



UNIVERSITAS
AIRLANGGA

FAKULTAS
PSIKOLOGI



Lansia dalam Karantina Mandiri

Oleh: Dra. Veronika Suprapti, M.S.Ed.

Departemen Psikologi Pendidikan dan Perkembangan

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

2020



Ketika lansia dalam karantina mandiri semasa pandemi COVID-19, problemnya adalah...

1. Fungsi fisik yang makin menurun menjadi makin rentan terhadap penyakit, terancam mudah tertular COVID-19.
2. Memori yang mudah lupa, mengganggu kelancaran pelaksanaan aktivitas sehari-hari.



Ketika lansia dalam karantina mandiri semasa pandemi COVID-19, problemnya adalah...

3. Lingkup interaksi sosial yang makin terbatas membuat perasaan terisolir, terabaikan dan mudah bosan.
4. Konflik dengan pasangan dan/atau dengan anak dan/atau cucu membuat emosi mudah terganggu.



Tips untuk Lansia dalam Karantina Mandiri

1. Tanamkan prinsip “hidup adalah gerak, gerak adalah hidup”.
2. Mengorganisasikan apa saja yang dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari agar tertata rapi dan mudah dijangkau, serta mudah untuk dikembalikan selalu pada tempatnya masing-masing.
3. Memanfaatkan gadget sebagai media untuk berinteraksi secara social.
4. Mencari solusi kebahagiaan di dalam diri, di tengah konflik.





Tanamkan prinsip “hidup adalah gerak, gerak adalah hidup”

1. Saat terbangun, **gerakkan badan pelan-pelan** masih dalam posisi tiduran, sambil menikmati dan mensyukuri ternyata masih bisa bergerak, mulai dari jari, tangan, bahu, leher dengan kepala, goyangkan seluruh ruas tulang belakang sampai terasa nyaman, paha, lutut, kaki, telapak kaki sampai ke jari-jari kaki yang diregangkan satu per satu.

Jika sudah siap, duduklah pelan-pelan, tegakkan badan dengan posisi yang setegak-tegakanya, sebelum berdiri.





Tanamkan prinsip “hidup adalah gerak, gerak adalah hidup”

2. Sesudah bangkit dari tempat tidur, kita senyum semanis setulus dan ikhlas mungkin kepada diri sendiri. Lalu, kita memulai aktivitas, misalnya menata tempat tidur, sembahyang, mempersiapkan apa saja yang dibutuhkan pada hari itu, dsb.
3. Ketika melakukan aktivitas apapun yang terpenting kita menyadari sepenuhnya bahwa hidup adalah gerak dan gerak adalah hidup, dan tetap bersyukur masih diberi kesempatan untuk bergerak (*kemrambyah*, dalam bahasa Jawa).





Mengorganisasikan apa saja yang dibutuhkan sehari-hari

1. Kita dikelilingi benda-benda yang kita butuhkan untuk mempermudah kehidupan sehari-hari: Apakah masing-masing sudah tertata rapi, mudah dijangkau, dan selalu mudah dikembalikan pada tempatnya? Bila ada yang tercecer, coba kita pikirkan dimana seharusnya terletak dan di dalam kategori apa. Misal, jarum berbagai ukuran dimasukkan dalam botol kecil yang tertata rapi di satu kotak yang berisi segala macam perlengkapan jahit.



Mengorganisasikan apa saja yang dibutuhkan sehari-hari

2. Bila ada suatu benda belum ada tempatnya, coba pikirkan, kita akan siapkan tempat seperti apa yang sekiranya paling cocok, dan masuk dalam kategori mana? Apakah itu akan mudah dijangkau dan nampak rapi serta sedap dipandang?
3. Sesuai prinsip hidup adalah gerak, gerak adalah hidup, kita bisa memanfaatkan aktivitas menata benda-benda di tempat tinggal kita sebagai proses kreatif yang menyenangkan, hasilnya membuat nyaman, dan membuat ingin kreatif lagi.





Manfaatkan *gadget* sebagai media untuk berinteraksi sosial

1. Kita bisa **menjalin komunikasi dengan anak** yang mungkin berjarak jauh, dengan saudara yang pernah besar bersama, dengan teman yang siap membantu, dengan group yang saling mendukung.
2. Kita bisa **berbagi pikiran dan perasaan** dengan orang yang kita tahu paling tepat, kita bisa saling menghibur, menghapus komentar atau kiriman gambar atau video yang tidak kita inginkan, dan tetap menjalin komunikasi yang nyaman dengan mereka.





Manfaatkan *gadget* sebagai media untuk berinteraksi sosial

3. Kita bisa **mencari informasi** tentang pengetahuan apapun yang kita butuhkan saat ini melalui Google, dan mendiskusikannya dengan anak atau teman yang mungkin bisa memberikan respon yang memadai.



Mencari solusi kebahagiaan di dalam diri, di tengah konflik

1. Saat konflik melukai kebahagiaan kita, kita **STOP** mencari kebahagiaan dari luar. Coba masuk kamar atau membuka jendela atau mencari udara segar, dan yang lebih penting mengatur nafas kita setenang mungkin, selambat mungkin dan mengamati efeknya pada detak jantung, nikmati detaknya yang makin melambat dan menjadi tenang serta teratur, dalam posisi senyaman mungkin.





Mencari solusi kebahagiaan di dalam diri, di tengah konflik

2. Katakan pada diri sendiri sambil mengelus dada :”saya tahu kamu sedang luka, dan saya sedang merawat lukamu”.
3. Sambil kita tetap menikmati ketenangan itu, kita ucapkan terimakasih pada diri sendiri sambil tersenyum semanis, setulus, dan seikhlas mungkin.
4. Setelah berhasil menenangkan diri sendiri, dan merasa bahagia dari dalam, lalu kita upayakan berbagi kebahagiaan kepada orang lain.





Orang tua mandiri
akan **menerima**
semua keterbatasan dan
mensyukuri sisa kekuatan