



Konseling Sebaya Berbasis Online Guna Menjaga Kualitas Hidup Lansia Di Masa Pandemi Covid-19

Susana Aditiya Wangsanata

Bimbingan dan Konseling, Sekolah Tinggi Islam Sunniyyah Selo, Indonesia

*)Corresponding author, E-mail: sswangsanata5@gmail.com

Abstrak. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui dan mendeskripsikan mengenai konseling sebaya berbasis online agar kualitas hidup lansia tetap terjaga selama pandemi Covid-19 masih ada. Artikel ini adalah hasil studi pustaka dari berbagai literatur yang relevan dengan konseling sebaya untuk membantu menjaga kualitas hidup lansia di masa pandemi Covid-19. Teknik pengumpulan data dengan studi pustaka dan dokumentasi. Studi pustaka merupakan pengumpulan data yang bersumber pada buku-buku, literatur serta pada peraturan perundang-undangan yang memiliki relevansi dengan masalah yang sedang dikaji. Sementara itu dokumentasi adalah pengambilan data yang diperoleh melalui dokumen-dokumen tertentu. Dokumen dapat berbentuk tulisan, misalnya catatan harian, sejarah kehidupan, cerita, biografi, peraturan serta kebijakan yang sesuai dan berkaitan dengan penelitian ini. Analisis data penelitian ini, menggunakan teori analisis Creswell mulai dari reduksi, display sampai pada conclusions data. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pentingnya konseling sebaya berbasis online untuk tetap menjaga kualitas hidup lansia di masa pandemi Covid-19. Kualitas hidup lansia yang ditandai dengan terpenuhinya faktor fisik, psikologis, sosial dan keagamaan menjadi prioritas utama agar dapat tetap terjaga. Konseling sebaya berbasis online ini dilakukan dengan menggunakan bantuan aplikasi seperti zoom, google meet dan video call. Dimana keluarga yang bertindak sebagai konselor, untuk dapat membantu mencari informasi tentang komunitas atau kelompok lansia. Kemudian dapat memberikan kesempatan lansia untuk berinteraksi melalui aplikasi-aplikasi tersebut. Dengan upaya yang sedemikian rupa ini, maka diharapkan konseling sebaya berbasis online ini dapat memberikan solusi permasalahan lansia seperti kesepian, keterasingan selama pandemi Covid-19.

Kata Kunci: Konseling Sebaya, Kualitas Hidup, Pandemi Covid-19

Abstract. The purpose of this research is to find out and describe online-based peer counseling so that the quality of life of the elderly can be maintained during the Covid-19 pandemic. This article is the result of a literature study of various literature relevant to peer counseling to help maintain the quality of life of the elderly during the Covid-19 pandemic. Data collection techniques with literature and documentation. Literature study is a collection of data that comes from books, literature, and laws and regulations that are relevant to the problem being studied. Meanwhile, documentation is the collection of data obtained through certain documents. Documents can be in the form of writing, for example diaries, life histories, stories, biographies, regulations and policies that are appropriate and related to this research. Analysis of the data in this study, using Creswell's analysis theory ranging from reduction, display to data conclusions. The results of this study indicate that the importance of online-based peer counseling is to maintain the quality of life of the elderly during the Covid-19 pandemic. The quality of life of the elderly which is marked by the fulfillment of physical, psychological, social and religious factors is the main priority in order to be maintained. This online-based peer counseling is carried out using the help of applications such as zoom, google meet and video calls. Where the family acts as a counselor, to be able to help find information about the community or group of elderly people. Then it can provide the opportunity for the elderly to interact through these applications. With this kind of effort, it is hoped that online-based peer counseling can provide solutions to elderly problems such as loneliness and isolation during the Covid-19 pandemic.

Keywords: Peer Counseling, Quality of Life, Covid-19 Pandemic

Pendahuluan

Menjaga kualitas hidup di masa pandemi Covid-19 menjadi isu penting yang perlu diutamakan terlebih bagi lansia. Hal ini dikarenakan, penyebaran Covid-19 masih dinyatakan ada oleh WHO (*World Health Organization*). WHO telah menghimbau bagi seluruh masyarakat di dunia untuk tetap menjaga kualitas hidup seperti: menjaga kesehatan, ekonomi, sosial, dan religiusitas di masa pandemi Covid-19. Lansia sebagai salah satu populasi terbanyak di dunia dan rentan terhadap penyakit, perlu menjadi prioritas utama untuk menjaga kualitas hidup. Berdasarkan jumlah lansia dari 11 negara anggota WHO di kawasan Asia Tenggara adalah 142 juta jiwa, dan diperkirakan akan terus meningkat 3 kali lipat di tahun 2050 (Yuliati, 2014). Hal ini menarik untuk dikaji secara mendalam (*radic*) lagi, mengingat bahwa lansia pada umumnya memiliki penyakit bawaan seperti hipertensi, diabetes dan jantung, dan mudah jatuh sakit sehingga rentan terkena virus (Yuliati, 2020). Menurut hasil penelitian lainnya menunjukkan bahwa penderita Covid-19 yang berusia lanjut akan mengalami hambatan dan keterlambatan dalam penyembuhannya, karena memburuknya penyakit bawaan dan gagal napas. Kemudian pada umumnya, lansia juga mengkonsumsi obat-obatan secara rutin dikarenakan memiliki penyakit kronis seperti darah tinggi, jantung dan kencing manis (Yuliati, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan sekitar 20% angka kematian di China yang disebabkan pandemi Covid-19 adalah usia 60 tahun. Kemudian data yang dikeluarkan oleh pusat pengendalian dan pencegahan penyakit di China, angka yang paling fatal terkena pandemi Covid-19 adalah usia 60-69 tahun, sekitar 3,6%. Selanjutnya angka ini meningkat menjadi 18-21,9% pada usia pasien yang berusia lebih dari 80 tahun. Data tersebut sesuai dengan data yang terjadi di beberapa negara lain seperti Korea Selatan, Spanyol, Iran, Italia dan Amerika Serikat (Yuliati, 2020). Hasil penelitian lainnya menunjukkan jumlah kematian usia 60-69 tahun di Tiongkok adalah sebesar 3,6%. Kemudian pada usia 70-79 tahun angka kematiannya sebesar 8%, dan usia lebih dari 80 tahun adalah sebesar 14,8%. Kemudian di Indonesia sendiri yakni angka mortalitasnya yang meningkat dan sejalan dengan bertambahnya usia, yaitu pada populasi usia 45-54 tahun sebesar 8%, usia 55-64 tahun sebesar 14% dan usia 65 tahun ke atas adalah sebesar 22% (Retno, 2020).

Dari hasil penelitian lainnya didapatkan data bahwa kelompok lansia adalah salah satu kelompok yang beresiko lebih tinggi terkena pandemi Covid-19. Pernyataan tersebut telah disepakati oleh peneliti dari Amerika Serikat, China, Canada, Jerman, Indonesia dan Gubernur DKI Jakarta. Meskipun demikian, untuk kategori lansia memang belum seragam dan masih ada perbedaan pendapat. Menurut peneliti dari China, lansia yang berusia lebih dari 80 tahun bersiko tinggi tertular Covid-19, sementara itu menurut Walikota New York lansia yang beresiko tertular Covid-19 adalah berusia lebih dari 50 tahun, bahkan peneliti Indonesia ada yang menyatakan bahwa orang dengan usia 45-65 tahun beresiko tertular Covid-19 (Tiodora, 2020). Sejalan dengan hasil penelitian yang di lakukan oleh Retno Indarwati yang mengatakan bahwa lansia (lanjut usia) adalah kelompok yang paling rentan terkena dan terdampak pandemi Covid-19. Hal itu didasarkan pada data dari WHO yang menjelaskan lansia lebih banyak terinfeksi Covid-19 daripada balita, sehingga berdampak pada infeksi lebih berat kemudian meninggal dunia (Retno, 2020).

Berdasarkan data di atas, maka situasi dan kondisi yang sedemikian rupa memicu persoalan baru yakni dampak psikologis bagi lansia. Dampak psikologis tersebut tidak lain disebabkan oleh menurunnya daya tahan tubuh serta memiliki penyakit bawaan, sehingga akan meningkatkan resiko kematian. Selain itu dampak *social distancing* dan *psychal distancing* juga turut menjadi penyebab beban psikologis lansia. Semua aktivitas atau kegiatan yang melibatkan orang banyak, seperti layanan posyandu bagi lansia juga ditiadakan. Layanan posyandu bagi lansia, sebenarnya tidak hanya untuk kesehatan fisik saja. Lebih dari itu, bahwa layanan tersebut juga untuk merawat kesehatan psikologis. Hal itu dikarenakan dalam layanan posyandu tersebut, lansia akan bertemu, berinteraksi dan saling berkomunikasi dengan teman sebayanya. Dengan ditiadakannya layanan posyandu bagi lansia tersebut, maka di masa pandemi Covid-19 ini, lansia merasa kesepian karena tidak bisa berkumpul dengan teman sebayanya (Retno, 2020).

Permasalahan lansia di masa pandemi Covid-19 di atas perlu mendapatkan penanganan yang tepat sehingga kualitas hidup lansia tetap terjaga. Melihat realitas di lapangan bahwa dampak pandemi Covid-19 bagi lansia, selain resiko ancaman kematian yang tinggi ancaman lainnya adalah kesepian, kesendirian dan keterasingan dari komunitas sebayanya. Oleh sebab itu, keluarga sebagai orang-orang terdekat perlu mengambil langkah yang tepat untuk menyelesaikan permasalahan tersebut. Salah satu langkah yang dapat diambil adalah dengan melakukan konseling sebaya dengan media online. Konseling sebaya berbasis online dapat dilakukan melalui media *zoom*, *google meet*, dan *video call*. Hal ini menunjukkan bahwa keluarga perlu memfasilitasi lansia untuk dapat tetap melakukan komunikasi dengan sebayanya untuk mengurangi rasa kesepian bagi lansia. Dengan demikian, maka dukungan keluarga dan

teman sebaya adalah salah satu faktor yang sangat berpengaruh terhadap upaya pencegahan kasus Covid-19 pada lansia (Retno, 2020).

Metode

Metode penelitian ini adalah kualitatif deskripsif dan jenis penelitian ini adalah studi pustaka dengan berbagai literatur yang relevan dengan konseling sebaya dan korelasinya dengan kualitas hidup lansia di masa pandemi Covid-19. Teknik pengumpulan data dengan studi pustaka dan dokumentasi. Studi pustaka merupakan pengumpulan data yang bersumber pada buku-buku, jurnal, literatur serta pada peraturan perundang-undangan yang memiliki relevansi dengan masalah yang sedang dikaji. Sementara itu dokumentasi adalah pengambilan data yang diperoleh melalui dokumen-dokumen tertentu. Dokumen dapat berbentuk tulisan, misalnya catatan harian, sejarah kehidupan, cerita, biografi, peraturan serta kebijakan yang sesuai dan berkaitan dengan penelitian ini (Kurnia, 2020).

Hasil dan Pembahasan

1. Konseling Sebaya Berbasis Online Di Masa Pandemi Covid-19

Pada awal mula munculnya konseling sebaya ini adalah sebuah konsep *peer support*. Konsep tersebut dimulai pada tahun 1939 guna membantu orang-orang yang mengonsumsi alkohol dan telah menjadi pecandu. Di dalam konsep *peer support* tersebut, diyakini bahwa setiap individu yang pernah mengalami riwayat kecanduan alkohol, dan dinyatakan sembuh maka dapat pula membantu teman lain (pecandu alkohol) yang belum sembuh. Pada dasarnya konsep konseling sebaya adalah salah satu cara bagi remaja untuk belajar bagaimana untuk dapat saling membantu dan memperhatikan remaja lainnya. Menurut pendapat lain yang mengatakan bahwa konseling sebaya adalah sebagai sebuah ragam tingkah laku untuk membantu secara interpersonal yang dilakukan oleh seseorang (teman sebaya) non profesional. Dengan demikian, maka yang dikatakan konseling teman sebaya adalah suatu hubungan yang bersifat membantu antar individu atau kelompok yang memiliki persamaan nasib, kondisi, dan keadaan untuk saling membantu menemukan solusi permasalahan secara bersama-sama (Hardi, 2016).

Secara terminologi yang dimaksud dengan konseling sebaya adalah sebuah kegiatan saling membantu antar teman sebaya untuk menghadapi permasalahan-permasalahan hidup guna mengembangkan potensi-potensi diri ke arah yang lebih baik. Kemudian pendapat lain mengenai konseling sebaya adalah sebagai sebuah metode, sebagaimana dikemukakan oleh Kan dalam Sofi, yang mendefinisikan bahwa "*Peer counseling is the use problem solving skills and active listening, to support people who are our peers*" yang bermakna konseling sebaya adalah penggunaan keterampilan pemecahan masalah dan mendengarkan secara aktif, untuk mendukung orang-orang yang menjadi rekan sebaya (Shofi, 2019).

Di dalam proses konseling teman sebaya, tidak menekankan pada isi konseling, akan tetapi menekankan pada proses berpikir, perasaan, serta proses pengambilan keputusan. Oleh sebab itulah, konseling sebaya mampu memberikan kontribusi melalui pengalaman, sehingga dapat dijadikan sebagai evaluasi diri. Selanjutnya adalah, yang dimaksud dengan teman sebaya merupakan individu dengan tingkat kematangan emosi dan umur yang sama. Sementara itu, menurut pendapat lain konseling sebaya adalah sebagai bentuk upaya untuk dapat mempengaruhi perubahan perilaku agar mengarah pada pemecahan permasalahan. Berdasarkan berbagai definisi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa konseling sebaya adalah proses konseling dari seorang konselor yang profesional untuk dapat menggunakan teman sebaya konseli sebagai perantara dalam menyelesaikan permasalahan konseli, (shofi, 2019) yang dilakukan secara online.

2. Kualitas Hidup Lansia Di Masa Pandemi Covid-19

Menurut *World Health Organization Quality of Life (WHOQOL)* bahwa kualitas hidup adalah sebuah persepsi seseorang terhadap kehidupan dirinya sendiri di masyarakat dan dalam konteks budaya, serta sistem nilai yang ada. Dimana sistem nilai tersebut berkaitan dengan tujuan, harapan, perhatian dan standar. Secara umum makna kualitas hidup adalah konsep yang masih sangat luas yang dipengaruhi oleh kondisi fisik, psikologis, kemandirian, dan hubungan sosial dengan lingkungan. Kondisi lansia pada umumnya menghadapi keterbatasan, kelemahan dan ketidakmampuan, sehingga menurunkan kualitas hidup. Oleh sebab itu, keluarga memiliki peran yang sangat penting untuk merawat keluarga yang memiliki usia lanjut, sehingga kualitas hidup lansia tetap terjaga (Amalia, 2014).

Lansia yang diidentikkan dengan kondisi kesehatan menurun, terutama pada kesehatan fisik. Kemudian bertambahnya usia yang diiringi dengan munculnya berbagai penyakit serta penurunan fungsi anggota tubuh. Dengan menurunnya kondisi kesehatan lansia tersebut biasanya berlawanan dengan keinginan lansia untuk tetap hidup sehat, mandiri dan dapat melakukan aktivitas secara normal. Kondisi yang demikian ini, berlawanan dengan kondisi lansia membuat lansia merasa depresi dengan kondisi tersebut (Stefanus, 2018).

Seseorang yang dalam kondisi lansia akan mengalami berbagai perubahan baik fisik, pikiran, dan psikososialnya. Menurut pendapat lain pentingnya harapan hidup yang ditandai dengan meningkatnya kualitas hidup. Adapun indikator kualitas hidup menurut berbagai sumber adalah kesehatan fisik, kesehatan psikis, hubungan sosial yang baik, dan kondisi lingkungan yang kondusif. Kemudian beberapa indikator kualitas hidup tersebut diidentifikasi sebagai sebuah perilaku, kapasitas potensial, status keberadaan, dan persepsi atau pengalaman empiris. Selanjutnya apabila beberapa indikator kualitas hidup tersebut tidak terpenuhi kebutuhannya, maka akan menimbulkan masalah-masalah bagi lansia, sehingga berdampak pada kualitas hidup lansia (Rohma, 2012).

Kualitas hidup lansia yang baik, maka dapat pula menjadi ukuran memiliki kesejahteraan hidup yang tinggi. Kesejahteraan tersebut dapat tercapai apabila beberapa indikator kualitas hidup tetap terpenuhi selama pandemi Covid-19. Pemenuhan berbagai indikator kualitas hidup selama pandemi, mampu menjadi salah satu upaya untuk dapat meminimalisir kasus positif khususnya bagi lansia. Berdasarkan hasil sebuah penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki tingkat kualitas hidup yang sedang. Hal ini bisa disebabkan oleh faktor fisik, psikis, sosial dan lingkungan yang belum menunjukkan keadaan yang sejahtera. Pada umumnya, lansia belum memperoleh pemenuhan secara maksimal pada berbagai indikator kualitas hidup tersebut. Dengan demikian, maka perlu adanya peningkatan kualitas hidup terlebih di masa pandemi Covid-19. Upaya tersebut dapat ditingkatkan dari level yang sedang, menjadi level yang tinggi, sehingga kualitas hidup lansia di masa pandemi Covid-19 tetap terjaga (Rohmah,2019).

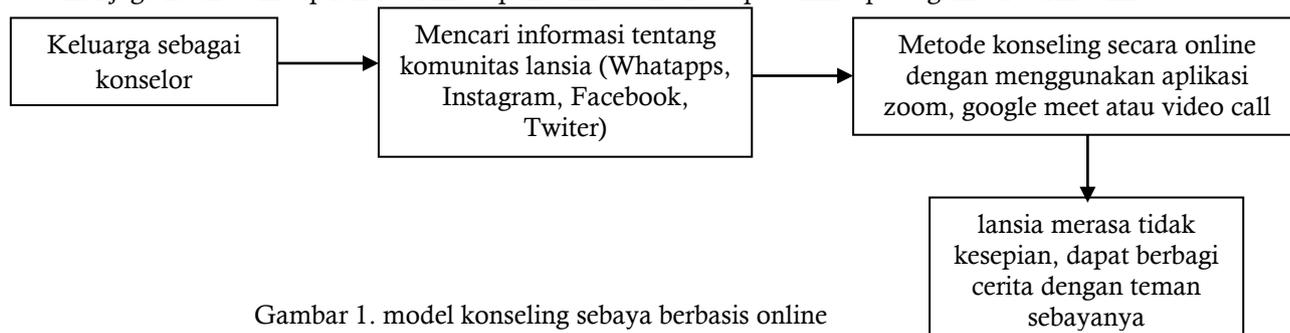
3. **Konseling Sebaya Berbasis Online Untuk Kualitas Hidup Lansia Di Masa Pandemi Covid-19**

Metode konseling pada umumnya dilakukan dengan dua cara, yakni cara langsung dan cara tidak langsung. Metode langsung dilakukan dengan cara *face to face* antara konselor dengan konseli. Metode langsung dilakukan agar konseli dapat melihat secara langsung situasi dan kondisi yang dialami oleh konseli. Sementara itu, metode tidak langsung dilakukan dengan perantara media lain, seperti media cetak atau elektronik. Metode ini digunakan ketika metode langsung tidak tepat digunakan, dengan beberapa alasan yang tidak memungkinkan konseling secara langsung dilakukan. Oleh sebab itulah, metode konseling secara tidak langsung, dapat menjadi salah satu alternatif untuk dapat membantu konseli yang sedang mengalami permasalahan.

Di dalam hal ini, bahwa yang dimaksud konseling di atas adalah secara umum, maka dapat di spesifikkan kepada konseling sebaya yang dilakukan dengan metode tidak langsung, yakni metode online. Metode online dilakukan mengingat bahwa di masa pandemi Covid-19 sedang melaksanakan program *psychal distancing* dan *social distancing*. Selanjutnya, konseling sebaya secara online yang dimaksud ditujukan kepada lansia sebagai salah satu kelompok yang paling rentan terkena Covid-19, dengan beberapa alasan diantaranya, menurunnya kesehatan fisik yang ditandai dengan berbagai penyakit yang dialami. Oleh sebab itu, konseling sebaya berbasis online dapat menjadi salah satu solusi alternatif untuk dapat tetap menjaga kualitas hidup lansia.

Metode konseling secara online memang bukan sesuatu yang baru lagi. Hal itu dikarenakan, metode ini biasa digunakan ketika konselor dan konseli memang tidak bisa melakukan pertemuan secara langsung untuk proses konseling. Akan tetapi, biasanya hal itu sangat jarang dilakukan ketika melaksanakan konseling sebaya, terlebih adalah untuk lansia. Oleh sebab itu, konseling sebaya berbasis online ini sangat baik digunakan, terlebih di masa pandemi Covid-19. Metode yang digunakan dengan memanfaatkan aplikasi seperti zoom, google meet, atau video call. Dengan menggunakan aplikasi-aplikasi tersebut, maka secara verbal lansia dengan teman sebayanya akan saling mengetahui satu dengan yang lainnya. Hal ini dapat menghilangkan rasa kesepian dan kesendirian, karena program posyandu bagi lansia ditiadakan.

Guna mendapatkan gambaran secara utuh, mengenai model konseling sebaya berbasis online untuk menjaga kualitas hidup lansia di masa pandemi Covid-19 dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 1. model konseling sebaya berbasis online

Berdasarkan gambar 1 di atas, maka dapat dibaca sebagai berikut ini: keluarga adalah sebagai orang terdekat bagi lansia, sehingga perannya sangat penting untuk dapat mengatasi permasalahan hidup lansia yang ada di rumah. Dengan demikian, maka keluarga dapat berperan sebagai konselor untuk dapat membantu mencari informasi tentang komunitas atau kelompok lansia. Kemudian, setelah mendapatkan komunitas atau kelompok lansia, maka keluarga dapat memberikan kesempatan bagi lansia untuk dapat berkomunikasi, berkenalan satu dengan yang lainnya. Adapun metode yang digunakan yakni dengan menggunakan aplikasi seperti zoom, google meet dan video call. Dengan adanya aktivitas tersebut maka diharapkan lansia tidak merasa kesepian, kejenuhan dan keterasingan selama pandemi Covid-19.

Simpulan dan Saran

Konseling sebaya berbasis online adalah salah satu cara atau metode konseling yang dilakukan secara tidak langsung dengan menggunakan bantuan aplikasi seperti zoom, google meet, atau video call. Konseling ini sangat berguna untuk lansia agar dapat tetap berkomunikasi dengan sebayanya selama pandemi Covid-19. Konseling sebaya berbasis online ini memang belum banyak dilakukan, karena biasanya lansia dapat berinteraksi, berkumpul dengan teman sebaya ketika kegiatan posyandu lansia di adakan. Guna mengganti kegiatan posyandu yang ditidakan dikarenakan pandemi Covid-19, maka keluarga dapat membantu lansia untuk tetap berinteraksi dengan teman sebaya melalui interaksi secara tidak langsung. Dengan demikian, konseling sebaya berbasis online dapat menjadi solusi alternatif bagi lansia untuk tetap menjaga kualitas hidup yang baik selama pandemi Covid-19 masih dinyatakan ada.

Daftar Rujukan

- Astiti, Shofi Puji. (2019) Efektivitas Konseling Sebaya (Peer Counseling) dalam Menuntaskan Masalah Siswa, *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, Vol.1, No. 2.
- Kiik, Stefanus Mendes, Junaiti Sahar, dan Henny Permatasari. (2018). Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) Di Kota Depok Dengan Latihan Keseimbangan, *Jurnal Keperawatan Indonesia*, Vol. 21 No.2.
- Prasatiawan, Hardi (2016), Konseling Teman Sebaya (Peer Counseling) Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 6, No.1
- Retno Indarwati, Lindungi Lansia Dari Covid-19. (2020). *Indonesian Journal Of Community Health Nursing (Jurnal Keperawatan Komunitas)*, Vol. 5, No. 1.
- Rohmah, Anis Ika Nur, Purwaningsih, dan Khoridatul Bariyah. (2012). Kualitas Hidup Lanjut Usia, *Jurnal Keperawatan*, Vol. 3, No. 2.
- Siagian, Tiodora Hadumaon,(2020). Mencari Kelompok Berisiko Tinggi Terinfeksi Virus Corona Dengan Discourse Network Analysis, *Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia : JKKI*, Vol. 09, No. 02, 2020, 102.
- Sulistiani, Kurnia dan Kaslam,(2020). *Kebijakan Jogo Tonggo Pemerintah Provinsi Jawa Tengah dalam Penanganan Pandemi Covid-19*, *Jurnal Vox Populi*, Vol. 3, No.1.
- Yuliati, Amalia, Ni'mal Baroya, Mury Ririanty. (2014). Perbedaan Kualitas Hidup Lansia yang Tinggal di Komunitas dengan di Pelayanan Sosial Lanjut Usia, *e-Jurnal Pustaka Kesehatan*, Vol. 2 No. 1.
- Yuliana. (2020). Menjaga Kesehatan Mental Lansia Selama Pandemi COVID-19, *Prosiding Seminar Nasional Biologi di Era Pandemi COVID-19 Gowa*, 19 September 2020.