



KONSELING LANSIA: PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK UNTUK PENYESUAIAN DIRI

**Sofyan Abdi , Nina Triruswari , Lisa Andriati , Wuri Tridayati , Rafa Mufidah Azwania ,
Anggara Nur Amri Mukminin**

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Islam As-Syafi'iyah

Email: : sofyanabdi.fkip@uia.ac.id, nina030200@gmail.com, lisaandriati2301@gmail.com
wuritok@gmail.com, rafa.mufida19@gmail.com, anggara24.aa@gmail.com,

Abstract (English)

Adaptation is an important process for individuals in facing changes and challenges in life. Group counseling has been known as an effective approach in helping individuals in the adjustment process. However, there is still a need to further understand the implementation of group counseling in a more specific context of adjustment. This service aims to explore the implementation of group counseling in helping self-adjustment. This service will use a qualitative approach by involving participants who experience adjustment challenges. Data will be collected through interviews and participant observation during planned group counseling sessions. It is hoped that the results of this service will provide a better understanding of how group counseling can facilitate the adjustment process. Data analysis will involve identifying themes that emerge from interviews and observations, as well as comparing findings with related theories and services. This service has the potential to provide new insights into the implementation of group counseling in helping individuals face adjustment challenges. It is hoped that the implications of this service can contribute to the development of group counseling practices that are more effective and relevant in helping individuals achieve better psychological well-being.

Abstrak (Indonesia)

Penyesuaian diri merupakan proses penting bagi individu dalam menghadapi perubahan dan tantangan dalam kehidupan. Konseling kelompok telah dikenal sebagai salah satu pendekatan yang efektif dalam membantu individu dalam proses penyesuaian diri. Namun, masih terdapat kebutuhan untuk memahami lebih lanjut implementasi konseling kelompok dalam konteks penyesuaian diri secara lebih spesifik. Pengabdian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pelaksanaan konseling kelompok dalam membantu penyesuaian diri. Pengabdian ini akan menggunakan pendekatan kualitatif dengan melibatkan partisipan yang mengalami tantangan penyesuaian diri. Data akan dikumpulkan melalui wawancara dan observasi partisipan selama sesi konseling kelompok yang telah direncanakan. Hasil pengabdian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana konseling kelompok dapat memfasilitasi proses penyesuaian diri. Analisis data akan melibatkan identifikasi tema-tema yang muncul dari wawancara dan observasi, serta perbandingan temuan dengan teori dan pengabdian terkait. Pengabdian ini memiliki potensi untuk memberikan wawasan baru tentang implementasi konseling kelompok dalam membantu individu dalam menghadapi tantangan penyesuaian diri. Implikasi pengabdian ini diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan praktik konseling kelompok yang lebih efektif dan relevan dalam membantu individu mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

PENDAHULUAN

Menurut Afriansyah & Santoso (2019) Manusia ialah makhluk yang secara sosial memiliki mobilitas tinggi. Sedari kecil hingga tua kita hidup hanya di satu tempat. Dan saat berpindah tempat ke tempat lain, tentu kita juga akan berpindah tempat ke tempat lain, tentu kita juga akan bertemu dengan suasana yang baru, wajah-wajah baru, bahkan kepribadian yang lebih beragam lagi. Untuk bisa beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru, kita perlu melakukan beberapa hal agar tidak kesulitan berbaur dilingkungan baru. Oleh karena itu dalam proses kehidupan manusia selalu dibutuhkan penyesuaian diri.

Menurut Susanto (2018) Penyesuaian diri adalah kemampuan untuk menelaraskan diri sesuai dengan kondisi diri dan tuntutan dari lingkungan sekitar terhadap segala kebutuhan diri maupun lingkungan yang berkaitan dengan menanggapi segala macam konflik, kesulitan masalah hidup, frustrasi, dan lain-lain. Salah satu pendekatan yang telah terbukti efektif dalam

Article History

Received: 10 Februari 2024
Reviewed: 16 Februari 2024
Published: 17 februari 2024

Key Words

Adaptation, Group counselling, Implementation, Qualitative approach, Participants, Psychological well-being

Sejarah Artikel

Received: 10 Februari 2024
Reviewed: 16 Februari 2024
Published: 17 februari 2024

Kata Kunci

Penyesuaian diri,
Konseling kelompok,
Implementasi, Pendekatan kualitatif, Partisipan, Kesejahteraan psikologis



membantu individu dalam proses penyesuaian diri adalah konseling kelompok menurut Lumongga (2017) konseling kelompok merupakan upaya pemberian bantuan yang bersifat pencegahan dan pengembangan kemampuan pribadi sebagai pemecahan masalah secara kelompok atau bersama-sama dari seorang konselor kepada konseli. Dalam konteks konseling kelompok, individu dapat saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan emosional, dan belajar keterampilan serta strategi yang efektif untuk mengatasi masalah penyesuaian diri.

Sebagai contoh, sebuah penelitian oleh Corey (2017) menemukan bahwa partisipan yang mengikuti konseling kelompok mengalami peningkatan dalam pengelolaan stres dan peningkatan keterampilan sosial. Meskipun penelitian sebelumnya telah memberikan wawasan tentang efektivitas konseling kelompok dalam membantu penyesuaian diri, masih ada kebutuhan untuk memahami lebih lanjut tentang implementasi konseling kelompok dalam konteks penyesuaian diri yang lebih spesifik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menjelajahi lebih dalam pelaksanaan konseling kelompok dalam membantu individu dalam proses penyesuaian diri.

Dengan memahami lebih lanjut tentang pelaksanaan konseling kelompok dalam konteks penyesuaian diri, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru tentang bagaimana konseling kelompok dapat dioptimalkan untuk membantu individu dalam menghadapi tantangan penyesuaian diri dan mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Tujuan Penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Untuk memahami secara lebih mendalam pelaksanaan konseling kelompok dalam konteks penyesuaian diri, 2) Untuk mengidentifikasi manfaat dan dampak dari konseling kelompok terhadap proses penyesuaian diri individu, 3) Untuk mengeksplorasi pengaruh faktor-faktor kontekstual atau variabel-variabel tertentu yang dapat memengaruhi efektivitas konseling kelompok dalam membantu individu dalam penyesuaian diri, 4) Untuk memberikan rekomendasi praktis tentang pengembangan dan implementasi konseling kelompok yang lebih efektif dalam membantu individu dalam proses penyesuaian diri, 5) Untuk memperluas pemahaman kita tentang peran konseling kelompok dalam membantu individu mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik, 6) Dengan mencapai tujuan-tujuan ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi penting pada bidang konseling kelompok dan memperkaya pengetahuan kita tentang bagaimana intervensi ini dapat dioptimalkan untuk membantu individu dalam menghadapi tantangan penyesuaian diri dengan lebih efektif.

Berdasarkan latar belakang yang telah disajikan, terdapat rumusan masalah penelitian antara lain: Bagaimana pelaksanaan konseling kelompok dalam membantu anggota kelompok dalam penyesuaian diri di Panti Jompo Karya Kasih. Dengan merumuskan pernyataan ini, penelitian ini akan membantu dalam mengarahkan penyelidikan lebih lanjut tentang pelaksanaan konseling kelompok dalam konteks penyesuaian diri dan memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang peran dan efektivitas konseling kelompok dalam membantu individu dalam proses penyesuaian diri. Penelitian ini perlu dilakukan karena ada beberapa alasan yang mendukung kebutuhan untuk memahami lebih lanjut pelaksanaan konseling kelompok dalam konteks penyesuaian diri.

Berikut adalah beberapa alasan mengapa penelitian ini perlu dilakukan: 1) Kontribusi pada pemahaman praktik konseling kelompok. Penelitian ini akan memberikan wawasan yang lebih dalam tentang bagaimana konseling kelompok dapat diterapkan secara efektif dalam membantu individu dalam proses penyesuaian diri. Dengan pemahaman ini, praktisi konseling dan terapis dapat mengembangkan dan mengimplementasikan pendekatan yang lebih baik dalam bekerja dengan individu yang mengalami kesulitan penyesuaian; 2) Pengembangan intervensi yang lebih efektif. Melalui penelitian ini, kita dapat mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas konseling kelompok dalam konteks penyesuaian diri.

Hal ini dapat membantu pengembangan intervensi yang lebih efektif dan terarah, serta memaksimalkan manfaat yang diberikan kepada individu dalam mengatasi tantangan penyesuaian diri, 3) Pengetahuan yang lebih komprehensif tentang peran konseling kelompok. Dengan mendalami pelaksanaan konseling kelompok dalam konteks penyesuaian diri, penelitian ini akan melengkapi pengetahuan kita tentang peran konseling kelompok dalam membantu individu mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Hal ini dapat memberikan pemahaman yang lebih holistik tentang bagaimana intervensi ini dapat mempengaruhi perkembangan individu dalam konteks sosial dan emosional, 4) Peningkatan kualitas hidup individu. Dengan memahami lebih baik konseling kelompok dalam konteks penyesuaian diri, penelitian ini dapat berpotensi memberikan manfaat langsung bagi individu yang mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri.

Dengan meningkatkan kualitas hidup individu melalui pemahaman dan intervensi yang tepat, penelitian ini dapat memiliki dampak positif yang signifikan, 5) Dengan memperhatikan alasan-alasan ini, penelitian ini perlu dilakukan untuk memperluas pengetahuan kita tentang



konseling kelompok dan penyusuaian diri, serta untuk meningkatkan praktik dan intervensi yang relevan dalam bidang konseling.

Kegiatan konseling ini dilaksanakan di Panti Tresna Werdha Karya Kasih Kramat kwitang, Senen, Kota Jakarta Pusat pada hari Kamis, tanggal 11 Januari 2024 merupakan bagian integral dari upaya meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional para penghuni panti yang diberikan kepada 6 orang penghuni panti yang berusia rata rata 70 tahun, untuk menangani kebutuhan psikososial individu, yang telah ditentukan oleh pengurus panti, sehingga memungkinkan penyelenggaraan konseling sesuai dengan kebutuhan masing-masing penghuni.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang kami gunakan yaitu metode diskusi terkait masalah yang dihadapi warga panti dengan tujuan agar memberikan pemahaman serta penyesuaian diri pada setiap individu, penelitian ini bersifat kualitatif, sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan deskriptif berupa data data lisan dari orang-orang, dan perilaku yang diamati (Moelong, 2012). Penelitian ini akan mendeskripsikan tentang implementasi konseling kelompok dalam penyesuaian diri bagi para penghuni Panti Jompo Sasana Tresna Werdha Karya Kasih Jakarta Pusat.

Lokasi penelitian adalah di Panti Jompo Sasana Tresna Werdha Karya Kasih. Jl. Kramat Kwitang I A No. 10 5, RT. 5/ RW.4, Kwitang, Kec. Senen, Kota Jakarta Pusat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 10420. Sementara waktu penelitian ini dilakukan pada hari kamis, 11 Januari 2024. Dalam sumber data penelitian ini menjadi dua diantaranya menurut Tika (Aplianti & Zulamri, 2018):

a. Data Primer

Data primer merupakan data dikumpulkan secara langsung dari informasi dan diolah sendiri oleh peneliti. Data primer didapatkan dari hasil observasi partisipan dan wawancara terhadap informan.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh secara tidak langsung yaitu dari hasil dokumentasi dan data-data yang terdapat dari berbagai pihak atau instansi terkait penelitian.

Informan penelitian adalah subjek yang memahami informasi tentang penelitian sebagai pelaku atau orang lain yang memahami objek penelitian menurut Burhan (Aplianti & Zulamri, 2018). Merupakan orang yang benar-benar memahami dalam mendapatkan informasi yang terdapat di tempat penelitian tersebut. Peneliti melaksanakan layanan konseling kelompok di Panti Jompo Karya Kasih. Dan peneliti juga melakukan observasi dan wawancara dengan pihak pengurus panti jompo bagian administrasi Ibu Deta dan pengurus harian sebagai koordinator panti karya kasih Ibu Bebbby beserta 6 anggota penghuni panti lainnya dengan demikian peneliti mendapatkan informasi yang cukup.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Konseling Kelompok

Menurut Prayitno (Kusuma, 2020) mengatakan bahwa konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan di dalam suasana kelompok. Disana ada pengungkapan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah (jika perlu dengan menerapkan metode-metode khusus), kegiatan evaluasi dan tindakan lanjut. Prayitno (Kusuma, 2020) menambahkan bahwa dalam jumlah konseling kelompok dibatasi sekitar 5-10 orang, dengan kondisi dan karakteristik anggota yang hendaknya homogen namun dapat pula heterogen terbatas.

2. Tujuan Konseling Kelompok

Menurut Krumboltz (Lumongga, 2017) yang beraliran behavioristik mengelompokkan tujuan konseling kelompok menjadi tiga jenis, yaitu mengubah penyesuaian perilaku yang salah, belajar membuat keputusan, dan mencegah timbulnya masalah, 1) Mengubah Penyesuaian Perilaku yang Salah Penyesuaian perilaku yang salah adalah perilaku yang secara psikologis mengarah pada perilaku patologis. Penyesuaian perilaku yang salah tersebut akan diubah menjadi perilaku sehat yang tidak mengandung indikator adanya hambatan atau kesukaran mental.

Hal ini dilakukan agar klien memiliki perkembangan kepribadian yang baik. Klien akan di sadarkan bahwa perilakunya salah dan dengan bantuan konselor klien dijadikan mengerti bagaimana harus keluar dari kondisi tersebut. Klien harus dengan suka rela ingin keluar dari penyesuaian perilaku apakah tepat yang dilakukan, 2) Belajar Membuat Keputusan. Membuat keputusan tidak mudah dilakukan oleh klien padahal itu harus dilakukan sebagai bagian dari tujuan konseling. Banyak klien yang datang kepada konselor karena ketidakmampuannya membuat keputusan dan selalu merasa bingung terhadap pilihan beberapa pilihan di dalam hidupnya.

Jadi perlu di catat bahwa konseling bukan hanya sebuah proses kanalisasi yaitu penyaluran beban emosional klien yang selama ini hanya ditanggung dirinya sendiri, akan tetapi juga membutuhkan kemampuan, keterampilan, dan keberanian untuk mengatasinya. Membuat keputusan diawali dari mengidentifikasi alternatif, memiliki alternatif, menetapkan alternatif, serta memprediksi berbagai konsekuensi dari keputusannya menurut Black (Lumongga, 2017).

Dalam hal ini tugas konselor adalah memberikan dorongan untuk berani membuat keputusan walaupun dengan resiko yang sudah dipertimbangkan sebagai konsekuensi alamiah. Menurut Shertzer dan Stone (Lumongga, 2017), seorang klien harus belajar memperkirakan konsekuensi-konsekuensi yang akan timbul berkenaan dengan pengorbanan pribadi, waktu, tenaga, uang dan lain sebagainya, 3) Mencegah Munculnya Masalah. Mencegah masalah dalam pembahasan bukanlah mencegah sebelum munculnya masalah seperti yang kita ketahui secara umum.

Dalam hal ini, Notosoedirjo (Lumongga, 2017) menyatakan bahwa mencegah munculnya masalah terdiri dari tiga pengertian, yaitu mencegah jangan sampai mengalami masalah di kemudian hari, mencegah jangan sampai masalah yang dialami bertambah berat atau berkepanjangan, dan mencegah jangan sampai yang dihadapi berakibat gangguan yang tetap. Sehubungan dengan pengertian tersebut dapat diketahui yaitu tujuan konseling adalah mencegah agar masalah tidak menimbulkan hambatan di kemudian hari, mencegah agar masalah tidak menimbulkan hambatan di kemudian hari, mencegah agar masalah yang dihadapi cepat terhentaskan, dan mencegah agar masalah tidak menimbulkan gangguan.

3. Fungsi Konseling Kelompok

Menurut (Indrawati, 2021) konseling kelompok mempunyai dua fungsi, yaitu: Fungsi layanan kuratif, yaitu layanan yang diarahkan untuk mengatasi persoalan yang dialami individu. Fungsi layanan preventif yaitu layanan konseling yang diarahkan mencegah terjadinya persoalan pada diri individu.

4. Asas-asas dalam Konseling Kelompok

Adapun Asas-Asas dalam Konseling Kelompok, Menurut Prayitno (Istiadah, 2023) konseling kelompok terdapat sejumlah aturan ataupun asas-asas yang harus diperhatikan oleh para anggota yaitu:

- 1) Asas Kerahasiaan, Asas kerahasiaan ini memegang peranan penting dalam konseling kelompok karena masalah yang dibahas dalam konseling kelompok bersifat pribadi, maka setiap anggota kelompok diharapkan bersedia menjaga semua (pembicaraan ataupun tindakan) yang ada dalam kegiatan konseling kelompok dan tidak layak diketahui oleh orang lain selain orang-orang yang mengikuti kegiatan konseling kelompok;
- 2) Asas Kesukarelaan, kehadiran, pendapat, usulan, ataupun tanggapan dari anggota kelompok bersifat sukarela, tanpa ada paksaan.
- 3) Asas Keterbukaan, keterbukaan dari anggota kelompok sangat diperlukan sekali, karena jika keterbukaan ini tidak muncul maka akan terdapat keragu-raguan atau kekhawatiran.
- 4) Asas Kegiatan, hasil layanan konseling kelompok tidak akan berarti bila klien yang dibimbing tidak melakukan kegiatan dalam mencapai tujuan-tujuan bimbingan. Pemimpin kelompok hendaknya menimbulkan suasana agar klien yang dibimbing mampu menyelenggarakan kegiatan yang dimaksud dalam penyelesaian masalah.
- 5) Asas Kenormatifan, dalam kegiatan konseling kelompok, setiap anggota harus dapat menghargai pendapat orang lain, jika ada yang ingin mengeluarkan pendapat maka anggota yang lain harus mempersilakannya;
- 6) Asas Kekinian, Masalah yang dibahas dalam kegiatan konseling kelompok harus bersifat sekarang. Maksudnya, masalah yang dibahas adalah masalah yang saat ini sedang dialami yang mendesak, yang mengganggu keefektifan kehidupan sehari-hari, yang membutuhkan penyelesaian segera, bukan masalah dua tahun yang lalu ataupun masalah waktu.



5. Tahap-Tahap dalam Konseling Kelompok

Menurut (Astuti, 2012) Proses pelaksanaan konseling kelompok dilaksanakan melalui tahap-tahap berikut: 1) Tahapan Pembentukan. Proses utama selama tahap awal adalah orientasi dan eksplorasi. Pada awalnya tahap ini akan diwarnai keraguan dan kekhawatiran, namun juga harapan dari peserta. Namun apabila konselor mampu memfasilitasi kondisi tersebut, maka ditahap ini akan memunculkan kepercayaan terhadap kelompok. Langkah-langkah pada tahap awal kelompok adalah: (1) Menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih, (2) Berdoa, (3) Menjelaskan pengertian konseling kelompok, (4) Menjelaskan tujuan konseling kelompok, (5) Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok, (6) Menjelaskan asas-asas konseling kelompok, (7) Melaksanakan perkenalan dilanjutkan rangkaian nama.

2) Tahap Peralihan. Tujuan tahap ini adalah membangun iklim saling percaya yang mendorong anggota menghadapi rasa takut yang muncul pada tahap awal. Konselor perlu memahami karakteristik dan dinamika yang terjadi pada tahap transisi. Langkah-langkah pada tahap peralihan; (1) Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok. (2) Tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut. (3) Mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut. (4) Memberi contoh masalah pribadi yang dikemukakan dan dibahas dalam kelompok.

3) Tahap Kegiatan. Pada tahap ini ada proses penggalian permasalahan yang mendalam dan tindakan yang efektif. Menjelaskan masalah pribadi yang hendak dikemukakan oleh anggota kelompok. Langkah-langkah pada tahap kegiatan adalah: (1) Mempersilakan anggota kelompok untuk mengemukakan masalah pribadi masing-masing secara bergantian, (2) Memilih atau menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu, (3) Membahas masalah terpilih secara tuntas, (4). Selingan, (5) Menegaskan komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas apa yang akan dilakukan berkenaan dengan adanya pembahasan demi terentaskan masalahnya.

4) Tahap Pengakhiran, Pada tahap ini pelaksanaan konseling ditandai dengan anggota kelompok mulai melakukan perubahan tingka laku di dalam kelompok. Langkah-langkah pada tahap pengakhiran adalah: (1) Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri, (2) Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing, (3) Membahas kegiatan lanjutan, (4) Pesan serta tanggapan anggota kelompok, (5) Ucapan terima kasih, (6) Berdoa, (7) Perpisahan.

1. Lansia

Lanjut Usia merupakan periode penutup dalam hidup seseorang, yaitu suatu periode seseorang telah beranjak dari periode terdahulu yang lebih menyenangkan. Pada masa usia lanjut seseorang lebih melihat ke masa lampainya serta menikmati hidupnya di masa sekarang tanpa melihat hidup di masa depan. Individu lebih memiliki kecenderungan pasrah pada masa depan dan berpikir sudah mengalami penurunan fisik serta menikmati hari demi hari, Hurlock (Sutirna, 2013). Berdasarkan hal tersebut dapat dipahami bahwasannya individu yang telah memasuki usia tua akan merasakan banyak penurunan di dalam dirinya. Penurunan itu bisa terjadi dari segi fungsi fisik maupun dari segi fungsi psikologisnya, sehingga akan berpengaruh pada proses penyesuaian diri menurut Darmojo (Basuki, 2015) menyatakan bahwa terdapat berbagai karakteristik yang di alami oleh lansia yaitu: 1) Gangguan pada daya ingat; 2) Fungsi sebagai individu yang dituakan; 3) Kelekatan dengan objek-objek yang dikenal; 4) Adanya perasaan tentang siklus kehidupan; 5) Kontrol terhadap takdir; 6) Perasaan tentang penyempurnaan atau pemenuhan kehidupan.

Dalam Undang-undang Republik Indonesia No. 13 Tahun 1998, dalam pasal 1 ayat 2 dinyatakan bahwa yang dimaksud dengan lansia adalah seseorang yang berusia 60 tahun keatas Menurut Rosita (2018) batasan lanjut usia atau pergolongan lansia dibagi menjadi tiga kelompok, yakni :

1. Kelompok lansia dini, berusia 55-64 tahun, merupakan kelompok yang baru memasuki usia lansia
2. Kelompok lansia 65 tahun ke atas
3. Kelompok lansia resiko tinggi, kelompok lansia yang berusia lebih 70 tahun

Periode usia lanjut, mengalami kemunduran fisik dan mental secara bertahap dan perlahan dikenal sebagai “senescence” yaitu masa proses menjadi tua. Usia tua adalah periode penutup dalam rentang hidup seseorang, yaitu suatu periode seseorang beranjak jauh dari pada periode sebelumnya. Masa lansia adalah masa penyesuaian diri dari kekurangan kekuatan dan kesehatan, menata kembali kehidupan, masa pensiun dan penyesuaian diri dengan peran-peran sosial. Menurut Hurlock (Rosita, 2018) manusia dikatakan lansia pada saat usia 60 tahun keatas. Masa



lanjut usia merupakan masa akhir dari kehidupan, beberapa istilah dikemukakan untuk menyebut orang yang sudah lanjut usia, dan sebutan lainnya untuk lanjut usia yaitu manula.

Tugas Perkembangan Lansia

Tugas perkembangan lansia lebih banyak berkaitan dengan kehidupan pribadi seseorang dari pada orang lain Hurlock (2006). Adapun tugas perkembangan lansia adalah:

- 1) Menyesuaikan diri dengan menurunnya kekuatan fisik dan kesehatan.
- 2) Menyesuaikan diri dengan masa pensiun dan berkurangnya penghasilan keluarga.
- 3) Menyesuaikan diri dengan kematian pasangan hidup.
- 4) Membentuk hubungan dengan orang-orang seusia.
- 5) Membentuk pengaturan kehidupan fisik yang memuaskan.

Perubahan-perubahan Yang Terjadi Pada Lansia

Perubahan yang terjadi pada lanjut usia Hutapea (2005) meliputi:

1. Perubahan Fisik

- a. Perubahan pada system kekebalan atau bisa disebut dengan imunologi yang mana tubuh menjadi rentan dengan penyakit dan alergi.
- b. Konsumsi energik menurun secara nyata diikuti dengan menurunnya jumlah energi yang dikeluarkan tubuh.
- c. Air didalam tubuh turun secara signifikan karena bertambahnya sel-sel mati yang diubah menjadi lemak.
- d. Sistem pencernaan mulai terganggu, gigi mulai tanggal, kemampuannya dalam mencerna makan serta penyerapannya menjadi lambat dan kurang efisien, gerakan peristaltik usus menurun menyebabkan sering konstipasi.
- e. Sistem syaraf menurun yang menyebabkan munculnya rabun dekat kepekaan bau dan rasa berkurang, kepekaan sentuhan berkurang. Reaksi menjadi lambat, dan fungsi mentalnya menurun dan ingatan visualnya berkurang.
- f. Perubahan pada system pernafasan ditandai dengan menurunnya elastisitas paru-paru yang mempersulit pernafasan sehingga dapat mengakibatkan munculnya rasa sesak dan tekanan darah meningkat.
- g. Perubahan system metabolik, yang menyebabkan gangguan metabolisme glukosa karena sekresi juga menurun karena timbulnya lemak.

2. Perubahan Psikososial

Perubahan psikososial menyebabkan rasa tidak aman, takut, merasa penyakit selalu mengancam, sering bingung, panik, dan depresi. Hal itu disebabkan antara lain karena ketergantungan sosial finansial pada waktu pensiun menyebabkan kehilangan rasa bangga, hubungan sosial, kewibawaan dan sebagainya.

3. Perubahan emosi dan kepribadian

Setiap ada kesempatan lanjut usia selalu melakukan muhasabah diri. Terjadi proses kematangan dan bahkan tidak jarang juga terjadi pemeranan gender yang terbalik. Para perempuan lansia bisa lebih jauh lebih tegar dibandingkan lansia pria, apalagi dalam memperjuangkan hak mereka. Sebaliknya, banyak lansia pria, apalagi dalam memperjuangkan hak mereka. Sebaliknya, banyak orang lanjut usia pria yang tidak segan-segan memerankan peran yang sering wanita kerjakan, seperti mengasuh cucu, menyiapkan sarapan pagi, membersihkan rumah dan lain sebagainya. Sudut pandang tentang kondisi kesehatan berpengaruh kepada kehidupan psikososial, dalam hal memilih bidang kegiatan yang sesuai dan cara menghadapi persoalan hidup.

2. Penyesuaian diri

Prawira (2017) mendefinisikan penyesuaian diri merupakan suatu proses dan hasil individu atau kelompok manusia menghadapi situasi-situasi baru dalam lingkungan hidupnya sehingga perilakunya dapat diterima di dalam hidup bersama dengan masyarakat. Selain itu pendapat lainnya dari Agustiani (2009) mendefinisikan penyesuaian diri adalah suatu cara tertentu seseorang individu untuk bereaksi terhadap tuntutan dalam diri maupun situasi dari luar yang dihadapinya. Jadi dimanapun ia berada akan berhadapan dengan harapan dan tuntutan tertentu dari lingkungan yang harus dipenuhinya.

Jahya Yudrik (2011) menyatakan faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri pada lanjut usia diantaranya: 1) persiapan untuk hari tua; Lansia yang tidak mampu mempersiapkan dirinya



secara psikis dan ekonomis dalam menghadapi berbagai perubahan yang akan terjadi sering mengalami trauma dalam melakukan penyesuaian diri. 2) Pengalaman masa lampau; Kesulitan dalam menyesuaikan diri pada lanjut usia merupakan akibat dari pengalaman masa lalu yang tidak sesuai dengan periode usia lanjut dalam rentang kehidupannya. 3) Kepuasan dari kebutuhan; Agar dapat menyesuaikan diri dengan baik, lansia harus mampu memuaskan kebutuhan pribadi mereka serta berbuat sesuai dengan harapan orang lain sepanjang hidupnya. 4) Sikap sosial; Salah satu hambatan terbesar dalam melakukan penyesuaian diri yang baik dimasa lansia adalah sikap sosial yang kurang senag dengan orang-orang berusia lanjut. 5) Sikap pribadi; Sikap menolak terhadap usia yang semakin tua, serta menyesuaikan diri dengan perubahan yang telah terjadi karena bertambahnya usia merupakan hambatan yang serius bagi penyesuaian diri yang berhasil di hati tua.

3. Panti Werdha

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, arti Panti adalah rumah atau tempat kediaman dan werdha artinya rumah tempat memelihara dan merawat orang jompo. Tujuan dari pelayanan panti werdha termuat dalam pasal 7 yaitu meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan lansia, terpenuhinya kebutuhan dasar lansia dan meningkatkan peran serta masyarakat. Jenis pelayanan yang diberikan yaitu pelayanan dalam panti. Pelayanan dalam panti merujuk kepada pasal 9 mengenai Peraturan Menteri Sosial RI No 19 tahun 2012. Jenis pelayanan yang diberikan dalam panti, meliputi 1) pemberian tempat tinggal yang layak, 2) Jaminan hidup berupa makan, pakaian, pemeliharaan, kesehatan, 3) Pengisian waktu luang termasuk rekreasi 4) Bimbingan mental, sosial, keterampilan, agama, dan 5) Pengurusan pemakaman atau sebutan lainnya.

Menurut Rohaedi (2016) terdapat faktor yang menyebabkan lansia dititipkan di panti sosial antara lain: pertama faktor ekonomi, faktor sosial, dan politik. Lansia memiliki kondisi ekonomi yang kurang dikarenakan sudah tidak memiliki sumber keuangan. Sebagian besar lansia tersebut sudah tidak bekerja lagi (pensiun). Masa pensiun berakibat turunnya pendapatan, hilangnya fasilitas-fasilitas, kekuasaan, wewenang, dan penghasilan. Kedua faktor sosial dilihat dari ketidakinginan merepotkan keluarga. tingginya tingkat kesibukan keluarga, membuat lansia merasa terasingkan. Ketiga faktor politik, dimana sesuai dengan peraturan pemerintah yang dituangkan dalam Undang-undang No 13 tahun 1998 pada pasal 8 yang menerangkan bahwa pemerintah, masyarakat, keluarga, bertanggung jawab atas terwujudnya upaya peningkatan kesejahteraan sosial lanjut usia. Ketika keluarga tidak mampu lagi untuk mengurus lansia, maka dapat dillimpahkan ke sebuah lembaga kemasyarakatan yang di naungi oleh pemerintah.

4. Kebijakan dalam Pelayanan Lansia

Jumlah penduduk Indonesia yang mencapai usia lanjut (60 tahun ke atas) dari tahun ke tahun semakin meningkat. Meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia, seiring dengan meningkatnya angka harapan hidup rata-rata penduduk Indonesia. Data yang lebih rinci mengenai peningkatan jumlah penduduk lanjut usia tersebut adalah sebagai berikut : pada tahun 1970 jumlah penduduk Indonesia yang mencapai umur 60 tahun ke atas (lansia) berjumlah sekitar 5,31 juta orang atau 4,48% dari total penduduk Indonesia, pada tahun 1990 jumlah tersebut meningkat lebih dari dua kali lipat yaitu menjadi 9,9 juta jiwa. Pada tahun 2020 jumlah lansia meningkat sekitar tiga kali lipat dari jumlah lansia pada tahun 1990 (BPS, 2002).

Meningkatnya angka harapan hidup juga menandakan bahwa masa tua penduduk Indonesia akan menjadi semakin panjang. Bila pada tahun 1970-an rata-rata usia harapan hidup penduduk Indonesia hanya mencapai 45,7 tahun, maka pada tahun 1990 meningkat menjadi 59,8 tahun dan pada tahun 2020 akan mencapai 70,1 tahun. Sampai dengan tahun 1999, jumlah lansia di Indonesia diperkirakan telah mencapai 15,4 juta jiwa atau 7,4% dari keseluruhan penduduk. Dengan demikian Indonesia telah memasuki era penduduk berstruktur tua (ageing population), bahkan sejak tahun 1995 untuk beberapa propinsi di Indonesia proporsi lansianya jauh berada diatas patokan penduduk berusia tua (yakni 7 persen), yaitu antara lain : Daerah Istimewa Yogyakarta (12,5%), Jawa Timur (9,46%), Bali (8,93%), Jawa Tengah (8,8%) dan Sumatera Barat (7,98%). (Kantor Menteri Kependudukan/BKKBN, 1999).

Kondisi tersebut merupakan dampak positif dari hasil pembangunan baik di bidang kesehatan, keluarga berencana maupun bidang sosial ekonomi lainnya sehingga menurunkan angka kematian bayi, ibu dan angka fertilitas serta menghasilkan perbaikan gizi masyarakat yang bermuara pada peningkatan angka harapan hidup. Meningkatnya jumlah lansia tersebut perlu memperoleh perhatian yang serius terutama untuk mengusahakan bagaimana agar kelompok lansia tetap menjadi aset produktif, tidak sebaliknya menjadi beban yang harus ditanggung oleh



generasi muda. Lansia diharapkan menjadi sumber daya yang potensial dalam ikut membangun bangsa.

Perubahan struktur penduduk dari struktur muda ke struktur tua membutuhkan pencermatan dan penyesuaian-penyesuaian tertentu baik pada level pengambil kebijakan maupun pada level masing-masing individu penduduk. Pada level individual, lansia perlu melakukan penyesuaian baik terhadap perubahan fisik yang mereka alami, perubahan kemampuan, perubahan karir, perubahan psikologis, serta berbagai perubahan peran sosial di masyarakat. Pada level pengambil kebijakan, pemerintah perlu memfasilitasi, mendorong serta memperluas akses lansia terhadap optimalisasi potensi yang mereka miliki.

Pada usia yang sudah lanjut, individu lansia masih memiliki banyak potensi yang dapat disumbangkan kepada masyarakat. Di sisi lain, peran-peran tertentu di masyarakat juga membutuhkan dukungan pengalaman para lansia. Melakukan pendampingan kepada generasi muda, menjadi voluntair pada berbagai organisasi, sharing pengalaman, dan nara sumber kearifan lokal, merupakan sebagian peran yang dapat dilakukan lansia bagi kemajuan generasi muda. Penyaluran potensi secara tepat (sesuai dengan keadaan fisik dan psikologisnya) akan mendatangkan kebahagiaan bagi para lansia. Oleh karena itu sudah saatnya dikaji peran yang dapat dilakukan lansia dalam bidang ekonomi produktif yang hasilnya dapat meningkatkan kesejahteraan bagi para lansia.

Menurut Undang-undang nomor 13 tahun 1998 pasal 3 tentang kesejahteraan sosial menyatakan bahwa upaya meningkatkan kesejahteraan sosial lanjut usia meliputi pelaksanaan pelayanan bimbingan fisik, pelayanan bimbingan keagamaan/ mental spiritual, pelayanan bimbingan sosial dan bimbingan keterampilan.

1) Pelayanan Bimbingan Fisik

Pelayanan bimbingan fisik merupakan serangkaian kegiatan yang bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan dan kemampuan lanjut usia agar kondisi fisik, mental dan sosialnya dapat berfungsi secara wajar. Pelayanan bimbingan fisik dapat berupa penyediaan menu makanan tambahan sesuai dengan kalori yang dibutuhkan, kegiatan olahraga/ kebugaran yang dilakukan setiap pagi.

2) Pelayanan Bimbingan Keagamaan/ Mental Spiritual

Pelayanan bimbingan keagamaan/ mental spiritual merupakan serangkaian kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan di ikuti dengan kegiatan peningkatan iman dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Agama dapat menjadi landasan perilaku seseorang apabila seseorang tersebut, mengerti, merasakan membiasakan dan mengamalkan ajaran agama. Oleh karena itu diperlukan adanya bimbingan keagamaan sehari-hari untuk melakukan perintah Allah dan menjauhi larangannya, menanamkan betapa pentingnya agama dalam kehidupan dan mengerti tujuan dari agama tersebut.

3) Pelayanan Bimbingan Sosial

Bimbingan sosial merupakan upaya untuk membantu individu dalam mengenal dan berhubungan dengan lingkungan sosial yang dilandasi dengan tanggungjawab. Menurut Mappiare (Afriansyah & Santoso, 2019) bimbingan sosial adalah upaya untuk membantu individu dalam menghadapi keadaan batinnya sendiri dan mengatasi konflik-konflik dalam diri dalam upaya mengatur dirinya sendiri di bidang kerohanian, perawatan jasmani, pengisian waktu luang dan sebagainya. Pelayanan bimbingan sosial diberikan dalam rangka menciptakan hubungan sosial secara serasi dan harmonis diantara lanjut usia, petugas, pimpinan lembaga dengan masyarakat. Petugas panti bersama pekerja sosial, relawan senantiasa memberikan support (dorongan) secara rutin dan terus menerus, sehingga diharapkan mereka dalam menghabiskan hari-hari tuanya di dalam panti mendapatkan ketentraman, kebahagiaan lahir dan batin.

4) Pelayanan Bimbingan Keterampilan

Pelayanan bimbingan keterampilan diberikan untuk mengisi waktu luang, meningkatkan produktivitas agar dapat menambah penghasilan, antara lain: peternakan, pertanian, keterampilan memijat, membuat barang-barang kerajinan dan lain-lain. Pelayanan keterampilan bagi lanjut usia potensial dimaksudkan untuk memberi peluang untuk mendayagunakan pengetahuan, keahlian, kemampuan, keterampilan, dan pengalaman yang dimilikinya.



Hasil penelitian ini didapatkan berdasarkan hasil observasi secara langsung pada Panti Jompo Karya Kasih daerah Kwitang Jakarta Pusat. Peneliti bertemu dengan pengurus panti Ibu Deta selaku bidang administrasi dan Ibu Bebbby sebagai pengurus Panti Jompo Karya Kasih. Kami bertemu dengan maksud ingin melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan melakukan kegiatan layanan konseling kelompok. Dari hasil kegiatan tersebut ditemukan permasalahan umum yang dialami oleh penghuni panti jompo yaitu kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan panti, adapun pelaksanaan kegiatan konseling kelompok sebagai berikut: peneliti melibatkan partisipan sejumlah 6 orang, pada tahapan ini penghuni yang menjadi yang dilibatkan adalah oma G, LW, EY, A, AH, dan Oma LG. permasalahan yang dibahas pada kegiatan ini yaitu kesulitan penyesuaian diri yang dialami oleh oma EY dimana EY dan merasa lebih sulit menyesuaikan diri.

Dari hasil kegiatan didapatkan anggota kelompok kesulitan dalam penyesuaian diri dialami oleh oma EY juga dirasakan oleh AK (Anggota Kelompok) lainnya. Bahwa penyesuaian diri tergantung pada setiap individu, pada setiap anggota, ada yang mudah beradaptasi namun ada yang beberapa yang kesulitan juga dalam beradaptasi. Akan tetapi pada tahap kegiatan ini anggota kelompok sudah mampu menyesuaikan diri. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi sukar menyesuaikan diri EY dan AK lainnya yaitu; 1) Penyesuaian pola hidup yang berbeda 2) Ada rasa ketidaknyaman di lingkungan baru 3) Adanya keterpaksaan dari keluarga anggota kelompok.

Menurut oleh Hariyadi (Susanto, 2018) faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri diantaranya dikelompokkan menjadi dua, yaitu internal dan eksternal. Pertama, faktor internal meliputi: 1) Motif social seperti berprestasi dominan; 2) Konsep diri, yaitu cara individu memandang/menilai dirinya sendiri, baik aspek fisik, psikologis, social maupun akademik; 3) Persepsi, yaitu pengamatan dan penilaian individu terhadap objek, peristiwa dan kehidupan, baik melalui proses kognisi maupun afeksi untuk membentuk konsep tentang objek tersebut; 4) Sikap, yaitu kecenderungan individu untuk berperilaku positif dan negatif; 5) Intelegensi dan moral, merupakan faktor yang berpengaruh serta sebagai model melaksanakan proses penyesuaian diri dan social; dan 6) Kepribadian, tipe kepribadian extrovert akan lebih supel dan dinamis sehingga lebih mudah melakukan penyesuaian diri dibanding tipe introvert yang cenderung kaku dan statis.

Kedua, faktor eksternal yang mempengaruhi penyesuaian diri meliputi: 1) Keluarga, terutama pola asuh demokratis dengan suasana keterbukaan lebih memberikan peluang bagi individu untuk melakukan proses menyesuaikan diri secara efektif dibanding yang otoriter maupun yang terlalu bebas; 2) Kondisi lingkungan yang sehat akan membuat individu merasa bangga dan betah terhadap sekolahnya yang telah memberikan landasan individu untuk bertindak menyesuaikan diri secara harmonis di masyarakat; 3) Kelompok sebaya, baik yang menguntungkan atau menghambat pengembang proses penyesuaian diri; 4) Prasangka sosial, yaitu adanya kecenderungan sebagaimana masyarakat yang merusak prasangka terhadap para individu. Prasangka negatif akan sangat mengganggu proses penyesuaian sebagai individu; dan 5) Hukum dan norma sosial, yaitu pelaksanaan tegaknya hukum dan norma sosial yang berlaku.

Kegiatan ini diakhiri dengan penarikan kesimpulan dari anggota kelompok. Dimana anggota kelompok dengan seiring berjalannya waktu dapat menyesuaikan diri dan merasa nyaman di panti jompo tersebut karena mereka tidak kesepian karena panti tersebut memberikan fasilitas yang sangat baik untuk menunjang kegiatan mereka sehari-hari dan tidak merasa kesepian seperti saat mereka di rumah, karena di panti ini banyak kegiatan yang membantu para lansia mengaktualisasikan diri dengan berkarya. Di antaranya ada kegiatan olahraga bersama, membuat karya bersama, kegiatan religius, dan pola hidup yang terstruktur. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Afriansyah & Santoso (2019) bahwa upaya meningkatkan kesejahteraan meliputi pelaksanaan pelayanan bimbingan fisik, pelayanan bimbingan keagamaan/ mental spiritual, pelayanan bimbingan sosial serta bimbingan keterampilan dan telah mencakup segala aspek yang dibutuhkan lansia untuk memenuhi aspek yang diperlukan untuk beradaptasi.

Selanjutnya peneliti menganalisa bahwa untuk mencegah masalah penyesuaian diri lansia tersebut dengan mengajak lansia untuk ikut serta dalam kegiatan-kegiatan dipanti seperti kegiatan regiusitas, kegiatan bimbingan sosial dan keterampilan, agar setiap kegiatan tersebut lansia bisa melangsungkan kehidupannya dan saling berbicara dengan lansia lainnya. Dan selalu bersama-sama dengan para lansia tersebut, masalah penyesuaian diri pada penghuni panti atau lansia dapat teratasi dengan sangat baik. Dan hal ini pun sesuai dengan penelitian yang dilakukan Andesty dkk (2018) bahwa interaksi sosial berhubungan dengan kualitas hidup lansia, semakin buruk interaksi sosial maka semakin pula kualitas hidupnya.



Berdasarkan wawancara peneliti dengan pengurus panti mengenai upaya mencegah dan mengatasi masalah penyesuaian diri agar masalah ini dapat diatasi secara baik yaitu dengan cara saling menjaga hubungan silaturahmi baik dari pihak keluarga dengan lansia dan lansia dengan lansia lainnya. Berdasarkan hasil data yang peneliti dapatkan sebelumnya menjelaskan bahwa penyesuaian diri itu bisa diatasi jika lansia mengikuti kegiatan-kegiatan di panti dan mereka saling berbicara satu sama lain dalam setiap pertemuan maupun kegiatan bersama, baik dalam makan siang bersama, merayakan hari-hari besar keagamaan bersama, olahraga bersama, membuat karya bersama yang telah disediakan oleh pihak panti dan maupun kegiatan-kegiatan bersama lainnya. Masalah antar tetangga juga dapat teratasi dengan cara saling menjaga hubungan silaturahmi, keterbukaan dan kehangatan bersama yang harmonis. Hal inipun sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ermawati & Ardilan (2017) bahwa regulitas dan penyesuaian diri berpengaruh positif terhadap kesejahteraan subjektif lansia yang tinggal di panti werdha.

Kesimpulan

Proses penyesuaian diri bagi lansia di panti werdha bukanlah hal yang mudah, mengingat setiap lansia memiliki sifat dan perilaku yang berbeda. Oleh karena itu dibutuhkan keterlibatan dari berbagai pihak untuk membantu proses penyesuaian diri tersebut, dan yang terutama adalah dari panti werdha itu sendiri. Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat di lembaga kemasyarakatan Panti Jompo Karya Kasih bahwasannya permasalahan mengenai penyesuaian diri dapat terselesaikan karena anggota kelompok mampu menyesuaikan diri, terbuka dengan lingkungan dan mampu berinteraksi dengan baik kepada sesama penghuni panti dan pengurus panti serta komunikasi tetap berjalan dengan keluarga dan masing-masing anggota mendapatkan waktu libur dengan keluarga agar anggota tidak merasa kesepian dan tetap merasakan kasih sayang dari keluarga. Dengan adanya kebijakan mengenai pelayanan tersebut, diharapkan panti werdha dapat menciptakan kondisi yang nyaman bagi lansia dan dapat membantu lansia tersebut untuk beradaptasi di lingkungannya yang baru.

Saran

Dari hasil penelitian dan analisis yang penulis lakukan, maka dapat dikemukakan beberapa saran untuk dijadikan pertimbangan bagi pihak yang terlibat dalam Pengabdian Kepada Masyarakat Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Untuk Membantu Penyesuaian Diri Pada Penghuni Panti Jompo Sasana Tresna Werdha Karya Kasih Jakarta Pusat. Untuk meningkatkan dan menjaga stabilitas serta keefektifan dalam memberikan layanan dalam penyesuaian diri pada penghuni panti di Sasana Tresna Werdha Karya Kasih Jakarta Pusat maka dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada pihak Panti Jompo Sasana Tresna Werdha Karya Kasih Jakarta Pusat agar tetap menjalankan kegiatan pemberian bantuan bimbingan sosial terhadap lansia dan memberikan fasilitas kegiatan lainnya secara efektif dalam penyesuaian diri lanjut usia, agar para penghuni mampu untuk menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sekitar.
2. Diharapkan kepada pembimbing maupun pengurus untuk meningkatkan kegiatan-kegiatan unggulan atau kiranya dapat terus melakukan perbaikan dan evaluasi terhadap kegiatan dan selalu terjalin komunikasi dengan pihak keluarga para penghuni panti. Sehingga lansia mampu untuk menyesuaikan diri serta menjadi pribadi yang lebih baik.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Panti Jompo Sasana Tresna Werdha Karya Kasih Kramat Kwitang, Senen, Kota Jakarta Pusat yang telah mengizinkan dan memberi kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian di panti jompo tersebut dan terima kasih juga kepada Dosen Pembimbing mata kuliah Konseling Kelompok yang telah membimbing peneliti dalam membuat artikel ilmiah ini.

Daftar Pustaka

- Aplianti, A., & Zulamri, Z. *Implementasi Bimbingan Sosial Dalam Penyesuaian diri Bagi Lanjut Usia Di Upt Pelayanan Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru*. Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 1 (2), 29-34.
- Afriansyah, A., & Santoso, M. B. (2019). *Pmetodeelayanan Panti Werdha Terhadap Adaptasi Lansia*. *Responsive* 2. (4), 190-198.
- Agustiani, H. (2009). *Psikologi Perkembangan. Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja*. Bandung: PT Refika Aditama.



- Andesty, D., Syahrul,F., Epidemiologi,D., & Masyarakat,F.K. (2018). Hubungan interaksi sosial dengan kualitas hidup lansia di unit pelayanan terpadu (UPTD) Griya Werdha Kota Surabaya tahun 2017. *The Indonesian Journal of Public Health*, 13(2), 169-180.
- Astuti, B. (2012). Modul Konseling Individu.
- Basuki, W. 2015.Faktor-faktor Penyebab Kesepian Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Penghuni Panti Sosial Tresna Werdha.*Jurnal Psikologi*. 4. (1): 16.
- Biro Hukum Departemen Sosial RI. *Undang-undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia 1998*
- BPS. DIY, 2002, *Data Statistik Penduduk DIY*, Yogyakarta, BPS. DIY.
- Ermawati, A. Y. (2017). *Pengaruh Regiulitas, Dukungan Sosial Dan Penyesuaian Diri Terhadap Kesejahteraan Subjektif Lansia Yang Tinggal Di Panti Wreda* (Doctoral dissertasion, Universitas Gadjah Mada).
- Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Cengage Learning.
- Hurlock, E. B. 2006. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi kelima. Jakarta: Erlangga.
- Hutapea, Ronald. 2005. *Sehat dan Ceria Dusia Senja*. PT Rhineka Cipta: Jakarta
- Indrawati, I. (2021). *Penerapan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Self-Esteem Siswa*. Diadik: *Jurnal Ilmiah Teknologi Pendidikan*, 11(1), 1-8.
- Istiadah, F. N. (2023). *Pengantar Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Edu Publisher.
- Jahya Yudrik. 2011. *Psikologi Perkembangan*. (Kencana: Jakarta).
- Kantor Menteri Negara Kependudukan / BKKBN, 1999, *Sambutan menteri Negara Kependudukan / Kepala BKKBN pada Acara Pembukaan Seminar " Sosialisasi kebijakan dan program Aksi Serta Hasil Studi tentang Peningkatan Kualitas Lansia "*, Jakarta.
- Kusuma, R. H. (2020). *Konseling Kelompok Berbasis Nilai-Nilai Pesantren*. Bening Media Publishhing
- Lumongga, D. N. (2017). *Konseling Kelompok*. Kencana
- Moelong, Lexy J. 2012. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Peraturan Menteri Sosial No. 19 tahun 2012 Tentang Pedoman Pelayanan Sosial Lanjut Usia
- Prawira. (2017) *Psikologis Pendidikan dalam Perspektif Baru*. Jogjakarta: AR-RUZZ MEDIA
- Roehardi. (2016) "Living Di Panti Sosial Tresna Werdha Senja Rawi". *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia* Vol.2 1 Juli 2016.
- Rosita, Sri. *Perasaan Kesepian Pada Lansia di Panti Tresna Werdha Provinsi Bengkulu* (Doctoral dissertasion, IAIN BENGKULU, 2018.
- Sutirna. 2013. *Bimbingan dan Konseling Pendidikan Formal, Nonformal dan Informal*. (Yogyakarta: Andi Offset).
- Susanto, A. (2018). *Bimbingan dan konseling di Sekolah: Konsep teori, dan aplikasinya*. Kencana.