

Psychological Well-Being Of The Elderly

Ansyar¹ , Mira²

¹Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

²Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

Email: Ansaransyiar5@gmail.com dan mira28.my@gmail.com

ABSTRACT

The well being of the elderly is a very urgent issue, and as the elderly have a higher rating of happy and life satisfaction, the brands tend to be happier and more satisfied. Psychological well-being - the presence of the elderly is the awareness of life experience consisting of a cognitive assessment and presentation of passion and psychological well-being. The elderly, when their needs are met, have a good subjective well-being, self esteem, optimism, acceptable, acceptable sense of control, of the meaning and purpose of life

Keywords : subjective Well Being , Eldery

PENDAHULUAN

Manusia yang namanya didalam kehidupan secara biologis setiap makhluk hidup pasti berkemabng dan perkembangannya itu mempunyai serangkaian periode yag berurutan, mulai dari periode perkembangan, yaitu masa bayi-Anak anak-Remaja-Dewasa Awal-Dewasa Akhir-Lansia. Semua tahap perkembangan ini individu akan memberikan pengaruh terhadap tahap selanjutnya. Salah satu nya tahap yang akan dilewati oleh individu adalah masa lanjut usia atau sering disebut lansia. Setiap orang pasti akan terlibat dalam persiapan perkembangan dan kemajuan.

Dalam perjalanan hidup, seorang lanjut usia tidak terlepas dari 3 Problem utama yang sering dihadapi oleh lansia, yaitu yang utama adalah kekurangan fisik yang menyebabkan lansia tidak mampu beraktivitas seperti dulu lagi. Saat ini, belum pernah terjadi sebelumnya bagi seorang lansia untuk mengalami kesedihan karena ketidak beruntungan hubungan dengan orang-orang terdekat dan tersayang. Ketiga, gangguan pasca kontrol, yaitu lansia yang mengalami pengunduran diri wajar, salah menempatkan pangkat, gaji, dan kemuliaannya. Lansia yang terlibat mengalami penurunan atau penurunan secara fisik dan mendalam dapat mempengaruhi fleksibilitas dan intuisi sosial lansia. Kecelakaan ini menimbulkan perasaan terasing, dikucilkan, diabaikan, terputus dari lingkungan, tidak ada tempat untuk cerita yang berbeda, sehingga menyebabkan lansia merasa sengsara atau sengsara, terutama bagi lansia yang tinggal di panti jompo atau tinggal di lingkungan panti jompo. bagian dalam kota mereka sendiri yang seolah-olah sering berlalu atau tidak, telah dilewati oleh keluarga dan kerabat., depresi bisa menjadi kondisi kasihan yang disebabkan oleh sentimen pemisahan atau pemisahan dari orang lain. depresi mungkin merupakan perasaan negatif subjektif yang dirasakan seseorang karena kurang memiliki koneksi sosial. Dapat disimpulkan bahwa kesedihan bisa . lebih lanjut mencirikan konsep Mental Well-Being dalam enam pengukuran, penerimaan diri yang spesifik, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, otoritas alami, tujuan hidup, dan pengembangan individu. Dalam perluasannya, Wells menggambarkan komponen-komponen yang dapat mempengaruhi Mental Well-Being, menghitung usia, jenis kelamin, status perkawinan, status sosial ekonomi, koneksi sosial, komunitas, gerakan fisik, penyakit, pendewasaan, dan identitas.

METODE

Pelaksanaan Kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari 3 tahapan, adapun tahapan – tahapan tersebut sebagai berikut :

1. Tahap Observasi Dan Wawancara

Sebelum membuat rancangan kegiatan, terlebih dahulu penulis melakukan observasi dan wawancara dengan salah satu ibu Lansia, Aparat desa, dan masyarakat setempat terkait dengan potensi masalah yang dirasakan lansia di desa Puntik Luar.

2. Tahap Persiapan

Pada tahap ini penulis mulai mempersiapkan rancangan kegiatan sesuai dengan masalah yang muncul. Penulis mempersiapkan bahan dalam bentuk pencarian referensi, konsultasi terkait isi konten dan yang terakhir menata tempat untuk dilaksanakannya program.

3. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan Konseling Lansia terkait “Psychological Well Being lansia” kepada masyarakat lansia Desa Puntik Luar yang dilaksanakan hari Selasa 08 Februari 2022. Kegiatan ini dimulai dengan membuka Stand di posyandu Lansia yang berdatangan untuk memeriksa kesehatan jasmani dan bagi yang ingin konsultasi untuk kesejahteraan mental. Setelah itu pelayanan kepada lansia yang datang ingin konsultasi. Kemudian yang terakhir memberikan saran, masukan, dan semangat terkait dengan Konseling Kesejahteraan mental lansia yang telah di laksanakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kurangnya pemahaman lansia desa puntik luar terkait apa itu kesehatan mental dan bagaimana menjaganya, akhirnya penulis memilih untuk melakukan konseling gratis, pada awalnya lansia di desa tersebut masih belum tau bagaimana menjaga mental pikiran para lansia, selama ini mereka menghilangkan stress mereka dengan diam diri dirumah dan kadang memikirkan setiaqp harinya masalah kehidupan yang mereka rasakan sekarang. Maka dari itu langkah pertama yang dilakukan mencari referensi terkait dengan psychological well being lansia dan teknik teknik konseling setelah itu melayani lansia yang berdatangan ke lokasi konseling gratis dan melakukan konseling diawal dengan saling pperkenalan nama dan juga menanyakan kesehariannya serta meminta untuk menceritakan semua masalah yang si lansia pikirkan selama ini.

Tabel 1. Timeline kegiatan konseling gratis

No	Hari/Tanggal	sasaran	Keterangan kegiatan
1	08 Februari 2022	Lansia desa puntk	Konseling gratis



Adapun layanan psikologi yang disampaikan saat melakukan konseling yaitu :

1. Sosialisasi psikologi
2. Mendengarkan klien bercerita
3. Memberikan pengertian dari masalah klien
4. Memberikan saran, masukan, dan dukungan
5. Tips menjaga kesejahteraan psikologi lansia



KESIMPULAN

Pengetahuan dan pemahaman masyarakat khususnya lansia mengenai kesehatan mental masih rendah sehingga perlu edukasi yang berlanjut dan selalu mengedukasikan kepada mereka, pengedukasian yang dilakukan adalah dengan mereka konsultasi dapat diberikan informasi mengenai kesehatan mental dan tentang kesejahteraan mental lansia, kegiatan pengabdian masyarakat dan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, harapannya dengan adanya kegiatan ini, lansia menjadi paham cara menjaga kesehatan mental di masa lanjut usia.

PENGHARGAAN

Penulis mengucapkan terima kasih kepada kepala desa puntik luar beserta staf desa yang menyambut kami dengan baik dan mengizinkan melakukan pengabdian kepada masyarakat di desa tersebut. Ucapan terima kasih kepada lembaga penelitian dan pengabdian kepada masyarakat (LP2M) Universitas Muhammadiyah Banjarmasin yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan pengabdian di desa puntik luar dan kepada masyarakat di desa puntik luar yang telah menerima kehadiran kami untuk melaksanakan pengabdian di desa tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryono, M., & Dani, R. (2019). Depression and Psychology Well Being Among Elderly Proyeksi, 14 (2), 162-171.
- Bhagchandani, R. K. (2017). Impact of Depression on the Mental Well Being of College Students. Worldwide Diary of Social Science and Human Kind, 7 (1), 60-64.p-ISSN : 27215393.