

Pentingnya Bimbingan Konseling Dalam Pemberdayaan Masyarakat Komunitas Lansia

Banowati Azalia, Gracia Putri Kinasih, Gabriel Aulia, Muslikah, Ashari Mahfud

*12345 Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Semarang

ARTICLE INFO

Article history:

Received March 27, 2025

Revised April 09, 2025

Accepted April 15, 2025

Available online April 28, 2025

Keywords:

Bimbingan Konseling, Pemberdayaan, Lansia, Komunitas

Keywords:

Guidance and Counseling, Empowerment, Elderly, Community



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright © 2025 by Author. Published by Yayasan Daarul Huda

ABSTRAK

Bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam pemberdayaan masyarakat, khususnya komunitas lanjut usia (lansia). Artikel ini bertujuan untuk mengkaji urgensi bimbingan konseling dalam meningkatkan kesejahteraan lansia melalui pendekatan psikososial dan pemberdayaan komunitas. Ruang lingkup kajian mencakup aspek emosional, sosial, dan mental yang mempengaruhi kualitas hidup lansia. Artikel ini menyoroti bagaimana bimbingan konseling dapat meningkatkan kualitas hidup lansia dengan memberikan dukungan psikologis, memfasilitasi interaksi sosial, serta memberdayakan mereka dalam berbagai aktivitas komunitas. Melalui pendekatan individu maupun kelompok, konseling dapat membantu lansia menemukan makna hidup, meningkatkan rasa percaya diri, dan mengatasi stres akibat perubahan usia.

ABSTRACT

Guidance and counseling have an important role in community empowerment, especially the elderly community. This article aims to examine the urgency of guidance and counseling in improving the

welfare of the elderly through a psychosocial approach and community empowerment. The scope of the study includes emotional, social, and mental aspects that affect the quality of life of the elderly. This article highlights how guidance and counseling can improve the quality of life of the elderly by providing psychological support, facilitating social interactions, and empowering them in various community activities. Through individual and group approaches, counseling can help the elderly find the meaning of life, increase self-confidence, and overcome stress due to age-related changes.

PENDAHULUAN

Seiring dengan bertambahnya usia, para lansia mengalami penurunan kondisi fisik yang berpengaruh terhadap kesehatan mereka. Menurut Santrock, lansia dibagi menjadi tiga kategori yaitu: tua-awal (65-74 tahun), tua menengah (75-85 tahun), serta tua-akhir (85 tahun atau lebih). Lansia mengalami proses penuaan yang menyebabkan penurunan secara fisiologis yang ditandai dengan kulit yang keriput, penglihatan dan pendengaran yang berkurang, gigi yang keropos, mudah lelah, dan gerakan menjadi lambat.

Penuaan ini sering kali memicu berbagai jenis penyakit. Penurunan fisik juga membuat lansia menjadi kurang produktif dan berisiko kehilangan pekerjaan atau karier mereka. Kondisi ini berdampak pada aspek psikologis, di mana lansia yang kesulitan menerima perubahan tersebut dapat kehilangan semangat hidup, memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri, merasa tidak berguna, dan bahkan kehilangan makna serta tujuan hidupnya.

Lansia memerlukan pendampingan dalam memahami perubahan yang terjadi dalam hidup mereka akibat penurunan kondisi, agar mampu menerimanya dan beradaptasi dengan baik. Selain itu, penting bagi lansia untuk tetap mengembangkan peran atau aktivitas produktif guna menemukan kembali makna dan arah hidup mereka. Mereka juga perlu merenungkan sisa waktu yang dimiliki sebelum akhir hayat tiba, serta membangun kembali kehidupan yang berfokus pada hal-hal yang benar-benar penting agar dapat memanfaatkannya dengan seoptimal mungkin.

Secara umum, ada tiga faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya kesepian pada lansia, yaitu faktor psikologis, kebudayaan, situasional, dan spiritual (Mubarok, 2006 dalam Mulyadi & Juanita, 2016). Kesepian pada lansia dapat dipicu oleh beberapa hal, seperti perubahan sosial, kondisi kesehatan, dan kurangnya dukungan keluarga.

*Corresponding author

Email azaliaputri285@students.unnes.ac.id, graciaputrikinasih@students.unnes.ac.id, laloangabriel@students.unnes.ac.id

Meski teknologi semakin maju, penelitian tentang pemanfaatan teknologi dalam bimbingan konseling untuk lansia yang kesepian masih terbatas. Sebagian besar penelitian lebih fokus pada penggunaan teknologi dalam aspek kesehatan fisik lansia, namun belum banyak yang membahas pemanfaatannya untuk pemberdayaan sosial dan emosional melalui bimbingan konseling. Selain itu, banyak studi yang masih berfokus pada intervensi individu, seperti terapi pribadi atau kelompok kecil. Penelitian mengenai peran masyarakat dalam mendukung lansia melalui pendekatan bimbingan konseling juga masih jarang. Diperlukan eksplorasi lebih lanjut untuk mengetahui bagaimana komunitas dapat terlibat secara aktif dalam mengatasi kesepian lansia melalui program bimbingan konseling berbasis komunitas.

Seperti yang dilakukan oleh Mulyaningsih, dkk. (2020) yang memberi solusi terhadap kurangnya afeksi yang diberikan keluarga terdekat kepada lansia dengan mengadakan sosialisasi. Sosialisasi ini ditujukan kepada lansia yang membutuhkan dan keluarga yang terdapat memiliki lansia di dalam kediamannya. Penyuluhan ini memberikan dorongan agar baik lansia maupun keluarganya mampu saling memberikan afeksi demi mencegah permasalahan pada lansia. Jamini, dkk. (2020) memberikan mengatakan bahwa agar lansia memiliki kualitas hidup yang baik diperlukan adanya aktivitas fisik. Penelitian yang dilakukan oleh Jamini, dkk. (2020) membuktikan bahwa senam dapat membantu menjadi salah satu upaya meningkatkan kualitas hidup lansia dan meningkatkan kesejahteraan hidup mereka. Pencegahan permasalahan lansia juga dapat dilakukan dengan cara melatih kinerja otak (Isnaini & Komisin, 2020). Kegiatan sederhana yang mampu mengasah kinerja otak terbukti mampu mencegah penurunan fungsi kognitif lansia (Isnaini & Komisin, 2020). Kegiatan penelitian yang telah dilakukan terlihat jelas bahwa kurangnya eksplorasi para peneliti dalam memberikan solusi secara psikologis terhadap lansia. Padahal, aspek psikologis memiliki peranan penting dalam menjaga kesejahteraan hidup lansia (Sa'diyah, 2022).

Bimbingan dan konseling komunitas memiliki peranan penting dalam mempertahankan keseimbangan kesejahteraan hidup, terutama dalam hal mental lansia. Hal ini dipengaruhi oleh periode proses penurunan kehidupan membuat lansia seringkali merasa eksistensi dirinya kurang dilihat, kondisi baik secara fisik maupun bukan melemah, munculnya ketidakberdayaan, merasa tidak berguna, dan akhirnya terjadi krisis makna hidup (Budiyono & Abidin, 2020). Bimbingan dan konseling memiliki beberapa fungsi seperti dapat mendorong lansia untuk memahami dirinya beserta lingkungannya, mencegah diri untuk terlibat dari berbagai hambatan ataupun penurunan kesejahteraan diri lansia. Selain itu juga mendorong lansia untuk mampu berpikir kreatif dalam mengatasi permasalahan yang menghambat dirinya dengan tetap mengingat hak-hak yang harus dimiliki sebagai manusia.

Jumlah lansia di Indonesia meningkat diperkirakan mencapai lebih dari 11% pada tahun 2025 (BPS, 2023). Kondisi ini membawa tantangan psikososial, seperti kesepian, rendahnya harga diri, dan hilangnya makna hidup (Santrock, 2019). Sayangnya, layanan bimbingan dan konseling bagi lansia masih terbatas dan belum terstruktur di tingkat komunitas.

Penelitian ini menawarkan inovasi berupa model bimbingan dan konseling berbasis komunitas yang memanfaatkan kelompok sebaya dan pendekatan naratif untuk meningkatkan kesejahteraan lansia. Tujuannya adalah untuk menguji efektivitas layanan ini dalam meningkatkan kualitas hidup lansia secara psikologis, serta merancang pedoman implementasi yang berkelanjutan.

METODE PENULISAN

Dengan bertambahnya jumlah lansia di Indonesia, berbagai tantangan sosial, psikologis dan ekonomi mulai muncul dalam komunitas lansia. Para lansia mengalami penurunan kondisi fisik, masalah emosional, keterasingan sosial, dan perasaan tidak berdaya. Dalam hal ini bimbingan dan konseling memiliki peran yang penting sebagai pendukung kesejahteraan psikologis dan sosial lansia. Dalam bimbingan dan konseling, dapat menggunakan beberapa pendekatan dan memungkinkan lansia mengenali potensi diri, meningkatkan kepercayaan diri, dan berpartisipasi aktif dalam kehidupan masyarakat.

Mengapa Bimbingan dan Konseling penting dalam komunitas Lansia?

Bimbingan dan Konseling penting untuk komunitas lansia karena para lansia sering kali mengalami berbagai tantangan psikososial seperti kesepian, kehilangan peran sosial, krisis identitas pasca pensiun, dan gangguan emosional. Bimbingan dan konseling diharapkan mampu membantu lansia mengatasi perubahan hidupnya agar menjadi lebih baik.

Bagaimana peran Bimbingan dan Konseling dapat menunjang pemberdayaan masyarakat Lansia?

Bimbingan dan Konseling memiliki peran sebagai media dalam memberdayakan lansia melalui penguatan psikologis, peningkatan keterampilan hidup, dan pengembangan potensi diri. Dengan beberapa pendekatan yang tepat, konselor mampu dalam membantu lansia membangun kepercayaan diri, memahami hak-haknya sebagai masyarakat, dan memberikan fasilitas bagi para lansia agar tetap aktif dalam kegiatan sosial dan ekonomi.

Apa saja pendekatan konseling yang efektif untuk komunitas Lansia?

Beberapa pendekatan dalam konseling yang efektif untuk komunitas lansia diantaranya seperti :

1. Konseling humanistik yang menekankan pada penerimaan diri, aktualisasi diri, dan empati. Dalam hal ini, pendekatan konseling humanistik dirasa tepat dalam membantu lansia merasa dihargai dan dipahami.
2. Konseling kognitif behaviorial (CBT) yang dapat membantu para lansia dalam mengubah pola pikir negatif dan dapat mengelola stress atau kecemasan yang mereka alami.
3. Konseling kelompok yang dapat membantu memberikan para lansia ruang untuk mereka saling berbagi pengalaman pribadi dan membangun rasa kebersamaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut Priyatno (2017), bimbingan merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan secara terus-menerus dan sistematis kepada individu agar dapat memahami diri, lingkungan, serta merencanakan dan mengembangkan potensi secara optimal. Sedangkan konseling adalah interaksi tatap muka antara konselor dan klien yang bertujuan membantu klien untuk dapat mengatasi masalah dan membuat keputusan secara mandiri.

Bimbingan dan konseling awalnya diimplementasikan pada sekolah-sekolah agar peserta didik memiliki panduan dalam jenjang akademiknya. Pemerintah kemudian membuat peraturan yang lebih terstruktur dan legal, sehingga peserta didik bisa memiliki proses pendidikan yang bermakna. Pendidikan tidak hanya terjadi di sekolah. Proses pendidikan terjadi di mana saja dan terjadi sejak lahir hingga nantinya berpulang. Oleh sebab itu bimbingan dan konseling tidak hanya terjadi di sekolah saja. Bimbingan dan konseling akhirnya merambah lingkungannya, tidak hanya di sekolah-sekolah, namun juga di luar sekolah. Karena sejatinya bimbingan adalah aktivitas berupa bantuan yang dilakukan oleh individu kepada orang lain agar memiliki pemahaman dan arah diri yang baik, sehingga bisa menyesuaikan dirinya di lingkungannya (Safarudin, dkk., 2023). Crow & Crow (dalam Aqib, 2020) menjelaskan bahwa bimbingan merupakan pertolongan yang diberikan oleh individu (apapun gender dan usianya) dengan hati serta pendidikan baik kepada seseorang tanpa syarat agar mereka mampu berkegiatan, membuat pilihan, dan memikul bebannya sendiri. Berbeda dengan bimbingan, konseling Walgito (dalam Aqib, 2020) membeberkan bahwa konseling adalah bentuk bantuan pemecahan masalah yang sesuai dengan keadaan individu, sehingga tercapai kesejahteraan hidupnya.

Bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam komunitas lansia karena dapat membantu mereka menghadapi berbagai tantangan psikologis, sosial dan fisik yang muncul seiring bertambahnya usia. Konseling memberikan dukungan profesional untuk mengatasi masalah psikologis seperti kecemasan, kesepian dan depresi yang sering dialami oleh lansia, sekaligus membantu mereka menyesuaikan diri dengan perubahan hidup, termasuk masa pensiun dan penurunan fungsi fisik. Selain itu, program konseling yang terstruktur dapat meningkatkan pemahaman lansia tentang pola hidup sehat, seperti pengelolaan stres yang berdampak positif pada kualitas hidup mereka secara menyeluruh. Pendekatan konseling yang efektif juga melibatkan aspek pemberdayaan, keterlibatan keluarga, serta dukungan spiritual yang sesuai dengan kebutuhan lansia, sehingga memperkuat kemandirian dan kesiapan menghadapi masa tua. Dengan demikian, bimbingan dan konseling tidak hanya membantu lansia dalam mengatasi masalah yang ada, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan fisik, mental dan sosial mereka, yang sangat penting untuk menjaga kualitas hidup di usia lanjut.

Pemberdayaan dalam bimbingan dan konseling dapat dilakukan dalam banyak bentuk dan mampu mengatasi banyak aspek, sesuai dengan permasalahan yang dihadapi oleh komunitas lansia. Permasalahan lansia mencakup banyak hal, baik itu secara fisik maupun psikis. Secara fisik, lansia tidak akan terhindar dari realita terjadinya perubahan kekuatan fisik yang pada akhirnya membuat lansia semakin berkurang produktivitasnya. Secara tidak langsung, berkurangnya produktivitas tersebut akan membuat lansia terganggu secara psikis. Gangguan tersebut bisa seperti hilangnya rasa kepercayaan diri, menurunnya perasaan harga diri atau biasa disebut dengan perasaan rendah diri, kehilangan arah ataupun arah serta tujuan dalam hidup (Agustin & Wardiansyah, 2024). Oleh sebab itu bimbingan dan konseling memiliki peranan penting dalam pemberdayaan lansia agar mencegah ataupun mengatasi keadaan seperti itu. Pemberdayaan tersebut bisa dilaksanakan secara bertahap dan pasti, sehingga lansia bisa memiliki makna yang berarti dalam hidupnya. Pemberdayaan tersebut bisa berupa mengatasi kesepian pada lansia, pencarian makna hidup, produktif tanpa batas usia, dan masih banyak lagi. Pemberdayaan tersebut akan berjalan searah sesuai dengan fungsi bimbingan dan konseling yang sejati. Hal ini akan membantu hidup lansia bisa lebih bermakna.

SIMPULAN

Bimbingan konseling memiliki peranan yang penting dalam pemberdayaan komunitas lansia. Bimbingan konseling mampu membantu lansia dalam menghadapi perubahan fisik, emosional, dan sosial yang terjadi seiring berjalannya waktu. Melalui layanan ini, para lansia dapat meningkatkan rasa kepercayaan dirinya, mengatasi perasaan kesepian, dan dapat menemukan makna tujuan hidupnya di masa mendatang. Selain itu, bimbingan konseling dapat berperan dalam mendorong keterlibatan aktif lansia di dalam kegiatan sosial dan komunitas, sehingga para lansia dapat meningkatkan kualitas hidup mereka secara utuh.

REFERENSI

- Agustin, D., & Wardiansyah, J. A. (2024). BIMBINGAN DAN KONSELING KARIR ISLAMI TERHADAP LANSIA DALAM MENGHADAPI MASA PENSIUN. *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*, 7(2), 1-13.
- Afrizal, Afrizal. "Permasalahan Yang Dialami Lansia Dalam Menyesuaikan Diri Terhadap Penguasaan Tugas-Tugas Perkembangannya." *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 2, no. 2 (2018): 91.
- Aqib, Z. (2020). *Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Yrama Widya.
- American Counseling Association. (2013). *Multicultural Issues in Counseling: New Approaches to Diversity (4 th Ed.)*. USA. American Counseling Association Press. <https://doi.org/10.29240/jbk.v2i2.462>.
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik penduduk lanjut usia 2023*. Jakarta: BPS.
- Budiyono, A., & Abidin, Z. (2020). Dinamika Psikologis Lansia Yang Tinggal Di Panti Jompo Dan Implikasinya Bagi Layanan Konseling Islam. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 17(1), 101-114. Doi: <https://doi.org/10.14421/hisbah.2020.171-07>
- Desmita. *Developmental Psychology of Students, a Guide for Parents and Teachers in Understanding the Psychology of Elementary, Middle, and High School Children*. PT REMAJA ROSDAKARYA Bandung, 2009.
- Isnaini, N., & Komsin, N. K. (2020). Gambaran Fungsi Kognitif Pada Lansia Dengan Pemberian Terapi Puzzle. *Jurnal Human Care*, 5(4), 1060-1066.
- Jamini, T., Handini, BT, Riani, RK, & Kresna, TA (2020). Pelaksanaan Senam Bagi Lansia Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Penderita Osteoarthritis. *Jurnal Suaka Orang-Orang Berbakti (Jsim)* , 1 (2), 84-90.
- Mulyaningsih, S. A., Pamungkas, I. C., Ramadhany, A., & Sulandari, S. (2020). Permasalahan Lansia Di Era 4.0: Peran Keluarga Dan Lansia. *Abdi Psikonomi*, 27-33. doi: <https://doi.org/10.23917/psikonomi.v1i1.73>
- Prayitno. (2017). *Layanan bimbingan dan konseling dalam berbagai setting*. Padang: Universitas Negeri Padang Press.
- Sa'diyah, H. (2022). Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam Memahami Arti Penting Belajar. *Jurnal At-Taujih*, 2(1), 42-54. Doi: <https://doi.org/10.30739/jbkid.v2i1.1459>
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Safarudin, R., Zulfamanna, Z., Lubis, M., Noprijon, N., Kenedi, G., Afnibar, A., & Ulfatmi, U. (2023). Konseling di luar sekolah. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)*, 6(4), 3810-3816. Doi: <https://doi.org/10.31004/jrpp.v6i4.23159>
- Tano, M. (2024). Peningkatan Kesehatan Lansia Melalui Konseling Pola Hidup Sehat dan Senam Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 7(2).