stres akibat perubahan-perubahan yang dialami (American Psychiatric Association, 2022). Dalam DSM-5-TR, gangguan penyesuaian ditandai dengan munculnya gejala emosional atau perilaku sebagai respons terhadap stresor yang teridentifikasi, yang terjadi dalam waktu tiga bulan sejak munculnya stresor. Studi menunjukkan lansia yang tinggal di panti sosial cenderung mengalami penyesuaian diri akibat dari penurunan

fungsi tubuh sehingga mereka memiliki kesulitan beraktifitas, jenuh, bosan dan merasa sedih (Ningsih & Afrinaldi, 2023). Hurlock (2019) mengidentifikasi beberapa area penyesuaian diri pada lansia: (1) penyesuaian terhadap penurunan fisik dan kesehatan; (2) penyesuaian terhadap pensiun dan penurunan pendapatan; (3) penyesuaian terhadap kematian pasangan dan teman sebaya; (4) penyesuaian terhadap perubahan peran sosial; dan (5) penyesuaian terhadap hunian baru seperti panti sosial.

Proses penyesuaian diri adalah hal yang harus dihadapi lansia untuk menghadapi masa-masa kehilangan baik karir, pasangan, pertemanan dan hubungan sosialnya. Dalam perspektif tugas perkembangan sosial, kondisi fisik menjadi masalah utama lansia, kebutuhan ekonomi semakin besar namun tidak diimbangi tenaga sehingga hal yang dihasilkan kurang maksimal (Afrizal, 2018). Pelayanan sosial di panti sosial sangat mempengaruhi kemampuan adaptasi lansia untuk menenrma kondisi diri, proses penyesuaian diri yang buruk akan dipersepsikan sebagai penolakan, sehingga mempengaruhi kesejahteraan diri lansia (Fadlurohimi, 2020). Riset terdahulu menunjukkan dampak negative dari kegagalan penyesuaian diri lansia adalah gangguan kesehatan mental yang sering muncul seperti depersonalisasi dan depresi (Akbar et al., 2023). Selain itu, mereka mengalami perasaan terisolasi yang menyebabkan kehilangan semangat, merasa tidak berharga (Afrizal, 2018).

Berbagai pendekatan intervensi telah dikembangkan untuk mengatasi masalah penyesuaian diri pada lansia. Pendekatan terdahulu banyak menggunakan terapi kelompok untuk mengatasi masalah penyesuaian diri lansia untuk membentuk relasi sosial yang adaptif. (Laela & Hartati, 2023). Permasalahan penyesuaian diri pada lansia disebabkan karena ketidakmampuan untuk menyadari kondisi saat ini serta lebih terfokus kondisi masalah lalu. Maka, diperlukan pendekatan yang dapat memberikan kesadaran diri dan tanggung jawab untuk memaknai kehidupannya termasuk di masa lansia. Menurut Nevid, et al (2020), terapi humanistik berfokus pada pengalaman klien yang disadari, dengan penekanan pada "di sini dan sekarang" (here and now) daripada masa lalu. Terapi humanistik eksistensial memiliki tiga pandangan utama tentang hakikat manusia: (1) perilaku manusia ditentukan oleh kebermaknaan dan persepsi individu terhadap pengalaman; (2) manusia adalah individu yang memiliki pilihan tujuan dan determinasi diri; (3) manusia memiliki kemampuan untuk memaksimalkan potensi dalam dirinya.

Menurut Corey (2017) pendekatan humanistic eksistensial berfokus pada pengalaman subjektif individu, kesadaran diri, kebebasan memilih, tanggung jawab, dan pencarian makna hidup. Dalam konteks lansia, terapi eksistensial humanistik memiliki relevansi khusus. Lansia seringkali menghadapi krisis makna hidup akibat kecemasan eksistensial (Karunia et al., 2024). Terapi eksistensial membantu lansia merefleksikan pengalaman hidup, menemukan kembali nilai-nilai yang bermakna, dan mengembangkan tujuan hidup baru yang sesuai dengan kondisi saat ini. Oleh karena itu penelitian ini ingin mengungkap: "Apakah terapi eksistensial humanistik efektif dalam mengatasi masalah penyesuaian diri pada lansia di panti sosial?"

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus (case study design). Creswell (2018) menyatakan bahwa studi kasus merupakan strategi penelitian yang mengeksplorasi suatu sistem terikat (bounded system) secara mendalam melalui pengumpulan data yang detail dan komprehensif. Desain ini dipilih karena sesuai untuk memahami fenomena masalah penyesuaian diri pada lansia secara holistik dan mengevaluasi efektivitas intervensi yang diberikan.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah seorang perempuan berinisial A, berusia 67 tahun, warga binaan UPTD Panti Sosial XY Provinsi Sumatera Selatan. Pemilihan subjek dilakukan secara purposif berdasarkan rujukan dari petugas panti dengan kriteria: (1) menunjukkan gejala masalah penyesuaian diri; (2) bersedia mengikuti proses asesmen dan intervensi; (3) dapat berkomunikasi dengan baik.

Identitas Subjek:

Nama : A (inisial)
Usia : 67 tahun
Jenis kelamin : Perempuan
Status perkawinan : Janda (suami meninggal 2010)
Pendidikan terakhir : SLTA
Pekerjaan terakhir : Pegawai toko roti, juru masak panti
Riwayat kesehatan : Hipertensi, stroke pertama (2012), stroke kedua (2019)

Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian terdiri atas tiga tahap: yaitu tahap asesmen awal bertujuan untuk melakukan pembangunan pendekatan pada subjek, wawancara mendalam untuk menggali riwayat hidup dan permasalahan, wawancara dengan petugas panti, observasi perilaku subjek keseharian di panti, serta memberikan serangkaian tes psikologi. Tahap kedua adalah perlakuan yang dilakukan sebanyak 5 sesi terapi eksistensial humanistik, masing-masing berdurasi 60-90 menit. Tahap ketiga adalah evaluasi dilakukan dengan membandingkan kondisi subjek sebelum dan sesudah intervensi berdasarkan observasi perilaku dan wawancara.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

1. Pedoman wawancara untuk menggali riwayat hidup, permasalahan, dan perubahan perilaku subjek.
2. Lembar observasi untuk mencatat perilaku subjek selama proses asesmen dan intervensi.
3. Tes SPM (Standard Progressive Matrices) untuk mengukur kemampuan intelektual.
4. Tes 16PF (Sixteen Personality Factor Questionnaire) untuk mengukur struktur kepribadian.
5. Tes Fungsi Mental Lansia (TFML) untuk menilai fungsi kognitif lansia.
6. Tes SSCT (Sack Sentence Completion Test) untuk menggali dinamika psikologis melalui penyelesaian kalimat.
7. Sesi 1 Psikoedukasi dan pengarahan untuk bersosialisasi
8. Sesi 2 Fasilitasi penemuan makna dan tujuan hidup
9. Sesi 3 Penguatan motivasi bersosialisasi dan pemberian tantangan
10. Sesi 4 Intervensi untuk mengatasi sulit tidur
11. Sesi 5 Evaluasi, *follow up*, dan terminasi

Analisis Data

Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif dengan langkah-langkah: (1) reduksi data (merangkum, memilih hal pokok); (2) penyajian data dalam bentuk narasi dan tabel; (3) penarikan

kesimpulan dan verifikasi (Miles, Huberman, & Saldaña, 2020). Perubahan perilaku subjek dianalisis dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah intervensi.

HASIL PENELITIAN

Gambaran Subjek dan Dinamika Masalah

Subjek A adalah seorang lansia perempuan berusia 67 tahun dengan riwayat hidup yang penuh tantangan. Ia merupakan anak bungsu dari enam bersaudara, ditinggal wafat ayah saat SMP dan ibu saat SMA. Setelah orang tua meninggal, ia tinggal bersama kakak perempuan yang memperlakukannya seperti pembantu, menyebabkan tekanan psikologis berat. Pada usia 21 tahun, ia melarikan diri ke Palembang dan bekerja di toko roti. Subjek menikah pada tahun 2009, namun suami meninggal tahun 2010 karena penyakit paru-paru. Sejak itu, ia hidup sendirian dan mulai mengalami masalah kesehatan. Tahun 2012, ia terkena serangan hipertensi dan stroke pertama. Tahun 2016, ia bekerja sebagai juru masak di Panti Sosial Harapan Kita. Tahun 2019, ia mengalami stroke kedua dan sejak itu tidak dapat bekerja lagi serta menjadi warga binaan panti.

Hasil Asesmen Psikologi

Tabel 1. Hasil asesmen psikologi dijabarkan sebagai berikut

Instrumen	Hasil	Interpretasi
SPM	Skor 18 (Grade IV)	Kemampuan intelektual di bawah rata-rata (<i>definitely below average intellectually</i>)
16PF	Rendah hati, hati-hati, pendiam, kurang ramah, suka menyendiri, bersikap keras, stabil secara emosional, cukup stabil, dewasa	Kepribadian introvert dengan kecenderungan menarik diri
TFML	Skor 5	Belum mengalami penurunan fungsi mental secara signifikan, namun ingatan jangka pendek kurang baik
SSCT	Memiliki cita-cita dan harapan namun sering berputus asa, masa kecil kurang bahagia, hubungan dengan orang tua kurang harmonis, tidak mudah bergaul, kurang percaya diri	Dinamika psikologis menunjukkan konflik internal dan hambatan sosial

Hasil Intervensi

Tabel 2. Perubahan Perilaku Sebelum dan Sesudah Intervensi

Aspek	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
Interaksi sosial	Menarik diri, mengurung diri di kamar, jarang berbicara dengan penghuni lain	Mulai bersosialisasi (sesi 3), duduk bersama lansia lain di taman
Suasana hati	Murung, sedih, tidak bersemangat	Lebih ceria, ekspresi wajah positif (sesi 4)
Aktivitas	Pasif, hanya berbaring di kamar	Mulai aktif, bersedia mengajarkan memasak
Pola tidur	Sulit tidur, tidur tidak nyenyak	Dapat tidur lebih nyenyak (sesi 5)
Makna hidup	Merasa hidup sepi dan hampa	Menemukan kembali makna hidup melalui kegiatan membantu orang lain

Tabel 3. Capaian Target Intervensi per Sesi

Target Perilaku	Sesi 1	Sesi 2	Sesi 3	Sesi 4	Sesi 5
Menarik diri	-	-	Tercapai	Tercapai	Tercapai
Murung	-	-	-	Tercapai	Tercapai
Tidak semangat	-	-	-	Tercapai	Tercapai
Sulit tidur	-	-	-	-	Tercapai

Berdasarkan evaluasi akhir, subjek menunjukkan perubahan positif pada seluruh target perilaku. Ia mampu bersosialisasi, tidak lagi murung, memiliki semangat beraktivitas, dan dapat tidur dengan lebih nyenyak. Subjek juga berhasil menemukan makna hidup baru melalui kegiatan mengajarkan memasak kepada lansia lain.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi eksistensial humanistik efektif dalam mengatasi masalah penyesuaian diri pada subjek lansia. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Yulianti et al (2020) untuk meningkatkan kebermaknaan hidup pada orang dengan penyakit kronis. Selain itu, konseling eksistensial humanistic terbukti dapat meningkatkan harga diri individu, karena ia dapat memahami tujuan hidup dan kebermaknaan dalam kehidupannya (Muzaki & Aldina, 2020) Efektivitas terapi eksistensial humanistik dalam kasus ini dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme. Pertama, terapi ini membantu subjek menemukan kembali makna hidup di tengah keterbatasan fisik dan sosial. Sebagaimana dikemukakan oleh Frankl dalam Corey (2017), pencarian makna merupakan motivasi utama manusia, dan kehilangan makna dapat menyebabkan kekosongan eksistensial yang bermanifestasi dalam gejala psikologis. Subjek A yang merasa hidupnya hampa setelah kehilangan peran sebagai juru masak, berhasil menemukan makna baru melalui kegiatan mengajarkan memasak kepada lansia lain. Kedua, terapi eksistensial humanistik menekankan pada kesadaran diri dan determinasi diri (Corey, 2021). Subjek diajak untuk menyadari bahwa meskipun memiliki keterbatasan fisik, ia masih memiliki kapasitas untuk memilih dan bertindak. Kesadaran ini memulihkan rasa otonomi dan harga diri yang sebelumnya terkikis akibat ketergantungan pada orang lain. Ketiga, terapi ini memfasilitasi pengembangan hubungan sosial yang bermakna. Subjek yang awalnya menarik diri, secara bertahap mampu membangun koneksi dengan lansia lain. Intervensi yang mendorong subjek untuk berbagi keterampilan memasak menciptakan interaksi yang bermakna, bukan sekadar pergaulan dangkal.

Hal lain yang mendukung keberhasilan intervensi karena ada kontribusi responden/. Subjek A memiliki kepribadian yang cukup stabil secara emosional dan kooperatif selama proses intervensi. Meskipun memiliki kecenderungan introvert, ia mampu membangun rapport dengan terapis dan terbuka terhadap saran. Hal ini sesuai dengan temuan Gregory et al. (2010) bahwa keterbukaan terhadap pengalaman baru dan kemampuan menjalin hubungan terapeutik merupakan prediktor keberhasilan intervensi pada lansia. Selain itu, Petugas panti yang kooperatif dan ramah menciptakan lingkungan yang mendukung perubahan perilaku subjek..

Temuan penelitian ini memperkuat pandangan bahwa pendekatan eksistensial humanistik relevan untuk diterapkan pada populasi lansia. Beberapa implikasi teoretis dapat ditarik, yaitu krisis makna hidup pada lansia tidak selalu bersifat patologis, tetapi merupakan bagian normal dari proses penuaan yang membutuhkan fasilitasi, bukan eliminasi. Yalom dalam Carey (2017) menyatakan bahwa kecemasan eksistensial dapat menjadi katalis pertumbuhan jika dihadapi dengan kesadaran dan dukungan yang tepat. Determinasi diri pada lansia dapat dipertahankan meskipun terdapat keterbatasan fisik. Subjek A yang mengalami stroke masih mampu membuat pilihan bermakna tentang cara menjalani hidupnya. Temuan ini menantang asumsi bahwa lansia dengan penurunan fungsi fisik otomatis kehilangan otonomi.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terapi eksistensial humanistik efektif dalam mengatasi masalah penyesuaian diri pada lansia di Panti Sosial Harapan Kita Palembang. Intervensi selama 5 sesi berhasil mengubah perilaku subjek dari menarik diri, murung, tidak bersemangat, dan sulit tidur menjadi lebih mampu bersosialisasi, ceria, bersemangat, dan dapat tidur nyenyak. Keberhasilan intervensi ini dicapai melalui mekanisme: (1) fasilitasi penemuan makna hidup; (2) penguatan kesadaran diri dan determinasi diri; (3)

pengembangan hubungan sosial bermakna melalui berbagi keterampilan; dan (4) pendekatan bertahap yang sesuai dengan kondisi subjek.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih pada panti XY yang sudah mengizinkan proses kegiatan penelitian berlangsung serta dukungan yang diberikan.

Pernyataan Penggunaan AI

Peneliti tidak menggunakan AI untuk tulisan ini.

Daftar Pustaka

- Afrizal, A. (2018). *Permasalahan Yang Dialami Lansia Dalam Menyesuaikan Diri Terhadap Penguasaan Tugas-Tugas Perkembangannya*. 2, 91–106. <https://doi.org/10.29240/jbk.v2i2.462>
- Akbar, F., Hapni, E., & Dasril. (2023). Elderly Anxiety in Facing Depersonalization Period. *Ristekdi*, 8(2).
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (8th ed.). Cengage Learning.
- Creswell, J. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (Vol. 5th). sage.
- Fadlurohim, I. (2020). *Integrasi Pelayanan sosial untuk Membantu Penyesuaian Diri Lanjut Usia (Studi Kasus di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Ciparay Kabupaten Bandung)*. 22(1), 146–154. <https://doi.org/10.24198/sosiohumaniora.v22i2.19789>
- Gregory, T., Nettelbeck, T., & Wilson, C. (2010). Openness to experience, intelligence, and successful ageing. *Personality and Individual Differences*, 48(8), 895–899. <https://doi.org/DOI:10.1016/j.paid.2010.02.017>
- Karunia, M., Netrawati, N., & Korneli, Y. (2024). Mengatasi Kecemasan Eksistensial Pada Lansia Melalui Konseling Kelompok. *Guidance: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 21(2), 324–327.
- Laela, S., & Hartati, S. (2023). Terapi Kelompok Terapeutik Lansia Efektif Meningkatkan Kemampuan Adaptasi dan Perkembangan Integritas Diri Lansia. *Malahayati Nursing Journal*, 5(11), 3990–4000. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i11.12095>
- Muzaki, M., & Aldina, S. (2020). Implementasi Konseling Eksistensial-Humanistik untuk Meningkatkan Self-Esteem pada Siswa Terisolir di Cirebon. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 3(2), 197–210.
- Papalia, D. E., Martorell, G., & Feldman, R. D. (2020). *Experience human development* (14th ed.). New York: McGraw-Hill
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2020). *Psikologi abnormal* (terjemahan, edisi ke-9). Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Ningsih, A., & Afrinaldi. (2023). *Gambaran Penyesuaian Diri Lansia Dalam Penurunan Kemampuan Fisik dan Psikis di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar*. 5(1), 1559–1566. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i1.11171>

Yulianti, A., Neviyarni, N., Karnel, Y., & Netrawati, N. (2020). *Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Eksistensial untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Orang Dengan HIV-AIDS (ODHA)*. *Al Irsyad Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, *10*(1), 86–95.