

KONSELING LANSIA: PENDEKATAN HOLISTIK DALAM MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOSOSIAL

Christian Siregar^{1*}, John Virgil Milla²

^{1*,2}STT Rahmat Emmanuel

Email: siregar.bahap@gmail.com^{1*}

Abstrak

Konseling lansia merupakan intervensi psikososial penting dalam membantu individu lanjut usia menghadapi perubahan kehidupan terkait penuaan, seperti penurunan fungsi fisik, perubahan peran sosial, kehilangan, kesepian, serta persoalan psikologis berupa depresi dan kecemasan. Artikel ini bertujuan mengkaji konsep, pendekatan, teknik, efektivitas, serta tantangan konseling lansia melalui pendekatan holistik. Metode yang digunakan adalah studi kepustakaan kualitatif dengan menelaah buku, artikel ilmiah, systematic review, dan dokumen kelembagaan yang relevan dengan konseling dan kesehatan mental lansia. Kajian memusatkan perhatian pada Cognitive Behavioral Therapy (CBT), reminiscence therapy, dukungan sosial, life mapping, pelatihan keterampilan sosial, mindfulness, serta prinsip pelayanan yang berpusat pada individu. Hasil kajian menunjukkan bahwa intervensi psikologis dapat membantu menurunkan gejala depresi dan memperkuat kesejahteraan psikososial, tetapi efektivitasnya perlu dipahami secara proporsional karena kualitas bukti berbeda menurut jenis intervensi, konteks layanan, dan karakteristik lansia. Konseling yang efektif karena itu perlu bersifat adaptif, berorientasi pada martabat, memperhatikan relasi sosial, dan terintegrasi dengan kebutuhan kesehatan serta dukungan keluarga dan komunitas. Dengan pendekatan demikian, lansia dipandang bukan sekadar penerima perawatan, tetapi sebagai pribadi yang tetap memiliki nilai, pengalaman, pilihan, dan kapasitas untuk menjalani kehidupan yang bermakna.

Kata kunci: konseling lansia, kesejahteraan psikososial, Cognitive Behavioral Therapy, reminiscence therapy, dukungan sosial

Abstract

Counseling for older adults is an important psychosocial intervention for helping individuals cope with age-related changes, including physical decline, changes in social roles, loss, loneliness, depression, and anxiety. This article examines the concepts, approaches, techniques, effectiveness, and challenges of counseling older adults from a holistic perspective. A qualitative literature-based method was used by reviewing relevant books, scientific articles, systematic reviews, and institutional documents concerning counseling and mental health in later life. The discussion focuses on Cognitive Behavioral Therapy, reminiscence therapy, social support, life mapping, social skills training, mindfulness, and person-centered practice. The review indicates that psychological interventions can reduce depressive symptoms and strengthen psychosocial well-being, although their effectiveness should be interpreted cautiously because the certainty of evidence varies across interventions, settings, and populations. Effective counseling therefore needs to be adaptive, dignity-oriented, socially connected, and integrated with health needs as well as family and

community support. Such an approach recognizes older adults not merely as recipients of care, but as persons who continue to possess value, experience, agency, and the capacity to live meaningful lives.

Keywords: : *older adults counseling, psychosocial well-being, Cognitive Behavioral Therapy, reminiscence therapy, social support*

PENDAHULUAN

Fenomena penuaan penduduk merupakan isu global yang semakin penting. Perubahan demografis membuat kebutuhan terhadap pelayanan kesehatan, sosial, dan psikologis bagi kelompok lanjut usia semakin besar. World Health Organization melaporkan bahwa pada 2023 terdapat sekitar 1,1 miliar orang berusia 60 tahun atau lebih di dunia, dan jumlah tersebut diproyeksikan terus meningkat dalam beberapa dekade mendatang. Di kawasan Asia Tenggara, peningkatan proporsi penduduk usia 60 tahun ke atas juga berlangsung cepat sehingga sistem kesehatan dan sosial perlu semakin responsif terhadap kebutuhan lansia (World Health Organization [WHO], 2026). Perubahan demografis tersebut memperlihatkan bahwa penuaan bukan persoalan individual semata, melainkan perubahan sosial yang menuntut kesiapan pelayanan lintas sektor.

Lansia tidak dapat dipahami hanya sebagai kelompok yang mengalami penurunan fungsi fisik. Penuaan berlangsung melalui perubahan biologis, psikologis, sosial, dan spiritual yang saling berkaitan. WHO menjelaskan bahwa lansia dapat menghadapi penurunan mobilitas, nyeri kronis, frailty, gangguan kognitif, depresi, kecemasan, serta kebutuhan perawatan jangka panjang. Pada saat yang sama, pengalaman kehilangan pasangan, perubahan pendapatan, pensiun, berkurangnya peran sosial, dan menurunnya kemampuan fungsional dapat memengaruhi rasa memiliki tujuan dan makna. Situasi tersebut menunjukkan bahwa kesejahteraan lansia perlu dipahami sebagai hasil interaksi antara kondisi personal dan lingkungan kehidupan, bukan hanya sebagai ketiadaan penyakit.

Masalah kesehatan mental pada lansia juga sering tidak dikenali secara memadai. WHO mencatat bahwa gangguan mental pada usia lanjut masih sering kurang dikenali dan kurang ditangani, sementara stigma dapat membuat lansia enggan mencari bantuan (WHO, 2026). Depresi pada masa lanjut usia dapat berhubungan dengan penderitaan emosional dan penurunan kualitas hidup, sedangkan kondisi kesehatan fisik, kehilangan, serta keterbatasan sosial dapat memperumit proses pemulihan (Blazer, 2003). Karena itu, konseling perlu ditempatkan sebagai bagian dari upaya yang lebih luas untuk menjaga fungsi psikologis dan kualitas hidup lansia.

Dalam konteks tersebut, konseling lansia menjadi kebutuhan strategis. Laidlaw et al. (2003) menekankan bahwa penerapan CBT pada lansia perlu mempertimbangkan

karakteristik perkembangan, kondisi medis, pengalaman kehilangan, serta cara lansia memandang proses penuaan. Konseling dengan demikian tidak cukup hanya memindahkan teknik dari konseling dewasa muda ke kelompok lansia. Pendekatan harus disesuaikan dengan kapasitas fisik, pengalaman hidup, kebutuhan emosional, dan tujuan personal klien agar hubungan konseling benar-benar menjadi ruang yang aman dan memberdayakan.

Dimensi perkembangan juga penting dalam memahami konseling lansia. Erikson dan Erikson (1998) menggambarkan masa lanjut usia sebagai tahap yang berkaitan dengan integritas, refleksi terhadap kehidupan, dan pergulatan dengan keputusan. Perspektif tersebut memberikan dasar bahwa pengalaman masa lalu bukan sekadar arsip kehidupan, tetapi dapat menjadi bahan refleksi untuk memahami identitas dan makna. Oleh sebab itu, konseling lansia perlu memberi ruang bagi cerita kehidupan, pengalaman kehilangan, pencapaian, relasi, keyakinan, dan harapan klien.

Konteks sosial juga tidak dapat dipisahkan dari kesejahteraan psikososial. WHO menempatkan kesepian dan isolasi sosial sebagai faktor risiko penting bagi masalah kesehatan mental pada masa lanjut usia. Pendekatan pelayanan yang berpusat pada individu juga diarahkan untuk menghubungkan kebutuhan kesehatan dengan dukungan sosial dan lingkungan komunitas (WHO, 2025). Dengan demikian, konseling lansia tidak seharusnya berhenti pada percakapan antara konselor dan klien, tetapi perlu mempertimbangkan keluarga, komunitas, dan sumber dukungan lain yang secara nyata membentuk kehidupan lansia.

Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini bertujuan mengkaji konsep, pendekatan, teknik, efektivitas, serta tantangan konseling lansia dalam meningkatkan kesejahteraan psikososial. Kajian ini menempatkan CBT, reminiscence therapy, dukungan sosial, life mapping, keterampilan sosial, dan mindfulness sebagai bagian dari pendekatan yang dapat dipertimbangkan secara integratif. Fokus tersebut diharapkan memberikan pemahaman bahwa konseling lansia merupakan proses pemberdayaan yang perlu menggabungkan bukti ilmiah dengan sensitivitas terhadap kondisi dan pengalaman unik setiap individu.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif berbasis studi kepustakaan.

Sumber kajian terdiri atas buku akademik, artikel jurnal ilmiah, systematic review, meta-analisis, serta dokumen World Health Organization yang berkaitan dengan kesehatan mental, psikoterapi, penuaan sehat, dan pelayanan lansia. Literatur dipilih berdasarkan relevansi dengan fokus pembahasan, yaitu konseling lansia, CBT, reminiscence therapy, dukungan sosial, kesejahteraan psikososial, dan pelayanan yang berpusat pada individu.

Analisis dilakukan melalui beberapa tahap. Pertama, sumber diidentifikasi berdasarkan keterkaitannya dengan konsep dan kebutuhan psikososial lansia. Kedua, informasi mengenai pendekatan konseling dan hasil penelitian dibandingkan untuk melihat pola manfaat, keterbatasan, dan konteks penerapannya. Ketiga, hasil kajian diinterpretasikan secara tematik dengan menempatkan lansia sebagai pribadi utuh yang memiliki kebutuhan biologis, psikologis, sosial, dan makna kehidupan. Kajian ini tidak dimaksudkan untuk melakukan meta-analisis baru, sehingga kesimpulan mengenai efektivitas intervensi mengikuti tingkat kekuatan bukti yang tersedia dalam sumber yang ditelaah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konseling Lansia sebagai Pendekatan Holistik dan Berorientasi pada Martabat

Konseling lansia merupakan proses bantuan profesional yang perlu memahami penuaan sebagai tahap kehidupan dengan karakteristik perkembangan tersendiri. Pada tahap ini, individu dapat berhadapan dengan kehilangan pasangan, perubahan peran, pensiun, penyakit kronis, keterbatasan mobilitas, dan perubahan hubungan sosial. Pendekatan konseling yang hanya memusatkan perhatian pada satu gejala berisiko mengabaikan konteks yang membentuk pengalaman klien. Laidlaw et al. (2003) menunjukkan bahwa konseling dan CBT bagi lansia perlu mempertimbangkan persoalan yang khas pada masa lanjut usia, termasuk kondisi medis, stereotip tentang penuaan, kehilangan, dan pemeliharaan harapan. Perspektif tersebut menegaskan bahwa konseling lansia harus dirancang berdasarkan keseluruhan pengalaman hidup klien.

Pendekatan perkembangan memberikan dasar penting bagi orientasi tersebut. Erikson dan Erikson (1998) menempatkan masa lanjut usia dalam proses refleksi terhadap keseluruhan perjalanan hidup. Integritas berkaitan dengan kemampuan menerima kehidupan sebagai suatu keseluruhan, sedangkan keputusasaan dapat muncul ketika pengalaman hidup dipandang sebagai rangkaian kegagalan yang tidak dapat diterima.

Dalam konseling, perspektif ini dapat diterapkan dengan membantu klien menyusun kembali pengalaman hidup secara lebih utuh tanpa memaksakan penilaian positif terhadap pengalaman yang sebenarnya menyakitkan. Interpretasi yang sehat terhadap masa lalu bukan berarti menyangkal penderitaan, tetapi memungkinkan lansia melihat bahwa kehidupannya memiliki kesinambungan, relasi, dan nilai.

Pendekatan holistik juga sejalan dengan arah pelayanan WHO yang menekankan perawatan terintegrasi dan berpusat pada individu. ICOPE mendorong penilaian terhadap kapasitas intrinsik, kebutuhan dukungan sosial, kebutuhan perawatan, dan penyusunan rencana yang dipersonalisasi (WHO, 2025). Prinsip ini relevan bagi konseling karena persoalan psikologis lansia sering berhubungan dengan kondisi fisik, fungsi sosial, dan kemampuan menjalankan aktivitas sehari-hari. Konseling karena itu perlu melihat klien dalam jaringan kehidupan yang nyata, sehingga intervensi tidak berhenti pada perubahan pikiran dan emosi, tetapi juga memperhatikan dukungan yang memungkinkan perubahan tersebut dipertahankan.

Orientasi pada martabat merupakan unsur lain yang tidak dapat dipisahkan. Lansia tetap memiliki hak untuk menentukan pilihan, didengarkan, dan diperlakukan sebagai pribadi yang memiliki pengalaman serta tujuan hidup. Dalam hubungan konseling, konselor perlu menghindari stereotip bahwa lansia selalu lemah, tidak mampu mengambil keputusan, atau tidak lagi memiliki kapasitas untuk berkembang. Laidlaw et al. (2003) menunjukkan pentingnya hubungan terapeutik dalam pekerjaan psikologis dengan lansia, termasuk pemeliharaan harapan dan penyesuaian terhadap kondisi kehidupan. Dengan demikian, penghormatan terhadap martabat bukan sekadar prinsip etis, tetapi menjadi kondisi yang memungkinkan konseling berlangsung secara autentik.

Konsep holistik akhirnya mengubah orientasi konseling dari sekadar mengurangi gejala menjadi membantu lansia menjalani kehidupan yang tetap memiliki makna. Ketika kondisi fisik, emosi, relasi, pengalaman hidup, dan tujuan personal ditempatkan dalam satu kerangka, konselor dapat memahami masalah secara lebih proporsional. Konseling tidak lagi melihat usia lanjut sebagai akhir dari kemungkinan pertumbuhan, tetapi sebagai tahap kehidupan yang tetap membuka ruang bagi adaptasi, penerimaan, relasi, dan makna.

Efektivitas CBT dan Intervensi Psikologis yang Adaptif

CBT merupakan salah satu pendekatan yang relevan untuk lansia karena membantu individu memahami hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku. Dalam praktiknya, konselor dapat membantu klien mengenali pikiran otomatis yang berkaitan dengan rasa tidak berguna, ketakutan menjadi beban, kehilangan harapan, atau penilaian negatif terhadap masa depan. Laidlaw et al. (2003) menekankan perlunya modifikasi CBT agar sesuai dengan karakteristik usia lanjut, sedangkan Bamonti dan Jacobs (2020) membahas CBT sebagai salah satu psikoterapi berbasis bukti yang dapat digunakan pada kehidupan lanjut usia. Adaptasi tersebut dapat mencakup tempo sesi, bahasa yang digunakan, pengulangan materi, serta perhatian terhadap keterbatasan sensorik dan fisik.

Bukti empiris juga mendukung penggunaan CBT secara hati-hati. Meta-analisis yang dilakukan Cuijpers dan rekan-rekan menunjukkan bahwa CBT lebih efektif daripada treatment as usual atau waiting list dalam mengurangi gejala depresi pada orang lanjut usia, meskipun keunggulannya tidak selalu terlihat ketika dibandingkan dengan kontrol aktif (Cuijpers et al., 2012). Temuan ini penting karena menunjukkan bahwa efektivitas CBT tidak boleh dipahami secara sederhana sebagai hasil dari satu teknik yang berlaku sama untuk semua lansia. Faktor hubungan terapeutik, karakteristik klien, bentuk intervensi, dan kondisi pembanding turut menentukan hasil.

Bilbrey et al. (2022) juga menekankan behavioral activation sebagai titik awal yang berguna dalam CBT bagi depresi pada lansia. Aktivasi perilaku membantu klien kembali terlibat dalam aktivitas yang bernilai, realistis, dan dapat dilakukan sesuai kemampuan. Pada lansia yang mengalami kehilangan fungsi atau peran, perubahan kecil dalam pola aktivitas dapat menjadi bagian dari proses membangun kembali rasa kompeten. Dengan demikian, tujuan CBT bukan sekadar membuat pikiran menjadi lebih positif, tetapi membantu lansia mengembangkan respons yang lebih adaptif terhadap keadaan yang memang tidak selalu dapat diubah.

Intervensi psikologis juga perlu ditempatkan dalam konteks bukti yang tersedia. Davison et al. (2024), melalui systematic review Cochrane terhadap 19 penelitian dengan 873 peserta di lingkungan long-term care, menemukan bahwa terapi psikologis termasuk CBT, terapi perilaku, dan reminiscence therapy dapat mengurangi gejala depresi dibandingkan kondisi nonterapi. Namun, para peneliti menilai kepastian bukti secara keseluruhan masih sangat rendah dan menekankan perlunya penelitian dengan desain

lebih kuat, sampel lebih besar, serta tindak lanjut yang lebih panjang. Artinya, temuan efektivitas perlu diterjemahkan sebagai dukungan terhadap penggunaan intervensi secara terarah, bukan sebagai jaminan bahwa setiap lansia akan memperoleh hasil yang sama.

Intervensi psikologis yang adaptif karena itu harus mempertimbangkan kondisi fisik, fungsi kognitif, preferensi, dan tujuan klien. WHO menekankan perlunya pelayanan yang terintegrasi, berpusat pada individu, dan disesuaikan dengan konteks lokal (WHO, 2025). Dalam konseling, prinsip tersebut dapat diterjemahkan menjadi penyesuaian durasi sesi, penggunaan bahasa yang mudah dipahami, pengaturan lingkungan yang nyaman, dan koordinasi dengan tenaga profesional lain ketika diperlukan. Interpretasinya adalah bahwa kualitas konseling lansia tidak hanya ditentukan oleh ketepatan teori, tetapi juga oleh kemampuan konselor mengubah teori menjadi pelayanan yang benar-benar dapat diikuti dan dirasakan relevan oleh klien.

Reminiscence, Life Mapping, dan Rekonstruksi Makna Hidup

Reminiscence therapy menggunakan proses mengingat dan merefleksikan pengalaman hidup sebagai bagian dari intervensi psikologis. Pendekatan ini dapat dilakukan secara individual maupun kelompok dengan memanfaatkan cerita, foto, musik, atau peristiwa penting dalam kehidupan. Hsieh dan Wang (2003) melalui systematic review menunjukkan bahwa reminiscence therapy memiliki potensi dalam mengurangi depresi pada lansia, walaupun hasil penelitian yang mereka telaah cukup beragam. Temuan tersebut menjadi dasar awal bahwa pengalaman masa lalu dapat digunakan sebagai sumber dalam proses konseling, tetapi penerapannya tetap membutuhkan struktur dan tujuan yang jelas.

Bukti yang lebih baru memperkuat potensi tersebut. Liu et al. (2021) melakukan systematic review dan meta-analisis terhadap sepuluh randomized controlled trials dan menemukan bahwa reminiscence therapy memiliki efek signifikan dalam mengurangi gejala depresi pada lansia. Analisis mereka juga menunjukkan manfaat pada beberapa kelompok dan bentuk intervensi, termasuk intervensi kelompok. Namun, penelitian tersebut mencatat heterogenitas yang tinggi serta keterbatasan bukti mengenai dampak jangka panjang. Karena itu, reminiscence therapy lebih tepat dipahami sebagai intervensi yang menjanjikan dan dapat digunakan secara terstruktur, bukan sebagai teknik yang

otomatis menghasilkan pemulihan jangka panjang.

Dalam praktik konseling, reminiscence dapat berkembang menjadi proses rekonstruksi identitas. Lansia dapat diajak membicarakan masa kanak-kanak, pekerjaan, keluarga, keberhasilan, kegagalan, relasi, pengalaman spiritual, serta keputusan penting yang pernah dibuat. Konselor berfungsi sebagai pendengar yang membantu klien menemukan hubungan antara pengalaman masa lalu dan identitas masa kini. Proses ini berbeda dari sekadar bernostalgia karena konselor membantu klien memberi makna pada pengalaman tersebut dan melihat kembali kemampuan yang pernah dimiliki.

Life mapping dapat digunakan untuk memperjelas proses tersebut. Teknik ini mengajak lansia menggambarkan perjalanan hidup secara visual atau naratif sehingga fase kehidupan dapat dilihat sebagai suatu keseluruhan. Pengalaman yang sebelumnya tampak terpisah dapat dihubungkan dengan nilai, relasi, keputusan, dan perubahan yang terjadi sepanjang waktu. Pendekatan seperti ini sejalan dengan gagasan Erikson dan Erikson (1998) mengenai refleksi kehidupan pada masa tua. Interpretasi pentingnya adalah bahwa konseling dapat membantu lansia bukan untuk menghapus pengalaman buruk, tetapi untuk menyusun kembali pengalaman tersebut menjadi narasi kehidupan yang dapat diterima dan memiliki makna.

Reminiscence juga memiliki dimensi relasional ketika dilakukan dalam kelompok. Lansia dapat mendengarkan pengalaman orang lain dan menyadari bahwa kehilangan, perubahan peran, atau perjuangan hidup bukan pengalaman yang sepenuhnya individual. Liu et al. (2021) menunjukkan bahwa bentuk kelompok dalam beberapa penelitian memiliki manfaat yang baik terhadap gejala depresi dan kehidupan psikososial. Pengalaman berbagi tersebut dapat memperkuat rasa memiliki dan mengurangi pengalaman terisolasi. Dengan demikian, reminiscence memiliki nilai terapeutik sekaligus sosial karena cerita kehidupan menjadi jembatan untuk membangun kembali hubungan dengan diri sendiri dan orang lain.

Dukungan Sosial, Keluarga, dan Komunitas sebagai Bagian dari Intervensi

Kesejahteraan psikososial lansia tidak dapat dipisahkan dari kualitas relasi sosial. WHO menyebut kesepian dan isolasi sosial sebagai faktor risiko penting bagi kesehatan mental pada masa lanjut usia (WHO, 2026). Situasi tersebut dapat muncul karena kehilangan pasangan, pensiun, perubahan struktur keluarga, keterbatasan mobilitas, atau

berkurangnya kesempatan berinteraksi. Karena itu, konseling yang hanya berfokus pada masalah internal individu dapat kehilangan salah satu sumber penting yang membentuk pengalaman psikososial lansia.

Dukungan sosial dapat berupa dukungan emosional, informasional, instrumental, maupun kehadiran dalam kehidupan sehari-hari. Dalam praktik konseling, konselor dapat membantu lansia mengidentifikasi orang-orang yang dapat dipercaya, memperbaiki komunikasi keluarga, serta menemukan kembali aktivitas sosial yang sesuai dengan kemampuan. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip ICOPE yang menempatkan dukungan sosial dan kebutuhan komunitas sebagai bagian dari rencana pelayanan yang dipersonalisasi (WHO, 2025). Konseling dengan demikian dapat berfungsi sebagai penghubung antara kebutuhan psikologis klien dan sumber daya sosial yang tersedia di sekitarnya.

Keluarga memiliki posisi penting, tetapi keterlibatan keluarga harus tetap menghormati otonomi lansia. Konselor perlu menghindari situasi ketika anggota keluarga mengambil alih suara klien dengan alasan perlindungan. Lansia tetap perlu diberi kesempatan untuk menyampaikan kebutuhan, memilih tujuan konseling, dan menentukan bentuk dukungan yang dianggap membantu. Prinsip ini penting karena dukungan yang dimaksudkan untuk menolong dapat berubah menjadi ketergantungan apabila tidak disertai penghormatan terhadap pilihan personal.

Konseling kelompok juga dapat menjadi ruang untuk memperkuat hubungan sosial. Dalam kelompok, lansia dapat berbagi pengalaman, belajar keterampilan komunikasi, dan memperoleh validasi emosional. Pendekatan psikologis pada lansia di lingkungan perawatan jangka panjang juga menunjukkan bahwa terapi seperti CBT, terapi perilaku, dan reminiscence dapat digunakan dalam format yang terstruktur, meskipun bukti mengenai besarnya manfaat dan keberlanjutan efek masih terbatas (Davison et al., 2024). Karena itu, kelompok bukan hanya tempat berkumpul, tetapi perlu dirancang dengan tujuan, struktur, fasilitasi, dan evaluasi yang jelas.

Dukungan sosial juga perlu dipahami secara kontekstual. Tidak semua lansia memiliki keluarga yang tersedia atau hubungan keluarga yang sehat. Sebagian mungkin hidup sendiri, tinggal di lembaga perawatan, atau memiliki hubungan yang penuh konflik. Konselor karena itu perlu memetakan jaringan dukungan aktual, bukan mengasumsikan bahwa keluarga selalu menjadi sumber pertolongan. Interpretasi ini

memperluas makna pendekatan holistik karena kesejahteraan lansia bergantung pada kualitas hubungan yang benar-benar tersedia, bukan sekadar keberadaan anggota keluarga secara formal.

Teknik Konseling Praktis, Tantangan, dan Etika Pelayanan

Teknik konseling lansia perlu disesuaikan dengan kondisi fisik dan psikologis klien. Life mapping dapat digunakan untuk refleksi kehidupan, pelatihan keterampilan sosial untuk memperkuat komunikasi dan hubungan interpersonal, sedangkan latihan relaksasi dan mindfulness dapat digunakan untuk membantu pengelolaan stres. Teknik-teknik tersebut sebaiknya tidak diterapkan secara mekanis. Konselor perlu memilih teknik berdasarkan tujuan, kemampuan, preferensi, dan kondisi klien sehingga proses konseling tidak menjadi beban tambahan.

Keterbatasan pendengaran, penglihatan, mobilitas, dan stamina dapat memengaruhi partisipasi lansia dalam konseling. WHO melalui pendekatan ICOPE menekankan pentingnya penilaian kapasitas intrinsik, termasuk fungsi kognitif, mobilitas, penglihatan, pendengaran, dan kapasitas psikologis (WHO, 2025). Dalam praktik konseling, prinsip ini dapat diterapkan melalui penyesuaian posisi duduk, pencahayaan, volume suara, kecepatan bicara, durasi sesi, serta waktu istirahat. Penyesuaian tersebut bukan perlakuan khusus yang berlebihan, tetapi bagian dari upaya memastikan akses yang setara terhadap layanan.

Komorbiditas juga menjadi tantangan. Lansia dapat mengalami beberapa kondisi fisik dan psikologis secara bersamaan sehingga gejala yang muncul tidak selalu mudah dipisahkan. Depresi, kecemasan, penyakit kronis, nyeri, gangguan tidur, dan keterbatasan fungsi dapat saling memengaruhi. Kok dan Reynolds (2017) menekankan kompleksitas pengelolaan depresi pada orang dewasa lanjut usia, termasuk pentingnya memperhatikan kondisi medis dan berbagai faktor klinis. Karena itu, konselor perlu mengetahui batas kompetensinya dan melakukan rujukan atau kolaborasi apabila kebutuhan klien berada di luar lingkup layanan konseling.

Dimensi etika menjadi semakin penting ketika konselor bekerja dengan lansia yang memiliki keterbatasan tertentu. Otonomi, kerahasiaan, informed consent, batas profesional, dan perlindungan terhadap eksploitasi perlu dijaga secara konsisten. Konselor juga perlu berhati-hati agar tidak menganggap keterbatasan usia sebagai bukti

ketidakmampuan mengambil keputusan. Kapasitas setiap individu perlu dipahami berdasarkan kondisi aktual, bukan berdasarkan stereotip tentang usia.

Tantangan lain adalah keberlanjutan hasil intervensi. Liu et al. (2021) menunjukkan bahwa manfaat reminiscence therapy terhadap depresi terlihat segera setelah intervensi, tetapi bukti mengenai efek jangka panjang masih belum memadai. Davison et al. (2024) juga menemukan bahwa manfaat terapi psikologis pada beberapa outcome dapat terlihat dalam jangka pendek, sementara bukti jangka panjang lebih terbatas. Temuan tersebut menunjukkan bahwa evaluasi konseling tidak cukup dilakukan hanya pada akhir sesi. Konselor dan lembaga pelayanan perlu mempertimbangkan tindak lanjut untuk melihat apakah perubahan dapat dipertahankan dalam kehidupan sehari-hari.

Secara keseluruhan, tantangan-tantangan tersebut memperlihatkan bahwa konseling lansia membutuhkan kompetensi yang lebih luas daripada penguasaan teknik psikoterapi. Konselor perlu memahami proses penuaan, mampu membangun hubungan terapeutik, sensitif terhadap kondisi fisik dan sosial, memahami batas kompetensi, serta mampu bekerja sama dengan tenaga kesehatan dan keluarga. Konseling yang bermutu pada akhirnya merupakan pertemuan antara kompetensi profesional dan penghormatan terhadap pengalaman hidup manusia lanjut usia.

KESIMPULAN

Konseling lansia merupakan layanan profesional yang perlu dikembangkan melalui pendekatan holistik, adaptif, dan berorientasi pada martabat manusia. Penuaan membawa perubahan fisik, psikologis, sosial, dan makna kehidupan yang saling berkaitan sehingga intervensi tidak dapat hanya diarahkan pada pengurangan gejala. CBT dapat membantu lansia mengembangkan pola pikir dan perilaku yang lebih adaptif, sedangkan reminiscence therapy dapat memanfaatkan pengalaman hidup sebagai sumber refleksi, identitas, dan makna. Dukungan sosial, keterlibatan komunitas, life mapping, keterampilan sosial, dan teknik relaksasi dapat melengkapi proses konseling sesuai kebutuhan individual. Bukti penelitian mendukung manfaat sejumlah intervensi psikologis, tetapi beberapa systematic review juga menunjukkan bahwa kualitas bukti dan keberlanjutan efek masih memiliki keterbatasan. Karena itu, konseling lansia perlu dilaksanakan secara individual, kontekstual, dan berkelanjutan dengan memperhatikan

kondisi fisik, komorbiditas, otonomi, kerahasiaan, serta kebutuhan rujukan. Pada akhirnya, pendekatan holistik menegaskan bahwa lansia bukan sekadar objek perawatan, melainkan pribadi yang tetap memiliki pengalaman, pilihan, harapan, relasi, dan kontribusi yang dapat dihargai dalam kehidupan keluarga dan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Blazer, D. G. (2003). Depression in late life: Review and commentary. *The Journals of Gerontology: Series A*, 58(3), M249–M265. <https://doi.org/10.1093/gerona/58.3.M249>
- Bamonti, P., & Jacobs, M. L. (2020). Cognitive behavioral therapy in late life. In R. R. Tampi, B. Yarns, K. F. Zdanys, & D. J. Tampi (Eds.), *Psychotherapy in later life*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108693905.006>
- Bilbrey, A. C., Laidlaw, K., Cassidy-Eagle, E., Thompson, L. W., & Gallagher-Thompson, D. (2022). Cognitive behavioral therapy for late-life depression: Evidence, issues, and recommendations. *Cognitive and Behavioral Practice*, 29(1), 128–145. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2020.02.003>
- Badan Pusat Statistik. (2023). Statistik penduduk lanjut usia 2023. Badan Pusat Statistik.
- Cuijpers, P., Karyotaki, E., Pot, A. M., Park, M., & Reynolds, C. F. (2012). Managing depression in older age: Psychological interventions. *Journal of the American Geriatrics Society*, 60(8), 1617–1627.
- Davison, T. E., Bhar, S., Wells, Y., Owen, P. J., You, E., Doyle, C., Bowe, S. J., & Flicker, L. (2024). Psychological therapies for depression in older adults residing in long-term care settings. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2024(3), CD013059. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD013059.pub2>
- Erikson, E. H., & Erikson, J. M. (1998). *The life cycle completed: Extended version*. W. W. Norton & Company.
- Hsieh, H.-F., & Wang, J.-J. (2003). Effect of reminiscence therapy on depression in older adults: A systematic review. *International Journal of Nursing Studies*, 40(4), 335–345. [https://doi.org/10.1016/S0020-7489\(02\)00101-3](https://doi.org/10.1016/S0020-7489(02)00101-3)
- Kok, R. M., & Reynolds, C. F., III. (2017). Management of depression in older adults: A review. *JAMA*, 317(20), 2114–2122. <https://doi.org/10.1001/jama.2017.5706>
- Laidlaw, K., Thompson, L. W., Dick-Siskin, L., & Gallagher-Thompson, D. (2003). *Cognitive behaviour therapy with older people*. John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9780470713402>
- Liu, Z., Yang, F., Lou, Y., Zhou, W., & Tong, F. (2021). The effectiveness of reminiscence therapy on alleviating depressive symptoms in older adults: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 12, 709853. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.709853>

World Health Organization. (2025). Integrated care for older people (ICOPE): Guidance for person-centred assessment and pathways in primary care (2nd ed.). World Health Organization. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(17\)30006-2](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(17)30006-2)

World Health Organization. (2026). Mental health of older adults. World Health Organization.