

PENDAMPINGAN PSIKOLOGIS LANSIA

Konseling Sebagai Salah Satu Bentuk Pendampingan Psikologis Untuk Lansia

Herdina Tyas Leylasari, M.Psi., Psi.¹⁾, Bernardus Widodo, M.Pd.²⁾, Dra. Fransisca Mudjijanti, M.M³⁾

¹⁾ Psikologi, Universitas Katolik Widya Mandala Madiun
^{2),3)} Bimbingan dan Konseling, Universitas Katolik Widya Mandala Madiun
Jl. Manggis 15-17 Madiun
Email : herdina.leyla85@gmail.com

Abstrak. Lansia merupakan periode terakhir atau periode penutup dalam rentang hidup seseorang. Usia lanjut ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis tertentu. Ada berbagai permasalahan yang dihadapi oleh lansia terutama terkait dengan menurunnya kondisi fisik, berkurangnya pendapatan karena memasuki masa pension, kehilangan pasangan hidup, dan masih banyak lagi. Lansia yang mampu melewati permasalahan-permasalahan tersebut akan mencapai kepuasan hidup, sedangkan lansia yang tidak mampu mengatasi permasalahan tersebut maka tidak akan mencapai kepuasan hidup. Oleh karena itulah perlu adanya pendampingan psikologis pada lansia. Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan di salah satu Posyandu Lansia di Kelurahan Demangan, Kota Madiun. Bentuk pengabdian kepada masyarakat yang diberikan adalah agar lansia dapat mengidentifikasi permasalahan-permasalahan yang dihadapi. Konseling dilakukan mulai bulan april - agustus. Hasil dari konseling yang diberikan kepada 10 orang lansia menunjukkan bahwa semua subjek sudah mampu mengidentifikasi dan menyadari permasalahan-permasalahan yang dialami. Permasalahan-permasalahan tersebut cukup mempengaruhi kehidupan lansia dimana mudah muncul perasaan cemas dan stress sehingga berdampak pada kesehatan.

Kata kunci: Konseling, Pendampingan Psikologis, Lansia

1. Pendahuluan

Di Indonesia saat ini terdapat sekitar 21 juta lansia atau sekitar 9,6% dari seluruh penduduk Indonesia. Hal ini menunjukkan bahwa Negara Indonesia sudah mulai masuk dalam kelompok Negara berstruktur tua (*aging population*). Hasil proyeksi sampai dengan tahun 2050 menunjukkan jumlah penduduk Indonesia akan mencapai sekitar 314 juta jiwa (BPS) dan diperkirakan jumlah total lansia adalah 69,5 juta jiwa. Meningkatnya jumlah penduduk lansia akan menimbulkan berbagai persoalan dan permasalahan bagi keluarga, masyarakat dan lanjut usia (BKKBN, 2015).^[1]

Lanjut usia (lansia) adalah suatu tahap lanjut dari proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan berbagai organ, fungsi, dan sistem tubuh secara alamiah atau fisiologis agar mampu beradaptasi dengan stress lingkungan. Menurut Hurlock (1999), lansia merupakan periode terakhir atau periode penutup dalam rentang hidup seseorang. Usia lanjut ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis tertentu.^[2]

Berbagai persoalan hidup yang dihadapi oleh lansia baik fisik maupun secara psikososial akan saling berinteraksi satu sama lain (Marlita, Saputra, & Yamin, 2018).^[3] Kondisi fisik memasuki usia lansia pasti akan mengalami penurunan. Penurunan pada kondisi fisik ini nantinya akan mempengaruhi kondisi psikis lansia, Kesiapan lansia dalam menghadapi permasalahan yang multi dimensi yaitu secara fisik, psikologis, ekonomi, sosial, dan spiritual, idealnya lanjut usia mampu menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya. Perjalanan hidup lansia seperti juga periode lain dalam perkembangan memiliki tugas-tugas perkembangan yang harus dijalani di dalam masa hidupnya.

Havighurst dan Duvall (Hardywinoto, 2005) menguraikan tujuh jenis tugas perkembangan yang harus diselesaikan oleh lansia, yaitu: menyesuaikan terhadap penurunan fisik dan psikis, menyesuaikan diri terhadap penurunan pendapatan, menyesuaikan diri terhadap kenyataan akan meninggal dunia, menentukan makna hidup, menerima diri sebagai lansia, menemukan kepuasan

dalam hidup berkeluarga, dan mempertahankan peraturan hidup yang memuaskan. Jika lansia dapat memenuhi tugas-tugas perkembangan tersebut maka lansia tersebut akan dapat memperoleh kepuasan hidup. Tetapi jika lansia tidak bisa memenuhi tugas-tugas perkembangan tersebut maka lansia akan menilai dirinya negatif dan tidak berguna sehingga lansia tersebut tidak akan memperoleh kepuasan hidup.^[4]

Kepuasan hidup lansia dapat tercapai jika ada upaya dalam menjaga kesehatan fisiknya, pemenuhan kebutuhan psikologis lansia, dan kondisi sosial lansia. Salah satu upaya yang sudah dilakukan pemerintah Indonesia untuk meningkatkan kepuasan hidup lansia adalah dengan didirikannya posyandu lansia. Posyandu lansia mengambil peran dan tanggung jawab penting sebagai salah satu faktor yang memberi perubahan pada lansia. Aspek-aspek dalam kegiatan posyandu lansia antara lain kesehatan, peran dan hubungan keluarga terhadap lansia dan dukungan sosial. Implementasi kegiatan posyandu lansia adalah berusaha menciptakan kehidupan bagi lansia yang bahagia, sehat, sejahtera, dan berguna serta produktif.

Mitra dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah Posyandu Lansia “Galih Jati Mulyo”. Jumlah lansia yang tergabung dalam Posyandu Lansia ini adalah 40 orang. Selama ini kegiatan yang dilakukan di Posyandu Lansia ini meliputi pemeriksaan kesehatan (tensi, gula, asam urat, kolesterol), cek berat badan, pemberian gizi secara rutin dan juga penyuluhan kesehatan yang bekerja sama dengan Puskesmas dan Dinas Kesehatan Terkait, hanya saja tidak ada jadwal yang pasti.

Menilik banyaknya permasalahan yang sering dihadapi oleh lansia baik fisik maupun psikologis, maka diperlukan adanya peningkatan kesehatan fisik lansia dan juga pendampingan psikologis. Selama ini kegiatan yang diberikan pada lansia hanya dititik beratkan pada aspek kesehatan. Oleh karena itu perlu juga diberikan sebuah pendampingan psikologis bagi lansia. Kegiatan PKM yang dilakukan di Posyandu Lansia “Galih Jati Mulyo” memiliki tujuan agar lansia bisa meningkatkan kualitas hidupnya.

Berdasarkan data yang ditemukan di lapangan, permasalahan yang perlu segera ditangani dan dihadapi oleh mitra adalah kurang adanya pendampingan psikologis kepada lansia baik yang mengalami post power syndrome memasuki masa pension, lansia yang merasa cemas dan stress terhadap penyakit yang diderita, lansia yang mengalami loneliness (kesepian) karena kehilangan pasangan hidup maupun lansia yang harus hidup berjauhan dengan keluarga.

2. Metode Kegiatan

Permasalahan yang dihadapi oleh mitra direncanakan akan diatasi dengan memberikan konseling pada lansia yang ada di Posyandu Lansia “Galih Jati Mulyo”. Konseling adalah bantuan yang diberikan kepada individu dalam memecahkan masalah kehidupan dengan wawancara, atau dengan cara-cara yang sesuai dengan keadaan individu yang dihadapi untuk mencapai kesejahteraan hidup. Dalam memecahkan permasalahan hidupnya ini individu memecahkannya dengan kemampuannya sendiri. Pendekatan konseling yang digunakan adalah *client center therapy* (terapi terpusat pada klien) dan *rational emotive therapy* (RET).

Client Center Therapy (Terapi terpusat pada klien) adalah suatu metode perawatan psikis yang dilakukan dengan cara berdialog antara konselor dengan klien, agar tercapai gambaran yang serasi antara *ideal self* (diri klien yang ideal) dengan *actual self* (diri klien sesuai kenyataan yang sebenarnya).^[5]

Menurut George & Christiani (1990) konseling rasional emotif perilaku adalah pendekatan yang bersifat direktif, yaitu pendekatan yang membelajarkan kembali kepada konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pikiran konseli agar membiarkan pikiran rasionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku.^[6]

Adapun metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah pendampingan psikologis dengan cara wawancara dan konseling individual. Berikut ini uraian metode pelaksanaan yang akan dilakukan:

1. Wawancara dengan pengurus Posyandu Lansia untuk menggali kegiatan yang selama ini dilakukan dan permasalahan-permasalahan yang banyak dihadapi lansia.

2. Konseling individual dengan menggunakan pendekatan Client Center Therapy untuk membantu lansia yang mengalami post power syndrome dan terkait permasalahan pemenuhan kebutuhan hidup.
3. Konseling individual dengan menggunakan pendekatan rational emotive therapy untuk membantu lansia yang mengalami kecemasan dalam menghadapi penyakit yang diderita dan juga lansia yang mengalami kesepian.

3. Pembahasan dan Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan mulai bulan April-September 2019. Kegiatan ini diawali dengan melakukan perijinan-perijinan baik pada Dinas Kesehatan maupun Puskesmas yang menaungi Posyandu Lansia tersebut. Adapun kegiatan-kegiatan yang dilakukan selama PKM ini adalah:

Tabel 1. Kegiatan PKM Lansia

No.	Kegiatan	Sasaran	Pelaksana	Tujuan
1.	Wawancara	Pengurus Lansia “Galih Jati Mulyo”	Tim PKM	Untuk menggali informasi mengenai kegiatan-kegiatan yang selama ini diberikan kepada lansia yang berada di Posyandu Lansia “Galih jati Mulyo.
2.	Pemeriksaan Kesehatan	Lansia yang ada di Posyandu “Galih Jati Mulyo”	Tim PKM	Untuk mendapatkan informasi seputar kesehatan lansia yang berada di Posyandu Lansia “Galih jati Mulyo”
3.	Konseling	Lansia yang ada di Posyandu “Galih Jati Mulyo”	Tim PKM	Untuk membantu lansia memahami permasalahan yang dihadapi secara mandiri agar bisa segera menemukan solusi. Permasalahan yang dialami oleh lansia mau tidak mau nantinya akan mempengaruhi kondisi kesehatannya.

Adapun hasil dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang sudah dilakukan pada lansia di Posyandu Lansia “Galih Jati Mulyo” adalah sebagai berikut:

1. Tidak banyak kegiatan yang dilakukan di Posyandu Lansia “Galih Jati Mulyo”. Kegiatan posyandu lansia dilakukan setiap satu kali dalam satu bulan. Ada beberapa kegiatan yang dilakukan saat posyandu lansia, yaitu: melakukan screening terhadap fisik seperti tensi dan timbang badan, sesekali melakukan cek kesehatan seperti cek kolesterol, gula darah, dan asam urat. Setelah kegiatan pengecekan maka lansia-lansia akan mendapatkan makanan bergizi sesuai dengan program yang diberikan oleh pemerintah. Jumlah lansia yang menjadi anggota Posyandu Lansia “Galih jati Mulyo” sekitar 40 orang lansia, tetapi yang aktif mengikuti kegiatan hanya kurang lebih sekitar 25 orang lansia termasuk pengurus. Kader atau pengurus posyandu lansia juga merupakan lansia dimana tentu saja banyak memiliki keterbatasan dalam memberikan pendampingan untuk lansia.
2. Berdasarkan hasil cek kesehatan yang dilakukan maka lansia yang ada pada Posyandu Lansia “Galih Jati Mulyo” sebagian besar memiliki permasalahan dengan kondisi tubuh yang mulai menurun dan rentan terkena penyakit seperti darah tinggi, diabetes, asam urat, dan kolesterol.
3. Dari konseling yang dilakukan kepada lansia yang terdapat di Posyandu Lansia “Galih Jati Mulyo” diperoleh hasil bahwa sebagian besar lansia memiliki perasaan cemas dan rasa takut akan sakit yang diderita. Lansia yang memiliki sakit akan merasa bahwa umurnya tidak akan lama lagi dan selalu dilanda ketakutan akan kematian. Sedangkan lansia yang kehilangan pekerjaannya karena memasuki masa pensiun mengalami suatu perasaan tidak terima kurang mampu mengontrol perasaannya sehingga cenderung menjadi lansia yang mudah marah, tidak suka duduk diam dan tidak melakukan aktivitas apapun (lansia selalu melakukan aktivitas untuk menghilangkan

kejenuhan). Ada juga permasalahan loneliness atau kesepian pada lansia dimana lansia harus hidup seorang diri dan jauh dari keluarga. Lansia merasa merindukan keluarganya namun tidak bisa menyampaikannya. Kehilangan pasangan hidup juga merupakan sebuah pukulan yang berat bagi lansia. Ada beberapa lansia yang akhirnya menjadi tidak memiliki keinginan untuk hidup saat mengetahui bahwa pasangannya telah tiada.

3.2. Gambar Dan Keterangan Gambar



Gambar 1. Kegiatan Penimbangan Berat Badan

Pada tahap awal tim PKM membantu kegiatan yang dilakukan di Posyandu Lansia yaitu kegiatan penimbangan berat badan. Pada kegiatan awal ini tim PKM sekaligus mencoba untuk menjalin rapport dengan lansia. Mengingat dalam sebuah proses konseling hal utama yang harus dilakukan adalah menjalin rapport agar klien merasa nyaman dan percaya untuk menceritakan permasalahan yang dihadapi. Kegiatan menjalin rapport dan membantu kegiatan yang dilakukan di Posyandu Lansia ini dilakukan selama dua kali pertemuan.



Gambar 2. Kegiatan
Konseling Pada Lansia
yang Mengalami *Post
Power Syndrome*



Gambar 3. Kegiatan
Konseling Pada Lansia
yang Mengalami
Loneliness

Tahap selanjutnya tim PKM mulai melakukan konseling dengan lansia yang ada di Posyandu Lansia "Galih Jati Mulyo". Berhubung kegiatan Posyandu Lansia hanya diadakan setiap satu bulan satu kali maka tim PKM melakukan pendampingan psikologis di rumah-rumah lansia. Data mengenai tempat tinggal lansia diperoleh tim PKM dari pengurus Posyandu Lansia. Pendampingan psikologis dengan metode konseling memang lebih ideal jika diberikan secara individual. Pendampingan

psikologis berupa konseling yang diberikan kepada lansia waktunya berbeda-beda, ada yang diberikan dalam 3 kali pertemuan, ada yang dua kali pertemuan, bahkan ada yang empat kali pertemuan. Hal ini dikarenakan berhadapan dengan lansia perlu kehati-hatian dalam menjaga perasaannya. Selain itu faktor usia yang membuat fisik lansia menurun seperti daya ingat dan mudah lelah membuat sesi konseling yang diberikan tidak bisa dalam jangka waktu lama. Maksimal konseling yang diberikan 2 jam.

Selama kegiatan konseling ini para lansia terlihat sangat antusias, meskipun ada lansia yang awalnya menutup diri dan tidak mau menceritakan permasalahan yang dimiliki tetapi lama kelamaan lansia tersebut mau menceritakan perasaannya. Lansia yang tim kunjungi merasa senang dan merasa diperhatikan.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil pendampingan psikologis menggunakan pendekatan konseling untuk lansia dapat disimpulkan bahwa lansia merasa terbantu. Lansia bisa mencurahkan perasaannya yang mungkin selama ini dipendam, lansia dapat mengungkapkan segala kekhawatirannya akan penyakit yang diderita tanpa takut akan dimarahi, dan lansia merasa terhibur karena ada yang mau menemaninya bercerita sehingga lansia tidak merasa kesepian. Dengan adanya konseling ini membuat lansia merasa tidak perlu mencemaskan penyakit yang dialami, tidak perlu merasa kesepian, dan mulai bisa menerima kondisi dirinya yang sudah tidak mungkin lagi bisa bekerja.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Kemenristekdikti atas pendanaan Hibah Pengabdian Kepada Masyarakat yang diterima untuk tahun anggaran 2019. Ucapan terima kasih ini juga kami sampaikan kepada pengurus Posyandu Lansia “Galih jati Mulyo” yang sudah mengizinkan kami pengabdian masyarakat di tempat tersebut dan juga kepada para lansia yang bersedia kami damping secara psikologis.

Daftar Pustaka

- [1] BKKBN. (2015). Buku Saku Kegiatan KKN Mahasiswa. Surabaya: Perwakilan BKKBN Provinsi Jawa Timur.
- [2] Hurlock, Elizabeth B. (1999). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga.
- [3] Marlita, L., Saputra, R., & Yamin, M. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kemandirian Lansia dalam Melakukan Activity Daily Living (ADL) di UPT PSTW Khusnul Khotimah. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 1(2), 64-68.
- [4] Hardywinoto, Setiabudhi. (2005). *Panduan Gerontologi: Tinjauan dari Berbagai Aspek*. Jakarta. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- [5] Willis, S. Sofyan. (2013). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.