

MENUMBUHKAN RESILIENSI KAUM LANSIA DI SEKOLAH LANSIA TANGERANG

Raja Oloan Tumanggor

¹Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: rajat@fpsi.untar.ac.id

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic has had a major impact on all walks of life, including the elderly. Because of their advanced age, they are very susceptible to various diseases. So when there is a vaccination effort from the government to increase the community's immune system, the elderly become a top priority. In addition to physical health factors, the elderly also experience psychological problems during the current pandemic. They experience loneliness because they can no longer socialize with their families and also with fellow elderly because of physical distancing regulations to stem the transmission of the Covid 19 virus. Feelings of loneliness that cannot be overcome can result in stress. If stress continues, it will certainly affect physical health, which may have been suffering from several diseases. To overcome this problem the Protestant Church community in Western Indonesia (GPIB) the Samaria Tangerang Congregation held various activities called the Elderly School. This Elderly School is filled with various activities such as psychoeducation, training and gymnastics. In this PKM, psychoeducation was held about the resilience of the elderly during the pandemic. Resilience is the ability that individuals have in dealing with pressing problems or situations in life, so they can rise again, and look at problems positively. The goal is to help the elderly to be able to face the problems of life and rise again to meet a better future. The Community Service (PKM) which was carried out through Zoom was attended by 30 elderly and filled with presentations, questions and answers and sharing experiences on how the elderly make peace with the problems in their lives, so that they can motivate other fellow seniors

Keywords: resilience, elderly, elderly school

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 telah membawa dampak yang besar kepada semua lapisan masyarakat, termasuk kaum lanjut usia (lansia). Karena usia yang semakin lanjut, mereka sangat rentan dengan berbagai penyakit. Maka ketika ada upaya vaksinasi dari pemerintah guna meningkatkan daya tahan tubuh masyarakat, kaum lansia menjadi prioritas utama. Selain faktor kesehatan fisik, kaum lansia juga mengalami persoalan psikologis di masa pandemi saat ini. Mereka mengalami kesepian karena tidak bisa bersosialisasi lagi dengan keluarganya dan juga dengan sesama lansia karena peraturan physical distancing untuk membendung penularan virus Covid 19. Perasaan sepi yang tidak bisa teratasi bisa berakibat pada stress. Jika stress terus berkelanjutan tentu akan berpengaruh kepada kesehatan fisik yang barangkali selama ini telah mengindap beberapa penyakit. Untuk mengatasi persoalan ini komunitas Gereja Protestan di Indonesia bagian Barat (GPIB) Jemaat Samaria Tangerang menyelenggarakan berbagai kegiatan yang disebut dengan Sekolah Lansia. Sekolah Lansia ini diisi dengan berbagai kegiatan seperti psikoedukasi, pelatihan dan senam. Dalam PKM kali ini diadakan psikoedukasi mengenai resiliensi kaum lansia di masa pandemi. Resiliensi adalah kemampuan yang dimiliki individu dalam menghadapi masalah atau situasi yang menekan dalam hidup, sehingga bisa bangkit lagi, serta memandang masalah secara positif. Tujuannya adalah membantu kaum lansia agar bisa menghadapi persoalan hidupnya dan bangkit lagi menyongsong masa depan yang lebih baik. Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang dilakukan lewat zoom ini diikuti 30 lansia dan diisi dengan presentasi, tanya jawab dan sharing pengalaman bagaimana kaum lansia berdamai dengan persoalan dalam hidupnya, sehingga dapat memberi motivasi kepada rekan sesama lansia lainnya.

Kata kunci: resiliensi, kaum lansia, sekolah lansia

1. PENDAHULUAN

Komunitas manusia lanjut usia (manula) yang ada di jemaat Gereja Protestan di Indonesia Bagian

Barat (GPIB) Samaria Tangerang melakukan kegiatan secara rutin dalam Sekolah Lansia. Berbagai kegiatan dilakukan selama sekolah lansia tersebut, seperti misalnya pelatihan, psikoedukasi berupa ceramah, dan aktivitas rohani lainnya. Tujuannya adalah agar para lansia ini sungguh mengalami kehangatan dalam menjalani hidup di masa tuanya. Sekolah Lansia Jemaat Samaria

GPIB Tangerang ini terletak di Jalan TMP Taruna no 32 Tangerang. Kelompok ini dibina dan didampingi seorang pendeta. Mereka secara rutin menyelenggarakan bermacam-macam acara untuk menyemangati kaum lansia yang ada di komunitas gereja tersebut.



Gambar 1 Lokasi GPIB Jemaat Samaria Tangerang

Semenjak pandemi Covid-19 merebak dua tahun yang lalu, banyak lapisan masyarakat mengalami dampaknya termasuk kaum lanjut usia (lansia). Dampaknya menjadi terasa pada mereka ini karena faktor usia, maka daya tahan tubuh semakin berkurang. Selain dari pada itu ada sebagian kaum lansia harus tinggal di panti jompo yang jauh dari keluarga dekat. Hal ini menimbulkan rasa kesepian. Rasa sepi yang tidak bisa teratasi berakibat pada rasa tertekan (*stress*). Rasa tertekan dan cemas yang berkelanjutan tentu mengganggu kesehatan mental mereka. Sementara kaum lansia yang tinggal bersama keluarga juga mengalami tantangan karena mereka kerap sendirian di rumah, sementara anggota keluarga lain sibuk bekerja. Berbagai permasalahan psikis yang umumnya dialami oleh para lansia adalah kesepian karena ditinggalkan oleh pasangan entah karena meninggal atau bercerai. Bila teringat akan masa lampau yang penuh kenangan dengan pasangan atau kesuksesan saat masih berkarir, kerap membuat para lansia malah menjadi sedih. Selain itu perlakuan yang kerap diterima dari orang di sekitar mereka dapat mempengaruhi kepribadiannya. Tidak jarang orang terdekat kerap memperlakukan mereka seperti anak kecil, karena kaum lansia dianggap tidak mampu lagi dan hanya dengan bantuan orang lain mereka bisa melakukan aktivitasnya. Hal ini kerap membuat kaum lansia menjadi kurang percaya diri. Kaum lansia kerap dicap sebagai orang yang tidak bisa mandiri. Tantangannya adalah bagaimana cara untuk meningkatkan resiliensi kaum lansia ini sehingga mereka mampu menghadapi segala masalah yang di dalam kehidupannya khususnya selama masa pandemi sekarang ini.

Jadi persoalan utama yang dialami para lansia di Jemaat Samaria Tangerang ialah bagaimana meningkatkan resiliensi kaum lansia berhadapan dengan berbagai persoalan fisik, psikologis dan

sosial khususnya di era pandemi saat ini? Kaum lansia perlu memiliki daya tahan/daya lenting yang tinggi agar mampu melewati masa-masa sulit. Hanya dengan resiliensi mereka akan mampu mengisi hari-hari tua mereka dengan penuh semangat dan menyenangkan.

2. METODE PELAKSANAAN PKM

Pelaksanaan PKM pertama-tama dilakukan dengan sosialisasi kepada pihak pimpinan jemaat Samaria GPIB Tangerang mengenai rencana pelaksanaan PKM ini melalui koordinator Sekolah Lansia Jemaat Samaria Tangerang. Kemudian ditentukan dan disepakati kapan dilaksanakan pelatihan kepada para lansia. Kemudian pelaksanaan pelatihan mengenai peningkatan resiliensi kaum lansia di era pandemi, yang disampaikan oleh fasilitator. Pada tahap selanjutnya dilakukan tanya jawab antara fasilitator dan peserta para lansia. Beberapa lansia menceritakan pengalamannya bagaimana mereka bisa bertahan (resilien) berhadapan dengan berbagai pengalaman hidup yang kurang menyenangkan. Fasilitator meminta kepada para peserta untuk menjawab beberapa pertanyaan reflektif menyangkut resiliensi dalam kehidupan sehari-hari.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebanyak 30 orang lansia serius mengikuti pemaparan fasilitator mengenai resiliensi kaum lansia di masa pandemi. Di awal pemaparannya fasilitator menceritakan kehidupan lansia di negara maju Jepang. Di negara Sakura tersebut kaum lansia masih diijinkan untuk bekerja sebagai tenaga kebersihan di ruang publik. Hal ini membawa manfaat besar bagi lansia, karena mereka merasa diri masih berguna bagi masyarakat. Situasi di Indonesia berbeda dengan keadaan di Jepang. Di Indonesia kaum lansia kerap masih dipandang sebelah mata. Mereka dianggap kelompok yang tidak produktif lagi. Situasi inilah yang menjadi tantangan bagi para lansia. Apalagi pada masa pandemi saat ini kondisi mental semua manusia termasuk kaum manusia lanjut usia (manula) tentu mengalami perubahan. Berbagai kekhawatiran muncul: wabah virus Corona mengakibatkan dampak buruk. Komplikasi penyakit lebih berat, angka kematian meningkat, kegiatan rutin mengalami kendala. Akses ke kesehatan mengalami kendala, sulit beradaptasi dengan teknologi komunikasi, hidup terisolasi. Semua ini menambah beban hidup warga lansia.

Disisi lain ada juga penelitian yang mengatakan bahwa manula punya resiliensi (daya lenting) kokoh terhadap kecemasan, depresi, beragam stress yang mengganggu kesehatan mental. Benarkah demikian? Jika belum sepenuhnya tercapai, lalu bagaimana cara agar para lansia bisa memiliki resiliensi yang memadai? Resiliensi adalah kata yang berasal dari Bahasa Inggris *resilience*, yang artinya daya atau kemampuan individu untuk mampu menyesuaikan diri, beradaptasi dengan situasi yang kurang menyenangkan, tekanan atau perubahan yang terjadi dalam dirinya (Karni, 2019). Selain itu resiliensi juga dipahami sebagai kemampuan untuk mengatasi rasa frustrasi dan permasalahan yang dialami oleh individu. Orang yang resilien selalu mampu mengatasi permasalahan dalam hidupnya dan mampu beradaptasi dengan situasi yang dihadapi (Garcia-Leon et al., 2019 dalam Praghlapati & Munawaroh, 2020).

Bagaimana gambaran resiliensi di kalangan kaum lansia di masa pandemi? Igarashi et al. (2021) melakukan survei terhadap 235 orang lansia di Amerika dan diperoleh hasil bahwa mereka mengalami kesulitan bidang resiliensi di masa pandemi saat ini. Selain menghadapi kesulitan, namun ada juga hal yang positif diperoleh pada masa pandemi. Kesulitan yang dihadapi kaum lansia dapat dibagi dalam tiga kelompok, yaitu personal, interpersonal, dan sosial. Kesulitan-kesulitan itu meliputi ketakutan, stress, kesepian dan isolasi sosial yang dialami oleh para lansia selama pandemi Covid 19. Kaum lansia selama ini mendapat bantuan dari keluarga bila mereka tinggal di rumah keluarga sendiri, atau pegawai bila tinggal di rumah jompo. Namun karena situasi pandemi itu interaksi mereka dengan teman-teman dan keluarga menjadi terbatas. Para

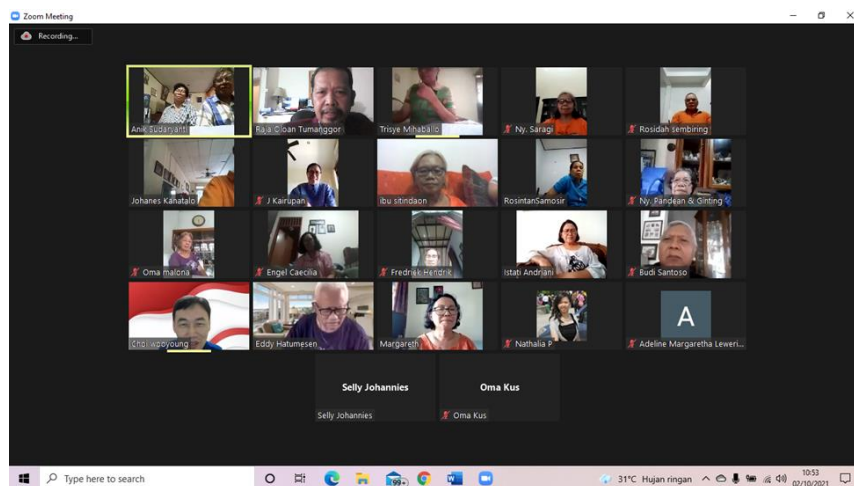
lansia yang memiliki penyakit bawaan (comorbid) menjadi pihak yang harus mendapat perhatian yang lebih (Chen, 2020).

Jadi situasi kaum lansia di masa pandemi ini memang penuh tantangan, maka upaya apa yang bisa dilakukan untuk bisa membangun atau meningkatkan resiliensi di antara mereka dapat dilakukan misalnya dengan meningkatkan kehidupan spiritualitas. Spiritualitas telah menjadi aspek penting dalam meningkatkan resiliensi pada masa-masa sulit. Pada intinya dengan meningkatnya resiliensi, maka para lansia akan lebih mampu untuk menyesuaikan diri, mengatasi emosi, menjadi lebih bijaksana, mampu menjaga perasaan, dan memiliki kepercayaan diri. Selain itu kaum lansia yang resilien akan lebih memiliki harapan dan optimisme (Herfinanda et al., 2021).

Intervensi yang dilakukan kepada para lansia melalui pelatihan resiliensi ini diharapkan mampu membawa manfaat positif bagi mereka seperti dalam hal rasa bahagia di masa tua, dapat menekan depresi. Jadi jelas sekali bahwa faktor mental, sosial dan karakter fisik memegang peran penting dalam membangun dan meningkatkan resiliensi bagi kaum lansia. Perlu diupayakan bentuk intervensi seperti pengungkapan perasaan optimistis, emosi positif dan rasa syukur, yang dapat meningkatkan kebahagiaan dan resiliensi (Macleod et al., 2016).

Untuk menjadi lansia yang resilien fasilitator memberikan beberapa tips kepada peserta, yaitu (1) mampu menyaring informasi yang diterima, (2) beradaptasi dengan situasi yang ada, (3) melakukan aktivitas yang digemari, (4) memiliki efikasi diri yang baik, artinya mampu mengatasi masalah yang dihadapi, (5) selalu meregulasi emosi, (6) mengenali dorongan-dorongan dalam diri dan mampu menilai mana dorongan yang diikuti atau dikendalikan, (7) bersifat optimistis, (8) siap berempati kepada orang lain, dan (9) meningkatkan aspek positif dalam diri sendiri.

Dalam situasi pandemi sekarang ini fasilitator menggarisbawahi beberapa hal penting yang perlu mendapat perhatian para lansia agar bisa menjadi lansia yang resilien, yaitu (1) meningkatkan kedekatan dengan relasi dan keluarga, (2) bersedia menerima perubahan yang terjadi di dalam lingkungan sendiri, (3) terus memelihara pengharapan bahwa sesuatu yang lebih baik akan terjadi (4) selalu bersyukur atas apa yang diterima dan dialami setiap hari, (5) menggunakan humor yang positif dalam berkomunikasi dengan orang lain.



Gambar 2 Suasana sharing pengalaman

Setelah fasilitator menyampaikan materi dilanjutkan dengan sharing pengalaman melalui pertanyaan panduan yang dikemukakan oleh fasilitator. Dalam konteks lansia di Jemaat Samaria Tangerang para lansia dapat melatih dan memelihara resiliensi melalui kegiatan yang mereka ikuti di sekolah lansia. Seperti yang diakui oleh Ibu Monika (60 tahun), salah seorang lansia di

Sekolah Lansia Tangerang, dia bersyukur bisa bergabung dalam komunitas ini, karena bisa memperoleh banyak manfaat dan merasa terhibur dengan pertemuan dengan sesama lansia yang lain. “Memang kadang ada kendala dari dalam keluarga saya sendiri, karena kesibukan mendampingi para cucu, sehingga beberapa kegiatan sekolah lansia tidak bisa saya ikuti” ungkap Ibu Monika. Pengalaman yang sama diungkapkan oleh Bapak Yustinus (75 tahun) yang sudah bergabung dengan sekolah lansia sejak beberapa tahun yang lain. Selain memperoleh pengetahuan tentang cara memelihara kesehatan, kegiatan yang ditawarkan oleh sekolah lansia berupa Teknik berkomunikasi juga mampu membantunya untuk bisa lebih baik berkomunikasi dengan kaum milenial. Pengalaman lansia Ibu Monika dan Bapak Yustinus dalam mengikuti kegiatan sekolah lansia menunjukkan bahwa ketekunan dalam mengikuti pendalaman iman dan berbagai keterampilan mampu meningkatkan resiliensi di masa pandemi sekarang ini.

Beberapa peserta psikoedukasi mengakui bahwa melalui kegiatan sekolah lansia yang teratur dilaksanakan setiap minggu, para lansia dapat mengisi waktunya dengan hal-hal yang positif. Di era pandemi dimana para lansia harus tinggal di rumah demi menghindari tertular virus Corona, berbagai kegiatan keterampilan yang diterima selama sekolah lansia bisa dipraktikkan, misalnya memelihara tanaman dan memelihara kesehatan. Beberapa harapan yang terlontar dari para lansia menyangkut situasi dan kondisi mereka adalah agar kegiatan sekolah lansia tetap diteruskan di masa yang akan datang. Kemudian para lansia mengharapkan agar tetap diberikan kesempatan yang luas untuk bisa terlibat dalam kegiatan-kegiatan sosial yang dikoordinasikan oleh gereja. Para lansia membutuhkan perhatian yang konkrit melalui pelibatan mereka dalam kemajuan masyarakat.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Menjadi lansia yang resilien adalah sebuah pilihan. Lansia dapat membangun dan meningkatkan resiliensinya dengan berbagai macam cara yang efektif. Setiap pengalaman lansia penting untuk menjadi bahan renungan/refleksi. Khusus di masa pandemi saat ini hal terpenting dilakukan kaum lansia agar tetap menjadi lansia resilien dan tangguh adalah beradaptasi dengan situasi yang ada, melakukan aktivitas yang digemari/disukai, selalu bersyukur dengan apa yang dialami, menjalin kedekatan dengan keluarga, dan meningkatkan rasa humor. Melihat antusiasme kaum lansia selama kegiatan psikoedukasi ini diharapkan kegiatan serupa perlu dilakukan di hari-hari mendatang.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Terimakasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Tarumanagara Jakarta yang memungkinkan PKM ini bisa terlaksana dengan baik. PKM ini dilaksanakan pada Semester Gasal 2021-2022.

REFERENSI

- Chen, L.K. (2020) Older adults and Covid-19 pandemic: Resilience matters, *Archives of Gerontology and Geriatrics* 89. 104124.
- Herfinanda, R.; Puspitasari, A.; Rahmadian, L.; Kaloeti, V.S. (2021) Resiliensi Keluarga selama Pandemi Covid 19: Studi Literatur Sistematis, *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology* Vol. 1, No.1.
- Igarashi, H. et al. (2021) Resilience in Older Adults during the Covid-19 Pandemic: A socioecological approach, *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, Vol. XX, No. XX, 1-6.
- Karni, A. (2019) Resiliensi Lansia di Panti Jompo BPPLU Provinsi Bengkulu, *International Seminar on Islamic Studies*, IAIN Bengkulu, March 28, 124-132.

- Macleod, S. et al. (2016) The Impact of resilience among older adults, *Geriatric Nursing* XX, 1-7.
- Mulyadi, S. (2021) *Lansia tetap berdaya*, dalam news.detik.com diakses 27 September 2021.
- Pragholapati, A. & Munawaroh, F. (2020) Resiliensi pada Lansia, *Jurnal Surya Muda* 2 (1).