

**IMPLEMENTASI KONSELING REALITAS DALAM
MENGATASI MASALAH *LONELINESS* PADA LANSIA
DI PPSLU SUDAGARAN BANYUMAS**



SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof K.H. Saifuddin
Zuhri Purwokerto untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh:
NADHIRA
NIM. 2017101219

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN KONSELING DAN PENGEMBANGAN
MASYARAKAT
FAKULTAS DAKWAH
UIN PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
2024**

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nadhira
NIM : 2017101219
Jenjang : S1
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Jurusan : Konseling dan Pengembangan Masyarakat
Fakultas : Dakwah

Menyatakan bahwa semua isi naskah skripsi yang berjudul **“Implementasi Konseling Realitas dalam Mengatasi Masalah *Loneliness* pada Lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas”** secara keseluruhan merupakan hasil dari penelitian atau karya saya sendiri, kecuali bagian-bagian yang dirujuk dari sumbernya.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berdasarkan aturan yang berlaku.

Purwokerto, 9 Oktober 2024

Yang menyatakan,



Nadhira

NIM. 2017101219



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS DAKWAH**

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553
www.uinsaizu.ac.id

PENGESAHAN

Skripsi Berjudul:

**“IMPLEMENTASI KONSELING REALITAS DALAM
MENGATASI MASALAH *LONELINESS* PADA LANSIA
DI PPSLU SUDAGARAN BANYUMAS”**

Yang disusun oleh Nadhira (NIM. 2017101219) Program Studi **Bimbingan dan Konseling Islam**, Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, telah diujikan pada hari Jumat tanggal **18 Oktober 2024** dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Sosial (S. Sos)** pada sidang Dewan Penguji Skripsi.

Ketua Sidang/Pembimbing

Inam Alfi, M. Si

NIP. 19860606 201801 1 001

Sekretaris Sidang/Penguji II

Anas Azhimi Qalban, M. Kom

NIDN. 2012049202

Penguji Utama

Lutfi Faishol, S.Sos., M.Pd.

NIP. 199210282 01903 1 013

Mengesahkan,

Purwokerto, 23 Oktober 2024

Wakil Dekan I

Dr. Ahmad Muttakin, M.Si

NIP. 19791115 200801 1 018

NOTA DINAS PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS DAKWAH

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553
www.uinsaizu.ac.id

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Dakwah
UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

di - Purwokerto

Assalamu'alaikum. Wr. Wb

Setelah melakukan bimbingan, telaah, arahan dan koreksi terhadap penelitian skripsi dari :

Nama : Nadhira
NIM : 2017101219
Jenjang : S-1
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah
Judul : Implementasi Konseling Realitas dalam Mengatasi Masalah Loneliness pada Lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. KH Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos). Demikian atas perhatiannya saya sampaikan terimakasih

Wassalamu'alaikum. Wr. Wb

Purwokerto, 13 Oktober 2024

Pembimbing

Imam Alfi, M.S.I

NIP. 198606062018011001

IMPLEMENTASI KONSELING REALITAS DALAM MENGATASI MASALAH *LONELINESS* PADA LANSIA DI PPSLU SUDAGARAN BANYUMAS

Nadhira

NIM. 201710219

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Universitas Islam Negeri Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

E-mail : nadhiradhira237@gmail.com

ABSTRAK

Masalah kesepian merupakan salah satu tantangan utama yang sering dialami oleh lansia, terutama mereka yang tinggal di panti sosial. Kesepian ini umumnya disebabkan oleh menurunnya interaksi sosial dan kurangnya dukungan emosional dari keluarga maupun orang-orang terdekat. Di PPSLU Sudagaran Banyumas, konseling realitas diterapkan sebagai upaya mengatasi kesepian yang dialami lansia dengan berfokus pada kondisi saat ini serta membantu mereka membangun hubungan yang lebih baik dengan sesama penghuni panti.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis implementasi konseling realitas dalam mengatasi masalah *loneliness* pada lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas. Penelitian ini dilakukan untuk menjawab beberapa rumusan masalah, (1) Bagaimana pelaksanaan konseling realitas dalam mengatasi masalah *loneliness* pada lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas (2) Apa saja teknik yang digunakan dalam konseling realitas untuk mengatasi masalah *loneliness* pada lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas (3) Apa saja tahapan-tahapan yang diterapkan dalam konseling realitas untuk mengatasi masalah *loneliness* pada lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas?

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif untuk memperoleh gambaran mendalam mengenai implementasi konseling realitas di PPSLU Sudagaran Banyumas. Data dikumpulkan melalui hasil observasi, wawancara mendalam dengan pendamping lansia dan subjek lansia, dan dokumentasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peran pendamping lansia sangat penting dalam membangun hubungan baik, memotivasi, dan mendorong keterlibatan aktif lansia dalam kegiatan di panti. Prinsip 3R (*responsibility, reality, and right*) diterapkan untuk mendorong lansia agar fokus pada hal-hal yang bermanfaat dan bermakna, serta memahami tanggung jawab diri untuk menemukan kedamaian dan kebahagiaan di usia senja. Teknik konseling yang digunakan meliputi bertanya, humor, diskusi, dan konfrontasi, dengan tahapan WDEP sebagai langkah konkret untuk mengatasi kesepian. Temuan ini menunjukkan bahwa implementasi konseling realitas tidak hanya mengurangi kesepian, tetapi juga memberikan makna dalam kehidupan sehari-hari lansia.

Kata Kunci: Konseling Realitas, *Loneliness*, Lansia

**THE IMPLEMENTATION OF REALITY COUNSELING
IN ADDRESSING LONELINESS IN ELDERLY RESIDENTS
AT PPSLU SUDAGARAN BANYUMAS**

Nadhira

NIM. 201710219

Islamic Guidance and Counseling Study Program

State Islamic University Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

E-mail : nadhiradhira237@gmail.com

ABSTRACT

The problem of loneliness is one of the main challenges often experienced by the elderly, especially those living in social institutions. This loneliness is generally caused by decreased social interaction and lack of emotional support from family and close people. At PPSLU Sudagaran Banyumas, reality counseling is applied as an effort to overcome loneliness experienced by the elderly by focusing on current conditions and helping them build better relationships with fellow residents.

This study aims to analyze the implementation of reality counseling in overcoming the problem of loneliness in the elderly at PPSLU Sudagaran Banyumas. This research was conducted to answer several problem formulations, (1) How is the implementation of reality counseling in overcoming the problem of loneliness in the elderly at PPSLU Sudagaran Banyumas (2) What are the techniques used in reality counseling to overcome the problem of loneliness in the elderly at PPSLU Sudagaran Banyumas (3) What are the stages applied in reality counseling to overcome the problem of loneliness in the elderly at PPSLU Sudagaran Banyumas?

This research uses a qualitative approach with a descriptive research type to obtain an in-depth description of the implementation of reality counseling at PPSLU Sudagaran Banyumas. Data were collected through observation, in-depth interviews with elderly companions and elderly subjects, and documentation.

The results showed that the role of elderly companions is very important in building good relationships, motivating, and encouraging active involvement of the elderly in activities at the orphanage. The 3R principle (responsibility, reality, and right) is applied to encourage the elderly to focus on things that are useful and meaningful, and understand self-responsibility to find peace and happiness in old age. The counseling techniques used include questioning, humor, discussion, and confrontation, with the WDEP stage as a concrete step to overcome loneliness. The findings show that the implementation of reality counseling not only reduces loneliness, but also provides meaning in the daily lives of the elderly.

Keywords: Reality Counseling, Loneliness, Elderly

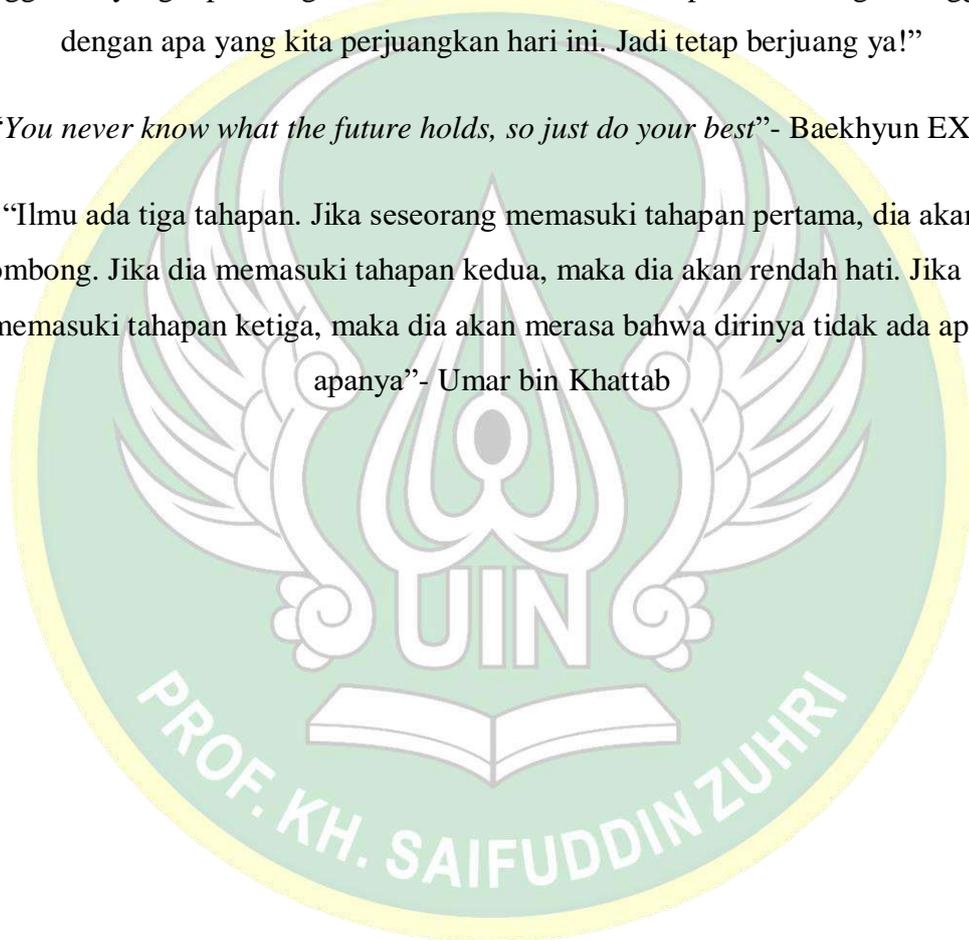
MOTTO

“Be yourself”

“Orang lain ga akan bisa paham *struggle* dan masa sulitnya kita, yang mereka ingin tahu hanya bagian *succes stories*. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun ngga ada yang tepuk tangan, kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini. Jadi tetap berjuang ya!”

“You never know what the future holds, so just do your best”- Baekhyun EXO

“Ilmu ada tiga tahapan. Jika seseorang memasuki tahapan pertama, dia akan sombong. Jika dia memasuki tahapan kedua, maka dia akan rendah hati. Jika dia memasuki tahapan ketiga, maka dia akan merasa bahwa dirinya tidak ada apa-apanya”- Umar bin Khattab



PERSEMBAHAN

Puji syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, karunia, dan kemudahan yang telah diberikan sehingga skripsi dengan judul **“Implementasi Konseling Realitas dalam Mengatasi Masalah *Loneliness* pada Lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas”** ini dapat terselesaikan. Segala puji bagi Allah, Tuhan semesta alam, yang telah memberikan kekuatan dan ketabahan dalam setiap langkah proses penelitian ini. Shalawat serta salam saya haturkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, yang telah menjadi suri teladan bagi umat manusia dalam menjalani kehidupan dengan penuh kebijaksanaan dan kesabaran. Dengan penuh rasa syukur dan cinta, skripsi ini saya persembahkan untuk:

Skripsi ini saya persembahkan kepada Almamater tercinta UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, yang telah menjadi tempatku bertumbuh, belajar, dan menempa diri. Terima kasih atas setiap kesempatan, ilmu, serta pengalaman berharga yang telah kuterima di kampus ini. Semoga apa yang telah kuperlajari dan kuhasilkan dapat menjadi bekal yang bermanfaat bagi kehidupan di masa depan, serta menjadi bentuk kecil dari pengabdian dan cinta kepada kampus tercinta ini.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin, puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayat dan segala karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Implementasi Konseling Realitas dalam Mengatasi Masalah *Loneliness* pada Lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas" ini dengan baik. Segala puji hanya milik Allah SWT, yang telah memberikan kekuatan, kesabaran, dan ketabahan kepada peneliti dalam menghadapi setiap tantangan dan rintangan selama proses penulisan skripsi ini.

Tak lupa, sholawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, teladan umat, yang telah membimbing kita dengan ajaran yang mulia dan memberi pencerahan dalam setiap langkah kehidupan. Semoga kita selalu berada dalam rahmat dan ridho-Nya.

Dalam proses penyusunan skripsi ini tak lepas dari doa, restu, bantuan, dukungan, serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, bersamaan dengan terselesaikannya skripsi ini, dengan segala kerendahan hati peneliti ingin mengucapkan banyak-banyak terimakasih kepada seluruh pihak yang membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini. Pada kesempatan ini, peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. H, Ridwan, M.Ag, Rektor Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Dr. Muskinul Fuad, M. Ag, Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto sekaligus Dosen Penasehat Akademik.
3. Nur Azizah, S. Sos. I. M.Si., Ketua Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
4. Lutfi Faishol, M.Pd., Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
5. Imam Alfi, M.Si., selaku dosen pembimbing, yang telah memberikan bimbingan, masukan, serta arahan yang sangat berharga selama proses penyusunan skripsi ini.

6. Seluruh Dosen dan staff administrasi Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
7. Kepada seluruh pegawai PPSLU Sudagaran Banyumas, khususnya Ibu Afita dan Ibu Kiky sebagai pekerja sosial yang selalu memberikan arahan, Bapak Sofyan selaku penyuluh sosial atas bimbingannya, serta Pak Adiyanto sebagai pengelola bimbingan yang telah memberikan panduan dan dukungan yang sangat beranti dalam membantu kelancaran penelitian ini.
8. Kepada para subjek, khususnya mbah-mbah yang berada di PPSLU Sudagaran Banyumas. Terima kasih atas kesediaan dan keterbukaan dalam berbagi pengalaman serta cerita hidup mereka. Keberanian dan kehangatan yang ditunjukkan oleh mbah-mbah sangat berharga dalam proses penelitian ini.
9. Kepada orang tua tercinta, Mama Fatimatuzzahro dan Abah Omar atas segala doa, dukungan, dan kasih sayang yang tiada henti. Setiap doa dan nasihat yang Mama dan Abah berikan selalu menjadi penyemangat di saat-saat sulit. Semoga peneliti dapat terus membanggakan mereka dengan setiap pencapaian yang diraih. Terima kasih atas cinta yang tulus dan dukungan yang tak terhingga.
10. Kepada Eyang Aisah dan Atuk Jalal. Dukungan, doa, serta kasih sayang yang kalian berikan selama ini selalu menjadi penguat dalam setiap langkah perjalanan peneliti. Kehangatan dan kasih sayang yang telah diberikan selama ini adalah harta yang tak ternilai. Terima kasih atas cinta yang selalu menghangatkan hati ini, semoga peneliti dapat terus membawa kebanggaan bagi keluarga.
11. Kepada Om Ghufro, Om Delun, Om Isal, Makcik Jum, dan Tante Ika. Dukungan, perhatian, dan kasih sayang kalian selalu menjadi penyemangat bagi peneliti. Kehadiran dan dukungan kalian dalam perjalanan ini sungguh berarti. Semoga kasih sayang yang kita miliki selalu terjaga, dan peneliti dapat terus membuat kalian bangga. Terima kasih atas segalanya, semoga kita selalu bersama dalam kebahagiaan dan kebersamaan.
12. Kepada adik tercinta, Mikayla Rafa Alesha. Kehadiranmu selalu membawa kebahagiaan dan semangat tersendiri dalam setiap langkahku.

13. Teman-teman seperjuangan prodi BKI angkatan 2020 khususnya keluarga besar BKI-E yang tidak bisa disebutkan satu-persatu.
14. Teruntuk teman dekat saya di grup Powerpuff Girls, Arni Fitriya Ningrum dan Firlina Rizky Putri Fajarani. Dari SMP hingga sekarang, kalian selalu hadir memberikan semangat dan dukungan tanpa henti.
15. Kepada teman-teman terhebat dalam grup Vrindapan Soquad WisudaH: Ais, Dhea, Sara, Nelisah, Azzah, Aline, Alfi, dan Dewi. Kebersamaan dan dukungan kalian selama ini menjadi sumber semangat dan inspirasi dalam perjalanan ini.
16. Teman-teman KKN 52 Kelompok 3 Pengabdian Monggo dan teman-teman PPL Bungkanel yang telah bersedia membuat kisah indah bersama selama kita menjalani pengabdian dan praktik.
17. Peneliti ingin menyampaikan terima kasih kepada seluruh member EXO: Kim Min-seok, Kim Jun-myeon, Zhang Yixing, Byun Baek-hyun, Kim Jong-dae, Park Chanyeol, Doh Kyung-soo, Oh Se-hun, dan Kim Jong-in. Terutama kepada Chanyeol, yang merupakan bias utama peneliti, terima kasih atas musik dan karya-karyanya yang selalu memberikan energi positif dan semangat. Album, penampilan, dan dedikasi kalian telah menemani peneliti di sepanjang proses ini. Kalian tidak hanya menghibur, tetapi juga memberikan inspirasi dalam setiap langkah perjalanan ini.
18. Peneliti juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Seventeen dan NCT, yang telah menjadi sumber semangat dalam proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas inspirasi yang kalian berikan melalui musik, yang selalu menjadi teman setia di setiap momen perjuangan ini.
19. Peneliti juga ingin mengucapkan terima kasih kepada Win Metawin, Kim Ji-Won, dan Kim Soo-hyun yang telah memberikan inspirasi melalui akting dan dedikasi mereka di dunia perfilman. Karya-karya kalian bukan hanya menghibur, tetapi juga menyentuh hati dan memberikan semangat dalam proses penyusunan skripsi ini.
20. Peneliti juga ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, namun telah memberikan dukungan dan

kontribusi yang berarti dalam proses penelitian ini. Setiap bentuk bantuan, baik moril maupun material, sangat berarti dan telah memberikan motivasi serta semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.

21. *Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for never quitting, I wanna thank me for just being me at all times.*

Sebagai penutup, peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, motivasi, dan inspirasi selama proses penyusunan skripsi ini. Setiap langkah yang diambil dalam perjalanan ini tidak lepas dari peran serta kontribusi berbagai pihak, termasuk keluarga, dosen, teman, dan semua yang terlibat. Semoga Allah SWT membalas kebaikan dan dukungan yang telah diberikan dengan balasan yang berkali-kali lipat.

Peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih memiliki berbagai kekurangan dan keterbatasan. Oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan saran dan masukan yang konstruktif agar dapat meningkatkan kualitas penelitian di masa mendatang. Selain itu, peneliti berharap agar hasil penelitian ini bukan hanya sekadar pencapaian akademis, tetapi juga dapat berkontribusi secara nyata dalam meningkatkan kualitas hidup lansia di masyarakat. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat dan mendorong perkembangan penelitian lebih lanjut di bidang ini.

Purwokerto, 8 Oktober 2024



Nadhira

NIM. 2017101219

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
MOTTO.....	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Penegasan Istilah	10
C. Rumusan Masalah.....	13
D. Tujuan Penelitian.....	13
E. Manfaat Penelitian.....	13
F. Kajian Pustaka.....	14
G. Sistematika Penulisan	19
BAB II LANDASAN TEORI.....	21
A. Konseling Realitas	21
1. Definisi Konseling Realitas.....	21
2. Tujuan Konseling Realitas.....	22
3. Ciri-Ciri Konseling Realitas	24
4. Fungsi dan Peran Konselor.....	26
5. Teknik dalam Konseling Realitas	27
6. Tahapan Konseling Realita.....	30
B. <i>Loneliness</i>	32
1. Definisi <i>Loneliness</i>	32
2. Jenis-jenis <i>Loneliness</i>	34
3. Aspek-Aspek <i>Loneliness</i>	35
4. Faktor Penyebab <i>Loneliness</i>	36

C. Lansia.....	40
1. Definisi Lansia	40
2. Batasan Lanjut Usia	41
3. Ciri-Ciri Lanjut Usia	42
4. Tipe Lanjut Usia.....	43
5. Kepribadian pada usia lanjut meliputi:.....	44
6. Kebutuhan bagi Lansia.....	45
BAB III METODE PENELITIAN	47
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	47
1. Pendekatan Penelitian.....	47
2. Jenis Penelitian.....	47
B. Tempat dan Waktu Penelitian	48
1. Tempat Penelitian.....	48
2. Waktu Penelitian.....	48
C. Subjek dan Objek Penelitian	48
1. Subjek Penelitian.....	48
2. Objek Penelitian.....	53
D. Teknik Pengumpulan Data.....	53
1. Metode Observasi.....	53
2. Metode Wawancara.....	53
3. Metode Dokumentasi	54
E. Teknik Analisis Data	55
1. Reduksi Data.....	55
2. Penyajian Data	56
3. Penarikan Kesimpulan.....	56
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	58
A. Gambaran Umum PPSLU Sudagaran Banyumas.....	58
1. Sejarah PPSLU Sudagaran Banyumas	58
2. Landasan Hukum	60
3. Kedudukan.....	61
4. Tugas Pokok	61
5. Fungsi	62

6. Motto	62
7. Visi	62
8. Misi.....	62
9. Sumber Daya Manusia	63
10. Sarana Prasarana	63
11. Sasaran Garapan.....	64
12. Tahapan Pelayanan.....	64
B. Implementasi Konseling Realitas dalam Mengatasi Masalah <i>Loneliness</i> pada Lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas	71
1. Gambaran <i>Loneliness</i> pada Lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas	71
2. Implementasi Konseling Realitas dalam Mengatasi Masalah <i>Loneliness</i> pada Lansia	84
BAB V	115
PENUTUP	115
A. Kesimpulan.....	115
B. Saran	116
C. Kelemahan Penelitian	116
D. Rekomendasi	117
DAFTAR PUSTAKA	118
LAMPIRAN – LAMPIRAN	124
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	179

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan seseorang dari lahir sampai menjadi lansia pasti melewati serangkaian tahapan yang mencakup aspek fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Setiap individu dapat mengalami perkembangan ini dengan kecepatan dan intensitas yang berbeda. Oleh sebab itu, peristiwa yang dialami oleh seorang individu pada masa perkembangannya pasti memiliki dampak yang signifikan pada tahap-tahap berikutnya. Dan ketika masa dewasa berubah ke masa tua, dalam perkembangannya manusia tersebut pasti akan mengalami berbagai sebuah penurunan baik secara fisik ataupun psikologis. Misalnya, fungsi tubuh yang mengalami penurunan dan perubahan dan juga munculnya berbagai penyakit yang mudah menyerang pada tubuh lansia.¹

Lansia ialah fase terakhir dalam hidup seseorang ketika mulai menginjak umur 60 tahun sampai meninggal dengan bercirikan munculnya perubahan fisik, perubahan sosial dan perubahan psikologis.² Selain menua secara fisik ataupun nonfisik lansia akan mengalami sebuah perubahan akibat adanya proses alamiah. Dan ketika dilihat dari pakar kesehatan, tingkat produktivitas lansia akan mengalami penurunan karena adanya proses *aging* (penuaan) dan itu artinya hampir semua anggota tubuh merasakan adanya penurunan fungsi ketika mulai menginjak umur 30 tahun. Oleh karena itu, hal ini mengakibatkan tingkat produktivitas yang ada pada lansia mengalami penurunan.³

¹Zara Zethira, Brajakson Siokal, dan Suhermi, "Pengaruh Zikir Terhadap Ketenangan Jiwa dan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi," *Window of Nursing Journal* 3, no. 2 (2022): 153–60, <https://doi.org/10.33096/won.v3i2.581>.

² Bayu Afdhal Masril, Nila Puspita Sari, dan Jihan Natassa, "Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Keaktifan Lansia (Active Aging) di Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru," *Jurnal Kesehatan Komunitas* 8, no. 2 (2022): 333–43, <https://doi.org/10.25311/keskom.vol8.iss2.1034>.

³ Dwi Yulia N M Defri Mulyana, Juhrodin, "Pemberdayaan Lansia Produktif, Aktif, Dan Sehat, Program Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Pelatihan Senam Yoga Di Dusun

Menua adalah bagian tak terelakkan dari perjalanan hidup yang akan dialami oleh setiap individu. Seseorang yang memiliki umur panjang akan mengalami proses penuaan. Ini sesuai dengan konsep siklus dan perkembangan manusia yang dijelaskan oleh Hurlock, yang menunjukkan perubahan fisik dan psikologis yang jelas. Perubahan tersebut pada lansia cenderung mengalami penyesuaian yang lebih negatif daripada yang positif, dan seringkali mengarah pada penderitaan daripada kebahagiaan. Hal ini menyebabkan ketakutan yang lebih besar terhadap usia daripada usia pertengahan di Amerika.⁴

Proses penuaan pada lansia perlahan-lahan mengakibatkan sebuah penurunan baik pada kondisi fisik ataupun psikologis, yang dapat menyebabkan stres bagi sebagian dari mereka. Masalah psikososial yang umum terjadi pada lansia meliputi kecemasan (*anxiety*), stres, dan depresi. Faktor-faktor yang menyebabkan masalah tersebut meliputi perubahan dalam aspek fisik, psikologis, dan sosial. Penuaan yang dialami oleh lanjut usia menyebabkan mereka merasakan berbagai emosi, misal mudah sensitif, perasaan terluka, kesedihan, kecemasan, kekecewaan, ketidakbahagiaan, merasa kehilangan, merasa kesepian dan merasa tidak berarti.⁵ Dapat disimpulkan bahwa perubahan yang dialami oleh lanjut usia dapat menimbulkan masalah baru yang seringkali mempengaruhi konsep diri mereka. Ini terutama terlihat dalam persepsi diri mereka yang cenderung merasa rendah diri. Perubahan peran yang dialami oleh lanjut usia juga berdampak besar pada konsep diri mereka, seperti kemungkinan untuk menarik diri, kurangnya interaksi sosial, merasa tidak berguna, dan merasa rendah diri.

Menurut WHO, angka populasi lansia di dunia mengalami sebuah peningkatan. Dan negara Indonesia termasuk negara yang memiliki angka

Sindang Kalangon Dan Dusun Lengkongsari Kec. Sukamantri Kab. Ciamis,” *Jurnal Pengabdian Siliwangi Volume 5 , Nomor 1 , Tahun 2019 P-ISSN 2477-6629* 5, no. 1 (2019): 49–53.

⁴ Yiyit Yentika, “Konsep Diri LANSIA di Pantj Jompo,” *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling* 3, no. 2 (2018): 49, <https://doi.org/10.23916/08431011>.

⁵ Vindy Dortje Kaunang, Andi Buanasari, dan Vandri Kallo, “Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia,” *Jurnal Keperawatan* 7, no. 2 (2019), <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i2.24475>.

populasi lansia terbesar di seluruh dunia. Di tahun 2010, populasi lansia di Indonesia mencapai 18,1 juta orang. Sedangkan perkiraan dari Bapennas, pada tahun 2050 diperkirakan akan ada 80 juta lansia di Indonesia.⁶ Dan provinsi Jawa Tengah termasuk penyebaran kelompok lansia paling banyak ke-4 di Indonesia sebesar 13,5 persen atau sebanyak 5,07 juta jiwa.⁷ Tingginya angka populasi lansia ini mempunyai dampak baik dan buruk. Salah satu efek baik yang diberikan yaitu seperti menciptakan lingkungan yang bermutu dengan adanya pengalaman dari para lansia. Sedangkan dampak buruk yang dirasakan ialah adanya peningkatan sebuah tuntutan ekonomi dan sosial. Apalagi ketika para lansia yang sudah tidak sanggup lagi dalam melakukan berbagai aktivitas ekonomi ataupun sosial.⁸ Maka dari itu, terdapat Undang-undang Republik Indonesia No. 13 Tahun 1998 mengenai hal-hal yang berkaitan dengan Kesejahteraan para lansia.

Berdasarkan Undang-Undang No. 13 Tahun 1998, para lansia memiliki hak dan kewajiban yang sama dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara. Sebagai bentuk penghormatan dan apresiasi terhadap lansia, mereka diberikan hak untuk meningkatkan kesejahteraan sosial. Hal ini mencakup beberapa aspek, seperti pelayanan keagamaan dan spiritual, pelayanan kesehatan, kesempatan kerja, pendidikan dan pelatihan, akses mudah ke fasilitas umum, kemudahan layanan dan bantuan hukum, serta perlindungan sosial dan banyuan sosial.⁹ Selain itu, tanggung jawab atas kesejahteraan lansia tidak hanya dibebankan pada pemerintah pusat, namun juga menjadi kewajiban bersama antara pemerintah pusat,

⁶ Meisita Marhani Willar, Agustinus B.Pati, dan Sofia E. Pengemnaan, "Peran Pemerintah Desa Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Lanjut Usia di Desa Kecaatan Maesa Kabupaten Minahasa Selatan," *Jurnal Governance* 1, no. 2 (2021): 1–11, <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/governance/article/download/36213/33720>.

⁷ Pusat Analisis Keparlemenan dan Badan Keahlian Setjen DPR RI, "Pentingnya program pensiun sosial bagi lansia," 2023.

⁸ Lukman Nul Hakim, "Urgensi Revisi Undang-Undang tentang Kesejahteraan Lanjut Usia," *Aspirasi: Jurnal Masalah-masalah Sosial* 11, no. 1 (2020): 43–55, <https://doi.org/10.46807/aspirasi.v11i1.1589>.

⁹ Willar, B.Pati, dan E. Pengemnaan, "Peran Pemerintah Desa Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Lanjut Usia di Desa Kecaatan Maesa Kabupaten Minahasa Selatan."

pemerintah daerah, serta semua pihak yang terkait, termasuk masyarakat, individu, dan berbagai lembaga lainnya.¹⁰

Salah satu kabupaten di Jawa Tengah yang telah memiliki Peraturan Daerah terkait kesejahteraan Lanjut Usia adalah Kabupaten Banyumas. Perda No. 17 Tahun 2014 mengatur tentang Kesejahteraan Lansia yang diartikan sebagai suatu kondisi kehidupan sosial yang ditandai dengan rasa aman, bermoral, dan nyaman, baik secara fisik maupun mental. Hal ini memungkinkan Lansia untuk memenuhi kebutuhan fisik, spiritual, dan sosial mereka dengan optimal, sambil menghormati hak asasi manusia. Meskipun Kabupaten Banyumas telah memiliki Perda tersebut dan juga menyediakan layanan khusus Geriatri di RSUD Margono, masih terdapat 2.495 perempuan lansia terlantar di wilayah ini. Sementara itu, di Kabupaten Banyumas terdapat 390 lansia yang juga merupakan penyandang disabilitas.¹¹

Lansia membutuhkan bantuan, baik dari keluarga dalam bentuk dukungan informal, ataupun dari lembaga pemerintahan atau swasta sebagai dukungan formal. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2023, diketahui sebanyak 7,10% lansia hidup sendiri, sementara 22,07% lainnya hanya tinggal bersama pasangan mereka. Sekitar 33,66% lansia yang tinggal dengan keluarga inti, dan 34,68% lainnya tinggal bersama tiga generasi. Lalu, sekitar 2,50% lansia tinggal bersama anggota rumah tangga lainnya seperti saudara mereka.¹² Sedangkan menurut data yang disampaikan oleh Kementerian Sosial Republik Indonesia pada tahun 2022, terdapat sekitar 800 panti jompo di seluruh Indonesia yang menampung

¹⁰ D Doyoharjo Dahlia, "Sosialisasi Undang-Undang No. 13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia," *Adi Widya: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1 (2020): 1–8.

¹¹ Yuli Tirtariandi et al., "JIPAGS (Journal of Indonesian Public Administration and Governance Studies) DI KABUPATEN BANYUMAS Implementation of Social Welfare Service Policy for The Elderly People in Banyumas Regency" 7 (2023): 21–30.

¹² Direktorat Statistik Kesejahteraan Rakyat, *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023*, *Badan Pusat Statistik*, vol. 20, 2023.

sekitar 25.000 lansia. Angka ini diproyeksikan akan terus meningkat sejalan dengan peningkatan harapan hidup penduduk Indonesia.¹³

Banyaknya jumlah lansia, mengakibatkan tingginya biaya yang dibutuhkan agar bisa mencukupi kebutuhan hidupnya. Pada masa lansia ini, biasanya mereka menjalankan kehidupannya dan menghabiskan waktu yang mereka miliki bersama dengan keluarga dan saudaranya. Namun masih ada juga lansia yang menjalankan kehidupannya tanpa adanya keluarga dan saudara. Hal itu dikarenakan, masih ada keluarga yang menganggap bahwa lansia merupakan sebuah beban besar yang harus ditanggung oleh keluarga tersebut. Sementara itu, pelaku utama dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan seorang lansia adalah keluarga. Namun, faktanya masih banyak kejadian para lansia yang tidak menerima haknya dan menjadikan mereka terabaikan bahkan terbuang.¹⁴ Oleh sebab itu, perlu adanya perhatian khusus yang diberikan pada lansia untuk mendukung mereka agar bisa menerima diri mereka sendiri dan juga menerima keterbatasan fisik, psikologis dan sosial yang mereka miliki.

Sebagaimana yang telah dijelaskan oleh Abu Darda *Radhiyallahu'anhu*, Rasulullah SAW bersabda,

الْوَالِدُ أَوْسَطُ أَبْوَابِ الْجَنَّةِ فَإِنْ شِئْتَ فَأَضِعْ ذَلِكَ الْبَابَ أَوْ احْفَظْهُ

Artinya: “Orang tua adalah pintu surga yang paling tengah, maka janganlah kamu sia-siakan kesempatan tersebut atau jagalah pintu itu.”

(HR. Ahmad dan Tirmidzi).¹⁵

Hadis ini mengingatkan kita akan pentingnya merawat dan memperhatikan orang tua sebagai salah satu cara untuk meraih surga.

¹³ Jessica Dhoria Arywibowo dan Hasan Fahrur Rozi, “KUALITAS HIDUP LANSIA YANG TINGGAL DI PANTI WREDA DAN FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHINYA : TINJAUAN PUSTAKA PADA LANSIA DI INDONESIA” 13 (2024): 40–53.

¹⁴ R Habil dan B Berlianti, “Kehidupan Ekonomi, Sosial, dan Kesehatan Lansia dalam Pengasuhan Keluarga di Lingkungan IV Galang Kota,” *SOSMANIORA: Jurnal Ilmu Sosial dan ...* 2, no. 1 (2023): 108–21, <https://doi.org/10.55123/sosmaniora.v2i1.1764>.

¹⁵ 88 *Amalan ringan pembuka pintu surga*, *Problems of Environmental Biotechnology*, 2021, <https://doi.org/10.18372/2306-6407.1.16197>.

Merawat orang tua termasuk memberikan perhatian yang cukup untuk menghindarkan mereka dari kesepian. Dengan menerapkan ajaran-ajaran ini, kita dapat membantu mengatasi kesepian yang mungkin mereka alami dan memberikan dukungan emosional yang mereka butuhkan. Melalui perhatian, kasih sayang, dan silaturahmi yang baik, kita dapat meningkatkan kesejahteraan mereka dan menjalankan ajaran Islam dengan lebih baik.¹⁶

Menurut laporan dari LBH APIK (Lembaga Bantuan Hukum Asosiasi Perempuan Indonesia untuk Keadilan), fenomena lansia terlantar masih menjadi masalah di beberapa daerah di Indonesia. Data ini menunjukkan bahwa kasus penelantaran dan kekerasan terhadap lansia masih terjadi, seperti tercatat dalam kasus yang ditangani oleh LBH APIK di Medan, Yogyakarta, dan Bali antara Juli 2019 hingga Juli 2020. Mayoritas kasus meliputi penelantaran (32 kasus), diikuti oleh kekerasan psikologis (24 kasus), dan kekerasan fisik (12 kasus). Selain insiden-insiden tersebut, media daring juga melaporkan banyak kasus terkait lansia yang terlantar. Salah satunya adalah kisah tragis seorang ibu dari Kabupaten Magelang, Jateng. Lansia perempuan tersebut ditinggalkan oleh ketiga anaknya dan ditempatkan di panti jompo, yaitu Griya Lansia Husnul Khatimah, yang terletak di Malang, Jatim. Dari uraian tentang kasus fenomena lansia di atas, terlihat bahwa kejadian lansia terlantar masih umum terjadi di Indonesia. Hal ini bisa disebabkan oleh meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia yang hidup lebih lama, serta pola asuh keluarga yang kurang memadai¹⁷

Kesepian merupakan salah satu masalah utama yang sering dihadapi oleh lansia, yang dapat berdampak signifikan pada kualitas hidup mereka. Kesepian adalah perasaan yang tidak menyenangkan dan membuat individu merasa sendirian, penyebabnya ialah kurangnya hubungan sosial yang diharapkan. Hal ini membuat individu tidak merasa puas dengan hubungan

¹⁶ Marlina, "Hadits tentang Anjuran Berbakti kepada Kedua Orang Tua," *HUMANISTIS* 2, no. 2 (2024): 278–96.

¹⁷ Habil dan Berlianti, "Kehidupan Ekonomi, Sosial, dan Kesehatan Lansia dalam Pengasuhan Keluarga di Lingkungan IV Galang Kota." hlm 110-118

sosial yang mereka miliki dengan orang di sekitarnya.¹⁸ Individu yang merasa kesepian biasanya mereka merasa tidak bernilai, kurang perhatian, dan kurang kasih sayang. Kesepian akan semakin terasa bagi lansia yang sebelumnya aktif dalam kegiatan yang melibatkan interaksi dengan banyak orang. Kesepian yang dialami oleh lanjut usia bisa bervariasi dalam bentuk dan intensitasnya. Mereka mungkin merasa terisolasi, kurangnya interaksi sosial, dan kurangnya dukungan emosional dari orang-orang di sekitar mereka. Hal ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor, seperti pensiun, kehilangan pasangan hidup, keterpisahan dari keluarga, kehilangan teman-teman, atau berkurangnya mobilitas fisik yang menghambat mereka untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial. Kesepian pada lanjut usia sering kali merupakan hasil dari perubahan dalam lingkungan sosial dan peran hidup mereka, dan dapat mempengaruhi kondisi emosional, kemampuan untuk mengatasi stres, atau penerimaan terhadap situasi, dan pada akhirnya akan berdampak pada kualitas hidup lanjut usia.¹⁹

Lansia yang mengalami perpisahan pasti merasa sangat sendirian dan seringkali mengalami masalah psikologis yang terkait dengan kesepian. Kesepian yang berlangsung dalam jangka panjang dapat menyebabkan perasaan putus asa, perasaan tidak memiliki kendali, merasa terpinggirkan, dan kehilangan harapan. Lansia juga dapat mengalami depresi, seperti kesedihan, tekanan mental, perasaan kosong, perasaan terasing, kebosanan, kegelisahan, rasa malu, dan ketakutan. Hal ini didukung oleh penelitian Beyene, Becker, dan Mayen, yang menunjukkan bahwa ketakutan akan kesepian merupakan gejala dominan yang sering terjadi pada lanjut usia. Tingkat ketakutan ini bervariasi tergantung pada situasi yang dihadapi oleh lansia dan sejauh mana mereka mendapatkan dukungan sosial. Kesepian

¹⁸ Dinda Marisa dan Nelia Afriyeni, "Kesepian Dan Self Compassion Mahasiswa Perantau," *Psibernetika* 12, no. 1 (2019): 2, <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v12i1.1582>.

¹⁹ Sri Setyowati Rini Wahyu Ningsih, "Hubungan Tingkat Kesepian dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Posyandu Lansia Dusun Karet Yogyakarta," *Jurnal Keperawatan* 12, no. 2 (2020): 80–88.

merupakan sesuatu yang sangat ditakuti oleh lanjut usia, terutama jika mereka merasa kurang mendapat dukungan sosial.²⁰

Masa lansia ialah fase dimana mereka berharap bisa menikmati sisa kehidupan tuanya dengan merasakan kedamaian, ketenangan, dan kebahagiaan bersama dengan keluarga dan saudaranya sendiri. Ketika seorang lansia yang tidak memiliki keluarga yang dapat merawat atau mendukung mereka, situasinya bisa menjadi lebih menantang. Dalam kasus seperti ini, panti jompo dapat menjadi tempat yang penting untuk memastikan bahwa lansia mendapatkan perawatan dan dukungan yang mereka butuhkan. Penyebab seorang lansia harus tinggal di panti jompo seringkali terkait dengan faktor keluarga dan ekonomi. Beberapa lansia ditempatkan di panti jompo oleh anak-anak mereka karena alasan keterbatasan ruangan di dalam rumah. Sebaliknya, ada juga seorang lansia yang ditemukan di jalanan tanpa adanya sebuah pemberitahuan dari keluarga mereka atau dengan alasan yang lain. Situasi seperti ini menunjukkan bahwa permintaan akan layanan sosial untuk para lansia diperkirakan akan meningkat.²¹

Kesepian yang dirasakan oleh lanjut usia di panti jompo yang tidak memiliki keluarga dapat menjadi lebih mendalam. Mereka mungkin merasa terisolasi dan kehilangan ikatan emosional dengan keluarga mereka, yang dapat memperparah perasaan kesepian mereka. Kesepian ini bisa menjadi lebih terasa karena kurangnya interaksi sosial yang berarti dan dukungan emosional dari anggota keluarga. Hal ini dapat meningkatkan risiko depresi dan perasaan putus asa di antara lanjut usia di panti jompo.²²

²⁰ Agus Afnan dan Aristina Halawa, "Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesepian (Loneliness) Pada Lansia Di Posyandu Lansia Tegar Kemlaten VII Surabayakemlaten VII Surabaya," *Jurnal Keperawatan: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan William booth* 4, no. 2 (2015): 3, <https://jurnal.stikeswilliambooth.ac.id/index.php/d3kep/article/view/39>.

²¹ Herman Beni, "Layanan Bimbingan Rohani Islam dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Di Panti Wredha Siti Khadijah Kota Cirebon," *Prophetic* 4, no. 2 (2021): 183–92, <https://jurnal.syekh Nurjati.ac.id/index.php/prophetic/article/view/9663>.

²² Kartika Chandra Kirana, "PADA PEREMPUAN LANSIA WARGA BINAAN PANTI WREDA LONELINESS AND LOGOTHERAPY ON ELDERLY WOMEN IN NURSING HOME" 23, no. 1 (2021): 46–64.

Untuk menghindari dampak kesepian yang lebih serius pada lansia, penting untuk mencari solusinya. Salah satu upaya intervensi yang dapat dilakukan adalah melalui penerapan konseling realitas. Pendekatan ini adalah metode konseling yang dikembangkan oleh Wiliam Glasser, yang berfokus pada kondisi saat ini. Menurut Glasser, konseling realitas merupakan teknik konseling yang secara umum berorientasi pada perilaku individu karena termasuk dalam kategori terapi perilaku. Tujuan dari teknik ini adalah membantu konseli memilih perilaku yang tepat dalam menghadapi situasi tertentu. Konseling realitas menitikberatkan pada perilaku masa kini dan masa depan, serta mengabaikan pengalaman masa lalu individu. Hal ini membuat teknik ini berbeda dari pandangan psikoanalisis.²³

Di Banyumas terdapat sebuah panti jompo yang memberikan perawatan kepada lansia yang tidak memiliki tempat tinggal atau dukungan dari keluarga atau saudara mereka, yaitu Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Sudagaran Banyumas. PPSLU Sudagaran Banyumas adalah Unit Pelaksana Teknis di bawah Dinas Sosial Provinsi Jawa Tengah yang mengelola pelayanan kesejahteraan sosial berbasis panti bagi lansia yang terlantar dari seluruh wilayah Provinsi Jawa Tengah, terutama Eks-Karesidenan Banyumas. PPSLU Sudagaran Banyumas menawarkan berbagai fasilitas untuk mendukung kesejahteraan lansia, termasuk kebutuhan sandang dan pangan, asrama, serta berbagai bimbingan dan layanan untuk para lansia.²⁴

Di PPSLU Sudagaran Banyumas, terdapat 92 lansia yang memiliki latar belakang yang sama, yaitu sama-sama tidak memiliki keluarga ataupun saudara. Namun, latar belakang lansia yang tidak memiliki keluarga bisa sangat bervariasi. Kondisi ketidakberdayaan ini sering kali membuat

²³ A L Irsyad dan Muhamad Alif Maulana, "Konseling Realitas Berbasis Muhasabah Untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Lansia" 15 (2024): 73–82.

²⁴ Rizka Fauziyatun Nisa Sully Kemala Octisari, Minadi Wijaya, "Peningkatan Nilai Ekonomis Barang Bekas Melalui Kreativitas dan Inovasi bagi Lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Sudagaran, Kabupaten Banyumas," *WIKUACITYA* 03, no. 02 (2024): 51–56, <https://doi.org/10.56681/wikuacitya.v3i2.253>.

mereka merasa terasing dan kesepian, sehingga menciptakan masalah sosial yang signifikan. Di dalam konteks ini, penting untuk memahami bahwa meskipun mereka berada di lingkungan panti sosial yang dikelola untuk kesejahteraan, perasaan kesepian tetap menjadi tantangan yang nyata. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat, seperti konseling dan program sosial yang bertujuan untuk membangun ikatan sosial dan memberikan dukungan emosional.

Di PPSLU Sudagaran Banyumas, terdapat pendekatan konseling realitas yang ditujukan untuk mendukung kesejahteraan mental dan emosional lansia. Pendekatan ini dirancang untuk membantu lansia menghadapi berbagai tantangan, termasuk masalah kesepian dan keterasingan. Pendekatan konseling ini berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas, mendorong mereka untuk berinteraksi dengan sesama, dan membantu mereka menemukan makna serta tujuan hidup di masa senja. Dengan pendekatan yang penuh empati dan dukungan, konseling realitas di PPSLU Sudagaran Banyumas berupaya menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan mendukung bagi semua Penerima Manfaat.

Berdasarkan permasalahan di atas peneliti akan melakukan penelitian yang lebih mendalam tentang penerapan konseling realitas dalam mengatasi masalah kesepian yang dialami oleh lanjut usia yang ada di PPSLU Sudagaran Banyumas. Oleh karena itu, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian dengan judul **“Implementasi Konseling Realitas dalam Mengatasi Masalah *Loneliness* pada Lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas”**.

B. Penegasan Istilah

Untuk menghindari kesalahpahaman dalam memahami istilah yang digunakan dalam penelitian ini, perlu disediakan penjelasan mengenai definisi dari istilah-istilah tersebut. Istilah-istilah yang dimaksud dalam konteks penelitian ini adalah:

1. Konseling Realitas

Pendekatan dalam bimbingan dan konseling ialah landasan utama bagi praktik konseling. Pendekatan ini dianggap penting karena pemahaman yang mendalam tentang berbagai pendekatan atau teori konseling akan mempermudah dan mengarahkan jalannya proses konseling. Secara umum, ada 11 jenis pendekatan dalam bimbingan dan konseling, diantaranya adalah: pendekatan psikoanalisis, pendekatan eksistensial humanistik, pendekatan *person centered counseling*, pendekatan behavioral, pendekatan REBT, pendekatan gestlat, pendekatan analisis transaksional, pendekatan konseling realitas, pendekatan naratif konseling, pendekatan SFBC/SFBT, pendekatan feminis.²⁵

Pendekatan konseling yang digunakan dalam penelitian ini ialah konseling realitas. Dalam konteks lansia, pendekatan realitas diterapkan untuk membantu individu lanjut usia untuk mengatasi berbagai masalah emosional dan psikologis yang mungkin mereka hadapi, seperti kesepian, depresi, kecemasan, dan perubahan dalam status sosial atau kesehatan. Tujuan dari konseling realitas bagi lansia adalah untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Di dalam penelitian ini konseling realitas akan digunakan untuk menganalisis bagaimana konseling bagi lansia yang mengalami *loneliness*.

2. *Loneliness*

Loneliness adalah situasi yang muncul karena persepsi negatif seseorang terhadap masa depan atau hubungan sosial yang dimilikinya, meskipun sebenarnya ketidakpuasan tersebut bisa diatasi dengan membangun hubungan yang baik dengan keluarga. Menurut Russel, kesepian memiliki tiga karakteristik utama, (1) *personality*, dimana seseorang merasa kesepian karena pengaruh dari diri sendiri, seperti

²⁵ Wiwik Dyah Andriyani et al., "Ragam Pendekatan Bimbingan Konseling," *Jurnal Pendidikan Indonesia: Teori, Penelitian, dan Inovasi* 2, no. 4 (2022), <https://doi.org/10.59818/jpi.v2i4.234>.

kurangnya keterampilan sosial atau rasa takut terhadap orang asing, (2) *social desirability loneliness*, dimana seseorang tidak memiliki hubungan sosial sesuai dengan harapan mereka dalam lingkungan sekitar, (3) *depression loneliness*, dimana seseorang merasakan perasaan sedih, kehilangan semangat, dan merasa tidak berhak sehingga mereka merasa bahwa usaha mereka selalu akan mengalami kegagalan.²⁶

Dalam konteks penelitian ini, kesepian merujuk pada individu lansia yang tinggal di panti jompo yang mengalami perasaan kesepian. Penelitian mengenai lansia yang mengalami kesepian di panti jompo bertujuan untuk memahami faktor-faktor penyebab kesepian dan mencari strategi intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dan sosial mereka.

3. Lansia

Menurut Undang-undang Republik Indonesia No. 13 Tahun 1998 lansia merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Sedangkan menurut WHO (*World Health Organization*) pengelompokkan periode lansia dibagi menjadi empat bagian, yaitu *middle age* yaitu umur 45-60 tahun, *elderly* yaitu dari umur 60-75 tahun, *old* yaitu dari umur 75-90 tahun, dan *very old* yaitu dari umur 90 tahun ke atas. Jadi dapat disimpulkan bahwa, lanjut usia ialah fase terakhir dari proses penuaan yang berdampak pada tiga bidang, yakni biologis, ekonomis dan sosial.²⁷

Lansia yang dimaksud dalam penelitian ini ialah seseorang yang sudah berumur 60 tahun ke atas dan tinggal di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Sudagaran Banyumas.

²⁶ Felixia Sellawati, Herlan Pratikto, dan Akta Ririn Aristawati, "Keadaan loneliness pada dewasa awal: Benarkah ada peranan parental attachment?," *INNER: Journal of Psychological Research* 2, no. 3 (2022): 281–88, website: <https://aksiologi.org/index.php/inner%0AVolume>.

²⁷ Fredy Akbar et al., "Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo," *Jurnal Abdidias* 2, no. 2 (2021): 392–97, <https://doi.org/10.31004/abdidias.v2i2.282>.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus penelitian yang telah disebutkan di atas, rumusan masalah yang diambil dalam penelitian ini ialah:

1. Bagaimana pelaksanaan konseling realitas dalam mengatasi masalah *loneliness* pada lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas?
2. Apa saja teknik yang digunakan dalam konseling realitas untuk mengatasi masalah *loneliness* pada lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas?
3. Apa saja tahapan-tahapan yang diterapkan dalam konseling realitas untuk mengatasi masalah *loneliness* pada lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui penerapan konseling realitas dalam mengatasi masalah *loneliness* pada lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas.
2. Untuk mengetahui teknik-teknik konseling realitas yang digunakan untuk mengatasi masalah *loneliness* pada lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas.
3. Untuk mengetahui tahapan-tahapan konseling realitas yang diterapkan untuk mengatasi masalah *loneliness* pada lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas.

E. Manfaat Penelitian

Diharapkan bahwa hasil penelitian ini dapat memberikan berbagai manfaat, antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat berguna untuk menambah ilmu pengetahuan dan wawasan tentang implementasi konseling realitas dalam mengatasi masalah *loneliness* pada lansia.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi lansia, penelitian ini dapat mengubah sikap negatif terhadap penuaan dan diharapkan akan mengalami penurunan perasaan kesepian, sehingga mereka merasa lebih terhubung secara emosional dan sosial.
- b. Bagi lembaga terkait, diharapkan untuk meningkatkan program dan layanan yang lebih efektif dalam mengatasi kesepian pada lansia.
- c. Bagi masyarakat, diharapkan memiliki untuk mengubah pandangan negatif terhadap lanjut usia, serta dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang masalah kesepian yang dialami oleh lansia dan pentingnya dukungan sosial dan emosional mereka.
- d. Bagi penulis, melalui pengalaman penelitian, akan diperoleh tambahan wawasan dan pengetahuan yang dapat diterapkan dalam praktik ilmu bimbingan dan konseling yang penulis geluti.
- e. Bagi peneliti selanjutnya, untuk menambah wawasan tentang hasil penelitian dan dapat untuk penelitian selanjutnya.

F. Kajian Pustaka

Sebelum penelitian ini dilakukan, sudah ada penelitian lain yang membahas topik yang serupa, maka dari itu sebelum melakukan penelitian, penulis melakukan penelusuran literatur terhadap penelitian-penelitian terdahulu yang telah mengangkat tema tentang pendekatan konseling realitas dalam mengatasi masalah *loneliness* pada lansia di panti jompo. Hal ini dilakukan untuk mengidentifikasi berbagai sumber penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan, serta menemukan keterkaitan dengan penelitian yang direncanakan dari berbagai segi. Tujuan utamanya adalah untuk menghindari duplikasi dalam pembahasan, subjek, materi, hasil dan aspek lain dari penelitian, serta mencegah penelitian yang berulang tanpa adanya kontribusi tambahan yang signifikan.

Beberapa literatur terdahulu yang berkaitan dengan penelitian ini dan sesuai untuk digunakan sebagai acuan oleh penulis, antara lain:

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Ervika K. S dan Budi Priyatmono (2023) dengan judul “Pengaruh Bimbingan Konseling terhadap Tingkat *Loneliness* Narapidana Perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Tangerang”. Tujuan dari penelitian yang dilakukan oleh Ervika K. S dan Budi Priyatmo adalah untuk mengetahui pengaruh bimbingan konseling terhadap tingkat kesepian di Lapas Wanita Kelas IIA Tangerang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan konseling berkontribusi sebesar 61,9% dalam mempengaruhi tingkat kesepian narapidana perempuan di Lapas Perempuan Kelas IIA Tangerang. Hal ini menunjukkan bahwa narapidana menerima bimbingan konseling yang intensif cenderung mengalami penurunan kesepian dan berusaha mengubah perilakunya ke arah yang lebih baik.²⁸ Kesamaan penelitian yang dilakukan oleh Ervika K. S dan Budi Priyatmono dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah sama-sama meneliti tentang Bimbingan Konseling dalam mengatasi kesepian. Adapun perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Ervika K. S dan Budi Priyatmono dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis terletak pada jenis penelitian.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Lia Nurlianawati, Widyawati, Tini Kurniasih (2023) dengan judul “Terapi Modalitas Berkebun Terhadap Kesepian pada Lansia”. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui dampak dari terapi berkebun terhadap kesepian pada lanjut usia. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi terapi berkebun memiliki dampak pada kesepian lanjut usia. Perubahan ini dibuktikan dengan adanya aktivitas fisik dan interaksi sosial antar kelompok yang terjadi selama terapi berkebun, yang membantu seseorang menjadi

²⁸ Ervika Kholifah Suroso dan Budi Priyatmono, “Pengaruh Bimbingan Konseling terhadap Tingkat *Loneliness* Narapidana Perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Tangerang,” *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial dan Sains* 12, no. 02 (2023), <https://doi.org/10.19109/intelektualita.v12i002.19789>.

lebih terbuka pada lingkungan sekitar.²⁹ Kesamaan penelitian yang dilakukan oleh Lia Nurlianawati dkk adalah sama-sama meneliti tentang kesepian pada lansia. Adapun perbedaannya ialah penelitian terdahulu menggunakan metode kuantitatif dan memfokuskan penelitian pada pengaruh terapi berkebun yang gunanya untuk mengatasi kesepian pada lansia, sedangkan penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dan berfokus pada penerapan pendekatan konseling realitas dalam mengatasi kesepian di PPSLU Sudagaran Banyumas.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Eni Parida yang berjudul, “Dukungan Sosial Keluarga dalam Mengatasi Kesepian pada Lanjut Usia (Studi Kasus di Desa Lebeng Kecamatan Sumpiuh Kabupaten Banyumas)”. Tujuan dari penelitian yang dilakukan oleh Eni Parida adalah untuk mempelajari jenis dukungan sosial yang tersedia bagi lanjut usia di Desa Lebeng RT01/RW01. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa di Desa Lebeng RT01/RW01 ditemukan adanya dukungan penghargaan, emosional, instrumental, informasi, dan sosial untuk membantu lansia mengatasi kesepian. Namun, terdapat dua keluarga yang tidak memanfaatkan dukungan informasi karena mereka memiliki keterbatasan dalam berinteraksi sosial dan keterbatasan fisik yang menghalangi mereka.³⁰ Kesamaan dari penelitian yang dilakukan oleh Eni Parida dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah sama-sama meneliti tentang kesepian pada lansia. Adapun perbedaannya adalah penelitian terdahulu memfokuskan pada peran dukungan sosial keluarga dalam mengatasi kesepian pada lansia, sedangkan pada penelitian ini berfokus penerapan konseling realitas dalam mengatasi kesepian pada lansia yang ada di PPSLU Sudagaran Banyumas.

²⁹ Lia Nurlianawati, Widyawati Widyawati, dan Tini Kurniasih, “Terapi Modalitas Berkebun terhadap Kesepian pada Lansia,” *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* 5, no. 3 (2023): 1329–34, <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i3.1727>.

³⁰ Eni Parida, *Dukungan sosial keluarga dalam mengatasi kesepian pada lanjut usia (Studi kasus di Desa Lebeng Kecamatan Sumpiuh Kabupaten Banyumas)*, 2022.

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Zuhri Aunurrafiq dengan judul “Implementasi Bimbingan Rohani Islam dalam Mengatasi Kesepian pada Lansia di Panti Wreda Siti Khadijah Cirebon”. Tujuan dari penelitian yang dilakukan oleh Zuhri Aunurrafiq adalah menjelaskan proses konseling dengan mengimplementasikan bimbingan rohani Islam untuk menangani perasaan kesepian pada lansia yang ada di Panti Wreda Siti Khadijah Cirebon. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan bimbingan rohani Islam terbukti berhasil karena dapat mengubah kondisi internal lansia sehingga mereka mampu menangani rasa kesepian melalui bimbingan rohani Islam yang disampaikan oleh rohaniawan.³¹ Kesamaan dari penelitian yang dilakukan oleh Zuhri Aunurrafiq dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah sama-sama meneliti tentang kesepian pada lansia. Adapun perbedaannya ialah penelitian terdahulu memfokuskan penelitian pada bimbingan rohani Islam untuk mengatasi kesepian pada lansia, sedangkan pada penelitian ini lebih fokus pada penerapan konseling realitas dalam mengatasi kesepian pada lansia yang ada di PPSLU Sudagaran Banyumas.

Kelima, penelitian yang dilakukan oleh Wisdalia Fitri dengan judul “Penerapan Konseling Individu dalam Mengatasi Kesepian pada Lansia Melalui Metode Direktif Di Panti Jompo Yayasan Al-Yusufiyah Titian Ridho Ilahi”. Tujuan dari penelitian yang dilakukan Wisdalia Fitri adalah untuk mengetahui kondisi kesepian lansia, penerapan konseling individu melalui metode direktif, dan perubahan tingkat kesepian setelah diterapkannya konseling individu di Panti Jompo Yayasan Al-Yusufiyah Titian Ridho Ilahi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lansia yang ada di Panti Jompo Yayasan Al-Yusufiyah Titian Rido Iahi merasakan kesepian seperti, merasa sunyi, tidak mempunyai orang terdekat, dan merasakan tidak dihargai. Selain itu, penerapan konseling individu guna mengatasi masalah kesepian pada lanjut usia juga melewati dua tahap. Dan setelah dilakukan

³¹ Aunurrafiq, “Implementasi Bimbingan Rohani Islam Dalam Mengatasi Kesepian Pada Lansia Di Panti Wreda Siti Khadijah Cirebon,” 2020, 104.

bimbingan konseling individu terdapat perubahan tingkat kesepian pada lansia. Hal ini dibuktikan dengan turunnya angka presentase kesepian.³² Kesamaan dari penelitian yang dilakukan oleh Wisdalia Fitria dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah sama-sama meneliti tentang penerapan bimbingan dan konseling dalam mengatasi kesepian pada lansia. Adapun perbedaannya adalah pada jenis penelitian.

Keenam, penelitian yang dilakukan oleh Latania Fie Dzikry (2023) dengan judul “Konseling realita untuk meningkatkan penerimaan diri pada individu dewasa”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membantu subjek menyadari kebutuhannya sendiri sehingga subjek bisa mengambil keputusan yang tepat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling realitas dapat meningkatkan penerimaan diri pada subjek. Hal ini dibuktikan dengan subjek mampu menerima situasinya saat ini dan menyadari bahwa tidak semua keinginannya dapat terpenuhi karena adanya beberapa hambatan yang membuatnya sulit untuk mencapainya. Sehingga subjek bisa bertanggung jawab terhadap situasi yang dialaminya saat ini serta dapat membedakan antara keinginan dan kebutuhan saat ini.³³ Kesamaan dari penelitian yang akan dilakukan oleh penulis adalah sama-sama membahas tentang konseling realitas. Adapun perbedaannya adalah pada subjek penelitian.

Ketujuh, penelitian yang dilakukan oleh Azmatul Khairiah Sari, Triave Nuzila Zahri, dan Al Ikhlas (2023) dengan judul “Peningkatan *meaning life* bagi wanita terlambat menikah melalui konseling realita”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan bagaimana makna hidup yang dihadapi subjek dan bagaimana konseling realitas dapat mengarahkan makna hidup subjek menjadi lebih positif dari sebelumnya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa subjek yang menikah telambat

³² Fitria Wisdalia, “Penerapan Konseling Individu Dalam Mengatasi Kesepian Pada Lansia Melalui Metode Direktif Di Panti Jompo Yayasan Al-Yusufiyah Titian Ridho Ilahi,” 2020, 27–28.

³³ Lataniya Fie Dzikry, “Konseling realita untuk meningkatkan penerimaan diri pada individu dewasa,” *Procedia : Studi Kasus dan Intervensi Psikologi* 11, no. 4 (2023): 121–26, <https://doi.org/10.22219/procedia.v11i4.24317>.

mendapatkan sebuah makna hidup yang positif melalui konseling realitas. Subjek merasa terbantu dengan usaha konselor dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya menggunakan teknik WDEP. Hal ini dibuktikan subjek berusaha menerima kondisinya saat ini dan terus memperbaiki diri untuk menjadi istri dan ibu yang baik di masa depan.³⁴ Kesamaan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah sama-sama membahas tentang konseling realitas. Adapun perbedaannya adalah pada subjek penelitian.

Kedelapan, penelitian yang dilakukan oleh Novia Firda Mailil Haq (2021) dengan judul “Penerapan konseling realitas terhadap pelanggaran disiplin sekolah (Studi kasus terhadap tiga siswa SMK Ma’arif NU 2 Bantarkuwung)”. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui proses penerapan konseling realitas dalam menangani pelanggaran disiplin di SMK Ma’arif NU 2 Bantarkawung. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang suka melanggar peraturan sekolah mengalami perubahan setelah menerima konseling realitas. Hal ini dibuktikan dengan siswa menunjukkan keinginan yang kuat untuk berubah dan mengubah persepsi negatif menjadi positif. Sehingga mereka bisa menjalankan komitmen dengan baik, dan bertanggung jawab terhadap tindakan mereka.³⁵ Kesamaan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah sama-sama membahas tentang konseling realitas. Adapun perbedaannya adalah pada subjek penelitian.

G. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan membentuk kerangka umum skripsi yang menyediakan panduan untuk mengatasi masalah dalam penelitian. Oleh karena itu, peneliti membagi sistematika penulisan skripsi ini menjadi lima bab, diantaranya adalah:

BAB I. Pendahuluan, terdiri dari: Latar Belakang Masalah, Penegasan Istilah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian,

³⁴ Azmatul Khairiah Sari, Triave Nuzila Zahri, dan Al Ikhlas, “Peningkatan Meaning Life Bagi Wanita Terlambat Menikah Melalui Konseling Realita,” *An Nadwah* 29, no. 1 (2023): 45–51.

³⁵ Novia Firda Mailil Haq, “Penerapan Konseling Realitas Terhadap Pelanggaran Disiplin Sekolah (Studi Kasus terhadap Tiga Siswa SMK Ma’arif NU 02 Bantarkawung)” (2021).

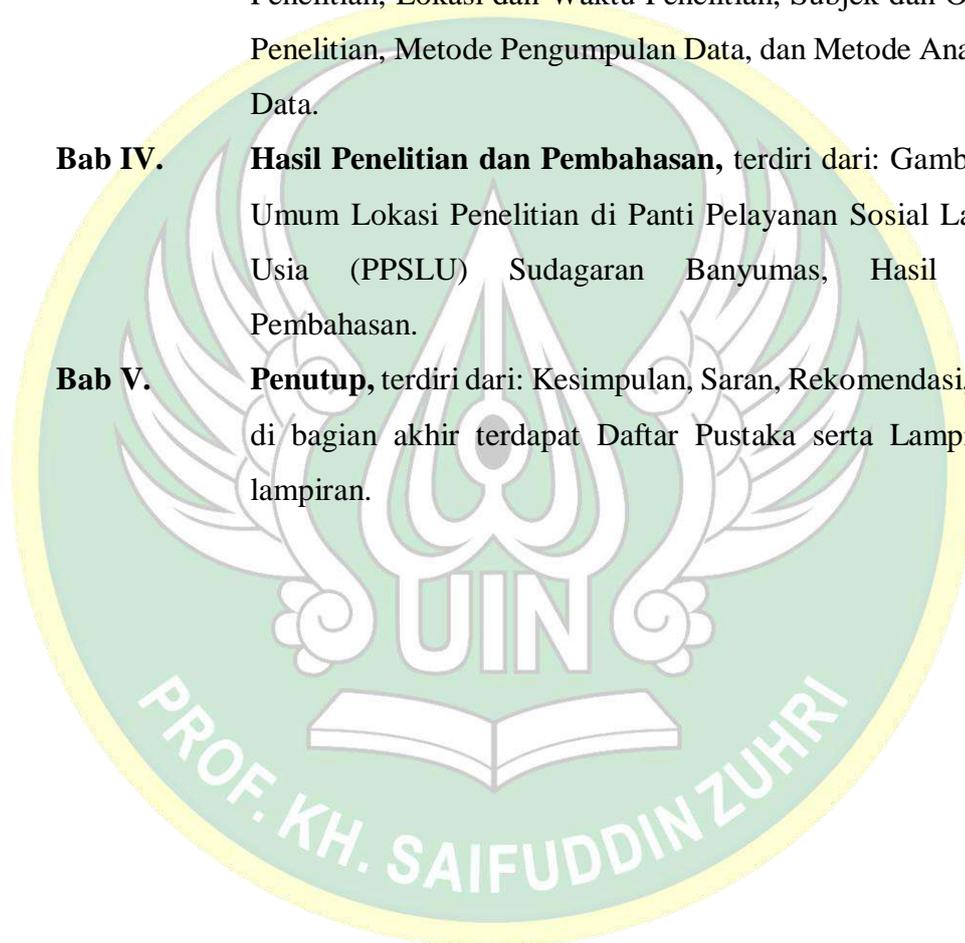
Manfaat Penelitian, Kajian Pustaka dan Sistematika Penulisan.

BAB II. Landasan Teori, terdiri dari: Konseling Realitas, *Loneliness* dan Lansia.

Bab III. Metode Penelitian, terdiri dari: Jenis dan Pendekatan Penelitian, Lokasi dan Waktu Penelitian, Subjek dan Objek Penelitian, Metode Pengumpulan Data, dan Metode Analisis Data.

Bab IV. Hasil Penelitian dan Pembahasan, terdiri dari: Gambaran Umum Lokasi Penelitian di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Sudagaran Banyumas, Hasil dan Pembahasan.

Bab V. Penutup, terdiri dari: Kesimpulan, Saran, Rekomendasi, dan di bagian akhir terdapat Daftar Pustaka serta Lampiran-lampiran.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseling Realitas

1. Definisi Konseling Realitas

Pendekatan dalam bimbingan dan konseling ialah landasan utama bagi praktik konseling. Pendekatan ini dianggap penting karena pemahaman yang mendalam tentang berbagai pendekatan atau teori konseling akan mempermudah dan mengarahkan jalannya proses konseling.³⁶ Konseling realitas adalah salah satu dari teori-teori konseling yang ada pada saat ini. Tokoh dari pendekatan realitas ialah William Glasser. Pada tahun 1950-an, ia berprofesi sebagai insinyur kimia dan juga seorang psikiater. Menurut Glasser, konseling realitas ialah sebuah pendekatan teoritis yang menekankan bahwa setiap perilaku yang kita lakukan bertujuan untuk memenuhi satu atau lebih kebutuhan dasar yang ada dalam diri kita. Pendekatan ini berkembang dari ketidakpuasan Glasser terhadap metode konseling dan psikoterapi (psikoanalisis) yang terlalu berfokus pada masa lalu dan kurang praktis dalam memberikan bantuan yang efektif kepada konseli.³⁷

Konseling realitas adalah terapi jangka pendek yang berfokus pada kondisi saat ini, menekankan kekuatan pribadi, dan membantu konseli untuk mempelajari perilaku yang lebih realistis.³⁸ Konseli dibimbing untuk mengembangkan rasa tanggung jawab terhadap dirinya sendiri. Pendekatan realitas memandang konseling sebagai proses yang logis. Dalam proses ini, konselor harus menciptakan lingkungan yang hangat dan penuh pemahaman, serta yang paling utama adalah membantu

³⁶ Andriyani et al... hlm 2 .

³⁷ Imam Ariffudin, et.al., *Konseling Kelompok Pendekatan Realita* (Jakarta: Penerbit Kencana, Cet. I, 2020), 1

³⁸ M. Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok* (Bandung: Alfabeta, 2013), 79

konseli menyadari bahwa mereka harus bertanggung jawab atas diri mereka sendiri.³⁹

Konseling realitas pada hakikatnya, pendekatan dengan berfokus pada perilaku saat ini. Konselor berperan sebagai pembimbing dan menggunakan pendekatan yang mengajak klien untuk menghadapi kenyataan serta memenuhi kebutuhan dasarnya tanpa merugikan diri sendiri maupun orang lain. Setiap individu memiliki satu kebutuhan psikologis yang selalu hadir sepanjang hidupnya. Kebutuhan tunggal ini membuat individu merasa unik dan berbeda dari orang lain.⁴⁰ William Glasser, berpendapat bahwa manusia memiliki kebutuhan dasar yang terdiri dari kebutuhan fisiologis dan psikologis. Perilaku manusia didorong oleh keinginan untuk memenuhi kedua jenis kebutuhan tersebut. Di antara kebutuhan psikologis yang paling mendasar adalah kebutuhan untuk mencintai dan dicintai, serta kebutuhan akan penghargaan. Kedua kebutuhan ini menjadi sangat penting dalam pembentukan identitas seseorang. Pendekatan realitas dapat diterapkan dalam berbagai bidang, termasuk konseling, pendidikan, intervensi krisis, koreksi dan rehabilitasi, manajemen lembaga, dan pengembangan komunitas.⁴¹

2. Tujuan Konseling Realitas

Tujuan utama konseling realitas adalah untuk membantu individu menemukan cara yang lebih efektif untuk memenuhi kebutuhan akan kebersamaan, kekuasaan, kebebasan, dan kesenangan, tanpa melanggar aturan yang ada atau mengabaikan prinsip 3R (*responsibility, reality, and right*).⁴² Dalam konteks ini, individu mempelajari keterampilan umum, keterampilan kognitif atau intelektual, dan keterampilan untuk menangani masalah hidup mereka. Untuk mencapai tujuan tersebut,

³⁹ Namora Lumonggo Lubis Hasnida, *Konseling Kelompok*, (Jakarta: Kencana, 2016), 133

⁴⁰ Suriati et.al., *Teori & Teknik Bimbingan dan Koseling*, (Sulawesi Selatan: Latinulu, cet. I, 2020), 138

⁴¹ Suriati et.al..., hlm 139.

⁴² Bernardus Widodo et.al., *Pendekatan Konseling Realitas (Reality Therapy)*, (Madiun: Media Grafika, cet. I, 2024), 14

individu memerlukan pengalaman yang mencakup fokus pada perilaku, perencanaan, evaluasi perilaku pribadi, dan pembelajaran tentang kecanduan positif (*positive addiction*) sebagai puncak dari pengalaman tersebut.⁴³

Konseling realitas menekankan pada pemahaman rasional individu tentang realitas. Dalam kehidupan sehari-hari, konseling realitas bertujuan untuk membantu individu untuk mandiri dan mampu menentukan perilaku yang konkret. Konseling ini mendorong individu untuk berani bertanggung jawab dan menghadapi segala risiko yang ada, sesuai dengan kemampuan dan keinginannya dalam proses perkembangan dan pertumbuhan. Pendekatan ini juga mendorong individu untuk mengembangkan rencana-rencana yang nyata dan realistis dalam mencapai tujuan yang ditetapkan. Konseling ini menekankan pada disiplin dan tanggung jawab yang didasarkan pada kesadaran diri.⁴⁴

Tujuan lain dari konseling realitas adalah untuk mengajarkan klien untuk mengontrol hidup. Meskipun tidak ada aturan ketat, konselor harus selalu memiliki alasan yang jelas tentang teori kontrol untuk semua klien lakukan. Tujuannya adalah sebagai berikut:

- a. Untuk mengajar klien kerangka teori kontrol untuk memahami perilaku mereka sendiri.
- b. Untuk meningkatkan kesadaran klien tentang pilihan perilaku mereka dan cara mereka mengendalikan lingkungan.
- c. Untuk membantu klien mengambil tanggung jawab untuk membuat pilihan yang sesuai untuk mereka.
- d. Untuk membantu klien mengidentifikasi dan memahami kebutuhan mereka sehubungan dengan keberlangsungan hidup.

⁴³ Ali Daud, "Penanganan Masalah Konseli melalui Konseling Realitas," *At-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami* 5, no. 1 (2019): 80–91.

⁴⁴ Namora Lumonggo Lubis Hasnida..., hlm 136.

- e. Untuk membantu klien mengembangkan gambar realistik di kepala mereka untuk memenuhi kebutuhan dasar mereka.
- f. Untuk mengajarkan klien dalam mengevaluasi seberapa efektif perilaku total mereka dalam mencapai apa yang mereka inginkan.
- g. Untuk membantu klien mengembangkan dan terlibat dalam perilaku yang akan membantu mereka memenuhi kebutuhan mereka di masa sekarang dan di masa datang.
- h. Untuk membantu klien agar tidak dikendalikan oleh perilaku kontrol negatif orang lain.⁴⁵

Dengan memahami tujuan tersebut, tampak bahwa fokus utama yang diajarkan oleh Glasser dalam konseling adalah membantu individu atau kelompok mengembangkan perilaku yang bertanggung jawab dan mengubah perilaku yang tidak bertanggung jawab menjadi lebih bertanggung jawab. Dengan kata lain, tujuan utama konseling realitas ialah mencapai perilaku yang bertanggung jawab, karena menurut teori, perilaku bertanggung jawab akan mengarah pada pembentukan identitas yang sukses.⁴⁶

3. Ciri-Ciri Konseling Realitas

Konseling realitas termasuk dalam pendekatan konseling yang berorientasi pada kognitif dan didasarkan pada teori pilihan. Corey menyatakan bahwa kita tidak dilahirkan sebagai kertas kosong yang hanya menunggu untuk dipengaruhi secara eksternal oleh dorongan dari luar. Sebaliknya, kita lahir dengan lima kebutuhan genetik, yaitu: cinta dan rasa memiliki, kekuasaan dan prestasi, kebebasan, kesenangan, dan kebutuhan untuk bertahan hidup. Corey juga menjelaskan bahwa semua tindakan yang kita lakukan dari lahir hingga mati adalah hasil dari perilaku kita sendiri dan merupakan pilihan kita. Ini berarti bahwa kontrol diri dalam menentukan pilihan untuk memenuhi kelima

⁴⁵ Achmad Juntika Nurihsan, *Teori dan Praktik Konseling*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2021), 191

⁴⁶ Bernardus Widodo et.al... hlm 15.

kebutuhan tersebut sepenuhnya berada pada individu. Seperti dikatakan oleh Glasser, “Satu-satunya orang yang bisa Anda kendalikan adalah diri Anda sendiri.” Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan dalam terapi konseling realitas sebagaimana diajarkan oleh Glasser, melibatkan kemampuan individu untuk mengendalikan: tindakan, pikiran, perasaan, dan kondisi fisik. Selain itu, Glasser juga menekankan pentingnya memenuhi kebutuhan secara tanggung jawab tanpa mengabaikan prinsip 3R. (*responsibility, reality, and right*).⁴⁷

Ciri-ciri utama konseling realitas sebagai berikut:

- a. Berdasarkan model motivasi pertumbuhan, yang didasari oleh pandangan bahwa individu selalu dalam proses belajar dan terus mengembangkan diri.
- b. Menekankan pada pilihan dan tanggung jawab individu.
- c. Tidak mendasarkan pada filosofi deterministik atau anti-deterministik tentang manusia, melainkan pada asumsi bahwa manusia adalah agen yang menentukan nasibnya sendiri.
- d. Fokus pada pemecahan masalah, yang didasarkan pada pemikiran kritis dan disesuaikan dengan tuntutan realitas sosial. Konseling harus dapat menemukan solusi untuk masalah yang dihadapi.
- e. Berorientasi pada tindakan, keputusan yang diambil dalam konseling harus diwujudkan dalam perilaku nyata, bukan hanya pemahaman teoritis.
- f. Bersifat aktif, direktif, dan didaktik, sehingga jelas bahwa konseling mengandung unsur pembelajaran dan pengarahan yang tinggi.
- g. Orientasi pada kondisi saat ini dan kemampuan individu untuk belajar berperilaku realistis.

⁴⁷ Bernardus Widodo et.al..., hlm 11.

- h. Menekankan pada evaluasi nilai. Terapi ini memberikan perhatian utama pada peran konseli dalam menilai kualitas perilakunya sendiri dan menentukan apa yang menyebabkan kegagalannya.
- i. Fokus pada kesadaran, bukan pada aspek ketidaksadaran. Terapi ini menekankan kesalahan yang dilakukan konseli dan bagaimana mereka dapat terlibat dalam merencanakan perilaku yang lebih bertanggung jawab dan realistis.⁴⁸

Dari pernyataan di atas, dapat disimpulkan bahwa konseling dengan pendekatan konseling realitas lebih menekankan pada konseli untuk fokus pada masa depan, bukan pada masa lalu atau perilaku yang tidak disadari. Selain itu, konseli juga diarahkan untuk membuat rencana positif guna meningkatkan kualitas dirinya, mengatasi kegagalannya, dan bertanggung jawab atas pilihan yang diambil.⁴⁹

4. Fungsi dan Peran Konselor

Fungsi dan peran konselor dalam konseling realitas, adalah sebagai berikut:

- a. Membangun hubungan terapeutik yang didasarkan pada perhatian, rasa hormat, dukungan, pemahaman, dan keterlibatan antara konselor dan konseli yang bertujuan untuk mendorong perilaku bertanggung jawab.
- b. Membantu konseli mengembangkan hubungan personal dengan orang lain dengan menunjukkan penghargaan yang tulus, sehingga mereka dapat merumuskan dan melaksanakan untuk berubah.
- c. Mendorong konseli untuk menghadapi kenyataan.
- d. Mendorong konseli untuk membuat pilihan yang memungkinkan mereka memenuhi kebutuhan dengan cara yang dapat diterima secara sosial.

⁴⁸Bernardus Widodo et.al., hlm 12-13.

⁴⁹Bakhrudin Al Habsy et al., "Konsep Dasar Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Realita," *Jurnal Pendidikan Non formal* 1, no. 4 (2024): 7-8, <https://doi.org/10.47134/jpn.v1i4.507>.

- e. Menolak memberikan pembenaran atas perilaku yang tidak bertanggung jawab.
- f. Menyajikan contoh perilaku yang bertanggung jawab dan gaya hidup yang berlandaskan identitas yang sukses.
- g. Mengkonfrontasi konseli yang tidak hidup secara realistis.
- h. Mendorong diskusi yang fokus pada perilaku saat ini.
- i. Mengajari konseli bagaimana melakukan evaluasi diri. Konselor dapat membantu dengan mengajukan pertanyaan, baik yang bersifat berpikir maupun yang bersifat tindakan. Pertanyaan-pertanyaan ini merupakan bagian dari proses evaluasi diri yang menjadi dasar terapi realitas.⁵⁰

Sebagai pemimpin, konselor menjadi salah satu faktor yang mendukung terjadinya perubahan perilaku. Agar dapat menjalankan peran dan fungsinya dengan baik, konselor diharapkan mampu mengembangkan sikap yang hangat, bersahabat, ramah, penuh perhatian, menerima, perhatian yang tulus, menghormati konseli, bersedia membuka diri, dan memiliki kemampuan mendengarkan. Sikap-sikap ini sangat penting untuk membangun hubungan yang efektif dalam konseling realitas.⁵¹

5. Teknik dalam Konseling Realitas

Dalam membantu konseli, konselor atau pemimpin kelompok yang menggunakan pendekatan realitas biasanya memanfaatkan berbagai teknik yang bersifat eklektik. Beberapa teknik yang dapat digunakan adalah:

- a. Teknik bermain peran (*role playing*) merupakan teknik yang digunakan untuk membantu konseli mengatasi masalah sosial yang mereka hadapi. Melalui permainan peran ini, klien diharapkan

⁵⁰ Bernardus Widodo et.al... hlm 18-19.

⁵¹ Bernardus Widodo et.al..., hlm 20.

dapat mengubah perilakunya dengan belajar dari pengalaman selama proses bermain peran.⁵²

- b. Teknik bertanya. Bertanya dalam proses konseling realitas memiliki peran penting dalam menggali perilaku total, mengevaluasi rencana, serta membentuk perilaku baru. Menurut Wubbolding, pertanyaan-pertanyaan ini berguna bagi konselor untuk memahami pikiran dan dunia batin konseli, mengumpulkan serta memberikan informasi, dan membantu konseli mengontrol dirinya sendiri.⁵³
- c. Teknik humor. Humor dapat digunakan secara verbal atau non-verbal untuk membuat suasana lebih ringan.
- d. Teknik diskusi. Biasanya digunakan untuk meningkatkan keterlibatan konseli dalam proses konseling.
- e. Teknik eksplorasi dan klarifikasi nilai. Dalam eksplorasi nilai, konselor dapat menanyakan pandangan konseli tentang suatu hal. Klarifikasi nilai adalah penegasan atas pandangan atau perilaku konseli yang memiliki nilai tertentu.
- f. Teknik konfrontasi. Mengkonfrontasi konseli dan tidak memberikan toleransi terhadap perilaku yang tidak bertanggung jawab. Konfrontasi verbal ini penting, terutama jika jika konselor menanggapi tanpa kompromi. Diam yang berkepanjangan antara konselor dan konseli jarang terjadi dalam proses konseling ini, karena Glasser menganggap teknik ini (diam) kurang bermanfaat dalam konseling.
- g. Teknik permodelan. Konselor bertidak sebagai teladan yang diidealkan oleh konseli. Selain memberikan nasihat, konselor juga mampu menjadi contoh nyata dalam perilaku yang diharapkan.

⁵² Nur Aeni Sanjaya, "Teknik Role Play dalam Bimbingan dan Konseling," *Al-Kamilah: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 2020, 1–15.

⁵³ Mulawarman et.al...hlm 33.

- h. Teknik membuka diri. Konselor mengungkapkan pandangannya sendiri dan membagikan bagaimana ia akan bertindak jika dihadapkan dengan masalah yang serupa dengan yang dialami oleh konseli, sehingga konseli dapat melihat bagaimana nilai-nilai konselor diterapkan dalam situasi nyata.
- i. Teknik membuat kontrak. Konselor membantu konseli mengembangkan kontrak yang melibatkan komitmen konseli terhadap rencana yang telah dibuat. Ini termasuk mengajarkan konseli cara merumuskan tujuan yang spesifik dan dapat diukur, serta bersama-sama menuliskan dan menandatangani kontrak tersebut.
- j. Merumuskan rencana tindakan khusus. Konselor mengajarkan konseli cara membuat rencana tindakan yang spesifik, termasuk bagaimana menghadapi kemungkinan hambatan yang mungkin muncul.
- k. Mendorong keterlibatan penuh. Konselor mendorong anggota untuk terlibat secara aktif, berbagi pengalaman, dan membantu satu sama lain dalam menghadapi masalah dengan cara yang bertanggung jawab. Misalnya, menekankan pentingnya kerja sama dan saling tolong menolong antar teman, meskipun tanggung jawab atas perilaku tetap ada pada masing-masing individu.⁵⁴

Konseling realitas tidak menggunakan berbagai teknik yang biasanya diterima dalam pendekatan konseling lainnya. Para psikiater yang menggunakan konseling realitas tidak meresepkan obat-obatan atau terapi medis konservatif lainnya, karena obat-obatan cenderung menghilangkan tanggung jawab pribadi. Selain itu, konseling realitas tidak menghabiskan waktu untuk bertindak sebagai detektif dalam mencari alasan-alasan di balik perilaku konseli, melainkan fokus pada membangun kerja sama dengan konseli untuk membantu mereka

⁵⁴ Bernardus Widodo et.al..., hlm 21-23.

mencapai tujuannya. Teknik diagnostik tidak menjadi bagian dari terapi realitas, karena diagnosis dianggap membuang waktu dan bahkan dapat merugikan konseli dengan memberi mereka label seperti skizofrenia, yang cenderung mempertahankan perilaku yang tidak bertanggung jawab dan gagal. Teknik lain yang tidak digunakan dalam terapi realitas meliputi penafsiran, wawancara nondirektif, sikap diam yang berkepanjangan, asosiasi bebas, analisis transferensi dan resistensi, dan analisis mimpi.⁵⁵

6. Tahapan Konseling Realita

WDEP adalah akronim yang dirancang oleh Robert Wubbolding untuk memudahkan para praktisi, seperti konselor dan psikolog, serta akademisi dalam memahami dan menerapkan konseling realitas. Akronim WDEP merujuk pada empat konsep utama, yaitu sebagai berikut:⁵⁶

- a. Secara khusus, “W” dalam teknik “WDEP” berarti *Want* (apa yang anda inginkan?). Pada tahap ini, konselor membantu klien mendeskripsikan apa yang diinginkan oleh dirinya, keluarganya, atau lingkungannya yang menyebabkan perasaan terganggu. Corey menjelaskan bahwa dalam tahap “W”, ada tiga komponen utama yang perlu dieksplorasi, yaitu keinginan, kebutuhan, dan persepsi. Ketiga komponen ini sering disebut sebagai *quality world*, yaitu gambaran ideal yang dimiliki individu mengenai kehidupan yang mereka inginkan. Dalam konseling realitas, *quality world* ini membantu konseli memahami apa yang sebenarnya mereka cari dan butuhkan untuk mencapai kesejahteraan emosional dan kebahagiaan.⁵⁷ Tujuan utama tahap ini adalah mendorong konseli untuk menggali kebutuhan-kebutuhannya. Dalam tahap ini, konselor harus membangun hubungan yang bermakna atau

⁵⁵ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, trans.E. Koswara (Bandung: Refika Aditama, 2013), 278

⁵⁶ Mulawarman et. al... hlm 25.

⁵⁷ Mulawarman et. al... hlm 26.

hubungan baik dengan setiap konseli. Hal ini dilakukan dengan menunjukkan kepada konseli bahwa konselor berperan aktif dan terlibat. Melalui keterlibatan ini, tercipta ikatan emosional yang kuat antara konselor dan konseli, serta antar konseli itu sendiri. Hubungan baik tersebut sangat penting dalam membantu konseli untuk lebih mampu mengeksplorasi keinginan, kebutuhan, serta persepsi mereka.⁵⁸

- b. Tahap berikutnya yaitu “D”. yang berarti *Doing* (apa yang anda lakukan dan ke arah mana anda pergi?). Tahap ini berfokus pada upaya konselor untuk mengidentifikasi apa yang dilakukan konseli dalam upaya mencapai tujuan yang diinginkan, menggambarkan arah hidupnya, hubungan dengan lingkungan sekitar, serta cara konseli memenuhi kebutuhan dasar mereka.⁵⁹ Jadi di tahap ini tujuannya adalah mendorong konseli untuk fokus pada pengendalian perilaku saat ini. Hal ini bertujuan agar konseli menjadi lebih sadar akan tindakan yang mereka lakukan.⁶⁰
- c. Tahap selanjutnya adalah “E” yang berarti *Evaluation*. Inti dari terapi realitas adalah mendorong konseli untuk melakukan evaluasi diri. Konselor akan bertanya, “Apakah perilaku Anda saat ini memiliki kemungkinan yang realistis untuk membantu Anda mendapatkan apa yang Anda inginkan sekarang, dan apakah perilaku tersebut akan membawa Anda menuju tujuan yang diinginkan?” Dengan menggunakan pertanyaan yang tepat, konselor membantu konseli untuk menilai perilaku mereka saat ini dan memahami ke mana arah perilaku tersebut akan membawa mereka.⁶¹ Pada tahap evaluasi tujuannya adalah untuk memilih perilaku baru yang lebih positif serta melakukan evaluasi

⁵⁸ Bernardus Widodo et. al... hlm 31.

⁵⁹ Mulawarman et. al... hlm 28.

⁶⁰ Bernardus Widodo et. al... hlm 32.

⁶¹ Bernardus Widodo et.al... hlm 33

menyeluruh terhadap dampak dari pilihan perilaku konseli tersebut.⁶²

- d. Tahap berikutnya yaitu “P”, yang berarti *Planning*, yang berarti (apa rencana anda?). Tahap ini bertujuan untuk merancang rencana perubahan perilaku yang memenuhi kriteria identitas yang berhasil. Pada tahap ini, konselor membantu konseli merencanakan perubahan perilaku yang lebih bertanggung jawab untuk memenuhi kebutuhannya. Perencanaan ini disusun berdasarkan hasil evaluasi perilaku dari tahap sebelumnya.⁶³ Rencana ini mencakup perilaku alternatif yang bertanggung jawab dan komitmen untuk melaksanakan perubahan.⁶⁴

B. *Loneliness*

1. Definisi *Loneliness*

Loneliness atau kesepian adalah hal yang melekat dalam semua aspek kehidupan dan merupakan masalah emosional yang bisa dirasakan oleh siapa pun dalam tingkat keparahan yang berbeda-beda. Hal ini merupakan hasil dari persepsi individu terhadap kemampuan mereka dalam menanggapi suatu situasi atau peristiwa.⁶⁵ Menurut Bruno, kesepian adalah kondisi psikologis dan emosional yang bercirikan adanya perasaan terisolasi dan kurangnya koneksi yang signifikan dengan individu lain. Menurut Ronka, kesepian dapat didefinisikan melalui dua aspek yang membentuknya, yaitu aspek sosial dan emosional. Kesepian sosial terjadi karena individu tidak mampu membentuk hubungan interpersonal dengan lingkungannya, yang akibatnya tidak mempunyai teman atau kenalan di sekitar mereka.

⁶² Mulawarman et. al... hlm 29.

⁶³ Mulawarman et. al... hlm 30.

⁶⁴ Yodi Fitriadi Potabuga, “Pendekatan Realitas dan Solution Focused Brief Therapy dalam Bimbingan Konseling Islam,” *Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 9, no. 1 (2020): 40–55.

⁶⁵ Dony Darma Sagita dan Dede Hermawan, “Kesepian Remaja Pada Masa Pandemi COVID-19,” *ENLIGHTEN (Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam)* 3, no. 2 (2020): 126, <https://doi.org/10.32505/enlighten.v3i2.1892>.

Sedangkan kesepian emosional terjadi saat seseorang tidak mempunyai individu yang dekat atau penting dalam hidupnya, di mana ia merasa terhubung secara emosional seperti sahabat atau pasangan. Kesepian sering kali datang dengan gejala negatif seperti pesimisme dan kesedihan, dan merasa kehilangan akan elemen penting seperti berkurangnya jumlah teman atau kurangnya hubungan yang memenuhi harapan individu, baik dalam hal waktu atau kedekatan.⁶⁶

Lansia yang merasakan kesepian sering kali mengalami kejenuhan dan kebosanan dalam hidup, sehingga mereka berharap agar kematian segera datang. Hal ini terjadi karena mereka merasa tidak ingin menjadi beban bagi keluarganya atau orang disekitarnya.⁶⁷ Kesepian mempunyai berbagai konsekuensi merugikan bagi kesehatan dan kesejahteraan lanjut usia, termasuk memberikan dampak buruk terhadap mutu kehidupan seseorang. Separuh dari populasi lansia yang berusia di atas 80 tahun mengalami kesepian. Kesepian ini terjadi ketika individu merasa terisolasi dari orang lain dan mengalami kesulitan dalam interaksi sosial. Dalam beberapa kasus, kesepian dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental karena tidak memiliki teman atau tidak diperhatikan oleh orang-orang disekitarnya.⁶⁸

Jadi, dapat disimpulkan bahwa kesepian ialah sensasi merasa terasing dan terisolasi dari orang lain atau lingkungan sekitarnya. Kesepian dan kesendirian dianggap berbeda karena kesendirian merupakan pilihan individu untuk berada sendiri. Sedangkan kesepian

⁶⁶ Sridewi Murni Agriyanti dan Diana Rahmasari, "Perbedaan Tingkat Kesepian pada Siswa Kelas X dan XI Ditinjau dari Efektivitas Komunikasi Orangtua," *Charater: Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 5 (2021): 18, <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41923>.

⁶⁷ Saidatul Faujiah, Adesulistyawati Adesulistyawati, dan Suaib Suaib, "Hubungan Interaksi Sosial dengan Tingkat Kesepian pada Lansia di Panti Jompo," *Jurnal Kesehatan Tambusai* 4, no. 3 (2023): 4070–71.

⁶⁸ Rahmi, "Gambaran tingkat kesepian pada lansia di Panti Tresna Werdha Pandaan," *Seminar Psikologi & Kemanusiaan*, 2015, 258.

ditandai dengan ketiadaan teman dan pemisahan dari lingkungan, serta kesedihan saat berada sendirian.

2. Jenis-jenis *Loneliness*

Menurut Weiss, *loneliness* dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis berdasarkan hilangnya keterikatan sosial:

a. Kesepian emosional

Jenis kesepian ini terjadi ketika seseorang tidak lagi merasakan keterhubungan emosional yang biasanya diberikan oleh orang-orang terdekat, seperti pasangan atau orang tua. Kesepian emosional umumnya dialami ketika seseorang kehilangan individu yang penting dalam hidupnya atau merasa diabaikan oleh kelompok sosial. Gejalanya antara lain rasa bosan, gelisah, dan perasaan terpinggirkan.

b. Kesepian sosial

Kesepian sosial muncul ketika seseorang tidak memiliki integrasi dengan lingkungannya. Hal ini bisa terjadi ketika seseorang pindah tempat tinggal, kehilangan pekerjaan, atau merasa terasing dari kelompok sosial. Gejalanya termasuk perasaan bosan, kegelisahan, dan rasa diabaikan.

Secara umum, pengalaman kesepian emosional cenderung lebih parah dibandingkan dengan kesepian sosial karena terasa lebih intens dan tidak menyenangkan. Kesepian emosional biasanya muncul akibat ketiadaan figur kasih sayang yang dekat dan intim, serta kurangnya kedekatan dalam menjalin hubungan, sehingga seseorang tidak memiliki teman dekat untuk berbagi.

Zimmerman membedakan kesepian menjadi dua jenis, yaitu sebagai berikut:

a. Kesepian tipe positif

Jenis kesepian ini muncul ketika individu dengan sengaja memilih untuk menjauh dari rutinitas sehari-hari. Tujuannya adalah untuk mencapai ketenangan dan fokus pada tujuan pribadi

seperti kedamaian batin dan kegiatan spiritual. Aktivitas yang sering dilakukan meliputi refleksi, meditasi, dan komunikasi dengan Tuhan.

b. Kesenian tipe negatif

Jenis kesepian ini disebabkan oleh ketidaknyamanan yang timbul dari kurangnya interaksi atau hubungan sosial.⁶⁹

3. Aspek-Aspek *Loneliness*

Aspek-aspek kesepian diukur menggunakan Skala Kesenian *R-UCLA* yang dikembangkan oleh Russell, mencakup tiga aspek utama, yaitu:

- a. *Traits Loneliness*, adalah pola perasaan kesepian yang umumnya konsisten, namun dapat mengalami perubahan dalam kondisi tertentu, atau ketika individu merasa kesepian akibat sifat kepribadian mereka sendiri.
- b. *Social desirability*, kesepian ini muncul ketika seseorang tidak memiliki kehidupan sosial yang sesuai dengan harapan atau keinginannya dalam kehidupan nyata. Hal ini terjadi karena adanya keinginan individu untuk membentuk atau menciptakan kehidupan sosial yang lebih diinginkan.
- c. *Depression*, kesepian yang dipicu oleh gangguan emosional atau tekanan dalam diri individu, yang ditandai dengan perasaan sedih, murung, kehilangan semangat, merasa tidak berharga, serta terfokus pada kegagalan yang dialaminya.⁷⁰

Sedangkan menurut Bruno, aspek-aspek kesepian meliputi:

- a. Isolasi, merupakan kondisi di mana individu merasa terpisah dari tujuan dan nilai-nilai utama masyarakat.

⁶⁹ Yulfa Choiru Umma, Skripsi: “*Studi Analisis Fenomenologi Interpretatif Kesenian Pada Remaja Korban Perceraian Orang Tua*” (Semarang: UIN Walisongo, 2022), 19-20

⁷⁰ Gita Puspita Nur Yulianti et al., “Prosiding Psikologi Studi Deskriptif Kesenian (*Loneliness*) pada Siswa Adiksi Media Sosial di SMAN ‘X’ Bandung,” *Prosiding Psikologi* 5, no. 2 (2019): 599–603.

- b. Penolakan, situasi di mana seseorang tidak diterima atau bahkan dijauhi oleh lingkungannya.
 - c. Merasa disalah mengerti, kondisi di mana seseorang merasa dirinya disalahartikan dan dianggap tidak berguna.
 - d. Merasa tidak dicintai, kondisi di mana seseorang tidak mendapatkan kasih sayang, tidak diperlakukan dengan lembut, dan merasa tidak dihormati.
 - e. Tidak mempunyai sahabat, kondisi di mana seseorang tidak memiliki orang untuk berbagi atau memulai hubungan.
 - f. Malas untuk membuka diri, keadaan dimana seseorang enggan menjalin keakraban karena takut terluka atau merasa cemas dengan orang lain.
 - g. Bosan, keadaan dimana seseorang merasa jenuh, tidak puas, tidak tertarik, dan merasa lemah.
 - h. Gelisah, kondisi dimana seseorang merasa tidak tenang, cemas, dan terus-menerus khawatir.⁷¹
4. Faktor Penyebab *Loneliness*

Kesepian dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk karakteristik individu, kehidupan sosial, serta dampak lingkungan atau budaya. Sebagian besar kesepian berhubungan dengan tingkat kepuasan hidup seseorang. Ketika individu merasa puas dengan hidupnya secara umum, maka perasaan sedih, ketidakbahagiaan, atau kesepian yang muncul sesekali atau akibat suatu peristiwa tidak akan terasa terlalu dalam. Kesepian yang paling mendalam biasanya terjadi ketika individu merasa kurang memiliki hubungan yang berarti dalam hidup dan merasa tidak puas dengan kehidupannya.⁷²

⁷¹ Eileen Kristlyna dan Jaka Santosa Sudagijono, "Perbedaan Intensitas Loneliness Pada Mahasiswa Indonesia Yang Melanjutkan Studi Di Luar Negeri Ditinjau Dari Tipe Kepribadian," *Jurnal Experientia* 8, no. 2 (2020): 106, <http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/view/2867%0Ahttp://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/download/2867/2564>.

⁷² Zehra Erol, Psikologi Kesepian, trans.Abdul Aziz dan A. Suryadi (Tangerang Selatan: Bentara Aksara Cahaya, 2022), 31

Menurut Nevid dkk, ada tujuh faktor yang dapat menyebabkan kesepian, yaitu:

a. Kurangnya keterampilan atau keahlian sosial

Situasi ketidakmampuan individu untuk menyesuaikan diri dalam berhubungan dengan orang lain, seperti kesulitan memahami perasaan orang lain, kesulitan beradaptasi dalam pertemanan, dan ketidakmampuan memahami perbedaan antar individu, dapat sangat mempengaruhi kehidupan sehari-hari mereka. Situasi-situasi ini juga dapat berdampak signifikan pada munculnya perasaan kesepian.

b. Ketidakmampuan dalam membangun hubungan yang baik

Perasaan kesepian pada seseorang bisa muncul jika individu tersebut tidak mampu membangun relasi atau kurang tertarik untuk menjalin hubungan dalam situasi sosialnya. Semakin besar keinginan individu untuk membangun relasi, seperti pertemanan atau persahabatan, maka semakin kecil kemungkinan individu tersebut mengalami kesepian.

c. Kurangnya empati

Semakin rendah tingkat empati yang dimiliki seseorang, semakin besar kemungkinan individu tersebut merasakan kesepian. Sebaliknya, individu yang memiliki empati tinggi cenderung mengalami kepuasan sosial yang lebih baik.

d. Gambaran kritik sendiri (*Self-criticism*)

Kesepian dapat muncul akibat adanya kerusakan dalam hubungan antarindividu yang disebabkan oleh tingkat kritik yang tinggi terhadap diri sendiri.

e. Ketakutan terhadap penolakan

Gangguan seperti fobia sosial dan kecemasan sosial pada individu seringkali terkait dengan perasaan kesepian yang mereka alami.

f. Memiliki sikap sinis terhadap hubungan antar manusia

Pendekatan psikologi kognitif menjelaskan bahwa kesepian seringkali berkaitan dengan pandangan negatif yang dimiliki individu terhadap segala sesuatu. Individu yang mengalami kesepian cenderung melihat sisi buruk dari berbagai pengalaman, orang, atau situasi di sekitar mereka. Pikiran negatif yang tinggi sering terjadi pada individu yang merasa kesepian, sehingga mereka lebih cenderung menyalahkan diri sendiri ketika tidak mendapatkan kepuasan sosial yang diharapkan.

g. Memiliki pikiran pesimis

Menurut eksperimen interaksi sosial menunjukkan bahwa individu yang mengalami kesepian seringkali memiliki pandangan sosial yang suram dan kurang efektif. Mereka cenderung memandang hubungan sosial dengan cara yang negatif, sehingga perasaan kesepian mereka diperburuk oleh sikap pesimis ini.⁷³

Menurut Regis dkk, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kesepian, diantaranya:

a. Harga diri rendah

Individu dengan harga diri yang rendah cenderung lebih sering measa kesepian. Rendahnya harga diri ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor, baik dari pengalaman masa lalu, trauma, perasaan bersalah, maupun perasaan tidak berharga. Sebagai contoh, seseorang mungkin merasa telah membuat kesalahan yang menyebabkan orang yang dicintainya pergi, sehingga ia menutup diri dari membangun hubungan baru, yang pada akhirnya membuatnya merasa kesepian.

⁷³Shafira Putri Ayu Aviva dan Miftakhul Jannah, “Eksplorasi Loneliness Pada Dewasa Awal Exploration Of Loneliness In Early Adulthood,” *Character: Jurnal penelitian psikologi* 10, no. 02 (2023): 203–12, <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/53184>.

b. Kelekatan

Manusia secara alami memiliki sistem psiko-biologis yang mendorongnya mencari kedekatan dengan figur penting seperti orang tua, teman, atau keluarga inti. Hal ini bertujuan agar mereka sehingga menumbuhkan rasa aman. Namun, jika figur yang diandalkan tidak hadir atau tidak memberikan dukungan, individu akan merasa tidak aman, cemas tentang nilai-nilai social, dan mungkin mengembangkan strategi kelekatan lain yang bersifat cemas dan menghindar.

c. Kesepian sewaktu kanak-kanak

Kesepian ini mencerminkan karakteristik anak serta lingkungan sosialnya. Ini melibatkan persepsi anak terhadap dirinya sendiri dan bagaimana teman sebaya memandangnya, yang menunjukkan pentingnya pertemanan bagi anak. Kesepian dapat muncul ketika seorang anak mengalami penolakan atau diabaikan oleh teman-temannya, sehingga membuatnya merasa rendah diri, tidak berharga, kesulitan dalam berinteraksi, dan cenderung menunjukkan perilaku agresif.

d. Kepribadian

Kepribadian merupakan sifat yang ada dalam diri individu yang mempengaruhi sikap serta perilaku adaptif dalam berinteraksi dengan lingkungan. Kesepian, sebagai pengalaman pribadi, mencerminkan pola pikir, perilaku, dan respons yang bervariasi pada situasi sosial yang dapat menyebabkan perasaan sepi. Oleh karena itu, kepribadian memainkan peran penting dalam menentukan persepsi dan cara seseorang dalam menghadapi kesepian.

e. Trauma atau luka

Trauma atau luka, adalah bagian dari pengalaman hidup yang membawa perasaan negatif dan membuat baik fisik maupun batin merasa tidak nyaman. Sulit untuk melihat kembali bagian-bagian

dari cerita tersebut dengan cara yang netral dan tetap menjalani kehidupan dengan baik. Trauma dapat merusak kepercayaan yang menjadi dasar dalam menjalin hubungan, yang kemudian menyebabkan ketidakstabilan dalam interaksi sosial, sehingga timbul perasaan kesepian.⁷⁴

Dapat disimpulkan bahwa, penyebab kesepian dapat berasal dari dalam diri sendiri, seperti pandangan yang merendahkan nilai diri, merasa diabaikan oleh lingkungan, serta kehilangan seseorang yang penting dalam hidupnya.⁷⁵

C. Lansia

1. Definisi Lansia

Lansia merupakan individu yang telah menginjak umur 60 tahun atau lebih. Penuaan bukan sebuah penyakit, melainkan suatu proses yang secara bertahap menyebabkan sebuah perubahan kumulatif, yang mencakup penurunan daya tahan tubuh terhadap rangsangan baik dari internal atau eksternal. Penuaan yaitu kondisi yang dialami dalam kehidupan seseorang. Proses penuaan adalah perjalanan sepanjang hidup, tidak hanya dimulai pada titik tertentu, melainkan sejak awal kehidupan. proses menua adalah bagian alami dari siklus hidup yang menandakan telah melalui tiga tahap kehidupan, yaitu masa anak-anak, dewasa dan lanjut usia.⁷⁶ Memasuki usia tua sering kali diiringi dengan penurunan kondisi, seperti kulit yang mulai mengendur, rambut yang memutih, gigi yang mulai tanggal, pendengaran yang menurun,

⁷⁴ Pijar Psikologi, *Sepi* (Jakarta: Alex Media, 2022), hlm 48.

⁷⁵ Ramadhan Putra Satria dan Nurhakim Yudhi Wibowo, "Pengalaman Kesepian Pada Lansia: Systematic Review," *Bhamada: Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)* 13, no. 1 (2022): 90–99, <https://doi.org/10.36308/jik.v13i1.358>.

⁷⁶ Pramono Giri Kriswoyo et al., "Gambaran Pengetahuan dan Sikap Pendamping Lansia Setelah Menerima Pelatihan tentang Perawatan Kesehatan Lanjut Usia (Description of Knowledge and Attitude of Elderly Companion After Receiving Training on Elderly Health Care)," *Jurnal Kesehatan* 11, no. 1 (n.d.): 66.

penglihatan yang semakin melemah, gerakan yang menjadi lebih lambat, serta perubahan bentuk tubuh yang tidak lagi proporsional.⁷⁷

John W. Santrock menyatakan bahwa terdapat dua perspektif tentang definisi lansia, yakni dari perspektif orang Barat dan orang Indonesia. Menurut pandangan Barat, lanjut usia merujuk kepada individu yang berusia 65 tahun ke atas, yang menandai peralihan dari masa dewasa ke lanjut usia. Sementara itu, dalam konteks Indonesia, lanjut usia merujuk kepada individu yang berusia lebih dari 60 tahun. Batasan ini didasarkan pada standar umur pensiun dan mulainya gejala penuaan yang tampak. Lansia merupakan bagian integral dari proses pertumbuhan dan perkembangan manusia.⁷⁸

Menurut Undang-Undang No. 13 tahun 1998 tentang lansia, terdapat dua klasifikasi lansia, yakni:

- a. Lanjut usia potensial, yang merujuk kepada individu lansia yang masih memiliki kemampuan untuk mengerjakan aktivitas atau pekerjaan yang menghasilkan barang atau jasa.
- b. Lanjut usia tidak potensial, yang merujuk kepada individu lanjut usia yang tidak mampu mencari nafkah sendiri, sehingga bergantung pada pertolongan atau pemberian orang lain untuk kehidupannya.⁷⁹

2. Batasan Lanjut Usia

Menurut *World Health Organization* (WHO), lansia dikelompokkan berdasarkan rentang usia tertentu, termasuk:

- a. Usia pertengahan (*middle age*), ialah umur 45-59 tahun,
- b. Lanjut usia (*elderly*), ialah umur 60-74 tahun,

⁷⁷ Dede Nasrullah, *Buku Ajar Keperawatan Gerontik* (Jakarta: Trans Info Media, 2016), 1-2

⁷⁸ Dhyka Susetyaning, Agung Riwayati S, dan Rangga Wijayai, "Sosialisasi ' Bahagia ' Guna Meningkatkan Kemandirian dan Kualitas Hidup Golongan Lansia Di Rumah Bahagia Bintan," *Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1, no. 2 (2023): 248–53.

⁷⁹ Dhyka Susetyaning, Agung Riwayati S, dan Rangga Wijayai, "Sosialisasi ' Bahagia ' Guna Meningkatkan Kemandirian dan Kualitas Hidup Golongan Lansia Di Rumah Bahagia Bintan," *Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1, no. 2 (2023): 249.

- c. Lanjut usia tua (*old*), ialah 75-90 tahun, dan
- d. Usia sangat tua (*very old*), ialah diatas 90 tahun⁸⁰

Sedangkan menurut Prof. Dr. Koesmanto Setyonegoro, fase lansia terbagi menjadi:

- a. *Geriatric age* (ialah 65-70 tahun)
- b. *Young old* (ialah 70-75 tahun),
- c. *Old* (ialah 75-80 tahun), dan
- d. *Very old* (ialah di atas 80 tahun)⁸¹

3. Ciri-Ciri Lanjut Usia

Seperti halnya fase-fase lain dalam perjalanan hidup seseorang, masa lansia juga ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis. Ciri-ciri lanjut usia meliputi:

- a. Lanjut usia merupakan periode kemunduran, penurunan fungsi pada lanjut usia sering kali disebabkan oleh faktor fisik dan psikologis. Motivasi memegang peran penting dalam hal ini. Sebagai contoh, lanjut usia dengan motivasi rendah untuk aktif melakukan kegiatan cenderung mengalami penurunan fisik lebih cepat, sementara mereka yang memiliki motivasi tinggi mungkin mengalami penurunan fisik dalam waktu yang lebih lama.
- b. Lanjut usia mempunyai status kelompok, situasi ini muncul akibat dari sikap sosial yang tidak menyenangkan kepada lanjut usia, yang diperparah oleh pandangan yang tidak menguntungkan. Sebagai contoh, ketika seorang lanjut usia cenderung keras kepala dan tetap mempertahankan pendapat yang dimilikinya, respon sosial di masyarakat menjadi negatif. Namun, ada juga lanjut usia yang

⁸⁰ Lalu Ahmad Asmayadi Irfan Taufik, Pitut Aprillia Savitri, Nur Rahmah Sari, Maynaliza Nurul Aini, Siti Haniwidiya, Nabila Jasmine Kusumaning A, Indah Dwi Anugrah, Annaya Noor Sabina, Diana Salsabila Khoirunnisya A, Nadiah Cahyanih, Athira Azhar Budiani, Aziza Iskhakova, Muham, "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kemandirian Lansia di Wilayah Kerja BLUD UPTD Puskesmas Banjar 3," *Jurnal Penelitian Universitas Muhammadiyah Jakarta* 27, no. 3 (2022): 18.

⁸¹ Hindyah Ike Suhariati Endang Yuswatiningsih, "Hubungan Tingkat Pendidikan dengan Kemandirian Lansia dalam Memenuhi Kebutuhan Sehari-hari," *Hospital Majapahit* 13, no. 1 (2021): 63.

memperlihatkan empati terhadap orang lain, sehingga tanggapan sosial masyarakat menjadi lebih positif.

- c. Menua membutuhkan perubahan peran, lanjut usia mengalami penyesuaian peran karena menghadapi tantangan dalam berbagai aspek kehidupan. Pengubahan peran lansia seharusnya didasarkan pada keinginan pribadi, bukan dipaksakan oleh lingkungan sekitar. Sebagai contoh, jika seorang lanjut usia menjabat sebagai Ketua RW dalam masyarakat, sebaiknya pemutusan hubungan kerja tersebut tidak dilakukan semata-mata karena faktor usia.
- d. Penyesuaian yang buruk pada lanjut usia, perlakuan negatif kepada lanjut usia dapat menyebabkan mereka membangun pandangan diri yang negatif, yang kemudian tercermin dalam perilaku mereka. Dampak dari perlakuan tersebut dapat mengarah pada penyesuaian diri yang buruk bagi lanjut usia. Sebagai contoh, ketika lanjut usia tinggal bersama keluarga dan sering diabaikan dalam pengambilan keputusan karena dianggap memiliki pemikiran yang ketinggalan zaman, hal ini dapat membuat mereka merasa terisolasi, mudah tersinggung dan mereka merasa rendah diri.⁸²

4. Tipe Lanjut Usia

Beberapa tipe lansia dapat berbeda tergantung pada karakter, pengalaman hidup, lingkungan, serta kondisi fisik, mental, sosial, dan ekonomi mereka. Tipe-tipe tersebut meliputi:

a. Tipe arif bijaksana

Lansia ini penuh dengan kebijaksanaan dan pengalaman, mampu menyesuaikan diri dengan perubahan zaman, tetap aktif, ramah, rendah hati, sederhana, dermawan, menghadiri undangan, dan menjadi teladan bagi orang lain.

⁸² Elizabeth B. Harlock, *Psikologi Perkembangan*, trans. Istiawidayanti dan Soedjarwo (Jakarta: Erlangga, 2017), 380-385

b. Tipe mandiri

Lansia yang suka mengganti aktivitas yang hilang dengan kegiatan baru, selektif dalam memilih pekerjaan dan teman, serta tetap menghadiri undangan.

c. Tipe tidak puas

Lansia yang sering mengalami konflik batin, menolak proses penuaan yang mengakibatkan hilangnya kecantikan, daya tarik fisik, kekuasaan, status, dan teman. Mereka cenderung pemaarah, tidak sabar, mudah tersinggung, menuntut, sulit dilayani, dan suka mengkritik.

d. Tipe pasrah

Lansia yang pasrah dengan keadaan dan menanti nasib, memiliki keyakinan bahwa setelah kesulitan akan datang kemudahan, aktif dalam kegiatan ibadah, suka membantu, dan siap melakukan berbagai pekerjaan.

e. Tipe bingung

Lansia yang mudah terkejut, kehilangan rasa diri, cenderung menarik diri, merasa rendah diri, menyesal, pasif, dan kurang peduli terhadap lingkungan sekitar.⁸³

5. Kepribadian pada usia lanjut meliputi:

- a. Terkadang tidak fokus dalam hal-hal tertentu karena kemampuan ingatannya yang menurun,
- b. Kerap bersikeras atau menentang, mungkin karena merasa mempunyai banyak pengalaman sehingga merasa keyakinannya adalah yang paling tepat,
- c. Rentan tersinggung, mungkin karena kesulitan dalam memahami bahasa atau norma-norma yang berlaku pada generasi muda saat ini,
- d. Cenderung curiga, dan

⁸³ Dede Nasrullah..., hlm 8-9.

e. Banyak bicara, merasa pendapatnya adalah yang paling benar.⁸⁴

6. Kebutuhan bagi Lansia

Lanjut usia memiliki beberapa kebutuhan dasar yang harus dipenuhi untuk kesejahteraan mereka sehari-hari, diantaranya seperti:

a. Kebutuhan Fisiologis.

Ini mencakup asupan nutrisi yang bergizi dan seimbang, pakaian yang nyaman dan sesuai, tempat tinggal yang layak, istirahat yang cukup, serta pemenuhan kebutuhan seksual.

b. Kebutuhan Rasa Aman dan Keselamatan

Kebutuhan ini melibatkan perlindungan terhadap ancaman fisik dan psikologis. Perlindungan fisik mencakup pencegahan penyakit, kecelakaan, dan bahaya lingkungan, sedangkan perlindungan psikologis berkaitan dengan penanganan ancaman dari pengalaman baru atau asing.

c. Kebutuhan Cinta dan Rasa Memiliki

Ini melibatkan keinginan untuk memberi dan menerima cinta serta kasih sayang, dan untuk merasa diterima oleh keluarga, teman, dan masyarakat.

d. Kebutuhan Akan Harga Diri

Memenuhi kebutuhan ini berarti merasa percaya diri dan mendapatkan penghargaan atas pencapaian pribadi. Jika kebutuhan ini tidak terpenuhi, bisa menyebabkan perasaan rendah diri, kelemahan, dan ketakutan.

e. Kebutuhan Aktualisasi Diri

Ini mencakup kebutuhan untuk mewujudkan potensi diri melalui pencapaian karya dan aktivitas yang memberi kepuasan pribadi. Meskipun lanjut usia mungkin memiliki keterbatasan fisik,

⁸⁴ Kayyis Fithri Ajhuri, Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, ed. oleh Lukman, 1 ed. (Yogyakarta: Penebar Media Pustaka, 2019): 155-156.

mereka tetap mencari cara untuk merealisasikan diri mereka sesuai kemampuan yang ada.⁸⁵



⁸⁵ Bika Pratiwi, Jumayar Marbun, dan Catur Hery Wibawa, "Pemenuhan Kebutuhan Bagi Lanjut Usia (Studi Kasus di Kelurahan Ledeng Kecamatan Cidadap Kota Bandung)," 2021, 152–157.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Teknik pendekatan penelitian ini dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan pengumpulan data di suatu lingkungan alami dengan tujuan untuk menginterpretasikan fenomena yang terjadi di mana peneliti berperan sebagai instrumen utama, pengambilan sampel sumber data dilakukan melalui metode *purposive* dan *snowball*, teknik pengumpulan data menggunakan triangulasi (gabungan), dengan analisis yang bersifat induktif atau kualitatif, dan hasil dari penelitian kualitatif lebih menekankan pada pemahaman makna daripada generalisasi.⁸⁶

Maksud dari metode pendekatan kualitatif ini adalah bertujuan untuk memahami berbagai fenomena manusia ataupun sosial melalui pembuatan gambaran yang komprehensif dan kompleks yang dapat dijelaskan secara verbal, mendokumentasikan pandangan yang rinci yang didapatkan dari berbagai sumber informasi, dan penelitian ini akan dilakukan dalam latar *setting* yang alami. Maksudnya penelitian kualitatif lebih mengutamakan deskripsi menyeluruh yang secara rinci menjelaskan kegiatan atau situasi yang sesuai dengan fakta apa yang sedang terjadi.⁸⁷ Proses pengumpulan data dalam pendekatan penelitian kualitatif ini melalui hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi.

2. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif. Metode ini melibatkan peneliti yang menyelidiki peristiwa atau fenomena yang

⁸⁶ Albi Anggito dan Setiawan Johan, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Sukabumi: CV Jejak, 2018): 8.

⁸⁷ Muhammad Rijal Fadli, "Memahami desain metode penelitian kualitatif," *Humanika* 21, no. 1 (2021): 35, <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>.

dialami oleh individu-individu dan meminta mereka untuk menceritakan pengalaman hidup mereka. Informasi yang dikumpulkan akan disajikan kembali oleh peneliti dalam bentuk narasi deskriptif. Karakteristik utama dari penelitian deskriptif adalah bahwa data yang diperoleh berupa kata-kata, gambar, dan bukan dalam bentuk angka seperti pada penelitian kuantitatif.⁸⁸

Penelitian deskriptif bertujuan untuk menggambarkan fenomena-fenomena yang terjadi di PPSLU Sudagaran Banyumas, khususnya terkait implementasi konseling realitas dalam mengatasi masalah *loneliness* pada lansia. Dengan menggunakan penelitian deskriptif, peneliti akan menyajikan hasil penelitian dalam bentuk narasi yang menggambarkan situasi dan kondisi nyata terkait implementasi konseling realitas dalam mengatasi masalah *loneliness* pada lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian dilaksanakan di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Sudagaran Banyumas yang beralamatkan di Jl. Karangawah No. 73, Banyumas, Sudagaran, Kec. Banyumas, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dimulai pada awal bulan November 2023 hingga Oktober 2024.

C. Subjek dan Objek Penelitian

1. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah para lansia yang ada di PPSLU Sudagaran Banyumas yang berjumlah 4

⁸⁸ Rusandi dan Muhammad Rusli, "Merancang Penelitian Kualitatif Dasar/Deskriptif dan Studi Kasus," *Al-Ubudiyah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam* 2, no. 1 (2021): 48–60, <https://doi.org/10.55623/au.v2i1.18>.

orang, serta 4 orang pendamping lansia yang ada di PPSLU Sudagaran Banyumas.

Adapun kriteria subjek lansia dalam penelitian tentang kesepian pada lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas meliputi: (1) Lansia yang berusia 60 tahun ke atas (2) Lansia yang tinggal di PPSLU Sudagaran Banyumas (3) Lansia yang mengalami kesepian atau menunjukkan gejala kesepian (4) Lansia yang sehat secara fisik atau memiliki kondisi kesehatan yang stabil sehingga mampu mengikuti sesi konseling (5) Lansia yang memiliki kemampuan komunikasi yang memadai untuk berpartisipasi dalam wawancara dan sesi konseling (6) Lansia yang tidak memiliki atau ditinggalkan keluarga.

Banyak lansia di panti ini mengalami perasaan *loneliness* akibat kurangnya interaksi sosial dan keterasingan dari keluarga atau komunitas sebelumnya. Kesepian ini berpotensi memperburuk kondisi psikologis dan fisik mereka, sehingga diperlukan intervensi yang dapat membantu mereka mengatasi perasaan tersebut. Oleh karena itu, subjek penelitian ini adalah lansia yang mengalami masalah kesepian di PPSLU Sudagaran Banyumas dan pembimbing lansia, dengan fokus pada upaya mengatasi kesepian melalui konseling realitas. Peneliti ini melibatkan 4 yang menjadi Penerima Manfaat di PPSLU Sudagaran Banyumas, 1 Pengelola Bimbingan, 1 Penyuluh Sosial, dan 2 Pekerja Sosial. Pemilihan lansia sebagai subjek penelitian ini dipilih berdasarkan kriteria di atas. Setiap subjek memiliki latar belakang yang beragam, baik dari segi usia, riwayat keluarga, maupun kondisi kesehatan.

Untuk menjaga kerahasiaan data subjek, nama-nama subjek dalam penelitian ini ditulis menggunakan inisial. Subjek dalam penelitian ini meliputi beberapa individu, diantaranya:

a. Sofyan Syarifudin, S. Tr. Sos. (Penyuluh Sosial)

Pak Sofyan Syarifuddin adalah seorang Penyuluh Sosial di PPSLU Sudagaran Banyumas yang telah bekerja di sana selama 1

tahun 11 hari. Untuk mendukung perannya sebagai Penyuluh Sosial, Pak Sofyan menyelesaikan pendidikannya di STKS Bandung, dengan fokus pada program studi Pekerjaan Sosial.

b. Adiyanto (Pengelola Bimbingan)

Pak Adiyanto telah menjadi Pengelola Bimbingan di PPSLU Sudagaran Banyumas selama sekitar 4 tahun, namun secara keseluruhan Pak Adiyanto telah bekerja di panti tersebut sejak tahun 2005. Untuk mendukung perannya sebagai Pengelola Bimbingan, Pak Sofyan memiliki latar belakang pendidikan S1 di Jurusan PPKN dari Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

c. Afita dwi SP, S. Tr. Sos. (Pekerja Sosial)

Bu Afita telah bekerja sebagai Pekerja Sosial di PPSLU Sudagaran Banyumas sejak Januari 2021. Untuk mendukung perannya sebagai Pekerja Sosial, Bu Afita menyelesaikan pendidikan D4 di bidang Pekerjaan Sosial di STKS Bandung.

d. Farizky Marindra P, S. Tr, Sos. (Pekerja Sosial)

Bu Kiky telah bekerja sebagai Pekerja Sosial di PPSLU Sudagaran Banyumas selama 1 tahun, sejak September 2023. Sebagai bagian dari persiapannya dalam menjalankan peran ini, Bu Kiky menempuh pendidikan di STKS Bandung dengan mengambil D4 program studi Pekerjaan Sosial.

e. Lansia Inisaial BDH

Subjek penelitian yang berinisial BDH ini berjenis kelamin Perempuan dengan usia 67 tahun. BDH berasal dari Banyumas, tepatnya Kedunguter. Sebelumnya, BDH bekerja sebagai asisten rumah tangga (ART). Saat ini, BDH telah tinggal di PPSLU Sudagaran Banyumas sejak November 2022 karena tidak ada keluarga yang bisa merawatnya. Meski awalnya berencana tinggal bersama sepupu yang tidak menikah, BDH kemudian memilih untuk tinggal di panti. BDH memiliki riwayat diabetes melitus, namun sering kali gula darahnya malah cenderung rendah. Ketika merasa

jenuh dengan lingkungannya, BDH biasanya mencari ketenangan di rumah hingga bisa tidur nyenyak. Dan hubungan tedekat yang dijaga saat ini adalah dengan anak dari pamannya (Uwa).

f. Lansia Inisial EY

Subjek penelitian yang berinisial EY ini berjenis kelamin Perempuan dengan usia 68 tahun. EY berasal dari Purwokerto. Sebelumnya, EY merantau ke Jakarta bersama suaminya setelah mereka menikah dan mendirikan usaha di sana. EY memiliki satu anak. Namun ditahun 2013, setelah sebulan suaminya meninggal anaknya juga ikut meninggal karena sakit liver. Pada tanggal 28 Oktober 2023, EY memutuskan untuk tinggal di PPSLU Sudagaran Banyumas atas keinginannya sendiri karena merasa tidak enak jika tinggal bersama saudara. Sebelum pindah ke panti, EY tinggal di Jakarta selama sekitar 40 tahun, kemudian pulang kampung ke Purwokerto pada tahun 2015 dan tinggal bersama kakaknya. EY memiliki riwayat hipertensi, dan pernah mengalami stroke pada tahun 2012, yang juga mempengaruhi pita suaranya sehingga membuat bicaranya terdengar tergesa-gesa. Meskipun jarang bertemu karena kesibukan masing-masing, EY masih berhubungan baik dengan keluarganya dan sering berkomunikasi melalui telepon dan Whatsapp.

g. Lansia Inisial SJK

Subjek penelitian yang berinisial SJK ini berjenis kelamin Laki-Laki dengan usia 70 tahun. Sebelumnya, SJK pernah bekerja di warung soto di JL. Bank. Hingga saat ini, SJK belum menikah. SJK memiliki kakak dan keponakan yang masih hidup. SJK mulai tinggal di PPSLU Sudagaran Banyumas sejak Mei 2023 karena tidak ada anggota keluarganya yang merawatnya. Keputusan untuk tinggal di panti bukan atas kemauannya sendiri, melainkan hasil dari keputusan keluarganya. Sebelum menetap di panti, SJK tinggal di rumah orang tuanya, tetapi rumah tersebut dijual oleh kakaknya.

Saat ini, SJK memiliki riwayat kesehatan hipertensi. SJK merasa hubungannya dengan keluarganya kurang baik, terutama karena jarang komunikasi dan perhatian dari pihak keluarga. Namun, SJK juga berharap ada kunjungan dari mereka.

h. Lansia Inisial SST

Subjek penelitian yang berinisial SST ini berjenis kelamin Perempuan dengan usia 64 Tahun. SST berasal dari Malang. Sebelumnya, SST pernah bekerja sebagai pengasuh anak-anak dan telah menikah dua kali. Dari pernikahan pertama, SST memiliki anak laki-laki dan seorang cucu perempuan. Sejak Juli 2024, SST mulai tinggal di PPSLU Sudagaran Banyumas. Sebelumnya, ia tinggal sendiri di Batam karena 6 tahun yang lalu suaminya sudah meninggal dan cucunya sedang kuliah di Purwokerto. SST merasa kesepian di Batam, lalu SST menceritakan pada seseorang bahwa ia tidak memiliki keluarga yang dekat, anaknya mengalami kegagalan dalam rumah tangga, dan ia memiliki tanggungan, yaitu cucunya. Keputusan untuk tinggal di panti adalah atas kemauan SST sendiri. SST memiliki riwayat penyakit asma. SST masih berhubungan baik dengan keluarga, terutama cucunya. Mereka tetap berkomunikasi, dan cucunya kadang-kadang menjenguknya.

Tabel 1 : Karakteristik Subjek Peneliti

Subjek	Jenis Kelamin	Usia	Alamat	Masa tinggal di PPSLU Sudagaran
BDH	PR	67 thn	Banyumas	1 tahun 10 bulan
EY	PR	68 thn	Purwokerto	11 bulan
SJK	LK	70 thn	Purwokerto	1 tahun 4 bulan
SST	PR	64 thn	Malang	2 bulan

2. Objek Penelitian

Objek dalam penelitian ini adalah implementasi konseling realitas dalam mengatasi masalah *loneliness* pada lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas.

D. Teknik Pengumpulan Data

1. Metode Observasi

Observasi merupakan metode untuk mengumpulkan data atau informasi dengan melibatkan pengamatan terhadap objek yang diteliti, beserta dengan mencatat keadaan atau perilaku yang diamati.⁸⁹ Dalam menerapkan teknik observasi, hal yang paling penting ialah bergantung pada pengamatan serta pencatatan setiap situasi yang muncul untuk memvalidasi informasi, daripada bertanya langsung kepada subjek penelitian.

Dalam studi ini, peneliti memilih untuk menggunakan observasi non-partisipan. Observasi non-partisipan yaitu peneliti tidak terlibat secara langsung dan hanya berperan sebagai pengamat.⁹⁰ Jadi, peneliti tidak ikut serta secara langsung, peneliti hanya melakukan pemantauan dari pelaksanaan pendekatan konseling realitas untuk mengatasi masalah *loneliness* kepada para lansia. Sebagai gantinya, peneliti melakukan observasi secara langsung pada pendamping lansia dan para lansia yang ada di PPSLU Sudagaran Banyumas.

2. Metode Wawancara

Wawancara adalah metode pengumpulan data yang melibatkan interaksi langsung dan dialog antara peneliti dengan narasumber atau sumber data. Penjelasan atau tanggapan yang disampaikan oleh subjek kepada peneliti dianggap akurat dan kredibel. Sementara pertanyaan

⁸⁹ Anggy Giri Prawiyogi et al., "Penggunaan Media Big Book untuk Menumbuhkan Minat Membaca di Sekolah Dasar," *Jurnal Basicedu* 5, no. 1 (2021): 446–52, <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i1.787>.

⁹⁰ Syifaul Adhimah, "Peran orang tua dalam menghilangkan rasa canggung anak usia dini (studi kasus di desa karangbong rt . 06 rw . 02 Gedangan-Sidoarjo)," *Jurnal Pendidikan Anak* 9, no. 20 (2020): 57–62.

yang diajukan oleh peneliti kepada subjek sifatnya relevan dengan tujuan penelitian yang dimaksudkan oleh peneliti.⁹¹

Wawancara dalam penelitian ini akan dilakukan dengan menggunakan wawancara semi-terstruktur. Wawancara semi-terstruktur merupakan jenis wawancara yang menggabungkan pertanyaan yang telah direncanakan dengan pertanyaan yang lebih luas dan mendalam, tanpa terlalu terikat pada pedoman yang telah ditetapkan, sehingga memberikan kedalaman yang memadai.⁹²Jadi, peneliti bisa menyusun berbagai pertanyaan untuk mengumpulkan semua data atau informasi, tetapi juga terbuka untuk menambah pertanyaan tambahan kepada narasumber secara spontan sesuai dengan situasi di lapangan penelitian, terutama terkait dengan pelaksanaan pendekatan konseling realitas pada lansia dalam mengatasi masalah *loneliness* di PPSLU Sudagaran Banyumas.

3. Metode Dokumentasi

Dokumentasi adalah salah satu jenis data sekunder yang penting dalam sebuah penelitian. Dokumentasi merujuk pada teknik pengumpulan data melalui materi tertulis yang dipublikasikan oleh lembaga yang menjadi subjek penelitian. Peneliti memanfaatkan teknik dokumentasi dalam pengumpulan data karena memudahkan akses terhadap informasi yang dibutuhkan dari lokasi penelitian dan memungkinkan informasi yang diperoleh lewat wawancara dapat diverifikasi dengan menggunakan dokumen.⁹³Contohnya seperti foto, gambar, tulisan, buku, catatan harian, file, laporan dan materi lainnya yang terkait dengan tempat penelitian.

⁹¹ Erga Trivaika dan Mamok Andri Senubekti, "Perancangan Aplikasi Pengelola Keuangan Pribadi Berbasis Android," *Nuansa Informatika* 16, no. 1 (2022): 33–40, <https://doi.org/10.25134/nuansa.v16i1.4670>.

⁹² T A Santosa, N Agustina, dan S Yulianti, "Jenis Tumbuhan Liar Dalam Upacara Adat Kenduri Seko Di Kerinci," *Pendekar: Jurnal Pendidikan Berkarakter* 3, no. 1 (2020): 6–10, <http://journal.ummat.ac.id/index.php/pendekar/article/view/2798>.

⁹³ Zhahara Yusra, Ruffan Zulkarnain, dan Sofino Sofino, "Pengelolaan Lkp Pada Masa Pendmik Covid-19," *Journal Of Lifelong Learning* 4, no. 1 (2021): 15–22, <https://doi.org/10.33369/joll.4.1.15-22>.

Melalui metode dokumentasi, peneliti dapat memperoleh data mengenai program-program yang telah dijalankan oleh PPSLU Sudagaran Banyumas, seperti pelayanan bimbingan fisik, mental, spiritual, keterampilan, dan psikososial. Informasi ini penting untuk memberikan konteks terhadap implementasi konseling realitas dalam mengatasi masalah *loneliness* pada lansia yang menjadi fokus penelitian. Penggunaan metode dokumentasi ini mendukung data yang diperoleh dari observasi dan wawancara, serta membantu peneliti dalam menganalisis kebijakan dan program yang diterapkan oleh PPSLU Sudagaran Banyumas.

E. Teknik Analisis Data

1. Reduksi Data

Mereduksi data berarti merangkum, memilih inti dari informasi, menekankan hal-hal yang penting dan mengidentifikasi tema serta polanya. Hasil reduksi data memungkinkan peneliti mendapatkan gambaran yang lebih terperinci, mempermudah pengumpulan data berikutnya, serta memudahkan pencarian data jika diperlukan. Penggunaan peralatan seperti laptop, komputer, notebook, dan lainnya dapat mendukung proses reduksi data. Dalam melakukan reduksi data, setiap peneliti akan dipandu oleh tujuan penelitiannya. Tujuan utama dalam penelitian kualitatif yaitu untuk menemukan sebuah temuan. Dengan demikian, hal-hal yang dianggap asing, tidak diketahui, atau belum memiliki pola, malah menjadi fokus utama dalam proses reduksi data bagi peneliti.⁹⁴

Dengan melakukan reduksi data, peneliti menyusun ringkasan yang mencakup informasi pokok dan penting. Informasi yang dianggap tidak penting dapat disajikan dalam bentuk simbol-simbol atau dihapus karena dianggap tidak relevan bagi peneliti. Peneliti harus memfokuskan data yang relevan dengan topik penelitian, yaitu

⁹⁴ Sirajuddin Saleh, *Analisis Data Kualitatif*, (Bandung: Pustaka Ramadhan, 2017): 101-102, <https://core.ac.uk/download/pdf/228075212.pdf>.

bagaimana konseling realitas diimplementasikan terhadap kesepian pada lansia. Misalnya informasi mengenai latar belakang lansia, program bimbingan di PPSLU Sudagaran Banyumas, serta konseling realitas yang ada di PPSLU Sudagaran Banyumas dipilih dan disederhanakan untuk memudahkan analisis lebih lanjut. Data-data yang tidak berhubungan langsung dengan masalah *loneliness* atau konseling realitas akan dikeluarkan dari analisis.

2. Penyajian Data

Setelah melakukan reduksi data, langkah berikutnya yaitu menyajikan data. Dalam penelitian kualitatif, data seringkali disampaikan melalui teks naratif, yang menjelaskan hasil temuannya secara deskriptif. Selain itu, penyajian data dapat disampaikan melalui ringkasan, diagram, *flowchart* dan format lainnya. Dengan penyajian data, data atau informasi menjadi terstruktur, membentuk pola hubungan yang memudahkan pemahaman bagi peneliti atau pihak yang lainnya.⁹⁵

Penyajian data dalam penelitian mengenai implementasi konseling realitas dalam mengatasi masalah *loneliness* pada lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas dilakukan dengan menyusun hasil-hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi dalam bentuk yang mudah dipahami dan dianalisis. Data disajikan dalam bentuk narasi deskriptif yang menjelaskan bagaimana implementasi konseling realitas dalam mengatasi masalah *loneliness* pada lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas. Dengan menyajikan data ini, peneliti dapat memahami konteks yang diamati dan dapat membuat perencanaan tentang tindakan selanjutnya berdasarkan pemahaman tersebut.

3. Penarikan Kesimpulan

Langkah ketiga dalam analisis data pada penelitian kualitatif ialah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang diajukan

⁹⁵ Sirajuddin Saleh... hlm 102.

pada tahap ini masih bersifat temporer, dan dapat berubah jika tidak ada bukti yang kuat yang mendukungnya pada tahap pengumpulan data berikutnya. Namun, jika kesimpulan awal didukung oleh berbagai bukti yang benar dan konsisten saat peneliti kembali ke lapangan untuk mengumpulkan data, kesimpulannya adalah dapat dianggap sebagai kesimpulan yang dapat dipercaya. Kesimpulan dalam penelitian kualitatif adalah hasil penemuan yang baru dan belum pernah ditemui sebelumnya. Temuan tersebut bisa berupa deskripsi atau gambaran tentang suatu objek yang sebelumnya kurang jelas atau bahkan tidak terlihat, dan pada akhirnya setelah diteliti menjadi lebih terang. Kesimpulan ini bisa mencakup hubungan kausal atau interaktif, serta hipotesis atau teori baru.⁹⁶

Pada tahap ini, peneliti menyimpulkan temuan-temuan penting berdasarkan data yang telah disajikan. Kesimpulan ini meliputi implementasi konseling realitas dalam mengatasi masalah *loneliness* pada lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas. Kesimpulan ini didukung oleh bukti-bukti yang diperoleh dari wawancara, observasi, dan dokumentasi.

⁹⁶ Sirajuddin Saleh... hlm 103.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum PPSLU Sudagaran Banyumas

1. Sejarah PPSLU Sudagaran Banyumas

Pada tahun 1933, di Banyumas didirikan organisasi *Algenine Zorg Voor Inlander Behoeftigen (AZIB)* yang dipimpin oleh Asisten Wedana Banyumas, dengan Ny. Bupati Banyumas sebagai pelindung. Perkumpulan ini dibentuk atas anjuran Ny. Gubernur De Yong untuk membantu orang-orang yang sangat miskin dengan memberikan perhatian dan menempatkan mereka di asrama. Kegiatan organisasi tersebut berlangsung di gedung Jayengan, di sebelah selatan kota Banyumas. Beberapa keluarga miskin sudah tinggal di sana, dan mereka diberi pelatihan keterampilan seperti menganyam tikar dan membuat kerajinan tangan. Kebutuhan makan mereka ditanggung oleh para dermawan serta usaha lainnya.

Di tahun 1938, direncanakan pembangunan perumahan bagi penyandang gangguan jiwa di Banyumas, yang lokasinya akan ditempatkan di asrama AZIB di desa Jayengan. Akibatnya, AZIB harus dipindahkan ke Kota Banyumas, tepatnya di bekas pasar yang dikenal sebagai Pasar Praja. Berkat usaha dan kemajuan yang telah dicapai, AZIB tidak hanya mendapatkan dukungan dari masyarakat, tetapi juga menerima bantuan dari Pemerintah.

Sekitar tahun 1942, terjadi perubahan kekuasaan dari masa pemerintah Belanda ke masa pendudukan Jepang, yang menyebabkan berbagai kesulitan. Namun, berkat ketangguhan para pengurus, yang dipimpin oleh Asisten Wedana dan lainnya, rumah perawatan AZIB berhasil dibangun kembali dengan nama baru, yaitu Rumah Sengsara.

Pada tahun 1947, akibat Agresi Belanda, Rumah Sengsara mengalami kekacauan dan kegiatan terhenti. Namun, berkat kegigihan para pengurus yang tetap sama, setelah Agresi Belanda, rumah perawatan tersebut berhasil dibangun kembali dengan nama yang sama,

yaitu Rumah Sengsara. Adapun biaya operasionalnya kemudian dialihkan menjadi tanggung jawab Dinas Sosial.

Di tahun 1949, nama Rumah Sengsara diubah menjadi Panti “Pangrukti Wilopo”. Panti ini tetap menampung keluarga miskin dan para gelandangan, di mana orang tua dan anak-anak masih tinggal bersama dalam satu asrama.

Pada 1 Januari 1953, nama Panti “Pangrukti Wilopo” diubah menjadi “Pamardi Yoga”, yang kemudian khusus menangani perawatan anak-anak terlantar. Sementara penghuni dewasa dipindahkan ke panti perawatan yang dikhususkan untuk orang dewasa. Sejak saat itu, biaya perawatan dan kebutuhan lainnya sepenuhnya ditanggung oleh pemerintah, khususnya Departemen Sosial RI.⁹⁷

Di tahun 1955, pengelolaan panti sosial, termasuk Panti Asuhan diambil alih oleh Pemerintah Daerah TK I, dan semua biaya terkait menjadi tanggung jawab mereka. Pada 16 Desember 1955, Panti “Pamardi Yoga” diubah namanya menjadi Panti Asuhan “Budhi Sakti” Banyumas.

Menurut Peraturan Daerah Jawa Tengah No. 1 Tahun 2002, Panti Asuhan “Budhi Sakti” dikelola oleh Pemerintah Provinsi, dan sejak saat itu, menjadi tanggung jawab Dinas Kesejahteraan Sosial Provinsi Jawa Tengah. Berdasarkan Peraturan Gubernur No. 50 Tahun 2008, panti ini, sebagai Unit Pelaksana Teknis (UPT), memiliki Satuan Kerja Panti Asuhan “Mardi Yuwono” di Wonosobo.

Peraturan Gubernur No. 111 Tahun 2010 mengubah fungsinya menjadi Balai Rehabilitasi Sosial, dengan Unit Rehabilitasi Sosial “Pamardi Raharjo” di Banjarnegara. Kemudian, sesuai Peraturan Gubernur No. 53 Tahun 2013 menetapkan panti ini sebagai Balai Pelayanan Sosial Asuhan Anak dengan Unit Rehabilitasi Sosial

⁹⁷ Profil Pelayanan Lanjut Usia “Sudagaran” Banyumas... hlm 1.

Pengemis Gelandangan dan Orang Terlantar (PGOT) “Pamardi Raharjo” Banjarnegara yang menampung 50 orang.

Menurut Peraturan Gubernur No. 109 Tahun 2016, panti ini berganti nama dan beralih fungsi menjadi Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Sudagaran Banyumas, dengan kapasitas melayani 100 orang lanjut usia, dan Rumah Persinggahan Sosial “Pamardi Raharjo” Banjarnegara melayani 50 orang penyandang masalah kesejahteraan sosial.

Peraturan Gubernur No. 31 Tahun 2018 mengubah PPSLU Sudagaran Banyumas menjadi panti tipe B, dipimpin oleh pejabat struktural eselon IV dengan satu sub bagian tata usaha, sementara Rumah Pelayanan Sosial PMKS “Pamardi Raharjo” Banjarnegara menjadi unit terpisah dan bergabung dengan PPSLU Dewata Cilacap. Peraturan Gubernur ini kemudian digantikan oleh Peraturan Gubernur No. 82 Tahun 2021.⁹⁸

2. Landasan Hukum

Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Sudagaran Banyumas didasarkan pada tiga landasan hukum, yaitu:

a. Landasan Ideologi

Pancasila, sila ke-5: Keadilan sosial bagi seluruh rakyat Indonesia.

b. Landasan Konstitusional

UUD 1945 (Amandemen):

- 1) Pasal 34 ayat 1 : Fakir miskin dan anak-anak terlantar dipelihara oleh negara.
- 2) Pasal 34 ayat 2 : Negara mengembangkan sistem jaminan sosial bagi seluruh rakyat dan memberdayakan masyarakat yang lemah dan tidak mampu sesuai dengan martabat kemanusiaan.

⁹⁸ Profil Pelayanan Lanjut Usia “Sudagaran Banyumas... hlm 2-3.

c. Landasan Operasional

- 1) Undang-Undang RI Nomor 11 Tahun 2009 tentang Kesejahteraan Sosial.
- 2) Undang-Undang RI Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia.
- 3) Peraturan Pemerintah RI Nomor 39 Tahun 2012 tentang Penyelenggaraan Kesejahteraan Sosial.
- 4) Peraturan Pemerintah RI Nomor 43 Tahun 2004 tentang Pelaksanaan Upaya Peningkatan Kesejahteraan Sosial Lansia.
- 5) Peraturan Menteri Sosial RI Nomor 5 Tahun 2018 tentang Standar Nasional Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia.
- 6) Peraturan Daerah Provinsi Jawa Tengah Nomor 6 Tahun 2015 tentang Penyelenggaraan Kesejahteraan Sosial.
- 7) Peraturan Daerah Provinsi Jawa Tengah Nomor 6 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Kesejahteraan Lanjut Usia.
- 8) Peraturan Gubernur Jawa Tengah Nomor 82 Tahun 2021 tentang Organisasi dan Tata Kerja Unit Pelaksana Teknis Dinas Sosial Provinsi Jawa Tengah.⁹⁹

3. Kedudukan

Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Sudagaran Banyumas adalah sebuah Unit Pelaksana Teknis di bawah Dinas Sosial Provinsi Jawa Tengah. Panti ini dipimpin oleh seorang Kepala Panti yang berada di bawah wewenang dan bertanggung jawab langsung kepada Kepala Dinas.¹⁰⁰

4. Tugas Pokok

Tugas utama Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Sudagaran Banyumas adalah melaksanakan sejumlah kegiatan operasional teknis dan/atau kegiatan teknis penunjang tertentu dari

⁹⁹ Profi Pelayanan Sosial Lanjut Usia “Sudagaran” Banyumas... hlm 3.

¹⁰⁰ Profil Pelayanan Sosial Lanjut Usia “Sudagaran” Banyumas... hlm 3.

Dinas Sosial, yang mencakup bidang penyantunan, bimbingan, dan rehabilitasi sosial.¹⁰¹

5. Fungsi

Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Sudagaran Banyumas memiliki beberapa fungsi diantaranya sebagai berikut:

- a. Penyusunan rencana teknis operasional di bidang penyantunan, bimbingan, dan rehabilitasi sosial.
- b. Koordinasi dan pelaksanaan kebijakan teknis operasional penyantunan, bimbingan, dan rehabilitasi sosial.
- c. Evaluasi dan pelaporan di bidang penyantunan, bimbingan, dan rehabilitasi sosial.
- d. Pengelolaan ketatausahaan.
- e. Pelaksanaan tugas kedinasan lain yang diberikan oleh Kepala Dinas sesuai dengan tugas dan fungsinya.¹⁰²

6. Motto

“Melayani dengan Santun dan Ikhlas”¹⁰³

7. Visi

Visi Gubernur Jawa Tengah:

Jawa Tengah Berdikari dan Semakin Sejahtera (*Tetep*) Mboten Korupsi, Mboten Ngapusi.¹⁰⁴

8. Misi

Untuk mencapai visi yang telah ditetapkan, Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Sudagaran Banyumas menguraikan misi Pemerintah Provinsi Jawa Tengah sebagai berikut:

- a. Meningkatkan kualitas dan profesionalitas dalam melaksanakan pelayanan sosial.
- b. Mengembangkan kualitas Sumber Daya Manusia untuk mendukung penyelenggaraan pelayanan sosial.

¹⁰¹ Profil Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia “Sudagaran” Banyumas... hlm 4.

¹⁰² Profil Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia “Sudagaran” Banyumas... hlm 4.

¹⁰³ Profil Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia “Sudagaran” Banyumas... hlm 4.

¹⁰⁴ Profil Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia “Sudagaran” Banyumas... hlm 4.

- c. Meningkatkan dan mengoptimalkan sarana dan prasarana dalam memberikan pelayanan sosial.
- d. Mengembangkan jejaring sosial dalam memberikan pelayanan.
- e. Mengoptimalkan pelayanan pemberian kebutuhan dasar dan bimbingan sosial guna mewujudkan lanjut usia yang beriman, bertaqwa, dan sejahtera.¹⁰⁵

9. Sumber Daya Manusia

Sumber Daya Manusia yang mengelola Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Sudagaran Banyumas terdiri dari:¹⁰⁶

- a. Pegawai Negeri Sipil (PNS) : 7 orang
- b. Pegawai Pemerintah dengan Perjanjian Kerja (PPPK) : 3 orang
- c. Pegawai Pemerintah Non Pegawai Negeri (PPNPN) : 6 orang

10. Sarana Prasarana

Untuk mendukung pelaksanaan berbagai kegiatan pelayanan kesejahteraan sosial bagi Penerima Manfaat, Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Sudagaran Banyumas dilengkapi dengan sarana dan prasarana sebagai berikut:

- a. Luas Tanah : 3.900 m²
- b. Gedung Kantor : 1 unit
- c. Rumah Dinas Pimpinan : 1 unit
- d. Rumah Dinas Pengasuh : 1 unit
- e. Aula : 1 unit
- f. Ruang Rapat : 1 unit
- g. Ruang Keterampilan : - unit
- h. Asrama PM Laki-Laki : 3 ruang
- i. Asrama PM Perempuan : 4 ruang
- j. Asrama PM Suami-Istri : 1 ruang
- k. Ruang Perawatan Khusus (RPK) : 3 ruang
- l. Ruang Isolasi : 3 ruang

¹⁰⁵ Profil Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia “Sudagaran” Banyumas... hlm 4.

¹⁰⁶ Profil Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia “Sudagaran” Banyumas... hlm 5.

- m. Dapur : 1 unit
- n. Ruang Makan : 1 unit
- o. Pos Jaga : 1 unit
- p. Mushola : 1 unit
- q. MCK PM : 6 unit (17 ruang)
- r. Gudang : 6 unit
- s. Lapangan : 1 unit
- t. Mobil Operasional : 3 buah¹⁰⁷

11. Sasaran Garapan

Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Sudagaran Banyumas menargetkan pelayanan kepada Pemerlu Pelayanan Kesejahteraan Sosial (PPKS) yang terdiri dari lanjut usia terlantar, khususnya penduduk atau yang berasal dari Jawa Tengah, terutama wilayah Eks Karesidenan Banyumas. Validitas keanggotaan dibuktikan dengan fotokopi KTP dan/atau Kartu Keluarga yang masih berlaku, atau surat keterangan domisili dari desa/kelurahan setempat. Saat ini, Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Sudagaran Banyumas dapat menampung hingga 92 orang Penerima Manfaat.¹⁰⁸

12. Tahapan Pelayanan

Tahapan pelayanan kesejahteraan sosial bagi Penerima Manfaat di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Sudagaran Banyumas dilakukan melalui langkah-langkah berikut:

a. Pendekatan Awal

1) Orientasi, Konsultasi, dan Sosialisasi

Orientasi dan konsultasi dilakukan untuk mengumpulkan informasi tentang sebaran Pemerlu Pelayanan Kesejahteraan Sosial (PPKS) Lanjut Usia Terlanta. Data tersebut diperoleh dari Dinas Sosial Kabupaten/Kota dan TKSK. Sosialisasi bertujuan untuk menyebarkan informasi

¹⁰⁷ Profil Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia “Sudagaran” Banyumas... hlm 6

¹⁰⁸ Profil Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia “Sudagaran” Banyumas... hlm 6

mengenai program pelayanan kesejahteraan sosial lanjut usia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Sudagaran Banyumas, kegiatan ini dilaksanakan melalui dua metode, yaitu sosialisasi langsung dengan mengundang Potensi dan Sumber Kesejahteraan Sosial (PSKS) dan sosialisasi menggunakan media informasi. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mempermudah akses lanjut usia terlantar ke layanan panti. Orientasi, konsultasi, dan sosialisasi dikoordinasikan oleh Tim Sosialisasi Program Pelayanan Kesejahteraan Sosial di Panti.

2) Identifikasi

Identifikasi adalah kegiatan yang dilakukan untuk mengumpulkan data primer mengenai calon Penerima Manfaat beserta permasalahannya. Informasi ini diperoleh dari sumber-sumber seperti TKSK, Pemerintah Desa/Kelurahan, tokoh masyarakat, dan lainnya.

3) Motivasi dan Seleksi

Setelah data primer mengenai calon Penerima Manfaat dan permasalahannya diperoleh, petugas melakukan kunjungan ke tempat tinggal calon untuk memberikan motivasi kepada calon Penerima Manfaat dan keluarganya, serta memastikan kesediaan untuk dilayani di panti. Petugas juga menjalankan *intake process* untuk menggali data tentang kondisi biopsikososial dan ekonomi calon. Berdasarkan hasil identifikasi intake process, petugas melakukan seleksi sesuai dengan persyaratan dan ketersediaan kuota panti. Jika calon sesuai kriteria tetapi kuota penuh, mereka akan dimasukkan dalam daftar tunggu. Namun, jika tidak memenuhi kriteria, proses seleksi dihentikan, dan mereka disarankan mengakses layanan kesejahteraan sosial lainnya.

4) Penerimaan

Calon Penerima Manfaat yang memenuhi syarat akan diterima dan didaftarkan sebagai Penerima Manfaat di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Sudagaran Banyumas, dengan menyerahkan berkas administrasi yang diperlukan. Saat proses penerimaan, calon Penerima Manfaat didampingi oleh keluarga, kerabat, atau penanggung jawab yang kemudian akan menandatangani surat pernyataan penyerahan. Setelah itu, Penerima Manfaat akan menjalani pemeriksaan kesehatan dan ditempatkan di asrama yang sesuai.

b. Pengungkapan dan Pemahaman Masalah (*Assessment*)

Pengungkapan dan pemahaman masalah merupakan tahap penting dalam pelayanan untuk menggambarkan permasalahan atau kebutuhan Penerima Manfaat. Tahap ini krusial karena hasil asesmen mempengaruhi keberhasilan pelayanan kesejahteraan sosial. Kegiatan asesmen dilakukan melalui wawancara dengan Penerima Manfaat, keluarga/kerabat, dan lingkungan sekitar, seperti tetangga atau tokoh masyarakat yang mengetahui permasalahan. Sesudah itu, dilakukan observasi untuk mengamati kondisi fisik dan tempat tinggal Penerima Manfaat, serta studi dokumentasi untuk mempelajari dokumen pribadi seperti identitas dan kesehatan.

c. Rencana Pemecahan Masalah

Penyusunan rencana pemecahan masalah Penerima Manfaat dilakukan melalui *Case Conference* (CC), di mana hasil asesmen dibahas bersama peserta yang melibatkan berbagai profesi terkait. Dari diskusi ini, dirumuskan solusi yang relevan dengan permasalahan Penerima Manfaat. Rencana tersebut disusun dengan mempertimbangkan kepentingan terbaik Penerima Manfaat serta kemampuan Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU)

Sudagaran Banyumas untuk memberikan layanan sosial sesuai peraturan yang berlaku.

d. Pemecahan Masalah

1) Pemenuhan Kebutuhan Dasar

Di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Sudagaran Banyumas, kebutuhan dasar lansia dipenuhi melalui layanan menyeluruh yang mencakup berbagai aspek, seperti Penerima Manfaat mendapat makan tiga kali sehari serta ekstra makanan sesuai ketentuan. Lalu, Penerima Manfaat diberikan pakaian yang layak dan seragam sesuai kebutuhan mereka. Penerima Manfaat juga ditempatkan di salah satu dari tiga jenis asrama, yaitu asrama reguler untuk Penerima Manfaat yang mandiri, ruang perawatan khusus (RPK) untuk mereka yang tidak mandiri, dan ruang isolasi untuk Penerima Manfaat yang mengalami gangguan jiwa. Fasilitas asrama mencakup tempat tidur, bantal, selimut, lemari, dan lain-lain disesuaikan dengan kemampuan panti. Dan untuk alat mandi dan kebersihan diri lainnya disediakan secara rutin setiap bulan.

Untuk Layanan Perawatan dan Pendampingan Kesehatan, Penerima Manfaat menerima perawatan kesehatan dari petugas, termasuk pemeriksaan, perawatan, dan obat-obatan ringan. Untuk perawatan lebih lanjut, Penerima Manfaat bisa dirujuk ke Puskesmas Banyumas, RSUD Banyumas, RS Siaga Medika Banyumas, atau ke fasilitas kesehatan yang dibutuhkan dengan biaya ditanggung menggunakan Kartu Indonesia Sehat (KIS). Jika KIS tidak tersedia, Panti akan mengajukan surat rekomendasi biaya ke Dinas Sosial Pemberdayaan Masyarakat dan Desa Kabupaten Banyumas untuk membuat surat rekomendasi pembebasan biaya perawatan rumah sakit bagi Penerima Manfaat yang

akan dirujuk. Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Sudagaran Banyumas juga bekerja sama dengan Puskesmas Banyumas untuk dilaksanakannya Posyandu Lansia bulanan. Selain itu, panti juga memfasilitasi pembuatan KTP dan KIS Bagi Penerima Manfaat yang belum mempunyai KTP bisa melalui kerja sama dengan Dinas Kependudukan dan Catatan Sipil serta program pembuatan KIS dari Dinas Sosial Provinsi Jawa Tengah.

2) Bimbingan dan Rehabilitasi Sosial

Di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Sudagaran Banyumas, terdapat beberapa jenis bimbingan, yaitu:

- a) Bimbingan Aktivitas Hidup Sehari-hari (*Activity Daily Living*) dilaksanakan untuk membantu Penerima Manfaat yang mengalami kesulitan atau sudah tidak mampu melakukan ADL (aktivitas kehidupan sehari-hari) seperti makan dan minum, berpakaian, bergerak, mandi, menggunakan toilet, serta membersihkan dan merapikan asrama. Untuk memudahkan Penerima Manfaat menjalankan ADL, Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Sudagaran Banyumas juga melakukan penyesuaian sarana dan prasarana, seperti memasang kloset duduk, pegangan di mushola dan kamar mandi, menata ulang asrama, menyediakan aksesibilitas bagi pengguna kursi roda, dan lainnya.
- b) Bimbingan Fisik dilaksanakan dengan tujuan untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran serta kesehatan fisik Penerima Manfaat. Adapun kegiatan yang termasuk dalam bimbingan fisik adalah senam lansia. Kegiatan senam lansia yang diadakan di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Sudagaran Banyumas diadakan

setiap hari Senin-Jum'at dimulai pada pukul 07.30-08.00 WIB dengan jenis senam berbeda-beda setiap harinya. Untuk Penerima Manfaat yang berada di ruang RPK senam dilakukan setiap hari Selasa dan Kamis.

- c) Bimbingan Mental Spiritual bertujuan untuk memperkuat keimanan dan ketakwaan Penerima Manfaat kepada Tuhan Yang Maha Esa sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing. Untuk memastikan bimbingan mental spiritual berjalan sesuai dengan hak asasi manusia dan tepat sasaran, Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Sudagaran Banyumas bekerja sama dengan instansi atau pihak berkompeten dalam melaksanakan bimbingan tersebut. Di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Sudagaran Banyumas terdapat kegiatan bimbingan mental agama Islam seperti membaca Iqra/Al-Qur'an pada hari Selasa dan Tausiyah dilaksanakan pada hari Kamis yang dimulai pada pukul 09.00-10.00 WIB.
- d) Bimbingan Psikososial diadakan untuk membantu Penerima Manfaat dalam mengubah perilaku ke arah yang lebih positif, sehingga dapat memulihkan atau meningkatkan fungsi sosial mereka. Kegiatan ini berupa konseling individual yang dilakukan secara fleksibel, sesuai dengan masalah perilaku yang dihadapi oleh Penerima Manfaat. Bimbingan ini dilaksanakan oleh Pekerja Sosial.
- e) Bimbingan Sosial dilakukan untuk mengatasi masalah yang muncul dalam interaksi atau hubungan sosial antara Penerima Manfaat di dalam panti. Kegiatan ini diadakan setiap hari Senin pukul 10.00 WIB di aula Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Sudagaran Banyumas,

dipandu oleh Pekerja Sosial, Penyuluh Sosial, dan Pengelola Bimbingan Sosial sesuai jadwal yang telah ditentukan. Melalui bimbingan ini, diharapkan Penerima Manfaat dapat hidup berdampingan secara harmonis.

- f) Bimbingan Keterampilan di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Sudagaran Banyumas bertujuan untuk mengisi waktu luang Penerima Manfaat dengan kegiatan yang produktif, kreatif, dan sesuai minat mereka. Kegiatan ini diikuti oleh lansia potensial, serta kondisi fisik dan kognitif mereka. Produk dari kegiatan keterampilan ini dipajang dan dipromosikan saat ada kunjungan ke panti. Jenis keterampilan yang diajarkan meliputi pembuatan telur asin, kerajinan tangan, dan berkebun.
- g) Bimbingan Rekreasi bertujuan untuk memberikan hiburan dan penyegaran kepada Penerima Manfaat, membantu mengurangi kejenuhan, serta meningkatkan semangat dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Beberapa bentuk bimbingan rekreasi yang diselenggarakan adalah seperti kegiatan kesenian dalam bentuk menyanyi atau karaoke yang dilaksanakan setiap hari Jumat pukul 09.00 WIB dan kegiatan wisata yang dilaksanakan satu kali dalam setahun ke tempat wisata atau ruang terbuka publik yang ramah akses bagi Penerima Manfaat dan disertai dengan permainan kelompok untuk mempererat kebersamaan.

e. Resosialisasi

Resosialisasi adalah proses untuk mempersiapkan Penerima Manfaat dan keluarganya agar dapat kembali bersatu. Prinsip dasarnya adalah bahwa pengasukan terbaik bagi lanjut usia adalah di lingkungan keluarga. Kegiatan ini dilaksanakan setelah evaluasi pelayanan menunjukkan bahwa kondisi keluarga Penerima

Manfaat memungkinkan untuk menerima kembali Penerima Manfaat.

f. Terminasi

Terminasi adalah penghentian pelayanan kesejahteraan sosial kepada Penerima Manfaat. Proses ini dilakukan apabila Penerima Manfaat meninggal dunia atau Penerima Manfaat berhasil dipersatukan kembali dengan keluarganya. Ada dua tipe terminasi yang dilakukan, yaitu pemulasaran dan pemakaman, dan pemulangan Penerima Manfaat kepada keluarga.¹⁰⁹

B. Implementasi Konseling Realitas dalam Mengatasi Masalah *Loneliness* pada Lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas

1. Gambaran *Loneliness* pada Lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas

a. *Loneliness* pada Lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas

Menurut Baron, kesepian merupakan respons emosional dan kognitif seseorang terhadap keadaan di mana ia hanya memiliki sedikit hubungan sosial yang tidak memuaskan, karena tidak sesuai dengan harapan yang diinginkan.¹¹⁰ Pada lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas, kesepian seringkali muncul akibat kehilangan keluarga, teman, atau lingkungan sosial yang sebelumnya mereka miliki. Banyak lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas yang merasakan kesepian karena mereka terpisah dari kehidupan sosial yang lebih aktif, ditinggalkan oleh keluarganya, dan kurang berinteraksi dengan dunia luar. Meskipun mereka hidup bersama lansia lainnya, perasaan terisolasi ini tetap muncul

¹⁰⁹ Profil Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia “Sudagaran” Banyumas... hlm 6-15

¹¹⁰ Syahdan Khalifah Akbar dan Elis Suci Prapita Sari Abdullah, “Hubungan Antara Kesepian (*Loneliness*) Dengan Self Disclosure Pada Mahasiswa Universitas Teknologi Sumbawa Yang Menggunakan Sosial Media (Instagram),” *Jurnal Tambora* 5, no. 3 (2021): 40–45, <https://doi.org/10.36761/jt.v5i3.1313>.

karena ikatan sosial yang dulu kuat sudah berkurang atau hilang. Hal ini dibuktikan dengan pernyataan Ibu Kiky.¹¹¹

“Banyak lansia di sini merasa kesepian, karena kebanyakan dari mereka masuk ke sini karena ditelantarkan atau sudah tidak lagi punya keluarga yang menjenguk atau memberikan kabar pada mereka”.

Pernyataan di atas menjadi bukti bahwa banyak lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas mengalami kesepian karena mereka merasa ditelantarkan oleh keluarga atau tidak lagi memiliki ikatan dengan orang terdekat. Hal ini diungkapkan dalam wawancara dengan salah satu pendamping lansia, yang menyoroti bahwa ketidakberadaan hubungan keluarga menjadi penyebab utama lansia merasa terisolasi secara emosional. Dukungan konseling realitas dan bimbingan pribadi sangat penting untuk membantu mereka mengatasi kesepian ini, dengan memberikan perhatian, dukungan emosional, serta memfasilitasi interaksi sosial di lingkungan panti.

Kesepian yang dialami oleh lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas seringkali berkaitan dengan perasaan kehilangan keluarga, keterbatasan fisik yang menghambat partisipasi sosial, serta ketidakmampuan beradaptasi dengan kehidupan baru di panti. Lansia yang dulunya hidup di rumah dengan keluarga atau tetangga yang dikenal merasa terputus secara emosional setelah pindah ke panti, di mana mereka dihadapkan pada lingkungan baru dan orang-orang yang tidak akrab. Pernyataan di atas sesuai dengan hasil wawancara dengan Pak Adiyanto.¹¹²

“Menurut saya kebutuhan lansia yang paling penting setelah kebutuhan primer adalah kebutuhan psikologisnya untuk menerima diri sendiri diposisi yang seperti sekarang ini dengan usia 60 tahun ke atas dengan kondisi dia yang sudah menurun

¹¹¹ Hasil Wawancara dengan Pekerja Sosial PPSLU Sudagaran Banyumas pada tanggal 3 September 2024.

¹¹² Hasil Wawancara dengan Pengelola Bimbingan PPSLU Sudagaran Banyumas pada tanggal 3 September 2024.

kemudian dengan kondisi dia harus bersama-sama dengan lansia yang lain di sekitarnya”.

Pernyataan di atas menjadi bukti wawancara yang menggarisbawahi pentingnya kebutuhan psikologis lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas, selain kebutuhan primer. Pendamping lansia menekankan bahwa lansia perlu mampu menerima diri mereka dalam keadaan yang sudah menurun, baik dari segi fisik maupun mental, serta menyesuaikan diri dengan situasi hidup di panti bersama lansia lain. Penerimaan diri ini menjadi kunci bagi kesejahteraan psikologis lansia dan merupakan fokus dalam pendekatan konseling realitas, di mana mereka dibantu untuk menerima kondisi yang ada, sehingga dapat menjalani hari-hari dengan lebih tenang dan bermakna.

Berdasarkan hasil wawancara, menunjukkan bahwa kesepian pada lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas sering muncul karena minimnya interaksi sosial dan kurangnya dukungan emosional dari keluarga. Banyak lansia merasa ditelantarkan atau tidak lagi memiliki keluarga yang menjenguk atau memberikan kabar. Selain itu, kesepian juga dipengaruhi oleh kondisi psikologis mereka yang sulit menerima situasi saat ini. Para pendamping lansia memainkan peran penting dalam mengurangi kesepian ini dengan mengajak lansia berinteraksi, mengajak lansia mengikuti kegiatan yang ada di PPSLU Sudagaran Banyumas, dan memberikan perhatian khusus dalam konseling.

b. Jenis-Jenis *Loneliness* pada Lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas

Kesepian yang dialami oleh lansia di PPSLU Sudagaran dapat dikategorikan ke dalam beberapa jenis, sesuai dengan kondisi dan pengalaman sosial serta emosional mereka. Jenis-jenis kesepian ini menggambarkan bagaimana setiap lansia memiliki pengalaman berbeda dalam merespons perubahan mereka,

terutama ketika mereka harus tinggal di panti sosial yang jauh dari lingkungan keluarga dan komunitas sebelumnya.

Kesepian emosional muncul ketika seseorang merasa kekurangan hubungan atau keterikatan yang mendalam. Perasaan ini bisa timbul saat seseorang melihat orang lain di sekitarnya memiliki pasangan romantis, sementara dirinya tidak. Individu juga dapat merasakan kesepian emosional ketika mereka membutuhkan seseorang untuk berbagi pengalaman atau peristiwa penting dalam hidup, namun merasa tidak ada yang bisa diandalkan. Misalnya, ketika seseorang mengalami patah hati, kesepian dapat muncul karena kehilangan orang yang pernah menjadi bagian penting dari kehidupannya. Selain itu, kesepian ini bisa terjadi karena kehilangan hubungan dengan teman dekat, orang tua, saudara kandung, atau orang terkasih lainnya.¹¹³

Pada lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas, kesepian emosional sering terjadi karena perubahan drastis dalam kehidupan mereka. Lansia yang sebelumnya memiliki hubungan dekat dengan anak-anak, pasangan, saudara, atau teman-teman seringkali merasa terputus secara emosional setelah tinggal di panti. Hal ini sesuai dengan bukti wawancara dengan subjek EY dan SST¹¹⁴, bahwa:

“Saya sering merasa kesepian, apalagi setelah suami dan anak saya meninggal. Walaupun di sini ada banyak teman, rasanya tetap berbeda karena saya merasa tidak punya siapa-siapa lagi”, dan

“Kehilangan suami dan ada masalah keluarga pada anak membuat saya merasakan kesedihan. Apalagi setelah cucu saya merantau untuk kuliah, saya merasa kesepian di Batam”.

Pernyataan di atas mencerminkan bahwa meskipun lansia tinggal bersama teman-teman lain di panti, perasaan kehilangan

¹¹³ Mahira Shafiananta et al., “Apakah Mahasiswa Mengalami Loneliness?: Studi Kasus Pada Mahasiswa Baru Perantau di Universitas Negeri Semarang,” *Jurnal Mediasi* 3, no. 1 (2024): 11–24, <http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/mediasi>.

¹¹⁴ Hasil Wawancara dengan Subjek EY dan SST pada tanggal 5 September 2024.

anggota keluarga yang mereka cintai tetap menjadi sumber utama dari kesepian yang dirasakan.

Kesepian sosial terjadi ketika seseorang merasa tidak memiliki kelompok atau komunitas di luar dirinya. Jika seseorang merasa keberadaannya tidak dihargai oleh masyarakat, kemungkinan besar mereka mengalami kesepian sosial.¹¹⁵ Pada lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas, kesepian sosial sering terjadi karena lansia merasa kesulitan dalam menjalin atau mempertahankan hubungan sosial yang bermakna dengan orang-orang di sekitar mereka. Banyak lansia yang merasa sulit menyesuaikan diri dengan orang lain, terutama di lingkungan yang baru dan dengan karakter yang berbeda-beda. Hal tersebut sesuai dengan bukti wawancara dengan subjek SJK¹¹⁶.

“Saya merasa sulit mba. Sebenarnya saya senang kalau lagi kumpul bareng temen-temen, jadi rame. Tapi saya lebih sering menyendiri sambil dengerin radio”.

Pernyataan ini menunjukkan bahwa meskipun lansia menyukai kebersamaan dengan teman-temannya, ada kecenderungan untuk lebih memilih menyendiri, yang merupakan bentuk *coping* terhadap perasaan kesepian atau ketidaknyamanan dalam interaksi sosial yang terlalu sering.

Kesepian tipe positif memberikan peluang bagi individu untuk menggunakan kesendirian sebagai waktu yang tepat untuk mengevaluasi diri, sehingga mereka bisa lebih bersyukur atas kondisi dan situasi yang sedang dialami.¹¹⁷ Di PPSLU Sudagaran Banyumas, beberapa lansia mengalami kesepian positif ketika mereka menggunakan waktu menyendiri untuk merenungkan perjalanan hidup mereka, mengembangkan spiritualitas, atau

¹¹⁵ Mahira Shafiananta et al.,... 16

¹¹⁶ Hasil Wawancara dengan Subjek SJK pada tanggal 5 September 2024.

¹¹⁷ Muhammad Zein Permana dan Meilina Fuji Astuti, “Gambaran Kesepian Pada Emerging Adulthood,” *Proyeksi* 16, no. 2 (2021): 133, <https://doi.org/10.30659/jp.16.2.133-142>.

memikirkan kembali tujuan dan harapan mereka. Kesepian tipe ini dapat terjadi ketika lansia menyadari bahwa waktu sendiri bisa menjadi momen berharga untuk introspeksi. Lansia yang lebih memilih untuk menyendiri karena merasa nyaman dengan dirinya sendiri untuk berpikir, sering kali menemukan kedamaian dalam kesendirian tersebut. Hal ini sesuai dengan pernyataan subjek BDH.¹¹⁸

“Saya kadang lebih memilih menyendiri untuk merenung. Itu membuat saya merasa lebih damai dan tenang, apalagi saat saya sedang beribadah dan berdoa, hati saya jadi lebih tenang”.

Pernyataan ini menunjukkan bahwa bagi beberapa lansia, kesendirian adalah pilihan yang memberikan ketenangan dan kedamaian batin, terutama saat beribadah atau berdoa, yang menjadi cara untuk mengatasi perasaan kesepian atau mencari ketenangan dalam hidup sehari-hari.

Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas, terdapat beberapa jenis kesepian yang dialami lansia. Kesepian emosional muncul akibat kehilangan anggota keluarga terdekat, seperti suami, anak, atau cucu, yang membuat lansia merasa tidak punya siapa-siapa lagi. Kesepian sosial dialami ketika lansia merasa terisolasi, meskipun berada di lingkungan yang ramai, karena merasa hubungan sosialnya tidak seimbang dengan yang diharapkan. Di sisi lain, terdapat pula kesepian tipe positif, di mana beberapa lansia memilih menyendiri untuk merenung atau beribadah, karena hal itu memberikan mereka kedamaian dan ketenangan batin.

Tabel 2 : Jenis-Jenis *Loneliness*

Subjek	Usia	Klasifikasi Lansia	Jenis <i>Loneliness</i>
BDH	67 thn	<i>elderly</i>	Kesepian tipe positif
EY	68 thn	<i>elderly</i>	Kesepian emosional

¹¹⁸ Hasil Wawancara dengan Subjek BDH pada tanggal 5 September 2024.

SJK	70 thn	<i>elderly</i>	Kesepian sosial
SST	64 thn	<i>elderly</i>	Kesepian emosional

c. Aspek-Aspek *Loneliness* pada Lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas

Di PPSLU Sudagaran Banyumas, aspek-aspek kesepian dapat dilihat dari berbagai sisi, baik emosional, sosial, maupun spiritual. Lansia di panti sosial ini seringkali mengalami perubahan besar dalam kehidupan mereka, seperti kehilangan pasangan hidup, keluarga, teman, atau peran sosial, yang menyebabkan munculnya perasaan terisolasi.

Lansia yang tinggal di PPSLU Sudagaran Banyumas sering merasa jauh dari orang-orang yang pernah memberi mereka dukungan emosional. Banyak dari mereka telah kehilangan pasangan hidup, keluarga, atau teman yang jarang mengunjungi mereka, sehingga mereka merasa tidak memiliki seseorang yang benar-benar memahami perasaan mereka. Hal ini dapat memicu rasa kesepian mendalam karena hilangnya interaksi emosional yang bermakna. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara dengan subjek SJK.¹¹⁹

“Kadang saya kangen. Kepengen ketemu keponakan sama cucu. Saya kepengen ditengok sama mereka”.

Pernyataan di atas menegaskan bahwa subjek SJK merasa tidak dicintai oleh anggota keluarganya. Kerinduan yang mendalam untuk bertemu dengan keponakan dan cucu menunjukkan bahwa kurangnya interaksi dan perhatian dari keluarga yang dapat menimbulkan perasaan terasing dan kesepian. Rindu untuk dikunjungi oleh orang-orang terkasih mengindikasikan kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi, yang

¹¹⁹ Hasil Wawancara dengan Subjek SJK pada tanggal 5 September 2024.

dapat memperburuk rasa kesepian yang dialaminya di lingkungan panti.

Meskipun lansia berada di lingkungan yang ramai dengan sesama penghuni lansia PPSLU Sudagaran Banyumas, banyak dari mereka yang merasa sulit membangun hubungan baru atau menjalin pertemanan yang erat. Mereka merasa tidak cukup terhubung secara sosial, baik karena perbedaan usia, latar belakang, maupun pengalaman hidup yang berbeda-beda di antara penghuni. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara dengan subjek BDH.¹²⁰

“Susah kalau mau cerita ke temen lansia. Paling kalau mau cerita ya ke petugasnya aja. Soalnya kalau cerita ke temen, takutnya dikemanain jadi jatuhnya kan ghibah. Jadi mending langsung ke petugasnya aja”.

Pernyataan tersebut menegaskan bahwa subjek BDH merasa malas untuk membuka diri. Ketidakpercayaan terhadap sesama lansia dan kekhawatiran mengenai pembicaraan pribadi yang bisa menjadi ghibah mengakibatkan subjek BDH lebih memilih untuk berbicara langsung dengan petugas. Hal ini mencerminkan kondisi di mana seseorang enggan menjalin keakraban dan berbagi cerita dengan orang lain, sehingga dapat menghambat proses membangun hubungan sosial yang sehat di lingkungan panti.

Selain itu, aspek kesepian yang dapat dialami oleh lansia dapat mencakup perasaan gelisah yang muncul dari penyesalan terhadap masa lalu. Lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas kerap mengungkapkan mengungkapkan kegelisahan ini sebagai bagian dari pergolakan batin yang mereka rasakan. Gelisah tidak hanya tentang masa kini, tetapi juga terikat erat dengan refleksi diri terhadap apa yang telah mereka lalui, termasuk kesalahan atau dosa

¹²⁰ Hasil Wawancara dengan Subjek BDH pada tanggal 5 September 2024.

yang mereka rasakan dalam perjalanan hidup. Hal ini sesuai dalam kutipan wawancara subjek EY.¹²¹

“Saya sering ngerasa gelisah. Gelisah mengingat masa lalu. Banyak penyesalan. Saya juga lagi ngga bersemangat. Ada satu bulan setengah saya ngga sholat. Biasanya saya rajin. Tapi sekarang ini, saya akui ya dosa ngga papa, memang saya berdosa karena ngga sholat. Tapi cuma kalau doa malem tetep saya berdoa, berdzikir, sholawatan. Kalau tengah malem jam dua udah bangun terus ngga bisa tidur lagi, saya sholawatan, dzikir, istighfar”.

Pernyataan ini menunjukkan aspek gelisah yang dialami oleh subjek EY. Rasa gelisah muncul akibat kenangan akan masa lalu dan penyesalan terhadap tindakan yang telah dilakukan. Hal ini mengakibatkan penurunan semangat dalam menjalankan ibadah sholat. Meskipun ada rasa tidak bersemangat, subjek EY masih berusaha untuk menjalankan praktik spiritual lain, seperti berdzikir dan sholawatan, sebagai cara untuk menenangkan hati dan pikiran.

Merasakan tidak berguna merupakan salah satu aspek lain dari kesepian yang dialami oleh lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas. Perasaan ini muncul ketika lansia merasa kehilangan peran dan tanggung jawab yang sebelumnya mereka miliki dalam kehidupan sehari-hari, seperti merawat keluarga, bekerja, atau menjadi bagian dari komunitas. Lansia kerap merasa bahwa mereka tidak lagi memiliki kontribusi bermakna, sehingga menimbulkan perasaan hampa dan tidak berguna. Subjek SST mengungkapkan perasaan ini dalam wawancara.¹²²

“Biasanya waktu bangun tidur saya ngerasa sudah ngga berguna. Saya merasa hidup sendiri, ngapain, untuk siapa aku sibuk-sibuk, kadang gitu. Biasanya saya juga nyalahin diri sendiri. Misalnya masalah keuangan, masalah kenapa dulu saya boros, masalah kenapa saya dulu suka keluar, jalan-jalan, kenapa uangnya dulu ngga disimpan aja buat masa depan”.

¹²¹ Hasil Wawancara dengan Subjek EY pada tanggal 5 September 2024.

¹²² Hasil Wawancara dengan Subjek SST pada tanggal 5 September 2024.

Pernyataan ini mencerminkan aspek merasa disalah mengerti, di mana subjek SST merasakan ketidakberdayaan dan merasa tidak berguna dalam hidupnya. Rasa putus asa dan penyesalan muncul saat merenungkan masa lalu menunjukkan betapa beratnya beban emosional yang dialaminya. Ketidakpuasan terhadap pilihan hidup yang diambil sebelumnya membuatnya menyalahkan diri sendiri, yang semakin memperkuat perasaan kesepian dan ketidakberdayaan yang dirasakanannya saat ini.

Berdasarkan wawancara dengan subjek lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas, dapat disimpulkan bahwa aspek kesepian yang dialami oleh lansia meliputi beberapa hal, yaitu merasa di salah mengerti atau merasa tidak berguna, dimana mereka sering kali meragukan makna keberadaan mereka. Merasa tidak dicintai, yang tercermin dari kerinduan terhadap kehadiran keluarga. Malas untuk membuka diri, yang mengakibatkan mereka lebih memilih menyimpan perasaan dalam diri. Serta gelisah, yang muncul akibat kenangan masa lalu yang menyedihkan. Semua aspek ini berkontribusi pada rasa kesepian yang mendalam dan mempengaruhi kualitas hidup mereka di panti. Dan setiap aspek kesepian ini dapat muncul secara berbeda pada masing-masing lansia, tergantung pada latar belakang mereka, hubungan dengan keluarga, serta kemampuan mereka untuk beradaptasi dengan lingkungan baru di panti sosial.

Tabel 3 : Tabel Aspek-Aspek *Loneliness*

Subjek	Aspek-Aspek <i>Loneliness</i>
BDH	Malas untuk membuka diri
EY	Gelisah
SJK	Merasa tidak dicintai
SST	Merasa disalah mengerti

d. Faktor Penyebab *Loneliness* Pada Lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas

Kesepian yang dialami oleh lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas disebabkan oleh berbagai faktor yang dapat mempengaruhi kondisi emosional, sosial, dan psikologis mereka. Beberapa faktor yang menyebabkan perasaan kesepian pada lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas adalah ketidakmampuan mereka dalam membangun hubungan sosial yang baik dan kebiasaan untuk membatasi diri dalam pertemanan. Beberapa lansia merasa sulit untuk menjalin ikatan baru karena perbedaan karakter atau pengalaman hidup yang berbeda dengan penghuni lain. Selain itu, ada juga lansia yang lebih memilih untuk menyendiri dan menjaga jarak, baik karena alasan pribadi maupun karena pengalaman masa lalu yang membuat mereka enggan berinteraksi dengan lansia lainnya. Kebiasaan membatasi diri ini pada akhirnya memperparah perasaan kesepian, karena lansia kehilangan kesempatan untuk merasakan dukungan sosial dari teman-teman panti. Pernyataan di atas sesuai dengan hasil wawancara Bu Afita.¹²³

“Beberapa lansia di sini memilih untuk menyendiri karena merasa tidak nyaman dengan lansia yang lainnya. Ini membuat mbah-mbah malah semakin merasa kesepian”

Hal ini juga diperkuat dengan pernyataan subjek BDH dan SST.¹²⁴

“Saya merasa kesulitan untuk membangun hubungan dengan mbah-mbah di sini supaya bisa bersatu. Kadang di depan kita, untuk pendapat saya kelihatannya sudah baik, ngga tau di belakangnya beda lagi, tau-tau ada orang yang ngomong sama saya. Selain itu, ada beberapa mbah-mbah yang masih memiliki tinggi hati, jadi lebih baik saya mundur”, dan

“Sebenarnya saya ngga seneng menyendiri. Tapi di sini saya ngga mau terlalu banyak dekat dengan orang lain. Soalnya kan di sini orangnya kaya anak kecil. Kalau kita lagi ngomong bisik-bisik,

¹²³ Hasil Wawancara dengan Pekerja Sosial PPSLU Sudagaran Banyumas pada tanggal 3 September 2024.

¹²⁴ Hasil Wawancara dengan Subjek BDH dan SST pada tanggal 5 September 2024

dipikir lagi ngrasani. Orang tua kaya anak kecil lagi. Sering bertengkar. Jadi saya cuma bisa senyumin aja la sama dibatin”.

Pernyataan-pernyataan ini menunjukkan bahwa dinamika sosial yang kompleks dan kurangnya komunikasi yang efektif di antara lansia dapat memperburuk rasa kesepian mereka, membuat mereka merasa terasing dan enggan untuk berinteraksi dengan sesama.

Kepribadian individu juga menjadi salah satu faktor penyebab kesepian pada lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas. Hal ini membuat mereka lebih sulit untuk terhubung dengan lansia lainnya. Lansia dengan sifat *introvert* atau cenderung tertutup sering kali merasakan kesulitan untuk membangun hubungan sosial yang baru, bahkan dalam lingkungan seperti panti sosial. Kepribadian yang kurang terbuka terhadap interaksi sosial, atau kecenderungan untuk lebih nyaman dalam kesendirian, memperparah rasa kesepian yang mereka rasakan. Lansia seperti ini lebih memilih menghindari kegiatan sosial atau merasa canggung dalam membentuk hubungan dengan penghuni lainnya. Hal ini dibuktikan melalui hasil wawancara dengan Pak Adiyanto.¹²⁵

“Ada beberapa mbah-mbah di sini yang memang dari kepribadiannya itu tertutup. Mereka kurang nyaman berinteraksi dengan yang lain dan lebih memilih untuk menyendiri. Hal ini membuat mereka merasakan kesepian, padahal sebenarnya ada banyak teman lansia di sekitarnya”.

Dan diperkuat dengan pernyataan subjek SJK, bahwa:¹²⁶

“Sulit mba. Saya jarang ngomong-ngomongan mba sama siapa aja. Diem aja. Kalau ngga ditanya ya saya diem aja. Lebih suka menyendiri saya-nya, sulit untuk berbaur. Jadi saya jarang komunikasi sama yang lainnya mba”.

¹²⁵ Hasil Wawancara dengan Pengelola Bimbingan PPSLU Sudagaran Banyumas pada tanggal 3 September 2024.

¹²⁶ Hasil Wawancara dengan Subjek SJK pada tanggal 5 September 2024.

Pernyataan-pernyataan ini menunjukkan bahwa kepribadian yang tertutup dan rasa ketidaknyamanan dalam berinteraksi dengan orang lain dapat memperburuk kondisi kesepian lansia, meskipun ada banyak kesempatan untuk berinteraksi di lingkungan mereka.

Di PPSLU Sudagaran Banyumas, salah satu penyebab kesepian pada lansia adalah sikap sinis yang mereka miliki terhadap hubungan antar lansia. Beberapa lansia cenderung memandang hubungan sosial dengan pesimisme, bahwa interaksi dengan orang lain tidak akan membawa manfaat atau bahkan bisa menyakitkan. Sikap sinis ini membuat mereka sulit mempercayai orang lain, sehingga menghambat kemampuan mereka untuk menjalin hubungan yang lebih dekat dengan Penerima Manfaat lainnya. Selain itu, lansia dengan kecenderungan untuk mudah menyimpulkan sesuatu atau menilai orang lain secara cepat sering kali menarik diri dari lingkungan sosial. Sikap ini pada akhirnya dapat meningkatkan perasaan kesepian pada lansia. Hal ini dibuktikan dengan pernyataan Bu Kiky.¹²⁷

“Ada beberapa mbah-mbah yang cenderung mudah berpikir negatif terhadap segala sesuatu. Misalnya, ada mbah-mbah yang mudah tersinggung dan merasa bahwa teman-teman lansianya tidak menghargai dan tidak memahami dirinya”.

Hal ini diperkuat dengan pernyataan subjek EY, bahwa:¹²⁸

“Kalau saya ngga diajak ngomong ya kesuh, jengkel. Kenapa sih aku ngga diajak ngomong”.

Pernyataan-pernyataan di atas menunjukkan bahwa sikap sinis dan kecenderungan untuk berpikir negatif dapat menghambat interaksi sosial antara lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas. Hal ini menyebabkan mereka merasa tidak dihargai dan tidak dipahami oleh sesama Penerima Manfaat, yang pada akhirnya memperburuk

¹²⁷ Hasil Wawancara dengan Pekerja Sosial PPSLU Sudagaran Banyumas pada tanggal 3 September 2024.

¹²⁸ Hasil Wawancara dengan Subjek EY pada tanggal 5 September 2024.

perasaan kesepian. Ketidakmampuan untuk berkomunikasi dan membangun hubungan yang baik dengan orang lain, disertai dengan sikap defensif, menjadikan lansia semakin terasing dalam lingkungan sosial yang seharusnya mendukung mereka.

Kesepian pada lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas dipengaruhi oleh beberapa faktor, berdasarkan hasil wawancara dengan pendamping lansia dan subjek lansia. Pertama, banyak lansia mengalami kesulitan dalam membangun hubungan yang baik dengan sesama Penerima Manfaat, yang membuat mereka merasa terasing. Selain itu, sikap sinis dan kecenderungan berpikir negatif terhadap interaksi sosial juga berkontribusi pada rasa ketidaknyamanan dalam berteman. Terakhir, faktor kepribadian yang tertutup semakin memperburuk situasi, menjadikan mereka lebih memilih menyendiri, sehingga mengakibatkan perasaan kesepian yang mendalam. Faktor-faktor tersebut secara keseluruhan menciptakan lingkungan di mana lansia merasa terputus dari orang-orang di sekitar mereka, baik secara emosional maupun sosial.

Tabel 4 : Tabel Faktor Penyebab *Loneliness*

Subjek	Faktor Penyebab <i>Loneliness</i>
BDH	Membatasi diri
EY	Memiliki sikap sinis dan mudah menyimpulkan sesuatu
SJK	Kepribadian
SST	Membatasi diri

2. Implementasi Konseling Realitas dalam Mengatasi Masalah *Loneliness* pada Lansia

a. Konseling Realitas di PPSLU Sudagaran Banyumas

Konseling yang diterapkan di PPSLU Sudagaran Banyumas merupakan suatu proses bimbingan yang berbasis pada pendekatan terapi realitas, yang bertujuan membantu lansia dalam memahami, menerima, dan beradaptasi dengan perubahan kondisi hidup

mereka setelah tinggal di panti sosial. Lansia diajak untuk berpikir lebih rasional mengenai usia mereka yang sudah lanjut dan mempersiapkan diri untuk masa depan, baik dari segi emosional maupun spiritual. Pembimbing membantu lansia untuk memfokuskan diri pada hal-hal yang dapat mereka nikmati dan lakukan di masa sekarang, seperti kegiatan keagamaan dan sosial di panti, serta mengembangkan pandangan yang lebih positif terhadap kehidupan mereka saat ini.

Salah satu aspek penting dalam konseling ini adalah bimbingan spiritual. Lansia diajak untuk lebih mendekatkan diri kepada Tuhan YME melalui kegiatan keagamaan seperti doa, mengaji, tausiyah, atau kegiatan keagamaan lainnya. Kegiatan ini bukan hanya bertujuan untuk memberikan ketenangan batin, tetapi juga untuk mempersiapkan mereka menghadapi kehidupan di alam selanjutnya. Dengan begitu lansia merasa lebih siap secara spiritual dan mental, sehingga mereka tidak lagi terjebak dalam perasaan kesepian atau kehilangan makna hidup. Hal ini sesuai dengan pernyataan dari penyuluh sosial di PPSLU Sudagaran, yaitu Bapak Sofyan Syarifudin, S. Tr. Sos.:¹²⁹

“Menurut saya, konseling realitas pada intinya adalah menyadarkan kepada lansia. Jadi kita membantu mbah-mbah yang ada di sini untuk sadar akan kondisinya sekarang bagaimana. Kemudian kita ajak lansia yang ada di sini untuk ikut berpikir pandangan ke depannya. Misalnya, karena lansia kan sudah berumur, berarti persiapan hidup itu untuk menikmati masa sekarang dan mempersiapkan diri ke alam selanjutnya. Jadi kita memberikan bimbingan spiritual kepada mbah-mbah untuk bekal masa depannya”.

Pendapat di atas menekankan bahwa salah satu pendekatan utama dalam konseling realitas adalah memberikan pemahaman kepada lansia bahwa hidup mereka tidak hanya tentang masa lalu,

¹²⁹ Hasil wawancara dengan Penyuluh Sosial PPSLU Sudagaran Banyumas pada tanggal 3 September 2024.

tetapi juga tentang bagaimana mereka dapat menikmati dan memanfaatkan waktu yang tersisa di dunia ini. Bimbingan spiritual menjadi bagian penting dalam proses ini, di mana lansia diajak untuk lebih mendalami aspek religius sebagai bekal mereka menghadapi alam selanjutnya. Dengan demikian, pendekatan konseling realitas yang diterapkan di PPSLU Sudagaran Banyumas tidak hanya berfokus pada kebutuhan psikologis lansia, tetapi juga pada aspek spiritual mereka, memberikan keseimbangan antara kebutuhan duniawi dan persiapan untuk kehidupan selanjutnya.

Dalam pendekatan ini, konseling realitas bukan hanya soal menyelesaikan masalah psikologis atau masalah spiritual, tetapi juga tentang mendampingi lansia agar mereka bisa hidup sesuai dengan kondisi usia mereka. Konseling realitas dalam konteks lansia menekankan pada bagaimana membantu mereka menerima realitas bahwa mereka sudah memasuki usia lanjut, dan penting untuk menjalani kehidupan yang wajar dan damai tanpa merasa terkekang atau dibebani oleh masalah, baik itu masalah internal maupun dengan orang lain.

Dalam pendekatan konseling realitas untuk lansia, pembimbing berperan dalam memberikan pendampingan agar lansia bisa menjalani sisa hidupnya dengan wajar, tanpa tekanan berlebih, dan tanpa berseteru dengan orang lain. Lansia diajak untuk menyadari dan menerima bahwa mereka sedang memasuki fase kehidupan yang berbeda, di mana kebahagiaan mereka tidak bergantung pada menyelesaikan semua masalah dunia, melainkan pada bagaimana mereka dapat menjalani hari-hari dengan tenang dan menikmati apa yang ada. Konseling ini berharap agar lansia bisa menikmati hubungan sosial dengan orang lain, termasuk dengan sesama lansia, dan meredakan konflik yang muncul di lingkungan panti sosial. Pendekatan ini tercermin dari hasil

wawancara dengan pengelola bimbingan di PPSLU Sudagaran Banyumas, yaitu Bapak Adiyanto:¹³⁰

“Konseling realitas adalah pendampingan kepada mbah kakung, mbah putri untuk menikmati kehidupannya dengan wajar. Jadi bagaimana kita mendampingi mereka untuk berkehidupan wajar layaknya orang yang berusia 60 tahun ke atas. Jadi, apapun yang ada di dalamnya, entah itu menemukan masalah, entah itu bermasalah sendiri, entah itu bermasalah dengan orang lain, yang penting adalah dalam rangka mereka menikmati sisa usianya dengan wajar, tidak ada kekangan, tidak berseteru dengan lansia lain, tapi wajar sebagai orang yang berusia 60 tahun ke atas”.

Dari wawancara ini terlihat jelas bahwa pendampingan dalam konseling realitas bertujuan untuk memastikan lansia bisa menjalani kehidupan yang wajar, sesuai dengan kondisi mereka sebagai lansia yang telah melewati banyak fase hidup. Pendampingan ini melibatkan upaya membantu lansia menerima perubahan yang terjadi dalam kehidupan mereka dan memastikan bahwa mereka dapat berhubungan dengan sesama lansia dan lingkungan tanpa konflik atau ketegangan. Dengan demikian, fokus utama adalah kesejahteraan emosional dan sosial, di mana lansia dapat menjalani sisa hidup mereka dengan damai, tanpa tekanan berlebih, dan dengan rasa damai terhadap diri mereka sendiri dan lingkungan di sekitar mereka.

Seperti yang dijelaskan dalam pendekatan konseling realitas, fokusnya adalah membantu lansia menerima kondisi mereka saat ini dan membuat pilihan yang tepat untuk menjalani sisa hidup dengan lebih bermakna. Hal ini tercermin dalam berbagai bentuk bimbingan yang ada di PPSLU Sudagaran Banyumas, yang mencakup bimbingan fisik, mental, spiritual, keterampilan, dan psikososial.

¹³⁰ Hasil Wawancara dengan Pengelola Bimbingan PPSLU Sudagaran Banyumas pada tanggal 3 September 2024.

Bimbingan fisik membantu lansia menjaga kesehatan dan kebugaran mereka, sementara bimbingan mental dan spiritual membantu mereka dalam menghadapi berbagai masalah psikologis dan spiritual yang terjadi, seperti masalah kesepian atau ketidakpuasan hidup. Bimbingan keterampilan membantu mereka merasa berguna dengan mengajarkan keterampilan yang relevan, dan bimbingan psikososial membantu mereka beradaptasi secara sosial dengan lingkungan sekitar. Bimbingan ini sangat selaras dengan prinsip konseling realitas yang menekankan pada tanggung jawab individu untuk memilih dan bertindak secara positif dalam kehidupannya. Lansia diajak untuk fokus pada kenyataan saat ini dan diberi motivasi agar mereka tidak hanya menghadapi masalah, tetapi juga mampu menemukan solusi yang tepat untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Sebagaimana diungkapkan oleh Ibu Afita Dwi SP, S Tr. Sos. selaku pekerja sosial yang ada di PPSLU Sudagaran Banyumas.¹³¹

“Di sini kan ada pelayanan bimbingan. Bimbingan juga tidak hanya satu, ada bimbingan fisik, mental, spiritual, keterampilan, dan psikososial. Semua jenis bimbingan bisa menjadi bagian dari konseling realitas. Jadi menurut saya konseling realitas itu konseling yang tergantung pada bagaimana kitanya memotivasi para lansia, agar masalah yang sedang terjadi dan sedang dirasakan pada lansia bisa tertangani”.

Pernyataan tersebut menggambarkan bahwa motivasi dan pendekatan yang komprehensif dalam memberikan bimbingan sangat penting dalam konseling realitas. Para lansia tidak hanya didorong untuk menerima kenyataan, tetapi juga untuk mengambil langkah aktif dalam mengatasi masalah mereka dengan bantuan dan bimbingan dari pendamping lansia. Pendekatan ini membuat mereka merasa lebih didukung dan lebih mampu menjalani

¹³¹ Hasil wawancara dengan Pekerja Sosial PPSLU Sudagaran Banyumas pada tanggal 3 September 2024.

kehidupan dengan lebih positif, sejalan dengan prinsip-prinsip konseling realitas.

Selain memotivasi lansia dalam menghadapi masalah yang sedang terjadi, penting juga memberikan penguatan agar mereka mampu menerima kondisi saat ini dan fokus pada kehidupan yang sedang dijalani. Penguatan (*reinforcement*) ialah proses pemberian motivasi dengan tujuan untuk meningkatkan peluang munculnya perilaku tertentu.¹³² Dalam konteks konseling lansia di PPSLU Sudagaran, pemberian penguatan (*reinforcement*) menjadi elemen penting dalam membantu lansia untuk menghadapi kenyataan hidup dan meninggalkan permasalahan masa lalu. Salah satu prinsip dasar konseling realitas adalah membantu lansia agar tidak terbelenggu oleh penyesalan atau beban masa lalu, melainkan mengajak mereka untuk menghadapi kenyataan yang ada dengan cara yang lebih positif dan konstruktif. Di PPSLU Sudagaran Banyumas, lansia juga dibantu untuk memahami bahwa hidup di panti membutuhkan sikap rukun dengan sesama Penerima Manfaat, yang menjadi bagian penting dalam menciptakan suasana kehidupan yang harmonis dan damai. Sebagaimana dijelaskan oleh Ibu Farizky Marindra P, S. Tr, Sos. selaku pekerja sosial di PPSLU Sudagaran Banyumas.¹³³

“Menurut pendapat saya, konseling realitas adalah membimbing lansia dengan cara memberikan penguatan agar mereka bisa menerima dan bisa fokus pada kehidupannya saat ini, jangan sampai permasalahan yang sudah terjadi di masa lalu masih dipikirkan oleh mbah kakung mbah putri. Selain itu, pembimbing juga memberikan pemahaman pada mbah kakung mbah putri bahwa hidup di panti harus saling rukun dengan sesama Penerima Manfaat”.

¹³² Ade Nurcahya1 dan Hady Siti Hadijah2*, “Pemberian penguatan (*reinforcement*) dan kreatifitas mengajar guru sebagai determinan motivasi belajar siswa,” *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran* 5, no. 1 (2020): 83–96, <https://doi.org/10.17509/jpm.v4i2.18008>.

¹³³ Hasil wawancara dengan Pekerja Sosial PPSLU Sudagaran Banyumas pada tanggal 3 September 2024.

Pernyataan ini menunjukkan bahwa penerapan konseling realitas tidak hanya berfokus pada individu lansia, tetapi juga pada bagaimana mereka dapat berinteraksi dengan baik dalam komunitas panti. Dengan demikian, konseling realitas menjadi alat yang efektif untuk memotivasi lansia agar mereka mampu menjalani kehidupan di panti dengan lebih baik, fokus pada masa kini, serta menjaga hubungan yang baik dengan orang lain.

Berdasarkan pandangan dari para pendamping lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas, konseling realitas ditekankan pada empat hal yaitu upaya membimbing lansia agar dapat menjalani hidup dengan wajar sesuai usianya, khususnya bagi mereka yang berusia 60 tahun ke atas dan tinggal di panti. Konseling ini memadukan bimbingan spiritual sebagai persiapan masa depan, serta memberikan motivasi dalam setiap aspek bimbingan seperti fisik, mental, keterampilan, spiritual, dan psikososial. Selain itu, konseling realitas juga menekankan pentingnya menciptakan kerukunan antar Penerima Manfaat agar lansia bisa hidup harmonis tanpa konflik, sehingga mereka bisa menikmati sisa hidup dengan damai dan bermakna.

b. Tujuan Konseling Realitas di PPSLU Sudagaran Banyumas

Tujuan konseling realitas adalah membantu individu agar bisa hidup bahagia dan sukses dengan cara yang mereka inginkan, tanpa melanggar prinsip 3R (*responsibility, reality, and right*).¹³⁴ Ketiga prinsip ini menjadi landasan penting dalam membantu individu, termasuk lansia, untuk menghadapi kenyataan hidup dengan lebih positif dan bertanggung jawab.

Responsibility adalah kemampuan seseorang untuk memenuhi kebutuhannya sendiri tanpa mengganggu atau melanggar hak-hak orang lain. Ini mencakup tindakan bertanggung jawab

¹³⁴ Bernardus Widodo et.al...hlm 14.

yang menjaga keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan pribadi dan penghormatan terhadap kebebasan serta hak orang lain dalam bermasyarakat.¹³⁵ Prinsip *responsibility* berperan penting dalam membantu lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas menghadapi berbagai tantangan yang mereka alami. Pembimbing secara aktif mengingatkan para lansia untuk tidak menyalahkan orang lain atau situasi yang mereka hadapi. Ini selaras dengan prinsip tanggung jawab, di mana individu didorong untuk mengakui bahwa mereka memiliki kendali atas sikap dan pilihan mereka. Dengan mengajak lansia untuk berpikir dan bersikap secara realistis, pembimbing membantu mereka memahami bahwa meskipun mereka tidak dapat mengubah masa lalu atau keadaan, mereka tetap dapat memilih bagaimana merespons situasi tersebut. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan dari Pak Sofyan:¹³⁶

“Kita selalu mengingatkan pada para lansia untuk tidak menyalahkan orang lain dan keadaan yang mereka alami sekarang. Kita ajak mereka untuk tidak menyerah pada keadaan dengan cara berpikir dan bersikap secara realistis. Selain itu kita juga menekankan pentingnya sikap dan keputusan bertanggung jawab pada para lansia”.

Pernyataan di atas mencerminkan upaya pendamping lansia untuk membangun kesadaran diri lansia, mengajak mereka mengambil tanggung jawab atas kehidupan mereka, dan memotivasi mereka untuk tidak menyerah pada keadaan. Dengan pendekatan ini, diharapkan para lansia dapat meraih kehidupan yang lebih bermakna dan memuaskan, meskipun dalam kondisi yang sulit.

Sebagai bagian dari konseling realitas, prinsip *reality* juga menjadi kunci dalam membantu lansia memahami dan menerima keadaan hidup mereka saat ini. *Reality* adalah kesiapan individu

¹³⁵ Mulawarman et.al...hlm 3.

¹³⁶ Hasil wawancara dengan Penyuluh Sosial PPSLU Sudagaran Banyumas pada tanggal 3 September 2024.

untuk menerima dampak logis dan alami dari suatu tindakan atau perilaku.¹³⁷ Pada prinsip *reality*, lansia harus menghadapi dan menerima kenyataan hidup mereka saat ini, tanpa mengabaikan atau menghindari fakta yang ada. Dalam konseling realitas di PPSLU Sudagaran Banyumas, lansia diajak untuk melihat situasi mereka dengan cara yang lebih realistis, menerima kondisi fisik, mental, dan sosial yang ada. Pembimbing lansia membantu lansia untuk memaknai kehidupan mereka di masa sekarang, tanpa harus terjebak pada penyesalan atau keinginan yang tidak realistis. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Pak Sofyan.¹³⁸

“Kami selalu mengajak mbah-mbahnya untuk menerima kondisi sekarang. Karena beberapa lansia masih berpikir untuk pulang. Jadi, kita berusaha menyadarkan dan memberikan pengertian kepada mereka agar bisa fokus pada kondisi saat ini ”.

Pernyataan ini mencerminkan upaya pendamping lansia dalam memberikan bimbingan kepada lansia untuk menghadapi kenyataan hidup yang mereka jalani. Dengan menyadarkan mereka tentang pentingnya menerima kondisi sekarang, pendamping lansia membantu lansia untuk melepaskan harapan yang tidak realistis dan fokus pada pengembangan diri serta interaksi sosial yang positif di lingkungan panti. Dengan demikian, *reality* dalam konseling realitas tidak hanya membantu lansia untuk memahami keadaan mereka, tetapi juga memberikan dorongan untuk beradaptasi dan menjalani kehidupan dengan lebih positif. Hal ini dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan emosional lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas.

Dalam konseling realitas, *right* adalah standar nilai atau norma yang digunakan sebagai acuan untuk menilai apakah suatu

¹³⁷ Mulawarman et.al...hlm 3.

¹³⁸ Hasil wawancara dengan Penyuluh Sosial PPSLU Sudagaran Banyumas pada tanggal 3 September 2024.

tindakan benar atau salah.¹³⁹ Pada prinsip *right*, lansia diajak untuk memahami dan membedakan perilaku yang benar dan yang salah. Lansia perlu mengembangkan pemahaman bahwa perilaku yang tidak produktif atau negatif harus diubah agar mereka bisa hidup lebih damai dan bermakna. Pembimbing, membimbing lansia untuk mengidentifikasi pola pikir atau kebiasaan yang perlu diperbaiki, dan mengarahkan mereka ke tindakan yang lebih positif dan bermanfaat. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Bu Kiky.¹⁴⁰

“Kami diskusi bareng mbah-mbah tentang gimana caranya agar mereka senang di sini. Misalnya, kalau mereka baik dan rukun sama sesama lansia yang ada di sini, pasti mereka juga bakal merasa lebih bahagia. Merasa punya keluarga”.

Pernyataan di atas menunjukkan bahwa melalui diskusi dan interaksi, pendamping lansia mendorong lansia untuk membangun hubungan yang positif dan saling mendukung. Dengan memfokuskan perhatian pada pentingnya berperilaku baik dan harmonis, lansia dapat merasakan kebahagiaan yang lebih besar dan menciptakan suasana keluarga di lingkungan panti. Dengan demikian, pendekatan *right* dalam konseling realitas tidak hanya menekankan pada pemahaman individu tentang hak mereka, tetapi juga pada tanggung jawab untuk menciptakan hubungan yang positif dengan orang lain, sehingga meningkatkan kesejahteraan emosional dan sosial lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas.

Dengan prinsip 3R (*responsibility, reality, and right*) ini, konseling realitas di PPSLU Sudagaran Banyumas bertujuan untuk membantu lansia menerima kenyataan hidup, bertanggung jawab atas kesejahteraan mereka sendiri, dan memahami perilaku mana yang benar dan salah dalam menghadapi situasi dan kondisi saat ini.

¹³⁹ Mulawarman et.al...hlm 3.

¹⁴⁰ Hasil wawancara dengan Pekerja Sosial PPSLU Sudagaran Banyumas pada tanggal 3 September 2024.

Selain prinsip 3R (*responsibility, reality, and right*), konseling realitas di PPSLU Sudagaran Banyumas juga menekankan pada pemahaman rasional lansia tentang realitas yang mereka hadapi, serta tanggung jawab yang mereka miliki atas pilihan dan tindakan mereka. Para pembimbing berusaha untuk membantu lansia memahami situasi mereka saat ini secara rasional dan realistis. Lansia yang awalnya mengalami kesulitan beradaptasi atau merasa kesepian, dibantu melalui sesi konseling untuk menerima keadaan mereka saat ini. Selain melalui sesi konseling, pendamping lansia juga mendorong para lansia untuk berorientasi pada hal-hal positif yang dapat mereka lakukan sekarang, alih-alih terjebak dalam pikiran tentang masa lalu atau kekhawatiran masa depan. Salah satu cara untuk mencapai ini adalah dengan memberikan mereka aktivitas yang menyenangkan dan bermanfaat. Aktivitas semacam ini tidak hanya membantu lansia merasa lebih terlibat, tetapi juga meningkatkan rasa pencapaian dan kepuasan dalam hidup mereka. Hal ini dibuktikan dengan pernyataan Pak Adiyanto selaku pengelola bimbingan di PPSLU Sudagaran Banyumas.¹⁴¹

“Kami mendorong mbah-mbah untuk fokus pada hal-hal positif yang bisa mereka lakukan sekarang. Hal ini bisa dilakukan dengan memberikan aktivitas di dapur seperti memetik sayur atau memberikan kegiatan yang mereka sukai”.

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa tujuan konseling realitas adalah untuk membantu lansia fokus pada aspek positif dalam hidup mereka, serta mendorong mereka untuk terlibat dalam aktivitas yang bermanfaat dan menyenangkan, sehingga mereka dapat merasakan makna dan tujuan dalam hidup mereka.

¹⁴¹ Hasil wawancara dengan Pengelola Bimbingan PPSLU Sudagaran Banyumas pada tanggal 3 September 2024.

Pembimbing lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas juga mendorong lansia untuk bertanggung jawab atas tindakan mereka sehari-hari, baik dalam interaksi sosial maupun perawatan diri. Lansia diajak untuk berpikir rasional bahwa hidup di panti memberikan mereka perlindungan dan kebersamaan, yang tidak selalu bisa mereka dapatkan di rumah. Hal ini mencerminkan tujuan konseling realitas, yaitu membantu individu untuk menerima kenyataan hidup mereka dan bertindak secara bertanggung jawab dalam menghadapi tantangan. Hal ini dibuktikan dengan pernyataan Pak Sofyan:¹⁴²

“Terutama ini untuk lansia potensial yah. Kalau lansia potensial kan kebersihannya dilakukan sendiri. Dari makan, mencuci baju, dan kebersihan lingkungan kan mereka melakukan sendiri. Jadi untuk melatih agar mereka bisa bertanggung jawab, salah satunya adalah kami mengajak para lansia untuk lebih aktif dalam menjaga kebersihan diri dengan membuat jadwal piket kamar asrama. Selain itu kita juga selalu mengingatkan akan tanggung jawab diri mereka sendiri”.

Dengan mendorong lansia untuk aktif dalam menjaga kebersihan dan lingkungan, pembimbing tidak hanya meningkatkan kualitas hidup mereka, tetapi juga membangun rasa mandiri, memiliki serta tanggung jawab. Upaya ini menunjukkan bahwa konseling realitas bertujuan untuk memberdayakan lansia, sehingga mereka dapat merasakan kontrol atas kehidupan mereka dan meningkatkan interaksi sosial dengan sesama Penerima Manfaat.

Pendekatan konseling realitas di PPSLU Sudagaran Banyumas juga menekankan pada pentingnya memberikan rasa kontrol kepada lansia atas kehidupan mereka, sehingga mereka merasa lebih berdaya dan mandiri. Salah satu caranya adalah dengan memberikan peran yang sesuai dengan minat dan keinginan

¹⁴² Hasil wawancara dengan Penyuluh Sosial PPSLU Sudagaran Banyumas pada tanggal 3 September 2024.

lansia dalam kegiatan harian di panti. Hal ini bertujuan untuk membantu mereka merasa bahwa hidup mereka masih memiliki tujuan dan mereka masih bisa membuat keputusan penting tentang diri mereka sendiri. Pembimbing lansia menggunakan prinsip ini untuk mengajarkan lansia bagaimana mengontrol hidup mereka di lingkungan panti, baik dalam aspek fisik, mental, maupun sosial. Pembimbing membantu lansia memahami bahwa meskipun kehidupan di panti berbeda dari kehidupan sebelumnya, mereka masih memiliki kemampuan untuk memilih dan menentukan bagaimana menjalani kehidupan sehari-hari. Salah satunya adalah, lansia diajari untuk mengambil keputusan tentang bagaimana mereka menjalani rutinitas harian. Pembimbing mendorong mereka untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial, berinteraksi dengan penghuni lain, dan menjaga kesehatan fisik mereka. Hal ini dibuktikan dengan pernyataan Pak Adiyanto.¹⁴³

“Kami berusaha membuat mbah-mbah merasa bahwa mereka masih punya kontrol atas hidup mereka, misal memberikan peran pada mereka di kegiatan yang ada di sini sesuai dengan keinginan dan kesenangan mereka atau kapan mereka ingin beristirahat”.

Dengan memberikan ruang bagi lansia untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan yang mereka sukai, baik itu pekerjaan di dapur, kebersihan, atau kegiatan spiritual, mereka diharapkan dapat mengisi waktu dengan hal-hal positif yang memberi mereka rasa pencapaian dan kebahagiaan.

Berdasarkan penjelasan dari pembimbing lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas, tujuan konseling realitas dalam mengatasi masalah *loneliness* pada lansia adalah untuk membantu mereka hidup bahagia dan mandiri dengan cara yang mereka inginkan, tanpa melanggar prinsip 3R (*responsibility, reality, and right*).

¹⁴³ Wawancara dengan Pengelola Bimbingan PPSLU Sudagaran Banyumas pada tanggal 3 September 2024.

Konseling ini membantu lansia untuk fokus pada aspek positif dalam kehidupan mereka saat ini, serta mendorong mereka untuk terlibat dalam aktivitas yang bermanfaat dan menyenangkan. Dengan memberikan pemahaman tentang teori kontrol, konseling ini bertujuan agar lansia merasa memiliki kendali atas kehidupan mereka, sehingga mereka dapat merasakan makna dan tujuan hidup dalam setiap tindakan yang mereka lakukan. Selain meningkatkan kualitas hidup, pendekatan ini juga membangun kesadaran akan tanggung jawab diri, kebersamaan dengan sesama penghuni panti, dan membantu mereka menemukan kedamaian serta kebahagiaan di usia senja.

c. Ciri-Ciri Konseling Realitas Di PPSLU Sudagaran Banyumas

Berdasarkan wawancara dan pengamatan di PPSLU Sudagaran Banyumas, konseling realitas yang ada di PPSLU Sudagaran Banyumas memiliki ciri-ciri utama yang khas dari pada konseling realitas yang dilakukan di tempat lain. Hal ini dibuktikan dengan pembimbing selalu memberikan motivasi pertumbuhan kepada lansia agar mereka semangat dalam menghadapi kondisi sekarang dan selalu mengikuti bimbingan dan kegiatan yang ada di PPSLU Sudagaran Banyumas. Motivasi tersebut didasari oleh pandangan bahwa lansia selalu dalam proses belajar dan terus mengembangkan diri. Hal ini dibuktikan berdasarkan hasil observasi di lapangan, bahwa motivasi pertumbuhan dapat dilihat dari kegiatan fisik, keterampilan, sosial dan spiritual. Selain itu, pujian juga dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri lansia dan memotivasi mereka untuk terus terlibat dalam kegiatan di PPSLU Sudagaran Banyumas. Hal ini sesuai dengan pernyataan Pak Adiyanto.¹⁴⁴

¹⁴⁴ Wawancara dengan Pengelola Bimbingan PPSLU Sudagaran Banyumas pada tanggal 3 September 2024.

“Kita ada apresiasi mbah kakung mbah putri yang melakukan kebaikan-kebaikan, Misalnya, yang paling rajin ikut senam, yang paling rajin ikut bimbingan, yang paling rajin membantu temannya, yang paling rajin menyapu, dan lain sebagainya. Jadi, diharapkan mbah-mbah lain bisa termotivasi melakukan hal tersebut”.

Pernyataan tersebut menunjukkan bagaimana penghargaan atas perilaku baik dapat memotivasi lansia lain untuk melakukan hal yang sama. Dengan memberikan pengakuan kepada lansia yang berperilaku positif, konseling realitas di PPSLU Sudagaran Banyumas ini membantu memicu motivasi internal mereka untuk terus berkembang. Hal ini menciptakan lingkungan yang kondusif di mana lansia merasa dihargai dan terdorong untuk terus aktif dan bertanggung jawab atas peran mereka dalam komunitas.

Konseling realitas di PPSLU Sudagaran Banyumas juga memiliki ciri yang lainnya, yaitu berfokus pada pentingnya pilihan dan tanggung jawab individu, meskipun lansia mengalami keterbatasan fisik dan usia. Lansia diajari bahwa, meski mereka dalam lingkungan panti, mereka tetap mampu membuat keputusan untuk diri sendiri, seperti merapikan tempat tidur dan mengatur kebersihan pribadi. Pembimbing bertugas memotivasi lansia untuk tidak sepenuhnya bergantung pada bantuan petugas atau orang lain. Dengan cara ini, lansia belajar menghadapi kenyataan hidup mereka dengan sikap realistis. Hal ini dibuktikan dengan pernyataan Bu Afita:¹⁴⁵

“Strateginya dengan membangun kerja sama antar sesama Penerima Manfaat. Salah satunya adalah dengan memberikan tanggung jawab kepada mereka lewat pembuatan jadwal piket dengan sama rata”.

Pernyataan di atas menunjukkan bahwa konseling realitas di PPSLU Sudagaran Banyumas tidak hanya bertujuan meningkatkan

¹⁴⁵ Hasil Wawancara dengan Pekerja Sosial PPSLU Sudagaran Banyumas pada tanggal 3 September 2024.

kemandirian lansia, tetapi juga menciptakan kesadaran bahwa mereka memiliki tanggung jawab terhadap diri sendiri dan lingkungan, sehingga membantu mereka merasa lebih berdaya dan tidak sepenuhnya bergantung pada bantuan orang lain.

Ciri lain konseling realitas di PPSLU Sudagaran adalah tidak mendasarkan pada filosofi deterministik atau antideterministik yang memandang manusia sebagai korban dari takdir atau keadaan. Sebaliknya, konseling ini berlandaskan pada asumsi bahwa setiap individu, termasuk lansia, adalah agen yang memiliki kendali atas nasibnya sendiri.¹⁴⁶ Lansia diajarkan untuk menyadari bahwa, meskipun usia lanjut membawa keterbatasan fisik, mereka tetap memiliki kapasitas untuk membuat pilihan yang mempengaruhi kehidupan mereka. Konseling ini bertujuan untuk memberdayakan lansia agar dapat mengatasi kesulitan dan mengambil keputusan yang berdampak positif terhadap kesejahteraan mereka. Hal ini sesuai dengan pernyataan Pak Adiyanto.¹⁴⁷

“Kami mendorong para lansia untuk menyadari bahwa mereka masih memiliki kendali atas kehidupan mereka sendiri. Contohnya dengan memberikan kesempatan pada lansia untuk menyampaikan pendapat dan pilihannya. Dengan demikian, mereka dapat menemukan makna dan tujuan hidup yang baru”.

Pernyataan pembimbing ini menegaskan bahwa konseling realitas di PPSLU Sudagaran Banyumas menekankan pada tanggung jawab pribadi dan kemampuan lansia untuk menentukan nasib mereka sendiri, bahkan ketika di dalam panti. Pembimbing membantu lansia merasakan kontrol dan tanggung jawab atas hidup mereka, sesuai dengan prinsip bahwa manusia adalah agen dari kehidupannya sendiri.

¹⁴⁶ Manja, “Efektivitas Konseling Realitas Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar,” *Syi'ar: Jurnal Ilmu Komunikasi, Penyuluhan dan Bimbingan Masyarakat Islam* 2, no. 1 (2019): 50–66, <https://doi.org/10.37567/syiar.v2i1.574>.

¹⁴⁷ Hasil Wawancara dengan Pengelola Bimbingan PPSLU Sudagaran Banyumas pada tanggal 3 September 2024.

Selain itu, ciri lain dari konseling realitas adalah fokus pada pemecahan masalah yang terjadi saat ini, tanpa terjebak pada masa lalu atau kondisi yang tidak dapat diubah. Di PPSLU Sudagaran Banyumas, pendekatan ini diterapkan dengan cara mengidentifikasi masalah spesifik yang dihadapi oleh lansia dengan mencari solusi yang realistis. Ketika lansia merasa kesepian, pembimbing tidak hanya mendengarkan keluhan tetapi juga akan bekerja sama dengan lansia untuk mencari cara agar dapat mengurangi perasaan tersebut. Solusinya bisa berupa mendorong lansia untuk berinteraksi lebih banyak dengan sesama penghuni panti, mengikuti aktivitas yang mereka sukai, atau memberikan akses kepada mereka untuk melakukan panggilan telepon kepada keluarga. Hal ini mencerminkan fokus pada tindakan yang dapat diambil di masa kini untuk memecahkan masalah, sesuai dengan prinsip konseling realitas yang menekankan pada tanggung jawab individu dalam mengatasi situasi yang dihadapi. Hal ini sesuai dengan pernyataan Bu Afita.¹⁴⁸

“Caranya dengan fokus pada masalah yang sedang terjadi. Apabila lansia merasa kesepian, maka kita cari solusinya. Contohnya menyarankan lansia agar saling berinteraksi dengan sesama lansia, melakukan aktivitas yang disukai atau bisa dengan memberikan waktu untuk melakukan panggilan telepon ke keluarga lansia”.

Pernyataan pembimbing ini menegaskan bahwa ciri konseling realitas di PPSLU Sudagaran Banyumas adalah pendekatan yang berfokus pada pemecahan masalah konkret yang dihadapi oleh lansia. Dengan mengidentifikasi perasaan kesepian yang dialami lansia, pembimbing tidak hanya mendengarkan keluhan mereka, tetapi aktif mencari solusi yang dapat diterapkan di masa kini. Pendekatan ini menunjukkan bahwa konseling

¹⁴⁸ Hasil Wawancara dengan Pekerja Sosial PPSLU Sudagaran Banyumas pada tanggal 3 September 2024.

realitas mendorong individu untuk mengambil tanggung jawab atas keadaan mereka dan berfokus pada tindakan yang dapat dilakukan saat ini.

Berdasarkan pendapat pendamping lansia PPSLU Sudagaran Banyumas, ciri khas konseling realitas dalam mengatasi masalah *loneliness* pada lansia adalah mengedepankan model motivasi pertumbuhan yang memberdayakan lansia. Pendekatan ini menekankan pilihan dan tanggung jawab, sehingga lansia didorong untuk menyadari bahwa mereka memiliki kendali atas hidup mereka, sehingga tidak terjebak dalam pandangan deterministik. Dengan asumsi bahwa manusia adalah penentu nasibnya sendiri, konseling ini berfokus pada pemecahan masalah konkret yang dihadapi lansia. Contohnya masalah kesepian, cara mengatasinya yaitu melalui kegiatan sosial dan interaksi yang bermakna. Melalui cara ini, konseling realitas tidak hanya meningkatkan kualitas hidup lansia, tetapi juga memberikan makna dan tujuan, sehingga mengurangi rasa kesepian dan menciptakan lingkungan yang lebih harmonis di panti.

d. Fungsi Dan Peran Konselor Di PPSLU Sudagaran Banyumas

Fungsi utama pendamping lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas dalam konseling realitas adalah memberikan perhatian khusus kepada lansia agar mereka tidak merasa sendiri dan tetap merasakan kehadiran keluarga, meskipun tinggal di lingkungan panti. Pendamping lansia berperan sebagai jembatan emosional bagi lansia yang sering kali merasa terisolasi dari keluarga mereka. Dengan pendekatan yang personal, pendamping lansia menciptakan rasa kedekatan, mendengar keluh kesah, dan memberikan dukungan emosional. Hal ini membantu lansia merasa dihargai, diperhatikan, dan mengurangi rasa kesepian yang sering muncul pada usia lanjut. Selain itu, pendamping lansia juga memastikan adanya kontak dengan keluarga mereka melalui

panggilan telepon atau kunjungan. Dengan memberikan perhatian ini, lansia merasa tidak terabaikan dan tetap merasakan kehangatan keluarga, meskipun tinggal jauh dari mereka. Pernyataan di atas sesuai dengan hasil wawancara dengan Bu Afita.¹⁴⁹

“Sebagai pendamping lansia, kita harus memberikan perhatian pada lansia agar mereka tidak merasa sendiri dan supaya bisa merasakan adanya keluarga. Selain itu kita juga membantu mbah-mbah untuk tetap bisa berkomunikasi dengan keluarga, apabila ingin melakukan panggilan telepon kepada atau kunjungan keluarga”.

Pernyataan di atas menunjukkan bahwa peran pendamping lansia sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan emosional para lansia. Dengan memberikan perhatian dan dukungan, pendamping berusaha mencegah perasaan kesepian yang sering dialami oleh lansia, serta membantu mereka merasakan kehadiran dan kasih sayang layaknya sebuah keluarga.

Selain itu, peran penting pendamping lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas adalah membantu lansia mengembangkan hubungan personal yang sehat dan bermakna dengan orang lain. Di lingkungan panti, ada beberapa lansia yang merasa terisolasi setelah ditinggal keluarga. Pendamping berupaya menciptakan suasana yang mendukung interaksi sosial antara sesama Penerima Manfaat, baik melalui kegiatan kelompok maupun sesi bimbingan individual. Pendamping lansia memberikan dorongan untuk membantu lansia menjalin persahabatan dengan sesama penghuni panti, sehingga mereka dapat saling membantu dan menghargai. Pendamping juga berperan dalam menangani konflik yang timbul di antara lansia. Saat terjadi masalah, pendekatan yang diambil adalah dengan mencari informasi tambahan dari berbagai pihak

¹⁴⁹ Hasil Wawancara dengan Pekerja Sosial PPSLU Sudagaran Banyumas pada tanggal 3 September 2024.

yang terlibat, bukan hanya berdasarkan satu sudut pandang. Hal ini tidak hanya mengurangi risiko kesalahpahaman, tetapi juga memperkuat rasa saling menghargai dan memahami di antara lansia. Hubungan personal yang baik akan meningkatkan kesejahteraan emosional dan mengurangi rasa kesepian pada lansia. Hal ini sesuai dengan pernyataan Ibu Kiky.¹⁵⁰

“Memberikan nasihat bahwa hidup disini harus hidup dengan rukun antar sesama Penerima Manfaat. Apabila terjadi permasalahan antara lansia satu dengan yang lain, cara kita mengatasinya adalah dengan mencari informasi tambahan. Jadi tidak hanya bertanya pada satu pandangan saja, tetapi bertanya pada lansia yang lainnya supaya tidak terjadi kesalahpahaman”.

Pernyataan di atas menjelaskan bahwa pentingnya menciptakan lingkungan yang harmonis dan saling mendukung di antara para Penerima Manfaat di PPSLU Sudagaran Banyumas. Pendamping lansia menekankan pada nilai-nilai hidup rukun dan saling menghargai, yang menjadi dasar dalam menjalin hubungan interpersonal yang baik di antara lansia. Pendamping lansia berperan dalam memfasilitasi komunikasi yang efektif dan menciptakan suasana yang kondusif untuk interaksi sosial yang positif di antara para lansia.

Fungsi dan peran pendamping lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas yang lainnya adalah mendorong lansia untuk menghadapi kenyataan hidup mereka dengan sikap yang realistis. Lansia sering kali menghadapi perubahan besar dalam hidup mereka, seperti penurunan kesehatan, kehilangan peran sosial, atau perpisahan dari keluarga. Pembimbing membantu lansia untuk memahami dan menerima kenyataan ini tanpa menghindar atau tenggelam dalam penyesalan. Melalui konseling ini, pembimbing memberikan pemahaman kepada lansia bahwa meskipun mereka

¹⁵⁰ Hasil Wawancara dengan Pekerja Sosial PPSLU Sudagaran Banyumas pada tanggal 3 September 2024.

tidak dapat mengubah masa lalu, mereka tetap memiliki kendali atas masa kini. Pendekatan ini bertujuan untuk memotivasi lansia agar lebih fokus pada solusi nyata, seperti beradaptasi dengan kehidupan di panti, menjaga kesehatan atau membangun hubungan baru dengan sesama penghuni. Hal ini sesuai dengan pernyataan Pak Sofyan.¹⁵¹

“Dengan mendorong lansia agar mereka sadar, bahwa masalah sudah lewat dan tidak bisa terulang kembali. Dan sekarang yang dilakukan cukup melihat sekarang dan masa depan”.

Dengan cara ini, pendamping lansia berperan dalam memfasilitasi pemulihan emosional dan pengembangan pribadi lansia, sehingga mereka dapat menjalani sisa hidup dengan lebih bahagia dan bermakna.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan pendamping lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas, dapat disimpulkan bahwa fungsi dan peran mereka dalam mengatasi masalah loneliness pada lansia sangat krusial. Pendamping lansia membangun hubungan terapeutik yang didasarkan pada perhatian dan empati, menciptakan lingkungan yang aman bagi lansia untuk berbagi perasaan mereka. Selain itu, mereka membantu konseli mengembangkan hubungan personal dengan sesama Penerima Manfaat, untuk mengurangi rasa kesepian. Pendamping lansia juga mendorong lansia untuk menghadapi kenyataan hidup, membantu mereka untuk fokus pada masa kini dan mengatasi perasaan kesepian dengan cara yang positif.

¹⁵¹ Hasil Wawancara dengan Pekerja Sosial PPSLU Sudagaran Banyumas pada tanggal 3 September 2024.

e. Teknik Dalam Konseling Realitas Di PPSLU Sudagaran Banyumas

Teknik dalam konseling realitas di PPSLU Sudagaran Banyumas dilaksanakan melalui empat teknik, meliputi:

1) Teknik Bertanya

Teknik bertanya diterapkan dengan pendekatan yang sesuai untuk mendukung komunikasi yang efektif antara pendamping dan lansia. Pendamping menggunakan teknik bertanya terbuka dan reflektif untuk mendorong lansia mengekspresikan perasaan, harapan, dan masalah yang sedang mereka hadapi. Teknik ini penting karena dapat membantu pendamping memahami kebutuhan emosional dan psikologis lansia, serta memperkuat hubungan terapeutik. Hal ini sesuai dengan pernyataan Pak Adiyanto.¹⁵²

“Yang pertama pasti saya akan bertanya tentang kabarnya mbah kakung mbah putri bagaimana, lalu tanya perasaannya bagaimana hari ini. Intinya sebelum kita bertanya mengenai masalah yang sedang dirasakan mereka, kita harus small talk dulu sama mereka. Habis itu, baru kita tanya lebih lanjut sama mbah kakung mbah putri, hal apa yang membuat mereka merasa kesepian atau sedang dalam masalah apa”.

Melalui penerapan teknik bertanya yang tepat, pendamping di PPSLU Sudagaran Banyumas tidak hanya membantu lansia mengatasi masalah kesepian, tetapi juga meningkatkan rasa percaya diri dan kemandirian mereka dalam berinteraksi sosial.

2) Teknik Humor

Teknik ini mencakup pendekatan yang lebih santai, di mana pembimbing menyelengi sesi konseling dengan candaan dan humor. Pendekatan ini bertujuan untuk menciptakan suasana

¹⁵² Hasil Wawancara dengan Pengelola Bimbingan PPSLU Sudagaran Banyumas pada tanggal 3 September 2024.

yang nyaman dan akrab, sehingga lansia tidak merasa tertekan atau canggung selama proses konseling. Dengan menggunakan humor, pembimbing dapat membangun hubungan yang lebih dekat dengan konseli, sehingga dapat menciptakan kepercayaan dan keterbukaan. Meskipun diselingi dengan candaan, pembimbing tetap menyisipkan materi dan tujuan konseling. Teknik ini tidak hanya mendorong keterlibatan aktif dari lansia, tetapi juga membuat sesi konseling lebih menyenangkan dan bermakna. Hal ini sesuai dengan pernyataan Pak Sofyan.¹⁵³

“Selain berdiskusi, kita juga menyelingi dengan candaan. Dalam melakukan konseling kita ngga terlalu spaneng, jadi ketika kita sedang bercanda kita juga menyelipi dengan materi-materi atau tujuan dari adanya konseling”.

Humor ngapak menjadi alat yang tepat karena sesuai dengan latar belakang budaya lokal lansia di daerah tersebut. Penggunaan humor dalam bahasa yang akrab dan dekat dengan keseharian lansia dapat meningkatkan keterhubungan emosional antara Pendamping Lansia dan Penerima Manfaat. Teknik yang menggabungkan diskusi dan humor dalam konseling realitas di PPSLU Sudagaran Banyumas dapat menciptakan suasana yang mendukung pada lansia. Hal ini membuat mereka untuk terlibat secara aktif dalam proses konseling, sehingga dapat mengatasi masalah yang mereka hadapi, termasuk masalah kesepian.

3) Teknik Diskusi

Pendekatan ini berfokus pada keterlibatan aktif dari lansia, di mana pembimbing mendorong mereka untuk berbagi pandangan, perasaan, dan pengalaman mereka, sehingga

¹⁵³ Hasil Wawancara dengan Penyuluh Sosial PPSLU Sudagaran Banyumas pada tanggal 3 September 2024.

mereka merasa dihargai dan didengar. Dengan bertanya secara terbuka, pembimbing membantu lansia untuk menggali lebih dalam tentang permasalahan yang mereka hadapi, serta mendorong mereka untuk menemukan solusi melalui diskusi. Teknik ini membantu menciptakan suasana yang nyaman dan saling mendukung, di mana lansia dapat mengungkapkan perasaan, kekhawatiran, dan harapan mereka. Pendamping juga berusaha untuk menciptakan suasana yang inklusif, sehingga lansia merasa aman untuk bercerita tanpa merasa dihakimi. Hal ini sesuai dengan pernyataan Ibu Kiky.¹⁵⁴

“Teknik yang saya gunakan adalah menggunakan teknik diskusi. Jadi lansia diajak bertukar pikiran tentang apa yang sedang mereka rasakan. Setelah itu kita ajak diskusi bareng-bareng, supaya lansia juga aktif selama proses konseling. Selama proses konseling, kita berusaha untuk membuat diskusi ini menjadi menyenangkan. Kami ingin mbah kakung mbah putri merasa bebas untuk berbicara dan berbagi”.

Teknik diskusi di PPSLU Sudagaran Banyumas memainkan peran penting dalam konseling realitas dengan memberikan ruang bagi lansia untuk berbagi pengalaman, berinteraksi, dan membangun hubungan sosial yang positif. Diskusi tidak hanya membantu mengatasi kesepian, tetapi juga memberdayakan lansia untuk aktif terlibat dalam kehidupan sehari-hari mereka.

4) Teknik Konfrontasi

Di PPSLU Sudagaran Banyumas, teknik konfrontasi digunakan sebagai salah satu metode konseling untuk membantu Penerima Manfaat yang sulit diatur. Pendekatan ini bertujuan untuk menghadapi dan mengungkapkan konsekuensi dari pilihan yang telah dibuat lansia, sehingga

¹⁵⁴ Hasil wawancara dengan Pekerja Sosial PPSLU Sudagaran Banyumas pada tanggal 3 September 2024.

mereka dapat menyadari tanggung jawab atas tindakan mereka. Konfrontasi dilakukan dengan cara yang konstruktif, di mana pembimbing memberikan umpan balik langsung mengenai perilaku yang tidak sesuai dengan aturan panti, serta membantu lansia memahami dampak dari tindakan tersebut. Dalam konteks ini, pembimbing juga memberikan *shock therapy* dengan cara memperkenalkan surat pernyataan yang menjelaskan bahwa Penerima Manfaat yang melanggar peraturan sebanyak tiga kali akan dikeluarkan atau melalui bimbingan konseling tetapi dengan pendekatan bahasa yang lebih keras. Dengan cara ini, pembimbing berharap dapat memotivasi lansia untuk lebih bertanggung jawab terhadap perilaku mereka dan mematuhi peraturan yang telah diterapkan. Pernyataan di atas sesuai dengan hasil wawancara dengan Ibu Afita.¹⁵⁵

“Teknik yang biasa saya lakukan apabila ada Penerima Manfaat yang sulit diatur maka saya akan menggunakan teknik konfrontasi agar mereka bisa bertanggung jawab akan pilihan yang mereka pilih. Selain itu saya juga ada surat pernyataan. Apabila Penerima Manfaat melakukan tindakan yang melanggar peraturan panti sebanyak 3 kali Penerima Manfaat akan dikeluarkan”.

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa pendamping lansia tidak hanya fokus pada pelanggaran, tetapi juga pada proses edukatif yang dapat membawa perubahan positif bagi Penerima Manfaat. Pendamping lansia bertujuan untuk menciptakan kesadaran akan tanggung jawab pribadi lansia, sehingga diharapkan dapat membangun kedisiplinan dan keharmonisan di antara para Penerima Manfaat.

¹⁵⁵ Hasil Wawancara dengan Pekerja Sosial PPSLU Sudagaran Banyumas pada tanggal 3 September 2024.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pendamping lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas, dapat disimpulkan bahwa teknik yang digunakan dalam mengatasi masalah kesepian pada lansia meliputi teknik bertanya, humor, diskusi, dan konfrontasi. Teknik bertanya membantu pendamping untuk menggali lebih dalam perasaan dan pengalaman lansia, sementara humor digunakan untuk menciptakan suasana yang lebih akrab dan mengurangi ketegangan. Diskusi menjadi sarana efektif untuk membahas permasalahan secara terbuka, sehingga lansia merasa didengar dan dihargai. Selain itu, teknik konfrontasi diterapkan dengan hati-hati untuk mendorong lansia bertanggung jawab atas pilihan mereka, sehingga dapat meningkatkan kesadaran diri dan memperkuat hubungan antar penghuni panti. Dengan penerapan teknik-teknik ini, diharapkan masalah *loneliness* dapat diatasi secara efektif, serta menciptakan lingkungan yang lebih harmonis dan menyenangkan bagi lansia.

f. Tahapan Dalam Konseling Realitas Di PPSLU Sudagaran Banyumas

Konseling realitas di PPSLU Sudagaran Banyumas diterapkan dalam beberapa tahapan yang bertujuan untuk membantu lansia mengatasi masalah kesepian, menerima kondisi mereka saat ini, serta meningkatkan kualitas hidup di panti. Tahapan konseling realitas WDEP (*Want, Doing, Evaluation, and Planning*), diterapkan di PPSLU Sudagaran Banyumas untuk membantu lansia mengatasi masalah kesepian dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Setiap tahapan dirancang sesuai dengan prinsip dasar konseling realitas yang menekankan pada tanggung jawab individu dan fokus pada kenyataan yang dihadapi saat ini. Tahapan konseling realitas di PPSLU Sudagaran Banyumas dilakukan melalui langkah-langkah sistematis sebagai berikut:

1) Tahapan *Want* (Keinginan)

Tahapan pertama dalam konseling realitas adalah memahami apa yang sebenarnya diinginkan oleh lansia. Pada tahap ini, pembimbing di PPSLU Sudagaran Banyumas akan mengajak lansia untuk merenungkan keinginan dan harapan mereka, baik dalam kehidupan pribadi maupun interaksi sosial di panti. Pembimbing membantu mereka menyadari keinginan tersebut dan menyesuaikannya dengan realitas sekarang, dengan memberikan dukungan emosional agar lansia merasa nyaman di panti. Hal ini dibuktikan dengan pernyataan Pak Sofyan.¹⁵⁶

“Tahapannya yang pertama adalah dengan membantu lansia untuk mengungkapkan apa yang mereka inginkan. Caranya adalah dengan deep talk dibarengi oleh perhatian dan pengawasan kita. Kita melakukan observasi secara khusus agar bisa melihat mbahnya itu sedang dalam kondisi kesepian atau mentalnya sedang kurang. Intinya kita dekati, kita tanyakan kondisinya bagaimana, diajak bercerita, dan akhirnya kita menemukan apa yang sedang dirasakan dan diinginkan si mbahnya”.

Pertanyaan di atas menegaskan bahwa perhatian dan observasi yang mendalam adalah kunci untuk memahami dan membantu lansia dalam mengatasi perasaan kesepian serta mendorong mereka untuk mengekspresikan keinginan dan harapan mereka.

2) Tahapan *Doing* (Perilaku)

Dalam tahapan *doing* pada konseling realitas di PPSLU Sudagaran Banyumas, pembimbing fokus pada tindakan nyata yang harus dilakukan oleh lansia untuk mengubah situasi mereka dan mengatasi masalah. Setelah lansia diberikan kesempatan untuk mengungkapkan keinginan dan keterlibatan

¹⁵⁶ Hasil Wawancara dengan Penyuluh Sosial PPSLU Sudagaran Banyumas pada tanggal 3 September 2024.

dalam pengambilan keputusan, pembimbing akan membantu mereka menetapkan langkah-langkah praktis dan realistis untuk mencapai tujuan tersebut. Tahapan ini mendorong lansia untuk bertindak sesuai dengan rencana yang sudah disepakati. Hal ini sesuai dengan pernyataan Pak Adiyanto.¹⁵⁷

“Setelah kita tahu bahwa mbah-mbah disini membutuhkan interaksi yang lebih hangat, kita dorong mbah-mbah untuk aktif mengikuti kegiatan di sini. Misalnya, kita ajak mereka senam bareng atau melakukan kerajinan tangan. Dengan begitu, mereka jadi lebih terlibat dan tidak merasa kesepian lagi”.

Pernyataan ini menunjukkan bahwa dorongan untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial tidak hanya membantu lansia merasa lebih terhubung dengan orang lain, tetapi juga berperan penting dalam mengurangi perasaan kesepian, meningkatkan semangat, dan memperkuat rasa komunitas di antara para penghuni panti.

3) Tahapan *Evaluation* (Evaluasi)

Tahapan evaluasi melibatkan penilaian kritis terhadap tindakan yang telah dilakukan oleh lansia. Di PPSLU Sudagarhan Banyumas, pembimbing dan lansia bersama-sama meninjau hasil dari langkah-langkah yang telah diambil dalam tahapan doing. Pembimbing bertanya kepada lansia mengenai hasil yang telah dicapai dan apakah tindakan-tindakan tersebut benar-benar membantu mereka mencapai tujuan. Selain bertanya kepada lansia-nya, pembimbing juga melakukan evaluasi dengan cara saling bertukar informasi dengan pembimbing asrama terkait tindakan keseharian lansia. Hal ini dibuktikan dengan pernyataan Pak Adiyanto.¹⁵⁸

¹⁵⁷ Hasil Wawancara dengan Pengelola Bimbingan PPSLU Sudagarhan Banyumas pada tanggal 3 September 2024.

¹⁵⁸ Hasil Wawancara dengan Pengelola Bimbingan PPSLU Sudagarhan Banyumas pada tanggal 3 September 2024.

“Cara kita mengevaluasi adalah dengan menanyakan kepada lansia-nya langsung apakah mereka merasa lebih baik, apakah mereka masih merasa kesepian atau tidak. Kalau ada hal yang kurang, kita evaluasi bersama. Selain itu kita juga melakukan evaluasi lewat pembimbing asrama dengan cara saling bertukar info”.

Pernyataan ini menunjukkan bahwa evaluasi bukan hanya sekadar kegiatan penilaian, tetapi juga merupakan kesempatan untuk membangun dialog yang konstruktif antara pendamping lansia dan lansia, serta antar pendamping lansia itu sendiri. Dengan cara ini, proses konseling menjadi lebih dinamis dan responsif terhadap kebutuhan nyata lansia.

4) Tahapan *Planning* (Perencanaan)

Setelah tahapan evaluasi selesai, tahapan *planning* atau perencanaan dilakukan untuk menentukan langkah-langkah yang harus diambil selanjutnya. Jika hasil evaluasi menunjukkan bahwa tindakan sebelumnya belum sepenuhnya efektif, maka pembimbing bersama lansia merencanakan tindakan baru atau memodifikasi rencana yang sudah ada. Dalam proses ini, lansia kembali diajak untuk berperan aktif dalam merumuskan rencana yang realistis dan dapat mereka laksanakan. Tahapan ini menekankan pentingnya membuat rencana yang spesifik, terukur, dan sesuai dengan kondisi fisik serta emosional lansia. Hal ini dibuktikan dengan pernyataan Bu Afita.¹⁵⁹

“Setelah kita tahu apa yang kurang, kita rancang langkah baru. Misalnya, kalau mbahnya belum terlalu aktif dalam kegiatan sosial, kita coba dorong lebih banyak interksi atau cari kegiatan yang lebih cocok”.

Pernyataan ini menekankan bahwa pendamping tidak hanya berperan sebagai pengamat, tetapi juga sebagai fasilitator yang

¹⁵⁹ Hasil Wawancara dengan Pekerja Sosial PPSLU Sudagaran Banyumas pada tanggal 3 September 2024.

aktif dalam menciptakan lingkungan yang mendukung untuk pertumbuhan sosial dan emosional lansia. Dengan pendekatan ini, diharapkan lansia dapat merasa lebih dihargai, terlibat, dan memiliki kesempatan untuk mengembangkan hubungan yang lebih kuat dengan sesama Penerima Manfaat. Tahapan evaluasi dan perencanaan dalam konseling realitas di PPSLU Sudagaran Banyumas sangat penting karena memungkinkan lansia untuk terus berkembang secara bertahap. Pendekatan ini memastikan bahwa konseling tidak hanya menjadi proses satu arah, tetapi merupakan kerjasama antara pembimbing lansia dan lansia untuk mencapai kesejahteraan yang lebih baik.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pendamping lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas, tahapan WDEP (*Want, Doing, Evaluation, Plan*) dalam konseling realitas diterapkan secara sistematis untuk mengatasi berbagai masalah pada lansia, khususnya masalah kesepian lansia. Pada tahap *Want*, pendamping lansia berfokus membantu lansia mengungkapkan keinginan mereka melalui komunikasi mendalam dan pengamatan, seperti memahami kebutuhan emosional, spiritual dan sosial lansia. Pada tahap *Doing*, lansia didorong untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial yang lebih aktif, seperti kegiatan senam atau kerajinan tangan, untuk mengurangi rasa kesepian. Selanjutnya, di tahap *Evaluation*, pendamping lansia secara rutin menanyakan langsung kepada lansia tentang kondisi emosional mereka serta melakukan evaluasi bersama dengan pembimbing asrama atau pendamping lansia yang lain untuk melihat perkembangan. Terakhir, di tahap *Plan*, pendamping lansia merancang langkah baru berdasarkan hasil evaluasi, seperti mencari aktivitas yang lebih cocok atau mendorong interaksi sosial yang lebih hangat. Pendekatan ini memastikan bahwa lansia

merasa terlibat, diperhatikan, dan memiliki dukungan yang memadai untuk menghadapi kesepian.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, implementasi konseling realitas di PPSLU Sudagaran Banyumas dalam mengatasi masalah *loneliness* pada lansia berjalan sesuai dengan prinsip 3R (*Responsibility, Reality, and Right*). Lansia diajak untuk bertanggung jawab atas perilaku mereka saat ini (*Responsibility*), memahami dan menghadapi realitas hidup mereka di panti (*Reality*), serta berfokus pada hak mereka untuk mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan emosional (*Right*). Konseling realitas ini memotivasi lansia untuk lebih berinteraksi dengan sesama Penerima Manfaat, menerima kondisi mereka, dan menemukan makna dalam kehidupan sehari-hari, sehingga perasaan kesepian yang mereka alami dapat berkurang.

Teknik konseling realitas yang digunakan di PPSLU Sudagaran Banyumas adalah teknik bertanya, humor, diskusi, dan konfrontasi, yang diterapkan sesuai dengan kondisi lansia. Teknik ini membantu lansia mengatasi kesepian dengan fokus pada pemecahan masalah dan tindakan yang realistis, tanpa mengabaikan kondisi mental dan emosional mereka. Konseling ini memperkuat ciri khas dari pendekatan realitas yang berfokus pada perilaku saat ini dan masa depan, membantu lansia berinteraksi lebih baik, menemukan solusi atas masalah yang dihadapi, dan merencanakan hidup yang lebih berarti. Konseling ini memotivasi lansia menjadi lebih aktif dan terlibat dalam kegiatan yang bermanfaat, sehingga kualitas hidup lansia di panti mengalami peningkatan.

Pendamping lansia memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung keberhasilan konseling realitas. Pendamping berfungsi menjadi penghubung emosional yang krusial, membangun hubungan baik dengan lansia, serta memberikan dukungan moral dan motivasi dalam setiap langkah tahapan WDEP (*Want, Doing, Evaluation, Planning*). Tahapan ini membuat lansia dapat memahami kebutuhan dan perasaan mereka secara baik, mengevaluasi tindakan yang dilakukan, dan merencanakan langkah-

langkah untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Dengan dukungan pendamping, lansia lebih fokus pada tujuan perbaikan hidup mereka dan tidak merasa sendiri. Pendamping memastikan bahwa proses konseling tetap berpegang pada prinsip 3R (*responsibility, reality, and right*) dan mencerminkan ciri khas konseling realitas yang menekankan pada solusi dan tanggung jawab pribadi.

B. Saran

Berdasarkan dengan hasil penelitian yang telah dipaparkan maka, peneliti memberikan sebuah masukan atau saran-saran diantaranya yaitu:

1. Bagi lansia,

Lansia diharapkan dapat lebih menerima kondisi yang mereka hadapi dan berani untuk mengungkapkan perasaan mereka. Melalui konseling realitas mereka dapat belajar untuk berfokus pada solusi dan mengambil tanggung jawab atas pilihan yang mereka buat.

2. Bagi lembaga terkait

Peneliti menyarankan pada pihak PPSLU Sudagaran Banyumas untuk menyediakan program konseling realitas secara berkelanjutan, yang berfokus pada membantu lansia memahami dan mengatasi masalah yang mereka hadapi.

3. Bagi pembaca

Pembaca diharapkan dapat memahami pentingnya konseling realitas dalam membantu lansia mengatasi masalah *loneliness* dan menemukan makna dalam hidup mereka.

C. Kelemahan Penelitian

Kelemahan dalam penelitian ini terletak pada:

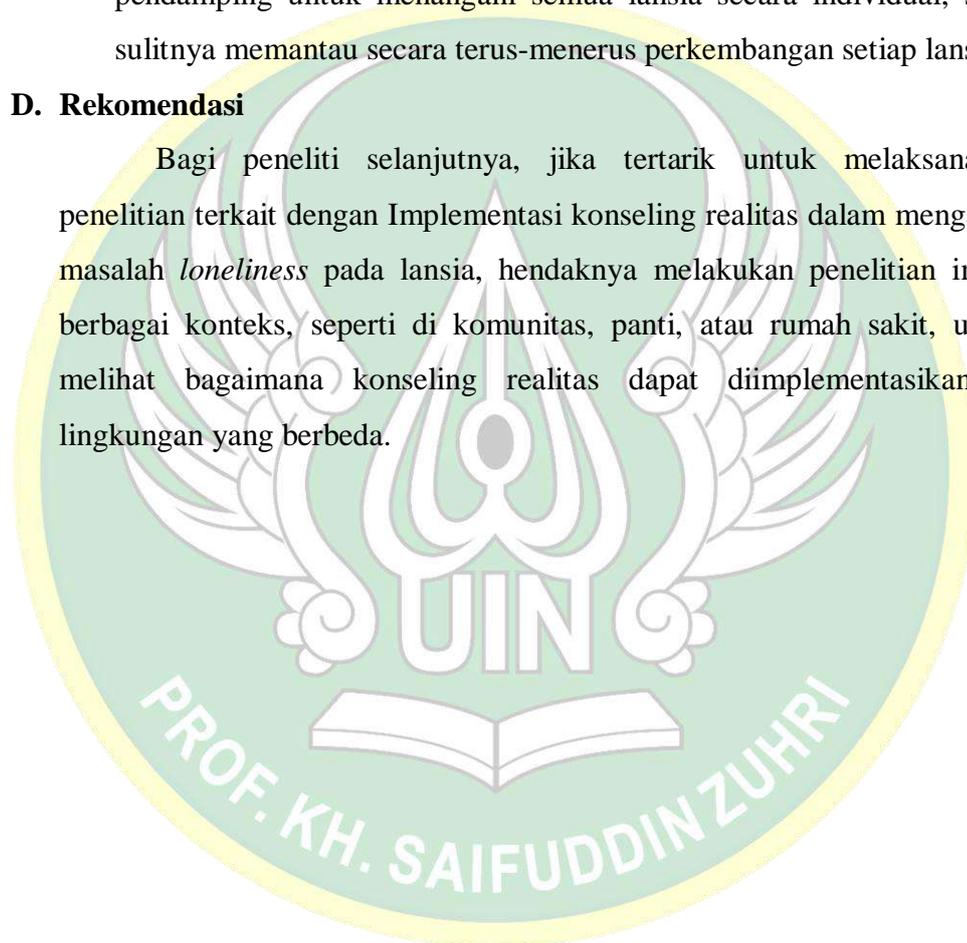
1. Lansia sering kali memerlukan nasihat dan motivasi yang berulang agar tetap termotivasi dalam menjalani aktivitas sehari-hari.
2. Beberapa lansia yang aktif merasa bimbingan yang diberikan kurang bervariasi dan cenderung berulang, sehingga motivasi yang disampaikan terasa monoton. Hal ini menunjukkan perlunya

peningkatan dalam variasi pendekatan dan materi bimbingan agar lebih dinamis dan menarik bagi lansia.

3. Pendamping lansia yang harus sering memberikan nasihat secara intensif kepada para lansia. Hal ini menjadi kurang efektif karena adanya kendala teknik, seperti terbatasnya waktu yang dimiliki pendamping untuk menangani semua lansia secara individual, serta sulitnya memantau secara terus-menerus perkembangan setiap lansia.

D. Rekomendasi

Bagi peneliti selanjutnya, jika tertarik untuk melaksanakan penelitian terkait dengan Implementasi konseling realitas dalam mengatasi masalah *loneliness* pada lansia, hendaknya melakukan penelitian ini di berbagai konteks, seperti di komunitas, panti, atau rumah sakit, untuk melihat bagaimana konseling realitas dapat diimplementasikan di lingkungan yang berbeda.



DAFTAR PUSTAKA

- 88 *Amalan ringan pembuka pintu surga. Problems of Environmental Biotechnology*, 2021. <https://doi.org/10.18372/2306-6407.1.16197>.
- Adhimah, Syifaul. “Peran orang tua dalam menghilangkan rasa canggung anak usia dini (studi kasus di desa karangbong rt . 06 rw . 02 Gedangan-Sidoarjo).” *Jurnal Pendidikan Anak* 9, no. 20 (2020): 57–62.
- Afnan, Agus, dan Aristina Halawa. “Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesepian (Loneliness) Pada Lansia Di Posyandu Lansia Tegar Kemlaten VII Surabayakemlaten VII Surabaya.” *Jurnal Keperawatan: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan William booth* 4, no. 2 (2015): 1–8. <https://jurnal.stikeswilliambooth.ac.id/index.php/d3kep/article/view/39>.
- Agriyanti, Sridewi Murni, dan Diana Rahmasari. “Perbedaan Tingkat Kesepian pada Siswa Kelas X dan XI Ditinjau dari Efektivitas Komunikasi Orangtua.” *Charater: Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 5 (2021): 181–88. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41923>.
- Ajhuri, Kayyis Fithri. *Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Diedit oleh Lukman. 1 ed. Yogyakarta: Penebar Media Pustaka, 2019.
- Akbar, Fredy, Darmiati Darmiati, Farmin Arfan, dan Andi Ainun Zanzadila Putri. “Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo.” *Jurnal Abdidas* 2, no. 2 (2021): 392–97. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i2.282>.
- Andriyani, Wiwik Dyah, Iis Salsabila, Yeti Suparmika, Helmi Khalid Syammach, dan Nur Azizah. “Ragam Pendekatan Bimbingan Konseling.” *Jurnal Pendidikan Indonesia: Teori, Penelitian, dan Inovasi* 2, no. 4 (2022). <https://doi.org/10.59818/jpi.v2i4.234>.
- Arywibowo, Jessica Dhoria, dan Hasan Fahrur Rozi. “KUALITAS HIDUP LANSIA YANG TINGGAL DI PANTI WREDA DAN FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHINYA : TINJAUAN PUSTAKA PADA LANSIA DI INDONESIA” 13 (2024): 40–53.
- Aunurrafiq. “Implementasi Bimbingan Rohani Islam Dalam Mengatasi Kesepian Pada Lansia Di Panti Wreda Siti Khadijah Cirebon,” 2020, 104.
- Aviva, Shafira Putri Ayu, dan Miftakhul Jannah. “Eksplorasi Loneliness Pada Dewasa Awal Exploration Of Loneliness In Early Adulthood.” *Character: Jurnal penelitian psikologi* 10, no. 02 (2023): 203–12. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/53184>.
- Beni, Herman. “Layanan Bimbingan Rohani Islam dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Di Panti Wredha Siti Khadijah Kota Cirebon.” *Prophetic* 4, no. 2 (2021): 183–92. <https://jurnal.syekhnrjati.ac.id/index.php/prophetic/article/view/9663>.

- Dahlia, D Doyoharjo. "Sosialisasi Undang-Undang No. 13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia." *Adi Widya: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1 (2020): 1–8.
- Daud, Ali. "Penanganan Masalah Konseli melalui Konseling Realitas." *At-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami* 5, no. 1 (2019): 80–91.
- Defri Mulyana, Juhrocin, Dwi Yulia N M. "Pemberdayaan Lansia Produktif, Aktif, Dan Sehat, Program Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Pelatihan Senam Yoga Di Dusun Sindang Kalangan Dan Dusun Lengkongsari Kec. Sukamantri Kab. Ciamis." *Jurnal Pengabdian Siliwangi Volume 5, Nomor 1, Tahun 2019 P-ISSN 2477-6629* 5, no. 1 (2019): 49–53.
- Dzikry, Lataniya Fie. "Konseling realita untuk meningkatkan penerimaan diri pada individu dewasa." *Procedia : Studi Kasus dan Intervensi Psikologi* 11, no. 4 (2023): 121–26. <https://doi.org/10.22219/procedia.v11i4.24317>.
- Endang Yuswatiningsih, Hindyah Ike Suhariati. "Hubungan Tingkat Pendidikan dengan Kemandirian Lansia dalam Memenuhi Kebutuhan Sehari-hari." *Hospital Majapahit* 13, no. 1 (2021): 61–70.
- Fadli, Muhammad Rijal. "Memahami desain metode penelitian kualitatif." *Humanika* 21, no. 1 (2021): 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>.
- Faujiah, Saidatul, Adesulistyawati Adesulistyawati, dan Suaib Suaib. "Hubungan Interaksi Sosial dengan Tingkat Kesepian pada Lansia di Panti Jompo." *Jurnal Kesehatan Tambusai* 4, no. 3 (2023): 4070–71.
- Habil, R, dan B Berlianti. "Kehidupan Ekonomi, Sosial, dan Kesehatan Lansia dalam Pengasuhan Keluarga di Lingkungan IV Galang Kota." *SOSMANIORA: Jurnal Ilmu Sosial dan ...* 2, no. 1 (2023): 108–21. <https://doi.org/10.55123/sosmaniora.v2i1.1764>.
- Habsy, Bakhrudin Al, Mutia Aulia Rahmah, Cindy Kartika Putri, dan Tri Wahyu Arifuddin. "Konsep Dasar Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Realita." *Jurnal Pendidikan Non formal* 1, no. 4 (2024): 1–12. <https://doi.org/10.47134/jpn.v1i4.507>.
- Hakim, Lukman Nul. "Urgensi Revisi Undang-Undang tentang Kesejahteraan Lanjut Usia." *Aspirasi: Jurnal Masalah-masalah Sosial* 11, no. 1 (2020): 43–55. <https://doi.org/10.46807/aspirasi.v11i1.1589>.
- Irfan Taufik, Pitut Aprillia Savitri, Nur Rahmah Sari, Maynaliza Nurul Aini, Siti Haniwidiya, Nabila Jasmine Kusumaning A, Indah Dwi Anugrah, Annaya Noor Sabina, Diana Salsabila Khoirunnisya A, Nadiah Cahyanih, Athira Azhar Budiani, Aziza Iskhakova, Muham, Lalu Ahmad Asmayadi. "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kemandirian Lansia di Wilayah Kerja BLUD UPTD Puskesmas Banjar 3." *Jurnal Penelitian Universitas Muhammadiyah Jakarta* 27, no. 3 (2022).

- Irsyad, A L, dan Muhamad Alif Maulana. “Konseling Realitas Berbasis Muhasabah Untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Lansia” 15 (2024): 73–82.
- Kaunang, Vindy Dortje, Andi Buanasari, dan Vandri Kallo. “Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia.” *Jurnal Keperawatan* 7, no. 2 (2019). <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i2.24475>.
- Khalifah Akbar, Syahdan, dan Elis Suci Prapita Sari Abdullah. “Hubungan Antara Kesepian (Loneliness) Dengan Self Disclosure Pada Mahasiswa Universitas Teknologi Sumbawa Yang Menggunakan Sosial Media (Instagram).” *Jurnal Tambora* 5, no. 3 (2021): 40–45. <https://doi.org/10.36761/jt.v5i3.1313>.
- Kirana, Kartika Chandra. “PADA PEREMPUAN LANSIA WARGA BINAAN PANTI WREDA LONELINESS AND LOGOTHERAPY ON ELDERLY WOMEN IN NURSING HOME” 23, no. 1 (2021): 46–64.
- Kristlyna, Eileen, dan Jaka Santosa Sudagijono. “Perbedaan Intensitas Loneliness Pada Mahasiswa Indonesia Yang Melanjutkan Studi Di Luar Negeri Ditinjau Dari Tipe Kepribadian.” *Jurnal Experientia* 8, no. 2 (2020): 104–111. <http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/view/2867%0Ahttp://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/download/2867/2564>.
- Kriswoyo, Pramono Giri, Sigit Priyanto, Kesehatan Lanjut Usia, Pramono Giri Kriswoyo, Sigit Priyanto, Program Studi, Sarjana Terapan, Keperawatan Magelang, Poltekkes Kemenkes, dan Universitas Muhammadiyah Magelang. “Gambaran Pengetahuan dan Sikap Pendamping Lansia Setelah Menerima Pelatihan tentang Perawatan Kesehatan Lanjut Usia (Description of Knowledge and Attitude of Elderly Companion After Receiving Training on Elderly Health Care).” *Jurnal Kesehatan* 11, no. 1 (n.d.): 65–73.
- Manja. “Efektivitas Konseling Realitas Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar.” *Syi'ar: Jurnal Ilmu Komunikasi, Penyuluhan dan Bimbingan Masyarakat Islam* 2, no. 1 (2019): 50–66. <https://doi.org/10.37567/syiar.v2i1.574>.
- Marisa, Dinda, dan Nelia Afriyeni. “Kesepian Dan Self Compassion Mahasiswa Perantau.” *Psibernetika* 12, no. 1 (2019): 1–11. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v12i1.1582>.
- Marlina. “Hadits tentang Anjuran Berbakti kepada Kedua Orang Tua.” *HUMANISTIS* 2, no. 2 (2024): 278–96.
- Masril, Bayu Afdhal, Nila Puspita Sari, dan Jihan Natassa. “Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Keaktifan Lansia (Active Aging) di Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru.” *Jurnal Kesehatan Komunitas* 8, no. 2 (2022): 333–43. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol8.iss2.1034>.
- Novia Firda Mailil Haq. “Penerapan Konseling Realitas Terhadap Pelanggaran Disiplin Sekolah (Studi Kasus terhadap Tiga Siswa SMK Ma'arif NU 02 Bantarkawung),” 2021.

- Nurchaya¹, Ade, dan Hady Siti Hadijah^{2*}. “Pemberian penguatan (reinforcement) dan kreatifitas mengajar guru sebagai determinan motivasi belajar siswa.” *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran* 5, no. 1 (2020): 83–96. <https://doi.org/10.17509/jpm.v4i2.18008>.
- Nurlianawati, Lia, Widyawati Widyawati, dan Tini Kurniasih. “Terapi Modalitas Berkebun terhadap Kesepian pada Lansia.” *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* 5, no. 3 (2023): 1329–34. <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i3.1727>.
- Parida, Eni. *Dukungan sosial keluarga dalam mengatasi kesepian pada lanjut usia (Studi kasus di Desa Lebeng Kecamatan Sumpiuh Kabupaten Banyumas)*, 2022.
- Permana, Muhammad Zein, dan Meilina Fuji Astuti. “Gambaran Kesepian Pada Emerging Adulthood.” *Proyeksi* 16, no. 2 (2021): 133. <https://doi.org/10.30659/jp.16.2.133-142>.
- Potabuga, Yodi Fitriadi. “Pendekatan Realitas dan Solution Focused Brief Therapy dalam Bimbingan Konseling Islam.” *Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 9, no. 1 (2020): 40–55.
- Pratiwi, Bika, Jumayar Marbun, dan Catur Hery Wibawa. “Pemenuhan Kebutuhan Bagi Lanjut Usia (Studi Kasus di Kelurahan Ledeng Kecamatan Cidadap Kota Bandung),” 2021, 147–60.
- Prawiyogi, Anggy Giri, Tia Latifatu Sadih, Andri Purwanugraha, dan Popy Nur Elisa. “Penggunaan Media Big Book untuk Menumbuhkan Minat Membaca di Sekolah Dasar.” *Jurnal Basicedu* 5, no. 1 (2021): 446–52. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i1.787>.
- Pusat Analisis Keparlemenan, dan Badan Keahlian Setjen DPR RI. “Pentingnya program pensiun sosial bagi lansia,” 2023.
- Rahmi. “Gambaran tingkat kesepian pada lansia di Panti Tresna Werdha Pandaan.” *Seminar Psikologi & Kemanusiaan*, 2015, 257–61.
- Rakyat, Direktorat Statistik Kesejahteraan. *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023. Badan Pusat Statistik*. Vol. 20, 2023.
- Rini Wahyu Ningsih, Sri Setyowati. “Hubungan Tingkat Kesepian dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Posyandu Lansia Dusun Karet Yogyakarta.” *Jurnal Keperawatan* 12, no. 2 (2020): 80–88.
- Rusandi, dan Muhammad Rusli. “Merancang Penelitian Kualitatif Dasar/Deskriptif dan Studi Kasus.” *Al-Ubudiyah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam* 2, no. 1 (2021): 48–60. <https://doi.org/10.55623/au.v2i1.18>.
- Sagita, Dony Darma, dan Dede Hermawan. “Kesepian Remaja Pada Masa Pandemi COVID-19.” *ENLIGHTEN (Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam)* 3, no. 2 (2020): 122–30. <https://doi.org/10.32505/enlighten.v3i2.1892>.

- Sanjaya, Nur Aeni. "Teknik Role Play dalam Bimbingan dan Konseling." *Al-Kamilah: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 2020, 1–15.
- Santosa, T A, N Agustina, dan S Yulianti. "Jenis Tumbuhan Liar Dalam Upacara Adat Kenduri Seko Di Kerinci." *Pendekar: Jurnal Pendidikan Berkarakter* 3, no. 1 (2020): 6–10. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/pendekar/article/view/2798>.
- Sari, Azmatul Khairiah, Triave Nuzila Zahri, dan Al Ikhlas. "Peningkatan Meaning Life Bagi Wanita Terlambat Menikah Melalui Konseling Realita." *An Nadwah* 29, no. 1 (2023): 45–51.
- Satria, Ramadhan Putra, dan Nurhakim Yudhi Wibowo. "Pengalaman Kesenian Pada Lansia: Systematic Review." *Bhamada: Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)* 13, no. 1 (2022): 90–99. <https://doi.org/10.36308/jik.v13i1.358>.
- Sellawati, Felixia, Herlan Pratikto, dan Akta Ririn Aristawati. "Keadaan loneliness pada dewasa awal: Benarkah ada peranan parental attachment?" *INNER: Journal of Psychological Research* 2, no. 3 (2022): 281–88. website: <https://aksiologi.org/index.php/inner%0AVolume>.
- Shafiananta, Mahira, Zulfa Wafirotul Khususna, Firda Rinda Widyaningrum, Friska Dian Primastuti, Fabilla Salsa Wijayanti, Haninda Rifa Yuniar, Muhammad Agung Rifai, Bimbingan dan Konseling, dan Universitas Negeri Semarang. "Apakah Mahasiswa Mengalami Loneliness?: Studi Kasus Pada Mahasiswa Baru Perantau di Universitas Negeri Semarang." *Jurnal Mediasi* 3, no. 1 (2024): 11–24. <http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/mediasi>.
- Sirajuddin Saleh. *Analisis Data Kualitatif*. Diedit oleh Upu Hamzah. *Pustaka Ramadhan, Bandung*. Bandung, 2017. <https://core.ac.uk/download/pdf/228075212.pdf>.
- Sully Kemala Octisari, Minadi Wijaya, Rizka Fauziyatun Nisa. "Peningkatan Nilai Ekonomis Barang Bekas Melalui Kreativitas dan Inovasi bagi Lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Sudagaran, Kabupaten Banyumas." *WIKUACITYA* 03, no. 02 (2024): 51–56. <https://doi.org/10.56681/wikuacity.v3i2.253>.
- Suroso, Erika Kholifah, dan Budi Priyatmono. "Pengaruh Bimbingan Konseling terhadap Tingkat Loneliness Narapidana Perempuan di Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas IIA Tangerang." *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial dan Sains* 12, no. 02 (2023). <https://doi.org/10.19109/intelektualita.v12i002.19789>.
- Susetyaning, Dhyka, Agung Riwayat S, dan Rangga Wijayai. "Sosialisasi ' Bahagia ' Guna Meningkatkan Kemandirian dan Kualitas Hidup Golongan Lansia Di Rumah Bahagia Bintan." *Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1, no. 2 (2023): 248–53.

- Tirtariandi, Yuli, El Anshori, Eha Saleha, dan Universitas Terbuka. "JIPAGS (Journal of Indonesian Public Administration and Governance Studies) DI KABUPATEN BANYUMAS Implementation of Social Welfare Service Policy for The Elderly People in Banyumas Regency" 7 (2023): 21–30.
- Trivaika, Erga, dan Mamok Andri Senubekti. "Perancangan Aplikasi Pengelola Keuangan Pribadi Berbasis Android." *Nuansa Informatika* 16, no. 1 (2022): 33–40. <https://doi.org/10.25134/nuansa.v16i1.4670>.
- Willar, Meisita Marhani, Agustinus B.Pati, dan Sofia E. Pengemnaan. "Peran Pemerintah Desa Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Lanjut Usia di Desa Kecaatan Maesa Kabupaten Minahasa Selatan." *Jurnal Governance* 1, no. 2 (2021): 1–11. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/governance/article/download/36213/33720>.
- Wisdalia, Fitria. "Penerapan Konseling Individu Dalam Mengatasi Kesepian Pada Lansia Melalui Metode Direktif Di Panti Jompo Yayasan Al-Yusufiyah Titian Ridho Ilahi," 2020, 27–28.
- Yentika, Yiyit. "Konsep Diri LANSIA di Panti Jompo." *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling* 3, no. 2 (2018): 46. <https://doi.org/10.23916/08431011>.
- Yulianti, Gita Puspita Nur, Sulisworo Kusdiyati, M Si, Prodi Psikologi, dan Fakultas Psikologi. "Prosiding Psikologi Studi Deskriptif Kesepian (Loneliness) pada Siswa Adiksi Media Sosial di SMAN 'X' Bandung." *Prosiding Psikologi* 5, no. 2 (2019): 599–603.
- Yusra, Zhahara, Rufran Zulkarnain, dan Sofino Sofino. "Pengelolaan Lkp Pada Masa Pendmik Covid-19." *Journal Of Lifelong Learning* 4, no. 1 (2021): 15–22. <https://doi.org/10.33369/joll.4.1.15-22>.
- Zethira, Zara, Brajakson Siokal, dan Suhermi. "Pengaruh Zikir Terhadap Ketenangan Jiwa dan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi." *Window of Nursing Journal* 3, no. 2 (2022): 153–60. <https://doi.org/10.33096/won.v3i2.581>.



LAMPIRAN 1

PANDUAN WAWANCARA OBSERVASI

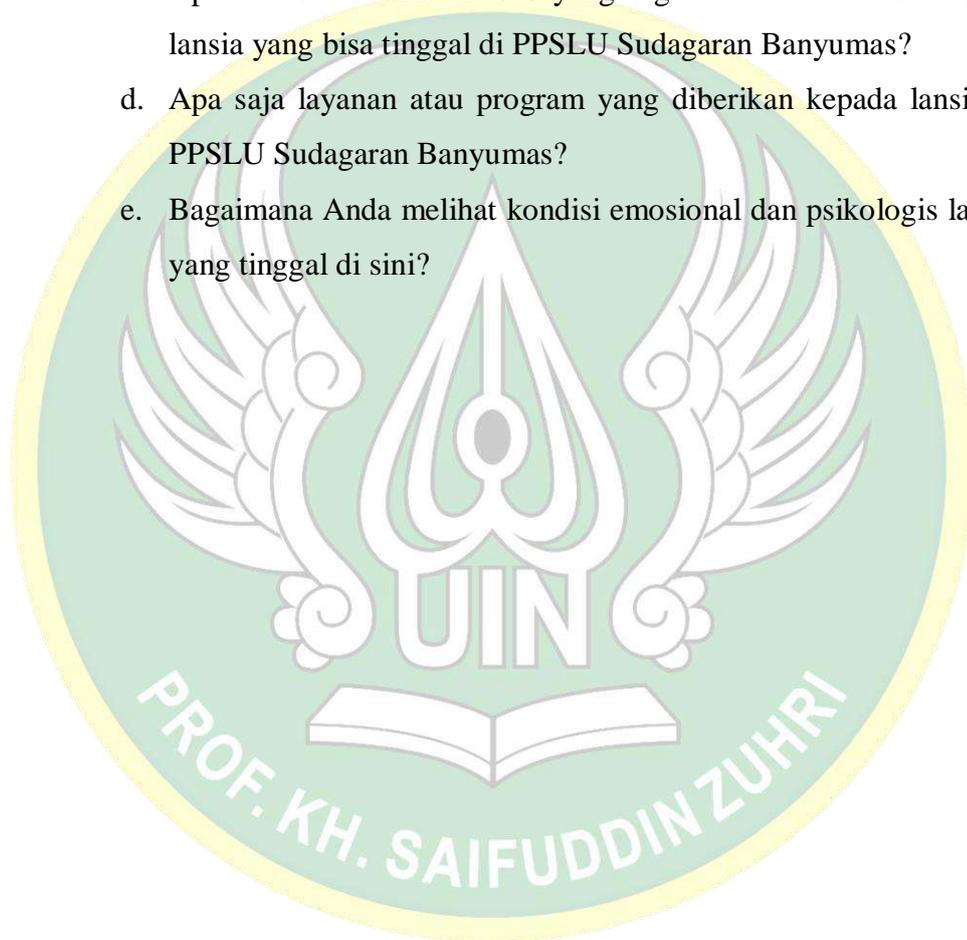
A. Pedoman Observasi

1. Melakukan peninjauan langsung terhadap lokasi penelitian serta mengamati kondisi lingkungan di sekitar PPSLU Sudagaran Banyumas.
2. Mengamati bagaimana lansia berinteraksi satu sama lain dan dengan pegawai PPSLU Sudagaran Banyumas.
3. Mengamati berbagai program yang tersedia di PPSLU Sudagaran Banyumas untuk lansia.

B. Pedoman Wawancara

1. Tujuan Wawancara: Mengetahui dan memahami masalah yang dihadapi oleh lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas dan menggali informasi secara mendalam bagaimana pendamping lansia memberikan pelayanan kepada para lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas.
2. Pelaksanaan :
 - a. Hari/tanggal :
 - b. Pukul :
3. Membangun Hubungan dan Penjelasan Mengenai Sesi Wawancara
 - a. Peneliti menyapa subjek secara ramah dan memperkenalkan diri.
 - b. Memastikan bahwa subjek setuju untuk berpartisipasi.
 - c. Peneliti menjelaskan secara singkat maksud, tujuan, dan fokus penelitian.
 - d. Memberikan kesempatan kepada subjek untuk bertanya jika ada hal yang belum dimengerti sebelum wawancara dimulai.
 - e. Peneliti menyesuaikan bahasa dan istilah yang digunakan agar mudah dipahami oleh subjek.
 - f. Peneliti menggunakan bahasa tubuh yang positif, seperti mengangguk atau menjaga kontak mata, untuk menunjukkan bahwa peneliti mendengarkan dengan baik.
 - g. Peneliti mengakhiri penjelasan dengan mengucapkan terima kasih atas kesediaan mereka untuk berpartisipasi.

4. Pertanyaan untuk Pendamping Lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas
 - a. Berapa jumlah total lansia yang saat ini tinggal di PPSLU Sudagaran Banyumas?
 - b. Berapa kapasitas maksimal yang dapat ditampung oleh PPSLU Suagaran Banyumas?
 - c. Apakah ada kriteria khusus yang digunakan untuk menentukan lansia yang bisa tinggal di PPSLU Sudagaran Banyumas?
 - d. Apa saja layanan atau program yang diberikan kepada lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas?
 - e. Bagaimana Anda melihat kondisi emosional dan psikologis lansia yang tinggal di sini?



LAMPIRAN 2

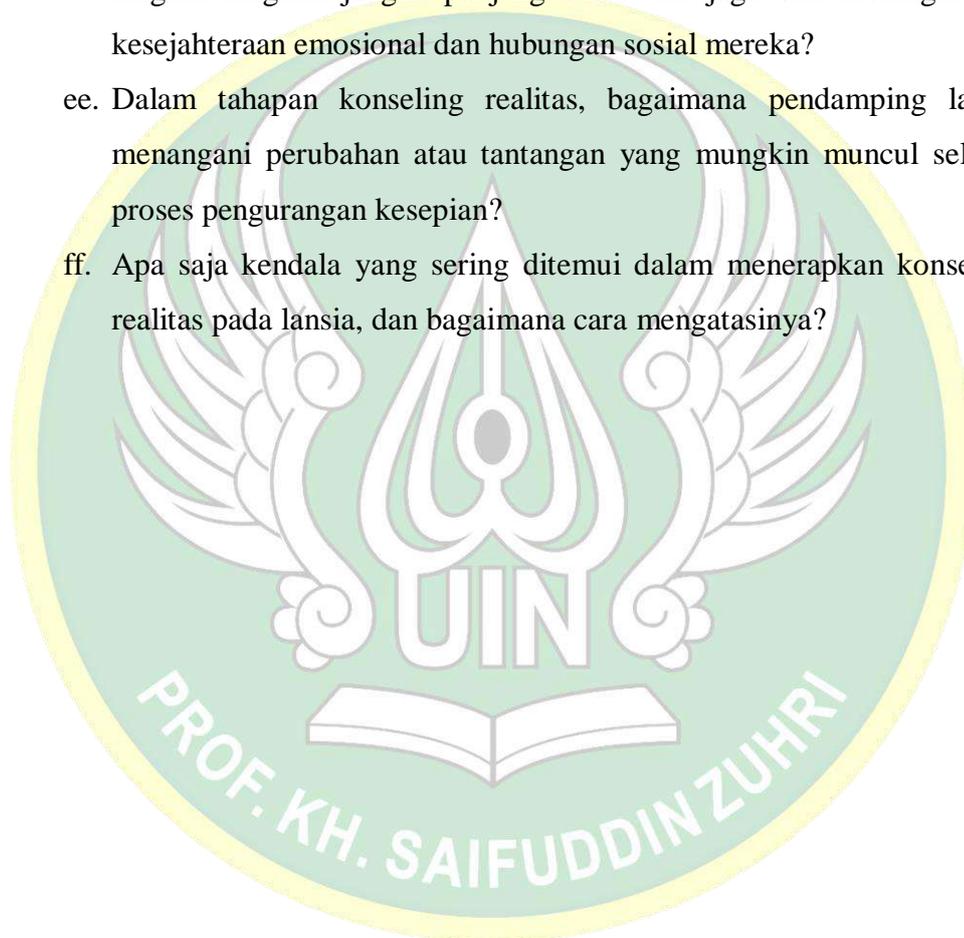
PANDUAN WAWANCARA DENGAN PENDAMPING LANSIA

1. **Tujuan Wawancara:** Mengumpulkan informasi mengenai bagaimana implementasi konseling realitas dalam membantu lansia mengatasi perasaan *loneliness* di PPSLU Sudagaran Banyumas.
2. **Pelaksanaan :**
 - a. Hari/tanggal :
 - b. Pukul :
3. **Membangun Hubungan dan Penjelasan Mengenai Sesi Wawancara**
 - a. Peneliti menyapa subjek secara ramah dan memperkenalkan diri.
 - b. Memastikan bahwa subjek setuju untuk berpartisipasi.
 - c. Peneliti menjelaskan secara singkat maksud, tujuan, dan fokus penelitian.
 - d. Memberikan kesempatan kepada subjek untuk bertanya jika ada hal yang belum dimengerti sebelum wawancara dimulai.
 - e. Peneliti menyesuaikan bahasa dan istilah yang digunakan agar mudah dipahami oleh subjek.
 - f. Peneliti menggunakan bahasa tubuh yang positif, seperti mengangguk atau menjaga kontak mata, untuk menunjukkan bahwa peneliti mendengarkan dengan baik.
 - g. Peneliti mengakhiri penjelasan dengan mengucapkan terima kasih atas kesediaan mereka untuk berpartisipasi.
4. **Pertanyaan untuk Pendamping Lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas**
 - a. Berapa lama Anda telah bekerja sebagai pekerja sosial/ pengelola bimbingan/ penyuluh sosial di PPSLU Sudagaran Banyumas?
 - b. Apa latar belakang pendidikan Anda yang mendukung peran sebagai pekerja sosial pengelola bimbingan/ penyuluh sosial di PPSLU Sudagaran Banyumas?

- c. Bagaimana Anda mendefinisikan konseling realitas dalam konteks pekerjaan Anda di PPSLU Sudagaran Banyumas?
- d. Apa yang dimaksud dengan konseling realitas dalam konteks mengatasi kesepian pada lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas?
- e. Menurut Anda, apa saja kebutuhan dasar lansia yang paling penting untuk dipenuhi di PPSLU Sudagaran Banyumas?
- f. Bagaimana cara memenuhi kebutuhan emosional lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas?
- g. Apa saja kebutuhan psikologis yang paling sering terlihat pada lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas?
- h. Bagaimana PPSLU Sudagaran Banyumas mendukung lansia dalam memenuhi kebutuhan sosial, seperti rasa memiliki dan hubungan dengan orang lain?
- i. Apa yang Anda pahami tentang tujuan utama dari konseling realitas bagi lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas?
- j. Apa tujuan utama dari konseling realitas dalam mengatasi kesepian pada lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas?
- k. Bagaimana konseling realitas membimbing lansia untuk merubah pola pikir atau perilaku yang mungkin berkontribusi pada rasa kesepian?
- l. Bagaimana pendamping lansia membantu lansia untuk lebih menerima kenyataan dan situasi yang sedang mereka hadapi?
- m. Bagaimana pendamping lansia dapat membantu lansia untuk tetap aktif dan produktif meskipun menghadapi keterbatasan fisik?
- n. Bagaimana pendekatan konseling realitas di PPSLU Sudagaran Banyumas membantu lansia fokus pada situasi dan perilaku mereka saat ini sebagai cara mengatasi kesepian?
- o. Apakah ada teknik tertentu dalam konseling realitas di PPSLU Sudagaran Banyumas yang menekankan pada pembuatan keputusan yang bertanggung jawab?

- p. Bagaimana konseling realitas di PPSLU Sudagaran Banyumas membantu lansia dalam menyusun rencana perubahan perilaku yang realistis?
- q. Bagaimana konseling realitas memotivasi lansia untuk bertanggung jawab terhadap perubahan dalam kehidupan sosial mereka?
- r. Bagaimana pendamping lansia membangun hubungan yang baik dan empati dengan lansia dalam proses konseling?
- s. Apa peran utama pendamping lansia dalam konseling realitas, terutama dalam konteks membantu klien mengatasi kesepian?
- t. Apa strategi yang digunakan pendamping lansia untuk memastikan bahwa lansia tetap terhubung dengan dukungan sosial dan sumber daya yang diperlukan?
- u. Bagaimana pendamping lansia membantu lansia untuk mencari makna dan tujuan hidup di masa tua?
- v. Bagaimana pendamping lansia menangani hambatan atau tantangan yang dihadapi lansia dalam proses konseling realitas?
- w. Apa teknik utama yang digunakan dalam konseling realitas untuk membantu lansia mengatasi kesepian?
- x. Teknik apa yang digunakan untuk menjaga motivasi lansia dan mendorong mereka untuk bertanggung jawab terhadap perubahan?
- y. Apa teknik khusus yang digunakan untuk membantu lansia membangun dan memelihara hubungan sosial yang positif dan mendukung?
- z. Apa saja tahapan umum dalam konseling realitas yang diterapkan pada lansia yang merasa kesepian?
- aa. Bagaimana pendamping lansia membantu lansia mengidentifikasi dan mengungkapkan keinginan mereka terkait hubungan sosial dan pengurangan rasa kesepian?
- bb. Teknik atau strategi apa yang digunakan pendamping lansia untuk mendorong lansia melakukan tindakan konkret guna mengatasi rasa kesepian?

- cc. Bagaimana cara pendamping lansia mengevaluasi efektivitas tindakan yang diambil lansia dalam mengatasi kesepian? Apa metode yang digunakan untuk menilai apakah tindakan yang diambil oleh lansia memberikan dampak positif dalam mengurangi rasa kesepian?
- dd. Bagaimana pendamping lansia membantu lansia merencanakan langkah-langkah jangka panjang untuk menjaga dan meningkatkan kesejahteraan emosional dan hubungan sosial mereka?
- ee. Dalam tahapan konseling realitas, bagaimana pendamping lansia menangani perubahan atau tantangan yang mungkin muncul selama proses pengurangan kesepian?
- ff. Apa saja kendala yang sering ditemui dalam menerapkan konseling realitas pada lansia, dan bagaimana cara mengatasinya?



LAMPIRAN 3

PANDUAN WAWANCARA DENGAN SUBJEK LANSIA

1. **Tujuan Wawancara:** Mengumpulkan informasi mengenai kondisi emosional lansia, termasuk perasaan kesepian, kecemasan atau kebahagiaan, serta interaksi sosial mereka dengan orang lain di lingkungan panti, dan mengetahui bagaimana lansia merespons layanan dan bimbingan yang mereka terima, dalam mengatasi masalah *loneliness*.
2. **Pelaksanaan :**
 - a. Hari/tanggal :
 - b. Pukul :
3. **Membangun Hubungan dan Penjelasan Mengenai Sesi Wawancara**
 - a. Peneliti menyapa subjek secara ramah dan memperkenalkan diri.
 - b. Memastikan bahwa subjek setuju untuk berpartisipasi.
 - c. Peneliti menjelaskan secara singkat maksud, tujuan, dan fokus penelitian.
 - d. Peneliti menjelaskan bahwa nama subjek akan disamarkan dan wajah mereka akan dirahasiakan untuk melindungi identitas serta privasi subjek selama dan setelah penelitian.
 - e. Memberikan kesempatan kepada subjek untuk bertanya jika ada hal yang belum dimengerti sebelum wawancara dimulai.
 - f. Peneliti menyesuaikan bahasa dan istilah yang digunakan agar mudah dipahami oleh subjek.
 - g. Peneliti menggunakan bahasa tubuh yang positif, seperti mengangguk atau menjaga kontak mata, untuk menunjukkan bahwa peneliti mendengarkan dengan baik.
 - h. Peneliti mengakhiri penjelasan dengan mengucapkan terima kasih atas kesediaan mereka untuk berpartisipasi.
4. **Pertanyaan untuk Subjek Lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas**
 - a. Dari mana asal daerah Anda?

- b. Apakah Anda pernah bekerja sebelumnya? Jika ya, pekerjaan apa yang pernah Anda lakukan?
- c. Apakah Anda pernah menikah? Jika ya, apakah Anda masih memiliki pasangan?
- d. Apakah Anda memiliki anak atau keluarga dekat lainnya?
- e. Sejak kapan Anda tinggal di PPSLU Sudagaran?
- f. Apa alasan utama yang membuat Anda tinggal di PPSLU Sudagaran? (Apakah karena masalah kesehatan, kesepian, atau tidak adanya keluarga yang merawat?)
- g. Apakah keputusan untuk tinggal di PPSLU Sudagaran ini berasal dari diri Anda sendiri, keluarga, atau orang lain?
- h. Sebelum tinggal di sini, apakah Anda tinggal bersama keluarga atau hidup mandiri?
- i. Bagaimana kondisi kesehatan Anda saat ini? (Apakah Anda memiliki penyakit atau kondisi medis tertentu?)
- j. Apakah Anda masih memiliki kontak dengan keluarga Anda? (Seberapa sering mereka mengunjungi atau berkomunikasi dengan Anda?)
- k. Bagaimana hubungan Anda dengan anak-anak, cucu, atau kerabat lainnya?
- l. Bagaimana kehidupan Anda sebelum tinggal di PPSLU? (Apakah Anda aktif secara sosial, bekerja, atau menghabiskan waktu dengan keluarga?)
- m. Apakah Anda mengalami kesulitan dalam kehidupan sosial atau kesehatan sebelum pindah ke PPSLU?
- n. Apakah ada peristiwa penting yang mempengaruhi keputusan Anda untuk tinggal di sini?
- o. Bagaimana perasaan Anda setelah tinggal di PPSLU dibandingkan sebelum tinggal di sini?
- p. Apakah ada perubahan besar dalam kehidupan sosial atau keseharian Anda?

- q. Bagaimana perasaan Anda tentang fasilitas dan pelayanan di PPSLU?
- r. Apakah Anda pernah atau sedang merasa kesepian selama tinggal di sini? (Seberapa sering Anda merasa kesepian dalam kehidupan sehari-hari?)
- s. Kapan waktu-waktu tertentu Anda merasa paling kesepian?
- t. Apakah Anda merasa kesepian karena kehilangan seseorang yang penting dalam hidup Anda, misalnya pasangan atau sahabat?
- u. Apakah Anda merasa kurang terhubung dengan lingkungan sosial di sekitar Anda?
- v. Pernahkah Anda secara sukarela memilih untuk menyendiri demi mendapatkan ketenangan atau kedamaian?
- w. Bagaimana Anda mengatasi perasaan tidak nyaman ketika merasa sendirian atau terisolasi?
- x. Apakah Anda merasa kesepian lebih sering dalam situasi tertentu atau karena karakter pribadi Anda?
- y. Apakah Anda merasa sulit untuk menyesuaikan diri dan merasa diterima oleh orang lain di sini?
- z. Apakah perasaan kesepian yang Anda rasakan pernah membuat Anda merasa sedih, tidak bersemangat, atau tidak berharga?
- aa. Seberapa sering Anda merasa cemas atau gelisah karena perasaan kesepian ini?
- bb. Apakah Anda pernah merasa ditolak atau tidak diterima dalam kelompok atau oleh teman di sekitar Anda?
- cc. Apakah Anda pernah merasa bahwa orang-orang di sekitar Anda tidak memahami perasaan atau pandangan Anda?
- dd. Apakah Anda pernah merasa tidak mendapatkan kasih sayang atau perhatian dari orang-orang terdekat?
- ee. Apakah Anda merasa tidak memiliki teman dekat untuk berbagi cerita atau perasaan?
- ff. Apakah Anda merasa kesulitan atau enggan untuk menjalin hubungan atau berbagi perasaan dengan orang lain?

- gg. Seberapa sering Anda merasa bosan atau tidak puas dengan rutinitas harian Anda di sini?
- hh. Apakah Anda merasa kesulitan untuk memahami perasaan atau kebutuhan orang lain?
- ii. Apakah Anda merasa sulit untuk membangun hubungan atau persahabatan yang kuat di sini?
- jj. Bagaimana perasaan Anda ketika tidak ada orang yang mengajak Anda untuk berinteraksi atau bersosialisasi?
- kk. Apakah Anda sering merasa tidak puas dengan diri sendiri atau menyalahkan diri sendiri atas kesulitan yang Anda alami?
- ll. Apakah Anda merasa takut akan ditolak atau tidak diterima oleh orang lain ketika mencoba berinteraksi?
- mm. Apakah Anda merasa sering berpikir negatif tentang hubungan manusia atau interaksi sosial?
- nn. Apakah Anda sering merasa pesimis atau tidak berharap banyak dari hubungan sosial yang Anda miliki?
- oo. Apakah Anda pernah mengikuti sesi konseling atau bimbingan di PPSLU ini? (Jika ya, bagaimana pengalaman Anda selama mengikuti konseling tersebut?)
- pp. Apakah konseling tersebut membantu Anda mengatasi perasaan kesepian?
- qq. Apakah Anda merasa ada perubahan dalam diri Anda setelah mengikuti konseling? (Apakah perasaan kesepian Anda berkurang?)
- rr. Apakah Anda merasa didukung oleh teman-teman atau pengurus di PPSLU dalam menghadapi kesepian?
- ss. Apakah ada aktivitas sosial yang membantu Anda merasa lebih terhubung dengan orang lain?
- tt. Apa harapan Anda terhadap konseling atau bimbingan yang sedang atau akan Anda jalani?
- uu. Apa harapan Anda selama tinggal di PPSLU ini?

- vv. Apa pandangan Anda tentang masa depan? (Apakah Anda berencana untuk tinggal di sini jangka panjang atau berharap bisa kembali tinggal bersama keluarga?)



LAMPIRAN 4
VERBATIM OBSERVASI PENDAMPING LANSIA

Pertanyaan	Jawaban
Berapa jumlah total lansia yang saat ini tinggal di PPSLU Sudagaran Banyumas?	Jumlah total lansia di sini 92. Tapi yang ikut bimbingan atau layanan yang ada di sini paling sekitar 40an. Yang lain <i>bad rest</i> .
Berapa kapasitas maksimal yang dapat ditampung oleh PPSLU Suagaran Banyumas?	Untuk kapasitas maksimal di sini 92 lansia. Kalo lebih dari itu kita masukkan ke daftar tunggu terlebih dahulu.
Apakah ada kriteria khusus yang digunakan untuk menentukan lansia yang bisa tinggal di PPSLU Sudagaran Banyumas?	Kriterianya lansia yang terlantar, atau tidak punya keluarga dan tidak mampu.
Apa saja layanan atau program yang diberikan kepada lansia di PPSLU Sudagaran Banyumas?	Di sini ada bimbingan fisik, mental, spiritual, vokasional, sama psikososial. Kalo bimbingan fisik setiap hari Senin-Jum'at pasti dilaksanakan. Kalau untuk bimbingan yang lainnya menyesuaikan jadwal. Kita juga ada bimbingan konseling pribadi, biasanya dilakukan ketika lansia ada masalah. Bimbingan pribadi biasanya dilakukan ketika ada masalah yang benar-benar tidak bisa diselesaikan secara bersama-sama. Jadi mbah-mbahnya bisa langsung dipanggil ke ruang konseling untuk dilakukan konseling pribadi.
Bagaimana Anda melihat kondisi emosional dan psikologis lansia yang tinggal di sini?	Sebenarnya kondisi emosional dan psikologis lansia yang ada di sini sangat beragam, tergantung sama latar belakang kehidupan mereka, hubungan dengan keluarga, dan keterlibatan mereka dalam aktivitas sehari-hari. Ada lansia yang cukup stabil emosionalnya karena rajin mengikuti program-program yang sudah disediakan. Tapi, ada juga lansia yang terlihat kesepian. Apalagi mbah-mbah yang jarang dikunjungi keluarga atau kurang berinteraksi dengan sesama

	<p>Penerima Manfaat. Selain itu kita juga menampung lansia yang punya gangguan mental. Walaupun memiliki gangguan mental, kita ajarkan mereka agar bisa hidup berbaur dengan lansia yang lainnya.</p>
--	---



LAMPIRAN 5

VERBATIM PENYULUH SOSIAL

Nama : Sofyan Syarifudin, S. Tr. Sos.

Jenis Kelamin : Laki-laki

Tanggal Wawancara : 03 September 2024

Waktu Wawancara : 09.00 WIB

Tempat Wawancara : PPSLU Sudagaran Banyumas

Pertanyaan	Jawaban
Berapa lama Anda telah bekerja sebagai Penyuluh Sosial di PPSLU Sudagaran Banyumas?	Saya menjadi Pensos di PPSLU Sudagaran Banyumas sudah 1 tahun 11 hari.
Apa latar belakang pendidikan Anda yang mendukung peran sebagai Penyuluh di PPSLU Sudagaran Banyumas?	Saya dulu melanjutkan kuliah di STKS Bandung, saya ambil prodi pekerja sosial.
Bagaimana Anda mendefinisikan konseling realitas dalam konteks mengatasi kesepian pada lansia?	Kalau kami itu kan tau latar belakang mbah-mbahnya itu bagaimana. Kita sharing terlebih dahulu. Jadi perbedaan dulu sebelum di panti dan sekarang setelah di panti itu bagaimana apa yang dirasakan sama mbah-mbahnya. Kemudian kita ajak berpikir pandangan kedepannya. Misalnya, karena lansia kan sudah berumur, berarti persiapan hidup itu untuk menikmati masa sekarang dan mempersiapkan di alam selanjutnya, jadi kami sharing-sharing dan mencoba bertukar pikiran tentang perbedaan dulu sama sekarang dan kedepannya bagaimana. Intinya menyadarkan kepada lansia, karena beberapa lansia masih berpikiran untuk pulang. Kita membantu menyadarkan kepada lansia mengenai kondisinya sekarang bagaimana.
Menurut Anda, apa saja kebutuhan lansia yang paling penting untuk dipenuhi di PPSLU?	Kalau kebutuhan dasar primer sudah pasti terjamin. Makannya sudah berdasarkan standar minimal gizi ada

	<p>AKGnya dari puskesmas. Yang perlu juga itu bentuk perhatian dan kegiatan-kegiatan pendukung lainnya, seperti bimbingan sosial, spiritual. Rangkulan dari kami sebagai pegawai PPSLU juga tidak kalah penting juga, karena itu kan untuk kehidupannya dan proses rehabilitasi. Jadi mbah-mbah disini mendapatkan rehabilitasi, dari sosialnya, spiritualnya, mentalnya, emosionalnya. Karena kehidupan sebelum disini mereka beragam dan gendernya bermasalah secara sosial. Keberfungsian sosialnya juga kurang berfungsi dengan baik. Kalau ngga bermasalah, ngga mungkin masuk kesini. Karena disini kriterianya kan lansia yang terlantar dan tidak mampu.</p>
<p>Apa yang Anda pahami tentang tujuan utama dari konseling realitas dalam mengatasi kesepian bagi lansia di PPSLU?</p>	<p>Tujuan dilakukannya konseling realitas dalam mengatasi kesepian pada lansia yang pertama, lansia diharapkan untuk bisa menjalani kehidupannya agar mereka bisa merasakan ketenangan, bisa menyadarkan kondisi mereka sekarang dan lebih mempunyai pandangan hidup kedepannya.</p>
<p>Bagaimana konseling realitas membimbing lansia untuk mengevaluasi dan merubah pola pikir atau perilaku yang mungkin berkontribusi pada rasa kesepian?</p>	<p>Disini kan dari hari Senin-Jumat ada kegiatan, dari kegiatan itu sebenarnya sudah bisa mengurangi rasa kesepian. Nah, bagaimana cara kita membimbing dan menyadarkan pada lansia agar tidak merasa kesepian adalah dengan melibatkan mereka di dalam setiap kegiatan tersebut agar mereka tidak merasa sendiri. Selain itu kita juga membantu lansia agar bisa mengembangkan rasa sosial antar sesama lansia.</p>
<p>Bagaimana konselor membantu lansia untuk lebih menerima kenyataan dan situasi yang sedang mereka hadapi?</p>	<p>Caranya dengan menyadarkan kondisinya saat ini bagaimana, kenyataan yang sekarang terjadi bagaimana. Selain itu juga bisa lewat bimbingan sosial, yaitu seperti penyuluhan. Kita menyampaikan materi-materi dan juga saling bercerita.</p>

<p>Bagaimana konselor membantu lansia untuk bisa bertanggung jawab dan bisa mengambil sebuah keputusan dalam kehidupan sehari-hari?</p>	<p>Terutama ini untuk lansia potensial yah, kalau lansia potensial kan kebersihannya masih sendiri. Dari makan, mencuci baju, dan kebersihan lingkungan kan mereka melakukan sendiri. Jadi untuk melatih agar mereka bisa bertanggung jawab salah satunya adalah dengan membuat jadwal piket kamar asrama. Selain itu kita juga selalu mengingatkan akan tanggung jawab diri mereka sendiri.</p>
<p>Bagaimana pendekatan konseling realitas di PPSLU membantu lansia fokus pada situasi dan perilaku mereka saat ini sebagai cara mengatasi kesepian?</p>	<p>Cara supaya lansia bisa fokus pada kondisi mereka saat ini adalah dengan mengajak mereka untuk berpikir dan bersikap secara realistis. Jadi, lansia bisa bertanggung jawab pada keputusan yang mereka ambil.</p>
<p>Bagaimana konselor membangun hubungan yang baik dan empati dengan lansia dalam proses konseling?</p>	<p>Yang pertama kita melakukan small talk. Small talk itu kaya basa-basi atau pembicaraan kecil. Contohnya seperti tanya kabar, bagaimana tadi sarapannya, dan lain sebagainya. Jadi kita kasih perhatian-perhatian kecil. Selain diterapkan saat proses konseling, small talk juga bisa diterapkan di luar proses konseling.</p>
<p>Apa peran utama konselor dalam konseling realitas, terutama dalam konteks membantu klien mengatasi kesepian?</p>	<p>Memberikan perhatian pada lansia agar mereka tidak merasa sendiri dan bisa merasakan adanya keluarga.</p>
<p>Apa strategi yang digunakan konselor untuk memastikan bahwa lansia tetap terhubung dengan dukungan sosial dan sumber daya yang diperlukan?</p>	<p>Kita selalu memberikan edukasi kepada meeka. Baik itu saat konseling pribadi dan bimbingan sosial. Kita juga ada bimbingan sosial per asrama. Jadi satu asrama, ada wali asrama. Wali asrama biasanya menengok, bercengkrama, melihat kebersihan asrama, meningkatkan kerja sama antar sesama lansia, mengingatkan agar tetap menjaga kerukunan sesuai dengan jadwalnya.</p>
<p>Bagaimana konselor membantu lansia untuk mencari makna dan tujuan hidup di masa tua?</p>	<p>Dengan menyadari lansia, bahwa masalah sudah lewat dan tidak bisa terulang kembali. Dan sekarang yang dilakukan cukup melihat sekarang dan masa depan.</p>

<p>Bagaimana konselor menangani hambatan atau tantangan yang dihadapi lansia dalam proses konseling realitas dalam mengatasi kesepian?</p>	<p>Tantangannya itu dilatar belakang dari si lansia yang berbeda-beda. Jadi kita harus tahu bagaimana caranya agar mereka bisa menerima diri mereka sendiri. Selain itu, kendalanya juga ada pada pola pikir lansia, jadi lansia seperti anak kecil lagi, jadi kita harus sering melihat perkembangannya si mbah, apakah ada perubahan atau tidak, dan melakukan evaluasi pada si mbahnya.</p>
<p>Apa teknik utama yang digunakan dalam konseling realitas untuk membantu lansia mengatasi kesepian?</p>	<p>Dengan melibatkan lansia diberbagai kegiatan dan pengambilan keputusan. Biasanya kita melakukan role playing atau bermain peran. Kita juga menggunakan teknik diskusi, jadi lansia diajak bertukar pikiran tentang apa yang sedang mereka rasakan. Selain berdiskusi, kita juga menyelingi dengan candaan. Dalam melakukan konseling kita ngga terlalu spaneng, jadi ketika kita sedang bercanda kita juga menyelipi dengan materi-materi atau tujuan dari adanya konseling. Disini juga ada kontraknya, jadi apabila lansia sudah sering diperingati dan mereka terus-menerus melanggar peraturan yang ada, dengan terpaksa kita mengembalikan ke keluarga atau masyarakat.</p>
<p>Apa saja tahapan umum dalam konseling realitas yang diterapkan pada lansia yang merasa kesepian?</p>	<p>Tahapannya yang pertama adalah dengan membantu lansia untuk mengungkapkan apa yang mereka inginkan. Caranya adalah dengan <i>deep talk</i> dibarengi oleh perhatian dan pengawasan kita. Kita melakukan observasi secara khusus agar bisa melihat mbahnya itu sedang dalam kondisi kesepian atau mentalnya sedang kurang. Intinya kita dekati, kita tanyakan kondisinya bagaimana, diajak bercerita, dan akhirnya kita menemukan apa yang sedang dirasakan si mbahnya. Setelah kita sudah tahu apa yang diinginkan mbahnya kita juga melibatkan si mbahnya dalam membuat keputusan agar si mbahnya tidak</p>

	merasakan kesepian lagi. Kita juga ada proses evaluasi, apakah lansianya sering merasa kesepian atau tidak.
--	---



LAMPIRAN 6

VERBATIM DENGAN PENGELOLA BIMBINGAN

Nama : Adiyanto
 Jenis Kelamin : Laki-laki
 Tanggal Wawancara : 03 September 2024
 Waktu Wawancara : 09.40 WIB
 Tempat Wawancara : PPSLU Sudagaran Banyumas

Pertanyaan	Jawaban
Berapa lama Anda telah bekerja sebagai Pengelola bimbingan di PPSLU Sudagaran Banyumas?	Kalau menjadi Pengelola Bimbingan sekitar 4 tahunan. Tapi kalau disini tah saya sudah lama, sejak 2005.
Apa latar belakang pendidikan Anda yang mendukung peran sebagai Penyuluh di PPSLU Sudagaran Banyumas?	Saya S1 Jurusan PPKN. Universitasnya di UMP.
Bagaimana Anda mendefinisikan konseling realitas dalam konteks mengatasi kesepian pada lansia?	Konseling realitas adalah pendampingan kepada mbah kakung, mbah putri untuk menikmati kehidupannya dengan wajar. Jadi bagaimana kita mendampingi mereka untuk berkehidupan wajar layaknya orang yang berusia 60 tahun ke atas. Jadi, apapun yang ada di dalamnya, entah itu menemukan masalah, entah itu bermasalah sendiri, entah itu bermasalah dengan orang lain yang penting adalah dalam rangka mereka menikmati sisa usianya dengan wajar, tidak ada kekangan, tidak berseteru dengan lansia lain, tapi wajar sebagai orang yang berusia 60 tahun ke atas.
Menurut Anda, apa saja kebutuhan lansia yang paling penting untuk dipenuhi di PPSLU?	Dari kami sebagai pegawai, kebutuhan psikologis dan emosional sangat dibutuhkan oleh mbah kakung, mbah putri. Kalau kebutuhan yang lainnya istilahnya otomatis sudah terpenuhi, seperti kebutuhan dasarnya, kebutuhan secara fisiknya dan lain-lain. Tapi

	<p>dalam hal yang untuk mengendalikan mereka kepada kehidupan yang sewajarnya inilah yang kemudian ingin kita berikan. Nah, menurut saya yang paling penting adalah kebutuhan psikologisnya untuk menerima diri sendiri ada di posisi yang seperti sekarang ini dengan usia 60 tahun dengan kondisi yang sudah menurun kemudian dengan kondisi dia harus bersama-sama dengan lansia yang lain di sekitarnya. Tapi karena secara psikologis dia tidak nyaman di lingkungan kamarnya, dia tidak bisa menjadi diri sendiri dengan usianya, itu juga menurut saya tidak tercapai kesejahteraan pada si lansia. Jika, kondisi psikologis mbah-mbah sudah mapan, sudah legowo, bisa menerima, secara emosional pasti mereka bisa menata diri untuk menerima. Termasuk untuk mengerti akan kebutuhan dirinya bahwa usianya saat ini ternyata psikologis, kebutuhan emosional dan kebutuhan spiritual sangatlah penting. Cara yang saya lakukan untuk meningkatkan psikologis dan emosional mbah-mbah salah satunya adalah dengan memberikan perhatian kepada mereka dan mengapresiasi apa yang mereka lakukan.</p>
<p>Apa yang Anda pahami tentang tujuan utama dari konseling realitas dalam mengatasi kesepian bagi lansia di PPSLU?</p>	<p>Kalau tujuan konseling realitas pada lansia itu menempatkan lansia pada seusianya agar dia bisa menjadi diri sendiri tetapi tetap dengan kesejahteraan yang kita ingin berikan. Intinya agar mbah-mbah merasa tua sejahtera, jangan merasa merana, jangan merasa sendirian. Ibaratnya menghabiskan sisa usia dengan sebaik mungkin.</p>
<p>Bagaimana konseling realitas membimbing lansia untuk mengevaluasi dan merubah pola pikir atau perilaku yang mungkin berkontribusi pada rasa kesepian?</p>	<p>Memberikan peran pada mereka di kegiatan-kegiatan yang ada disini sesuai dengan bakat minatnya. Selain itu saya memberikan pengertian berupa kenyataan yang mereka alami saat ini,</p>

	agar lansia lebih menerima kenyataan saat ini.
Bagaimana pendekatan konseling realitas di PPSLU membantu lansia fokus pada situasi dan perilaku mereka saat ini sebagai cara mengatasi kesepian?	Pendekatannya dengan memberikan kenyataan agar mbah-mbah bisa sadar akan kondisi mereka sekarang. Jadi diharapkan mbah-mbah bisa berpikir realistis ketika melakukan sesuatu sehingga tidak melanggar peraturan di PPSLU.
Apakah ada teknik tertentu dalam konseling realitas di PPSLU yang menekankan pada pembuatan keputusan yang bertanggung jawab?	Saya memberikan cerita inspirasi kepada mbah-mbah bahwa yang memutuskan kehidupannya adalah mereka sendiri. Cara saya menyampaikannya sifatnya tarik ulur. Kadang kendo kadang kenceng. Liat personalnya, kalau misalnya saya harus kenceng ke orangnya ya saya kenceng.
Bagaimana konselor membangun hubungan yang baik dan empati dengan lansia dalam proses konseling?	Rutinitas yang terus menerus. Misalnya, senyumnya, sapanya, interaksinya. Jadi selain proses konseling, kita sebagai pembimbing lansia juga harus tetap ramah dan perhatian kepada mbah kakung mbah putri.
Apa strategi yang digunakan konselor untuk memastikan bahwa lansia tetap terhubung dengan dukungan sosial dan sumber daya yang diperlukan?	Kita ada apresiasi mbah kakung mbah putri yang melakukan kebaikan-kebaikan. Misalnya, yang paling rajin membantu temannya, yang paling rajin menyapu, dan lain sebagainya itu dikegiatan-kegiatan tertentu kita berikan apresiasi berupa hadiah, di event-event hari besar. Jadi, diharapkan mbah-mbah lain bisa termotivasi melakukan itu. Selain itu, cara lain agar lansia terhubung dengan lansia yang lain adalah dengan dilakukannya bimbingan kelompok pada kegiatan vokasional. Di sini juga ada bimbingan sosial, biasanya kita memberikan motivasi agar bisa hidup bersama-sama.
Bagaimana konselor membantu lansia untuk mencari makna dan tujuan hidup di masa tua?	Biasanya saya ambil kisah-kisah yang sedang terjadi di sekitar kita. Misalnya, kemarin ada berita orang tenggelam di Banyumas, jadi kita mencoba untuk mengupas berita tersebut dan kita ambil pesan yang ada pada kejadian tersebut.

	Jadi, jangan sampai mbah-mbah melakukan hal-hal yang merugikan diri mereka sendiri.
Bagaimana konselor menangani hambatan atau tantangan yang dihadapi lansia dalam proses konseling realitas?	Bekerja sama dengan penyuluh, dan pendamping lansia. Apabila dalam proses konseling tidak selesai-selesai maka kita adakan case conference.
Apa teknik utama yang digunakan dalam konseling realitas untuk membantu lansia mengatasi kesepian?	Teknik yang saya gunakan adalah menggunakan teknik bertanya dan saling diskusi.
Apa saja tahapan umum dalam konseling realitas yang diterapkan pada lansia yang merasa kesepian?	Yang pertama kita mencari informasi apa permasalahannya yang terjadi dan apa yang diinginkan pada mbah-mbah terkait kesendiriannya, permasalahannya. Kemudian kita mencoba kemungkinan-kemungkinan yang bisa dilakukan untuk memecahkan masalah itu. Baru setelahnya, kita adakan kegiatan-kegiatan yang sekiranya bisa mereka lakukan untuk mengurangi tingkat kesepian. Misalnya, mbah-mbahnya diaktifkan dimushola dengan diberikan tanggung jawab. Hal ini bertujuan agar mbah-mbah punya pandangan atas apa yang mereka lakukan.
Teknik atau strategi apa yang digunakan konselor untuk mendorong lansia melakukan tindakan konkret guna mengatasi rasa kesepian?	Dengan aktif dikegiatan yang ada di PPSLU. Cara lain mengatasi kesepian pada lansia adalah memberikan aktivitas di dapur seperti memetik sayur dan memilah bahan-bahan masak. Intinya, memberikan kegiatan yang mereka sukai.
Bagaimana Anda mengevaluasi efektivitas tindakan yang diambil lansia dalam mengatasi kesepian? Apa metode yang digunakan untuk menilai apakah tindakan yang diambil oleh lansia memberikan dampak positif dalam mengurangi rasa kesepian?	Cara kita melakukan evaluasi adalah saling memberikan info dengan pembimbing asrama.
Apa saja kendala yang sering ditemui dalam menerapkan konseling realitas pada lansia, dan bagaimana cara mengatasinya?	Kendalanya mbah-mbah kadang lupa apa yang sudah dibicarakan, jadi kita sebagai pegawai harus terus mengingatkan pada mbah-mbah agar mereka melakukan apa yang sudah direncanakan.

LAMPIRAN 7

VERBATIM PEKERJA SOSIAL

Nama : Afitia Dwi SP, S. Tr. Sos.
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Tanggal Wawancara : 03 September 2024
 Waktu Wawancara : 10.45 WIB
 Tempat Wawancara : PPSLU Sudagaran Banyumas

Pertanyaan	Jawaban
Berapa lama Anda telah bekerja sebagai Pekerja Sosial di PPSLU Sudagaran Banyumas?	Saya kerja sebagai pekerja sosial dari tahun 2021 Januari.
Apa latar belakang pendidikan Anda yang mendukung peran sebagai Pekerja Sosial di PPSLU Sudagaran Banyumas?	D4 Pekerjaan Sosial di STKS Bandung.
Bagaimana Anda mendefinisikan konseling realitas dalam konteks mengatasi kesepian pada lansia?	Di sini kan ada pelayanan bimbingan. Bimbingan juga tidak hanya satu, ada bimbingan fisik, mental, spiritual, keterampilan, dan psikososial. Jadi menurut saya konseling realitas itu konseling yang tergantung pada bagaimana kitanya memotivasi para lansia, agar kesepian yang mereka rasakan bisa tertangani. Melakukan sebuah konseling dengan pendekatan realitas untuk mengatasi kesepian pada lansia bisa dengan cara mengajak lansia agar bisa menerima diri mereka, memberikan pengertian agar bisa menerima kondisi mereka saat ini, dan mengajak lansia agar bisa beradaptasi dengan lingkungan disekitarnya.
Menurut Anda, apa saja kebutuhan lansia yang paling penting untuk dipenuhi di PPSLU?	Menurut saya kebutuhan yang paling penting selain kebutuhan primer adalah kebutuhan bimbingan dan rehabilitasi. Selain itu kita juga

	memberikan kebutuhan emosional pada lansia, agar mereka merasa diperhatikan dan merasa disayang.
Apa yang Anda pahami tentang tujuan utama dari konseling realitas dalam mengatasi kesepian bagi lansia di PPSLU?	Tujuannya adalah untuk meningkatkan kesadaran pada Penerima Manfaat agar lebih menerima dengan keadaan saat ini, untuk melatih tanggung jawab pada Penerima manfaat terkait keputusan yang mereka ambil, supaya penerima Manfaat bisa berinteraksi secara positif dengan lingkungan sosialnya, dan untuk meningkatkan motivasi pada Penerima Manfaat agar bisa merubah diri mereka menjadi lebih baik.
Bagaimana konselor membantu lansia untuk lebih menerima kenyataan dan situasi yang sedang mereka hadapi?	Dengan sering memberikan motivasi dan terus mengingatkan pada lansia agar bisa menyesuaikan diri di panti.
Bagaimana pendekatan konseling realitas di PPSLU membantu lansia fokus pada situasi dan perilaku mereka saat ini sebagai cara mengatasi kesepian?	Caranya dengan fokus pada masalah yang sedang terjadi. Apabila lansia merasa kesepian, maka kita cari solusinya. Contohnya menyarankan lansia agar saling berinteraksi dengan sesama lansia, melakukan aktivitas yang disukai atau bisa dengan memberikan waktu untuk melakukan panggilan telepon ke keluarga lansia.
Bagaimana konselor membangun hubungan yang baik dan empati dengan lansia dalam proses konseling?	Tidak menjudge, tidak berkata kasar, sering menyapa jangan sampai menyinggung perasaan mbah-mbahnya. Memberikan perhatian kepada mbah-mbahnya. Apa yang mereka inginkan, kita usahakan untuk terpenuhi. Dengan catatan apa yang diinginkan adalah hal baik.
Apa peran utama konselor dalam konseling realitas, terutama dalam konteks membantu klien mengatasi kesepian?	Menjadi motivator, edukator, fasilitator, dan mediator. Permasalahan yang ada dipanti kita tidak bekerja sendiri, tapi dengan pihak keluarga juga ikut andil untuk berperan dalam membantu mengatasi kesepian.
Apa strategi yang digunakan konselor untuk memastikan bahwa lansia tetap terhubung dengan dukungan sosial dan sumber daya yang diperlukan?	Strateginya dengan membangun kerja sama antar sesama Penerima Manfaat. Salah satunya adalah dengan memberikan tanggung jawab kepada mereka lewat pembuatan jadwal piket

	dengan sama rata. Ketika ada lansia yang dulunya berlatar belakang orangkaya, strateginya adalah dengan membuat lansia calling down agar tidak merasa berkuasa.
Bagaimana konselor membantu lansia untuk mencari makna dan tujuan hidup di masa tua?	Dengan refleksi diri. Caranya dengan menceritakan kisah yang sudah terjadi pada Penerima Manfaat yang sudah keluar dari panti untuk dijadikan refleksi diri dan cerminan untuk mbah kakung mbah putri.
Apa teknik utama yang digunakan dalam konseling realitas untuk membantu lansia mengatasi kesepian?	Teknik yang biasa saya lakukan biasanya seperti teknik bertanya, dan diskusi. Apabila ada Penerima Manfaat yang sulit diatur maka saya akan menggunakan teknik konfrontasi agar mereka bisa bertanggung jawab akan pilihan yang mereka pilih. Selain itu saya juga ada surat pernyataan. Apabila Penerima Manfaat melakukan tindakan yang melanggar peraturan panti sebanyak 3 kali Penerima Manfaat akan dikeluarkan.
Teknik apa yang digunakan untuk menjaga motivasi lansia dan mendorong mereka untuk bertanggung jawab terhadap perubahan?	Kita melakukan monitoring pada perilaku mbah-mbah.
Bagaimana Anda membantu lansia mengidentifikasi dan mengungkapkan keinginan mereka terkait hubungan sosial dan pengurangan rasa kesepian?	Yang pertama kita mendengarkan apa yang disampaikan, dan apa yang diinginkan lansia. Setelah itu diharapkan lansia aktif untuk mengambil peran dalam mengambil sebuah keputusan. Dalam mengambil keputusan, kita juga ikut mendampingi dan membimbing. Habis itu dalam pemecahan masalah, apabila mengharuskan keterlibatan keluarga, ya kita sebagai pegawai harus memfasilitasi keluarganya untuk datang kesini.
Teknik atau strategi apa yang digunakan konselor untuk mendorong lansia melakukan tindakan konkret guna mengatasi rasa kesepian?	Mengajak lansia agar ikut dalam berbagai kegiatan yang ada di PPSLU. Karena biasanya kesepian terjadi karena pikiran sedang kosong.
Bagaimana Anda mengevaluasi efektivitas tindakan yang diambil lansia	Saling bekerja sama dengan pembimbing asrama. Caranya adalah

<p>dalam mengatasi kesepian? Apa metode yang digunakan untuk menilai apakah tindakan yang diambil oleh lansia memberikan dampak positif dalam mengurangi rasa kesepian?</p>	<p>dengan sering melakukan pemantauan kegiatan sehari-hari pada mbah-mbahnya.</p>
<p>Bagaimana konselor menangani hambatan atau tantangan yang dihadapi lansia dalam proses konseling realitas?</p>	<p>Apabila masih tidak ada perubahan dalam proses konseling, kita panggil keluarganya untuk dimintai keterangan terkait latar belakang si lansia. Selain itu kita juga ada CC (<i>Case Conference</i>). Hambatan lainnya juga ada pada penerimaan si lansia. Selain itu kejujuran juga menjadi tantangan selama konseling realitas. Ada juga lansia yang manipulatif, suka memfitnah, dan sebagainya. Cara kita mengatasinya adalah dengan mencari informasi tambahan, jadi bukan hanya menerima informasi dari satu pihak saja. Apabila ada lansia dalam kondisi emosi yang sedang meledak-ledak, kita sebaiknya calling downkan. Selain itu ketika kita melakukan konseling juga harus menggunakan bahasa yang mudah diterima oleh para lansia.</p>

LAMPIRAN 8

VERBATIM PEKERJA SOSIAL

Nama : Farizky Marindra P, S. Tr, Sos.

Jenis Kelamin : Perempuan

Tanggal Wawancara : 03 September 2024

Waktu Wawancara : 11.50 WIB

Tempat Wawancara : PPSLU Sudagaran Banyumas

Pertanyaan	Jawaban
Berapa lama Anda telah bekerja sebagai Pekerja Sosial di PPSLU Sudagaran Banyumas?	Saya menjadi Pensos di PPSLU Sudagaran Banyumas sudah 1 tahun. Dari september tahun 2023.
Apa latar belakang pendidikan Anda yang mendukung peran sebagai Pekerja Sosial di PPSLU Sudagaran Banyumas?	Saya dulu melanjutkan kuliah di STKS Bandung, saya ambil prodi pekerja sosial.
Bagaimana Anda mendefinisikan konseling realitas dalam konteks mengatasi kesepian pada lansia?	Membimbing lansia dengan cara memberikan penguatan agar mereka bisa menerima dan bisa fokus pada kehidupannya saat ini, jangan sampai permasalahan yang sudah terjadi di masa lalu masih dipikirkan oleh mbah kakung mbah putri.
Menurut Anda, apa saja kebutuhan lansia yang paling penting untuk dipenuhi di PPSLU?	Selain kebutuhan dasar, kebutuhan kasih sayang juga sangat dibutuhkan. Karena kebanyakan mbah-mbah disini ditelantarkan keluarga, harapannya disini ya bisa mendapatkan teman atau keluarga baru, tidak merasa kesepian atau tidak merasa sendiri lagi, merasa disayangi. Karena mbah-mbah disini jarang sekali dijenguk, kita sebagai pegawai harus bisa menjadi keluarga pengganti. Caranya adalah dengan memberikan perhatian dan tidak membeda-bedakan dengan sesama Penerima Manfaat.
Apa yang Anda pahami tentang tujuan utama dari konseling realitas dalam	Tujuannya adalah agar si lansia lebih jujur akan dirinya sendiri. Jadi

mengatasi kesepian bagi lansia di PPSLU?	diharapkan lansia merubah pola pikirnya agar lebih positif sehingga bisa menerima keadaan yang sekarang terjadi.
Bagaimana pendekatan konseling realitas di PPSLU membantu lansia fokus pada situasi dan perilaku mereka saat ini sebagai cara mengatasi kesepian?	Dengan memberikan motivasi kepada lansia agar semangat dalam melakukan bimbingan yang ada di PPSLU. Jadi, mereka tidak merasakan kesendirian.
Bagaimana konseling realitas memotivasi lansia untuk bertanggung jawab terhadap perubahan dalam kehidupan sosial mereka?	Dengan menasehati lansia supaya bisa bertanggung jawab dengan keputusan yang mereka ambil, dan apa yang mereka lakukan selama di PPSLU serta dengan dilanjut bimbingan asrama.
Bagaimana konselor membangun hubungan yang baik dan empati dengan lansia dalam proses konseling?	Bisa dengan menatap mata, mendengarkan dengan seksama, memberikan nasihat yang dibutuhkan sama mbah kakung mbah putri, dan memberikan masukan pada mbah kakung mbah putri agar bisa menerima dan menghadapi kenyataan.
Apa strategi yang digunakan konselor untuk memastikan bahwa lansia tetap terhubung dengan dukungan sosial dan sumber daya yang diperlukan?	Memberikan nasihat bahwa hidup disini harus hidup dengan rukun antar sesama Penerima Manfaat. Apabila terjadi permasalahan antara lansia satu dengan yang lain, cara kita mengatasinya adalah dengan mencari informasi tambahan. Jadi tidak hanya bertanya pada satu pandangan saja, tetapi bertanya pada lansia yang lainnya supaya tidak terjadi kesalahpahaman.
Apa teknik utama yang digunakan dalam konseling realitas untuk membantu lansia mengatasi kesepian?	Kalau saya biasanya menggunakan teknik diskusi dan tanya jawab. Dan memberikan pemahaman berupa dukungan supaya mereka tidak merasakan kesendirian.
Bagaimana Anda membantu lansia mengidentifikasi dan mengungkapkan keinginan mereka terkait hubungan sosial dan pengurangan rasa kesepian?	Yang pertama ada small talk (basa basi) terlebih dahulu, lalu ditanyakan apa yang diinginkan oleh mereka lansia. Dan setelah tahu apa yang mereka inginkan, lansia diajak untuk aktif dalam pengambilan keputusan agar bisa melatih tanggung jawab para lansia.

Apa saja kendala yang sering ditemui dalam menerapkan konseling realitas pada lansia, dan bagaimana cara mengatasinya?	Biasanya kendalanya ada pada jadwalnya, jadi harus bisa menyesuaikan jadwalnya dan jangan terlalu lama dalam sesi konseling.
--	--



LAMPIRAN 9

VERBATIM SUBJEK BDH

Nama : BDH
 Usia : 67 Tahun
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Tanggal Wawancara : 05 September 2024
 Waktu Wawancara : 09.00 WIB
 Tempat Wawancara : PPSLU Sudagaran Banyumas

Pertanyaan	Jawaban
Dari mana asal daerah Anda?	Asalnya dari Banyumas, Kedunguter.
Apakah Anda Pernah kerja sebelumnya? Jika iya, pekerjaan apa yang pernah anda Anda lakukan?	Iya, pernah. Dulu saya jadi ART.
Apakah Anda pernah menikah? Jika iya, apakah Anda masih memiliki pasangan?	Belum.
Apakah Anda memiliki anak atau keluarga dekat lainnya?	Kalau keluarga dekat, ya itu di Kedunguter anaknya Uwa.
Sejak kapan Anda tinggal di PPSLU Sudagaran Banyumas?	Dari November 2022.
Apa alasan utama yang membuat Anda tinggal di PPSLU Sudagaran? (Apakah karena masalah kesehatan, kesepian, atau tidak adanya keluarga yang merawat?)	Karena keluarga ngga ada yang merawat.
Apakah keputusan untuk tinggal di PPSLU Sudagaran ini berasal dari diri Anda sendiri, keluarga, atau orang lain?	Saya dateng kesini sendiri.
Sebelum tinggal di sini, apakah Anda tinggal bersama keluarga atau mandiri?	Saya kan sebelum masuk sini berencana sama Kakak Sepupu mau hidup bareng. Masing-masing pada ngga menikah kan bertiga berempat disitu. Tapi terus dipikir-pikir mending saya di Panti Sosial.
Bagaimana kondisi kesehatan Anda saat ini? (Apakah Anda memiliki penyakit atau kondisi medis tertentu?)	Diabet melitus. Tapi kalau cek gula darah saya selalu rendah.

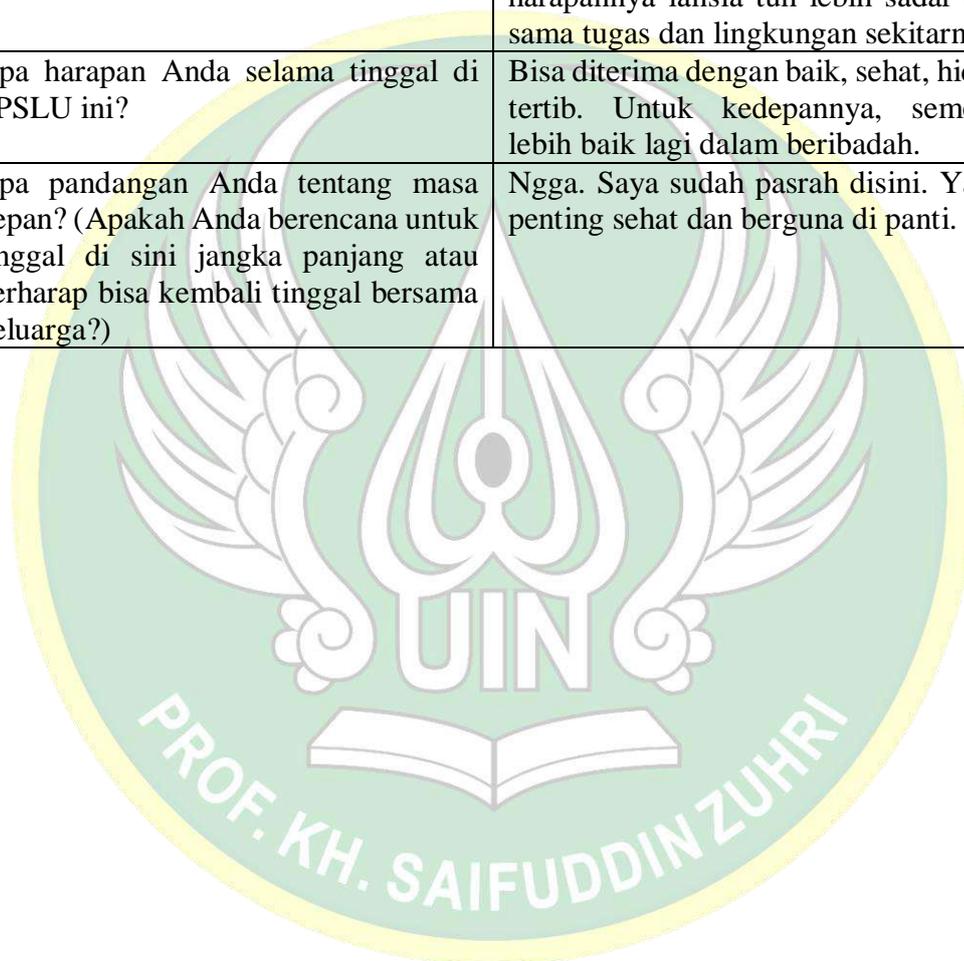
Apakah Anda masih memiliki kontak dengan keluarga Anda? (Seberapa sering mereka mengunjungi atau berkomunikasi dengan Anda?)	Masih saling komunikasi. Kalau saya lagi merasa suntuk sama lingkungan sekitar, ya udah saya ngadem di rumah ntar bisa tidur pules.
Bagaimana hubungan Anda dengan anak-anak, cucu, atau kerabat lainnya?	Paling sama anak Uwa.
Bagaimana kehidupan Anda sebelum tinggal di PPSLU? (Apakah Anda aktif secara sosial, bekerja, atau menghabiskan waktu dengan keluarga?)	Sebelum tinggal di PPSLU, keseharian saya, saya habiskan dengan bekerja.
Apakah Anda mengalami kesulitan dalam kehidupan sosial atau kesehatan sebelum pindah ke PPSLU?	Waktu masih kerja di Jakarta tangan saya tiba-tiba bengkak. Saya langsung ke Rumah Sakit buat periksa. Terus Kata dokternya, saya kena diabet melitus dan diharus oprasi. Setelah saya sembuh, saya akhirnya pulang kampung ke Banyumas karena majikan saya takut sama kondisi saya saat itu. Karena waktu itu jamannya lagi corona. Sudah lama di kampung saya memutuskan untuk kembali ke Jakarta dan ngabarin ke majikan bahwa saya mau kerja lagi. Sebelum pergi ke Jakarta, saya pamitan ke rumah temen saya yang ada di X. Saat mau ke sana, saya malah kena musibah kecelakaan. Setelah kejadian kecelakaan dan diharuskan saya dirawat di Rumah Sakit, akhirnya saya rawat sendiri pelan-pelan buat jalan keliling, disambi jualan gorengan. Selain itu saya juga ngerasa bingung, putus asa karena ngerasa ngga ada masa depan lagi. Setelah adik saya bilang bahwa dia ngga bisa bantu saya lagi, karena keadaan keluarga dan ekonominya sedang kurang baik, saya langsung ngerasa ngga punya masa depan.
Bagaimana perasaan Anda setelah tinggal di PPSLU dibandingkan sebelum tinggal di sini?	Alhamdulillah seneng.
Bagaimana perasaan Anda tentang fasilitas dan pelayanan di PPSLU?	Seneng, fasilitasnya bagus dan tercukupi.
Apakah Anda pernah atau sedang merasa kesepian selama tinggal di sini?	Pernah. Kalau saya ngerasa kesepian atau ada yang bikin jenuh saya

(Seberapa sering Anda merasa kesepian dalam kehidupan sehari-hari?)	langsung nyibukin diri, pokoknya untuk nglupain rasa sepi itu.
Apakah Anda pernah merasa kehilangan keterikatan emosional dengan orang terdekat, seperti keluarga atau teman? Bagaimana perasaan Anda ketika tidak ada orang yang dekat secara emosional dengan Anda? Apakah Anda merasa kesepian karena kehilangan seseorang yang penting dalam hidup Anda, misalnya pasangan atau sahabat?	Pernah. Yang paling membekas dihati saya adalah ketika saya ditinggalkan oleh kekasih saya dalam keadaan saya sedang mengandung.
Apakah Anda merasa kurang terhubung dengan lingkungan sosial di sekitar Anda? Apakah Anda merasa terisolasi atau tidak terlibat dalam kegiatan sosial di tempat ini? Bagaimana perasaan Anda ketika tidak ada cukup interaksi dengan orang lain di sini?	Kurang terhubung si mba. Kalau temen tuh, kadang ada seneng ada susahny. Susahnya kita harus menyatukan gitu. Kadang di depan kita, untuk pendapat saya kelihatannya sudah baik, ngga tau di belakangnya beda lagi, tau-tau ada orang ngomong. Kalau saya merugikan dia ya udah mundur, kalau dia tetep deket ya silahkan aja, tapi segini adanya.
Pernahkah Anda secara sukarela memilih untuk menyendiri demi mendapatkan ketenangan atau kedamaian? Apakah Anda menikmati waktu sendirian untuk refleksi atau berdoa? Apakah ada manfaat yang Anda rasakan ketika memilih waktu untuk sendirian?	Kalau saya lagi pengen menyendiri, saya langsung nyibukin diri. Biasanya saya ngabisin waktu dengan ibadah, jalan-jalan, atau ngga bersih-bersih.
Apakah Anda merasa memiliki kebutuhan besar untuk diterima oleh orang lain di lingkungan sosial Anda? Apakah Anda merasa sulit untuk menyesuaikan diri dan merasa diterima oleh orang lain di sini? Bagaimana perasaan Anda jika tidak ada orang yang merespons atau menghargai Anda dalam interaksi sosial?	Untuk nyesuain diri, saya ngga kesulitan. Soalnya begitu masuk kamar malemnya ada pembagian tugas. Ya udah saya anggep aja kaya masuk kerja.
Apakah perasaan kesepian yang Anda rasakan pernah membuat Anda merasa sedih, tidak bersemangat, atau tidak berharga? Seberapa sering Anda merasa cemas atau gelisah karena perasaan kesepian ini? Apakah	Kalau ada peraturan baru, saya jadi kurang semangat. Biasanya kan pagi saya semangat ke mushola. Kalau udah beres sholat subuh, saya nyambi nyapu ngepel di mushola. Saya ngerasa bingung ngedenger anak-anak PKL

<p>kesepian pernah membuat Anda merasa seperti gagal atau tidak dihargai?</p>	<p>bilang “nyapu, ngepel, nyikat kamar mandi”. Jadi saya kurang semangat mau ngapa-ngapain. Ada juga orang yang suka ngetiplakna karena ngerasa dulu orang berada. Ya udah saya cerita aja semua sama pegawai, jadi saya ngrasa lega. Eh, begitu banyak anak PKL, kemarin ada perubahan jadi sesek lagi.</p>
<p>Apakah Anda pernah merasa bahwa orang-orang di sekitar Anda tidak memahami perasaan atau pandangan Anda? Bagaimana Anda mengatasi perasaan ini ketika merasa disalah mengerti oleh orang lain?</p>	<p>Kalau petugasnya paham, tapi kalau yang sesama lansia cuma beberapa.</p>
<p>Apakah Anda pernah merasa tidak mendapatkan kasih sayang atau perhatian dari orang-orang terdekat? Seberapa besar perasaan tidak dicintai ini memengaruhi keseharian Anda di sini?</p>	<p>Kasih sayang yang diberikan sama pegawai sama merata ke lansianya.</p>
<p>Apakah Anda merasa tidak memiliki teman dekat untuk berbagi cerita atau perasaan? Bagaimana rasanya ketika tidak ada orang yang bisa Anda ajak bicara tentang hal-hal penting dalam hidup Anda?</p>	<p>Susah kalau mau cerita ke temen lansia. Paling kalau mau cerita ya ke petugasnya aja. Soalnya kalau cerita ke temen, takutnya dikemanain jadi jatuhnya kan ghibah. Jadi mending langsung ke petugasnya aja.</p>
<p>Apakah Anda merasa kesulitan atau enggan untuk menjalin hubungan atau berbagi perasaan dengan orang lain? Apakah rasa takut atau kecemasan terhadap kemungkinan dilukai oleh orang lain membuat Anda enggan berinteraksi?</p>	<p>Sulit. Sulit nerima. Saya juga sulit mbangun hubungan buat bersatu.</p>
<p>Seberapa sering Anda merasa bosan atau tidak puas dengan rutinitas harian Anda di sini? Apakah perasaan bosan ini membuat Anda merasa semakin kesepian? Apakah Anda sering merasa gelisah atau tidak nyaman ketika berada sendirian?</p>	<p>Kalau saya merasa bosan saya pulang. Paling di rumah cuma tidur satu atau dua jam-an. Habis itu balik ke sini lagi. Kecuali kalau mau nginep harus ijin.</p>
<p>Apakah Anda merasa sulit untuk membangun hubungan atau persahabatan yang kuat di sini? Apakah Anda memiliki keinginan untuk menjalin relasi yang lebih dalam</p>	<p>Ya sewajarnya aja. Kalau butuh sesuatu, ya saling membantu.</p>

dengan orang-orang di sekitar Anda? Bagaimana perasaan Anda ketika tidak ada orang yang mengajak Anda untuk berinteraksi atau bersosialisasi?	
Apakah Anda sering merasa tidak puas dengan diri sendiri atau menyalahkan diri sendiri atas kesulitan yang Anda alami? Bagaimana perasaan Anda tentang diri sendiri ketika berhubungan dengan orang lain? Apakah kritik yang Anda berikan pada diri sendiri membuat Anda merasa lebih kesepian?	Pernah.
Apakah Anda merasa takut akan ditolak atau tidak diterima oleh orang lain ketika mencoba berinteraksi? Seberapa besar ketakutan Anda terhadap penolakan memengaruhi hubungan sosial Anda di sini? Apakah rasa takut ini pernah membuat Anda ragu untuk berinteraksi dengan orang lain?	Alhamdulillah si belum pernah ditolak sama sesama lansia. Tapi kadang hatiku yang suka nolak. Kalau mereka terlalu tinggi hati gitu, saya-nya mending mundur.
Apakah Anda pernah mengikuti sesi konseling atau bimbingan di PPSLU ini? (Jika ya, bagaimana pengalaman Anda selama mengikuti konseling tersebut?)	Pernah. Senin bimbingan, Selasa iqra, Rabu keterampilan, Kamis tausiyah, Jumat ada hiburan. Kalau saya ngerasa dihati kurang sreg paling bilang ke petugasnya.
Apakah konseling tersebut membantu Anda mengatasi perasaan kesepian?	Cukup membantu, saya jadi menerima situasi yang sekarang saya hadapi. Dan ngerasa plong atinya.
Menurut Anda, apa yang paling Anda inginkan (want) dalam hidup Anda saat ini?	Pengennya cuma sehat aja. Kalau dulu pengennya, selesai gitu di bumi. Tapi begitu masuk sini, saya jadi bersyukur saya masih bisa hidup sampai saat ini. Jadi sekarang ketemu dunia baru.
Apakah Anda merasa ada perubahan dalam diri Anda setelah mengikuti konseling? (Apakah perasaan kesepian Anda berkurang?)	Kalau untuk saya ada perubahan, tapi kalau untuk lainnya, mungkin tergantung lagi sama si lansia.
Apakah Anda merasa didukung oleh teman-teman atau pengurus di PPSLU dalam menghadapi kesepian?	Paling itu, sama pegawainya. Kalau saya ngikutin alur pegawai aja. Yang penting saya manut. Kalau udah manut, apa sih yang susah, pasti dipermudah. Orang mau ngomong apa, ya udah biarin aja.

Apakah ada aktivitas sosial yang membantu Anda merasa lebih terhubung dengan orang lain?	Paling lewat bimbingan, trus kebebasan untuk keluar. Yang penting bisa jaga diri.
Apa harapan Anda terhadap konseling atau bimbingan yang sedang atau akan Anda jalani?	Harapannya si, kan lansia tuh taunya PM (Penerima Manfaat). Tapi kalau dikasih tau manfaat seperti bersih-bersih pasti ada aja alasannya. Saya harapannya lansia tuh lebih sadar diri sama tugas dan lingkungan sekitarnya.
Apa harapan Anda selama tinggal di PPSLU ini?	Bisa diterima dengan baik, sehat, hidup tertib. Untuk kedepannya, semoga lebih baik lagi dalam beribadah.
Apa pandangan Anda tentang masa depan? (Apakah Anda berencana untuk tinggal di sini jangka panjang atau berharap bisa kembali tinggal bersama keluarga?)	Ngga. Saya sudah pasrah disini. Yang penting sehat dan berguna di panti.



LAMPIRAN 10
VERBATIM SUBJEK EY

Nama : EY
 Usia : 68 Tahun
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Tanggal Wawancara : 05 September 2024
 Waktu Wawancara : 10.10 WIB
 Tempat Wawancara : PPSLU Sudagaran Banyumas

Pertanyaan	Jawaban
Dari mana asal daerah Anda?	Asalnya dari Purwokerto.
Apakah Anda Pernah kerja sebelumnya? Jika iya, pekerjaan apa yang pernah anda Anda lakukan?	Pernah. Dulu saya merantau ke Jakarta bersama Suami dan bangun usaha di sana bersama suami.
Apakah Anda memiliki anak atau keluarga dekat lainnya?	Punya anak satu. Satu aja sudah meninggal. Sebulan sehabis suami saya meninggal, anak saya juga meninggal. Anak saya meninggal karena sakit liver.
Sejak kapan Anda tinggal di PPSLU Sudagaran Banyumas?	Dari 28 Oktober 2023.
Apa alasan utama yang membuat Anda tinggal di PPSLU Sudagaran? (Apakah karena masalah kesehatan, kesepian, atau tidak adanya keluarga yang merawat?)	Alasannya, kalau ikut saudara ngga enak lah.
Apakah keputusan untuk tinggal di PPSLU Sudagaran ini berasal dari diri Anda sendiri, keluarga, atau orang lain?	Saya kesini karena kemauan saya sendiri.
Sebelum tinggal di sini, apakah Anda tinggal bersama keluarga atau mandiri?	Sebelum saya di sini, saya tinggal di Jakarta sekitar 40 tahun bersama suami dan anak saya. Suami dan anak saya kan meninggal tahun 2013. Lalu saya memutuskan untuk pulang kampung ke Purwokerto tahun 2015, tinggalnya di rumah Kakak saya.

<p>Bagaimana kondisi kesehatan Anda saat ini? (Apakah Anda memiliki penyakit atau kondisi medis tertentu?)</p>	<p>Saya punya darah tinggi. Dulu tahun 2012 saya juga pernah kena stroke dan kena pita suara saya. Jadi kalau saya ngomong kelihatan kaya terburu-buru.</p>
<p>Apakah Anda masih memiliki kontak dengan keluarga Anda? (Seberapa sering mereka mengunjungi atau berkomunikasi dengan Anda?)</p>	<p>Sampai sekarang masih berhubungan. Cuma, kalau nengok mereka masing-masing pada sibuk. Kadang-kadang ya pada nengok.</p>
<p>Bagaimana hubungan Anda dengan anak-anak, cucu, atau kerabat lainnya?</p>	<p>Baik, kadang-kadang juga telponan lewat Whatsapp.</p>
<p>Apakah Anda mengalami kesulitan dalam kehidupan sosial atau kesehatan sebelum pindah ke PPSLU?</p>	<p>Terus terang bukannya saya sombong, dulu saya bekas orang punya. Sekarang saya begini kan jadi sedih, emosi, stress ya karena itu. Kan ngga mungkin lagi kembali seperti semula. Nah sekarang mau bahagia bagaimana, satu ngga punya siapa-siapa, ngga punya apa-apa lagi. Sekarang hanya tinggal di panti, kan ngga mungkin bahagia seperti dulu.</p>
<p>Apakah perasaan kesepian yang Anda rasakan pernah membuat Anda merasa sedih, tidak bersemangat, atau tidak berharga? Seberapa sering Anda merasa cemas atau gelisah karena perasaan kesepian ini? Apakah kesepian pernah membuat Anda merasa seperti gagal atau tidak dihargai?</p>	<p>Pernah, saya sering ngerasa kesepian. Cuma hiburannya di sini banyak temen. Kalau di rumah aja saya lebih ngerasa kesepian, jadi mikirin masa lalu, jadi menghayal yang engga-engga, berpikiran negatif. Kalau di sini kan ada temen bisa diajak komunikasi, bercanda, tukar pikiran. Sama pegawai juga cerita. Terutama ke pegawai saya juga cerita. Baik-baik di sini koh pegawainya. Mau melayani mbah-mbah.</p>
<p>Kapan waktu-waktu tertentu Anda merasa paling kesepian?</p>	<p>Terutama kalau tengah malem. Sebelum tidur saya kadang suka mikir macam-macam. Makanya di sini ada TV, kadang sampai jam 10 baru saya matiin. Saya suka nonton cinta Yasmin. Itukan sampai jam 10 bubarnya. Jadi saya hiburannya itu, biar ngilangin pikiran yang engga-engga.</p>
<p>Apakah Anda pernah merasa kehilangan keterikatan emosional dengan orang terdekat, seperti keluarga atau teman? Bagaimana perasaan Anda ketika tidak ada orang yang dekat secara emosional dengan Anda?</p>	<p>Kalau ngga ada temen, mungkin kesepian banget. Apalagi kalau sendiri, pikirannya ada problem banyak.</p>

<p>Apakah Anda merasa kesepian karena kehilangan seseorang yang penting dalam hidup Anda, misalnya pasangan atau sahabat?</p>	
<p>Apakah Anda merasa kurang terhubung dengan lingkungan sosial di sekitar Anda? Apakah Anda merasa terisolasi atau tidak terlibat dalam kegiatan sosial di tempat ini? Bagaimana perasaan Anda ketika tidak ada cukup interaksi dengan orang lain di sini?</p>	<p>Saya senang interaksi. Saya orangnya senang gaul dari dulu, gaul senang, akrab sama temen. Cuma yang positif, kalau yang negatif ngga mau saya.</p>
<p>Pernahkah Anda secara sukarela memilih untuk menyendiri demi mendapatkan ketenangan atau kedamaian? Apakah Anda menikmati waktu sendirian untuk refleksi atau berdoa? Apakah ada manfaat yang Anda rasakan ketika memilih waktu untuk sendirian?</p>	<p>Saya senang keramaian sebenarnya. Dulu waktu anak saya masih ada, pas bapak lagi tugas keluar, saya sama anak saya boncengan numpak motor ke bioskop buat nonton berdua nyari hiburan. Pokoknya harmonis lah. Makanya sekarang saya ngerasa kehilangan banget.</p>
<p>Apakah Anda merasa kesepian lebih sering dalam situasi tertentu atau karena karakter pribadi Anda? Apakah Anda merasa kesepian adalah sesuatu yang sering Anda rasakan sepanjang hidup Anda? Bagaimana perubahan situasi atau lingkungan memengaruhi perasaan kesepian Anda?</p>	<p>Lingkungan juga ada pengaruhnya juga. Kalau situasinya ngga enak ya jengkel terus di sini. Soalnya orang di sini sifatnya masing-masing. Ada yang berpendidikan, ada yang engga, ada yang mandan stress, ada yang suka marah trus digabung jadi satu. Saya hanya mengimbangi tok, ngemong, saya sabar. Saling pengertian lah, kalau salah ditegur pelan-pelan biar mengerti. Kalau kasar-kasar kan ngga mengerti. Kalau kasar-kasar kan ngga bisa pelan-pelan ya harus keras. Apalagi saya kan orangnya darah tinggi, gampang emosi, tapi akhirnya ya saya harus sabar.</p>
<p>Apakah Anda merasa memiliki kebutuhan besar untuk diterima oleh orang lain di lingkungan sosial Anda? Apakah Anda merasa sulit untuk menyesuaikan diri dan merasa diterima oleh orang lain di sini? Bagaimana perasaan Anda jika tidak ada orang yang merespons atau menghargai Anda dalam interaksi sosial?</p>	<p>Ya saya gampang menyesuaikan diri, karena saya suka bergaul dengan orang banyak.</p>

<p>Apakah perasaan kesepian yang Anda rasakan pernah membuat Anda merasa sedih, tidak bersemangat, atau tidak berharga? Seberapa sering Anda merasa cemas atau gelisah karena perasaan kesepian ini? Apakah kesepian pernah membuat Anda merasa seperti gagal atau tidak dihargai?</p>	<p>Saya sering ngerasa gelisah. Gelisah mengingat masa lalu. Banyak penyesalan.</p> <p>Saya juga lagi ngga bersemangat. Ada satu bulan setengah saya ngga sholat. Biasanya saya rajin. Tapi sekarang ini, saya akui ya dosa ngga papa, memang saya berdosa karena ngga sholat. Tapi cuma kalau doa malem tetep saya berdoa, berdzikir, sholawatan. Kalau tengah malem jam dua udah bangun terus ngga bisa tidur lagi, saya sholawatan, dzikiran, istighfar. Itu yang saya jalani. Jadi dibantu sama doa, istighfar, berdzikir, sholawat aja.</p> <p>Kadang-kadang saya merasa juga tidak dihargai sama temen-temen. Ya banyak si yang tidak menghargai, saya bawa tenang diem aja. Masa bodoh lah, terserah.</p>
<p>Apakah Anda pernah merasa ditolak atau tidak diterima dalam kelompok atau oleh teman di sekitar Anda? Bagaimana perasaan Anda ketika mengalami penolakan atau tidak diakui dalam pertemanan atau kelompok sosial?</p>	<p>Belum pernah.</p>
<p>Apakah Anda pernah merasa tidak mendapatkan kasih sayang atau perhatian dari orang-orang terdekat? Seberapa besar perasaan tidak dicintai ini memengaruhi keseharian Anda di sini?</p>	<p>Tidak pernah. Dari pegawai sama temen-temen pasti memberikan kasih sayang. Dulu saya juga pernah pas ulang tahun dirayakan di panti. Tapi kalau temen-temen paling beberapa yang perhatian, ada yang engga. Menurut saya mendapatkan kasih sayang sama perhatian sangat berpengaruh buat kejiwaan. Kalau ngga diperhatiin jadi sedih.</p>
<p>Apakah Anda merasa tidak memiliki teman dekat untuk berbagi cerita atau perasaan? Bagaimana rasanya ketika tidak ada orang yang bisa Anda ajak bicara tentang hal-hal penting dalam hidup Anda?</p>	<p>Ada temen deket, sekamar. Cuma walaupun kita deket, ngga akrab banget. Jaga-jaga suatu saat kemungkinan ada masalah takutnya saling membuka rahasia. Jadi ya biasa aja.</p>

<p>Seberapa sering Anda merasa bosan atau tidak puas dengan rutinitas harian Anda di sini? Apakah perasaan bosan ini membuat Anda merasa semakin kesepian? Apakah Anda sering merasa gelisah atau tidak nyaman ketika berada sendirian?</p>	<p>Bosen pasti ada. Biasanya kalau bosen saya menyendiri, duduk di depan kamar, jalan-jalan ke depan sambil olahraga sendirian.</p>
<p>Apakah Anda merasa kesulitan untuk memahami perasaan atau kebutuhan orang lain? Apakah Anda merasa kesulitan beradaptasi dalam hubungan pertemanan atau lingkungan sosial di sini? Seberapa sering Anda merasa sulit untuk memulai percakapan atau berinteraksi dengan orang lain?</p>	<p>Di sini harus saling memahami. Harus mengerti orang itu bagaimana, supaya bisa mengimbangi. Menurut saya, untuk saling memahami antar lansia itu sangat sulit.</p>
<p>Apakah Anda merasa sulit untuk membangun hubungan atau persahabatan yang kuat di sini? Apakah Anda memiliki keinginan untuk menjalin relasi yang lebih dalam dengan orang-orang di sekitar Anda? Bagaimana perasaan Anda ketika tidak ada orang yang mengajak Anda untuk berinteraksi atau bersosialisasi?</p>	<p>Kalau saya ngga diajak ngomong ya kesuh, jengkel. Pertama saya diem terus introspeksi diri, salah apa si aku ngga di ajak bicara. Kalau saya ngga salah, berarti dia ngga bener orangnya.</p>
<p>Apakah Anda sering merasa tidak puas dengan diri sendiri atau menyalahkan diri sendiri atas kesulitan yang Anda alami? Bagaimana perasaan Anda tentang diri sendiri ketika berhubungan dengan orang lain? Apakah kritik yang Anda berikan pada diri sendiri membuat Anda merasa lebih kesepian?</p>	<p>Sering banget. Menyesal. Ada penyesalan.</p>
<p>Apakah Anda merasa sering berpikir negatif tentang hubungan manusia atau interaksi sosial? Apakah Anda cenderung menyalahkan diri sendiri atau orang lain ketika tidak mendapatkan kepuasan dari hubungan sosial? Bagaimana pandangan Anda tentang orang lain dan bagaimana mereka berperilaku terhadap Anda?</p>	<p>Ya sekali-kali kadang suka berpikir seperti itu.</p>
<p>Bagaimana perasaan Anda tentang hubungan Anda dengan orang lain di sekitar Anda?</p>	<p>Baik. Saling peduli.</p>
<p>Apakah Anda pernah mengikuti sesi konseling atau bimbingan di PPSLU</p>	<p>Ikut, setiap hari ikut. Kalau konseling individu saya juga pernah. Kalau ada</p>

ini? (Jika ya, bagaimana pengalaman Anda selama mengikuti konseling tersebut?)	masalah langsung bilang ke pegawainya. Di sini juga ada kotak saran, dan saya juga pernah ngisi kotak saran.
Apakah konseling tersebut membantu Anda mengatasi perasaan kesepian?	Ngerasa terbantu.
Menurut Anda, apa yang paling Anda inginkan (want) dalam hidup Anda saat ini?	Yang diinginkan saat ini ya saya sehat, semangat, bahagia batinnya. Selain itu saya juga pengen ketemu orang-orang yang saya cintai dan bahagia.
Apakah Anda merasa didukung oleh teman-teman atau pengurus di PPSLU dalam menghadapi kesepian?	Di dukung. Alhamdulillah
Apakah ada aktivitas sosial yang membantu Anda merasa lebih terhubung dengan orang lain?	Salah satunya gaul baik. Sama berbicara-berbicara yang baik, sopan, tingkah laku yang baik.
Apa harapan Anda terhadap konseling atau bimbingan yang sedang atau akan Anda jalani?	Sebenarnya perlu. Bimbingan itu kan baik. Cuma kadang ya manusianya ada yang baik ada yang engga. Ada jalannya ada yang engga. Selain itu saya juga berharap pembahasannya ganti topik.
Apa harapan Anda selama tinggal di PPSLU ini?	Harapan saya di sini, panjang umur, tenang, bahagia batinnya, sehat. Kan kalau sakit ngga enak, ngga nyaman. Apalagi kalau sampa masuk RPK. Saya juga pengen hubungan sama temen-temen lansia tambah baik. Mereka kan pengganti saudara. Udah dianggap sebagai keluarga.
Apa pandangan Anda tentang masa depan? (Apakah Anda berencana untuk tinggal di sini jangka panjang atau berharap bisa kembali tinggal bersama keluarga?)	Sebenarnya pengennya ya ngga selamanya. Ada harapan pengen pulang. Tapi kalau di sini aja ya ngga papa.

LAMPIRAN 11

VERBATIM SUBJEK SJK

Nama : SJK
 Usia : 70 Tahun
 Jenis Kelamin : Laki-laki
 Tanggal Wawancara : 05 September 2024
 Waktu Wawancara : 10.55 WIB
 Tempat Wawancara : PPSLU Sudagaran Banyumas

Pertanyaan	Jawaban
Dari mana asal daerah Anda?	Asalnya dari Purwokerto.
Apakah Anda Pernah kerja sebelumnya? Jika iya, pekerjaan apa yang pernah anda Anda lakukan?	Pernah. Di tukang soto Jl. Bank
Apakah Anda pernah menikah? Jika iya, apakah Anda masih memiliki pasangan?	Belum.
Apakah Anda memiliki anak atau keluarga dekat lainnya?	Punya, Kakak sama Keponakan.
Sejak kapan Anda tinggal di PPSLU Sudagaran Banyumas?	Dari bulan Mei 2023.
Apa alasan utama yang membuat Anda tinggal di PPSLU Sudagaran? (Apakah karena masalah kesehatan, kesepian, atau tidak adanya keluarga yang merawat?)	Karena ngga ada yang merawat.
Apakah keputusan untuk tinggal di PPSLU Sudagaran ini berasal dari diri Anda sendiri, keluarga, atau orang lain?	Saya tinggal di sini karena keluarga saya. Bukan kemauan saya sendiri.
Sebelum tinggal di sini, apakah Anda tinggal bersama keluarga atau mandiri?	Sebelum tinggal disini, saya tinggal di rumah orang tua saya. Tapi sama Kakak saya, rumah orang tua saya dijual sama dia.
Bagaimana kondisi kesehatan Anda saat ini? (Apakah Anda memiliki penyakit atau kondisi medis tertentu?)	Paling hipertensi.

Apakah Anda masih memiliki kontak dengan keluarga Anda? (Seberapa sering mereka mengunjungi atau berkomunikasi dengan Anda?)	Ngga. Sananya ngga mau. Sebenarnya saya juga pengen ditengok.
Bagaimana hubungan Anda dengan anak-anak, cucu, atau kerabat lainnya?	Hubungan saya kurang baik dengan keluarga saya.
Bagaimana perasaan Anda setelah tinggal di PPSLU dibandingkan sebelum tinggal di sini?	Biasa aja mba, kaya tinggal di rumah.
Bagaimana perasaan Anda tentang fasilitas dan pelayanan di PPSLU?	Bagus, petugasnya baik.
Apakah Anda pernah atau sedang merasa kesepian selama tinggal di sini? (Seberapa sering Anda merasa kesepian dalam kehidupan sehari-hari?)	Pernah. Pengen ketemu saudara sama cucu.
Kapan waktu-waktu tertentu Anda merasa paling kesepian?	Malam, sebelum tidur.
Apakah Anda pernah merasa kehilangan keterikatan emosional dengan orang terdekat, seperti keluarga atau teman? Bagaimana perasaan Anda ketika tidak ada orang yang dekat secara emosional dengan Anda? Apakah Anda merasa kesepian karena kehilangan seseorang yang penting dalam hidup Anda, misalnya pasangan atau sahabat?	Kalau di sini lumayan deket mba sama temen-temen. Tapi kalau sama saudara ngerasa kehilangan, apalagi sama cucu. Cucu dari keponakan saya.
Apakah Anda merasa kurang terhubung dengan lingkungan sosial di sekitar Anda? Apakah Anda merasa terisolasi atau tidak terlibat dalam kegiatan sosial di tempat ini? Bagaimana perasaan Anda ketika tidak ada cukup interaksi dengan orang lain di sini?	Ya kadang-kadang komunikasi sama temen-temen.
Pernahkah Anda secara sukarela memilih untuk menyendiri demi mendapatkan ketenangan atau kedamaian? Apakah Anda menikmati waktu sendirian untuk refleksi atau berdoa? Apakah ada manfaat yang Anda rasakan ketika memilih waktu untuk sendirian?	Menyendiri, dengerin radio
Apakah ada saat di mana Anda merasa tidak nyaman karena terlalu lama	Kadang nyaman, kadang engga.

sendiri atau kurangnya kontak dengan orang lain? Bagaimana Anda mengatasi perasaan tidak nyaman ketika merasa sendirian atau terisolasi? Apakah Anda merasa kurangnya interaksi sosial membuat Anda merasa sedih atau cemas?	
Bagaimana perubahan situasi atau lingkungan memengaruhi perasaan kesepian Anda?	Mempengaruhi mba.
Apakah Anda merasa sulit untuk menyesuaikan diri dan merasa diterima oleh orang lain di sini?	Awal pertama saya masuk ke sini, saya sulit untuk menyesuaikan diri.
Apakah anda dihargai oleh orang-orang di sini?	Dihargai mba, sama pegawai sama temen.
Apakah perasaan kesepian yang Anda rasakan pernah membuat Anda merasa sedih, tidak bersemangat, atau tidak berharga? Seberapa sering Anda merasa cemas atau gelisah karena perasaan kesepian ini? Apakah kesepian pernah membuat Anda merasa seperti gagal atau tidak dihargai?	Sedihnya ya itu, kalau ngga ada cucu. Ngerasa sepi ngga ada cucu sama keponakan. Kadang saya juga ngerasa gelisah, ngga nyaman.
Apakah Anda pernah merasa ditolak atau tidak diterima dalam kelompok atau oleh teman di sekitar Anda? Bagaimana perasaan Anda ketika mengalami penolakan atau tidak diakui dalam pertemanan atau kelompok sosial?	Engga mba. Di sini diterima.
Apakah Anda pernah merasa bahwa orang-orang di sekitar Anda tidak memahami perasaan atau pandangan Anda? Bagaimana Anda mengatasi perasaan ini ketika merasa disalah mengerti oleh orang lain?	Memahami mba. Petugasnya memahami.
Apakah Anda pernah merasa tidak mendapatkan kasih sayang atau perhatian dari orang-orang terdekat? Seberapa besar perasaan tidak dicintai ini memengaruhi keseharian Anda di sini?	Di sini dapet perhatian sama kasih sayang mba, dari petugas.
Apakah Anda merasa tidak memiliki teman dekat untuk berbagi cerita atau perasaan? Bagaimana rasanya ketika	Tidak.

tidak ada orang yang bisa Anda ajak bicara tentang hal-hal penting dalam hidup Anda?	
Apakah Anda merasa kesulitan atau enggan untuk menjalin hubungan atau berbagi perasaan dengan orang lain? Apakah rasa takut atau kecemasan terhadap kemungkinan dilukai oleh orang lain membuat Anda enggan berinteraksi?	Lumayan sulit mba. Sebenarnya saya senang kalau lagi kumpul bareng temen-temen, jadi rame. Tapi saya lebih sering menyendiri.
Seberapa sering Anda merasa bosan atau tidak puas dengan rutinitas harian Anda di sini? Apakah perasaan bosan ini membuat Anda merasa semakin kesepian? Apakah Anda sering merasa gelisah atau tidak nyaman ketika berada sendirian?	Kadang ya bosen mba. Kalau bosen pengennya pulang.
Apakah Anda merasa kesulitan untuk memahami perasaan atau kebutuhan orang lain? Apakah Anda merasa kesulitan beradaptasi dalam hubungan pertemanan atau lingkungan sosial di sini? Seberapa sering Anda merasa sulit untuk memulai percakapan atau berinteraksi dengan orang lain?	Sulit mba. Saya jarang ngomong-ngomongan mba sama siapa aja. Diem aja. Kalau ngga ditanya ya saya diem aja. Lebih suka menyendiri saya-nya, sulit untuk berbaur. Jadi saya jarang komunikasi sama yang lainnya mba.
Apakah Anda sering merasa tidak puas dengan diri sendiri atau menyalahkan diri sendiri atas kesulitan yang Anda alami?	Kadang saya juga nyalahin diri sendiri. Berpikir yang engga-engga. Kalau saya lagi berpikir kaya gitu, saya biasanya bersih-bersih, ngepel.
Apakah Anda merasa ada orang di sini (di PPSLU) yang peduli atau dekat dengan Anda?	Dipeduliin mba sama pegawainya. Pegawainya ramah-ramah.
Apakah Anda pernah mengikuti sesi konseling atau bimbingan di PPSLU ini? (Jika ya, bagaimana pengalaman Anda selama mengikuti konseling tersebut?)	Pernah mba.
Apakah konseling tersebut membantu Anda mengatasi perasaan kesepian?	Membantu mba, jadi plong. Dibilangin sama petugasnya biar betah di sini.
Menurut Anda, apa yang paling Anda inginkan (<i>want</i>) dalam hidup Anda saat ini?	Pengen ketemu keluarga. Pengen pulang ke Purwokerto. Pengen nyenengin cucu, nyenengin keponakan.
Apakah Anda merasa ada perubahan dalam diri Anda setelah mengikuti konseling? (Apakah perasaan kesepian Anda berkurang?)	Ada. Ya jadi lebih senang, lebih plong.

Apakah Anda merasa didukung oleh teman-teman atau pengurus di PPSLU dalam menghadapi kesepian?	Didukung mba sama temen-temen sama pegawai. Cuma ya itu, jarang interaksi.
Bagaimana cara Anda untuk mengurangi rasa kesepian yang ada dalam diri Anda?	Keluar jalan-jalan mba. Terus beli jajan, kalo ngga tiduran.
Apa harapan Anda selama tinggal di PPSLU ini?	Harapannya semoga tambah seneng tinggal di sini. Pelayanannya lebih ditingkatkan.
Apa pandangan Anda tentang masa depan? (Apakah Anda berencana untuk tinggal di sini jangka panjang atau berharap bisa kembali tinggal bersama keluarga?)	Tinggal di sini aja lah.



LAMPIRAN 12

VERBATIM SUBJEK SST

Nama : SST
 Usia : 64 Tahun
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Tanggal Wawancara : 05 September 2024
 Waktu Wawancara : 11.25 WIB
 Tempat Wawancara : PPSLU Sudagaran Banyumas

Pertanyaan	Jawaban
Dari mana asal daerah Anda?	Saya asli Malang.
Apakah Anda Pernah kerja sebelumnya? Jika iya, pekerjaan apa yang pernah anda Anda lakukan?	Pernah, saya dulu jaga anak-anak.
Apakah Anda pernah menikah? Jika iya, apakah Anda masih memiliki pasangan?	Pernah. Saya pernah menikah dua kali.
Apakah Anda memiliki anak atau keluarga dekat lainnya?	Saya punya anak 1 laki-laki dari pernikahan yang pertama. Saya juga sudah punya Cucu. Cucu saya Perempuan.
Sejak kapan Anda tinggal di PPSLU Sudagaran Banyumas?	Dari Juli 2024.
Apa alasan utama yang membuat Anda tinggal di PPSLU Sudagaran? (Apakah karena masalah kesehatan, kesepian, atau tidak adanya keluarga yang merawat?)	Di Batam saya sendiri, sekarang karena cucu saya di Purwokerto lagi kuliah, saya merasa kesepian Di Batam. Karena saya suka di Purwokerto, terus saya ada kenalan Dinsos, saya jadi cerita sudah ngga punya keluarga, ngga punya siapa-siapa, suami juga sudah meninggal, anak juga gagal dalam berkeluarga, dan saya juga punya tanggungan yaitu cucu saya sendiri. Kalau saya tetap di Batam, saya jadi stres. Apalagi saya sudah ngga bisa kerja lagi.
Apakah keputusan untuk tinggal di PPSLU Sudagaran ini berasal dari diri	Karena kemauan saya sendiri.

Anda sendiri, keluarga, atau orang lain?	
Sebelum tinggal di sini, apakah Anda tinggal bersama keluarga atau mandiri?	Sebelumnya saya tinggal di Batam bersama Cucu saya. Dulu, saya tinggal sama suami sama cucu. Suami sudah meninggal enam tahun yang lalu.
Bagaimana kondisi kesehatan Anda saat ini? (Apakah Anda memiliki penyakit atau kondisi medis tertentu?)	Ada penyakit bawaan, asma.
Apakah Anda masih memiliki kontak dengan keluarga Anda? (Seberapa sering mereka mengunjungi atau berkomunikasi dengan Anda?)	Masih ada kontak dengan keluarga. Sama cucu juga masih komunikasi. Kadang-kadang cucu juga tengok saya.
Bagaimana hubungan Anda dengan anak-anak, cucu, atau kerabat lainnya?	Hubungannya baik, masih rapet.
Bagaimana kehidupan Anda sebelum tinggal di PPSLU? (Apakah Anda aktif secara sosial, bekerja, atau menghabiskan waktu dengan keluarga?)	Sebelum saya ada cucu saya aktif kerja, tapi pas udah ada cucu, saya udah ngga bekerja. Karena suami saya sangat sayang sama cucu, jadi nyaranin saya buat ngga usah kerja lagi, ngurusin cucu aja.
Apakah Anda mengalami kesulitan dalam kehidupan sosial atau kesehatan sebelum pindah ke PPSLU?	Kalau kesulitan ekonomi normal ya. Kalau kesepian untuk masa-masa muda untuk suami, sudah ngga ada la. Tapi kesepian karena hidup sendiri ada la, apalagi cucu jauh.
Apakah anda pernah mengalami kesulitan setelah tinggal di PPSLU??	Ngga kesulitan. Langsung bisa beradaptasi.
Bagaimana perasaan Anda setelah tinggal di PPSLU dibandingkan sebelum tinggal di sini?	Sedih engga, seneng engga. Karena sudah dipikir sebelumnya untuk tinggal di sini.
Apakah ada perubahan besar dalam kehidupan sosial atau keseharian Anda?	Perubahannya, kita jadi kumpul sama banyak orang. Orang yang lebih tua-tua, macem-macem sifatnya, kadang-kadang kaya anak kecil, kadang-kadang gampang terpengaruh kalau ada orang baru. Jadi kita harus sadar, tau diri. Yang penting kita harus bisa nyesuaiin diri sama karakter orang-orang sini.
Apakah Anda pernah merasa kehilangan keterikatan emosional dengan orang terdekat, seperti keluarga atau teman? Bagaimana perasaan Anda ketika tidak ada orang yang dekat secara emosional dengan Anda?	Ngerasa kesepian. Tapi kesepiannya sama keluarga, sama cucu saja. Soalnya, sama cucu dulu selalu jalan-jalan, ke mall, makan di luar, terus pulang tidur gitu aja kerjanya. Setelah cucu kuliah, saya ngerasa

Apakah Anda merasa kesepian karena kehilangan seseorang yang penting dalam hidup Anda, misalnya pasangan atau sahabat?	kesepian. Biasanya saya sambil mikir, lagi ngapain yah dia.
Kapan waktu-waktu tertentu Anda merasa paling kesepian?	Sewaktu-waktu. Biasanya waktu bangun tidur la. Merasa hidup sendiri, ngapain, untuk siapa aku sibuk-sibuk, kadang gitu.
Apakah Anda merasa kurang terhubung dengan lingkungan sosial di sekitar Anda? Apakah Anda merasa terisolasi atau tidak terlibat dalam kegiatan sosial di tempat ini? Bagaimana perasaan Anda ketika tidak ada cukup interaksi dengan orang lain di sini?	Alhamdulillah interaksinya oke la. Kita tau karakter orang, kita sering kumpul sama orang. Jadi pelajarannya harus bisa nyesuaiin diri.
Pernahkah Anda secara sukarela memilih untuk menyendiri demi mendapatkan ketenangan atau kedamaian? Apakah Anda menikmati waktu sendirian untuk refleksi atau berdoa? Apakah ada manfaat yang Anda rasakan ketika memilih waktu untuk sendirian?	Ngga seneng menyendiri saya. Tapi di sini saya ngga mau terlalu banyak dekat dengan orang lain. Soalnya kan di sini orangnya kaya anak kecil. Kalau kita lagi ngomong bisik-bisik, dipikir lagi ngrasani. Orang tua kaya anak kecil lagi. Sering bertengkar. Jadi saya cuma bisa senyumin aja la sama dibatin.
Apakah ada saat di mana Anda merasa tidak nyaman karena terlalu lama sendiri atau kurangnya kontak dengan orang lain? Bagaimana Anda mengatasi perasaan tidak nyaman ketika merasa sendirian atau terisolasi? Apakah Anda merasa kurangnya interaksi sosial membuat Anda merasa sedih atau cemas?	Saya lebih suka berbaur. Tapi tengok-tengok. Kita harus belajar dari pengalaman, kita berbaur untuk suka-suka. Jangan sedikit-sedikit ngrasani, bertengkar, curiga.
Apakah Anda merasa sulit untuk menyesuaikan diri dan merasa diterima oleh orang lain di sini?	Saya bisa untuk nyesuaiin diri di sini.
Apakah perasaan kesepian yang Anda rasakan pernah membuat Anda merasa sedih, tidak bersemangat, atau tidak berharga? Seberapa sering Anda merasa cemas atau gelisah karena perasaan kesepian ini? Apakah kesepian pernah membuat Anda merasa seperti gagal atau tidak dihargai?	Sering-sering. Kalau saya lagi ngerasa sedih, cemas, gelisah, saya sholat la sama berdoa.

<p>Apakah Anda pernah merasa ditolak atau tidak diterima dalam kelompok atau oleh teman di sekitar Anda? Bagaimana perasaan Anda ketika mengalami penolakan atau tidak diakui dalam pertemanan atau kelompok sosial?</p>	<p>Engga. Saya juga tidak terlalu lihat sana sini, jadi normalnya saja.</p>
<p>Apakah Anda pernah merasa tidak mendapatkan kasih sayang atau perhatian dari orang-orang terdekat? Seberapa besar perasaan tidak dicintai ini memengaruhi keseharian Anda di sini?</p>	<p>Dari pegawai dapat kasih sayang sama perhatian. Sama teman juga dapat kasih sayang.</p>
<p>Apakah Anda merasa tidak memiliki teman dekat untuk berbagi cerita atau perasaan? Bagaimana rasanya ketika tidak ada orang yang bisa Anda ajak bicara tentang hal-hal penting dalam hidup Anda?</p>	<p>Semua oke boleh ngobrol-ngobrol, tapi jangan terlalu. Nanti takutnya ada yang tersinggung.</p>
<p>Apakah Anda merasa kesulitan untuk memahami perasaan atau kebutuhan orang lain? Apakah Anda merasa kesulitan beradaptasi dalam hubungan pertemanan atau lingkungan sosial di sini? Seberapa sering Anda merasa sulit untuk memulai percakapan atau berinteraksi dengan orang lain?</p>	<p>Iya, saya bisa memahami perasaan orang lain. Kita belajar dari pengalaman la. Memahami lawan bicara, liat umur. Jadi kita tenang.</p>
<p>Apakah Anda merasa sulit untuk membangun hubungan atau persahabatan yang kuat di sini? Apakah Anda memiliki keinginan untuk menjalin relasi yang lebih dalam dengan orang-orang di sekitar Anda? Bagaimana perasaan Anda ketika tidak ada orang yang mengajak Anda untuk berinteraksi atau bersosialisasi?</p>	<p>Kalau untuk membangun hubungan sama yang lainnya ngga sulit. Tapi saya membatasi, terutama sama lansia yang laki-laki.</p>
<p>Apakah Anda merasa kesulitan atau enggan untuk menjalin hubungan atau berbagi perasaan dengan orang lain? Apakah rasa takut atau kecemasan terhadap kemungkinan dilukai oleh orang lain membuat Anda enggan berinteraksi?</p>	<p>Kita harus saling menjaga hubungan sama yang lainnya. Supaya dia ngga benci kita. Supaya kita ngga ada kesalahan. Supaya kita ngga salah ngomong.</p>
<p>Apakah Anda sering merasa tidak puas dengan diri sendiri atau menyalahkan diri sendiri atas kesulitan yang Anda</p>	<p>Pernah nyalahin diri sendiri. Misalnya masalah keuangan, masalah kenapa dulu saya boros, masalah kenapa saya</p>

alami? Bagaimana perasaan Anda tentang diri sendiri ketika berhubungan dengan orang lain? Apakah kritik yang Anda berikan pada diri sendiri membuat Anda merasa lebih kesepian?	dulu suka keluar, jalan-jalan, kenapa uangnya dulu ngga disimpin aja.
Bagaimana perasaan Anda tentang hubungan Anda dengan orang lain di sekitar Anda	Normal. Kadang seneng, kadang engga. Kalau lagi ngga seneng ya diem aja.
Apakah Anda merasa sering berpikir negatif tentang hubungan manusia atau interaksi sosial? Apakah Anda cenderung menyalahkan diri sendiri atau orang lain ketika tidak mendapatkan kepuasan dari hubungan sosial? Bagaimana pandangan Anda tentang orang lain dan bagaimana mereka berperilaku terhadap Anda?	Ada, tapi saya masa bodoh.
Apakah Anda merasa ada orang di sini (di PPSLU) yang peduli atau dekat dengan Anda?	Kalau dari pegawainya peduli.
Apakah Anda merasa kesulitan untuk menjalin hubungan atau berkomunikasi dengan orang lain?	Ngga kesulitan.
Apakah Anda pernah mengikuti sesi konseling atau bimbingan di PPSLU ini? (Jika ya, bagaimana pengalaman Anda selama mengikuti konseling tersebut?)	Pernah. Tanggapannya oke la. Saat saya bicara sama pegawai, disitu saya harus terus terang. Biasanya saya cerita masalah pribadi saya sendiri.
Apakah konseling tersebut membantu Anda mengatasi perasaan kesepian?	Setelah saya ikut sesi konseling saya ngerasa aman, lebih plong, dan ngerasa terbantu sama masukan dan bantuan yang mereka berikan kepada saya.
Menurut Anda, apa yang paling Anda inginkan (<i>want</i>) dalam hidup Anda saat ini?	Ketemu cucu, jalan-jalan sama cucu, sehat, sama ngikutin arus aja.
Apakah ada aktivitas sosial yang membantu Anda merasa lebih terhubung dengan orang lain?	Saling memahami aja. Kalau aktivitas paling ya ngikutin aja kegiatan yang udah ada di sini. Kita ikut bergabung.
Apa harapan Anda terhadap konseling atau bimbingan yang sedang atau akan Anda jalani?	Kita sebagai Penerima manfaat ikutin aja bimbingan yang mereka berikan. Harapan saya, bisa saling komunikasi dengan baik, ngga ada kesalahan apa-apa itu aja. Untuk pelayanannya sudah bagus. Untuk kelanjutannya kita ikuti aja arusnya.

Apa yang biasanya Anda lakukan untuk mengurangi perasaan kesepian?	Ngaji, sholat dengan rutin.
Apa pandangan Anda tentang masa depan? (Apakah Anda berencana untuk tinggal di sini jangka panjang atau berharap bisa kembali tinggal bersama keluarga?)	Kalau itu, saya belum tahu. Ngikutin arus aja.



LAMPIRAN 13 DOKUMENTASI



Penyuluh Sosial



Pengelola Bimbingan



Pekerja Sosial



Pekerja Sosial



Subjek BDH



Subjek EY



Subjek SJK



Subjek SST



Ruang Konseling

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Biodata Pribadi

Nama : Nadhira
Tempat, Tanggal Lahir : Kalimantan, 23 Juli 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Kalisalak RT05/RW06, Kebasen, Banyumas
E-mail : nadhiradhira237@gmail.com
No. Hp : 087815880660

B. Riwayat Pendidikan

TK / RA : RA Kalisalak, 2008
SD / MI, tahun lulus : MI Ma'arif NU Kalisalak, 2014
SMP / MTs, tahun lulu : SMP N 1 Kebasen, 2017
SMA / MA, tahun lulus : SMA N 1 Maos, 2020
S1, tahun lulus : UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2024

