

# Group Counseling to Increase Happiness for Elderly in Dukuh Jetis Depok, Sendangsari, Minggir, Sleman

**Novia Fetri Aliza**

Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah  
 Jl. Brawijaya Kasihan Bantul Yogyakarta, 0274 387656  
 Email: aliza@umy.ac.id  
 DOI: <https://doi.org/10.18196/ppm.53.1087>

## Abstrak

*Dukuh Jetis Depok memiliki jumlah penduduk sekitar 250 jiwa dengan jumlah lansia sekitar 50 orang. Di antara lansia yang ada di Jetis Depok hanya tinggal seorang diri dan hanya sesekali dilihat anaknya yang tinggal kurang lebih sepuluh km dari rumahnya. Kondisi ini membuat lansia mengalami kehampaan dan kesepian di usia senja, terutama mereka yang jauh dari keluarga dan tidak memiliki uang pensiun. Sebagian lansia yang tinggal dengan keluarga dan memiliki kecukupan penghidupan secara materil merasa prihatin dan kasihan terhadap teman lansia lain yang mengalami kesepian dan mengalami kesulitan hidup. Namun, mereka tidak memiliki kemampuan untuk membantu. Tujuan dari program pendampingan ini adalah untuk meningkatkan happiness pada lansia. Jumlah lansia yang terlibat dalam program pendampingan ini diikuti oleh 24 orang lansia. Metode pendampingan yang dilakukan adalah dengan memberikan konseling kelompok pada lansia melalui konseling ceria dan pembentukan komunitas lansia yang akan berfungsi sebagai sosial support. Lansia diberikan kesempatan untuk menceritakan pengalaman bermakna sepanjang perjalanan hidupnya. Selanjutnya, mereka juga diberikan kesempatan untuk menceritakan kesedihan dan pengharapannya dalam hidup di masa yang akan datang, sedangkan anggota yang lain mendengarkan dan memberikan dukungan emosional dan dukungan sosial. Hasil dari pendampingan ini diperoleh dari pengukuran perbedaan happiness lansia sebelum dan setelah diberikan proram konseling kelompok adalah sig.(2-tailed) 0,000. Hasil yang diperoleh berdasarkan uji Wilcoxon ini di dibandingkan dengan nilai hipotesis 0,05 sehingga diperoleh hasil bahwa happiness lansia mengalami peningkatan setelah diberikan pendampingan konseling kelompok dan mendapatkan dukungan sosial dari komunitas lansia.*

*Kata kunci: konseling kelompok, happiness, Lansia*

## Abstract

*Dukuh Jetis Depok has a population of around 250 people, with the number of elderly people being around 50 people. Among the elderly in Jetis Depok only live alone and can only be seen from their children who live approximately 10 km from their house. This condition makes the elderly experience emptiness and loneliness in their old age, especially those who are far from their families and do not have a pension. some of the elderly who live with their families and have sufficient material livelihoods feel concerned and sorry for other elderly friends who experience loneliness and have difficulties in life, but they do not have the ability to help. The purpose of this mentoring program is to reveal Happiness to the elderly. The number of elderly people involved in this mentoring program was followed by 24 elderly people. The mentoring method used is to provide group counseling to the elderly, through cheerful counseling and the formation of an elderly community that will function as social support. The elderly are given the opportunity to share meaningful experiences throughout their life journey. Furthermore, they are also given the opportunity to enjoy and enjoy it in life, while the other members listen and provide emotional support and social support. The results of this assistance obtained from measuring the difference in the happiness of the elderly before and after being given the group counseling program were sig. (2-tailed) 0.000. The results obtained based on the Wilcoxon test were compared with the 0.05 hypothesis so that it was found that the elderly's happiness experienced an increase after being given group counseling assistance and getting social support from the elderly community.*

*Keyword: Group counseling, happiness, Elderly*

## Pendahuluan

Dukuh Jetis Depok merupakan salah satu dukuh di Kelurahan Sendangsari yang memiliki anggota masyarakat yang beragam dari perspektif agama. Namun, mereka mampu menjalankan kehidupan sosial yang harmonis dan saling membantu tanpa mempersoalkan latar belakang agama. Berdasarkan wawancara dengan salah satu lansia yang ada di dukuh ini, salah satu faktor penyebab tingginya harapan hidup di dukuh ini dipengaruhi oleh kehidupan di desa yang harmonis meskipun beragam latar belakang agama. Kondisi ini menjadikan cukup tingginya angka lansia yang ada di Dukuh Jetis Depok yang mencapai 50 jiwa dari total keseluruhan penduduk 250 jiwa. Akan tetapi, tingginya angka lansia dalam satu padukuhan Jetis Depok memberikan tantangan baru bagi pemerintah setempat.

Beberapa orang dari lansia ada yang tinggal seorang diri dan jauh dari sanak saudara sehingga hari-harinya hanya diisi dengan berdiam di dalam rumah. Terutama pada masa pandemi covid-19 ini, lansia semakin kehilangan kesempatan untuk berinteraksi dengan lingkun sosial. Lansia menjadi terisolasi merasakan kesepian dan kehampaan dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Sebelum covid-19 banyak aktivitas masyarakat yang dapat diikuti oleh lansia, yakni pertemuan rutin warga, pentas seni dari karang taruna, senam lansia dan lain sebagainya. Namun, semua aktivitas tersebut sudah tidak dapat lagi dilaksanakan sehingga menyebabkan lansia semakin kesepian.

Beberapa orang lansia lain mengalami berbagai penyakit, yakni mulai sakit diabetes, asam urat, gejala stroke, dan lain sebagainya. Meskipun tinggal bersama anggota keluarga, lansia merasa kurang mendapatkan dukungan emosional dari anggota keluarga karena semua anggota keluarga yang lain memiliki kesibukan sendiri-sendiri. Kondisi ini menjadi penyebab lansia merasakan kesepian dan kesedihan karena tidak memiliki tempat untuk membicarakan perasaan yang dialaminya, kesedihan, ataupun berbagi kebahagiaan yang dirasakannya.

Layanan kesehatan seperti Posyandu yang dahulu diberikan kepada lansia tiap bulannya tidak lagi dilaksanakan dengan optimal di masa pandemi covid-19. Biasanya, lansia diundang untuk berkumpul di Balai Dukuh. Saat ini kegiatan tersebut sudah jarang dilakukan, bahkan beberapa kali petugas kesehatan mendatangi lansia yang memiliki keluhan secara pribadi. Dalam layanan Posyandu tersebut sudah tidak ada lagi layanan konsultasi kepada psikolog yang dulu pernah ada dan dirasakan manfaat oleh lansia.

Kondisi permasalahan yang dialami oleh lansia di Dukuh Jetis Depok ini perlu mendapatkan pendampingan penyelesaian berupa membangun kelompok dukungan sosial melalui pelaksanaan konseling ceria untuk lansia. Konseling ini akan dilaksanakan untuk meningkatkan kebahagiaan lansia di Dukuh Jetis Depok, Sendangsari, Minggir, Sleman. Menjalankan kehidupan di masa lansia menghadapi beberapa persoalan. Menurut [1], permasalahan psikologis yang dialami oleh lansia adalah kurangnya kesempatan berkomunikasi menyebabkan meningkatnya perasaan sedih dan kesepian. Selanjutnya, [2] menyebutkan bahwa permasalahan yang dialami lansia berupa kesedihan belum mampu ditangani melalui pelayanan Posyandu Lansia sehingga diperlukan program yang berkelanjutan untuk dapat membantu lansia menyelesaikan permasalahannya.

Bebagai upaya yang dapat dilakukan untuk membanu lansia mampu menyelesaikan situasi ini. Salah satunya adalah dengan memberikan layanan konseling untk lansia. Menurut (Pasmawati, 2017a), pendekatan konseling dapat diberikan kepada lansia untuk mengatasi permasalahan sosial, komunikasi, dan permasalahan emosional yang dialami oleh lansia. Lebih alnjut lagi, [3] menyebutkan bahwa konseling positif dalam kelompok terbukti dapat meningkatkan kebahagiaan lansia di Panti Werdha Yogyakarta. Berdasarkan pemaparan ini, solusi pendampingan yang akan diberikan pada program pengabdian masyarakat ini adalah konseling ceria untuk meningkatkan *happines* lansia melalui pendekatan konseling positif dan konseling kelompok.

## **Metode Pelaksanaan**

Metode pelaksanaan program akan dilakukan dalam beberapa tahapan sebagai berikut.

### 1. Melakukan *pretest*

Pelaksanaan *pretest* dalam program ini dimaksudkan untuk melihat gambaran awal tentang kebahagiaan yang dialami lansia. Pengukuran gambaran kebahagiaan ini menggunakan skala kebahagiaan menggunakan skala yang di-*translasi* oleh Zuhra (2014), mengacu pada *Subjective Happiness Scale* (SHS) yang dikembangkan oleh Lyubomirsky dan Lepper. Skala kebahagiaan tersebut terdiri atas 4 item pertanyaan, yaitu 3 item *favorable* dan 1 item *unfavorable*. Skala tersebut menggunakan skala *likert* dengan 7 alternatif pilihan jawaban untuk setiap pertanyaan.

Proses pengisian skala pada tahap *pretest* ini akan dilaksanakan dengan pendampingan secara individual oleh anggota mahasiswa yang terlibat dalam program pengabdian masyarakat ini. Selanjutnya, hasil pengisian skala ini akan dianalisis menggunakan SPSS untuk melihat tingkat kebahagiaan lansia sebelum dilaksanakannya program pendampingan. Sesuai dengan yang dikemukakan oleh [4], alat ukur perlu digunakan dalam melihat perubahan yang dialami oleh subjek ukur.

### 2. Pelaksanaan konseling kelompok

Konseling Ceria dilaksanakan dengan dipandu oleh psikolog yang pandai berbahasa Jawa dan terbiasa melakukan konseling kepada lansia. Pada tahap awal dalam pelaksanaan konseling, lansia diberi kesempatan untuk memperkenalkan diri, kemudian dilanjutkan dengan jejak pendapat. Lansia difasilitasi untuk menceritakan pengalaman bermakna dan capaian positif yang telah diraihinya sepanjang perjalanan hidupnya. Pada tahap kedua, lansia dipandu untuk mengekspresikan pengalaman sedih yang sedang dialaminya serta pengharapannya di masa yang akan datang. Sementara lansia lainnya diminta memberikan dukungan psikologis dan sosial. Setelah semua anggota yang terlibat menceritakan, konselor akan memandu lansia menemukan cara-cara baru yang sederhana untuk menghadapi kehidupan ketika muncul rasa sedih dan kesepian. Selanjutnya, lansia juga akan dipandu cara memberikan dukungan emosional yang tepat kepada lansia lainnya. Pada akhir sesi konseling ini, lansia diajak untuk kontemplasi dan refleksi pengalaman selama mengikuti proses konseling. Hal ini sesuai dengan proses yang dikemukakan oleh [5] bahwa dalam proses konseling untuk lansia, pendekatan konseling realias dapat dijadikan sebagai salah satu metode. Selanjutnya, [6] menyebutkan bahwa konseling dalam kelompok dapat menurunkan tingkat Depresi Lansia.

### 3. Melaksanakan *posttest*

Setelah semua rangkaian konseling kelompok untuk lansia dilaksanakan, tahapan akhir dilakukan *posttest*. [7] menyebutkan *posttest* berperan sebagai pembanding efektivitas atau untuk melihat pengaruh konseling terhadap peningkatan kebahagiaan lansia. Alat ukur yang diberikan sama dengan alat ukur pada saat *posttest*, kemudian dianalisis menggunakan spss untuk melihat perbedaan skor sebelum dan setelah pelaksanaan pendampingan. Sebagaimana yang dijelaskan oleh [8] yang menyebutkan bahwa aplikasi SPSS dapat digunakan untuk melakukan analisis data dan untuk membandingkan hasil skor dengan analisis wilcoxon.

Gambaran iptek yang akan diimplementasikan dalam program pengabdian masyarakat ini adalah pelaksanaan bimbingan konseling untuk mengubah paradigma lansia bahwa

kehidupan mereka sangat berarti, baik di masa lampau maupun masa sekarang. Melalui pelaksanaan Konseling Ceria ini, lansia juga akan mendapatkan kelompok dukungan dari sesama lansia untuk dapat menjaga *sustainability* pemberian dukungan guna meningkatkan kebahagiaan lansia di Dukuh Jetis Depok.

### Hasil dan Pembahasan

Program pendampingan ini mampu memberikan perubahan suasana hati lansia menjadi lebih positif dan merasakan kebahagiaan sebagaimana yang dikemukakan oleh salah seorang peserta pendampingan ini, Bapak X, yang berusia 67 tahun sebagai berikut.

“Program seperti ini memberikan kesenangan tersendiri untuk kami para lansia. Kami merasa diterima dan diperhatikan. Kegiatan berkelompok dan berbicara bersama-sama memang kami rasakan adalah kebutuhan kami para lansia “

Berdasarkan hasil analisis skala kebahagiaan lansia, diperoleh data sebagai berikut.

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
VAR00002 -	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	,00	,00
VAR00001	Positive Ranks	24 <sup>b</sup>	12,50	300,00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	24		

a. VAR00002 < VAR00001

b. VAR00002 > VAR00001

c. VAR00002 = VAR00001

Hasil analisis perbedaan skor pretest dan *posttest* adalah sebagai berikut.

Test Statistics<sup>a</sup>

	VAR00002 - VAR00001
Z	-4,293 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan hasil analisis data di atas, dapat disimpulkan bahwa nilai sig. (2-tailed) 0,000 dengan skor Z -4,293. Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok mampu meningkatkan skor kebahagiaan pada lansia.

## Simpulan

Hasil dari pendampingan ini diperoleh dari pengukuran perbedaan *happines* lansia sebelum dan setelah diberikan program konseling kelompok adalah sig.(2-tailed) 0,000. Hasil yang diperoleh berdasarkan uji Wilcoxon ini dibandingkan dengan nilai hipotesis 0,05 sehingga diperoleh hasil bahwa *happines* lansia mengalami peningkatan setelah diberikan pendampingan konseling kelompok dan mendapatkan dukungan sosial dari komunitas lansia.

## Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberikan dukungan terlaksananya program pengabdian masyarakat ini, yaitu

1. Uiversias Muhammadiyah Yogyakarta melalui LPM UMY telah memberikan dukungan pendanaan untuk semua kegiatan pengabdian masyarakat ini,
2. Pemerintah Dusun Jogorejo,
3. Semua masyaraat Jogorejo,
4. Mahasiswa KKN UMY kelompok 228 tahun 2022.

## Daftar Pustaka

- [1] S. A. Mulyaningsih, "Permasalahan Lansia Di Era 4.0 : Peran Keluarga Dan Lansia," vol. 1, pp. 79-88, 2021.
- [2] L. Aswin and P. Cornelles, "Permasalahan Lanjut Usia di Daerah Perdesaan Terpencil Problems of The Elderly in Remote Rural Area," *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, vol. 6, no. 71, pp. 201-211, 2012.
- [3] U. Zulfina, "Meningkatkan kebahagiaan lansia di panti wreda melalui psikoterapi positif dalam kelompok," *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi*, vol. 2, no. 3, pp. 256-267, 2014, [Online]. Available: <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jspp/article/view/2889>
- [4] T. Anjar, "Pengembangan instrumen keterampilan dasar konseling Pada mahasiswa calon konselor," *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, vol. 3, p. 74, 2017, doi: 10.26858/jpkk.v0i0.2968.
- [5] Hermi. Pasmawati, "Pendekatan Konseling Untuk Lansia," *Jurnal Syi'ar*, vol. 17, no. 1, pp. 49-60, 2017.
- [6] Livana, Y. Susanti, L. E. Darwati, and R. Anggraeni, "Gambaran Tingkat Depresi Lansia," *Jurnal Keperawatan dan Pemikiran IlMiah*, pp. 80-93, 2018.
- [7] L. Neumayer, "Clinical research," *American Journal of Surgery*, vol. 192, no. 2, pp. 264-266, 2017, doi: 10.1016/j.amjsurg.2006.05.005.
- [8] Putrid M, "Pengaruh Pendekatan Metode The Support Group Method (Tsgm) Terhadap Pencegahan Perilaku Kekerasan Pada Anak Di Sekolah Dasar," *Jurnal Psikologi*, vol. 11, no. 1, pp. 32-36, 2020.