

# UPAYA MENINGKATKAN KESEHATAN PSIKOLOGIS LANSIA MELALUI KONSELING SEBAYA

Widyaningsih, Suharti  
widyaningsih@uny.ac.id  
Pusat Studi Insan Lanjut Usia

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk; meningkatkan kesehatan psikologis para lansia melalui kegiatan konseling sebaya. Secara lebih khusus, tujuan penelitian dapat dijabarkan sebagai berikut: 1) Mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi oleh para lanjut usia beserta sebab-sebabnya, 2) Mengidentifikasi faktor-faktor yang mendukung dan menghambat pelaksanaan konseling sebaya bagi para Lansia, 3) Meningkatkan kesehatan psikologis lansia melalui konseling sebaya.

Penelitian dilaksanakan di Daerah Istimewa Yogyakarta yang meliputi 4 kabupaten dan 1 kota. Metode penelitian yang dipergunakan adalah metode penelitian tindakan. Metode penentuan subyek yang digunakan purposive sampling dengan ciri yang ditentukan adalah : lansia potensial, memiliki pengalaman dalam membantu sesama; bersedia untuk menjadi konselor sebaya. Melalui teknik sampling tersebut diperoleh 10 orang konselor sebaya yang menangani 13 orang klien. Data yang terkumpul dianalisis dengan analisis deskriptif kualitatif dan deskriptif kuantitatif.

Hasil penelitian menunjukkan: 1) permasalahan yang dialami oleh klien konselor sebaya, meliputi: tidak dihargai, menantu galak, harus merawat ibu mertua yg sakit-sakitan, kesepian, isteri/ suami meninggal, anak semua meninggal – menantu tidak mau merawat, tidak punya tempat tinggal, dipaksa pisah dengan suaminya, dititipi cucu yang nakal, suami sakit-sakitan, bingung memilih antara pilihan sendiri dengan pilihan orang tua, anak yang disayangi meninggal sehingga nglokro kepingin cepet meninggal, fungsi indera menurun, kontak social dengan anak berkurang, isteri tidak megindahkan larangan suami, tiap hari berantem, keluarga tidak harmonis, 2) Faktor pendukung pelaksanaan konseling sebaya: datang tepat waktu, antusiasme peserta tinggi dalam mengikuti kegiatan, tanggung jawab terhadap tugas yang diberikan, aktif bertanya hal-hal yang belum diketahui, memberikan tanggapan terhadap solusi permasalahan, ada kerja sama antar konselor, mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir, menginginkan adanya kegiatan lanjutan, ada dinamika kelompok. Faktor penghambat: Jarak antara tempat tinggal dengan kampus cukup jauh, sehingga ada sebagian calon konselor tidak hadir, Tingkat pendidikan peserta beragam. 3) Peningkatkan kesehatan psikologis pada lansia sesudah dilakukan konseling sebaya: lansia yang memiliki masalah menjadi lebih tenang, lebih mendalami agama yang dianutnya, lansia menjadi lebih sabar dan rajin beribadah sesuai dengan agamanya, merasa senang, tenang, semeleh karena ada teman untuk berbagi, dan semangat hidupnya meningkat, keluarga menjadi lebih rukun, sesudah isteri pertama dibuatkan rumah sendiri, hidup menjadi lebih tenang karena cucu dikembalikan ke orang tuanya, menjadi lebih sabar melayani suami yang sakit-sakitan, walaupun masalahnya sudah selesai masih berkonsultasi dengan lansia teman sebaya, lebih bisa menempatkan diri dalam keluarganya, memohon maaf pada pacar pilihan sendiri karena tidak jadi menikahi, tidak menggantungkan diri pada anak, mampu menyadarkan pada tugas kewajiban sebagai seorang isteri.

Kata Kunci: *Lansia ,Konseling Sebaya, Kesehatan Psikologis*