

MENGENAL MASALAH DALAM KONSELING KESEHATAN LANSIA

Oleh : Ni Nyoman Kristina, SKM, MPH
Widyaiswara Ahli Madya
UPT Bapelkesmas Dinas Kesehatan
Provinsi Bali.

ABSTRACT

Konseling kesehatan lansia secara makro dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku positif masyarakat dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan dan mutu kehidupan usia lanjut untuk mencapai masa tua yang bahagia dan berdaya guna dalam kehidupan keluarga dan masyarakat sesuai dengan keberadaan. Sebagai rumusan Masalah dari persoalan makro konseling kesehatan lansia adalah apakah mampu mengembangkan perasaan yang positif maka diharapkan ia akan mampu melihat masa lampainya dengan rasa puas dan bangga. Metode penulisan naskah ini lebih bersifat deskriptif, dan melalui observasi /pengalaman dan studi kepustakaan dimana tujuannya adalah untuk memberikan gambaran terhadap proses dalam mengembangkan perasaan yang positif. Menjelaskan lebih jauh tentang prinsip yang membantu individu dalam proses perubahan perilaku serta menerapkan Kemampuan individu dalam manajemen kehidupannya sehingga bisa menjalani kehidupannya dengan baik. Untuk mengatasi masalah konseling tersebut maka tugas yang harus dikembangkan pada Masa Dewasa adalah : menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan yang terjadi dalam hal kekuatan fisik dan kesehatan serta Menyesuaikan diri terhadap masa tua yang sudah menjalani masa purna bakti dalam pekerjaan dan menerima diri sebagaimana adanya secara positif. Konseling itu sendiri bertujuan untuk : membantu individu dalam proses perubahan perilaku serta Mengembangkan kemampuan individu dalam manajemen kehidupan dengan baik serta mengembangkan potensi diri sedemikian rupa sehingga hidup ini menjadi lebih berarti. Dampak penyalahgunaan narkoba dapat terjadi di beberapa aspek kehidupan, diantaranya : Dampak penyalahgunaan narkoba terhadap organisasi pemerintah, diantaranya dapat: (1)

Menurunnya produktivitas kerja , (2) Meningkatnya korupsi, (3) Menurunnya mutu kinerja, (4) Menurunnya tingkat kehadiran secara kualitatif dan kuantitatif;

Kata Kunci : **KONSELING KESEHATAN LANSIA**

PENDAHULUAN :

Secara umum Latar Belakang Perlunya Konseling tentang masalah kesehatan lansia ada beberapa pandangan diantaranya :

Pandangan Transaksional : Dalam pandangan ini masalah timbul karena ada ketidakselarasan dalam batin atau tidak saling mempercayai, dan bersikap masa bodoh. Kondisi tersebut berawal dari faktor komunikasi yang tidak efektif.

Pandangan Defence Mechanism : dalam hal ini Masalah biasanya timbul karena adanya sikap pembelaan diri secara mekanis (defence mechanism). Setiap manusia pada dasarnya memiliki sikap ingin mempertahankan atau membela diri. Dalam pandangan Defence Mechanism ada Berbagai dua katagori Defence :

Pertama : *Defence yang menggejala dalam cara memilih obyek pengalaman dan pengamatan (perception) yang disukai.* Individu memakai *defence mechanism* ini biasanya karena ia hanya mau mengalami, membayangkan, memikirkan, bahkan merasakan hal-hal yang disukai saja, diantaranya : (1) **Denial** (penyangkalan) : penyangkalan terhadap realita yang tidak disukai; (2) **Forgetting** (coba melupakan) : “denial” yang mengambil bentuk lain, di mana individu coba melupakan realita yang menyakitkan dengan cara tertentu; (3) **Repression** (penekanan keinginan dan perasaan) : usaha menekan dan mematikan keinginan yang muncul secara natural dari dalam dirinya sendiri dan yang tidak diharapkan; (4) **Isolation** (menyendiri) : usaha menghindarkan diri dari pertemuan dengan orang lain karena kenyataan hidup yang menyakitkan dan bertambah besarnya gangguan perasaan yang negative; (5) **Projection** (pemindahan obyek untuk dipersalahkan): tindakan memindahkan kesalahan yang sebenarnya ada pada dirinya kepada orang lain; (6) **Rationalization**

(merasionalisasikan) : rasionalisasi dari pengalaman yang menyakitkan atau yang tidak disukai dengan maksud mengurangi tekanan dan menghibur diri; (7) **Reaction formation** (pembentukan reaksi) : menunjukkan sikap yang justru berlawanan dengan apa yang di sukai; (8) **Regression** (kemunduran): Cara yang tidak sehat untuk mengatasi kegelisahan dan perasaan insecure (terancam stabilitasnya) dengan mengadopsi sikap hidup tertentu (biasanya yang kekanak-kanakan); (9) **Rejection** (penolakan): digunakan oleh mereka yang memiliki 'poor self-image' sehingga merasa tidak dapat "berbagi" dengan orang lain.

Kedua : *Defence mechanism yang menggejala dalam cara memilih cara lain untuk memuaskan kebutuhannya.* Individu memakai *defence mechanism* ini biasanya karena merasa bahwa kebutuhannya harus terpenuhi. Oleh karena itu kalau kondisi yang ada tidak memungkinkan ia akan mencari cara lain yang dapat memenuhi kebutuhan itu, diantaranya adalah : (1) **Compensation** (kompensasi) : Muncul dalam bentuk kegiatan lain yang diharapkan dapat memenuhi kebutuhannya; (2) **Over-compensation** (kompensasi yang berlebih-lebihan) : bagian dari kompensasi yang diekspresikan dalam bentuk ekstrem. Di mana anger (kemarahan) terhadap kelemahan yang ada telah mendorong individu untuk mengatasi kelemahan tsb, secara ekstrem; (3) **Displacement** (pemindahan): serupa dengan *projection* tetapi dengan motivasi yang berbeda. Kalau dalam *projection* motivasinya adalah *irresponsibility* (tidak mau bertanggung jawab), maka dalam *displacement* motivasinya adalah kebutuhan yang harus dilampiaskan dan dipenuhi; (4) **Fantasy** (khayalan): *Defence* yang dipakai seseorang karena ia sadar meskipun tidak sepenuhnya kebutuhannya akan terpenuhi, tetapi melalui khayalan ia dapat menikmati sebagian; (5) **Sublimation** (mencari obyek pengganti); digunakan individu karena obyek semula tidak dapat diharapkan lagi. Pengganti yang diharapkan dapat memberikan kepuasan yang sejenis.

Dengan latar belakang tersebut maka konseling kesehatan lansia secara makro

dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku positif masyarakat dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan dan mutu kehidupan usia lanjut untuk mencapai masa tua yang bahagia dan berdaya guna dalam kehidupan keluarga dan masyarakat sesuai dengan keberadaan.

RUMUSAN MASALAH :

Sebagai rumusan Masalah dari persoalan makro konseling kesehatan lansia adalah apakah mampu mengembangkan perasaan yang positif maka diharapkan ia akan mampu melihat masa lampaunya dengan rasa puas dan bangga.

METODE KAJIAN :

Metode penulisan naskah ini lebih bersifat deskriptif, dan melalui observasi /pengalaman dan studi kepustakaan dimana tujuannya adalah untuk memberikan gambaran terhadap proses dalam mengembangkan perasaan yang positif yang nantinya diharapkan ia akan mampu melihat masa lampaunya dengan rasa puas dan bangga.

TUJUAN DAN KEGUNAAN PENULISAN :

Ruang lingkup kajian teoritis dimana untuk menjelaskan lebih jauh tentang prinsip yang membantu individu dalam proses perubahan perilaku serta menerapkan kemampuan individu dalam manajemen kehidupannya sehingga bisa menjalani kehidupannya dengan baik.

TEORI :

Teori-teori Psikologi yang Melatarbelakangi Permasalahan Masa Dewasa :

Perkembangan Psiko-Seksual menurut Sigmund Freud "Kebutuhan primer manusia adalah *pemuasan sexual instinct*", permasalahan perkembangan psikoseksual tersebut dapat dipilah sebagai berikut: (1) **Fase Oral, (0-1 tahun)**. Obyek *sexual instinct* fase ini adalah oral atau mulut , dengan fiksasi : Individu merasa tidak puas dengan hubungan seksuil yang wajar meskipun dengan itu ia dapat juga mencapai orgasme, egoisme dan ketamakan; (2) **Fase Anal (2-3 tahun)** . Obyek *sexual instinct* fase ini adalah

anal dan ureal (saluran pembuangan kencing dan kotoran), dengan fiksasi : dorongan yang besar untuk melakukan hubungan seks yang tidak wajar melalui genital dan lubang pembuangan, **Self-cheating** (menipu diri sendiri), **Oversensitivity** (terlalu peka), **Phobias** (rasa takut yang abnormal); (3) **Fase Phallic (3-4 tahun)**. Obyek *sexual instinct* fase ini adalah genital dengan fiksasi : Individu pada fase ini sangat rapuh terhadap penolakan (*rejection*) dari orang lain, penolakan akan menyebabkan ia lari ke genital untuk mendapatkan kepuasan; (4) **Fase Oedipal (4-5- tahun)**. Obyek *sexual instinct* fase ini adalah orangtua lawan jenis seks-nya. Kepuasan diperoleh melalui hubungan yang dekat. Dengan fiksasi : Individu cenderung untuk mengembangkan rangsangan seksnya pada orang yang jauh lebih tua. (5) **Fase Latency (6-11 tahun)**. Obyek *sexual instinct* fase ini adalah orangtua yang sama jenis seks-nya, dimana ada perasaan bangga dan aman bersama mereka; (6) **Fase Pubertal (11-14 tahun)**. Obyek *sexual instinct* fase ini adalah teman dari lawan jenis seks-nya, dimana kepuasan dan kenikmatan dapat diperoleh melalui interaksi dengan lawan jenis.

Perkembangan Psiko-Sosial menurut Erik H. Erickson : Manusia mempunyai kebutuhan primer tertentu, yaitu 'social basic need' (kebutuhan sosial), perkembangan "psikososial basic need" tersebut dapat diklasifikasikan sebagai berikut : (1) **0-1 tahun. Trust (mempercayai)**. Jika kebutuhan primer individu pada masa ini terpenuhi maka ia akan merasakan bahwa dunianya adalah tempat tinggal yang aman, dan orang-orang disekelilingnya dapat dipercayai, kalau tidak maka akan sebaliknya. (2) **2-3 tahun. Sense of Autonomy (perasaan mandiri)**. Individu memiliki kebutuhan untuk dapat dipahami dan jika hal itu terpenuhi maka ia akan mengembangkan perasaan "mampu melakukan sendiri". (3) **4-5 tahun Initiative (kemampuan berinisiatif)**. Individu membutuhkan kebebasan dan pengertian yang cukup pada aktivitas-aktivitasnya, baik dalam motor-play maupun intelektual initiative; (4) **6-11 tahun Industry (daya merencana)**. Pada masa ini kemampuan

menggunakan akal telah berkembang, sehingga individu butuh untuk mendapatkan kebebasan, dukungan, dan dorongan yang cukup untuk mengembangkan bakat industry (kemampuan membuat rencana); (5) **12-18 tahun Identity (menemukan diri di tengah lingkungan social)**. Pada fase ini, individu butuh untuk memiliki model yang sehat, yaitu pribadi yang dapat di hargai dan mampu membimbing dirinya untuk mengembangkan identitas dirinya; (6) **19-25 tahun Intimacy (kemampuan membagikan perasaan tanpa takut dirugikan)**. Dengan masa kecil yang sehat, diharapkan individu memiliki kemampuan untuk membagi perasaannya pada orang lain; (7) **26-45 tahun Generativity (kemampuan untuk memperhatikan orang lain diluar batasan pribadi, keluarga, pekerjaan dan masyarakat)**. Pada fase ini individu diharapkan memiliki kemampuan memperhatikan kepentingan orang lain di luar batasan rumah tangga bahkan sampai masyarakat; (8) **46 - 65 tahun Integrity (kemampuan untuk melihat masa lalu dengan rasa puas dan bangga)**.

Ketika individu mampu mengembangkan perasaan yang positif maka diharapkan ia akan mampu melihat masa lampaunya dengan rasa puas dan bangga.

PEMBAHASAN

Persoalan makro konseling kesehatan lansia adalah apakah mampu mengembangkan perasaan yang positif maka diharapkan ia akan mampu melihat masa lampaunya dengan rasa puas dan bangga

1. Cara Mengatasi Masalah

Untuk mengatasi masalah tersebut maka tugas yang harus dikembangkan pada Masa Dewasa adalah : (a) Menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan yang terjadi dalam hal kekuatan fisik dan kesehatan; (b) Menyesuaikan diri terhadap masa pensiun dan berkurangnya "income"; (c) Menyesuaikan diri terhadap perubahan situasi yang disebabkan oleh kematian pasangan hidup; (d) Membina hubungan dan kebersamaan dengan kelompok usia sebaya; (e) Memenuhi kewajiban yang berhubungan dengan kehidupan sosial

kemasyarakatan. Dengan mengembangkan tugas-tugas tersebut maka permasalahan yang ada pada orang dewasa akan dapat diminimalis, karena secara teori orang dewasa mempunyai karakteristik sebagai berikut :

- (1) Kemarahan (anger). Banyak orang tidak mampu mengontrol emosinya, hal ini merugikan diri sendiri dan orang lain;
- (2) Iri hati (envy). Hal ini dikaitkan dengan ketidaksukaan terhadap kondisi orang lain yang dinilainya tidak pantas untuk dimiliki;
- (3) Cemburu (jealous);
- (4) Kecemasan (anxiety). Perasaan takut yang tidak beralasan;
- (5) Rendah diri (inferiority);
- (6) Kesepian (loneliness). Bisa saja seseorang merasa kesepian meskipun berada ditengah-tengah keramaian. Kesepian berkaitan dengan suasana hati.
- (7) Perasaan bersalah (guilty feelings);
- (8) Masalah yang berhubungan dengan seks;
- (9) Masalah ekonomi;
- (10) Duka cita (grief);
- (11) Masalah kebiasaan;
- (12) Masalah yang berhubungan dengan kehidupan kerohanian;
- (13) Masalah perkawinan;
- (14) Masalah kesehatan;
- (15) Terpisah dengan orang-orang yang dikasihi;
- (16) Menurunnya kemampuan daya ingat;
- (17) Masalah pekerjaan ;
- (18) Hubungan interpersonal dengan atasan, sejawat, teman dekat, dll.

Dengan demikian konseling terhadap orang dewasa sangat dibutuhkan, karena konseling merupakan proses pemberian bantuan yang sifatnya kompleks, menantang & dinamis yang melibatkan 2 pribadi yang berbeda (latar belakang, kebutuhan, pengalaman, nilai-nilai & pandangan hidup). Dalam hal ini konseling bertujuan agar konseli dapat memiliki *self understanding, self acceptance, self direction, self actualization* & dapat menyesuaikan diri secara positif & konstruktif dengan lingkungannya.

2. Tujuan dan Kegunaan Konseling

Konseling itu sendiri bertujuan untuk : (a) Membantu individu dalam proses perubahan perilaku ; (b) Mengembangkan kemampuan individu dalam menyesuaikan diri; (c) Membimbing dan

mengarahkan individu dalam memahami kualitas dan potensi dirinya; (d) Membimbing dan meningkatkan keterampilan dalam menghadapi masalah; (e) Mengembangkan kemampuan dalam proses pengambilan keputusan; (f) Mengembangkan proses belajar yang mandiri dan dinamis; (g) Konseli bisa memandang dan menerima dirinya secara positif; (h) Konseli bisa menerima dan mau membuka dirinya terhadap orang lain dan lingkungannya; (i) Konseli mampu menilai kekuatan, kelemahan dan potensi dirinya yang dimiliki; (j) Konseli memiliki tujuan dan harapan yang realistis; (k) Konseli memiliki kemampuan yang lebih besar dalam mencapai tujuan-tujuannya.

Dalam menjalankan fungsinya seorang konseling mempunyai fungsi memberi pemahaman terhadap konselor, melakukan pencegahan terjadinya masalah-masalah psikologis, memberikan pengentasan terhadap masalah-masalah yang dihadapi konselor serta melakukan pemeliharaan terhadap kondisi-kondisi yang membangun konseling serta melakukan pengembangan konseling.

3. Asas-asas yang harus dibangun dalam konseling

Dalam pengembangan konseling perlu dibangun asas-asas konseling mengedepankan : (1) Kerahasiaan; (2) Sukarela; (3) Keterbukaan; (4) Kegiatan; (5) Kemandirian; (6) Alih tangan; (7) Kekinian; (8) Kedinamisan; (9) Keterpaduan; (10) Kenormatifan; (11) Keahlian.

Disamping itu seorang konselor harus bisa, antara lain : (a) memotivasi diri sendiri dan memiliki potensi yang menunjang kecakapan dalam melakukan konseling serta belajar menerima diri apa adanya dengan cara mendekatkan diri dengan Tuhan, introspeksi diri (self evaluation), terbuka terhadap kritikan dan masukan dari orang lain, (b) mengetahui dan dapat mengatasi kendala-kendala dalam diri, (c) memiliki sikap dasar sebagai konselor (rapport, congruence, unconditional positive regard, love &

warmth), sabar, (c) menyadari bahwa sebagai manusia konselor juga tidak luput dari masalah, (d) Empati, kemampuan untuk memahami secara tepat perasaan, pikiran, dan pengalaman orang lain. Unsur dominan dalam empati adalah "rasional". Dalam empati, keterlibatan emosional tetap ada, tetapi kuatnya pengaruh unsur rasional membuat konselor tidak terlalu terlibat dalam perasaan konseli. Empati juga dapat membuat konselor tetap bersikap independen sehingga dapat mempelajari sebab-sebab permasalahan yang menimbulkan gejala-gejala perasaan pada diri konseli secara objektif. Konselor yang bersikap empatik akan selalu berusaha memahami perasaan konseli serta berusaha mengidentifikasi dirinya secara tepat dan seimbang dengan perasaan-perasaan konseli dan memahami latar belakang mengapa konseli bersikap tertentu serta mengkomunikasikan secara tepat pemahamannya tentang sikap dan permasalahan konseli. Sebagai akibat dari sikap empati tersebut seorang konseli akan merasa dipahami dan terdorong untuk meneliti diri dan lingkungannya dengan lebih mendalam. Seorang konselor sudah sepatutnya bisa mendengar secara aktif permasalahan yang dihadapi konseli misalnya melalui : kontak mata, kata-kata yang membangun, bahasa tubuh.

Seorang konselor harus terampil memerankan perannya sebagai seorang konselor yang sungguh-sungguh ikut mengalami dan meraba rasakan apa yang dirasakan konseli. Konselor bisa berempati terhadap konseli, jika konselor memiliki kemampuan interjection (introyeksi) dimana konselor memasuki dunia konseli tanpa ikut terhanyut kedalam permasalahan dan perasaan konseli.

4. Hal-hal yang harus dimiliki seorang konselor

Selain hal tersebut, **seorang konselor diharapkan pula dapat memiliki** : (a) Rasa humor (sense of humor); (b) Disiplin diri (self dicipline); (c) Tanggung jawab

(self responsibility); (d) Konsep diri yang positif (positive self concept); (e) Pengetahuan & pemahaman tentang karakteristik manusia; (f) Berpikir & bersikap kreatif; (g) Bersikap aktif dalam mengembangkan komunikasi yang sifatnya verbal maupun nonverbal.

5. Hal-hal yang harus dihindari oleh seorang konselor

Dan perlu diingat, ada **hal-hal yang perlu dihindari oleh seorang konselor**, yaitu: (a) Memberikan nasehat; (b) Banyak bicara; (c) Terlalu membuka diri; (d) Memandang rendah konseli; (e) Bersikap defensive; (f) Rendah diri (usia, pengalaman dan pengetahuan); (g) Memprioritaskan kebutuhan, nilai-nilai dan pandangan hidup ; (h) Harapan yang berlebihan terhadap konseli; (i) Bersikap inkonsisten; (j) Bersikap subyektif; (k) Memiliki perasaan tertentu terhadap konseli; (l) Konselor terlalu dini menghakimi; (m) Konselor langsung berkata "aku mengerti.."; (n) Langsung menceritakan bahwa konselor juga pernah mengalami situasi yang sama; (o) Konselor langsung mengatakan bahwa "semua pasti akan beres".

Sebaiknya katakan "meskipun saya juga memiliki keterbatasan, namun saya percaya bahwa kita akan dapat mengatasi masalah ini bersama-sama".

6. Eksplorasi terhadap diri konseli.

Disamping hal tersebut diatas seorang **konselor perlu melakukan eksplorasi terhadap diri konseli** dengan cara : (1) mencari apa alasan sebenarnya dari munculnya perasaan 'negatif', (2) apa kebutuhan utamanya, (3) apa tujuan yang ingin dicapai. Konseling akan sukses dilakukan apabila seorang konselor mampu mengeksplorasi dirinya sebagai konselor dengan cara mengevaluasi diri : sudahkah konselor menggunakan empati dengan tepat? Misalnya dengan Jenis tanggapan konselor : (a) Penerimaan (Acceptance), Tanggapan yang menunjukkan pengertian atau persetujuan tetapi tidak mengandung pengertian membenarkan atau menyetujui; (b) Pemberian Struktur (verbal setting) Structuring, Tanggapan yang berisi

penjelasan tentang prosedur konseling, pembatasan waktu konseling, pembagian tanggungjawab konselor dan konseli dalam konseling ; harapan tentang hasil konseling; (c) Pernyataan kembali isi pembicaraan (reflection of content), Tanggapan yang merupakan pengulangan gagasan yang dinyatakan oleh konseli karena konseli hanya mengungkapkan secara intelektual (isi) dan kurang menggambarkan perasaan yang ada; (d) Penjelasan (reflection of feelings) , Tanggapan yang diberikan bila konseli sulit untuk menjelaskan perasaan yang dialaminya; (e) Penyelidikan yang lebih mendalam (Clarifikasi), Tanggapan yang dimaksudkan untuk menggali data lebih dalam, mendorong pembicaraan yang lebih mendalam, menanyakan sesuatu yang belum jelas; (f) Pemberian Informasi (Information Giving), Tanggapan yang diberikan kepada konseli yang membutuhkan informasi; (g) Penafsiran (Interpretation), Tanggapan ini diberikan untuk membantu konseli agar memahami arti dari pengalaman-pengalamannya dengan menyajikan beberapa pandangannya yang mungkin berhubungan dengan masalah yang dialaminya; (h) Dukungan (Ability Potential) atau Support , Tanggapan ini diberikan untuk menentramkan diri, membangkitkan keberanian bertindak pada diri konseli. Sudah barang tentu didasarkan pada kekuatan-kekuatan yang dimiliki oleh konseli; (i) Penyerahan tanggung jawab kepada konseli, Tanggapan yang diberikan agar konseli bersedia tanggung jawab; (j) Kesimpulan/Evaluasi (Summary), Tanggapan, kesimpulan dan evaluasi dari konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk memandang pengalaman dan permasalahannya secara lengkap.

7. Kompetensi dalam melakukan konseling.

Kompetensi dalam melakukan konseling juga harus didukung dengan rambu-rambu untuk Effective Listening dalam konteks konseling, yaitu : (1) Konselor siap dalam mendengarkan : physically dan mentally,

Konselor menjaga sikap dalam mendengarkan, Konsentrasi, Dalam mendengarkan dibutuhkan disiplin, Konselor belajar tentang konseli; (2) Konselor memperhatikan isi pesan dan bagaimana pesan itu disampaikan; (3) Konselor dapat mengontrol emosinya; (4) Konselor mendorong konseli untuk lebih terbuka; (5) Konselor bertanya dalam hati, pesan apa yang sebenarnya ingin disampaikan oleh konseli; (6) Hindarkan mengajukan pertanyaan dengan "why"; (7) Hindarkan intervensi; (8) Hindarkan preaching, lecturing, giving advice; (9) Perhatikan cermat ungkapan ; tema, topik yang secara berulang-ulang disampaikan oleh konseli; (10) Tujuan mendengarkan dalam konseling adalah untuk memahami dan membantu konseli bukan untuk memenuhi keingintahuan konselor.

KESIMPULAN

1. Untuk mengatasi masalah konseling tersebut maka tugas yang harus dikembangkan pada Masa Dewasa adalah : menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan yang terjadi dalam hal kekuatan fisik dan kesehatan *serta* Menyesuaikan diri terhadap masa tua yang sudah menjalani masa purna bakti dalam pekerjaan dan menerima diri sebagaimana adanya secara positif.
2. Konseling itu sendiri bertujuan untuk : membantu individu dalam proses perubahan perilaku *serta* Mengembangkan kemampuan individu dalam manajemen kehidupan dengan baik *serta* mengembangkan potensi diri sedemikian rupa sehingga hidup ini menjadi lebih berarti.

REFERENSI :

1. Alman RM, Pressure Wess, dalam Principles of Geriatri Medicine ang Gerontology, New York : Mc Graw-Hill.
2. Pedoman Pembinaan Kesehatan Usia Lanjut bagi petugas kesehatan, Depkes RI tahun 2001.

