



STUDI KASUS: PENERAPAN KONSELING PSIKOSOSIAL TERHADAP LANSIA DI UPTD PELAYANAN SOSIAL LANSIA TRESNA WERDHA NATAR LAMPUNG SELATAN

Muhammad Ubaidillah^{1, a)} dan Ratna Tri Utami^{2, b)}

¹Universitas Lampung

²Universitas Muhammadiyah Lampung

a) m.ubaidillah369@fkip.unila.ac.id

b) ratnatriutmi020690@gmail.com

Abstrak. Masyarakat lanjut usia merupakan fase perkembangan yang penuh tantangan, baik dari segi fisik, psikologis, maupun sosial. Di panti jompo, banyak lansia mengalami keterbatasan interaksi sosial, kesepian, dan kehilangan makna hidup, yang dapat berdampak pada kesejahteraan psikososial mereka. Bimbingan dan konseling memiliki peran strategis dalam mendampingi lansia agar dapat menghadapi masa tua secara bermakna. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan hasil observasi dan intervensi konseling terhadap lansia yang bertempat tinggal di UPTD Pelayanan Sosial Lansia Tresna Werdha. Metode yang digunakan adalah studi kasus kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi terstruktur dan wawancara mendalam. Intervensi dilakukan melalui layanan konseling individu dengan pendekatan psikososial berbasis teori Erik Erikson, menggunakan teknik *dialog kursi kosong* dari konseling Gestalt. Teknik ini sebelumnya telah diterapkan secara efektif dalam layanan konseling anak dan remaja dengan kebutuhan khusus. Hasil menunjukkan adanya peningkatan ekspresi emosi, keterlibatan sosial, dan pemaknaan ulang pengalaman masa lalu pada subjek. Temuan ini mendukung pandangan bahwa pendekatan konseling yang humanistik dan ekspresif bersifat fleksibel dan dapat diadaptasi untuk populasi lansia, sebagaimana telah diterapkan pada kelompok lain. Artikel ini merekomendasikan penguatan layanan bimbingan dan konseling di panti jompo sebagai bagian dari sistem pendampingan lansia berbasis psikososial.

Kata kunci: Bimbingan dan Konseling, Kesejahteraan Psikososial, Lansia, Konseling Individu dengan Dialog kursi Kosong.

A CASE STUDY ON THE IMPLEMENTATION OF PSYCHOSOCIAL COUNSELING FOR OLDER ADULTS AT THE TRESNA WERDHA ELDERLY SOCIAL SERVICES UNIT, NATAR, SOUTH LAMPUNG

Abstract. Aged population is a developmental stage marked by multifaceted challenges—physical, psychological, and social. Many elderly individuals living in nursing homes experience limited social interaction, feelings of loneliness, and a loss of life's meaning, all of which negatively affect their psychosocial well-being. Guidance and counseling services play a crucial role in assisting the elderly to navigate this life stage more meaningfully. This article presents findings from a case study involving an elderly resident at UPTD Sosial Tresna Werdha. A qualitative case study design was employed, using structured observation and in-depth interviews for data collection. The counseling intervention applied was an individual service utilizing a psychosocial approach grounded in Erik Erikson's developmental theory, specifically incorporating the empty chair technique from Gestalt therapy. This method has previously shown effectiveness in counseling services for children and adolescents with special needs. The

intervention led to improvements in emotional expression, social engagement, and the subject's ability to reinterpret past experiences. These findings reinforce the perspective that humanistic and expressive counseling approaches are adaptable and effective for elderly populations, just as they have been for younger age groups. The study recommends the integration of counseling services within nursing home systems to support elderly well-being through a structured psychosocial approach.

Article Info

Received date: 1 Juni 2025

Revised date: 14 Juni 2025

Accepted date: 29 Juni 2025

PENDAHULUAN

Fase lanjut usia merupakan periode yang ditandai dengan penurunan kemampuan fisik, perubahan peran sosial, dan kerentanan psikologis. Salah satu tantangan besar yang dialami lansia adalah berkurangnya interaksi sosial, keterbatasan mobilitas, serta perasaan kesepian yang kronis. Kehidupan di panti jompo, meskipun menawarkan perlindungan dan perawatan, belum tentu menjawab kebutuhan emosional dan sosial para lansia secara menyeluruh. Isolasi sosial dan stagnasi aktivitas sering kali menyebabkan penurunan kesejahteraan psikososial mereka.

Dalam konteks ini, layanan bimbingan dan konseling menjadi sangat relevan dan strategis. Bimbingan dan konseling tidak hanya memfasilitasi eksplorasi diri, tetapi juga menjadi sarana untuk menumbuhkan kembali makna hidup dan meningkatkan koneksi sosial pada lansia. Kajian sebelumnya menunjukkan bahwa pendekatan konseling yang bersifat humanistik dan ekspresif—seperti teknik *storytelling* dan *empty chair*—telah terbukti efektif dalam mendampingi anak dan remaja dengan kebutuhan khusus (Maulita et al., 2018; Ubaidillah et al., 2024a). Teknik-teknik ini memiliki fleksibilitas untuk diadaptasi pada kelompok usia lain, termasuk lansia, selama disesuaikan dengan karakteristik perkembangan mereka.

Penelitian ini merupakan hasil dari eksplorasi penerapan konseling individu dengan pendekatan psikososial terhadap lansia. Salah satu landasan utama yang digunakan adalah teori psikososial dari Erik Erikson, khususnya pada tahap integritas vs keputusasaan, di mana individu ditantang untuk merefleksikan hidupnya dan menemukan makna yang utuh. Dalam intervensi yang dilakukan, digunakan teknik *dialog kursi kosong* dari terapi Gestalt yang mendorong ekspresi emosi dan rekonstruksi pengalaman masa lalu secara terapeutik (Corey, 2016).

Berbagai studi yang telah dilakukan sebelumnya menekankan pentingnya adaptasi layanan konseling berbasis pendekatan damai, empatik, dan inklusif dalam menghadapi kelompok rentan, termasuk lansia, sebagaimana yang juga disarankan dalam pendekatan *peace guidance* (Setiawati dan Ubaidillah, 2023). Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk menyajikan studi kasus observasi dan intervensi konseling terhadap seorang lansia di UPTD Pelayanan Lansia Tresna Werdha Natar Lampung Selatan, serta menelaah efektivitas pendekatan psikososial dalam meningkatkan kesejahteraan psikologisnya.

TINJAUAN PUSTAKA

Layanan konseling psikososial dalam pelaksanaannya merupakan layanan yang memeperhatikan kebutuhan klien. Hal ini dilatarbelakangi oleh teori Erik Erikson yang menjelaskan bahwa konseling psikososial sebagai sarana untuk meluapkan emosi dengan tertata dan terkonsep sehingga tersampaikan maksud dari ungkapan perasaan itu sendiri. Menetralisasi emosi adalah kebutuhan setiap individu yang perlu dipenuhi dengan baik. Sehingga, pada kenyataannya perlu sarana yang memawadahi emosi itu sendiri dengan baik (Adam, 2019).

Lansia (Lanjut Usia)

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, lansia adalah individu yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Klasifikasi lansia dalam

undang-undang ini dibedakan menjadi dua kategori: lansia potensial, yaitu mereka yang masih mampu melakukan pekerjaan dan/atau kegiatan yang dapat menghasilkan barang dan/atau jasa, serta lansia tidak potensial, yaitu mereka yang tidak berdaya mencari nafkah sehingga hidupnya bergantung pada bantuan orang lain (Hakim, 2020).

Perubahan Fisik, Psikologis dan Sosial Pada Lansia

Proses menua merupakan fase alami dalam siklus kehidupan yang ditandai oleh perubahan signifikan pada aspek fisik, psikologis, dan sosial individu. Secara biologis, lansia mengalami penurunan massa otot, kepadatan tulang, serta gangguan pada sistem sensorik seperti penglihatan dan pendengaran (Santrock, 2012). Dalam dimensi psikologis, tantangan yang umum dihadapi antara lain penurunan fungsi kognitif, meningkatnya kerentanan terhadap depresi dan kecemasan, serta perasaan kesepian akibat isolasi sosial. Secara sosial, lansia cenderung mengalami penurunan peran dalam keluarga dan masyarakat, kehilangan pasangan, serta terbatasnya interaksi sosial akibat pensiun dan mobilitas yang menurun (World Health Organization, 2015). Perubahan-perubahan ini sering kali mempengaruhi kualitas hidup lansia dan menjadi fokus penting dalam pengembangan layanan psikososial dan konseling pada populasi ini.

Kebutuhan Psikososial Lansia

Kebutuhan psikososial lansia mencakup aspek emosional dan sosial yang penting untuk kesejahteraan mereka. Pemenuhan kebutuhan ini melibatkan dukungan emosional, interaksi sosial yang bermakna, serta perasaan dihargai dan diterima dalam lingkungan sosialnya. Keluarga dan masyarakat memiliki peran penting dalam memenuhi kebutuhan ini untuk mencegah isolasi sosial dan gangguan psikologis pada lansia (Amir, 2007).

Pengertian dan Komponen Konseling Psikososial

Konseling psikososial adalah pendekatan intervensi yang menggabungkan aspek psikologis dan sosial untuk membantu individu mengatasi masalah kehidupan dan meningkatkan kesejahteraan mereka. Pendekatan ini bertujuan untuk memberikan dukungan emosional, memperkuat hubungan sosial, dan membantu individu dalam mengembangkan strategi koping yang efektif (Rohmah dan Bariyah, n.d.).

Konseling psikososial merupakan pendekatan integratif yang bertujuan untuk membantu individu dalam menghadapi tantangan emosional, sosial, dan psikologis secara simultan. Komponen utamanya mencakup dukungan emosional yang diberikan melalui empati aktif dan pendengaran reflektif, guna menciptakan rasa aman dan diterima dalam hubungan konseling (Corey, 2016). Selain itu, dukungan sosial sangat penting dalam membantu klien membangun kembali keterhubungan interpersonal yang mungkin terganggu, baik melalui fasilitasi interaksi sosial maupun penguatan jaringan dukungan alami (Geldard dan Geldard, 2012). Intervensi psikologis dalam konseling psikososial sering kali melibatkan penerapan teknik terapeutik seperti restrukturisasi kognitif, desensitisasi, atau terapi naratif, yang disesuaikan dengan kebutuhan klien dalam mengatasi trauma, kecemasan, atau stres kronis (Neenan dan Dryden, 2004). Kombinasi ketiga komponen ini menjadikan konseling psikososial relevan untuk klien dengan pengalaman kehilangan, keterasingan sosial, atau krisis eksistensial, termasuk dalam populasi lansia.

Teknik dan Strategi Konseling Psikososial

Dalam praktiknya, konseling psikososial menggunakan berbagai teknik dan strategi, seperti terapi reminiscence, konseling kelompok, dan pendekatan kognitif perilaku. Terapi reminiscence membantu lansia mengingat pengalaman positif masa lalu untuk meningkatkan harga diri. Konseling kelompok memberikan ruang bagi lansia untuk berbagi pengalaman dan saling mendukung. Pendekatan kognitif perilaku membantu lansia mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang mempengaruhi emosi dan perilaku mereka (Kiik et al., 2018).

Peran Konselor dalam Intervensi Konseling Psikososial

Peran konselor dalam intervensi psikososial pada lansia sangat krusial, khususnya sebagai fasilitator dalam membantu individu lanjut usia menghadapi tantangan psikologis dan sosial yang

kompleks. Konselor tidak hanya menyediakan dukungan emosional, tetapi juga membangun hubungan terapeutik yang empatik dan mendukung perkembangan strategi koping yang adaptif bagi lansia, agar mereka mampu menjalani kehidupan yang lebih bermakna dan sejahtera (Corey, 2016; Geldard dan Geldard, 2012; Neenan dan Dryden, 2004). Dalam konteks ini, konselor juga berperan sebagai pendamping yang membantu lansia mengelola perubahan peran sosial, seperti pensiun atau kehilangan pasangan hidup, yang seringkali menimbulkan tekanan emosional. Selain itu, konselor dapat memfasilitasi kegiatan kelompok dukungan sebaya (*support group*) untuk meningkatkan rasa keterhubungan sosial, mengurangi isolasi, serta memperkuat ketahanan psikologis mereka di usia lanjut (Corey, 2016; Neenan dan Dryden, 2004). Pendekatan ini memungkinkan konselor menyesuaikan intervensi dengan kebutuhan unik tiap individu lansia secara holistik dan berkelanjutan.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus, yang bertujuan untuk memperoleh pemahaman mendalam terhadap kondisi psikososial lansia dan penerapan konseling yang diberikan pada lansia. Pendekatan ini relevan untuk menggali fenomena personal dan sosial secara kontekstual, utuh, dan menyeluruh (Creswell, 2015). Studi kasus dipilih karena memungkinkan peneliti untuk melakukan eksplorasi yang mendalam terhadap satu individu sebagai subjek (Yin, 2011).

Subjek penelitian adalah seorang lansia berinisial E, berusia 65 tahun, yang telah tinggal di UPTD Pelayanan Sosial Tresna Werdha Natar Lampung Selatan selama lebih dari dua tahun. Subjek dipilih secara purposif berdasarkan hasil seleksi observasi awal yang menunjukkan adanya indikasi kesepian, kejenuhan, dan keterbatasan aktivitas sosial serta emosional. Teknik pengumpulan data meliputi observasi partisipatif, wawancara semi-terstruktur, dan dokumentasi lapangan. Observasi dilakukan untuk mengamati kondisi fisik, psikologis, dan sosial subjek, sementara wawancara digunakan untuk menggali persepsi dan pengalaman subjektif.

Intervensi konseling dilakukan dalam satu sesi konseling individu berdurasi 60 menit. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan psikososial berdasarkan teori Erik Erikson, khususnya pada tahap integritas vs keputusasaan yang merepresentasikan kebutuhan refleksi hidup dan pencapaian makna pada usia lanjut (Santrock, 2012). Teknik yang digunakan adalah *dialog kursi kosong*, yang merupakan bagian dari konseling Gestalt dan bertujuan untuk memfasilitasi ekspresi emosi terhadap tokoh atau peristiwa masa lalu (Corey, 2016).

Teknik ini sebelumnya telah diadaptasi secara efektif dalam layanan konseling kepada anak dan remaja, termasuk pada anak berkebutuhan khusus (Maulita, dkk., 2018; Ubaidillah dan Utami, 2024), dan terbukti memiliki fleksibilitas tinggi untuk konteks populasi rentan lainnya. Proses konseling dilaksanakan dalam ruang privat, dan didokumentasikan secara reflektif oleh peneliti sebagai bagian dari pelaksanaan praktik mata kuliah *Counseling Aged Population*.

Analisis data dilakukan secara deskriptif-kualitatif melalui proses reduksi data, kategorisasi, interpretasi, dan penyimpulan tematik (Miles, dkk., 2014), untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif tentang dampak intervensi terhadap kondisi psikososial subjek.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diketahui bahwa hasil penelitian ini menunjukkan adanya bentuk penerapan konseling psikososial yang berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan emosional dan sosial para lansia di UPTD Pelayanan Sosial Lansia Tresna Werdha Natar Lampung Selatan. Hasil ini diperoleh melalui proses observasi, wawancara mendalam dengan petugas dan lansia, serta dokumentasi kegiatan konseling yang dilakukan secara berkala. Temuan-temuan tersebut diuraikan secara tematik dan dianalisis dengan mengaitkan data lapangan dan teori, guna memberikan gambaran utuh mengenai efektivitas layanan konseling psikososial dalam kehidupan sehari-hari para lansia di panti sosial tersebut.

Penelitian yang telah dilakukan melalui observasi dan wawancara mendalam terhadap lansia yang menjadi subjek di UPTD Pelayanan Sosial Lansia Tresna Werdha Natar, diperoleh gambaran menyeluruh mengenai dampak penerapan konseling psikososial terhadap lima aspek utama kehidupan lansia, yaitu fisik, psikologis, emosional, sosial, dan pemaknaan hidup.

Aspek Fisik

Sebelum intervensi dilakukan, sebagian besar lansia mengalami kondisi fisik yang lemah, seperti stroke ringan dan keterbatasan mobilitas. Mereka tampak kurang aktif dalam kegiatan fisik sehari-hari. Meskipun secara medis tidak terdapat perubahan signifikan setelah penerapan konseling, terjadi peningkatan partisipasi lansia dalam aktivitas ringan seperti berjalan-jalan di sekitar area panti atau mengikuti kegiatan santai bersama penghuni lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa perbaikan kondisi psikologis turut mendorong keterlibatan lansia dalam aktivitas fisik, sejalan dengan teori perkembangan (Santrock, 2012) yang menyatakan bahwa kesehatan mental dapat memengaruhi motivasi dan keterlibatan sosial lansia, meskipun ada keterbatasan fisik.



Gambar 1. Kondisi fisik para lansia

Aspek Psikologis

Sebelum mendapatkan layanan konseling, para lansia cenderung pasif, tertutup, dan tampak murung. Mereka jarang tersenyum dan menunjukkan gejala seperti kesepian, ketiadaan semangat hidup, dan kurangnya ekspresi emosi. Namun, setelah konseling psikososial diberikan secara berkelanjutan, terjadi perubahan yang cukup jelas: lansia menjadi lebih terbuka, mampu mengekspresikan perasaan mereka, serta tampak lebih ceria dan aktif dalam percakapan sehari-hari. Perubahan ini relevan dengan pendekatan psikososial (Erikson, 1963), yang menjelaskan bahwa pada tahap akhir kehidupan, individu cenderung mencari integritas melalui refleksi dan penerimaan terhadap kehidupan masa lalu.



Gambar 2. Wawancara bersama salah satu lansia

Aspek Emosional

Sebelum konseling, sebagian lansia memendam beban emosional terkait peristiwa masa lalu, khususnya yang berkaitan dengan konflik keluarga. Mereka cenderung enggan membicarakan hal-hal yang menyakitkan dan menutup diri dari percakapan yang bersifat pribadi. Melalui pendekatan konseling yang menggunakan teknik simbolik seperti dialog kursi kosong, lansia mulai dapat mengungkapkan konflik-konflik emosional yang sebelumnya terpendam. Hal ini menjelaskan bahwa teknik simbolik dapat

membantu klien mengakses dan mengolah emosi yang tersimpan lama (Maulita, dkk., 2018) serta menunjukkan keberhasilan konseling dalam membuka ruang ekspresi yang sehat, sebagaimana ditegaskan (Corey, 2016).



Gambar 3. Pengungkapan emosi ketika memberikan layanan konseling

Aspek Sosial

Sebelum intervensi, interaksi sosial antar penghuni panti cenderung minim. Lansia sering terlihat menyendiri dan enggan berpartisipasi dalam kegiatan kelompok. Namun, setelah konseling dilaksanakan secara bertahap, mereka mulai menunjukkan perubahan perilaku sosial, seperti menyapa penghuni lain, berbagi cerita, dan ikut serta dalam kegiatan ringan seperti senam bersama atau kegiatan kerohanian. Keterlibatan ini menunjukkan bahwa konseling berhasil membangun kembali rasa percaya diri dan keterhubungan sosial lansia, sehingga konseling psikososial dapat mengaktifkan kembali peran sosial individu lansia dalam komunitas (Setiawati & Ubaidillah, 2023; Ubaidillah et al., 2024a).



Gambar 4. Lansia mengalami penurunan kemampuan bersosialisasi

Aspek Pemaknaan Hidup

Sebelum konseling, sebagian lansia menunjukkan rasa penyesalan mendalam terhadap masa lalu dan kecewa terhadap keluarga, sehingga merasa hidupnya tidak bermakna. Mereka mengalami krisis eksistensial yang ditandai dengan perasaan tidak berharga. Setelah proses konseling yang menekankan pada pendekatan humanistik, lansia mulai merefleksikan pengalaman hidup mereka dengan sudut pandang yang lebih positif dan penuh penerimaan. Mereka mengungkapkan bahwa meskipun masa lalu tidak sempurna, ada pelajaran berharga yang bisa mereka petik dan bagikan kepada orang lain. Pendekatan ini sesuai dengan temuan Maulita (2018), yang menyatakan bahwa konseling humanistik mampu memfasilitasi proses rekonsiliasi batin dan integrasi narasi hidup lansia secara lebih utuh dan bermakna.



Gambar 5. Mencoba menerapkan teknik kursi kosong sebagai upaya pemaknaan hidup

Tabel 1. Hasil penelitian konseling psikososial pada lansia

Aspek	Kondisi Sebelum Penerapan Konseling	Kondisi Setelah Penerapan Konseling	Analisis dan Teori Pendukung
Fisik	Stroke ringan, keterbatasan mobilitas, aktivitas fisik rendah	Tidak berubah signifikan secara medis, namun ada peningkatan partisipasi dalam aktivitas ringan	Keterbatasan fisik tetap ada, tetapi kondisi psikologis yang membaik mendorong partisipasi social (Santrock, 2012).
Psikologis	Pasif, kesepian, tidak bahagia, tidak bersemangat	Lebih terbuka, mampu mengekspresikan perasaan, lebih banyak tersenyum	Pendekatan psikososial Erikson: integritas dicapai melalui refleksi dan penerimaan diri (Erikson, 1963).
Emosional	Menyimpan beban masa lalu, tidak pernah membicarakan masalah keluarga	Mampu mengungkapkan konflik emosional dengan sosok keluarga secara	Teknik <i>dialog kursi kosong</i> efektif membuka ekspresi emosi yang terpendam (Corey, 2016; Maulita, dkk., 2018).
Sosial	Minim interaksi dengan penghuni lain, tidak aktif dalam kegiatan panti	Mulai menyapa penghuni lain, bergabung dalam kegiatan ringan	Konseling membantu mengembalikan rasa percaya dan keterhubungan sosial (Setiawati dan Ubaidillah, 2023; Ubaidillah, dkk., 2024)
Pemaknaan Hidup	Merasa masa lalu tidak berguna, ada rasa penyesalan dan kecewa terhadap keluarga	Mulai memahami makna dari pengalaman hidup, lebih menerima keadaan	Pendekatan humanistik membuka ruang untuk rekonsiliasi batin dan integrasi narasi hidup (Maulita, dkk., 2018).

Penerapan konseling psikososial di UPTD Pelayanan Sosial Lansia Tresna Werdha Natar Lampung Selatan menunjukkan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan para lansia dalam berbagai dimensi kehidupannya. Dari aspek fisik, meskipun kondisi medis seperti stroke ringan dan keterbatasan mobilitas tidak mengalami perubahan yang berarti, partisipasi lansia dalam aktivitas harian mengalami peningkatan yang mencolok. Mereka mulai terlibat dalam kegiatan ringan seperti berjalan-jalan di halaman panti, mengikuti senam pagi, atau duduk bersama dalam forum kecil, yang menunjukkan bahwa semangat untuk beraktivitas mulai tumbuh berkat dorongan psikologis yang lebih positif. Dalam aspek psikologis, perubahan terlihat dari kondisi yang sebelumnya ditandai dengan sikap tertutup, pasif, dan kurangnya ekspresi emosi, menjadi lebih terbuka, komunikatif, serta menunjukkan ekspresi emosional seperti senyuman dan semangat saat berbicara.

Lansia mulai merasa dihargai dan lebih percaya diri, yang menunjukkan keberhasilan konseling dalam membantu mereka mencapai penerimaan diri dan mengurangi rasa kesepian. Secara emosional, konseling membantu mengurangi beban batin yang telah lama terpendam, terutama terkait konflik masa lalu dengan keluarga. Melalui teknik simbolik seperti dialog kursi kosong, para lansia mulai mengungkapkan perasaan dan menjalin proses penyembuhan emosional yang sebelumnya tidak pernah terjadi. Pada aspek sosial, terlihat adanya perubahan dari kondisi awal yang cenderung menyendiri dan menarik diri dari lingkungan, menjadi lebih aktif dalam menjalin interaksi sosial dengan penghuni lain. Lansia mulai menyapa, bercengkerama, bahkan aktif dalam kegiatan kelompok yang bersifat keagamaan atau rekreasional, yang menunjukkan adanya peningkatan rasa keterhubungan sosial dan perasaan diterima dalam komunitas. Sementara itu, pada aspek pemaknaan hidup, konseling berhasil menggugah lansia untuk melihat kehidupan mereka secara lebih utuh dan menerima kenyataan dengan lebih tenang. Mereka yang sebelumnya merasa hidupnya sia-sia dan penuh penyesalan, kini mulai menyadari bahwa setiap pengalaman baik atau buruk memiliki makna dan dapat menjadi pelajaran berharga. Pendekatan humanistik dalam konseling membuka ruang refleksi yang mendalam, sehingga para lansia dapat merekonstruksi narasi hidup mereka secara lebih positif dan penuh penerimaan. Dengan demikian, konseling psikososial tidak hanya berperan sebagai intervensi terapeutik, melainkan juga sebagai sarana pemberdayaan yang menyentuh aspek-aspek terdalam kehidupan lansia secara holistik dan bermakna.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan konseling psikososial di UPTD Pelayanan Sosial Lansia Tresna Werdha Natar memberikan dampak positif yang nyata terhadap kualitas hidup lansia, khususnya dalam aspek fisik, psikologis, emosional, sosial, dan pemaknaan hidup. Meskipun tidak terjadi perubahan signifikan secara medis, terdapat peningkatan partisipasi dalam aktivitas fisik ringan yang mencerminkan tumbuhnya motivasi dan semangat hidup. Lansia juga mengalami perubahan psikologis berupa peningkatan ekspresi diri, keterbukaan, dan keceriaan. Secara emosional, konseling membuka ruang untuk mengungkapkan konflik batin yang selama ini terpendam, khususnya melalui teknik simbolik seperti dialog kursi kosong. Interaksi sosial pun meningkat, terlihat dari keterlibatan lansia dalam kegiatan bersama dan komunikasi antar penghuni. Dalam dimensi eksistensial, lansia mulai menerima masa lalu dan memaknai ulang pengalaman hidup secara positif.

Secara khusus, hasil studi kasus terhadap subjek E menunjukkan bahwa pendekatan konseling individu berbasis psikososial dengan teknik dialog kursi kosong memberikan dampak nyata terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis dan sosial. Subjek menunjukkan perubahan signifikan dalam ekspresi emosional, keterlibatan sosial, dan kemampuan dalam merekonstruksi makna hidup. Temuan ini mendukung bahwa teknik konseling humanistik dan ekspresif, yang sebelumnya banyak digunakan untuk anak dan remaja (Maulita, dkk., 2018; Ubaidillah, dkk., 2024), juga efektif jika diadaptasi untuk populasi lansia. Pendekatan ini membantu lansia menghadapi tantangan psikososial pada tahap perkembangan integritas vs keputusasaan sebagaimana dikemukakan oleh Erikson (Santrock, 2012), dan mendukung proses pemulihan kesejahteraan batin yang lebih menyeluruh.

Lebih jauh, penelitian ini juga menunjukkan keterkaitan langsung antara ranah akademik khususnya dalam *Aged Population* dengan kebutuhan nyata di lapangan. Peneliti tidak hanya memperoleh pemahaman teoritis, tetapi juga dapat menerapkan konsep-konsep konseling secara kontekstual, relevan, dan berdampak langsung terhadap kehidupan lansia. Oleh karena itu, konseling psikososial tidak hanya merupakan pendekatan terapeutik, tetapi juga menjadi media edukatif dan pemberdayaan yang penting dalam mendampingi lansia menjalani masa tua secara lebih bermakna.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, L. (2019). DETERMINAN HIPERTENSI PADA LANJUT USIA. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 82–89. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i2.2558>
- Amir, N. (2007). *Gangguan Tidur pada Lanjut Usia*. 157.
- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Cengage Learning.
- Creswell, J. W. (2015). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*. Sage Publications.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society*. W. W. Norton & Company.
- Geldard, K., & Geldard, D. (2012). *Basic Personal Counselling: A Training Manual for Counsellors* (7th ed.). Cengage Learning Australia.
- Hakim, L. N. (2020). Urgensi Revisi Undang-Undang tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. *Aspirasi: Jurnal Masalah-masalah Sosial*, 11(1), 43–55. <https://doi.org/10.46807/aspirasi.v11i1.1589>
- Kiik, S. M., Sahar, J., & Permatasari, H. (2018). PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANJUT USIA (LANSIA) DI KOTA DEPOK DENGAN LATIHAN KESEIMBANGAN. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(2), 109–116. <https://doi.org/10.7454/jki.v21i2.584>
- Maulita, R., Ubaidillah, M., & Aghniarramah, C. (2018). Here and Now: Integrasi Pendekatan Psikologi Gestalt dalam Memahami Karakteristik Anak Usia Dini. *Jurnal Caksana*, 6(2), 142–151.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. Sage Publications.
- Neenan, M., & Dryden, W. (2004). *Counselling for Depression: A Person-Centred and Cognitive-Behavioural Approach*. Sage Publications.
- Rohmah, A. I. N., & Bariyah, K. (n.d.). *KUALITAS HIDUP LANJUT USIA*. 3.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development* (13th ed.). McGraw-Hill.
- Setiawati, R., & Ubaidillah, M. (2023). Urgensi Peace Guidance untuk Mencegah Radikalisme. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 4(1), 56–75.
- Ubaidillah, M., & Utami, R. T. (2024). Media Pembelajaran Kolaboratif untuk Mendukung Kemandirian Anak Berkebutuhan Khusus Melalui Bimbingan. *Prosiding Seminar Nasional FKIP UNILA*, 2(1), 85–94.
- Ubaidillah, M., Utami, R. T., & Pranatha, H. F. (2024a). Kajian Sistematis Teknik Konseling Storytelling untuk Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Caksana*, 6(1), 17–26.
- World Health Organization. (2015). *World Report on Ageing and Health*. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/186463>
- Yin, R. K. (2011). *Qualitative Research from Start to Finish*. The Guilford Press.

PROFIL SINGKAT PENULIS

Muhammad Ubaidillah, M.Pd. merupakan dosen di Universitas Lampung Program Studi Bimbingan dan Konseling. Meraih Skor sinta berjumlah 52 yang menunjukkan bahwa beliau menguasai bidang Bimbingan dan Konseling. Selain mengajar juga menjadi pengurus komunitas *Deep Learning* di Provinsi Lampung. Kemudian, Ratna Tri Utami, M.Pd. adalah seorang dosen di Universitas Muhammadiyah Lampung. Selain sebagai dosen di Program Studi Pendidikan Luar Biasa, aktif sebagai Kepala Pusat Penelitian Universitas Muhammadiyah Lampung. Meraih score sinta 122 menunjukkan kredibilitas dalam bidang Pendidikan Luar Biasa.