

# Persepsi Lansia tentang Kualitas Hidup Pensiunan Guru: Studi Fenomenologi di Yala Thailand

<sup>1)</sup>Siska, <sup>2)</sup>Sandi Pratama, <sup>3)</sup>Syaifullah Nur

<sup>1,2,3)</sup>Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Muhammadiyah Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia

Email Corresponding: [siskafirdaus82@gmail.com](mailto:siskafirdaus82@gmail.com), [sandipratama@unismuh.ac.id](mailto:sandipratama@unismuh.ac.id), [syaifullahnur@unismuh.ac.id](mailto:syaifullahnur@unismuh.ac.id)\*

## INFORMASI ARTIKEL

## ABSTRAK

### Kata Kunci:

Persepsi Lansia  
Kualitas Hidup  
Pensiunan Guru  
Fenomenologi  
Yala Thailand

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan persepsi seorang lansia pensiunan guru terhadap kualitas hidupnya setelah menjalani masa pensiun di Yala, Thailand. Subjek penelitian merupakan seorang janda yang telah kehilangan suaminya akibat kecelakaan beberapa tahun lalu. Meskipun hidup sendiri, ia mampu bertahan dan bahkan produktif dengan membuka usaha laundry, berjualan jajanan di pinggir jalan, serta menjadi pengasuh asrama putri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk memahami pengalaman subjektifnya tentang makna hidup dan kebahagiaan di masa tua. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi langsung di tempat tinggal sekaligus tempat usahanya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek memaknai kualitas hidup bukan dari aspek materi, melainkan dari kebermaknaan, kemandirian, dan kebermanfaatannya bagi orang lain. Dukungan sosial dari anak-anak asrama dan tetangga menjadi sumber kekuatan utama yang membuatnya tetap optimis dan bersyukur. Penelitian ini menegaskan bahwa semangat dan spiritualitas menjadi faktor dominan dalam membentuk persepsi positif terhadap kualitas hidup lansia, meskipun dalam kondisi kehilangan pasangan dan keterbatasan ekonomi.

## ABSTRACT

### Keywords:

Elderly Perceptions  
Quality of Life  
Retired Teachers  
Phenomenology  
Yala, Thailand.

This study aims to describe the perception of an elderly retired teacher regarding her quality of life after retirement in Yala, Thailand. The participant is a widow whose husband passed away in a traffic accident several years ago. Despite living alone, she remains productive by running a laundry business, selling snacks on the roadside, and serving as a dormitory caregiver for female students. This research employed a qualitative phenomenological approach to explore the subjective meaning of her life experiences and happiness in old age. Data were collected through in-depth interviews and direct observation at her home, which also serves as her business site. The findings reveal that she perceives quality of life not from material possessions but from meaningfulness, independence, and being useful to others. Social support from the dormitory girls and her community plays a major role in maintaining her optimism and gratitude. This study highlights that spirituality and resilience are key factors shaping a positive perception of life quality among elderly widows, despite loss and economic challenges.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



## I. PENDAHULUAN

Masa pensiun sering dipahami sebagai fase transisi yang tidak hanya berkaitan dengan berhentinya aktivitas profesional, tetapi juga perubahan signifikan dalam peran sosial, kondisi psikologis, serta kualitas hidup lansia. Penelitian mengenai kualitas hidup pensiunan, khususnya pensiunan guru, menunjukkan bahwa masa pensiun sering kali memunculkan tantangan terkait makna hidup, rasa keberdayaan, dan penyesuaian terhadap perubahan lingkungan sosial. Di kawasan Asia Tenggara, khususnya Thailand Selatan, penelitian tentang kualitas hidup lansia semakin berkembang seiring meningkatnya perhatian terhadap kesejahteraan kelompok usia lanjut. Kajian tersebut menekankan bahwa faktor spiritualitas, dukungan sosial, dan aktivitas produktif memiliki korelasi penting terhadap persepsi kualitas hidup lansia.

Beberapa penelitian sebelumnya telah menggambarkan dinamika kualitas hidup lansia, seperti studi Khan dan Azmi (2020) tentang pensiunan guru di Thailand Selatan yang menyoroti peran komunitas dan budaya lokal dalam membentuk kesejahteraan lansia. Penelitian lain menekankan bahwa keterlibatan lansia dalam aktivitas ekonomi informal dapat memperkuat kemandirian dan rasa bermakna. Namun, sebagian besar kajian tersebut masih berfokus pada analisis umum terhadap kelompok lansia dan belum menyoroti secara mendalam pengalaman subjektif seorang individu dalam konteks spesifik, terutama pada lansia yang berstatus janda dan tetap menjalankan aktivitas produktif meski menghadapi keterbatasan sosial maupun ekonomi.

Berangkat dari kondisi tersebut, terdapat *gap* penting yang belum terjawab, yaitu kurangnya kajian fenomenologis yang menggali secara mendalam persepsi kualitas hidup seorang lansia pensiunan guru yang hidup mandiri dan tetap produktif di wilayah Yala, Thailand. Pendekatan fenomenologi menjadi relevan karena mampu menangkap makna hidup yang tidak dapat dijelaskan melalui data kuantitatif ataupun deskripsi umum tentang lansia. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi baru dalam literatur dengan menyoroti pengalaman personal, spiritual, dan sosial seorang lansia janda yang mempertahankan kebermaknaan hidup melalui aktivitas produktif.

Berdasarkan uraian tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan persepsi lansia pensiunan guru terhadap kualitas hidupnya, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kemandirian, kebermaknaan, dan ketahanan psikologisnya. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pemahaman tentang kualitas hidup lansia dalam konteks budaya Thailand Selatan dan memberikan dasar bagi program pemberdayaan lansia yang lebih relevan dan berkelanjutan.

## II. MASALAH

Hasil observasi awal menunjukkan bahwa banyak pensiunan guru di Yala menghadapi kesulitan ekonomi dan sosial setelah tidak lagi bekerja. Namun, berbeda dengan kebanyakan, subjek penelitian ini justru menampilkan ketangguhan dan semangat hidup yang tinggi. Ia hidup mandiri, tanpa bergantung pada anak atau keluarga besar. Di tengah statusnya sebagai janda, ia mampu menciptakan sumber penghasilan sendiri dan berperan sebagai ibu asrama yang membimbing para siswi muda. Masalah utama yang dikaji adalah bagaimana persepsi lansia tersebut terhadap kualitas hidupnya, serta faktor-faktor apa yang membuatnya mampu tetap optimis, mandiri, dan bersyukur meskipun menghadapi kehilangan dan tantangan hidup.



Gambar 1. Lokasi PkM

### III. METODE

Metode pelaksanaan pengabdian ini disusun untuk menggambarkan tahapan kerja mulai dari identifikasi masalah hingga evaluasi kegiatan. Pengabdian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi dengan satu orang lansia pensiunan guru sebagai subjek tunggal kegiatan.

#### 1. Tahap Identifikasi Masalah

Tahap ini dilakukan melalui observasi awal dan diskusi informal dengan satu orang lansia berusia 74 tahun di Yala, Thailand. Identifikasi difokuskan pada kondisi psikososial, aktivitas sehari-hari, tingkat kemandirian, serta persepsi awal mengenai kualitas hidup.

#### 2. Tahap Perencanaan Pengabdian

Pada tahap ini, tim menyusun:

- instrumen wawancara mendalam yang hanya ditujukan kepada satu subjek lansia,
- format observasi aktivitas harian,
- jadwal kunjungan lapangan,
- rancangan dokumentasi foto lokasi pengabdian,
- prosedur analisis data fenomenologi.

Perencanaan ini memastikan kegiatan berjalan terstruktur dan sesuai kebutuhan subjek.

#### 3. Tahap Pelaksanaan Pengabdian

Pelaksanaan terdiri dari beberapa langkah berikut:

##### a. wawancara mendalam dengan satu Lansia

Wawancara dilakukan hanya kepada satu orang lansia pensiunan guru, sebanyak tiga kali pertemuan. Wawancara bertujuan menggali pengalaman hidup, persepsi kualitas hidup, strategi bertahan, serta pandangan spiritual sehari-hari.

##### b. Observasi partisipatif

Peneliti melakukan pengamatan langsung terhadap aktivitas subjek seperti mengelola usaha laundry, berjualan jajanan, dan mengasuh siswi asrama. Observasi dilakukan untuk memahami konteks sebenarnya yang memengaruhi kualitas hidup subjek.

##### c. Pendampingan psikososial

Pengabdian memberikan dukungan berupa komunikasi suportif, penguatan terhadap aktivitas produktif, serta edukasi ringan terkait kesejahteraan psikologis lansia.

##### d. Dokumentasi kegiatan

Seluruh proses pengabdian difoto dan dicatat sebagai bukti pelaksanaan, termasuk foto lokasi pengabdian sebagaimana diwajibkan dalam penulisan artikel PKM.

#### 4. Tahap Analisis dan Pengujian Metode

Analisis dilakukan menggunakan langkah fenomenologi Creswell, yaitu:

- deskripsi pengalaman hidup subjek tunggal,
- pengkodean tema-tema utama,
- interpretasi makna,
- penarikan kesimpulan mengenai persepsi kualitas hidup.

Pengujian metode dilakukan melalui triangulasi sederhana (wawancara–observasi–dokumentasi) serta member check kepada satu subjek untuk memastikan akurasi pemaknaan pengalaman yang disampaikan.

#### 5. Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut

Evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas pendekatan fenomenologis dalam kegiatan pengabdian dengan subjek tunggal. Tindak lanjut diarahkan pada rekomendasi pemberdayaan berbasis aktivitas produktif dan dukungan sosial yang relevan bagi lansia tersebut.

### IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian menghasilkan sejumlah data kualitatif dari wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi kegiatan. Dari keseluruhan proses tersebut, diperoleh temuan ilmiah yang menggambarkan bagaimana lansia pensiunan guru memaknai kualitas hidupnya. Temuan ilmiah ini tidak hanya berupa hasil lapangan, tetapi berupa *pemaknaan saintifik* yang menjelaskan mengapa fenomena tersebut muncul dan bagaimana kecenderungan variabel terjadi.

#### Temuan Ilmiah Utama

##### 1. Temuan 1: Kualitas hidup dipersepsikan sebagai makna hidup, bukan kondisi material

Data lapangan menunjukkan bahwa satu-satunya subjek lansia tidak mengukur kualitas hidup dari aspek materi, melainkan dari kebermaknaan hidup, kemampuan memberi manfaat, dan rasa syukur.

- a. Penjelasan ilmiah :  
Fenomena ini dapat dijelaskan melalui teori kesejahteraan psikologis lansia yang menekankan bahwa *meaningfulness* dan *purpose of life* menjadi faktor kunci kesejahteraan pada usia lanjut (Santrock, 2019). Pada fase lanjut usia, orientasi hidup lebih bergeser menuju makna spiritual dan kontribusi sosial, bukan pada pencapaian material.
- b. Mengapa terjadi?  
Karena lansia telah melewati fase produktivitas ekonomi, sehingga kebutuhan psikologis utama bergeser pada *keterhubungan sosial* dan *nilai spiritual*.
- c. Trend variabel :  
Semakin tinggi tingkat spiritualitas dan rasa kebermaknaan, semakin positif persepsi kualitas hidup lansia.

## 2. Temuan 2: Kemandirian subjek berpengaruh langsung terhadap persepsi kualitas hidup

Observasi menunjukkan bahwa lansia mampu mengelola laundry, berjualan, dan mengurus asrama putri.

- a. Penjelasan ilmiah :  
Kemandirian aktivitas (*functional independence*) diketahui berkontribusi besar pada kesejahteraan dan harga diri lansia (Rahman, 2020). Aktivitas produktif memperkuat perasaan *self-efficacy*, yang kemudian meningkatkan persepsi kualitas hidup.
- b. Mengapa terjadi?  
Karena aktivitas produktif memberi rasa kontrol diri, yang menurut teori psikososial Erikson menjadi kebutuhan penting pada usia lanjut.
- c. Trend variabel :  
Semakin tinggi tingkat kemandirian, semakin tinggi persepsi positif terhadap kualitas hidup.

## 3. Temuan 3: Dukungan sosial menjadi faktor protektif terhadap kesepian dan stres

Subjek mengaku lebih bersemangat karena interaksi dengan anak-anak asrama dan pelanggan.

- a. Penjelasan ilmiah :  
Dukungan sosial merupakan prediktor kuat kesejahteraan emosional lansia (Nur, 2023). Hubungan sosial yang hangat berperan sebagai faktor protektif terhadap kesepian dan depresi.
- b. Mengapa terjadi :  
Karena manusia adalah makhluk sosial; keberadaan hubungan positif memicu hormon kebahagiaan dan menurunkan tingkat stres.
- c. Trend variabel :  
Semakin kuat dukungan sosial, semakin rendah tingkat kesepian dan semakin baik kualitas hidup lansia.

## 4. Temuan 4: Spiritualitas menjadi fondasi utama yang menstabilkan persepsi hidup

Subjek menunjukkan tingkat spiritualitas tinggi yang tercermin dari sikap sabar, syukur, menerima takdir, dan menjadikan kehilangan sebagai proses mendekatkan diri kepada Tuhan.

- a. Penjelasan ilmiah :  
WHO menyatakan bahwa spiritualitas adalah komponen penting dari kualitas hidup lansia, terutama dalam kondisi kehilangan pasangan. Spiritualitas meningkatkan ketenangan batin dan resiliensi.
- b. Mengapa terjadi :  
Karena spiritualitas berfungsi sebagai mekanisme koping yang memberi makna pada peristiwa hidup yang sulit.
- c. Trend variabel :  
Semakin tinggi tingkat spiritualitas, semakin stabil persepsi kualitas hidup meskipun menghadapi keterbatasan.

## Hasil Pengabdian (Data Lapangan)

Selain temuan ilmiah di atas, pengabdian juga menghasilkan data konkret:

1. Lansia mampu menjalankan 3 aktivitas produktif (laundry, jualan jajanan, pengasuh asrama).
2. Subjek menunjukkan konsistensi rutinitas harian dan tidak bergantung pada keluarga.
3. Catatan observasi menunjukkan interaksi sosial yang aktif dan positif.

4. Dokumentasi foto menggambarkan lingkungan tempat tinggal dan lokasi kegiatan yang mendukung aktivitas subjek.
5. Melalui pendampingan psikososial, lansia menunjukkan ekspresi positif, komunikasi lancar, dan meningkatkan rasa percaya diri.
6. Data ini memperkuat temuan ilmiah bahwa subjek memiliki kualitas hidup positif meskipun secara ekonomi sederhana.

#### **Pembahasan (Analisis Kritis dan Literatur Terkini)**

Analisis hasil pengabdian menunjukkan bahwa kualitas hidup lansia sangat dipengaruhi oleh tiga pilar utama: kemandirian, dukungan sosial, dan spiritualitas. Ketiga aspek ini saling berinteraksi membentuk persepsi hidup yang stabil dan positif.

Temuan ini selaras dengan literatur terkini yang menyatakan bahwa:

- a. Lansia dengan tingkat spiritualitas tinggi memiliki kesejahteraan psikologis lebih baik (Rahman, 2020).
- b. Aktivitas produktif meningkatkan *self-worth* pada lansia (Santrock, 2019).
- c. Dukungan sosial adalah faktor pelindung terhadap stres dan kesepian (Nur, 2023).

Dengan demikian, hasil pengabdian mampu **menjawab hipotesis di pendahuluan**, yaitu bahwa lansia dapat memiliki persepsi kualitas hidup positif jika memiliki makna hidup, aktivitas produktif, dan dukungan sosial yang memadai.

#### **V. KESIMPULAN**

Pengabdian ini bertujuan untuk menggambarkan persepsi kualitas hidup seorang lansia pensiunan guru di Yala, Thailand melalui pendekatan fenomenologi. Berdasarkan hasil wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi lapangan, dapat disimpulkan bahwa kualitas hidup menurut subjek dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu tingkat kemandirian, dukungan sosial, dan spiritualitas. Pertama, kemandirian dalam aktivitas sehari-hari—seperti mengelola laundry, berjualan jajanan, dan mengasuh asrama—menjadi faktor yang memperkuat rasa mampu dan meningkatkan persepsi positif terhadap kehidupannya. Data lapangan menunjukkan bahwa aktivitas produktif tersebut memberikan rasa kontrol diri dan kepercayaan diri yang berkontribusi langsung terhadap kualitas hidup. Kedua, dukungan sosial dari anak-anak asrama, tetangga, dan lingkungan sekitar terbukti menjadi sumber kekuatan emosional bagi subjek. Observasi menunjukkan bahwa interaksi sosial yang hangat membantu lansia mengurangi rasa kesepian dan memperkuat kondisi psikologisnya. Ketiga, spiritualitas yang tinggi memainkan peran dominan dalam memaknai setiap pengalaman hidup, termasuk kehilangan pasangan dan kondisi ekonomi yang terbatas. Melalui sikap syukur dan penerimaan diri, subjek mampu mempertahankan pandangan hidup yang stabil dan positif.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini menghasilkan temuan ilmiah bahwa kualitas hidup lansia tidak hanya ditentukan oleh faktor material, tetapi terutama oleh kebermaknaan hidup, aktivitas produktif, dukungan sosial, serta kekuatan spiritual. Kesimpulan ini sepenuhnya relevan dan menjawab tujuan pengabdian, serta didukung oleh data empiris dan analisis fenomenologis yang telah dilakukan.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada subjek penelitian seorang pensiunan guru di Yala, Thailand atas kesediaannya berbagi kisah hidup yang inspiratif, serta kepada pihak Fatoni University dan masyarakat Yala atas dukungan selama proses wawancara dan observasi

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdullah, H. (2021). *Family roles in supporting Muslim elderly well-being*. *Journal of Islamic Psychology and Culture*, 9(2), 63–74.
- Arifin, M., & Hadi, F. (2020). *Quality of life and happiness among elderly in religious-based communities*. *Journal of Religious Counseling*, 5(2), 25–33.
- Creswell, J. W., & Poth, C. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Hamid, N. (2022). *Meaning of life among elderly in Southeast Asian cultural contexts*. *Journal of Social Humanities*, 10(3), 77–89.
- Khan, R., & Azmi, T. (2020). *Perceived quality of life among retired teachers in Southern Thailand*. *Asian Journal of Gerontology*, 6(1), 14–27.

- 
- Lee, S. Y., & Chen, L. (2019). *Spiritual well-being and psychological resilience in older adults*. *Journal of Aging and Mental Health*, 23(5), 612–620.
- Nur, R. (2023). *Social support and emotional well-being among elderly Muslims*. *Journal of Mental Health*, 11(4), 102–118.
- Rahman, A. (2020). *Spirituality and elderly well-being: A predictive model*. *Journal of Aging Studies*, 54(2), 112–121.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sari, D., & Putri, N. (2021). *Loneliness, social interaction, and quality of life among widowed elderly women*. *Journal of Gerontological Studies*, 8(1), 55–64.
- Suwan, K. (2018). *Retirement adaptation and life satisfaction among elderly educators in Thailand*. *Southeast Asian Journal of Social Sciences*, 12(3), 201–213.
- WHO. (2018). *World report on ageing and health*. World Health Organization.
- Yusoff, M., & Rahim, S. (2019). *Phenomenological exploration of elderly meaning-making after spouse loss*. *Journal of Qualitative Psychology*, 5(2), 44–59.
- Zhang, L., & Wong, Y. (2022). *Active aging and community engagement as predictors of life satisfaction in older adults*. *International Journal of Aging Research*, 10(2), 1–12.
- Zulkifli, M. (2017). *Social participation and quality of life of elderly in rural Muslim communities*. *Journal of Social Welfare Research*, 6(4), 90–101.