



**JKNP**

Jurnal Karya Nyata Pengabdian

Volume 1 Issue 2, 2025 (59-64)

ISSN (*online*) : 3064-2590

Homepage : <https://jurnal.utami.id/index.php/JKNP>

Doi : <https://doi.org/10.70963/jknp.v1i2>

## Implementation Of Supportive Psychotherapy In The Elderly In Jekan Raya District, Palangka Raya City

Syam'ani <sup>1</sup>, Wijaya A. Kasuma <sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

<sup>n</sup> Jurusan Keperawatan

<sup>1</sup> [syam\\_ani@polkesraya.ac.id](mailto:syam_ani@polkesraya.ac.id)

Received [20-03-2025]

Revised [21-04-2025]

Accepted [28-04-2025]

**Abstract** :The elderly population is a heterogeneous population: Not all individuals in the elderly population require the same form of social services. This is because the elderly population, although overall included in the fragile health/welfare population group, but to varying degrees. This difference is seen not only from the health aspect (some are "healthy", half healthy half sick, acutely ill, chronically ill to terminally ill), but also from the psychological and socio-economic aspects. Social welfare services for the elderly require a link between all areas of welfare, including: health, social, religion, sports, arts, cooperatives and others. Supportive psychotherapy for the elderly is important considering: The "healthy" elderly population: functionally still not dependent on others, daily living activities are still full, although there may be limitations in terms of socio-economics that require several services, such as housing, income increase and other services. The health services needed are mainly in terms of prevention and promotion, one of which is supportive psychotherapy. Examining the description above, special services are needed for the elderly in the fields of health, socio-economic, psychological, welfare and even spiritual needs, so that an increase in the degree of health and quality of life of the elderly is obtained to achieve a happy, prosperous and useful old age for family and community life in accordance with their existence in the midst of society. Based on this, the D III Nursing Study Program of the Palangka Raya Ministry of Health Polytechnic designs a regular and scheduled activity in the form of Community Service activities entitled Implementation of Psychotherapy in the Elderly in Jekan Raya District, Palangka Raya City.

**Keywords:** *Supportive, Psychotherapy, Elderly.*

**Abstrak** : Populasi lansia merupakan populasi yang heterogen: Tidak semua individu dalam populasi lansia memerlukan bentuk pelayanan sosial yang sama. Hal ini dikarenakan populasi lansia, meskipun secara keseluruhan termasuk dalam kelompok populasi kesehatan/kesejahteraan yang rentan, namun dalam derajat yang berbeda-beda. Perbedaan ini terlihat tidak hanya dari aspek kesehatan (ada yang "sehat", setengah sehat setengah sakit, sakit akut, sakit menahun hingga sakit terminal), tetapi juga dari aspek psikologis dan sosial ekonomi. Pelayanan kesejahteraan sosial bagi lansia memerlukan keterkaitan antara semua bidang kesejahteraan, meliputi: kesehatan, sosial, agama, olah raga, kesenian, koperasi dan lain-lain. Psikoterapi suportif bagi lansia penting dilakukan mengingat: Populasi lansia yang "sehat": secara fungsional masih belum tergantung pada orang lain, aktivitas hidup sehari-hari masih penuh, meskipun mungkin ada keterbatasan dari segi sosial ekonomi sehingga memerlukan beberapa pelayanan, seperti perumahan, peningkatan penghasilan dan pelayanan lainnya. Pelayanan kesehatan yang dibutuhkan terutama dari segi pencegahan dan peningkatan, salah satunya adalah psikoterapi suportif. Menelaah dari uraian tersebut diatas, maka diperlukan pelayanan khusus bagi lansia di

bidang kesehatan, sosial ekonomi, psikologis, kesejahteraan bahkan kebutuhan spiritual, sehingga diperoleh peningkatan derajat kesehatan dan mutu kehidupan usia lanjut untuk mencapai masa tua yang bahagia, sejahtera dan berguna bagi kehidupan keluarga dan masyarakat sesuai dengan keberadaannya ditengah-tengah masyarakat. Berdasarkan hal tersebut, maka dalam hal ini Prodi D III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya merancang suatu kegiatan secara teratur dan terjadwal dalam bentuk kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan judul Penatalaksanaan Psikoterapi Pada Lansia Di Kecamatan Jekan Raya Kota Palangka Raya.

**Kata Kunci:** *Supportif, Psikoterapi, Lansia.*

## **PENDAHULUAN**

Populasi usia lanjut merupakan populasi yang heterogen : Tidak semua individu dalam populasi usia lanjut memerlukan pelayanan sosial dalam bentuk yang sama. Ini dikarenakan populasi usia lanjut, walaupun secara keseluruhan termasuk golongan populasi yang rapuh kesehatan/kesejahteraan, tetapi dalam derajat yang berbeda-beda. Perbedaan ini terlihat bukan saja dari aspek kesehatan (ada yang “ sehat “, setengah sehat setengah sakit, sakit akut, sakit kronis sampai sakit terminal), tetapi juga dari segi psikologik dan sosial ekonomi (Hadi Wartono, 1997).

Pelayanan kesejahteraan sosial pada usia lanjut membutuhkan keterkaitan antara semua bidang kesejahteraan, antara lain : kesehatan, sosial, agama, olah raga, kesenian, koperasi dan lain-lain. Psikoterapi suportif pada lansia menjadi penting mengingat : Populasi usia lanjut yang “sehat” : secara fungsional masih tidak tergantung pada orang lain, aktivitas hidup sehari-hari (AHS) masih penuh, walaupun mungkin ada keterbatasan dari segi sosial-ekonomi yang memerlukan beberapa pelayanan, misalnya perumahan, peningkatan pendapatan dan pelayanan lain. Pelayanan kesehatan yang diperlukan terutama adalah dari segi prevensi dan promosi termasuk salah satunya adalah psikoterapi suportif. Jumlah lanjut usia (lansia) sekarang ini semakin meningkat. Hal ini tidak hanya terjadi di negara-negara maju, tetapi di Indonesia pun terjadi hal yang serupa. Saat ini di Indonesia terdapat sekitar 10 juta orang yang berusia di atas 65 tahun (4,6 % dari seluruh jumlah penduduk). Bahkan, Indonesia termasuk salah satu negara, yang jumlah penduduk lansianya bertambah paling cepat di Asia Tenggara ([www.komnaslansia.go.id](http://www.komnaslansia.go.id)).

Menelaah dari uraian tersebut diatas, maka diperlukan pelayanan khusus bagi lansia di bidang kesehatan, sosial ekonomi, psikologis, kesejahteraan bahkan kebutuhan spiritual, sehingga diperoleh peningkatan derajat kesehatan dan mutu kehidupan usia lanjut untuk mencapai masa tua yang bahagia, sejahtera dan berguna bagi kehidupan keluarga dan masyarakat sesuai dengan keberadaannya ditengah-tengah masyarakat. Berdasarkan hal tersebut, maka dalam hal ini Prodi D III Poltekkes Kemenkes Palangka Raya merancang suatu kegiatan secara teratur dan terjadwal dalam bentuk kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan judul Penatalaksanaan Psikoterapi Pada Lansia Di Kecamatan Jekan Raya Kota Palangka Raya.

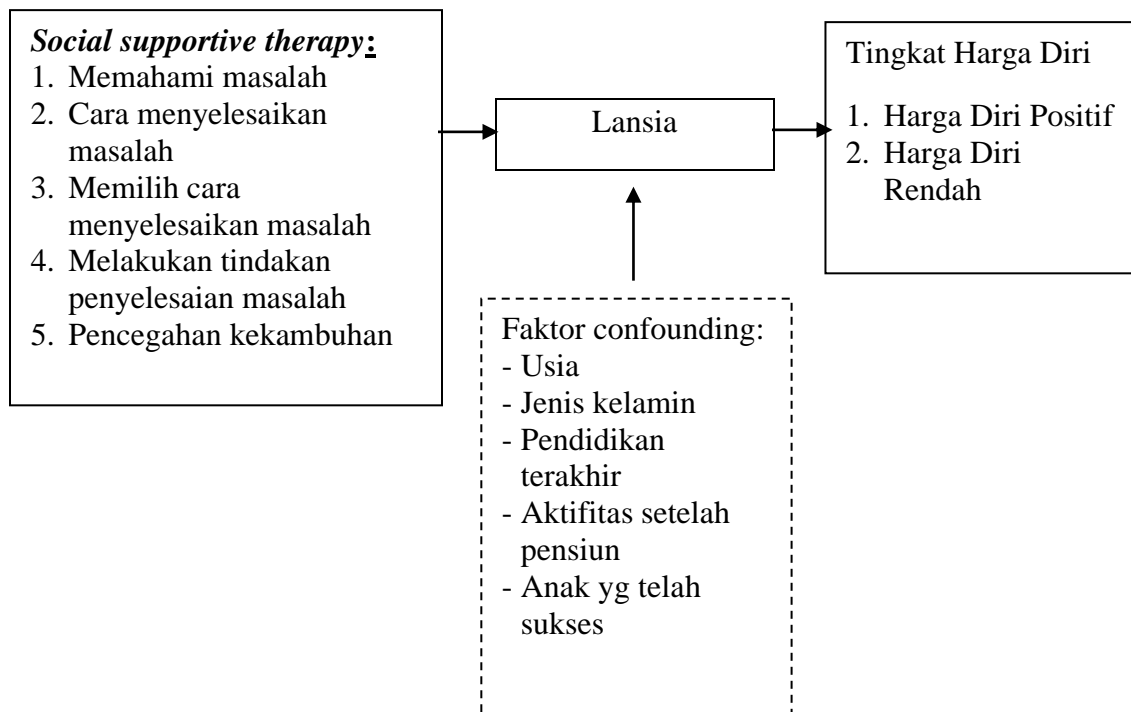
## **METODE**

Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat ini diintegrasikan dengan kegiatan yang telah ada di masyarakat. Penyampaiannya dengan cara:

1. Pendidikan Kesehatan
2. Psikoterapi Suportif

Rancangan yang digunakan adalah *pre-test and post-test design*. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan untuk mengetahui efektifitas dampak dari *Social Supportive Therapy* terhadap tingkat harga diri lansia di Kecamatan Jekan Raya Kota Palangka Raya. Efektifitas pelaksanaan dinilai dengan cara membandingkan nilai *pre-test* dengan *post-test*.

Bentuk desain kegiatan ini digambarkan sebagai berikut:



**Gambar 1 Desain Kegiatan**

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Harga diri (*self esteem*) merupakan salah satu komponen dari konsep diri. Harga diri merupakan penilaian pribadi terhadap hasil yang dicapai dengan menganalisis seberapa banyak kesesuaian tingkah laku dengan ideal diri (Stuart, 2009). Harga diri pada lansia dapat mengalami perubahan dimana seringkali akan muncul perasaan tidak berguna dan tidak berharga. Penelitian yang dilakukan oleh Ranzijn, et al (1998) pada lansia di Adelaide-Australia menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perasaan tidak berguna dan harga diri lansia yang pada tahap lanjut dapat mempengaruhi cara hidup mereka. Hal inilah yang menurut Hawari (2007) merupakan salah satu sumber stresor psikososial pada lansia.

Hasil kegiatan ini ( sebagaimana tersaji dalam tabel 1) menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi berupa *social supportive therapy* terdapat 28 lansia yang memiliki tingkat harga diri rendah. Hal ini menguatkan apa yang dikemukakan oleh Stuart (2009), bahwa masalah-masalah harga diri meningkat pada lansia karena adanya tantangan baru akibat pensiun, kehilangan pasangan, dan ketidakmampuan fisik. Pandangan negatif dan adanya stigmatisasi pada lansia juga dapat menyebabkan penurunan harga diri. Dua faktor negatif

lainnya yang berpotensi mempengaruhi secara negatif terhadap harga diri lansia adalah menurunnya interaksi sosial dan hilangnya fungsi kontrol terhadap lingkungan. Oleh karena itu dibutuhkan penyesuaian dan adaptasi dari lansia agar dapat berespon secara adaptif terhadap perubahan yang terjadi akibat proses menua.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Harga Diri Lansia Sebelum dan Sesudah Psikoterapi Suportif

		Harga diri rendah	Persen tase	Harga diri positif	Persen tase	Total
Lansia	Sebelum	28	46,7	32	53,3	60 (100%)
	Sesudah	12	20,0	48	80,0	60 (100%)

Proses adaptasi/penyesuaian diri sebenarnya alami dan unik bagi lansia yang menerima keadaan penuaan, namun sebagian kenyataan sebagaimana yang telah diungkapkan di atas, telah menimbulkan penolakan untuk menerima penuaan sebagai proses normal sehingga lansia menolak dikatakan lansia dan menimbulkan stres dan perilaku negatif (Miller, 2004). Dari penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa perubahan-perubahan yang dialami pada proses menua baik faktor fisiologis dan psikososial erat kaitannya menjadi stresor bagi lansia. Stresor yang ada menuntut lansia untuk dapat beradaptasi dengan cara mengembangkan mekanisme koping yang tepat.

Mekanisme koping adalah segenap upaya yang mengarah kepada manajemen stres (Stuart, 2009). Hal serupa juga dikemukakan oleh Keliat (1999) yang menyatakan bahwa koping adalah cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dengan perubahan dan respon terhadap situasi yang mengancam. Adaptasi merupakan hasil akhir dari upaya koping. Beradaptasi berarti mendapatkan persepsi, perilaku dan lingkungan yang berubah sehingga tercapai keseimbangan (Keliat, 1999). Stuart (2009) mengemukakan bahwa sumber koping individu terdiri dari 4 yaitu kemampuan personal, dukungan sosial, aset materi dan keyakinan positif. Adanya faktor pendukung ini membuat lansia mampu mengembangkan koping yang positif dan membantu meningkatkan harga diri lansia.

Setelah dilakukan intervensi keperawatan berupa *social supportive therapy*, jumlah lansia yang mengalami harga diri rendah menunjukkan penurunan menjadi 12 lansia. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa rata-rata penilaian harga diri lansia meningkat dari 17,3 menjadi 24,27 dengan *p value* 0,000. Hal ini menguatkan apa yang dikemukakan oleh Varcarolis, Carson, dan Shoemaker (2006) bahwa peran perawat sangat substansial dan untuk itu penting bagi perawat untuk mengembangkan perhatian kepada lansia untuk mencapai pemahaman yang lebih baik terhadap lansia dan proses menua. Peran perawat terutama dalam membantu lansia dalam beradaptasi terhadap perubahan-perubahan yang terjadi akibat proses penuaan sehingga mereka dapat menjalani masa tua dengan bahagia dan sejahtera dimana salah satunya adalah dengan pemberian *social supportive therapy*.

Dukungan emosional juga dapat diwujudkan dalam bentuk afeksi, kepercayaan, perhatian, mendengarkan dan didengarkan, sehingga dukungan emosional ini yang mendorong tercapainya harga diri lansia yang positif. Lebih lanjut pemberian dukungan emosional dibutuhkan untuk menguatkan keluarga agar dapat terhindar dari dampak psikososial dan dukungan emosional juga membantu lansia agar mampu mengelola masalah-masalah yang terkait dengan dampak perubahan akibat proses menua.

Hasil uji statistik juga menunjukkan bahwa penilaian rata-rata tingkat harga diri lansia sesudah diberikan *social supportive therapy* meningkat secara bermakna sebesar 6,967 dengan *p value* = 0,000 ( $\alpha$  0,05). Berdasarkan hasil uji statistik tersebut, dapat diartikan bahwa pada  $\alpha$  5% ada perubahan yang bermakna rata-rata penilaian tingkat harga diri lansia sebelum

dan sesudah diberikan intervensi berupa *social supportive therapy* ( $p$  value  $0,000 < \alpha 0,005$ ). Hal ini menunjukkan bahwa pemberian *social supportive therapy* terbukti membantu peningkatan harga diri pada lansia. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian penelitian yang dilakukan oleh Nugroho (2006) menyebutkan bahwa respon psikososial lansia akibat dari perubahan fisik, psikologis dan sosial membutuhkan dukungan dari kelompok/keluarga agar dapat beradaptasi dengan baik. Hal serupa juga ditunjukkan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Jeon, Dunkle dan Roberts (2006) yang menunjukkan bahwa pada lansia yang mengalami kekhawatiran memiliki kecenderungan untuk melakukan kontak sosial lebih tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial termasuk kelompok *peer group* dalam pelaksanaan terapi sangat membantu bagi lansia dalam membangun coping yang adaptif untuk mengatasi masalah-masalah yang terjadi akibat proses menua.

Pemberian intervensi *social supportive group therapy* telah memberikan kesempatan bagi para lansia saling berbagi pengalaman dan harapan terkait masa tuanya. Harapan-harapan yang diungkapkan lansia merupakan wujud keinginan dan kebutuhan mereka dalam menjalani masa tua dan keinginan agar lingkungan dapat memahami kondisi mereka. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Setiti (2007) yang mengemukakan bahwa lansia membutuhkan lingkungan yang mengerti dan memahami mereka. Lanjut usia membutuhkan teman yang sabar, yang mengerti dan memahami kondisinya. Mereka membutuhkan teman ngobrol, membutuhkan dikunjungi kerabat, sering disapa dan didengar nasehatnya. Lanjut usia juga membutuhkan rekreasi, silaturahmi kepada kerabat dan masyarakat. Seiring dengan terwujudnya harapan-harapan lansia tentu akan berdampak positif terhadap meningkatnya harga diri para lansia.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat harga diri lansia mengalami peningkatan sesudah diberikan *social supportive therapy*. Hasil uji statistik juga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan terhadap peningkatan harga diri lansia dengan  $p$  value  $0,00 < 0,05$ . Oleh karena itu *social supportive therapy* dapat dijadikan perawat sebagai salah satu intervensi alternatif untuk mengatasi masalah psikologis terutama pada lansia dengan gangguan konsep diri: harga diri rendah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI. (2018). *Laporan nasional riset kesehatan dasar 2018*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Badan Pusat Statistik Kota Palangka Raya. (2010). *Kota Palangka Raya dalam angka tahun 2010*. Palangka Raya: BPS Kota Palangka Raya.
- Hardywinoto & Setiabudhi, T. (2005). *Menjaga keseimbangan kualitas hidup para lanjut usia: Panduan gerontologi tinjauan dari beberapa aspek*. Jakarta: Gramedia
- Hawari, D. (2006). *Manajemen stres, cemas dan depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- \_\_\_\_\_. (2007). *Sejahtera di usia senja dimensi psikoreligi pada lanjut usia*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Keliat, Budi Anna. (1995). *Peran Serta Keluarga Dalam Perawatan Gangguan Jiwa*. Jakarta : EGC
- Rosenberg. (1965). *Rosenberg self esteem scale*. Diperoleh pada 19 Desember 2019 dari <http://www.yorku.ca/rokada/psycstest/rosenbrg.pdf>

- Stuart, G. W. (2009). *Principles and practice of psychiatric nursing*. 9<sup>th</sup> edition. St. Louis Missouri: Mosby Inc., an affiliate of Elsevier Inc
- Varcarolis, Elizabeth M., et al. (2006). *Foundation of Psychiatric Mental Health Nursing A Clinical Approach*. (5<sup>th</sup> edition). Saunders Elsevier: St. Louis Missouri.