

METODE KATARSIS UNTUK MENGURANGI *LONELINESS* PADA LANSIA DI PANTI WERDA

Lady Christanti Rekadhayu

Jurusan Magister Profesi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
ladychristanti13@gmail.com

Abstrak

Metode kartasis adalah bagian dari terapi suportif, dengan metode ini lansia dapat mengeluarkan isi hatinya dengan bebas sehingga lansia merasa lega. Penelitian ini bertujuan untuk membantu lansia di panti werda agar terhindar dari rasa kesepian yang dialami. Penelitian dilakukan dengan cara peneliti melakukan kunjungan secara insentif dua hari sekali selama dua minggu. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif studi kasus pada seorang lansia yang tinggal di panti werda. Tahapan penelitian yang dilakukan adalah mendengarkan pengalaman hidup lansia, mengenalkan lansia kepada relawan yang mengunjungi, mendampingi lansia untuk mencari teman dekat, mendampingi lansia untuk bergabung dengan teman di panti, mendampingi lansia untuk mengenal pegawai panti. Hasil dari penelitian ini adalah lansia dapat mengurangi rasa kesepian karena sudah mampu menjalin hubungan dengan lingkungan di sekitar panti werda.

Kata kunci : terapi suportif, katarsis, loneliness, lansia

Abstract

The cartasis method is part of supportive therapy, with the elderly method being able to free the contents freely so that the elderly feel relieved. This research helps the elderly at the human institution to avoid being satisfied. The study was conducted by the researchers conducting an incentive visit every other day for two weeks. This study uses a qualitative case study method on an elderly person who lives in a nursing home. The research phase was a discussion of the life experience of the elderly, introducing the elderly to volunteers who attended, assisting the elderly to find close friends, assisting the elderly to join friends in the institution, assisting the elderly to find nursing staff. The results of this study are elderly people who can reduce loneliness because they have been able to establish a relationship with the environment around the nursing home.

Keywords: supportive therapy, catharsis, loneliness, elderly

Lanjut usia atau yang lebih sering disebut dengan lansia merupakan fase kehidupan yang akan dijalani oleh setiap individu jika melewati usia 60 tahun. Menurut World Health Organization (WHO), seseorang disebut dengan lansia jika memasuki usia 60 tahun ke atas. Tahap lansia ini merupakan tahapan akhir fase kehidupan manusia. Di fase lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut dengan proses penuaan atau *aging* proses. Proses penuaan ini ditandai dengan tahapan-tahapan menurunnya berbagai fungsi organ tubuh dan semakin rentannya tubuh terhadap berbagai serangan penyakit yang dapat menyebabkan kematian. Dengan perubahan penurunan fungsi organ tubuh dan makin rentannya tubuh maka lansia dituntut dapat menerima keadaan baru dalam setiap fase hidupnya dan mencoba menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungannya (Darmojo,2004). Menurut Bernice Neugarten (1968) James C. Chalhoun (1995) masa tua adalah suatu masa dimana orang dapat merasa puas dengan keberhasilannya. Tetapi bagi orang lain,

periode ini adalah permulaan kemunduran. Usia tua dipandang sebagai masa kemunduran, masa kelemahan manusiawi dan sosial sangat tersebar luas dewasa ini. Usia tua dialami dengan cara yang berbeda-beda.

Ada orang berusia lanjut yang mampu melihat arti penting usia tua dalam konteks eksistensi manusia, yaitu sebagai masa hidup yang memberi mereka kesempatan-kesempatan untuk tumbuh berkembang dan bertekad berbakti. Ada juga lanjut usia yang memandang usia tua dengan sikap-sikap yang berkisar antara kepasrahan yang pasif dan pemberontakan, penolakan, dan keputusan. Lansia ini menjadi tidak berdaya sehingga semakin cepat mengalami proses kemerosotan jasmani dan mental mereka sendiri. Disamping itu untuk mendefinisikan lanjut usia dapat ditinjau dari pendekatan kronologis. Menurut Supardjo (1982) usia kronologis merupakan usia seseorang ditinjau dari hitungan umur dalam angka. Dari berbagai aspek pengelompokan lanjut usia yang paling mudah digunakan adalah usia kronologis, karena

batasan usia ini mudah untuk diimplementasikan, karena informasi tentang usia hampir selalu tersedia pada berbagai sumber data kependudukan. Sedangkan menurut Prayitno dalam Aryo (2002) mengatakan bahwa setiap orang yang berhubungan dengan lanjut usia adalah orang yang berusia 56 tahun ke atas, tidak mempunyai penghasilan dan tidak berdaya mencari nafkah untuk keperluan pokok bagi kehidupannya sehari-hari. Saparinah (1983) berpendapat bahwa pada usia 55 sampai 65 tahun merupakan kelompok umur yang mencapai tahap prapensiun pada tahap ini akan mengalami berbagai penurunan daya tahan tubuh/kesehatan dan berbagai tekanan psikologis. Dengan demikian akan timbul perubahan-perubahan dalam hidupnya. Kondisi penurunan terhadap fungsi biologis maupun psikologis ini dapat mempengaruhi mobilitas dan kontak sosial, salah satunya adalah rasa kesepian (*loneliness*). Lansia yang mengalami *loneliness* seringkali merasa jenuh dan bosan dengan kehidupannya. *Loneliness* yang dialami lansia dikarenakan disatu sisi ingin tetap dapat beraktifitas seperti dahulu namun sudah tidak mampu karena keterbatasan fungsi fisiknya dengan keadaan seperti ini lansia hanya mampu diam merenungi keadaan dirinya dan merasa terasing dengan lingkungan dimana dirinya berada. Selain itu lansia juga menginginkan mendapatkan perhatian dari keluarga ataupun orang lain namun tidak ingin merepotkan oranglain sehingga hal ini juga membuat lansia hanya mampu diam dan menerima keadaan dirinya. Dengan perilaku diam dari lansia ini membuat dirinya semakin merasakan kondisi kesepian (*loneliness*).

Menurut Brehm & Kassin, *loneliness* adalah perasaan kurang memiliki hubungan sosial yang diakibatkan ketidakpuasan dengan hubungan sosial yang ada (Dayaskini & Hudaniyah, 2009) Menurut Bruno (2002) *loneliness* juga berarti bahwa keadaan mental dan emosional yang terutama adanya perasaan terasing dan kurang hubungan bermakna dengan orang lain (Dayaskini & Hudaniyah, 2009) Menurut Baron dan Byrne (Nurlayli & Diana, 2014) mengatakan bahwa *loneliness* merupakan suatu reaksi emosional dan kognitif terhadap dimilikinya hubungan yang lebih sedikit dan lebih tidak memuaskan daripada yang diinginkan orang tersebut.

Problematika *loneliness* pada lansia ini merupakan problematika yang selalu terjadi pada lansia. *Loneliness* ini tidak saja terjadi pada lansia yang tinggal di panti wreda namun juga terjadi pada

lansia yang tinggal bersama dengan keluarga. Lansia juga mempunyai perjalanan perkembangan kehidupan seperti masa kehidupan yang terjadi pada fase yang lain. Lansia juga mempunyai tugas perkembangan pada masanya ini, apabila lansia mampu melakukan tugas perkembangan di fase ini maka lansia tidak akan mengalami *loneliness* dan lansia akan mengalami kebahagiaan ketika menjalani masa lansianya.

Berdasarkan fenomena yang ada tersebut, hal ini juga terjadi pada pengamatan yang dilakukan terhadap seorang lansia yang tinggal di panti wreda. Lansia pada dasarnya memerlukan dukungan sosial dari lingkungan sekitar, keluarga dan juga orang lain lintas generasi untuk mengurangi rasa kesepian pada lansia. Apabila lansia tidak mendapatkan dukungan sosial dari keluarga maka lansia diharapkan mendapatkannya dari lingkungan di luar keluarga dan dukungan ini bisa berupa dukungan lintas generasi.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dilihat bahwa dukungan sosial ternyata mempengaruhi *loneliness* yang terjadi pada lansia. Berdasarkan teori dan fenomena tersebut maka peneliti tertarik untuk melihat efektifitas salah satu metode dukungan sosial yang digunakan untuk mengurangi *loneliness* terhadap lansia

METODE

Studi ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus untuk mendapatkan gambaran lebih jelas dari aspek-aspek yang diteliti. Subyek penelitian dalam penelitian ini adalah seorang lansia yang tinggal di panti wreda yang didasarkan pada ciri-ciri sebagai berikut: (1) subyek memiliki perilaku banyak melamun; (2) menyendiri; (3) sering menangis; (4) sedih; (5) tidak mau bersosialisasi dengan teman. Pemilihan subyek dilakukan dengan teknik purposive sampling. Kemudian teknik snow ball digunakan untuk menghubungi subyek (Herdiyansah, 2010).

Data mengenai *loneliness* pada lansia diungkapkan dengan menggunakan wawancara. Metode wawancara dilakukan dengan menggunakan pertanyaan terstruktur dengan mengacu pada panduan wawancara yang telah disusun berdasarkan aspek dari Neugarten (dalam Purnama, 2009). Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi yang dilakukan oleh peneliti. Peneliti melakukan observasi di panti wreda dimana subyek berada, pegawai panti dan juga teman sesama penghuni panti. Data penelitian

diperoleh melalui observasi, wawancara dan tes psikologi. Observasi dilakukan untuk mengetahui aktivitas dan interaksi subyek dengan penghuni panti dan pegawai panti. Wawancara dilakukan terhadap subyek, pegawai panti dan juga penghuni panti yang lain. Tes psikologi yang diberikan adalah tes MMSE dan tes SAT.

Berdasarkan kasus yang ada dan untuk menurunkan loneliness pada lansia maka peneliti menggunakan intervensi dengan terapi suportif metode kartasis yang dilakukan selama 14 hari. Metode Kartasis yang dilakukan adalah (1) menjalin rapport (2) Saling berbagi cerita tentang kehidupan pribadi antara subyek, peneliti, dan relawan perkunjungan (3) Klien menceritakan pengalaman hidupnya (4) Klien menceritakan perasaan dan pikirannya (5) Peneliti mengajak subyek berbincang-bincang dengan teman penghuni panti (6) Praktikan mengajak klien berjalan-jalan di sekitar ruangan panti

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subyek adalah wanita yang mandiri, subyek mempunyai pekerjaan dan dapat menghidupi dirinya sendiri. Kegiatan subyek adalah bekerja, di sela-sela waktu selesai bekerja subyek seringkali menghabiskan waktu dengan mengunjungi saudaranya, subyek juga mempunyai hubungan yang baik dengan tetangga di lingkungan sekitar rumahnya. Di usianya ini subyek juga masih sering berjalan-jalan di luar kota bersama adiknya, rombongan teman-teman rekan kerja ataupun bersama lingkungan rumahnya.

Subyek memutuskan untuk berhenti bekerja karena alasan kesehatan dan di usia ini subyek sudah tidak dapat berkerja secara maksimal. Pada tahun ini, adik subyek yang tinggal bersama dengan dirinya juga meninggal. Adik subyek meninggal dengan tiba-tiba tanpa ada penyakit serius yang dideritanya. Kejadian ini membuat subyek menjadi sedih dan merasa sangat kehilangan karena sehari-hari subyek selalu bersama dengan adiknya ini. Subyek merasa cocok dengan adiknya karena merasa keadaan dirinya dan adiknya sama yaitu mereka sekarang sama-sama sendiri. Suami adiknya sudah meninggal dan anak-anak adiknya berada di luar kota sementara subyek adalah anita yang tidak menikah sehingga tidak mempunyai keluarga.

Setelah adik yang tinggal serumah dengan subyek meninggal, subyek tetap tinggal di rumah sendiri dan tetap melakukan aktivitas di rumahnya seperti

membersihkan rumah, mencuci baju dan setrika sedangkan untuk memasak subyek membeli makanan dari tetangga sebelahnya.

Melihat kondisi subyek yang berada di rumah seorang diri dan mengingat usia subyek dimana subyek masih beraktifitas sendirian membuat pihak keluarga besar khaatir dengan kondisi subyek. Keluarga takut subyek menjadi kelelahan dan membuat kondisi kesehatan nya menurun. dan akhirnya subyek diberitahu baha kerabat dan saudara khawatir akan keadaan subyek sehingga mereka menawarkan subyek untuk dirawat di panti usiawan.

Subyek menjadi diam dan sering melamun, Subyek tidak melakukan kegiatan apa-apa dan tidak menjalin hubungan dengan teman di dalam panti. Subyek hanya duduk diam dan merenung kemudian juga sering menangis, wajah subyek selalu terlihat sedih. Subyek merasa sedih karena merasa sendirian di hidupnya, subyek sudah tidak punya adik prempuan lagi, subyek merasa adik yang telah meninggal ini yang mengerti akan dirinya sedangkan saudara yang lain tidak menghiraukan dan memperhatikan dirinya. Subyek merasa sendirian karena sekarang tidak ada adik yang disayanginya. Subyek mengatakan selama tinggal di panti, tidak ada yang bisa dilakukan. Subyek hanya duduk dan tidak dapat melakukan hal lain berbeda jika dirinya berada di rumah. Subyek tidak ada keluarga yang mengunjunginya, sedangkan dirinya juga tidak bisa mengunjungi adik, keponakan dan keluarga yang lainnya sehingga subyek semakin merasa benar-benar jauh dari saudaranya dan semakin membuat dirinya merasa kesedihan dan kesepian. Subyek adalah penghuni panti yang tidak pernah terlihat bercakap-cakap dengan penghuni panti yang lain. Subyek tidak bersikap agresif namun bersikap pasif. Subyek setiap hari terlihat sedih dan hanya duduk melamun sambil menunggu aktu atau jadal kegiatan di panti. Subyek tidak ada semangat untuk mengikuti kegiatan di panti dan juga tidak ada kemauan untuk menjalin komunikasi bersama dengan teman seusianya Padahal jika dilihat kondisinya, subyek termasuk memiliki kondisi yang cukup baik, subyek juga masih dapat memenuhi kebutuhan nya sendiri dengan mandiri tanpa memerlukan bantuan perawat. Subyek adalah termasuk orang yang diam. Subyek tidak banyak bicara, bicara hanya seperlunya jika ditanya akan menjawab tetapi tidak pernah terlibat di dalam pembicaraan bersama sesama penghuni panti.

Dari hasil asesmen dan tes psikologi yang dilakukan terhadap diri subyek diketahui bahwa subyek adalah seseorang yang menginginkan adanya suatu hubungan yang mendalam dan intens namun subyek pada saat ini tidak memiliki hubungan tersebut. Subyek pada awalnya mempunyai hubungan yang mendalam dengan adiknya, subyek merasa mempunyai teman di dalam hidupnya yaitu adiknya namun setelah adiknya meninggal subyek merasa sendirian tidak ada lagi teman di dalam hidupnya, tidak mempunyai teman untuk berbagi suka dan duka serta seseorang yang mengerti akan dirinya. Subyek merasa bahwa saudaranya yang lain tidak menghiraukannya dan tidak memperhatikannya.

Pada saat pindah ke panti, subyek masih merasa belum menemukan teman yang dapat dijadikan sahabat, subyek merasakan bahwa dirinya mempunyai perasaan terasing dan kurang mempunyai hubungan bermakna dengan sesama teman di panti.

Setelah dilakukan intervensi selama 14 hari Klien dapat menceritakan apa yang menjadi kesenangannya mulai dari makanan sampai tempat belanja kesenangannya. Klien menceritakan tentang kehidupan pribadinya dan dapat memberi respon ketika orang lain yang menceritakan kehidupannya pribadinya., Klien menceritakan tentang pekerjaan di masa mudanya, masa sekolahnya di jaman remaja, kehidupan orangtuanya, dan semangatnya ketika bekerja agar dapat memenuhi kebutuhan diri dan membantu keluarga, Klien menceritakan bahwa dirinya sedih karena tidak ada keluarga yang menjenguknya, Klien dapat berbincang dengan teman panti mereka saling membicarakan teman yang lainnya, Ketika berjalan-jalan, klien menyapa pegawai dan juga teman panti yang ditemuinya.

PENUTUP

Simpulan

Setelah melakukan proses penelitian yang dilakukan terhadap subyek dengan Terapi Supportif Katarsis dapat terlihat bahwa subyek tampak lebih ceria karena mengisi waktunya dengan menjalin komunikasi dan berinteraksi dengan teman di panti ataupun dengan pegawai. Subyek menemukan teman dan dapat berbagi cerita ataupun perasaan yang dialami. Subyek juga mau untuk berjalan-jalan di sekitar panti untuk menyapa pegawai ataupun teman-teman yang ditemuinya sehingga subyek tidak jenuh.

Saran

a. Bagi Klien

Klien diharapkan untuk selalu menyibukkan diri dengan cara menjalin interaksi sosial, seperti mengajak berbicara teman-teman di panti dan menonton televisi bersama.

b. Bagi Pengurus Panti

- Memberi kesempatan kepada klien untuk ikut membantu pekerjaan yang mudah dan mampu dilakukan oleh klien.
- Secara rutin menyapa dan mengajak berbincang-bincang klien.

DAFTAR PUSTAKA

- Basuki, Wasis. 2015. Jurnal Faktor – Faktor Penyebab Kesenangan Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Penghuni Panti Sosial Tresna Werdha
- Meramis. (2004). Ilmu Kedokteran Jiwa. Airlangga University Press:Surabaya
- Nirwana Puri Kota Samarinda. Ejournal Psikologi, 4 (1): 713 – 730
- Suardiman, S. P. 2011. Psikologi Usia Lanjut.Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Hurlock, Elizabeth B. 2002. Psikologi Perkembangan. Jakarta : Erlangga
- Dayaskini, Tri & Hudaniah. 2009. Psikologi Sosial. Malang : Umm Press