

AL-ISYROF: JURNAL KONSELING

Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang
ISSN: 2622-674X

Konseling Pada Lansia Yang Mengalami Kesulitan Penyesuaian Di Griya Asih Lawang

Oleh :

Aries Dirgayunita, M.Psi, Psikolog

Sekolah Tinggi Agama Islam Muhammadiyah Probolinggo

ega.psycho@gmail.com

Abstrak

Periode lansia merupakan periode maupun masa terakhir dalam perkembangan manusia yang dimulai dari usia enam puluh tahun sampai dengan enam puluh tahun keatas. Sehingga pada periode ini terjadi penurunan dan kemunduran seperti kembali pada periode awal dalam proses perkembangan individu, seperti muncul kembali sifat kekanak-kanan atau infantil, selalu ingin diperhatikan, mudah tersinggung, sensitif dsb. Hal ini disebabkan karena terjadinya regresi fungsi tubuh, serta produktifitas pada lansia baik dalam beraktifitas, maupun berkarya banyak mengalami penurunan. Memberikan layanan yang tepat pada lansia adalah salah satu cara untuk membantu lansia agar dapat menerima keadaannya yang sesungguhnya, dengan demikian lansia dapat memahami dirinya sehingga lansia akan berusaha untuk dapat menyesuaikan diri dengan kondisi fisik, social dan psikologisnya dengan tepat. Oleh karena itu konseling pada lansia merupakan salah satu intervensi yang tepat, agar lansia berpikir bahwa dirinya masih berguna, dibutuhkan orang lain dan bisa melakukan penyesuaian diri terhadap perubahan-perubahan yang terjadi dalam kehidupannya. Intervensi yang digunakan adalah konseling dengan teknik asosiasi bebas, relaksasi emosi dan konseling religius atau logoterapi. Dimana tahapan yang diberikan untuk membantu subjek memahami masalah, konflik-konflik dan kecemasan yang dialaminya yang mengakibatkan kesulitan tidur yang dirasakannya serta membantu mengungkapkan hal-hal yang direpres oleh subjek. Sehingga subjek dapat melakukan coping (penyesuaian) yang baik dengan perubahan-perubahan yang terjadi dalam kehidupannya. Setelah beberapa sesi subyek mulai bisa untuk mengurangi kecemasan dan kebingungan yang dialaminya selama ini. Dengan ditandai subyek mulai bisa memahami permasalahan dan kecemasan yang dialaminya.

AL-ISYROF: JURNAL KONSELING

Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang
ISSN: 2622-674X

Pendahuluan

Lansia merupakan periode terakhir dari perkembangan individu yang berada pada rentang usia 60 tahun ke atas, diatandai oleh adanya penurunan fungsi fisik, psikologi dan sosial. Pada periode ini, banyak terjadi perubahan-perubahan baik dalam diri individu itu sendiri maupun lingkungan sekitar. Sehingga pada periode ini terjadi penurunan dan kemunduran seperti kembali pada periode awal dalam proses perkembangan individu, seperti muncul kembali sifat kekanak-kanan atau infantil, selalu ingin diperhatikan, mudah tersinggung, sensitif dsb. Hal ini disebabkan karena terjadinya regresi fungsi tubuh, serta produktifitas pada lansia baik dalam beraktifitas, maupun berkarya banyak mengalami penurunan. Seperti yang dikemukakan Santrock bahwa proses degenaritif atau regresi pada lansia banyak dipengaruhi oleh banyak faktor, terutama pengalaman ataupun perkembangan di masa lalu sangat mempengaruhi. Apabila pada masa lalunya lansia mampu mengembangkan harapan yang positif, maka lansia akan merasa puas dan bahagia dan sebaliknya jika masa lalu dilalui dengan harapan dan cara yang negatif, maka keragu-raguan, kemurungan, akan muncul.

Pada periode ini ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis tertentu. Hal ini dapat menentukan lansia dalam melakukan penyesuaian diri secara baik atau buruk, akan tetapi ciri-ciri usia lanjut cenderung menuju dan membawa penyesuaian diri yang buruk dari pada yang baik dan kepada kesengsaraan dari pada kebahagiaan, itulah sebabnya mengapa usia lanjut lebih rentan dari pada usia madya. Menurut Erikson (dalam Schaie dan Willis) bahwa lansia merupakan suatu tahap kehidupan dimana seseorang harus mencapai integritas, sedangkan kegagalan dalam mencapai integritas akan menyebabkan kondisi yang tidak menerima kehidupan, ditinggalkan oleh orang-orang yang dicintai ataupun yang didekatnya maupun kematian. Kondisi emosi lansia sangat dipengaruhi oleh hubungan dengan orang-orang diskitarnya. Hubungan adalah hal yang sangat penting bagi lansia meskipun frekuensi kontak menurun pada periode ini. Menurut teori konvoi social, pengurangan atau perubahan kontak social pada masa lansia tidak mempengaruhi kebahagiaan hidup karena dukungan social yang stabil dari lingkaran yang dekat tetap dipertahankan. Sedangkan menurut teori selektivitas sosioemosional, lansia memilih untuk menghabiskan waktu dengan oaring yang dapat meningkatkan kebahagiaan emosional mereka. Selain itu, agama juga merupakan factor yang sangat penting dan utama bagi lansia. Karena berbagai factor seperti kondisi ekonomi, kurangnya waktu yang diberikan oleh anak-anak yang telah

AL-ISYROF: JURNAL KONSELING

Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang
ISSN: 2622-674X

beranjak dewasa dan berkeluarga, kemampuan fisik yang semakin menurun, serta menurunnya kemampuan mengurus diri pada lansia sehingga banyak lansia yang ditelantarkan atau bahkan dengan sengaja dikirimkan ke panti-panti jompo/werdha. Hal itu dapat mempengaruhi kondisi mental dan psikologis lansia yang semakin terpuruk, merasa sudah tidak berguna lagi baik dalam keluarga ataupun masyarakat sekitar, yang hanya dapat menyulitkan orang lain saja, ataupun orang-orang yang dicintainya, maka dari itu lansia tidak ingin diabaikan. Oleh karena konseling merupakan intervensi yang tepat bagi lansia. Layanan-layanan bimbingan konseling dengan pendekatan-pendekatan yang tepat dapat membantu para lansia untuk memperoleh tujuan hidup mereka, dapat menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi serta dapat membuat lansia mandiri.

Metode dan Hasil Asesmen

Metode Asesment

Asesment psikologi merupakan kegiatan yang dilakukan guna mengumpulkan data subjek dengan menggunakan metode yaitu :

1. Observasi

Dilakukan pada saat wawancara dan juga pada saat tes psikologi berlangsung. Tujuan dari penggunaan metode ini untuk melihat pola perilaku dan juga ekspresi wajah subjek dalam segala situasi (saat wawancara ataupun tes psikologi).

2. Wawancara

Tujuan dari penggunaan metode ini untuk mengumpulkan data-data yang terkait dengan subjek guna menunjang dalam melakukan penegakan diagnosa dari permasalahan subjek. Wawancara dilakukan dengan subjek (autoanamnesa) dan teman kost (alloanamnesa).

3. Konseling dan Tes Psikologi

Tujuan dari penggunaan metode ini untuk memperkuat hasil wawancara dan juga mengetahui konflik-konflik yang terjadi pada diri subjek yang berhubungan dengan munculnya keluhan yang subjek alami. Serta untuk membantu memfasilitasi dalam perkembangan dan memecahkan masalah yang dialami subyek mencapai kemandirian maupun penyesuaian dalam kehidupannya. Tes yang diberikan adalah SAT (mengetahui konflik-konflik pada Lansia) dan konseling.

AL-ISYROF: JURNAL KONSELING

Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang
ISSN: 2622-674X

Hasil Assessment

Subyek merupakan anak ke 13 dari 15 bersaudara, lahir di Surabaya 65 tahun yang lalu. Meskipun lahir di Surabaya, subyek bersekolah di Ambon hingga SMEA (SMA). Karena kedua orang tua subyek tinggal dan bekerja di Ambon. Status sosial ekonomi keluarga subyek cukup (menengah), ayah bekerja di pabrik gula sedangkan ibu subyek membuka depot (rumah makan) yang tidak jauh dari pasar.

Setelah menyelesaikan SMEA, subyek bekerja di pelayaran di Ambon, saat itu usia subyek sekitar kurang lebih 19 tahun. Subyek bekerja pada bagian pembukuan, selama kurang lebih 5 tahun. Kemudian subyek pindah ke Surabaya dan juga bekerja di tempat dan bagian yang sama, selama kurang lebih 15 tahun. Subyek pindah ke Surabaya bersama kedua orang tuanya. Subyek bisa bekerja di pelayaran karena 2 kakak laki-lakinya ada yang mempunyai kapal pada tempat subyek bekerja yaitu Ambon dan Surabaya. Akan tetapi, kakak-kakak subyek hampir semuanya tinggal di luar negeri dan luar kota. Sehingga subyek harus berperan sebagai penjaga gawang untuk orang tuanya, maksudnya adalah subyek merupakan anak perempuan yang harus menjaga orang tuanya. Setelah bekerja di pelayaran, subyek bekerja di apotek, namun tetap pada bagian yang sama yaitu pembukuan selama kurang lebih 16 tahun.

Selain bekerja di apotek, subyek juga menjadi jemaat gereja dan melakukan pelayanan. Subyek ingin berjalan dan mengisi kehidupannya dengan melakukan kegiatan-kegiatan sosial. Subyek juga tidak menikah, sebenarnya ada lelaki yang mengajak subyek menikah akan tetapi ditolaknya karena lelaki tersebut bekerja di pelayaran dan biasanya lelaki yang bekerja di pelayaran mempunyai banyak istri ataupun pacar di setiap tempat mereka berlabuh (wawancara). Sehingga subyek tinggal bersama kedua orang tuanya. Sedangkan saudara-saudaranya sudah berkeluarga semua. Setelah berhenti bekerja di apotek, subyek bekerja penuh untuk gereja. Akan tetapi subyek tidak tinggal di asrama gereja maupun rumah orang tuanya melainkan di tempat kost karena kedua orang tua subyek meninggal dunia.

Ayah subyek meninggal terlebih dahulu saat subyek baru bekerja di apotek. Sedangkan ibu subyek meninggal dunia sekitar setelah kurang lebih 3/4 tahun setelah ayah subyek meninggal. Subyek sedih dan kehilangan sosok kedua orang tuanya yang juga berperan sebagai pelindung baginya, pendidik dan penasehat. Karena ibu subyek sering memberikan nasehat-nasehat maupun mengajarkan banyak hal yang positif bagi dirinya. Seperti tidak boleh malas, harus bekerja keras dan berusaha (wawancara). Hurlock

AL-ISYROF: JURNAL KONSELING

Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang
ISSN: 2622-674X

(1998:359), kehilangan orang yang penting dalam hidup bisa mengarahkan seseorang pada perasaan kehilangan, kesedihan dan dukacita yang mendalam. Subyek mengalihkan hal tersebut pada pekerjaan dan kegiatan di gereja sebagai jemaat dan melakukan pelayanan. Selain itu, kakak-kakak subyek juga mengajak subyek untuk tinggal bersama mereka. Karena menurut kakak-kakaknya, subyek sudah lama menjaga dan merawat kedua orang tuanya hingga orang tuanya tiada. Namun, subyek menekan dan menolak kebutuhan yang dimilikinya yaitu menikmati, merasakan kebersamaan dan hiburan serta menggantungkan diri pada keluarga (SAT). Subyek hanya sekedar berkunjung untuk beberapa waktu karena dirinya tidak betah dan iklim di luar negeri tidak sesuai bagi dirinya. Untuk beberapa waktu, subyek berkeliling mengunjungi kakak-kakaknya dan kemudian kembali ke Indonesia.

Setelah subyek tidak bekerja lagi di apotek, adik lelaki subyek yang juga tinggal satu kota dengan subyek, sedang mengalami masalah yaitu ditinggal istrinya entah kemana dan sakit stroke. Sehingga adik lelakinya tersebut berhenti bekerja. Padahal sebelumnya, adiknya tersebut bekerja di pabrik rokok. Subyek harus merawat adik lelakinya tersebut karena adiknya tinggal sendiri dan tidak mempunyai anak. Selain itu, subyek tidak hanya sekedar merawat tapi juga membantu ekonomi adik lelakinya tersebut. Disamping itu, subyek juga merasa sedih karena adik perempuannya juga sakit. Meskipun adik perempuannya tersebut dirawat oleh anak-anaknya. Akan tetapi, subyek merasa mempunyai tanggung jawab dan peran sebagai kakak yang harus menjaga adik-adiknya. Karena subyek merasa dirinya adalah penjaga gawang orang tuanya saat masih hidup dan sekarang dirinya yang berperan menggantikan orang tuanya untuk adik-adiknya.

Saat subyek pergi ke apotek untuk membeli obat untuk adik perempuannya yang sedang dirawat di rumah sakit, tiba-tiba keponakannya menyusul dan memberitahukan bahwa ibunya (adik perempuan subyek) sudah meninggal. Kemudian subyek jatuh dan semenjak itu, kaki dan tangan subyek sakit bila digerakkan dan untuk berjalan subyek membutuhkan bantuan seperti tongkat.

Semenjak peristiwa itu, subyek mulai disarankan oleh pihak gereja, teman-teman gereja maupun keponakan subyek untuk tinggal di panti. Karena subyek tinggal sendiri di kost, tidak ada yang merawat dan usia subyek sudah lanjut usia yaitu 65 tahun. Akan tetapi, subyek merasa bingung karena dirinya masih mempunyai adik laki-laki yang juga sakit dan tinggal sendiri, serta tidak ada yang merawatnya. Namun, subyek tidak berdaya baik

AL-ISYROF: JURNAL KONSELING

Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang
ISSN: 2622-674X

secara fisik maupun ekonomi. Sehingga subyek merasa bersalah, bingung dan khawatir. Menurut Hurlock (1998:406) adanya perubahan fisik, pola hidup, perasaan tidak berguna dan perasaan bersalah merupakan bahaya psikologis pada usia lanjut yang dapat berdampak pada penyesuaian diri lansia.

Pada akhirnya, subyek tinggal di panti werdha pada usia 65 tahun. Subyek tinggal di panti werdha kurang lebih 8 bulan. Meskipun pada awalnya, subyek hanya ingin melihat bukan untuk langsung tinggal di panti karena subyek masih bingung, khawatir terutama pada kesehatan adik laki-laknya dan masih memikirkan kost-kostannya. Karena dirinya merasa saat ini harus membayar dua (2) tempat tinggal sekaligus. Dalam teori perkembangan sepanjang hidup dari Erik Erikson, 1950, 1968 (dalam Gerald, 2006:795) yang mempostulasi tahap-tahap konflik dan pertumbuhan hingga ke masa tua. Ada proses menemukan makna dalam cara individu menjalani hidupnya dan keputusasaan. Bila ditinjau dari teori tersebut, ada kekecewaan yang dapat timbul karena tujuan yang tidak tercapai dan keinginan yang tidak terpenuhi dalam diri subyek. Seperti, keinginan subyek untuk bisa membantu dan merawat adik laki-laknya yang sedang sakit, tinggal di kost dan merawat barang-barang yang dimilikinya ataupun menjualnya jika subyek benar-benar tinggal di panti, hal tersebut juga diungkapkan oleh pengurus panti bahwa subyek seringkali menanyakan apakah keponakannya sudah menghubunginya atau akan datang menjenguknya. Selain itu, subyek merasa tidak bisa melakukan kegiatan atau pekerjaan sendiri (mencuci baju, menyapu, memasak) karena di panti pekerjaan-pekerjaan seperti itu sudah menjadi pekerjaan pegawai panti. Sehingga subyek merasa hal itu merepotkan orang lain dan membuatnya tidak mempunyai aktivitas yang biasanya subyek kerjakan. Hal tersebut yang belum dapat terpenuhi, selain dapat menimbulkan penyesuaian diri yang buruk pada subyek juga menimbulkan kecemasan, kekhawatiran dan kebingungan dalam diri subyek. Dalam (Kaplan dan Sadock, 1997:236) stressor yang dicetuskan untuk gangguan penyesuaian bisa disebabkan dari kematian seseorang yang penting yang terjadi dalam waktu yang sama dengan penyakit fisik yang dialami individu. Selain itu, kehilangan ataupun tidak mempunyai pekerjaan, dan lingkungan yang kurang mendukung.

Sehingga subyek, selama kurang lebih 8 bulan tinggal di panti seringkali merasa bingung, tidak nyaman, karena tidak mempunyai aktivitas rutin yang berkaitan dengan pekerjaan rumah tangga yang biasa subyek kerjakan. Selain itu, subyek juga sering memikirkan adik lelakinya,

AL-ISYROF: JURNAL KONSELING

Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang
ISSN: 2622-674X

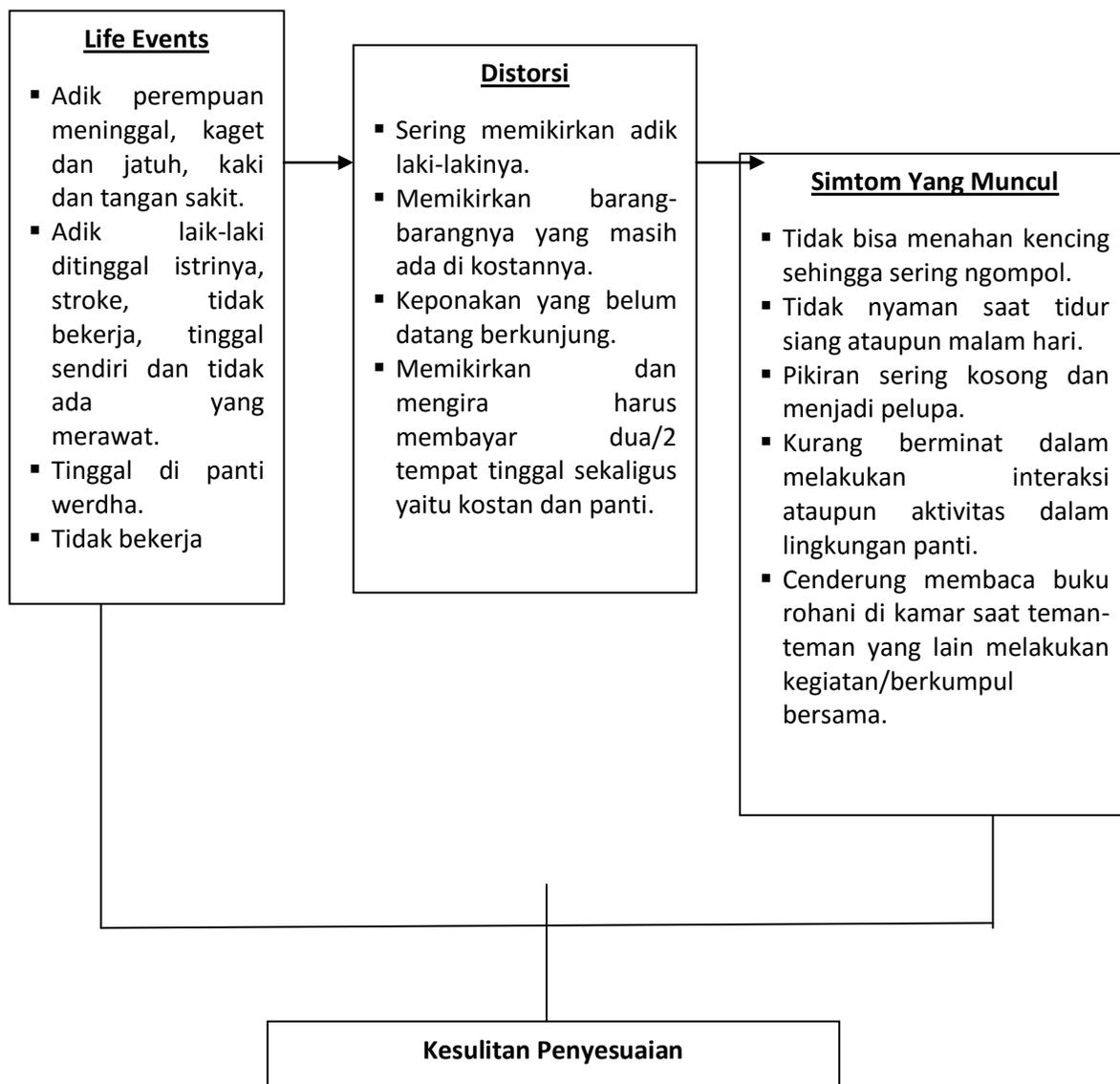
keponakannya yang belum juga datang ataupun menghubunginya serta barang-barang yang dimilikinya yang masih berada di kost-kostannya. Sehingga hal ini, membuat subyek kurang berminat dalam melakukan interaksi dengan lingkungan panti maupun dalam melakukan aktivitas lainnya seperti berkumpul bersama teman-temannya. Peristiwa/kejadian-kejadian yang dialami oleh subyek membuat subyek mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri yang disertai dengan kecemasan. Hal ini ditandai dengan ketidakmampuan subyek untuk menahan kencing, sehingga subyek sering kali mengompol, tidak nyaman saat tidur siang ataupun malam, pikiran subyek sering kosong dan menjadi pelupa. Selain itu, menurut Heidrich, 1993 (dalam Gerald, 2006:764) masalah kecemasan seringkali dihubungkan dengan penyakit dan dapat merupakan reaksi atas kekhawatiran menderita sakit dan lemah. Sehingga dapat menimbulkan simtom-simtom seperti denyut jantung yang cepat, pusing, kekakuan maupun frekuensi urin/kencing yang berlebih.

Sebenarnya, pada kenyataannya subyek membutuhkan kebersamaan, perhatian, kasih sayang maupun dukungan dari orang-orang yang disayangi dan dicintainya seperti keponakannya, adik lelakinya ataupun pihak gereja dan teman-teman gereja. Akan tetapi, semenjak subyek tinggal di panti hingga saat ini, keponakan yang diharapkan untuk datang mengunjunginya ataupun hanya sekedar menghubunginya melalui telepon tidak kunjung datang ataupun menghubunginya. Sehingga hal ini subyek pendam dan dirasionalisasikan oleh subyek bahwa keponakannya tersebut mungkin belum bisa datang berkunjung karena sedang sibuk dengan pekerjaannya, begitu juga dengan teman-teman gerejanya (SAT). Selain itu, subyek juga cenderung pasif dan menerima serta pasrah/menyerahkan diri kepada Tuhan atas apa yang dialaminya saat ini (SAT). Seperti, tidak sengaja tinggal di panti karena awalnya subyek hanya ingin melihat keadaan panti saja bukan untuk tinggal. Selain itu, keadaan kesehatan maupun ekonomi adik lelakinya dan diri subyek sendiri yang menurun, keponakan yang tak kunjung datang menjenguknya dan keadaan/lingkungan panti yang membuat subyek merasa kurang nyaman, bingung serta membuatnya kurang mempunyai aktivitas yang berarti (SAT dan wawancara).

AL-ISYROF: JURNAL KONSELING

Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang
ISSN: 2622-674X

SKEMA ETIOLOGI PERMASALAHAN SUBYEK



AL-ISYROF: JURNAL KONSELING

Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang
ISSN: 2622-674X

Diagnosis dan Prognosis

Diagnosis

Dilihat dari kurangnya minat subyek terhadap lingkungan panti, sering mengenang masa lalunya, selalu cemas karena menganggur, kurang semangat dalam segala bidang, merasa kesepian dan cemas memikirkan adik lelakinya dan harta bendanya, terisolasi secara geografis, tidak sengaja tinggal di panti werdha dan sering mengeluh maupun mengkritik apa yang ada di dalam panti. Selama ini, ada kebutuhan afiliasi dalam diri subyek yang berdampak pada penyesuaian, akan tetapi hal itu diabaikan oleh lingkungan subyek. Sehingga subyek mengalami kesulitan tidur, menjadi pelupa, dan sering mengompol.

- Axix I : 316 (specified psychological faktor)
Affecting (indicate the general medical conditioning) .
- Axix II : Ciri kepribadian dependent dan cemas yaitu
Bergantung pada orang lain, takut, sensitif
- Axix III : -
- Axix IV : Primary supporting group
Subyek membutuhkan perhatian, kasih sayang dari keluarga,
akan tetapi hal tersebut diabaikan.
- Axix V : 60-51
Gejala sedang, dalam aktivitas kehidupan sehari-hari masih
mampu untuk melakukan perawatan diri dan kelangsungan
hidup seperti, mandi, berpakaian, makan dan kebersihan diri.

Prognosis

Diperkirakan pemulihan/kesembuhan subyek yaitu sedang. Hal ini dilihat dari adanya motivasi dari subyek untuk memperbaiki diri dengan mengikuti kegiatan yang ada di panti ataupun kegiatan lainnya diluar jadwal kegiatan yang telah ada di panti. Serta aspek-aspek yang mendukung yang significant yaitu lingkungan sekitar seperti penghuni panti yang lainnya maupun pengurus panti yang memberi dukungan penuh agar subyek bisa menyesuaikan diri. Akan tetapi hal tersebut kurang didukung oleh keluarga maupun teman-teman gereja subyek, seperti kurangnya komunikasi dari keluarga (selama tinggal di panti, subyek belum dikunjungi oleh keluarga maupun teman gerejanya).

AL-ISYROF: JURNAL KONSELING

Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang
ISSN: 2622-674X

Intervensi

Intervensi yang berfokus pada membantu subyek untuk menganalisis permasalahan yang dihadapi subyek.

Rancangan Intervensi

NO	TARGET INTERVENSI	METODE INTERVENSI	KETERANGAN
1.	Memfasilitasi subyek untuk merenungkan hidupnya dan mencoba subyek untuk bisa memaknai segala sesuatu yang telah terjadi pada diri saat ini di panti, agar bisa mengurangi sedikit-demi sedikit perasaan tidak nyaman, bingung, dan khawatir.	Konseling support, dengan mengarahkan subyek terhadap kehidupan dan akhir kehidupan.	Terapis bisa meminta subyek untuk membawa foto-foto lama baik dengan keluarga maupun teman, membaca buku yang digemari
2.	Subyek mampu mengendalikan kebiasaan tidak bisa menahan buang air kecil (kencing) dengan lebih baik. Subyek bisa lebih nyaman saat tidur siang ataupun malam.	Terapi perilaku dengan memberikan relaksasi kedamaian, untuk melemaskan ketegangan tingkat rendah dan merespons kecemasan yang muncul.	Subyek diminta untuk rileks, santai untuk melemaskan ketegangan yang selama ini memunculkan kecemasan dalam diri subyek.
3.	Subyek mampu memahami kebermaknaan hidupnya	Terapi agama dengan mengadakan kebaktian bersama, mendatangkan pendeta untuk memberikan ceramah/nasehat-nasehat mengenai keagamaan.	

AL-ISYROF: JURNAL KONSELING

Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang
ISSN: 2622-674X

Sesi 1

Pada tahap 1 ini adalah tahap awal dalam pelaksanaan konseling, dimana pada tahap ini dilakukan dengan tujuan untuk membantu subjek memahami masalah, konflik-konflik dan kecemasan yang dialaminya yang mengakibatkan tidak bisa menahan kencing sehingga sering ngompol, tidak nyaman saat tidur siang ataupun malam hari, pikiran sering kosong dan menjadi pelupa, kurang berminat dalam melakukan interaksi ataupun aktivitas dalam lingkungan panti, cenderung membaca buku rohani di kamar saat teman-teman yang lain melakukan kegiatan/berkumpul bersama. Subyek diminta untuk mengumpulkan dan membawa foto-foto lama baik dengan teman maupun keluarga dan foto baru dengan teman-teman yang ada dipanti. Selain itu subyek juga diminta untuk membawa buku kegemarannya. Subyek setelah itu diminta untuk menceritakan apa yang dirasakan, kenangan ataupun apa yang terjadi dalam foto tersebut maupun tentang buku yang sering dibacanya yang menjadi kegemarannya. Sehingga subjek dapat melakukan coping (penyesuaian) yang baik saat terjadi masalah yang berat dalam hidupnya serta menemukan solusi dan mengatasi permasalahan yang di hadapinya.

Sesi 2

Pada tahap ini , subjek masih menyimpan konflik-konfliknya dalam alam bawah sadarnya. Berdasarkan hal ini, terapis meminta kesediaan subjek untuk mengungkapkan segala perasaan dan pikirannya tanpa ada hal yang di tutupi. Terapis menjelaskan pada subjek, ini dilakukan dengan tujuan untuk membantu subjek mengurangi beban atas konflik-konflik ataupun emosi-emosi negatif yang selama ini subjek pendam.

Kemudian terapis meminta subjek untuk berbaring , dan dalam keadaan rileks. Selanjutnya terapis meminta subjek untuk mengatur nafas (menarik dan melepaskan nafas). Setelah itu, terapis meminta subjek untuk membayangkan dan menghadirkan segala perasaan/emosi dan pikiran serta pengalaman yang membuatnya merasakan emosi negative melalui setiap hembusan nafas yang subjek keluarkan, begitu seterusnya hingga 3 kali percobaan. Terakhir, terapis meminta subjek untuk membuka mata secara perlahan-lahan.

Setelah relaksasi release emosi/letting go selesai, terapis menanyakan mengenai perasaan subjek setelah melakukan relaksasi ini. “Saya seperti lebih santai, rileks tapi masih sedikit merasa cemas. Saya berfikir mungkin hal itu yang membuat saya tidak nyaman untuk tidur siang ataupun malam

AL-ISYROF: JURNAL KONSELING

Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang
ISSN: 2622-674X

hari. Saya merasa marah terhadap diri saya maupun keluarga saya, keponakan saya, ini juga yang membuat saya malas untuk berinteraksi dengan lingkungan panti atau karena saya memang sudah semakin menua??"

Sesi 3

Pada bagian akhir tahap ini, merupakan konseling religius atau lebih pada konseling logoterapi untuk menemukan makna hidup, dan pengembangan spiritual subyek. Dengan mengarahkan subyek untuk mempunyai harapan yang positif dan mengambil hikmah dari setiap kejadian. Serta mengajak subyek untuk berinteraksi dengan teman-teman yang berada di panti maupun mengikuti aktifitas keagamaan yang diadakan di panti seperti mendengarkan ceramah agama, kebaktian yang diadakan oleh panti.

Hasil dan Pembahasan

Hasil intervensi yang dilakukan terhadap subyek, maka dapat diketahui bahwa konseling dengan menggunakan teknik asosiasi bebas, relaksasi serta religius atau logoterapi dapat membantu individu yang mengalami kesulitan penyesuaian. Secara umum tujuan konseling pada lansia adalah membantu mengatasi masalah-masalahnya, dapat menerima diri, mengembangkan diri, mengaktualisasikan diri sehingga dapat merasakan kebahagiaan hidup di usia lanjut.

Intervensi yang digunakan pada kasus ini yaitu konseling dengan teknik asosiasi bebas, relaksasi realisasi emosi, dan religius atau logoterapi yang bertujuan untuk menganalisis permasalahan yang dihadapi subyek dan membantu subyek untuk dapat menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan yang terjadi dalam kehidupan dan menghadapi kematian. Dengan latihan relaksasi dapat memunculkan perasaan tenang dan rileks dimana gelombang otak semakin melambat akhirnya dapat membuat seseorang beristirahat dan tidur (Nida, 1997). Sedangkan konseling dengan teknik asosiasi bebas bertujuan untuk memberikan ruang dan kesempatan yang luas bagi lansia untuk dapat bercerita dan menyampaikan permasalahan yang dialaminya sampai subyek merasa lega dengan media foto, buku ataupun kenangan-kenangan subyek dimasa lalu maupun sekarang. Teknik relaksasi untuk memberikan rasa santai, rileks dan melepaskan emosi-emosi yang selama ini dipendam serta konseling religius atau logoterapi yang dikembangkan oleh Viktor Frankl yang bertujuan untuk menemukan makna hidup, dan pengembangan spiritual lansia sehingga tidak mengalami

AL-ISYROF: JURNAL KONSELING

Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang
ISSN: 2622-674X

kesulitan dalam penyesuaian diri dalam menerima perubahan-perubahan yang terjadi dalam kehidupan lansia. Dengan demikian subyek bisa mengambil hikmah dan mempunyai harapan positif dari setiap kejadian maupun perubahan-perubahan yang dialami dalam kehidupannya serta menerima kematian .

Tabel Mengenai Gambaran Penyesuaian Diri Subyek

NO	Tanda-Tanda Umum Penyesuaian Yang Buruk Pada Usia Lanjut (Hurlock, 1998:440)	Gambaran Subyek	Memenuhi	
			Ya	Tidak
1.	Sedikit berminat pada keadaan lingkungan saat ini, atau peranan pribadinya dalam dunianya kecil.	Subyek kurang berminat dalam melakukan interaksi dengan lingkungan panti saat ini.	V	
2.	Menarik diri ke dalam dunia khayalan.	Subyek cenderung menghadapi hidupnya apa adanya dengan berpasrah kepada Tuhan (Yesus).		V
3.	Selalu mengenang masa lalu	Subyek sering bercerita mengenai masa bekerja dan saat masih ada kedua orang tuanya, nasehat ibunya.	V	
4.	Selalu cemas, didorong oleh perasaan mengganggu.	Subyek seringkali merasa tidak nyaman ketika tidak memiliki kegiatan, seperti melakukan kegiatan yang berkaitan dengan pekerjaan rumah tangga (menyapu, mencuci, bersih-bersih).	V	
5.	Kurang semangat, mengarah pada produktivitas yang rendah dalam segala bidang.	Subyek seringkali terlihat tertidur sambil duduk saat berkumpul bersama teman-temannya. Selain itu, membaca buku rohani di kamar saat teman-temannya melakukan kegiatan.	V	
6.	Bersikap bahwa aktivitas yang tersedia hanyalah “kegiatan melakukan sesuatu” sehingga membuang waktu.	Subyek merasa aktivitasnya saat ini adalah kegiatan rutin yang harus dilakukan sesuai dengan jadwal yang ada di panti.		V

AL-ISYROF: JURNAL KONSELING

Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang
ISSN: 2622-674X

7.	Merasa kesepian sebagai akibat dari kekakuan hubungan dalam keluarga dan kurang berminat dalam kehidupan saat ini.	Subyek sering memikirkan adik lelakinya yang sedang sakit serta keponakannya. Selain itu, semenjak tinggal di panti keluarga subyek belum ada yang mengunjunginya ataupun menghubunginya melalui telepon.	V	
8.	Secara tidak sengaja terisolasi secara geografis.	Secara geografis, subyek tidak mengetahui letak panti werdha sehingga tidak bisa pulang ke rumah.	V	
9.	Secara tidak sengaja tinggal di panti werdha atau dengan anak yang telah dewasa.	Subyek tinggal di panti atas saran dari gereja, teman-teman gereja dan keponakannya. Subyek sebenarnya masih bingung dan hanya ingin melihat tidak langsung tinggal di panti.	V	
10.	Selalu mengeluh dan mengkritik terhadap segala sesuatu.	Subyek sering mengatakan bahwa teman sekamarnya jorok, tidak bersih dan membuatnya kurang nyaman. Selain itu, makanan yang ada di panti rasanya tidak enak, kamar mandinya bau dan teman-temannya yang lain terkadang suka tidak membersihkan kamar mandi saat buang air besar. Pengurus panti, perawat menurut subyek cerewet.	V	
11.	Menolak ikut serta dalam kegiatan orang usia lanjut dengan alasan bahwa mereka membosankan	Subyek mengikuti kegiatan rutin seperti doa pagi dan sore, berjemur ataupun kegiatan lain yang tidak termasuk kegiatan rutin seperti bermain gitar untuk persiapan natal. Sedangkan untuk senam terkadang subyek mengikutinya. Subyek tidak sering membicarakan hal-hal yang tidak perlu seperti bergosip. Karena subyek tidak ingin berkonflik dengan orang lain.		V

Kesimpulan

Pendekatan konseling merupakan instrumen yang digunakan dalam melakukan tahapan penjajakan maupun tahap pembinaan dalam proses konseling, dalam hal ini subyek yang dimaksud adalah lansia yaitu individu yang berada pada periode akhir perkembangan yang rata-rata berusia enam

AL-ISYROF: JURNAL KONSELING

Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang
ISSN: 2622-674X

puluh tahun ke atas, dalam bimbingan dan konseling sebenarnya ada sepuluh pendekatan yang digunakan untuk menganalisis permasalahan subyek, namun disini ada tiga pendekatan yang cukup relevan digunakan dalam proses konseling pada lansia, karena dianggap cukup sesuai dengan kondisi keterbatasan lansia.

Di samping itu penggunaan ketiga teknik ini bukan berarti untuk teknik yang lain tidak bisa digunakan dalam konseling terhadap lansia, namun berdasarkan dari kecenderungan permasalahan umum yang hampir dialami oleh lansia adalah terkait dengan kondisi fisik yang sudah menurun, kemudian kejadian dimasa lalu, serta kenyataan harus menerima kondisi jauh dari orang-orang yang disayangi, kondisi kecemasan terhadap kematian, serta kesulitan dalam mengambil hikmah dari kondisi yang dialami, terutama bagi lansia yang terbiasa mendapatkan pelayanan karena dahulu memiliki posisi jabatan tertentu, dan sekarang harus melakukannya sendiri, serta hubungan kedekatan dengan anak yang sudah mulai berkurang, dibanding masa muda dulu, sehingga menambah rasa kesepian dan kehampaan pada lansia.

Daftar Pustaka

- Hermi Pasmawati. *Pendekatan Konsling Untuk Lansia*. Jurnal Syi'ar. Vol. 17 No. 1 Februari 2007. Hal. 55-57.
- Hermi Pasmawati. *Penerapan Logoterphy dalam Konseling*. Jurnal Syi'ar. Vol. 15 No. 1 Februari 2015. Hal. 59.
- Hurlock. 1998. *Psikologi Perkembang, Edisi Kelima*. Jakarta : Erlangga
- John Mcleod. 2008. *Pengantar Konseling (Teori dan Studi Kasus), Edisi Kelima*. Jakarta : Kencana Prenada Group. Hal.134.
- Gerald, Neale & Kring. 2006. *Psikologi Abnormal, Edisi ke 9*. Jakarta : PT. Rajagrafindo Persada
- Kaplan, Sadock. 1997. *Sinopsis Psikiatri, Jilid Dua*. Jakarta : Binarupa Aksara

AL-ISYROF: JURNAL KONSELING

Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang
ISSN: 2622-674X

Nevid, Rathus & Greene. 2003. *Psikologi Abnormal, Jilid 2*. Jakarta : Erlangga

Santrock, Jonh W. 2004. *Life -Span Development. (Perkembangan Masa Hidup). Jilid II. Edisi Kelima*. Jakarta: Renika cipta. Hal 175.

Townsend. 1998. *Buku Saku Diagnosa Keperawatan Pada Psikiatri, Edisi 3*. Jakarta : EGC (Penerbit Buku Kedokteran)