

PENERAPAN KONSELING INDIVIDU DENGAN PENDEKATAN *CLIENT CENTERED* TERHADAP PENGENDALIAN EMOSI PADA LANSIA DI PANTI SOSIALLANJUT USIA HARAPAN KITA PALEMBANG

Eges Progito¹, Suryati², Bela Janare Putra³
 Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang,
 Indonesia
egesprogito@gmail.com

Submitted: 10-29-2023


Revised: 01-11-2023

Accepted: 08-11-2023

ABSTRACT:

This thesis is entitled "Application of Individual Counseling with a Client Centered Approach to Controlling the Emotions of the Elderly at the Harapan Kita Palembang Elderly Social Home". The background of this research is a client who experiences unstable emotions which is reflected in his often impulsive behavior. The aim of this research is to describe the emotional control of the elderly, and to determine the application of individual counseling with a client-centered approach to controlling the emotions of the elderly at the Harapan Kita Palembang elderly social institution. This type of research is a case study with qualitative methods. The subjects of this research were client "A" and employees at the Harapan Kita Palembang elderly social home. Data collection techniques in this research are observation, interviews and documentation. The data analysis technique uses data analysis techniques from Miles and Huberman, namely there are three types of activities, namely data reduction, data display and verification. The results of this research show that before individual counseling was given to client "A" there was quite a high level characterized by his emotions being uncontrollable, often feeling uncomfortable, and liking to compare himself with other people and after being given individual counseling client "A" slowly experienced a decline in his emotions. . The application of individual counseling with a client centered approach uses three stages, namely the initial stage of counseling, the middle stage (work stage), the final stage of counseling (action stage), so that the results obtained are that client "A" has experienced many changes, where client "A" can finding meaning and controlling emotions, not denying and running away from emotions, not exaggerating emotions, utilizing emotions as unlimited power, and using emotions proportionally.

KEYWORDS: *Client Centered*, Individual Counseling, Emotional Control

Copyright holder: © Progito,E., Suryati, Putara, B,J. (2023)	Published by: Scidacplus Journal website: https://journal.scidacplus.com/index.php/sscij/	E-ISSN: 2656-1050  This article is under:
--	--	---

How to cite:
 Progito, E., Suryati., Putara,B,J (2023). Penerapan Konseling Individu Dengan Pendekatan *Client Centered* Terhadap Pengendalian Emosi Pada Lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang,*Social Science and Contemporary Issues Journal*, 1(1).

PENDAHULUAN

Tahap perkembangan kepribadian yang terakhir adalah masa tua yang dimulai pada usia enam puluh tahun, dan pada masa ini banyak terjadi perubahan dalam diri seseorang,

termasuk perubahan fisik yang mempengaruhi keadaan psikologis orang lanjut usia,

Social Science and Contemporary Issues Journal

seperti penuaan. dan fungsi penglihatan mulai menurun, sehingga lansia menjadi lebih mudah marah atau sensitif (Hermi Pasmawati, 2017). Saat ini, Indonesia memiliki jumlah lansia terbesar ketiga di dunia. Dengan meningkatnya kebahagiaan, diperkirakan Indonesia akan menjadi jagoan orang tua. pada tahun 2025 yaitu 36 juta orang.

Angka ini didasarkan pada jumlah penduduk Indonesia sebesar 217 juta jiwa, dimana 17,3 juta jiwa, atau hampir 8%, berusia di atas 60 tahun, yang menurut perkiraan Badan Pusat Statistik (BPS) meningkat dua kali lipat dalam dua dekade terakhir. Menurut perkiraan ini, pertumbuhan diperkirakan akan mencapai 25,5 juta orang pada tahun 2020, atau 11,37 persen dari populasi, menempatkan negara ini pada urutan keempat di dunia setelah Tiongkok, India, dan Amerika Serikat (Elsy Junilia dan Nurul Hidayah, 2021).

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia berdampak pada berbagai kehidupan yang berbeda. Dampak utama dari peningkatan jumlah penduduk lanjut usia adalah meningkatnya ketergantungan penduduk lanjut usia akibat kemunduran fisik, mental, dan sosial. lanjut usia, yang dapat digambarkan dalam empat tahapan: kelemahan, keterbatasan fungsional, hilangnya kapasitas fungsional dan hambatan yang muncul selama penurunan terkait dengan penuaan (Amalia Yulianti, 2014). Orang lanjut usia seringkali mengalami beberapa perubahan fisik dan psikologis. Pengaruh-pengaruh ini menentukan apakah orang tua beradaptasi dengan baik atau buruk, namun karakteristik usia tua membimbing dan membawa lebih buruk daripada adaptasi yang baik dan lebih banyak penderitaan daripada kebahagiaan, menjadikan usia tua lebih rentan dibandingkan usia paruh baya.

Usia tua merupakan tahapan kehidupan yang seharusnya mencapai keutuhan, sedangkan kegagalan dalam mencapai keutuhan mengarah pada kondisi. Dapat dikatakan juga bahwa usia tua merupakan tahap terakhir perkembangan individu di atas 60 tahun, yang ditandai dengan kemunduran fisik, psikis, dan keutuhan, fungsi sosial dan bahkan emosional (Hermi Pasmawati, 2017). Orang tua seringkali mengalami banyak perubahan emosi, termasuk perasaan marah. Kemarahan adalah emosi yang berkisar dari kemarahan hingga agresi dan dapat dirasakan oleh siapa saja. Kemarahan sering kali merupakan respons terhadap stimulus yang tidak menyenangkan atau mengancam. Mengekspresikan kemarahan secara langsung dan konstruktif ketika kemarahan itu muncul membantu individu dan membantu orang lain memahami perasaan yang mereka alami. Oleh karena itu emosi, terutama amarah, harus dikendalikan (Iyus Yosep, 2011).

Manajemen kemarahan adalah mengelola pikiran, perasaan, dan keinginan marah dengan cara yang tepat, positif, dan dapat diterima secara sosial untuk mencegah kerugian atau kerugian bagi diri sendiri atau orang lain. Seiring bertambahnya usia, Anda harus bisa mengendalikan emosi marah, karena seiring bertambahnya usia, kematangan emosi Anda berkembang ke arah yang lebih baik atau sempurna (Anissa Lestari Kadiyono, Febbyros Anmarlina, 2016).

الَّذِينَ يَدَّبُّوْنَ زُنُوجَهُمْ يَتَّقُونَ لِئَلاَّ يَكُنَ لَكُمْ غُرْحٌ وَالَّذِينَ يَدَّبُّوْنَ زُنُوجَهُمْ يَتَّقُونَ لِئَلاَّ يَكُنَ لَكُمْ غُرْحٌ وَالَّذِينَ يَدَّبُّوْنَ زُنُوجَهُمْ يَتَّقُونَ لِئَلاَّ يَكُنَ لَكُمْ غُرْحٌ
يَتَّقُونَ عَنِ النَّارِ وَاللَّهُ حَبِيبٌ لِّمُحْسِنِينَ

Artinya: (yaitu) orang yang berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan (Al-Qur'an dan Terjemahannya, 2020).

Dapat dipahami dari ayat Alquran di atas bahwa jika seseorang membuat seseorang marah namun tidak mau menunjukkan amarahnya dan berusaha bersabar, maka ia akan mendapat pahala yang setimpal dari Allah SWT, yaitu surga .karena Allah sungguh mengasihi orang-orang yang mengupayakan kesembuhan yang baik. Orang yang tidak bisa mengendalikan emosi marahnya tidak menyadari bahwa apa yang dilakukannya adalah salah. Kondisi ini tidak hanya terjadi pada remaja dan dewasa saja, namun juga pada usia lanjut.

Perasaan orang tua adalah kematian pasangan. Jika seseorang tinggal dalam satu keluarga dan tinggal bersama sampai tua, ia akan merasa kesepian jika melakukan aktivitas sehari-hari tanpa pendamping. Hal ini berdampak pada keadaan emosi seseorang yang lebih sensitif dan labil, ada permasalahannya, pengendalian emosi yang dialami pada masa tua dapat menimbulkan stres bagi lansia sehingga dapat menimbulkan risiko terjadinya gangguan mental emosional (Syamsu Yusuf, 2011). demikian teori James-Lange mengatakan sehingga hal ini dapat menimbulkan stres pada lansia. emosi adalah hasil atau hasil persepsi keadaan jasmani), orang sedih karena menangis, orang takut karena gemetar dll.

Hal ini sesuai dengan observasi awal yang dilakukan pada tanggal 27/05/2022 bahwa terdapat lansia yang tidak dapat mengendalikan emosinya, terutama emosi marah. Para lansia ini kerap bertengkar dengan lansia lainnya di Fasilitas Perawatan Lansia Harapan Kita Palembang. Selain berkelahi dengan senior di fasilitas tersebut, klien terkadang suka memukul sesuatu dan sering merasa iri dengan senior lainnya ketika ada yang menjenguknya. dan berkomunikasi dengan senior lainnya.

Pendekatan konseling lansia merupakan alat untuk menganalisa dan mengetahui metode dan solusi apa yang diperlukan untuk menyelesaikan permasalahan klien. Menurut penelitian sebelumnya, emosi yang dialami seseorang seringkali berasal dari pikiran. Ketika seseorang berpikir negatif, emosinya cenderung meningkat. menjadi negatif. Sebaliknya, ketika seseorang berpikir positif, maka emosinya juga positif, sehingga mengendalikan pikiran adalah langkah awal untuk mengendalikan emosi (Fitria Mardiyanti).

Penggunaan konseling individu untuk mengatasi manajemen kemarahan pada orang dewasa yang lebih tua adalah pendekatan yang berpusat pada klien. Pendekatan yang berpusat pada klien adalah konseling yang berpusat pada klien dimana konselor hanya memberikan terapi dan membimbing klien selama menjalani terapi sehingga klien dapat bertumbuh atau mengatasi. urusan saat ini bertemu atau juga bertemu untuk meminta nasihat hanya satu sebagai pendukung.

Pendekatan yang berpusat pada klien menekankan tanggung jawab dan kemampuan klien untuk menemukan cara mengatasi kenyataan. klien sebagai orang yang paling mengenal dirinya adalah orang yang menemukan cara berperilaku yang paling sesuai dengan dirinya, Rogers menambahkan itu (Aysah Mustika, 2022). Dari latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "**Penerapan Konseling Individu Dengan Pendekatan *Clien Centered* Terhadap Pengendalian Emosi Pada Lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang**"

METODE

Metode penelitian adalah cara ilmiah mengumpulkan data untuk tujuan dan kegunaan tertentu. Atas dasar itu, perlu diperhatikan empat kata kunci, yaitu sarana ilmiah untuk mengumpulkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2017). Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode studi kasus, studi kasus merupakan gambaran dan penjelasan lengkap mengenai seorang individu, suatu program atau situasi sosial dari sudut pandang yang berbeda (Dedy Mulyana, 2018), hal. 247. Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan penelitian kualitatif, penelitian kualitatif adalah penelitian yang mengkaji permasalahan manusia dengan menjelaskan fenomena-fenomena yang terjadi dan dilakukan dengan menggunakan banyak metode, metode yang berbeda-beda (Albi Anggito dan Johan Setiawan, 2018). Penelitian ini digunakan untuk mengeksplorasi bagaimana

konseling individu dengan pendekatan *client centered* dapat digunakan untuk mengelola emosi pada lanjut usia.

Jenis dan sumber data dalam penelitian ini ialah sumber data primer dan sumber data sekunder. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini ialah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis data dalam penelitian ini menurut Miles dan Huberman ialah reduksi data, penyajian data, dan verifikasi/kesimpulan. Penelitian ini dilakukan di di jalan sosial no. 796, RT: 16, RW: 03, Kelurahan Suka Bangun, KM. 6, Palembang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Gambaran Kemandirian Belajar Remaja Panti Asuhan Bunda Banyuasin

Gambaran pengendalian yang dialami klien yang sedang menjalankan proses pemulihan diketahui pada tahap akhir melalui wawancara dan observasi. Berdasarkan pendapat Martin Wijokangko, mengenai aspek pengendalian emosi, yaitu: menemukan arti dan mengendalikan emosi, tidak mengingkari dan melarikan diri dari emosi, tidak membesar-besarkan emosi, memanfaatkan emosi sebagai kekuatan tanpa batas, dan menggunakan emosi secara proporsional (Martin Wijokangko, 2008). Berikut beberapa indikator pengendalian emosi serta hasil wawancara dan observasi sebelum menerapkan pendekatan *client centered*. Wawancara dilakukan pada tanggal 05 Agustus sampai 05 September 2023 selama 7 kali pertemuan.

1) Menemukan arti dan mengendalikan emosi. Adapun hasil wawancara mengenai aspek menemukan arti dan mengendalikan emosi, dapat dilihat pada tabel 1:

Pertanyaan:

1. Apakah kamu menemukan makna yang positif pada saat kamu emosi?
2. Apakah pada saat kamu emosi merasakan perasaan yang tidak nyaman di dalam diri kamu?
3. Apakah kamu suka membandingkan emosi atau perasaan kamu dengan orang lain?

Tabel 1

No	Subyek	Hasil Wawancara
1	Klien "A"	Tidak, saya merasa seperti tidak ada harapan lagi dan juga saya tidak yakin sama diri saya sendiri
2		Iya, sering saya tidak nyaman sama diri saya sendiri
3		Iya, sering sekali saya seperti itu

Berdasarkan hasil wawancara pada tabel 1 dapat diketahui bahwa klien "A" belum terlalu baik dalam menemukan makna positifnya, sering tidak nyaman sama diri sendiri dan suka membandingkan emosinya dengan orang lain.

2) Tidak mengingkari dan melarikan diri dari emosi,. Berikut adalah hasil wawancara dari penelitiannya, dapat dilihat pada tabel 2

Pertanyaan:

1. Apakah kamu menghindari perasaan kamu pada saat emosi?
2. Apakah kamu berpura-pura bahwa perasaan emosi itu tidak ada?

No.	Subyek	Hasil Wawancara
1.	Klien "A"	Tidak pernah saya menghindar, sering saya lakukan
2.		Tidak, saya tidak bisa berpura-pura

Berdasarkan hasil wawancara pada tabel 2 dapat diketahui bahwa klien "A" tidak pernah menghindari perasaannya saat emosi dan klien "A" tidak bisa berpura-pura perasaan emosinya.

3) Tidak membesar-besarkan emosi, berikut adalah hasil wawancara dari penelitiannya, dapat dilihat pada tabel 3

Pertanyaan:

1. Apakah emosi kamu tidak stabil?
2. Apakah pada saat kamu emosi situasi disekitar semakin buruk?

No.	Subyek	Hasil Wawancara
1.	Klien "A"	Iya, susah banget saya mengontrol emosi saya
2.		Iya, karena perasaan saya yang buruk jadi saya menganggap disekitar saya itu buruk semua

Berdasarkan hasil wawancara pada tabel 3 dapat diketahui bahwa klien "A" belum terlalu baik emosinya masih tidak stabil dan selalu menganggap situasi disekitar selalu buruk pada saat emosi

4) Memanfaatkan emosi sebagai kekuatan tanpa batas, Berikut adalah hasil wawancara dari penelitiannya, dapat dilihat pada tabel 4

Pertanyaan:

1. Apakah kamu menjadikan emosi sebagai pelajaran?
2. Apakah pada saat kamu emosi meningkatkan kualitas hidup?

No.	Subyek	Hasil Wawancara
1.	Klien "A"	Tidak, jika sudah lewat ya lewat, tidak terlalu aku pikirkan
2.		Tidak, saya menyadari bahwa diri saya ini seperti ini saja

Berdasarkan hasil wawancara pada tabel 4 dapat diketahui bahwa klien "A" tidak bisa menjadikan emosi sebagai pelajaran dan tidak meningkatkan kualitas hidupnya.

5) Emosi secara proporsional. Berikut adalah hasil wawancara dari penelitiannya, dapat dilihat pada tabel 5

Pertanyaan:

1. Apakah kamu sering melakukan apa yang tidak harus dilakukan?
2. Apakah kamu mempunyai persepsi agar membuat kamu fokus?
3. Apakah kamu sering melakukan evaluasi pada diri kamu sendiri agar bisa menemukan apa yang harus dilakukan?

No.	Subyek	Hasil Wawancara
1.	Klien "A"	Iya, sering banget, comtohnya, seharusnya saya tidak menanggapi orang kalau mengejek saya, tetapi saya masih menanggapi
2.		Tidak ada
3.		Adakalanya iya, adakalanya idak, sesuai dengan perasaan saya saja

Berdasarkan hasil wawancara pada tabel 5 dapat diketahui bahwa klien "A" masih suka melakukan apa yang tidak harus dilakukannya, tidak ada persepsi agar membuatnya fokus dan adakalanya klien "A" melakukan evaluasi adakalanya tidak melakukan evaluasi.

- 6) Hasil wawancara bersama Ibu Purwaningsih, selaku pegawai di panti sosial lanjut usia Harapan Kita Palembang. Berikut adalah hasil wawancara dari penelitiannya, dapat dilihat pada tabel 6

No	Subyek	Pertanyaan	Hasil Wawancara
1.	Ibu Eka	Apakah klien "A" menemukan arti dan dapat mengendalikan emosinya?	Tidak bisa, klien "A" termasuk golongan halus.
		Apakah klien "A" mengingkari diri dari emosi?	Iya, setiap kita tanya klien "A" tersebut tidak bicara, tidak marah, tidak segala macam, dia mengingkari kata-kata emosi dari dia.
		Apakah klien "A" membesar-besarkan emosi?	Iya, membesar-besarkan emosi, klien "A" tersebut dengan seluruh klien disini dia terlalu halus, jadi tidak percaya dengan kawan, maaf kata itu klien "A" ini merasa paling cantik, paling pintar, paling kayo, jadi dia tidak selalu membesar-besarkan emosinya.
		Apakah klien "A" memanfaatkan emosi sebagai kekuatan tanpa batas?	Iya benar, kalau dia emosi jiwanya kuat, apapun bisa dia angkat.
		Apakah klien "A" menggunakan emosi secara proporsional?	Tidak, karena klien "A" tersebut jika dia tidak suka, dia emosi, berarti dia tidak menggunakan emosi secara proporsional.

Dapat dilihat dari hasil wawancara pada tabel 6 pada dasarnya emosi klien "A" tidak teratur, maka dari itu peneliti menerapkan konseling individu dengan pendekatan *client centered*.

Berdasarkan hasil observasi di atas, dari aspek menemukan arti dan mengendalikan emosi, klien "A" tidak bisa menemukan arti dan mengendalikan emosinya. Dari aspek dan melarikan diri dari emosi, klien "A" melarikan diri dari emosi. Dari aspek tidak membesar-besarkan emosi, dimana klien "A" masih membesar-besarkan emosi pada dirinya. Dari aspek memanfaatkan emosi sebagai kekuatan tanpa batas, dimana klien "A" mempunyai jiwa emosi yang sangat kuat. Dari aspek menggunakan emosi secara proporsional, dimana klien "A" tidak menggunakan emosi secara proporsional karena klien "A" jika tidak suka sama seorang dia emosi.

2. Penerapan Konseling Individu Dengan Pendekatan *Client Centered* Terhadap Pengendalian Emosi Pada Lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan pendekatan berpusat pada klien pada organisasi sosial lansia Harapan Kita Palembang, pada tanggal 5 Agustus 2023 sampai dengan tanggal 5 September 2023. Ketika penelitian dilakukan berjalan sesuai keinginan, hal ini dibuktikan oleh Klien bahwa "A" adalah orang yang mudah diajak bicara. Pelaksanaan ini dilaksanakan secara sistematis dan berlangsung selama tujuh kali pertemuan. Secara spesifik penerapan konseling individual dengan metode pengendalian

emosi berpusat pada klien pada klien "A" di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang adalah sebagai berikut:

a. Pertemuan pertama

Pada pertemuan yang pertama ini adalah perkenalan pada klien "A" di panti sosial lanjut usia Harapan Kita Palembang, pada tanggal 07 Agustus 2023.

Pada pertemuan pertama peneliti menciptakan interaksi yang kondusif pada klien "A", pertemuan ini dilakukan selama 45 menit. Peneliti dan klien "A" saling meningkatkan komitmen agar proses konseling dapat terselenggara dengan baik. Peneliti berbicara sebagai orang pertama agar kelihatan lebih sopan dengan klien "A". Lalu peneliti memulainya dengan mengucapkan salam, memperkenalkan diri serta memimpin do'a agar berjalan dengan baik dan lancar, kemudian klien "A" memperkenalkan diri, lalu peneliti menjelaskan tujuan pembahasan, dan cara pelaksanaan, peneliti membangun hubungan yang baik untuk mendapatkan kepercayaan klien, sehingga klien membicarakan permasalahannya dengan jujur, tanpa ada yang disembunyikan. Klien kemudian mengklarifikasi masalahnya, setelah itu peneliti dapat memecahkan masalah yang dihadapi klien dan membangun kesepakatan antara peneliti dan klien mengenai waktu, tugas dan kerjasama selama proses konseling.

b. Pertemuan kedua

Pada pertemuan yang kedua ini adalah materi cara mengendalikan emosi, di lakukan di ruang klien "A" di panti sosial lanjut usia Harapan Kita Palembang, pada tanggal 08 Agustus 2023.

Selanjutnya pertemuan kedua peneliti membuka kegiatan dengan mengucapkan salam, lalu peneliti memimpin doa sebelum memulai konseling, sebelum di mulai, peneliti menggali dan menemukan permasalahan klien lebih dalam sehingga klien dapat mengatasi permasalahan yang dihadapinya, lalu peneliti menjaga hubungan konseling sedemikian rupa agar selalu terjaga, tujuannya adalah untuk fokus pada pemecahan masalah yang dihadapi klien, peneliti menjelaskan materi arti dari mengendalikan emosi dan menjelaskan agar tidak melarikan diri dari emosi, klien "A" mendengarkannya serta peneliti dan klien "A" memelihara proses konseling sesuai kesepakatan agar nasehat itu bekerja sesuai dengan tujuan awalnya.

c. Pertemuan ketiga

Pada pertemuan yang ketiga ini adalah materi cara agar dan tidak melarikan dari emosi, di lakukan di ruang klien "A" di panti sosial lanjut usia Harapan Kita Palembang, pada tanggal 09 Agustus 2023.

Selanjutnya pertemuan ketiga peneliti membuka kegiatan dengan mengucapkan salam, lalu peneliti memimpin doa sebelum memulai konseling, sebelum di mulai, menanyakan pada klien "A" apakah siap untuk melanjutkan pada tahap selanjutnya, jika klien "A" siap maka peneliti akan melanjutkannya. Selanjutnya peneliti menjelaskan topik yang akan dibahas. Peneliti memberikan contoh topik yang akan dibahas. Kemudian peneliti mengajak klien "A" mendalami topik yang dibahas untuk meningkatkan keikutsertaannya. Pada tahap akhir peneliti memberikan apresiasi dan pujian kepada klien "A" karena sudah mengikuti pertemuan ketiga ini dengan semangat dan peneliti mengakhiri kegiatan ini dan ditutupi dengan doa bersama yang dipimpin oleh peneliti.

d. Pertemuan keempat

Pada pertemuan yang keempat ini adalah materi tidak membesar-besarkan emosi, di lakukan di ruang klien "A" di panti sosial lanjut usia Harapan Kita Palembang, pada tanggal 10 Agustus 2023.

Selanjutnya pertemuan keempat peneliti membuka kegiatan dengan mengucapkan

salam, lalu peneliti memimpin doa sebelum memulai konseling, sebelum di mulai, menanyakan pada klien "A" apakah siap untuk melanjutkan pada tahap selanjutnya, jika klien "A" siap maka peneliti akan melanjutkannya, lalu peneliti menjaga hubungan konseling sedemikian rupa agar selalu terjaga, tujuannya adalah untuk fokus pada pemecahan masalah yang dihadapi klien, peneliti menjelaskan materi tidak membesar-besarkan emosi, klien "A" mendengarkannya serta peneliti dan klien "A" memelihara proses konseling sesuai kesepakatan agar nasehat itu bekerja sesuai dengan tujuan awalnya, dan peneliti mengakhiri kegiatan ini dan ditutupi dengan doa bersama yang dipimpin oleh peneliti.

e. Pertemuan kelima

Pada pertemuan yang kelima ini adalah materi memanfaatkan emosi sebagai kekuatan tanpa batas, di lakukan di ruang klien "A" di panti sosial lanjut usia Harapan Kita Palembang, pada tanggal 11 Agustus 2023.

Selanjutnya pertemuan kelima peneliti membuka kegiatan dengan mengucapkan salam, lalu peneliti memimpin doa sebelum memulai konseling, sebelum di mulai, menanyakan pada klien "A" apakah siap untuk melanjutkan pada tahap selanjutnya, jika klien "A" siap maka peneliti akan melanjutkannya, lalu peneliti menjaga hubungan konseling sedemikian rupa agar selalu terjaga, tujuannya adalah untuk fokus pada pemecahan masalah yang dihadapi klien, peneliti menjelaskan materi memanfaatkan emosi sebagai kekuatan tanpa batas, klien "A" mendengarkannya serta peneliti dan klien "A" memelihara proses konseling sesuai kesepakatan agar nasehat itu bekerja sesuai dengan tujuan awalnya, dan peneliti mengakhiri kegiatan ini dan ditutupi dengan doa bersama yang dipimpin oleh peneliti.

f. Pertemuan keenam

Pada pertemuan yang keenam ini adalah materi menggunakan emosi secara proporsional, di lakukan di ruang klien "A" di panti sosial lanjut usia Harapan Kita Palembang, pada tanggal 14 Agustus 2023.

Selanjutnya pertemuan kelima peneliti membuka kegiatan dengan mengucapkan salam, lalu peneliti memimpin doa sebelum memulai konseling, sebelum di mulai, menanyakan pada klien "A" apakah siap untuk melanjutkan pada tahap selanjutnya, jika klien "A" siap maka peneliti akan melanjutkannya, lalu peneliti menjaga hubungan konseling sedemikian rupa agar selalu terjaga, tujuannya adalah untuk fokus pada pemecahan masalah yang dihadapi klien, peneliti menjelaskan materi menggunakan emosi secara proporsional, klien "A" mendengarkannya serta peneliti dan klien "A" memelihara proses konseling sesuai kesepakatan agar nasehat itu bekerja sesuai dengan tujuan awalnya, dan peneliti mengakhiri kegiatan ini dan ditutupi dengan doa bersama yang dipimpin oleh peneliti.

g. Pertemuan ketujuh

Pertemuan ketujuh dilakukan pada tanggal 15 Agustus 2023. Pada tahap ini peneliti menanyakan kabar, dan suasana hati klien "A". Pada pertemuan ketujuh ini mengetahui sejauh mana hasil yang dilakukan pada klien "A" maka akan dilakukan evaluasi. Langkah evaluasi dan *follow up* bermanfaat untuk mengetahui perkembangan kondisi klien "A". Pada tahap akhir ini peneliti akan memberikan bantuan kepada klien "A" memelihara dan mengembangkan situasi atau keadaan yang sudah baik menjadi lebih baik, sehingga klien "A" menemukan makna dan mengendalikan emosinya, tidak mengingkari dan lari dari emosi, tidak membesar-besarkan emosi, menggunakan emosi sebagai kekuatan yang tidak terbatas dan menggunakan emosi sebagaimana mestinya.

Follow Up atau tindak lanjut dari kegiatan ini yaitu peneliti monitoring atau penelusuran kegiatan ini merupakan rekomendasi peneliti untuk bekerjasama dengan pemangku kepentingan klien seperti petugas panti sosial lansia Harapan Kita Palembang, agar dapat menjaga perubahan yang ada saat ini dengan lebih memperhatikan klien. Peneliti juga melatih klien untuk mampu menemukan makna dan mengendalikan emosinya, tidak mengingkari dan lari dari emosi, tidak membesar-besarkan emosi, menggunakan emosi sebagai kekuatan yang tidak terbatas, dan menggunakan emosi secara seimbang.

Dari hasil penerapan konseling individu dengan pendekatan *client centered* pada klien "A" di panti sosial lanjut usia Harapan Kita Palembang pelaksanaannya dilakukan dengan baik.

Pembahasan

Pembahasan di bab ini merupakan pembahasan terkait dengan rumusan masalah pada skripsi ini

1. Gambaran Pengendalian Emosi Lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang

Gambaran pengendalian yang dialami klien yang sedang menjalankan proses pemulihan diketahui pada tahap akhir melalui wawancara dan observasi.

Berdasarkan pendapat Martin Wijokangko, mengenai aspek pengendalian emosi, yaitu: menemukan arti dan mengendalikan emosi, tidak mengingkari dan melarikan diri dari emosi, tidak membesar-besarkan emosi, memanfaatkan emosi sebagai kekuatan tanpa batas, dan menggunakan emosi secara proporsional (Martin Wijokangko, 2008).

Aspek menemukan arti dan mengendalikan emosi, menunjukkan bahwa klien "A" belum terlalu baik dalam menemukan makna positifnya, sering tidak nyaman sama diri sendiri dan suka membandingkan emosinya dengan orang lain.

Aspek tidak mengingkari dan melarikan diri dari emosi, menunjukkan bahwa klien "A" tidak pernah menghindari perasaannya saat emosi dan klien "A" tidak bisa berpura-pura perasaan emosinya.

Aspek tidak membesar-besarkan emosi, menunjukkan bahwa klien "A" belum terlalu baik emosinya masih tidak stabil dan selalu menganggap situasi disekitar selalu buruk pada saat emosi.

Aspek memanfaatkan emosi sebagai kekuatan tanpa batas, menunjukkan bahwa klien "A" tidak bisa menjadikan emosi sebagai pelajaran dan tidak meningkatkan kualitas hidupnya.

Aspek menggunakan emosi secara proporsional, menunjukkan bahwa klien "A" masih suka melakukan apa yang tidak harus dilakukannya, tidak ada persepsi agar membuatnya fokus dan adakalanya klien "A" melakukan evaluasi adakalanya tidak melakukan evaluasi.

2. Penerapan Konseling Individu Dengan Pendekatan *Client Centered* Terhadap Pengendalian Emosi Pada Lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang

Berdasarkan hasil penelitian pada 05 Agustus sampai dengan 05 September 2023, yang dilakukan sebanyak tujuh kali pertemuan. Penerapan individu dengan pendekatan *client centered* terhadap pengendalian emosi pada lansia di panti sosial lanjut usia Harapan Kita Palembang, klien "A" mengalami perubahan positif, awalnya tidak bisa mengendalikan emosi, melarikan diri dari emosi, selalu membesar-besarkan emosi, tidak bisa memanfaatkan emosi, dan tidak menggunakan emosi secara proporsional. Kini klien "A" dapat mengatasi emosinya.

Berdasarkan pendapat Sofyan S Willis, tahapan-tahapan konseling individu, yaitu: tahapan awal konseling, tahap pertengahan (tahap kerja), tahapan akhir konseling (tahapan tindakan) (Sofyan S Willis, 2007). Pada fase pertengahan, konselor menggali gaya hidup subjek, menjaga hubungan konseling, dan melanjutkannya agar langgeng. Selain itu, langkah terakhir diikuti oleh para peneliti *follow up* kepada kelima subjek serta melakukan penghentian proses bimbingan kelompok.

Penggunaan pendekatan *client centered* merupakan suatu cara pengungkapan diri salah satu faktor yang mendukung dalam mengatasi pengendalian emosi lansia, namun secara keseluruhan pertemuan pertama berjalan dengan baik hingga pertemuan terakhir, hal ini dikarenakan kerjasama yang baik antara peneliti dan subyek penelitian selama pelaksanaan konseling.

Berdasarkan penerapan konseling individu dengan pendekatan *client centered* terhadap pengendalian emosi pada lansia di panti sosial lanjut usia Harapan Kita Palembang yang dilakukan seperti diatas, proses di lapangan tetap berjalan sesuai dengan teori yang melandasi penelitian ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian peneliti yang berjudul “Penerapan Konseling Individu dengan Pendekatan Client Centered dalam Pengendalian Emosi pada Lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang”, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Gambaran pengendalian emosi yang dialami oleh klien “A” sebelum dilakukan pendekatan *client centered*, dilihat dari aspek menemukan arti dan mengendalikan emosi, menunjukkan bahwa klien “A” belum terlalu baik dalam menemukan makna positifnya, sering tidak nyaman sama diri sendiri dan suka membandingkan emosinya dengan orang lain. Dilihat dari aspek tidak mengingkari dan melarikan diri dari emosi, menunjukkan bahwa klien “A” tidak pernah menghindari perasaannya saat emosi dan klien “A” tidak bisa berpura-pura perasaan emosinya. Dilihat dari aspek tidak membesar-besarkan emosi, menunjukkan bahwa klien “A” belum terlalu baik emosinya masih tidak stabil dan selalu menganggap situasi disekitar selalu buruk pada saat emosi. Dilihat dari aspek memanfaatkan emosi sebagai kekuatan tanpa batas, menunjukkan bahwa klien “A” tidak bisa menjadikan emosi sebagai pelajaran dan tidak meningkatkan kualitas hidupnya. Dilihat dari aspek menggunakan emosi secara proporsional, menunjukkan bahwa klien “A” masih suka melakukan apa yang tidak harus dilakukannya, tidak ada persepsi agar membuatnya fokus dan adakalanya klien “A” melakukan evaluasi adakalanya tidak melakukan evaluasi.
2. Penerapan konseling individu dengan pendekatan *client centered* terhadap pengendalian emosi pada lansia di panti sosial lanjut usia Harapan Kita Palembang meliputi 3 tahap, yaitu tahap konseling awal, tahap tengah (fase kerja), tahap konseling akhir (fase tindakan). Proses konseling dilakukan sebanyak tujuh kali untuk mencapai proses yang baik. Sesuai dengan yang diharapkan, perubahan yang diamati pada klien “A” antara lain menemukan makna dan mengendalikan emosi, tidak mengingkari dan lari dari emosi, tidak melebih-lebihkan emosi, menggunakan emosi sebagai kekuatan yang tidak terbatas dan menggunakan emosi secara seimbang.

REFERENSI

- Al-Qur’an dan Terjemahannya. 2020. Jakarta: Departemen Agama RI.
- Putra, B. J. (2021). Studi Literatur: Teori Perkembangan Karir Donald Edwin Super. *Al-Isyrof: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(1), 30-38.
- Hidayat, Elsy Junilia dan Hidayah, Nurul. 2021. Konseling Kelompok Berbasis Client Centred Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Social Science and Contemporary Issues Journal / Vol 1, No 1 (2023) / 760*

Kepada Masyarakat (PKM). Vol.3 No. 3.

- Kadiyono, Anissa Lestari, Anmarlina, Febbyros. 2016. Teknik Yoga Sebagai Intervensi Dalam Melakukan Anger Management Pada Wanita Dewasa Awal. *Jurnal Intervensi Psikologi*. Vol. 8 No. 2.
- Mardiyanti, Fitria. 2016. Upaya Peningkatan Kemampuan Pengendalian Emosi Lansia Di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta. Skripsi. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Mustika, Aysah. 2022. Implementasi Layanan Konseling Individu Dengan Pendekatan Client Centered Dalam Mengelola Emosi Marah Peserta Didik Kelas X IPS Di SMA Negeri 1 Sumber Jaya. Skripsi. Lampung. Universitas Islam Negeri Raden Intan.
- Pasmawati, Hermi. 2017. Pendekatan Konseling Lansia. *Jurnal Syi'ar*. Vol. 17 No. 1.
- Yosep, Iyus. 2011. *Keperawatan Jiwa*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Yulianti Amalia, Baroy Ni'mal, Ririanty Mury. 2014. Perbedaan Kualitas Hidup Lansia Yang Tinggal Di Komunitas Dengan di Pelayanan Sosial Lanjut Usia, *Jurnal Pustaka Kesehatan*, Vol. 2 No. 1.
- Yusuf, Syamsu. 2011. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.