

Intervensi Mengurangi Kesepian Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 03 Ciracas

¹Zeni Afrilya, ²Maryam, ³Ruri Handayani, ⁴Roza Elmanika Putri

¹Prodi Psikologi, Universitas Gunadarma, Jakarta

²Prodi Psikologi, Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia, Jakarta

³Prodi Psikologi, Universitas Islam Sumatera Barat, Padang

⁴Prodi Psikologi, Universitas Islam Sumatera Barat, Padang

E-mail: ¹zeni_afrilya@staff.gunadarma.ac.id, ²Maryam@unusia.ac.id

³ruri.psi@gmail.com, ⁴Rozaelmanikaberkah@gmail.com

ABSTRAK

Intervensi diberikan pada lansia yang mengalami kesepian di panti sosial. Adapaun intervensi yang diberikan pada subjek adalah *reality therapy* yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman, penerimaan subjek terhadap kondisi yang dialaminya. Subjek juga diberikan latihan relaksasi progresif yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan subjektif dan berpengaruh terhadap proses fisiologis lainnya. Evaluasi intervensi yang sudah dilakukan menunjukkan adanya perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah intervensi dilakukan. Sesudah diberikan intervensi subjek jauh lebih menerima realita kehidupannya yang sekarang hidup di Panti Sosial. Selain itu, subjek jauh lebih tenang dan lebih berpikir Secara positif dalam menjalani kehidupannya di Panti Sosial.

Kata kunci : *Kesepian, Reality Therapy, Relaksasi Progresif, Lansia, Intervensi,*

ABSTRACT

An intervention was administered to an elderly individual experiencing loneliness in a social care facility. The intervention employed was Reality Therapy, aimed at enhancing the subject's understanding and acceptance of their current situation. Additionally, the subject underwent progressive relaxation training designed to reduce subjective tension and influence other physiological processes. An evaluation of the intervention revealed changes between the pre- and post-intervention states; following the intervention, the subject demonstrated a significantly greater acceptance of the reality of living in the social care facility. Furthermore, the subject appeared much calmer and adopted a more positive mindset regarding their life at the facility.

Keywords: Loneliness, Reality Therapy, Progressive Relaxation, Elderly, Intervention,

1. PENDAHULUAN

Masa lansia adalah periode yang bermula pada usia 60 tahun yang berakhir dengan kematian. Masa ini adalah masa penyesuaian diri atas berkurangnya kekuatan dan kesehatan, menata kembali kehidupan, masa pensiun, dan

penyesuaian diri dengan peran sosial (Santrock, 2006). Usia tua merupakan periode penutup dalam rentang hidup seseorang yaitu periode dimana seseorang telah “beranjak jauh” dari periode terdahulu yang lebih menyenangkan atau beranjak dari waktu yang penuh manfaat (Hurlock,1999). Papalia (2004) membagi lansia kedalam tiga kategori yaitu: a)

Orang tua muda (*young old*) : usia 65 tahun sampai 74 tahun, b) Orang tua tua (*old-old*) : usia 75 tahun sampai 84 tahun, c) Orang tua yang sangat tua (*oldest old*) : usia 85 tahun keatas

Lanjut usia adalah istilah yang dipergunakan untuk menunjuk kepada orang-orang yang sudah menjadi tua. Dalam psikologi perkembangan masa tua atau lanjut usia merupakan suatu harapan terakhir dari rentang kehidupan manusia. Masa ini adalah masa penyesuaian diri atas berkurangnya kekuatan dan kesehatan, menata kembali kehidupan, masa pensiun, dan penyesuaian diri dengan peran sosial (Santrock, 2006). Penyusuaian diri yang mulai terjadi perubahan-perubahan yang membuat lansia mengalami kesepian.

Kesepian pada lansia adalah merasa sepi disebabkan oleh perasaan akan keterpisahan yang tidak dapat ditoleransi lagi, pada tingkatan yang paling dalam, perasaan terasing (terisolasi atau kesepian) merupakan perasaan tersisihkan, terpencilkan dari orang lain karena merasa berbeda dengan orang lain. seseorang yang menyatakan dirinya kesepian terutama pada lanjut usia cenderung menilai dirinya sebagai orang yang tidak berharga, tidak diperhatikan dan juga tidak dicintai.

Menurut Brehm dkk (2002) terdapat empat hal yang dapat menyebabkan seseorang mengalami kesepian, yaitu: 1) ketidakadekuatan dalam hubungan yang dimiliki seseorang, 2) terjadi perubahan terhadap apa yang diinginkan seseorang dari suatu hubungan, 3) self-esteem, 4) perilaku interpersonal.

Menanggulangi masalah kesepian yang dialami lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 03 Ciracas, peneliti memberikan berbagai intervensi-intervensi untuk pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 03 Ciracas. Intervensi ini bertujuan untuk mengurangi kesepian dan Memberikan

motivasi pada lansia dalam menjalani kehidupan.

2. LANDASAN TEORI

Kesepian diartikan oleh Gierveld (1987) sebagai suatu situasi dimana jumlah atau kuantitas dari hubungan yang ada lebih kurang dari pada hubungan yang diinginkan ataupun suatu situasi dimana keintiman yang diharapkan tidak sesuai dengan kenyataan yang ada (dalam Gierveld & Havens, 2004).

Wrightsmann (1993) mengemukakan bahwa kesepian merupakan pengalaman subjektif dan tergantung pada interpretasi individu terhadap suatu kejadian. Kaasa (1998) mendefinisikan kesepian sebagai perasaan subjektif dan negatif berhubungan dengan pengalaman seseorang akibat dari berkurangnya hubungan sosial yang dimilikinya. Menurut Brono (2000) menyebutkan kesepian sebagai suatu keadaan mental dan emosional yang terutama dicirikan oleh adanya perasaan terasing dan berkurangnya hubungan yang bermakna dengan orang lain.

Rubenstein & Shaver (1982) menyimpulkan alasan yang banyak dikemukakan oleh orang kesepian yaitu sebagai berikut: 1) *Being unattached* yaitu tidak memiliki pasangan, tidak memiliki partner seksual, dan berpisah dengan pasangan atau kekasihnya, 2) *Alienation* yaitu merasa berbeda, merasa tidak dimengerti, tidak dibutuhkan, dan tidak memiliki teman dekat, 3) *Being alone* yaitu pulang kerumah tanpa ada yang menyambut atau bisa dikatakan selalu sendiri, 4) *Forced isolation* yaitu dikurung didalam rumah, dirawat inap rumah sakit, dan tidak bisa kemana-mana. 5) *Dislocation* yaitu jauh dari rumah atau merantau, memulai pekerjaan dan sekolah yang baru serta sering pindah-pindah rumah.

Mengurangi kesepian yang dialami lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 03 Ciracas dilakukan intervensi.

Intervensi adalah usaha mengarahkan, memberi pengertian dan menimbulkan kesadaran yang mendorong untuk melakukan suatu perubahan.

Untuk mengurangi kesepian pada subjek dilakukan intervensi *Reality therapy* dan Relaksasi progresif. *Reality therapy* adalah sebuah pendekatan yang awalnya dikembangkan pada tahun 1950-an dan 1960-an oleh William Glasser. Pendekatannya dimana subjek memilih untuk pilihan yang tidak semestinya, dengan cara mengontrol dunia untuk memuaskan kebutuhan. Terapi dilakukan untuk mengidentifikasi kebutuhan dan keinginan subjek, mengajarkan pilihan teori, merencanakan dan bilamana perlu untuk melatih berbagai perilaku yang dibutuhkan subjek agar berhasil

Tujuan dari *reality therapy* yaitu 1) berusaha untuk menyampaikan kerangka teori pilihan kepada subjek untuk memahami perilaku, 2) meningkatkan kesadaran subjek tentang perilaku memilihnya dan Bagaimana subjek mencoba mengontrol dunianya melalui perilaku itu, 3) meningkatkan pemahaman subjek tentang tanggung jawabnya untuk membuat pilihan-pilihan yang bekerja bagi mereka, 4) subjek dibantu untuk mengidentifikasi dan memahami kebutuhan dasar akan kelangsungan hidup, rasa ingin memiliki, kekuasaan, kebebasan, dan kesenangan, 5) membantu subjek untuk mempunyai gambaran yang baik dalam dunia kualitasnya untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasarnya, 6) mengajari subjek untuk mengevaluasi efektivitas perilaku totalnya mengingat apa yang diinginkannya dan memilih perilaku berbeda yang dibutuhkan, 7) mengembangkan dan mengimplementasikan perilaku-perilaku tertentu yang akan membantunya memenuhi kebutuhan sekarang dan dimasa mendatang tanpa menggagalkan kebutuhan-kebutuhan lain, 7) mengajari subjek tentang cara menghindari dirinya dikontrol oleh perilaku orang lain bersifat mengontrol secara negatif.

Subjek diberikan latihan relaksasi progresif. Relaksasi bertujuan dapat mengurangi ketegangan subjektif dan berpengaruh terhadap proses fisiologis lainnya. Relaksasi otot berjalan bersama dengan respon otonom dari saraf parasimpatis. Jacobson pada tahun 1938 (dalam Wolpe, 1973) mengatakan bahwa relaksasi otot berjalan bersama dengan relaksasi mental. Relaksasi progresif adalah suatu keterampilan yang dapat dipelajari dan digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan dan mengalami rasa nyaman tanpa tergantung pada hal/subjek di luar dirinya.

Relaksasi progresif dimulai oleh Jacobson pada tahun 1934, Jacobson mengembangkan metode ini untuk melawan rasa cemas, stress, dan tegang. Menurut Jacobson, ketegangan ada hubungannya dengan mengecilnya otot-otot, tak adanya kontraksi-kontraksi, dilihat sebagai lawan dari ketegangan, Jacobson mengemukakan bahwa menegangkan dan melemaskan beberapa kelompok otot dan membedakan sensasi tegang dan rileks, seseorang bisa menghilangkan kontraksi otot dan mengalami rasa rileks. Teknik relaksasi progresif adalah yang paling sesuai sebagai awal pelatihan relaksasi.

3. METODOLOGI

Metodologi penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif. Menurut Creswell, J.W (1994) penelitian kualitatif adalah suatu proses penelitian untuk memahami masalah-masalah manusia atau sosial dengan menciptakan gambaran menyeluruh dan kompleks yang disajikan dengan kata-kata, melaporkan pandangan terinci yang diperoleh dari para sumber Informasi serta dilakukan dalam latar (*setting*) yang alamiah.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus (*case-study*). Case-study adalah deskripsi intensif dan analisis terhadap seseorang individu tunggal (John J. Shaughnessy dkk, 2007) Desain yang digunakan dalam penelitian adalah *single subject research desingns* yaitu memusatkan pada satu subjek

Prosedur penelitian terbagi menjadi beberapa tahapan. adapun uraian dari tahapan tersebut sebagai berikut:

1) Tahap Persiapan Penelitian

a. Persiapan Instrumen Penelitian

Sejalan dengan proses penentuan subjek, peneliti mulai mempersiapkan lembar kerja berupa pedoman wawancara, pedoman observasi dan *informed consent*. Selain itu, peneliti juga mempersiapkan diri sebagai terapis dan menyiapkan semua alat bantu penelitian seperti alat tulis dan sebagainya. Setelah semuanya telah siap, peneliti mulai membuat rancangan intervensi untuk mengurangi kesepian pada lansia di Panti Sosial.

b. Penentuan subjek Penelitian

Peneliti mencari subjek penelitian yang sesuai dengan kriteria subjek. Dalam mencari subjek, peneliti meminta izin kepada Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 03 Ciracas, untuk dapat dilakukan penelitian serta pelaksanaan intervensi kepada warga binaan sosial di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 03 Ciracas. Peneliti melakukan pendekatan dengan warga binaan soaial atau melakukan *rapport*, dan melakukan observasi dan wawancara awal untuk melihat masalah yang terjadi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 03 Ciracas.

2) Tahapan Pelaksanaan Penelitan

a) Asesmen

Peneliti mulai melakukan observasi dan wawancara, serta tes psikologi.

Bertujuan untuk mengumpulkan data-data mengenai permasalahan yang subjek alami.

b) Melakukan Proses Intervensi

Setelah asesmen dilakukan pada subjek, selanjutnya peneliti melakukan proses intervensi kepada subjek

c) Evaluasi Intervensi

Mengevaluasi dengan membuat Pertanyaan lisan dan tulisan (*post-test*) mengenai treatment yg sudah diberikan. Evaluasi intervensi bertujuan untuk melihat sejauh mana perubahan yang terjadi pada subjek setelah dilakukan intervensi.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek merupakan sosok seorang nenek yang tinggal di Panti Sosial, yang merasakan kesepian karena jauh dari orang-orang terdekatnya. Subjek juga merasa sedih karena saudara-saudara dan anak-anaknya tidak ada yang mempedulikannya. Meskipun subjek memiliki anak laki-laki yang sudah berkeluarga,tapi tidak mau merawatnya. Keluarga terdekat subjek juga jarang membesuknya di panti. Hal ini membuat Subjek merasakan sedih dan kesepian di Panti Sosial.

Walaupun subjek merasa sedih dan kesepian di Panti namun subjek tetap memilih untuk tinggal di Panti. Hal ini disebabkan karena kondisi subjek yang sudah tua, tidak memiliki tempat tinggal, dan tidak mampu untuk bekerja. Subjek juga tidak mau mengganggu kehidupan anaknya, subjek memilih tinggal di Panti Sosial.

Intervensi yang diberikan kepada subjek adalah *reality therapy* dan latihan relaksasi progresif. *Reality therapy* bertujuan agar klien menerima realita yang subjek alami saat sekarang. Sedangkan latihan relaksasi progresif dapat mengurangi ketegangan yang dialami oleh subjek. Intervensi yang diberikan kepada

subjek bertujuan agar subjek bisa mengatasi masalah yang dihadapinya dan juga memberikan motivasi kepada subjek untuk melakukan perubahan pada dirinya dan dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungan saat ini.

Evaluasi intervensi pada subjek dilakukan untuk mengevaluasi perubahan-perubahan yang terjadi kepada subjek setelah diberikan terapi. Dari hasil evaluasi menunjukkan ada perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah intervensi dilakukan. Sesudah diberikan intervensi subjek jauh lebih tenang dan bisa menerima realita kehidupannya.

5. KESIMPULAN

Subjek mengalami kesepian di Panti sosial karena anak laki-lakinya serta keluarga dekat tidak ada yang memperdulikannya. Hal ini membuat subjek merasa sedih dan kesepian. Dalam permasalahan ini, untuk mengurangi kesedihan serta kesepian yang dirasakan subjek dilakukan terapi-terapi untuk memotivasi subjek dalam menjalani kehidupan.

Intervensi yang diberikan adalah *reality therapy* yang bertujuan agar subjek meningkatkan pemahaman dan penerimaan realita kehidupan yang subjek jalani saat ini di Panti Sosial. Kemudian latihan relaksasi progresif bertujuan untuk mengurangi ketegangan-ketegangan subjektif yang di alami oleh subjek. Dari hasil evaluasi yang dilakukan setelah diberikan terapi menunjukkan ada perubahan pada diri subjek yang jauh lebih tenang dan menerima kehidupannya saat ini di Panti Sosial.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur peneliti haturkan kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya yang telah diberikan. Hanya atas bimbingan dan kemudahan yang diberikan-Nya, sehingga peneliti dapat

menyelesaikan penyusunan laporan penelitian ini.

Sepanjang proses penyusunan laporan penelitian banyak pihak-pihak yang membantu serta berkontribusi baik secara moril dan materil. Tanpa bantuan pihak-pihak terkait peneliti tidak dapat menyelesaikan penyusunan laporan penelitian ini. Untuk itu dengan kerendahan hati dan ucapan terimakasih kepada Lembaga Penelitian Gunadarma dan Tim peneliti dari Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia dan Universitas Islam Sumatera Barat yang berkolaborasi dalam penelitian ini. Terimakasih juga pada pihak-pihak Panti social Tresna Werdha Budi Mulia 03 Ciracas yang telah membantu selama penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Alwasilah, C. A. (2002). Pokoknya kualitatif : Dasar-dasar merancang dan melakukan penelitian kualitatif. Jakarta: PT Pustaka Jaya.
- Basuki, Heru (2006). Penelitian kualitatif. Jakarta: Restu Ibu Utama
- Corey, Gerald (2007). Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi. Refika Aditama : Bandung
- Creswell, J. W. (2010). Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed (edisi ketiga). Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Hurlock, E.B. (1992) Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Rentang Kehidupan, Jakarta: Erlangga
- Jeanette, Murad L & Adriana, S,G & Sugiarti M (2003) Psikologi Konseling (Diktat), Universitas Indonesia: Depok
- Nelson & Jones, (2011). Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi. Pustaka Pelajar : Yogyakarta
- Narbuko, C & Achmadi, A. (2003). Metodologi penelitian. Jakarta: Bumi Aksara.

- Papalia, Olds, dan Feldman, 2009. Human Development. Jakarta : Salemba Humanika
- Proschaska, J.O. & Diclemente, C.C. (1983). *Stages and Processes of self-change of smoking: Toward an Integrative model of change: Journal of Counseling and Clinical Psychology.*
- Santrock, J.W. (2002). Life Span Development. Erlangga, Jakarta
- Shaughnessy, J.J., Zechmeister, E.B., & Zechmeister, J.S. (2007). Metodologi Penelitian Psikologi Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Soesmalijah Soewondo. 2009. Prof, Dr, Relaksasi Progresif, Panduan dan Instruksi Latihan. LPSP3 UI.
- Satori & Komariah. 2010. Metode Penelitian Kualitatif. Bandung : Alfabeta, 2010
- Syukur, A. (2011). Beragam Cara Terapi Gangguan Emosi Sehari-hari. Jogjakarta: DIVA Press (Anggota IKAPI)

