

Pelatihan Konselor Pada Kader Lansia RW.19 Sendangmulyo - Semarang

Counselor Training for Elderly Cadres RW.19 Sendangmulyo - Semarang

Rusmalia Dewi¹, Sri Kandariyah Nawangsih², Maria Yuliana Wangge³

^{1,2,3}Universitas Semarang

Article History:

Received: 30 Januari 2023

Revised: 22 Februari 2023

Accepted: 14 Maret 2023

Keywords: *Elderly Welfare, Counselor Training, Elderly Cadres.*

Abstract: *The purpose of this community service is to train elderly cadres so they can act as counselors for the welfare of the elderly at RW.19 Sendangmulyo in the city of Semarang. Based on the results of the service in June 2022, we, the USM psychology service team, found that the lack of programs carried out for the elderly in RW.19 made the elderly cadres only carry out the routine activities of the elderly posyandu every month. On the other hand, the elderly actually feel comfort and joy when they meet each other, tell stories and are listened to. This made us look for solutions to accommodate the problems of the elderly in RW.19. One way is to increase the ability of its cadres through counselor training. Where the process is when the posyandu service or when the cadres are in their environment can help the elderly in solving the problems they face. The hope is that the elderly in RW.19 can become happy and efficient elderly. In the 2016-2019 National Action Plan for Elderly Health, the central and regional governments can involve cross-sectoral and community participation. We do this community role by providing counselor training to elderly cadres so they can better understand the process of elderly development and the emotions that arise for the welfare of the elderly. The service team provides counselor training for elderly cadres regarding the welfare of the elderly with learning methods in the form of lectures, stories, games and joint discussions about the material of being a counselor. The results show that the elderly cadres are able to understand the results of the training and become companions for the elderly who are in the RW.19 Sendangmulyo environment. The output plan that will be carried out is: Journal of Service, Intellectual Property Rights, Print Media Publications, Teaching Materials, Videos uploaded on Youtube.*

Abstrak

Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah upaya melatih para kader lansia agar dapat berperan sebagai konselor untuk kesejahteraan lansia di RW.19 Sendangmulyo di kota Semarang. Berdasarkan hasil pengabdian pada bulan Juni 2022, kami tim pengabdian psikologi USM mendapatkan hasil bahwa kurangnya program yang dilakukan pada lansia RW.19 membuat para kader lansia hanya melakukan rutinitas kegiatan posyandu lansia setiap bulannya. Disisi lain sebenarnya para lansia merasakan kenyamanan, kegembiraan saat mereka saling bertemu, bercerita dan didengarkan. Hal ini membuat kami mencari solusi agar dapat menampung permasalahan para lansia yang ada di RW.19 ini. Salah satunya adalah dengan menambah kemampuan para kadernya melalui pelatihan konselor. Dimana prosesnya saat pelayanan posyandu atau saat para kader ada di lingkungannya dapat membantu lansia dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Harapannya lansia di RW.19 dapat menjadi lansia yang bahagia dan berdayaguna. Pada Perencanaan Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia tahun 2016-2019, pemerintah pusat dan daerah dapat melibatkan peran serta lintas sektor dan masyarakat. Peran masyarakat inilah yang kami lakukan dengan memberikan pelatihan konselor pada kader lansia agar lebih memahami proses perkembangan lansia dan emosi-emosi yang muncul guna kesejahteraan lansia. Tim pengabdian memberikan pelatihan konselor pada para kader lansia terkait kesejahteraan lansia dengan metode pembelajarannya berupa ceramah, cerita, permainan dan diskusi bersama seputar materi menjadi konselor. Hasilnya menunjukkan para kader lansia mampu memahami hasil pelatihan dan menjadi pendamping pada lansia-lansia yang berada di lingkungan RW.19 Sendangmulyo. Rencana luaran yang akan dilakukan adalah : Jurnal Pengabdian. HaKI, Publikasi Media Cetak, Bahan ajar, Video upload di Youtube.

Kata Kunci: Kesejahteraan Lansia, Pelatihan Konselor, Kader Lansia.

PENDAHULUAN

Peran serta masyarakat dalam mensukseskan pembangunan bangsa sangat dibutuhkan. Adanya rasa kekeluargaan, gotong royong, saling menghargai, saling menghormati tercermin dalam nilai-nilai budaya bangsa Indonesia. Khususnya penghargaan pada para lansia yang telah mendedikasikan pemikiran dan tenaga mereka pada jaman dahulu guna kemajuan bangsa. Pengalaman berharga para lansia ini dapat menjadikan mereka suri tauladan bagi para penerus bangsa. Implementasi nilai-nilai yang telah diciptakan memang seharusnya dipelihara dan dipertahankan serta dikembangkan. Salah satu upaya untuk mengembangkannya adalah melalui peningkatan kesejahteraan sosial lansia yang tujuannya membuat lansia tersebut lebih mandiri dan sejahtera di usianya sekarang dengan menikmati hari-harinya senyaman mungkin. Upaya peningkatan kesejahteraan sosial lanjut usia dapat dilaksanakan secara berdaya guna dan berhasil guna serta menyeluruh dan berkesinambungan, oleh karena itu diperlukan undang-undang sebagai landasan hukum yang kuat dan merupakan arahan yang baik bagi aparat Pemerintah maupun masyarakat (UUD RI No.13, 1998). Pemerintah Pusat dan Pemerintah Daerah dapat melibatkan peran serta lintas sektor dan masyarakat. Peran serta lintas sektor dan masyarakat dapat dilakukan pada tahap penyusunan, pelaksanaan, pemantauan, dan evaluasi (Permenkes RI N0.25, 2016).

Berdasarkan kedua aturan hukum di atas maka jelas bahwa peran pemerintah sangat besar dalam mengupayakan pemberdayaan lansia. Dalam proses kehidupan pada tahapan lansia banyak ditandai dengan menurunnya fungsi fisik, fungsi ekonomi dan fungsi sosial sehingga pada akhirnya dapat mengganggu lansia secara psikologis. Faktor Psikologis yang ditimbulkan seperti rasa kurang percaya diri, suka menyendiri, cenderung suka merenung / berpikir dan suka memikirkan kesulitan diri sendiri. Hal ini dapat membuat lansia rentan terkena depresi (Soejono, 2009 dalam Kusumowardani, 2014; Suprpto, 2013).

Pemerintah kota senantiasa ingin membuat kehidupan lansia menjadi lebih baik dan berdaya guna dengan meningkatkan status kesehatan lansia. Terbentuknya posyandu lansia sekaligus peran serta keluarga diharapkan dapat membentuk lansia yang energik dan produktif. Keberhasilan program posyandu lansia tidak hanya selalu menggantungkan pada pemerintah, yang dalam hal ini adalah petugas kesehatan, namun posyandu lansia ini justru menitikberatkan pada peran serta aktif masyarakat. Sehingga dapat dikatakan, posyandu merupakan program dari, oleh, dan untuk masyarakat (Widada dkk, 2013). Disisi lain peran serta teman sejawat maupun pendamping sangat dibutuhkan guna kesejahteraan psikologis untuk para lansia agar dapat menjalankan aktivitas kesehariannya dengan bahagia.

Melatih para kader lansia menjadi konselor, diharapkan dapat menambah wawasan pada kader lansia tentang pemahaman menjadi konselor. Tugas dan tanggungjawab sebagai konselor lansia memang tidak mudah diantaranya mampu menjadi pendengar dan teman berbagi juga berdiskusi bagi para lansia. Tugas Konselor sebagai *helper*, adalah mampu melakukan pelayanan sebagai ahli bimbingan dan konseling yang senantiasa digerakkan oleh motif altruistik, sikap empatik, menghormati keragaman, serta mengutamakan kepentingan lansia, selalu mencermati dampak jangka panjang dari pelayanan yang diberikan (Amin, 2016).

Kami sebagai masyarakat akademisi yang peduli dengan kesejahteraan Lansia ingin membantu pemerintah dengan mengadakan suatu pelatihan pada para kader lansia agar mampu meningkatkan kemampuannya dalam menangani lansia serta menyampaikan ilmu yang diperoleh pada para lansia di lingkungannya. Program lansia yang berjalan rutin setiap bulan hanya dari sisi kesehatan ataupun pemberian bantuan tidak tetap pada mereka. Hasil pengabdian kami pada bulan Juni 2022 lalu menemukan bahwa para lansia sangat senang apabila mereka didengarkan dan diberikan permainan-permainan yang dapat membuat mereka mencurahkan isi hatinya. Para lansia selama ini merasa kosong dan tidak mendapatkan perhatian di rumah sehingga mereka terkadang ada rasa tertekan. Saat mereka ingin keluar rumah ke tetangga, mereka menemukan rumah tetangganya kosong karena ada kegiatan masing-masing. Disini lansia merasa kesepian dan kosong sehingga acara pertemuan rutin bulanan merupakan penyemangat bagi mereka untuk mencurahkan semua isi hatinya pada para kader posyandu lansia. Karena keterbatasan pengetahuan dan juga ilmu tentang lansia sehingga para kader lansia ini hanya memberikan solusi semampu mereka. Kami sebagai tim pengabdian psikologi Universitas Semarang melihat celah tersebut dan pada akhirnya memberikan masukan bahwa para kader lansia ini perlu diberikan adanya pelatihan menjadi konselor, perkembangan lansia ataupun tentang emosi-emosi yang terjadi dimasa lansia. Harapannya para kader lansia mampu menyerap ilmu yang kami berikan dan menerapkannya pada para lansia di lingkungannya. Tujuannya agar lansia di RW.19 menjadi lansia yang bahagia dan sejahtera secara psikologis.

Program Ipteks bagi masyarakat (IbM) ini adalah upaya memfasilitasi optimalisasi kesejahteraan lansia melalui aktivasi peran serta kader dan lingkungan dengan cara mampu menjadi konselor bagi permasalahan lansia dan pengembangan program kebutuhan lansia agar mampu mensejahterakan diri sendiri. Hasil akhir yang diharapkan adalah lansia akan dapat mandiri dan meningkatkan kesejahteraan psikologisnya.

SOLUSI DAN TARGET LUARAN

Solusi pertama yang dilaksanakan dalam program ini adalah mengoptimalkan peran kader lansia, menggiatkan kembali kegiatan pendampingan pada lansia, menyusun strategi pelayanan kelompok lansia yang terkoordinasi serta mengoptimalkan peran kader lansia sebagai pendampingnya, juga memberikan pelatihan pada para kader lansia tentang peran menjadi konselor yang baik bagi lansia. Keseluruhan solusi yang dilaksanakan tersebut memiliki tujuan utama: tercapai kemandirian kelompok lansia melalui peran serta kader lansia dengan mampu menjadi konselor terhadap permasalahan lansia sebagai salah satu sarannya. Adapun rencana strategis kegiatan yang berkaitan dengan optimalisasi peran kader lansia memiliki tujuan umum meningkatkan pengetahuan dan pemahaman kader melalui pelatihan konselor kader guna kesejahteraan psikologis lansia. Berdasarkan hal tersebut solusi yang dilaksanakan Tim Pengusul adalah mengoptimalkan peran dan fungsi lansia melalui pelatihan konselor pada kader lansia terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis lansia.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah :

1. Ceramah
 - a. Materi 1 : diawali sesi pertama dengan pemberian materi tentang tahapan perkembangan lansia sehingga mampu memberikan pemahaman tentang posisi mereka saat sekarang, tentang bagaimana fisik, psikis dan sosialnya.
 - b. Materi 2 : ceramah kedua tentang emosi pada lansia. Materi ini memberikan pemahaman tentang berbagai emosi yang muncul pada lansia beserta contoh yang ada di lapangan seputar kehidupan lansia, kemudian diberikan masukan tentang cara mengelola emosi pada lansia.
 - c. Materi 3 : materi ceramah tentang konselor. Materi ini fokus pada topik bagaimana menjadi konselor yang baik untuk lansia. Agar para kader lansia dapat menerapkan pada diri sendiri dan memahami cara-cara menjadi konselor yang baik untuk lansia.
2. Games
Kemudian para kader lansia diajak bermain game untuk refresh sejenak dari materi.
3. Senam Lansia
Setelah itu diajak senam bersama para instruktur senam lansia dan akan ada penilaian kekompakan senamnya.
4. Pre-test dan Post-Test
Pada sesi akhir acara dilaksanakan diskusi bersama para kader lansia, tujuannya untuk mengetahui pemahaman dan pelatihan yang diberikan dapat diserap dan dipahami dengan baik oleh para kader lansia sehingga dapat membagikan ilmu yang didapat kepada para lansia di lingkungan masing-masing.

KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI

Psikologi industri dan organisasi merupakan cabang psikologi yang melihat kepada kajian tingkah laku dalam organisasi dan mengaplikasikan prinsip psikologi untuk mengubah tingkah laku anggota dalam organisasi. Banyak hal yang terlibat dalam psikologi industri dan organisasi, penekanannya adalah fungsi individu seperti seleksi anggota, pemberian pelatihan dan kursus untuk pengembangan diri, penilaian capaian kerja hingga pada proses psikologi yang berlaku dalam tingkah laku individu saat bekerja seperti motivasi, kepuasan dan tekanan kerja. Pelatihan pada para kader lansia yang merupakan wakil dari masing-masing RT di RW.19 Kelurahan Sendangmulyo kota Semarang, diharapkan mampu menjadi penggerak dan meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia serta mengubah perilaku pada para lansia di daerahnya masing-masing agar menjadi lansia yang sejahtera dan bahagia secara psikologis.

Tabel 1
Tugas Tim Pengabdian

No	Nama Tim Pengabdian	Kepakaran	Tugas dalam PkM USM
1	Dr. Rusmalia Dewi, M.Si., Psikolog	Psikologi Industri Organisasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyusun rencana dan program kerja PkM sebagai pedoman pelaksanaan tugas 2. Memberikan materi dalam bentuk pelatihan. 3. Mengkoordinasikan dengan kepala Pusat PkM dalam melaksanakan tugas agar terjalin kerjasama yang baik. 4. Bekerjasama dengan anggota untuk meningkatkan kemampuan kerja. 5. Menetapkan rumusan informasi hasil kegiatan PkM berdasarkan ketentuan yang berlaku untuk diketahui oleh masyarakat. 6. Menetapkan rumusan naskah kerjasama PkM dengan instansi terkait diluar Universitas sebagai pedoman kerja. 7. Menyusun laporan kegiatan PkM sesuai dengan hasil yang telah dicapai sebagai pertanggungjawaban pelaksanaan tugas.
2	Sri Kandariyah Nawangsih, S.Psi, M.Psi, Psikolog	Psikologi Industri Organisasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan ceramah mengenai pemahaman individu mengenai perilaku positif dalam organisasi 2. Membuat design acara pengabdian. 3. Membuat laporan kegiatan hasil PkM
3	MAria Yuliana Wangge, S.Psi, M.Psi, Psikolog	Psikologi Industri Organisasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan ceramah mengenai pemahaman individu mengenai perilaku positif dalam organisasi 2. Membuat design acara pengabdian. 3. Membuat laporan kegiatan hasil PkM

Tabel 2
Jadwal Kegiatan

No.	Jenis Kegiatan	Minggu ke											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Persiapan dan Orientasi												
2	Perencanaan Kerja												
3	Pelaksanaan Kegiatan												
4	Pembuatan Laporan Akhir												

HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

Program pengembangan kesejahteraan Lansia yang diberikan dalam rangka kegiatan pengabdian ini memiliki keterkaitan dengan kader lansia RW.19, pertemuan ini rutin dilaksanakan setiap bulan sekali oleh para kader lansia selain ada kegiatan-kegiatan lain yang melibatkan semua Lansia seperti acara senam bersama, posyandu lansia, halal bihalal atau kegiatan lain-lainnya.

Adanya koordinasi yang kuat antara para kader lansia dengan para lansia di areanya membuat para lansia rajin mengikuti kegiatan posyandu lansia setiap bulannya di balai RT.01/RW.19. Kegiatan didalamnya diadakan berupa pengecekan kesehatan lansia seperti menimbang berat badan lansia, mengecek tekanan darah lansia, memberikan makanan sehat pada lansia dan menyediakan bidan untuk memberikan arahan-arahan bila para lansia mengeluhkan penyakitnya. Adanya tim pengabdian psikologi USM yang memberikan materi tentang pelatihan konselor pada kader lansia diharapkan dapat menambahkan wawasan bagi para kader lansia juga para lansia yang mengikuti kegiatan ini sehingga para kader lansia dapat mentransfer ilmu yang didapat dari tim pengabdian pada para lansia yang ada di lingkungannya.

Pemberian materi awal tentang lansia dan kebutuhan-kebutuhannya dapat memberikan pemahaman tentang posisi mereka saat sekarang, tentang bagaimana fisik, psikis dan sosialnya. Permainan *game* bersama lansia dengan membentuk kelompok-kelompok lansia diharapkan dapat *refresh* sejenak dari materi. Selanjutnya senam bersama para instruktur senam lansia ada penilaian kekompakan senamnya. Setelah mereka rehat sejenak untuk makan dan minum sesi ke dua mereka kembali lagi ke tempat untuk mendengarkan ceramah tentang peningkatan kesejahteraan psikologis lansia. Materi kali ini tidak dalam bentuk ceramah tetapi dalam bentuk praktek nyata untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia, seperti tepuk tangan bersama (tentunya dengan pola) kemudian diajak terapi tertawa dengan tertawa sekencang-kencangnya, kemudian diajak berhadapan dan seolah-olah menerima telpon dari rekannya dan mereka tertawa terbahak-bahak. Kemudian diberikan tips-tips untuk menjaga kesehatan dengan senam tubuh ala lansia. Di akhir sesi dilaksanakan diskusi bersama kelompok para kader lansia, tujuannya untuk mengetahui pemahaman dan pelatihan yang diberikan dapat diserap dan dipahami dengan baik oleh para kader lansia sehingga dapat membagikan ilmu yang didapat kepada para lansia di lingkungan masing-masing.

Evaluasi singkat yang dilihat oleh tim pengabdian menunjukkan bahwa para kader lansia menyimak dengan baik pemberian materi yang diberikan, mereka dapat menyerap ilmu yang diberikan dan menambah pengetahuan mereka tentang peran sebagai konselor pada lansia. Para kader lansia ini juga berdiskusi bersama para lansia yang hadir beserta tim pengabdian. Kami saling bersinergi memberikan arahan dan masukan agar para lansia ke depan menjadi lebih mandiri dan bahagia dalam beraktifitas sehari-hari di lingkungannya. Dapat terlihat adanya banyak perubahan pada lansia yang tadinya kebingungan dengan situasi dan kondisi tubuh dengan lingkungannya

setelah mendapatkan ilmu dan diskusi dengan kader lansia juga tim pengabdian, mereka mendapatkan tujuan hidupnya kembali dan lebih bersemangat serta lebih berbahagia dalam menjalani aktivitasnya. Harapannya ke depan para kader lansia dapat lebih meningkatkan kemampuannya melalui pelatihan-pelatihan tentang kesejahteraan lansia agar dapat mentransferkan ilmu yang didapatkan untuk kebahagiaan para lansia yang ada di lingkungannya masing-masing.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Lansia RW.19 banyak mengalami kegundahan karena situasi kondisi fisik, psikis juga lingkungannya. Adanya pelatihan konselor yang dilakukan pada kader lansia diharapkan dapat membuka diskusi yang dilakukan dan masukan-masukan yang diberikan baik dari kader lansia juga tim pengabdian sedikit banyak membantu mereka dalam memotivasi kehidupannya agar lebih bahagia dan sejahtera dalam menjalani kehidupannya ke depan.

Saran

Dapat dilakukan diskusi rutin bulanan oleh para kader lansia apabila ada permasalahan-permasalahan lansia yang terjadi di lingkungannya. Gunanya untuk memberikan pelayanan dan pemahaman pada lansia tentang bagaimana membuat perasaan para lansia tersebut menjadi lebih nyaman dalam beraktifitas dan bersosialisasi di lingkungannya agar menjadi lansia yang berbahagia.

REFERENSI

- Amin, ZN. (2016). Kualitas Pribadi Konselor. Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. <https://www.researchgate.net/publication/318563019>
- Kusumowardani, Andreany dan Aniek Puspitosari. (2014). Hubungan antara Tingkat Depresi Lansia dengan Interaksi Sosial Lansia di Desa Sobokerto Kecamatan Ngeplak Boyolali. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 3 (2), hlm. 184-188.
- Pasmawati, H. (2017). Pendekatan Konseling untuk Lansia. *Jurnal Ilmiah Syi'ar*, Vol.17 no.1 hal 49-60.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25. (2016). Tentang rencana aksi nasional kesehatan lanjut usia tahun 2016-2019.
- Suprpto, HUH. (2013). Konseling Logoterapi untuk meningkatkan Kebermaknaan Hidup Lansia. *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi*. Volume 1(2), 190-198.
- Undang-Undang Republik Indonesia N0.13. (1998). Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia.
- Widada W, Asmuji, Indriyani D, Joyowidono A. (2013). Pemberdayaan Kelompok Lansia Melalui Optimalisasi Peran Kader Posyandu Lansia Di Kecamatan Jember. *The Indonesian of Health Science vol.4(1)*.