

Pendekatan Psikologis untuk Mengurangi Kesepian Pada Narapidana Lanjut Usia di Rumah Tahanan Pekanbaru

Icha Herawati^a, Happy Wulandari^b, dan Agnes Rifdasari^c

^aFakultas Psikologi, Universitas Islam Riau, 28284, INDONESIA

^bFakultas Komunikasi, Universitas Islam Riau, 28284, INDONESIA

^cRumah Tahanan Negara Kelas I Pekanbaru

Penulis Koresponden: (e-mail: ichaherawati@psy.uir.ac.id), happywulandari@comm.uir.ac.id, agnez_rifda_pku@yahoo.com

ABSTRAK Menjalani kehidupan menjadi narapidana tidaklah mudah, terlebih lagi di usia tua. Banyak perubahan dan kemampuan yang menurun yang menyebabkan orang lanjut usia mengalami banyak penurunan fungsi dalam kehidupan. Sehingga dengan keadaan tersebut diperluakannya pendekatan khusus untuk lansia agar tetap menjaga kesejahteraan psikologis. Lansia yang menjadi warga binaan di rumah tahanan secara keseluruhan berusia diatas 60 tahun dan mayoritas menjalani masa tahanan diatas 5 tahun. Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas terapi psikologis untuk meningkatkan kesejahteraan Lansia di Rumah Tahanan. Kegiatan ini ditujukan untuk mengurangi kesepian yang dirasakan oleh Narapidana Lansia yang ada di Rutan Kelas Satu 1 A. kegiatan ini diharapkan dapat menjadi kegiatan rutin sebagai salah satu program pendekatan psikologi untuk Lansia yang ada di Rumah Tahanan.

KATA KUNCI Lanjut Usia, Pendekatan Psikologis, Terapi Psikologis,

1. PENGANTAR

Menjalani kehidupan dimasa tua tidaklah mudah. Banyak perubahan dan kemampuan-kemampuan yang menurun yang menyebabkan individu tersebut mengalami banyak penurunan fungsi dalam kehidupan. Mulai dari penurunan fungsi fisi, kognitif, dan lingkungan sosial. Dalam ilmu psikologi, Lanjut usia disebutkan dengan istilah *Old Age* atau *Elderly*. Lanjut usia adalah istilah yang dipergunakan untuk menunjuk pada orang-orang yang sudah menjadi tua. Psikologi Perkembangan menyebutkan masa tua atau lanjut usia merupakan suatu harapan terakhir dari rentang kehidupan manusia yang secara teoritis dimulai ketika seseorang memasuki usia 60 tahun sampai dengan meninggal (Hurlock, 1992).

Pada fase tersebut, seorang individu akan mengalami banyak penurunan baik dari segi fisik maupun dari segi psikologis yang mempengaruhi pada interaksi sosial (Rahmah, 2015). Ketika seseorang berada pada fase Lansia, akan sering dianggap fase dimana waktunya hanya menjaga cucu, merasa diabaikan, dilupakan dan merasa tidak diinginkan lagi oleh anggota keluarganya yang lain. Pada masa ini, individu tersebut berpotensi mempunyai masalah-masalah kesehatan secara umum maupun kesehatan jiwa (Damayanti, 2008).

Jumlah penduduk di 11 Negara anggota World Health Organization (WHO) kawasan Asia Tenggara yang berusia diatas 60 tahun berjumlah 124 juta orang dan diperkirakan akan terus meningkat hingga 3 kali lipat di tahun 2050. Usia harapan hidup dinegara kawasan Asia Tenggara adalah 70 tahun, sedangkan di Indonesia termasuk cukup tinggi, yaitu 71 tahun. Proporsi lansia di dunia diperkirakan mencapai 22 % dari penduduk dunia atau sekitar 2 miliar pada tahun 2020, sekitar 80 % lansia hidup dinegara berkembang (Narullita, 2018).

Berdasarkan WHO, lansia merupakan tahap kehidupan paling rentan dengan masalah depresi dan bunuh diri setelah remaja. Karena permasalahan psikologis yang kerap terjadi pada lansia ini, maka perlu dilakukannya terapi psikologis untuk lansia. Sebagai usaha yang kuratif dan preventif agar dapat mencapai kondisi lansia yang sejahtera dimasa tuanya. Lansia membutuhkan perawatan jangka panjang dan terapi psikologis karena meskipun telah hidup lebih lama, karena lansia cenderung memiliki penyakit komorbiditas, atau memiliki lebih dari satu penyakit dimasa tuanya (Wallace, 2008).

Lansia sangat rentan mengalami masalah kesehatan baik masalah fisik maupun psikologis akibat terjadinya perubahan dalam kehidupan. Perubahan tersebut meliputi pensiun, penyakit atau ketidakmampuan fisik, penempatan dalam panti werda, kematian pasangan dan kebutuhan untuk merawat pasangan yang kesehatannya menurun. Salah satu masalah psikologis pada lansia yang paling banyak adalah kesepian. Tingginya stresor dan peristiwa-peristiwa kehidupan yang tidak menyenangkan dapat menimbulkan kemungkinan lanjut usia mengalami kecemasan, kesepian, sampai pada tahap depresi (Saputri, 2011).

Fase ini akan membuat banyak perubahan yang berefek kepada kesiapan mental seorang individu yang menghadapi fase ini. Perubahan yang dialami seorang lansia seperti kesepian, seorang yang berada di fase ini biasanya ditinggal oleh

anaknyanya ada yang bekerja, menikah, bahkan merantau. Perubahan seperti ini membuat seorang lansia sangat merasakan perubahan pada dirinya. Sehingga terdapat lansia yang meminta agar tinggal di panti sosial dengan alasan lebih banyak teman yang seusianya. Lansia yang memutuskan untuk ke panti sosial biasanya lebih merasa banyak teman seusianya dan dapat saling berbagi kisah cerita dan pengalaman serta banyaknya aktifitas yang dilakukan.

Seorang lansia juga mengalami perubahan mental, seperti mudah tersinggung, mudah sedih, mudah marah, tak jarang juga seorang lansia mengalami perubahan mental seperti layaknya seorang yang usianya jauh dibawah usia sekarang, seperti mudah merejuk, dan bahagia dengan hal yang sederhana. Bahkan fase lansia banyak di anggap sebagai fase yang kembali ke fase anak-anak, dimana lansia mudah bahagia dengan hal yang sederhana. Banyak lansia yang bahagia dengan dibelikkannya makanan, dibawa jalan-jalan, dan masih banyak hal sederhana yang bisa membuat seorang lansia menjadi senang. Terkadang seorang lansia juga merindukan masa dimana selalu bersama anaknya. Ketika sudah masuk diusia lansia, artinya anaknya sudah memiliki keluarga atau kehidupan yang baru, itu akan membuatnya memiliki batasan kepada anaknya. Hal ini bisa memicu terjadinya perasaan yang memperlihatkan bahwa ia merasa cemburu, sedih, bahkan merasa diabaikan. Widyastuti dkk (2018) mengatakan bahwa masalah psikologis pada lansia dapat ditemukan pada lansia yang tinggal bersama keluarga ataupun tidak yang tinggal di masyarakat, di fasilitas pelayanan primer maupun pelayanan rawat inap. Jumlah lansia yang mengalami masalah gangguan jiwa yaitu 12% pada lansia yang tinggal di komunitas, 30% pada lansia di fasilitas pelayanan primer maupun pelayanan rawat inap dan 70% pada lansia yang tinggal di unit pelayanan sosial lanjut usia seperti panti wreda (Risksedas, 2007 & Risksedas, 2013).

2. STUDI KEPUSTAKAAN

Life Review Therapy (terapi telaah pengalaman hidup) salah satu dari terapi modalitas yang dapat diberikan pada lansia yang didefinisikan oleh *American Psychological Association (APA)* sebagai suatu terapi yang menggunakan sejarah kehidupan seseorang (secara tertulis, lisan, atau keduanya) untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan umumnya terapi ini sering digunakan untuk orang-orang yang lebih tua. *Life review therapy* adalah suatu terapi yang bertujuan untuk menstimulus individu supaya memikirkan tentang masa lalu, sehingga lansia dapat menyatakan lebih banyak tentang kehidupan mereka kepada staf perawatan atau ahli terapi. *Life review therapy* mampu menurunkan depresi, meningkatkan kepercayaan diri, meningkatkan kemampuan individu untuk beraktivitas sehari-hari dan meningkatkan kepuasan hidup (Setyoadi dan Kushariyati, 2011).

Melalui pengalaman mengingat kembali kehidupan yang lalu, gejala yang sekarang dialami akan berangsur hilang dan perasaan damai serta nyaman yang mendalam akan muncul. Kadang-kadang ingatan yang muncul berhubungan dengan trauma masa kanak-kanak atau keadaan stres didalam rahim. Akan tetapi umumnya masalah yang dihadapi pada kehidupan yang sedang dijalankan yang teratasi dengan metode ini (Ayuni, 2014). Adapun terapi lainnya yang bisa dilakukan sebagai pendekatan mengurangi masalah psikologis pada Lansia adalah dengan *Art Therapy*. Dengan melakukan *Art Therapy* seseorang akan dapat meluahkan emosi kedalam bentuk kesenian seperti mewarnai, menggambar dan menyanyi. Terapi lainnya yang efektif untuk individu yang sudah tua antara lain terapi okupasi dan terapi spiritualitas. Maka dari itu, tim ini tertarik untuk melakukan pendekatan terapi psikologis dan terapi seni untuk mengurangi kesepian pada Lansia di Rumah Tahanan Pekanbaru.

3. METODOLOGI

Metode yang digunakan adalah pendekatan dan terapi psikologis, dimana peserta dikumpulkan untuk diberikan berbagai rangkaian kegiatan terstruktur yang dapat membantu peserta mengurangi kesepian didalam Rumah Tahanan. Adapun terapi-terapi psikologis yang dilakukan antara lain:

1. *Life Review Therapy*

Merupakan salah satu metode terapi yang menggunakan ulasan hidup lansia sebagai mediator lansia untuk dapat memunculkan kenangan hidup yang tidak terstruktur. Apabila disajikan secara signifikan dapat mengurangi depresi pada lansia yang menerima *Life Review Therapy* dan intervensi pemecahan masalah dibandingkan dengan lansia yang tidak menerimanya (Arean dalam Serrano, 2004). *Life Review Therapy* diharapkan dapat memberikan pengaruh kepada sosioemosi lansia yang akan meningkatkan performa *well aging* lansia. Pada kegiatan ini, peserta diminta dan difasilitasi untuk bercerita mengenai perjalanan kehidupannya dan pengalaman masa lalu.

2. *Art Therapy*

Upaya untuk mengembangkan kognitif lansia yang rentan terhadap kekakuan dalam berfikir, maka perlu dibeikannya suatu metode terapi yang mengasah kemampuan kognitif lansia. *Art Therapy* adalah metode yang tepat diberikan kepada lansia karena selain membantu lansia menggunakan kemampuan kognitif, *Art Therapy* juga menyenangkan untuk dilakukan. Pada kegiatan ini, peserta diminta untuk mewarnai, menggambar, serta membuat kerajinan tangan dari stik kayu es.

4. HASIL DAN PELAKSANAAN

Kegiatan penelitian yang dilaksanakan pada hari Selasa, 2 Agustus 2022 yang di mulai pukul 08.00 WIB di dahului dengan doa bersama lalu kegiatan fisik berupa senam pagi yaitu senam lansia, setelah itu para lansia beristirahat dan sarapan pagi bersama. Kegiatan dilanjutkan dengan perkenalan oleh para lansia sembari beberapa lansia yang bernyanyi.

Peserta pada kegiatan ini terdiri dari 19 orang narapidana yang tergolong usia lanjut. Semua peserta merupakan narapidana laki-laki berusia diantara 50 tahun - 85 tahun. Kegiatan ini dipandu oleh 2 orang Dosen, 1 pendamping dari Rumah tahanan, dan 7 orang mahasiswa yang bertindak sebagai fasilitator kegiatan. Fasilitator telah menyiapkan persiapan seperti music senam, gambar untuk diwarnai, pewarna dan stik kayu es untuk dijadikan kerajinan tangan. Di awal kegiatan, peserta terlihat ragu untuk mengikuti kegiatan karena berpendapat bahwa kegiatan mewarnai dan menggambar adalah kegiatan anak-anak, namun setelah diarahkan dan didampingi dengan baik semua peserta merasa tertarik untuk mencoba mewarnai dan menggambar, bahkan beberapa peserta menyatakan bahwa sudah sangat lama mereka tidak pernah melakukan kegiatan tersebut dan juga kegiatan ini menjadikan mereka mengingat masa kecil serta mengikat pengalaman mereka bersama anak dan cucu. Setelah suasana mencair, semua peserta mengikuti arahan dengan baik dan melakukan kegiatan secara berkala. Kegiatan selanjutnya adalah menulis harapan-harapan para lansia, saat menuliskan harapan beberapa lansia terlihat sedih dan merasa dirinya tidak berguna, merasa tidak memiliki harapan dan tujuan ada juga yang semangat untuk cepat keluar dari Rutan. Selain itu ada beberapa kendala dimana para lansia sulit untuk menulis karna tidak bisa melihat, dan masalah pada motorik akhirnya para lansia dibantu untuk menuliskan harapan.

Kegiatan selanjutnya adalah membuat kerajinan tangan berupa bingkai foto dari stik kayu es, kegiatan ini dilakukan bertujuan agar lansia tetap produktif, melatih otot motorik, mengetahui gambaran fungsi kognitif karna memikirkan bagaimana rancangan yang ingin dibuat dan mempertahankan fungsi kognitif juga fungsi motorik. Kegiatan kerajinan tangan tersebut dilakukan sambil mewawancarai lansia, menggali informasi bagaimana lansia tersebut bisa sampai berada disana, cerita tentang kehidupan masa lalu, keluarga, dan tentang masalah atau konflik yang dialami saat berada di dalam rumah tahanan.

Pada saat kegiatan berlangsung, fasilitator menghidupkan music nostalgia untuk membuat suasana lebih menyenangkan. Hal ini sangat berefek baik pada kegiatan, semua peserta antusias ikut bernyanyi sambil berkegiatan serta sesekali bercerita tentang pengalaman yang mereka ingat bersama lagu yang dihidupkan. Setelah kegiatan selesai, para peserta merasakan emosi yang positif, hal ini dapat terlihat dari mimik wajah, ekspresi, koemntar mereka bahwa kegiatan ini menyenangkan dan juga meminta untuk kegiatan ini tetap terus diadakan.



Gambar 1. Hasil Prakarya Bingkai Foto



Gambar 2. Kegiatan membuat kerajinan tangan

5. KESIMPULAN

Adapun kesimpulan dari pengabdian ini adalah pendekatan psikologis efektif untuk mengurangi kesenjangan pada narapidana Lansia di Rumah Tahanan Kelas I Pekanbaru. Kegiatan ini juga berjalan dengan lancar serta mendapatkan sambutan yang baik dari pihak mitra yaitu Rumah Tahanan serta para peserta juga antusias mengikuti kegiatan pengabdian ini dibuktikan dari keaktifan mereka dalam mengikuti kegiatan. Kegiatan pendekatan psikologis khususnya *life review therapy* dan *art therapy* efektif untuk dilakukan terhadap narapidana Lansia di Rumah Tahanan. Sehingga, rekomendasi dari kegiatan ini menyarankan agar kegiatan serupa dapat dilaksanakan oleh pihak Rumah Tahanan untuk mengisi kegiatan yang tepat sasaran untuk narapidana Lansia, serta kegiatan ini dapat dijadikan acuan dalam kegiatan-kegiatan lainnya yang menjadikan orang dengan lanjut usia sebagai sasaran utama.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktorat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (DPPM) Universitas Islam Riau yang telah mendukung kegiatan ini melalui skema pengabdian internal, dan kepada Pihak Rumah Tahanan Kelas I Pekanbaru atas kerjasamanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Hurlock, E.B. (2003). Psikologi Perkembangan. Alih bahasa: Istiwidayanti dan Soedjarwo. Jakarta: Erlangga
- Hawari. (2007). Sejahtera di Usia Senja Dimensi Psikoreligi Pada Lanjut Usia. Jakarta : Balai Penerbit FKUI.
- Im, M. L., & Lee, J. I. (2014). Effects of art and music therapy on depression and cognitive function of the elderly. *Technology and Health Care*, 22(3), 453-458
- Lestari, D. R. (2012). Pengaruh Terapi Telaah Pengalaman Hidup Terhadap Ting-kat Depresi Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Martapura dan Banjarbaru Kalimantan Selatan. Thesis Fakultas Ilmu Keperawatan Uni-versitas Indonesia.
- Rita, H. (2013). Pengaruh intervensi musik gamelan terhadap depresi pada lansia di Panti Wreda Harapan Ibu, Semarang (online). Diperoleh dari www.bianpdf.org/view_205909.php.
- Saputri, W. (2011). Hubungan antara dukungan sosial dengan depresi pada lanjut usia yang tinggal di Panti Wreda Wening Wardoyo Jawa Tengah (online). Diperoleh dari www.ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/download/2910/2592-2910-6323-1-SM.pdf. Jakarta: Erlangga.
- Widyasturi, R.H., Rachma,N., Hartati,E.,Nurrahima,A.,Mu'in,M.,Andriany,M. (2018). Art therapy sebagai upaya penatalaksanaan psikogeriatri di panti wreda di kota semarang. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat* 2(2) 335-34.