

Pelatihan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Games* pada Pengasuh dan Penghuni Panti Sosial Lansia Budi Agung Kupang

Lolang Maria Masi*¹, Andriani P. Nalle², Khetye R. Saba³, Febriana⁴
Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusa Cendana
*e-mail: lolangmasi@gmail.com

Abstract

PKM activities are carried out at the Budi Agung Kupang Elderly Social Institution with the target of activities being caregivers and residents of the Budi Agung Kupang Elderly Social Institution. The problem found is that not leaving in social care institutions makes it easy for the elderly to give up on life. This can occur due to lack of mental stimulation in the elderly which causes the appearance of apathy or indifference to their daily lives. The purpose of this activity is to add insight and understanding of caregivers in an effort to improve social services for the elderly through group guidance with games techniques and helping the elderly not to feel wasted or excluded by the family, so that the elderly feel grateful and enjoy old age with other residents of the home with a sense of joy without feeling lonely and apathetic. The implementation of the training is carried out in the form of counseling, group guidance with games techniques and workshops. The results of the evaluation show that group guidance training with games techniques is very good for the development of competencies Elderly caregivers so that they have a new way that is more creative, innovative and fun in providing services to the elderly and the elderly also no longer feel lonely and apathetic.

Keywords: *group guidance, games technique*

Abstrak

Kegiatan PKM dilakukan di Panti Sosial Lansia Budi Agung Kupang dengan sasaran kegiatan yaitu pengasuh dan penghuni Panti Sosial Lansia Budi Agung Kupang. Masalah yang ditemukan yaitu bahwa tinggal di panti sosial membuat para lansia mudah menyerah terhadap kehidupan. Hal tersebut dapat terjadi akibat kurangnya stimulasi mental pada lansia yang menyebabkan munculnya sikap apatis atau tidak peduli terhadap kehidupan sehari-harinya. Tujuan kegiatan ini adalah menambah wawasan dan pemahaman pengasuh dalam upaya meningkatkan pelayanan sosial bagi lansia melalui bimbingan kelompok dengan teknik *games* dan membantu lansia agar tidak merasa terbuang atau di kucilkan oleh keluarga, sehingga lansia merasa bersyukur dan menikmati masa tua bersama penghuni panti yang lain dengan rasa senang tanpa merasa kesepian dan apatis. Pelaksanaan pelatihan dilakukan dalam bentuk penyuluhan, bimbingan kelompok dengan teknik *games* dan workshop. Hasil evaluasi menunjukkan pelatihan bimbingan kelompok dengan teknik *games* sangat baik untuk pengembangan kompetensi Pengasuh lansia sehingga memiliki cara baru yang lebih kreatif, inovatif dan menyenangkan dalam memberikan pelayanan kepada lansia dan lansia juga tidak lagi merasa kesepian dan apatis.

Kata kunci: *bimbingan kelompok, teknik games*

1. PENDAHULUAN

Pengaruh proses menua atau menjadi lansia bagi individu dapat menimbulkan berbagai masalah baik secara fisik, biologis, mental maupun sosial ekonomi. Apalagi ketika individu tersebut kehilangan pasangan hidup. Banyak orang yang berusia lanjut menyadari bahwa suatu saat nanti pasangan hidup mereka akan meninggal, sehingga mereka mempersiapkan diri untuk menghadapinya. Akan tetapi, belum banyak yang menyadari tentang masalah yang akan muncul dan mempunyai kesiapan mental untuk menghadapinya atau siap menyesuaikan diri dengan situasi kesepian yang akan dialaminya. Kemandirian lansia menentukan kualitas hidupnya, dimana lansia memiliki kemandirian yang mandiri maka cenderung kualitas hidupnya baik,

meskipun beberapa aktivitas sehari-hari masih meminta bantuan kepada orang lain (Setiawati & Sri, 2021)

Ketika seorang lansia tidak punya seseorang untuk diajak berbicara, waktu mereka hanya dihabiskan dengan melamun ataupun berbaring di kamar tidur sehingga lansia tersebut tidak melakukan aktivitas fisik apapun (Susanti et al., 2021). Perubahan yang terjadi pada tatacara hidup dan kultur budaya dalam keluarga ataupun masyarakat juga dapat mengakibatkan perasaan kesepian yang dialami lansia semakin kuat, seperti halnya fenomena yang terjadi di Panti Sosial Lansia Budi Agung Kupang, banyak pensiunan yang tinggal di panti merasa kesepian karena tidak lagi memiliki waktu dengan anak dan cucunya karena mereka sudah bekerja atau berada di sekolah.

Perubahan nilai sosial ataupun keluarga di sisi lain juga menjadi pemicu, seperti hubungan orang tua dan anak-anaknya semakin renggang karena kesibukan masing-masing individu yang menyita banyak waktu. Hal ini juga menyebabkan banyak orang-orang muda yang sudah berkeluarga lalu menitipkan orang tua mereka di panti sosial lansia Budi Agung Kupang dikarenakan tidak dapat merawat mereka karena kesibukan masing-masing dalam bekerja ataupun karena tinggal terpisah setelah anak-anak mereka sudah menikah dan hidup terpisah untuk membangun kehidupan yang baru.

Ketika lansia diantarkan oleh keluarga ke panti jompo, maka lansia akan merasa tidak berguna dan tidak diinginkan sehingga membuat banyak lansia akan mengembangkan perasaan rendah diri dan marah terhadap diri sendiri, orang lain dan juga lingkungan (Andini dan Supriyadi, 2013). Kondisi lainnya seperti tidak memiliki keturunan ataupun sanak saudara yang dekat dengan tempat tinggal para lansia juga menjadi beberapa faktor penyebab dari perasaan kesepian yang dialami oleh lansia tersebut. Kualitas hidup lansia yang tinggal dengan keluarga lebih baik dari lansia yang tinggal di panti jompo. Perbedaan tersebut meliputi empat aspek kualitas hidup antara lain pada aspek fisik, aspek psikologis, aspek sosial dan aspek lingkungan (Hasanah, et al., 2021)

Tinggal di panti sosial juga membuat para lansia mudah menyerah terhadap kehidupan. Hal tersebut dapat terjadi akibat kurangnya stimulasi mental pada lansia yang menyebabkan munculnya sikap apatis atau tidak peduli terhadap kehidupan sehari-harinya. Pada kasus tertentu, beberapa panti jompo tidak mengadakan kegiatan yang menarik yang dapat meningkatkan motivasi lansia untuk melanjutkan hidup. Umumnya terkendala dari segi dana untuk perawatan sehingga kegiatan yang dilakukan para lansia hanya duduk di dalam ruangan yang dilengkapi televisi tanpa melakukan kegiatan lainnya.

Berdasarkan fenomena tersebut diatas, dosen Bimbingan Konseling menginisiasi kegiatan pelatihan dengan judul Pelatihan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Games* pada Pengasuh dan Penghuni Panti Sosial Lansia Budi Agung Kupang. Melalui kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik *games* efektif untuk meningkatkan penyesuaian sosial individu (Leksana, 2017). Melalui kegiatan Bermain juga dapat mencegah respon stres yang bisa mengakibatkan kerusakan di dalam tubuh, menjaga kreatifitas dan sikap optimis tetap tinggi (Bali et al., 2021). Tujuan dari kegiatan ini adalah pengurus panti memiliki cara baru yang lebih kreatif, inovatif dan menyenangkan dalam memberikan pelayanan kepada lansia agar lansia bisa melewati masa tua dengan tenang sehingga tidak lagi merasa kesepian dan apatis.

2. PERMASALAHAN DAN SOLUSI

Permasalahan Mitra

Berdasarkan hasil pegamatan langsung dan wawancara yang dilakukan dengan pengasuh dan penghuni Panti Sosial Lansia Budi Agung Kupang dapat dirumuskan beberapa masalah yang dihadapi yaitu:

1. Kurangnya pemanfaatan layanan bimbingan kelompok yang dilakukan oleh pengasuh maupun penghuni panti sosial;
2. Kurangnya akses informasi dan pengetahuan yang dapat membantu dalam melaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik games;
3. Pelatihan bimbingan kelompok dengan teknik *games* yang masih jarang dilakukan sehingga menyebabkan kurangnya pengalaman Pengasuh dalam melakukan bimbingan.
4. Lanjut usia mengalami berbagai penurunan atau kemunduran baik fungsi biologis maupun psikis, sehingga dapat mempengaruhi mobilitas dan juga kontak sosial, salah satunya adalah *isolation* atau rasa kesepian (*loneliness*) terkucil, merasa tidak diperhatikan lagi dan yang lebih serius adalah depresi.
5. Sikap apatis atau tidak peduli terhadap kehidupan sehari-harinya. Hal tersebut dapat terjadi akibat kurangnya stimulasi mental pada lansia sehingga perlu diadakan kegiatan yang menarik yang dapat meningkatkan motivasi lansia untuk melanjutkan hidup.

Solusi Permasalahan

Berdasarkan permasalahan mitra yang dijabarkan di atas, dan telah dilakukan analisis awal terhadap permasalahan dan kendala yang dihadapi pengasuh maupun penghuni Panti Sosial Lansia Budi Agung Kupang, untuk memberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *games* yang maksimal, maka salah satu solusi yang diberikan adalah kegiatan pelatihan. Kegiatan pelatihan yang ditawarkan merupakan pelatihan bagi pengasuh dalam melaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *games* yang dapat membantu pengasuh maupun penghuni panti sosial lansia Budi Agung Kupang untuk memiliki banyak referensi bimbingan kepada lansia sehingga mereka memiliki semangat hidup yang lebih lama.

Melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *games* membuat anggota kelompok secara bersama-sama, melalui dinamika kelompok membahas topik-topik umum yang menjadi kepedulian bersama anggota kelompok, dimana pemimpin kelompok menyediakan informasi-informasi dan mengarahkan diskusi sehingga anggota kelompok menjadi lebih sosial atau untuk membantu anggota kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan bersama

Melalui kegiatan permainan dalam bimbingan kelompok, memberikan makna pembelajaran secara tidak langsung bagi semua peserta. Adanya pemaknaan dibalik permainan sebagai bahan refleksi diri membuat lansia mengerti akan maksud dan tujuan pemberian permainan. Dengan demikian, melalui pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *games* memberikan pemahaman tentang penyesuaian diri yang baik sehingga lansia dapat mengubah sikap atau kebiasaan tertentu dalam hal ini kesepian dan apatis agar dapat menjalani hidupnya secara efektif

3. METODE

Kegiatan Pelatihan ini dilaksanakan dengan metode seminar dan lokakarya. Pelaksanaan pelatihan secara terperinci dibagi menjadi beberapa kegiatan yaitu:

- a) Penyuluhan. Penyuluhan dilakukan dalam bentuk memberi informasi tentang pentingnya sikap antusias dan optimis. Materi sosialisasi mencakup: pentingnya, tujuan, manfaat, sikap antusias dan optimis dalam menjalani kehidupan di panti.
- b) Bimbingan kelompok. Melalui bimbingan kelompok dengan teknik games dapat membentuk penyesuaian diri yang sangat berguna, menyenangkan bagi anggota dalam mempelajari sesuatu, menolong anggota menguasai kecemasan dan konflik, dan anggota tidak merasa terancam dan lebih leluasa mengemukakan perasaan-perasaan mereka yang sebenarnya dalam konteks permainan. Lansia akan dibagi dalam kelompok-kelompok kecil yang

beranggotakan 10-15 orang. Jumlah kelompok maksimal 6 kelompok. Setiap kelompok difasilitasi oleh seorang tenaga sebagai pemimpin sekaligus moderator kelompok.

- c) Workshop. Workshop dilakukan secara berkelompok. Kelompok-kelompok yang telah dibentuk untuk melakukan bimbingan kelompok akan digunakan sebagai kelompok kegiatan workshop. Setelah melakukan bimbingan kelompok, diteruskan dengan workshop. Isi workshop adalah bimbingan kelompok dengan teknik games. Pedoman disediakan oleh Tim.

Berdasarkan uraian rancangan di atas, adapun pelaksanaan kegiatan pelatihan bimbingan kelompok dengan teknik *games* diuraikan sebagaimana disusun dalam tabel di bawah ini:

Tabel 3. 1. Pelaksanaan kegiatan

No	Nama Kegiatan	Metode	Tempat
1	Pembukaan Kegiatan - Sambutan Ketua Pelaksana - Sambutan Kepala Panti Sosial Lansia Budi Agung Kupang		Ruang Aula Panti Sosial Lansia Budi Agung Kupang
2	Materi Workshop 1: 1. Wawasan mengenai pentingnya sikap antusias dan optimis dalam menjalani kehidupan di panti 2. Wawasan mengenai bimbingan kelompok dengan Teknik <i>games</i>	Ceramah dan diskusi	
3	Materi Workshop 2: Pelatihan bimbingan kelompok dengan teknik <i>games</i>	Praktik bimbingan kelompok dengan teknik <i>games</i>	
4	Pendampingan dan evaluasi hasil pelatihan bimbingan kelompok dengan teknik <i>games</i>	Ceramah dan diskusi	

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 6 September 2019. Kegiatan ini dimulai dengan sosialisasi tentang pentingnya sikap antusias dan optimis dalam menjalani kehidupan di panti. Kegiatan sosialisasi dilanjutkan dengan pendalaman melalui bimbingan kelompok. Setelah memahami secara mendalam tentang pentingnya sikap antusias dan optimis dalam menjalani kehidupan di panti, kelompok mengikuti workshop tentang bimbingan kelompok dengan teknik *games*. Adapun jumlah peserta yang turut serta dalam kegiatan tersebut berjumlah 15 orang.

Kegiatan pelatihan tersebut dibuka oleh Kepala Panti Sosial Lansia Budi Agung Kupang. Beliau mengapresiasi kegiatan ini dan berharap memiliki dampak positif terhadap layanan bimbingan dan konseling di panti dengan meningkatkan kompetensi pengasuh dalam memberikan layanan kepada penghuni panti

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Panti Sosial Lansia Budi Agung Kupang terletak di Jl. Rambutan No.9 Kel. Oepura, Kota Kupang merupakan salah satu Unit Pelayanan Teknis (UPT) Penyantun Lanjut usia Budi Agung dibawah naungan Dinas Sosial (Dinsos) Provinsi NTT. Jumlah penghuni sebanyak 85 orang, terdiri dari 26 orang laki-laki dan 59 orang perempuan. Umur para Lansia itu juga bervariasi

mulai dari 60 tahun hingga 102 tahun. Kegiatan pengabdian pada masyarakat dengan topik Bimbingan Kelompok dengan teknik *games* melalui Pelatihan dilaksanakan pada tanggal 6 September 2017. Kegiatan ini dihadiri sebanyak 15 peserta pengurus dan penghuni Panti Sosial Lansia Budi Agung Kupang. Peserta pelatihan sangat antusias dalam mengikuti pelatihan, hal ini nampak dari peserta menyimak dari awal hingga akhir mengikuti proses pelatihan. Kegiatan pelatihan tersebut dibuka oleh Kepala Panti Sosial Lansia Budi Agung Kupang.

Materi pelatihan terbagi menjadi tiga yaitu materi pertama mengenai pentingnya sikap antusias dan optimis dalam menjalani kehidupan di panti. Materi kedua, bimbingan kelompok dengan Teknik *games* (konsep). Materi ketiga, pelatihan bimbingan kelompok dengan teknik *games* (praktik). Pada tahap praktik bimbingan kelompok dengan teknik *games*, peserta dibagi menjadi dua kelompok melalui suatu permainan. Tiap kelompok dipilih satu anggota kelompok menjadi ketua kelompok yang bertugas mengarahkan setiap kegiatan di dalam kelompok.



Gambar 4.1. Pemberian materi tentang sikap optimis dan bimbingan kelompok teknik *games*

Pelatihan bimbingan kelompok dimulai dengan games pertama "*make something beautiful*", dimana peserta kelompok diberi satu bandel kertas koran bekas, ketua kelompok memberikan instruksi permainan, kelompok diberikan waktu 1 menit untuk merundingkan karyanya, kelompok harus membuat suatu karya dari Koran tersebut dengan alokasi waktu hanya 20 menit, setelah selesai, masing-masing kelompok menceritakan hasil karyanya. Games kedua memindahkan gelas, dimana setiap kelompok akan diberi kain dan gelas yang sudah diberi air, bentangkan kain dan letakan gelas di atas kain, masing masing kelompok harus memindahkan gelas dari posisi A ke B dengan syarat gelas harus tetap berdiri tegak selama perjalanan dan peserta hanya boleh memegang tepi kain. Jika gelas terjatuh, kelompok harus mengulang lagi dari awal; 1 anggota bertugas mengisi air dalam gelas dan meletakkan gelas di atas kain, 2 anggota memindahkan gelas dari posisi A ke B, 1 anggota bertugas menyemangati dan pemimpin kelompok bertugas menerima gelas berisi air yang dibawa anggota kelompok. Dan games ketiga trust me, dimana setiap anggota akan diberikan kertas yang telah digulung. Jumlah gulungan kertas disesuaikan dengan jumlah anggota 6/7 gulungan kertas bertulis "*NOT ME*" sedangkan 1 gulungan kertas bertulis "*TRUST ME*". Anggota yang mendapatkan gulungan kertas "*TRUST ME*" harus keluar dari lingkaran dan bertugas menceritakan prestasi /hal-hal

positif yang telah dicapainya. Ia harus meyakinkan anggota kelompoknya bahwa hal itu benar terjadi.



Gambar 4.2. Peserta mempraktekan bimbingan kelompok dengan teknik *games*

Berdasarkan hasil kegiatan diperoleh gambaran tingkat antusiasme peserta pelatihan sangat tinggi. Pelatihan bimbingan kelompok dengan teknik *games* bagi Pengasuh dan Penghuni Panti Sosial Lansia Budi Agung Kupang sangat baik untuk pengembangan kompetensi Pengasuh lansia sehingga memiliki cara baru yang lebih kreatif, inovatif dan menyenangkan dalam memberikan pelayanan kepada lansia agar lansia bisa melewati masa tua dengan tenang sehingga tidak lagi merasa kesepian dan apatis. Disamping itu, peserta yang hadir sangat mengharapkan adanya kegiatan lanjutan dan pelatihan lainnya namun dalam waktu pelatihan lebih lama.



Gambar 4.3. Anggota kelompok berdiskusi dalam kelompok kecil

Penggunaan teknik permainan (*games*) dalam kegiatan bimbingan kelompok mempunyai banyak fungsi selain lebih dapat memfokuskan kegiatan bimbingan kelompok terhadap tujuan yang ingin dicapai, juga dapat membangun suasana dalam kegiatan bimbingan kelompok lebih bergairah dan tidak cepat membuat siswa jenuh mengikutinya. Teknik permainan (*games*) diyakini efektif dan memungkinkan dapat memfasilitasi perkembangan anggota sesuai potensi dan kebutuhannya dalam melakukan komunikasi dengan orang lain (Astuti at al., 2013)

Melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *games* membuat anggota kelompok secara bersama-sama, melalui dinamika kelompok membahas topik-topik umum yang menjadi kepedulian bersama anggota kelompok, dimana pemimpin kelompok menyediakan informasi-informasi dan mengarahkan diskusi sehingga anggota kelompok menjadi lebih sosial atau untuk membantu anggota kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan bersama.



Gambar 4.4. Peserta antusias dalam kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik *games*

Pemberian *games* atau permainan dalam bimbingan kelompok ini dapat membangkitkan semangat dan mendorong anggota untuk lebih berperan aktif di dalamnya. Melalui *games* dalam bimbingan kelompok ini, lansia tidak hanya bermain tetapi juga mampu menciptakan suatu dinamika kelompok sehingga anggota mampu berinteraksi dengan teman sebayanya dan meningkatkan hubungan interpersonal antar anggota (Loban et al., 2017). Terlihat dari antusiasme pengasuh dan penghuni panti asuhan dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik *games* yang dilakukan oleh tim PKM Prodi BK FKIP UNDANA. Dengan demikian, melalui pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *games* memberikan pemahaman tentang penyesuaian diri yang baik sehingga lansia dapat mengubah sikap atau kebiasaan tertentu dalam hal ini kesepian dan apatis agar dapat menjalani hidupnya secara efektif.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil seluruh pelaksanaan kegiatan PKM Pelatihan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Games* pada Pengasuh dan Penghuni Panti Sosial Lansia Budi Agung Kupang, dapat menambah wawasan dan pemahaman pengasuh dalam upaya meningkatkan pelayanan sosial bagi lansia melalui bimbingan kelompok dengan teknik *games* pada kehidupan selanjutnya dan membantu lansia agar tidak merasa terbuang atau dikucilkan oleh keluarga, sehingga lansia merasa bersyukur dan menikmati masa tua bersama penghuni panti yang lain dengan rasa senang. Dengan demikian, bahwa pelatihan bimbingan kelompok dengan teknik *games* ini pengurus panti memiliki cara baru yang lebih kreatif, inovatif dan menyenangkan dalam memberikan pelayanan kepada lansia agar lansia bisa melewati masa tua dengan tenang sehingga tidak lagi merasa kesepian dan apatis.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, D. A. (2013). Model Layanan Bk Kelompok Teknik Permainan (Games) Untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling (Semarang)*, 2(1), 50–56. <https://doi.org/10.15294/JUBK.V2I1.1236>
- Ayu Andini dan Supriyadi. (2013). Hubungan antara Berpikir Positif Dengan Harga Diri pada Lansia yang Tinggal di Panti Jompo di Bali Ayu Andini dan Supriyadi. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 129–137. <https://doi.org/https://doi.org/10.24843/JPU.2013.v01.i01.p13>
- Bali, E. N., Khotijah, I., Wollo, S., Kale, S., & Mundiarti, V. (2021). Pendampingian Psikososial Anak Korban Bencana di Sekolah Alam Manusak. *KELIMUTU Journal of Community Service (KJCS)*, 1(1), 1–7. <http://ejournal.undana.ac.id/index.php/kjcs/article/view/5526>
- Leksana, D. M. (2017). Bimbingan kelompok dengan teknik permainan tradisional ISSN 2598-2184. *Journal of Childhood Education*, 1(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.30736/jce.v1i1>
- Loban, M. N., Wibowo, M. E., & Purwanto, E. (2017). Model Bimbingan Kelompok Menggunakan Games Untuk Meningkatkan Hubungan Interpersonal Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 54–61. <https://doi.org/10.15294/JUBK.V6I1.17436>
- Setiawati, E., & Sri, W. (2021). Adakah Hubungan Tingkat Kemandirian Dengan Kualitas Hidup Lansia Yang Tinggal Di Panti Jompo ? *Baiturrahman Medical Journal*, 1(2), 63–71. <https://jurnal.unbrah.ac.id/index.php/brmj/article/view/1035>
- Susanti, V. V., Dwi, N. K., & Putra, A. I. D. (2021). Hubungan Antara Psychological Well-Being dengan Loneliness Pada Lansia yang Tinggal di Panti Jompo di Kota Medan. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 2(1), 20–27. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v2i1.77>
- Uswatun Hasanah, Nizam Ismail, A. A. (2021). Perbedaan Kualitas Hidup Lansia yang Tinggal Dengan Keluarga dan Lansia yang Tinggal di Panti Jompo UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Kota Banda Aceh. *JIM: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Sejarah*, 6(1), 29–41.