

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Proses penuaan (*aging*) adalah suatu hal yang alamiah yang terjadi seiring dengan penurunan fungsi fisik, kondisi mental, sosial, dan kognitif Kusumoputro (2006). Pertumbuhan populasi lanjut usia (lansia) di Indonesia dari tahun ketahun jumlahnya cenderung meningkat. Menjadi tua adalah suatu proses alamiah, nyata dan pasti akan dialami oleh semua individu di dunia apabila berumur panjang. Menurut UU RI. No. 13 tahun 1998 usia lanjut adalah mereka yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Pada fase usia lanjut sudah tentunya banyak perubahan yang akan terjadi (Papalia, Olds & Feldman, 2009).

Perubahan dalam kehidupan yang dihadapi oleh individu lanjut usia berbeda-beda antara satu dengan yang lain, sehingga hal tersebut memiliki potensi sebagai salah satu sumber masalah seperti: kemampuan adaptasi lansia berkurang, kondisi kesehatan menurun, dan perubahan fungsi fisik. Kondisi tersebut tidak dapat dipungkiri karena kondisi fisik akan berpengaruh juga pada emosi seseorang. Oleh sebab itu, lansia perlu mengatur emosi secara cerdas dalam menghadapi perubahan situasi lingkungan yang akan menimbulkan stres (Suardiman, 2011).

Berdasarkan data dari Kementrian Bidang Kesejahteraan Rakyat (Kesra) tahun 2007, penduduk lansia Indonesia merupakan nomor empat terbesar di dunia setelah China, India, dan Amerika. Berikut persentase lanjut usia Indonesia dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Persentase Lanjut Usia Indonesia.

No	Tahun	Jumlah	Persentase	Usia harapan hidup
1.	2006	19 Juta/Jiwa	8,90 %	66,2 Th
2.	2010	23,9 Juta/Jiwa	9,77 %	67,4 Th
3.	2020	28,8 Juta/Jiwa	11,34 %	71,1 Th

Sumber: Kementerian Koordinator Kesejahteraan Rakyat (2007).

Indonesia terdapat 5 Provinsi yang memiliki jumlah lansia tertinggi antara lain: Daerah Istimewa Jogjakarta, Jawa Tengah, Jawa Timur, Bali, dan Sulawesi untuk persentase dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Provinsi dengan Persentase lanjut usia Tertinggi

No	Nama Provinsi	Persentase
1.	Jogjakarta	14,04
2.	Jawa Tengah	11,16
3.	Jawa Timur	11,14
4.	Bali	11,02
5.	Sulawesi	9,05

Sumber: BPS- SUSENAS (2007).

Seiring dengan keberhasilan Pemerintah dalam Pembangunan Nasional, telah mewujudkan hasil yang positif diberbagai bidang, yaitu adanya kemajuan ekonomi, terutama ilmu kedokteran atau medis sehingga dapat meningkatkan umur harapan hidup manusia. Oleh sebab itu, jumlah penduduk yang berusia lanjut cenderung meningkat lebih pesat (Papalia, Olds & Feldman, 2009).

Memasuki masa lanjut usia emosi sangat berperan dalam menentukan sikap. Oleh sebab itu, diperlukan kesiapan mental dalam mengelola emosi, karena usia lanjut akan memiliki tuntutan dalam menghadapi perubahan situasi lingkungan. Keterbatasan dan perubahan yang muncul pada lansia seperti bergantung pada orang lain misalnya, proses pencarian nafkah terhenti, dan sulitnya untuk berinteraksi secara luas menjadikan sumber masalah dan keputusan pada individu lansia, hal ini yang menyebabkan lansia kurang memiliki kesiapan mental dalam menghadapi perubahan tersebut. Dengan demikian, menyebabkan lansia mudah mengalami stres (Papalia, Olds & Feldman, 2009).

Nursalim (2013) menyatakan stres suatu respon yang adaptif terhadap situasi yang dirasakan menentang dan dipersepsikan mengancam kesehatan seseorang. Insidensi stres di Indonesia pada tahun 2008, tercatat 10 % dari total penduduk Indonesia. Tingkat stres umumnya diakibatkan oleh tekanan ekonomi atau kemiskinan. Stres pada lansia dapat diakibatkan oleh beberapa hal, yaitu masalah yang disebabkan oleh perubahan hidup dan kemunduran fisik, mengalami kesepian, pensiun (berhenti dari aktivitas biasanya), kematian pasangan, dan putusnya hubungan dengan orang-orang yang dicintai atau orang terdekat serta kurangnya dukungan sosial keluarga (Suardiman, 2011).

Berdasarkan dari penelitian (Indriana dkk, 2010) diketahui bahwa problematika yang terjadi pada lansia yang tinggal di panti werdha disebabkan oleh beberapa hal yaitu: kurang dukungan sosial, aktivitas yang monoton yang di panti, serta karena perubahan kondisi psikososial, mental, dan kondisi fisik,

serta kematian pasangan, secara langsung maupun tidak langsung menyebabkan lansia mengalami gangguan psikologis seperti gangguan stres. Berikut distribusi data frekuensi skor stres pada lansia dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Data Persentase lansia yang mengalami stres

Tingkat stres	Persentase
Berat	81,25 %
Sedang	18,75 %
Ringan	0 %

Sumber: (Indriana dkk, 2010).

Idealnya pada saat usia lanjut individu memiliki tingkat emosi yang baik sehingga mampu menata dirinya dalam menghadapi situasi lingkungan. Dengan demikian, lansia mampu mengontrol pemikiran irasional atau negatif terhadap dirinya seperti perasaan kurang percaya diri, tidak berguna, khawatir, yang bisa berakhir dengan depresi (Suardiman, 2011). Kurangnya kemampuan dalam mengelola emosi bisa menimbulkan reaksi emosional yang berlebihan meliputi rasa, ketakutan, kecemasan, kegembiraan, merasa malu, marah, dan juga sikap yang tidak sabar, dan penyangkalan (Taylor, 2003).

Individu lanjut usia mengalami berbagai permasalahan yang sifatnya kompleks dan dapat mengakibatkan dampak negatif bagi kualitas hidup. (American Psychological Association, 2003). Kebanyakan masalah ditimbulkan oleh tantangan perkembangan berupa berbagai permasalahan yang sifatnya major sehingga individu akan mengalami kesulitan beradaptasi atau penyesuaian diri (Papalia, olds, & Feldman, 2007).

Lansia juga memiliki konflik interpersonal, seperti perselisihan dengan keluarga dan teman, menurunnya dukungan sosial karena kematian orang terdekat dan sulitnya berinteraksi dengan orang lain karena suatu masalah. Hal tersebut dapat menjadi suatu tantangan bagi setiap individu yang apabila masalah tersebut dialami dalam waktu bersamaan (Bishop, 2008).

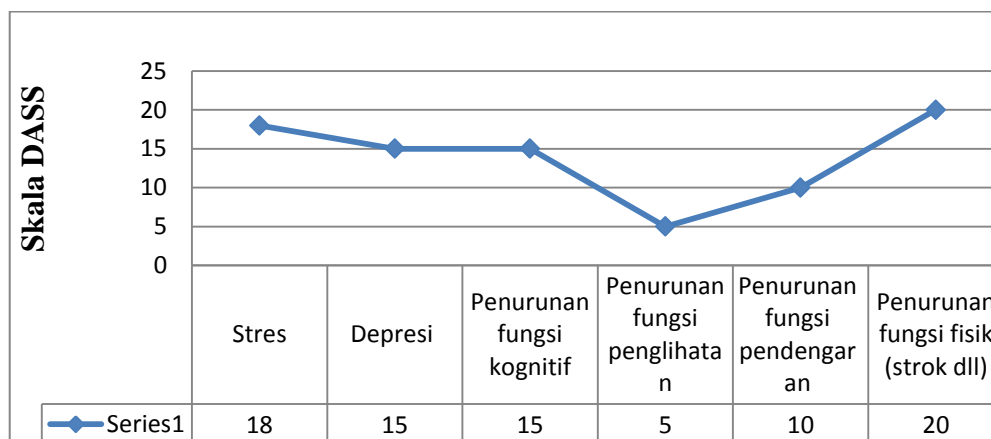
Hasil survey Nur (2008) diketahui keterasingan dari lingkungan, ketidakberdayaan, kurang percaya diri, keterlantaran lansia yang miskin menjadikan salah satu faktor yang memunculkan adanya stres yang dialami oleh lansia. Halim (2008) menambahkan permasalahan yang sering muncul ketika fase lansia itu datang mempunyai pengaruh besar adalah merasa terbuang (kesepian) dan penerimaan diri yang kurang dari keluarga dan lingkungan.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 3 September dan 4 Oktober (2015) kepada beberapa karyawan tetap, perawat magang, bagian kepegawaian tata boga di Panti Jempo Werdha Dharma Bhakti Surakarta menerangkan bahwa: sebagian besar lansia yang menghuni Panti, mayoritasnya adalah lansia yang terlantar. Pada umumnya lansia penghuni Panti merupakan rujukan dari tokoh masyarakat (Kepala desa), saudara terdekat, tetangga, dan pihak Dinas Sosial, serta bagi lansia non Muslim mendapatkan rujukan dari perwakilan gereja (Pendeta).

Kriteria lansia yang menghuni Panti Werdha bervariasi antara lain: terdapat lansia dengan status belum pernah menikah, sudah menikah namun keluarganya meninggal suami atau istri. Ada yang beragama muslim dan non muslim serta ada yang memiliki keluarga dekat namun tidak merawat sehingga

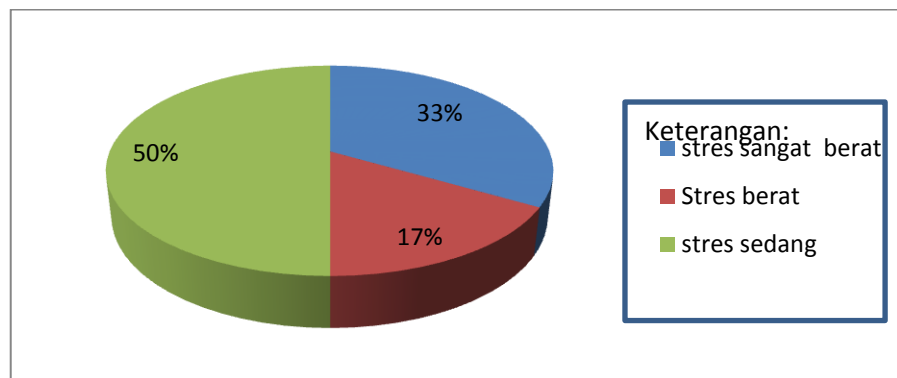
dengan alasan tersebut lansia dititipkan di Panti Jompo. Jumlah lansia yang menghuni Panti berjumlah 83 orang, namun, yang terlibat aktif dalam aktivitas seperti senam lansia, ceramah islami sekitar 40 orang. Kondisi lansia secara umum rata-rata mengalami perubahan penurunan fungsi fisik, antara lain: terganggunya masalah kesehatan seperti tekanan darah tinggi (hipertensi), sering sakit kepala, susah tidur, diabetes dan sebagian besar mengalami bedstres. Selain mengalami gangguan secara fisik, lansia juga mengalami gangguan secara psikologis yaitu lansia lebih sensitif, lansia *moodnya* mudah berubah-ubah seperti marah atau sedih bila ada masalah. Lansia memiliki konflik internal seperti merasa jenuh, merasa diabaikan oleh orang terdekat, serta kematian pasangan, stres karena terhentinya aktivitas dan ketergantungan pada orang lain. Sedangkan konflik eksternal antara lain: berkonflik dengan sesama teman di panti sehingga hal tersebut dapat mengganggu hubungan interaksi sosial, yang dapat memicu munculnya reaksi emosional yang tak terkendali.

Hasil pengambilan data awal untuk melihat fenomena di lapangan mulai tanggal (23 s/d 26-11-15) dengan menggunakan skala DASS, bahwa menunjukkan berbagai permasalahan psikologis pada lansia. Hasilnya dapat dilihat pada gambar 1. Menunjukkan bahwa benar adanya permasalahan psikologis yaitu salah satunya stres yang terjadi pada lansia di Panti Jompo Werdha Darma Bhakti Surakarta.



Gambar 1. Data awal permasalahan psikologis pada lansia di panti wredha

Berdasarkan dari hasil pengambilan awal menunjukkan terdapat permasalahan pada lansia di panti. Lansia mengalami stres yang dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain, merasa jenuh karena terhenti aktivitas, kurang dukungan sosial dari keluarga terdekat serta ada perubahan pada penurunan fungsi kesehatan. Perubahan-perubahan tersebut menyebabkan lansia sering memunculkan emosi-emosi negatif, sehingga lansia sulit untuk mengatur emosinya dalam menghadapi permasalahan pada saat di Panti. Pada penelitian ini pengambilan data awal menggunakan skala DASS dengan tujuan untuk mendapatkan gambaran tentang permasalahan-permasalahan yang ada di panti. dari hasil data awal tersebut peneliti mendapatkan fenomena tentang partisipan yang mengalami stres, depresi dan kecemasan, namun untuk pengambilan data *pretes* selanjut peneliti tidak menggunakan skala DASS dikarenakan skala ini masih bersifat umum. Sedangkan pada tahap *pres tes* peneliti menggunakan *Perceived Stress Scale* yang langsung berfokus pada persepsi stres pada lansia. Berikut persentase tingkat stres yang didapat berdasarkan skala DASS dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. Persentase lansia yang mengalami stres Di Panti Jompo Wredha Dharma Bhakti Surakarta.

Kondisi psikologis yang dialami oleh lansia akibat perubahan yang terjadi dalam hidup perlu diatasi, sehingga lansia dapat menerima keadaan dirinya, dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Melihat permasalahan yang begitu kompleks pada lansia akibat perubahan penurunan fungsi baik psikis dan fisik, maka dari itu dibutuhkan intervensi yang efektif untuk menurunkan stres yang dialami lansia.

Penanganan terhadap stres dapat berupa treatment melalui pendekatan *cognitif behavior* (Satre, Knight & David, 2006). Pendekatan multi komponen, juga menggunakan pendekatan kelompok bisa digunakan untuk lansia (Cordioli et al., 2002). Suardiman (2011) menyebutkan intervensi lain yang tepat untuk digunakan pada lansia sebagai upaya menghambat proses kemunduran kognitif, untuk mengurangi atau menghilangkan gejala depresi, kecemasan, gangguan tidur, psikotik dan lain-lain adalah: senam otak, musik, sosialisasi dan spiritual dan pengendalian emosi. Semakin baik kondisi kehidupan manusia, semakin baik perawatan kesehatan, sehingga akan semakin baik kesehatan, kondisi ini



berdampak pada penuaan fisik yang dapat dihambat sehingga usia semakin panjang.

Suardiman (2011) menyebutkan intervensi pengendalian emosi/regulasi emosi dapat mengembangkan sikap hidup yang positif, proaktif dan dapat mengendalikan emosi. Hal ini disebabkan strategi regulasi emosi yang disfungsional berpengaruh dalam patogenesis depresi dan penyakit fisiologis, sedangkan strategi regulasi emosi adaptif menyebabkan pengurangan emosi stres yang menimbulkan gangguan fisik.

Fenomena-fenomena seperti ini jelas memberikan gambaran bahwa kemampuan mengatur emosi penting bagi individu lanjut usia. Pada fase ini lansia banyak mengalami perubahan baik fisik, mental dan psikologis, hal ini yang menjadi salah satu sumber stres. Oleh sebab itu, diperlukan suatu keterampilan regulasi emosi yang harus dimiliki oleh setiap lansia, agar mampu mengatur emosi dengan baik sehingga dapat menghambat munculnya pemikiran negatif dalam dirinya. Dengan adanya keterampilan tersebut lansia bisa mengantisipasi munculnya stres atau reaksi emosional yang tidak terkendali.

Regulasi emosi adalah kemampuan individu dalam mengatur, memonitor, mengevaluasi dan memodifikasi reaksi emosional untuk mencapai tujuan hidup. Kemampuan ini sangat dibutuhkan oleh setiap individu dalam mengelola emosinya dalam menghadapi berbagai stressor dalam hidup (Gross, 2006).

Kalat (2007) menyebutkan bahwa strategi regulasi emosi merupakan suatu strategi *coping* terhadap stres yang dialami oleh individu, dimana pada saat individu mengalami stres, maka individu tersebut akan mencari sumber dari

permasalahan stres tersebut kemudian akan dikaji untuk memberikan penilaian ulang yang lebih sesuai untuk memilih strategi emosional yang tepat.

Regulasi akan mempengaruhi coping terhadap masalah yang dialami oleh individu. *Coping* yang positif akan mempengaruhi munculnya emosi-emosi yang positif, sementara *coping* yang negatif munculnya disebabkan oleh *coping* yang tidak efektif (Hidayati, 2008). Seseorang yang mampu menilai situasi dengan mengubah pemikiran negatif untuk mengontrol emosinya sehingga individu tersebut mampu meningkatkan *coping* positif terhadap permasalahan. Apabila proses *coping* berhasil akan meningkatnya kemampuan individu untuk mengatasi stres. Sebaliknya apabila terjadi kegagalan dalam proses *coping* maka individu akan mengalami stres yang berkelanjutan yang dapat termanifestasi dalam beberapa gangguan seperti fisik, psikis, dan kesehatan (Gross & John, 2007).

Regulasi emosi yang tepat dapat membantu individu mengembangkan atau membina kompetensi sosial, sehingga mampu mengatasi munculnya tekanan, sedangkan regulasi emosi yang kurang tepat dapat menimbulkan isolasi sosial atau adanya penolakan diri dari lingkungan, yang kemudian dapat menyebabkan stres psikososial (Wang & Saudino, 2011). Individu yang memiliki regulasi emosi yang tepat dapat mengetahui apa yang dipikirkan, dirasakan dan dapat menjadi suatu landasan dalam melakukan tindakan. Dengan demikian, mampu mengevaluasi emosi-emosi dirasakan sehingga dapat bertindak secara rasional bukan secara emosional, serta memiliki kemampuan untuk memodifikasi emosi yang dialami.

Menurut Tomaka, Thompson, & Palacios (2006) perubahan kondisi tersebut sangat diperlukan kemampuan untuk mengendalikan emosinya. Sehingga lansia memiliki kesiapan mental dalam menghadapi tekanan dan kejenuhan yang disebabkan oleh berkurangnya berbagai aktivitas dari lingkungan sosial.

Salah satu keunggulan intervensi regulasi emosi pada usia lanjut adalah: (1) Tubuh akan bergerak atau timbul gerakan selama berlangsung emosi. Demikianlah dalam suatu kejadian tertentu tubuh kita akan bergerak ketika ketawa, gembira, bersedih, seperti dalam satu permainan, pemakaman, atau satu gerakan sebagai respon yang menyenangkan. (2) Individu akan termotivasi atau bertindak, yang didorong oleh emosi seperti: takut, marah, atau gembira. Tujuannya adalah individu lanjut usia memiliki perasaan yang nyaman dan seimbang, karena emosi merupakan suatu kondisi yang dapat mengerakkan aktivitas fisik, perubahan dalam ekspresi wajah, gerak sikap, sikap badan dan perasaan subjektif (Coon & Mitterer, 2007).

Pelatihan ini dapat menggunakan metode yang sederhana sehingga dapat diaplikasikan langsung pada lansia, antara lain metodenya: seperti berkomunikasi dua arah, *role play*, dan diskusi kelompok, serta metode ceramah, *sharing*, dan teknik pernafasan sehat (Mangkunegara, 2003). Dalam pelatihan ini menggunakan alat-alat bantu dengan demikian akan mudah dipahami oleh lansia.

Uraian di atas menjelaskan bahwa regulasi emosi berperan penting untuk lansia, karena pada fase lanjut usia banyak memiliki perubahan dalam hidup seperti berkurangnya kemandirian dan penurunan fungsi. Sehingga kondisi tersebut menyebabkan lansia mengalami stres dan mempengaruhi kondisi fisik

dan kondisi emosional. Oleh sebab itu pelatihan efektifitas regulasi emosi di perlukan untuk meningkatkan emosi positif untuk lansia. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti apakah efektifitas pelatihan regulasi emosi dapat menurunkan tingkat stres pada lansia.

### **B. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian adalah untuk menguji efektivitas pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan tingkat stres pada lansia?

### **C. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat Teoritis.

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Memberikan sumbangan ilmu pengetahuan, terutama untuk bidang psikologi klinis mengenai efektifitas keterampilan regulasi emosi untuk menurunkan tingkat stres pada lansia di panti jompo.
- b. Memberikan sumbangan ilmu pengetahuan kepada pihak-pihak lain terkait, yang membutuhkan berbagai informasi seperti perawat, pekerja sosial dan petugas panti yang merawat lansia.

#### 2. Manfaat praktis

Manfaat Praktis dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Bagi lansia di panti jompo

Hasil ini diharapkan dapat memberikan manfaat/ masukan untuk lansia dalam rangka mengatasi stres.

- b. Bagi praktisi lansia.

Hasil ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada pihak praktis untuk menangani stres lansia akibat dari penurunan fungsi.

#### D. Keaslian Penelitian

Berbagai penelitian awal tentang regulasi emosi dan dihubungkan dengan variabel lain, telah banyak dilakukan oleh penelitian sebelumnya. Namun, adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah: pada penelitian ini terkait dengan kriteria pemilihan subjek. Partisipan dalam penelitian ini adalah subjeknya Lansia. Hal ini menjadi suatu dasar orisinal dalam penelitian ini, karena penelitian terdahulu belum ada yang meneliti variabel tersebut dengan subjek lansia. Berikut dapat dilihat dari paparan berbagai penelitian sebelumnya terkait tentang pelatihan regulasi emosi pada tabel 4.

Tabel 4. Keaslian penelitian

No	Peneliti	Tahun	Variabel	Desain/ Metode	Hasil
1.	Makmuroch	2014	Melakukan penelitian “keefektifan pelatihan keterampilan regulasi emosi terhadap penurunan tingkat ekspresi emosi Pada Caregiver Pasien skizofrenia”.	Penelitian menggunakan rancangan eksperimen.	Menunjukkan adanya perbedaan antara sebelum diberikan pelatihan regulasi emosi dengan sesudah diberikan pelatihan.
2	Rahmadhan Syah Pusadan. F	2014	Religiustitas dan Regulasi emosi, kecenderungan Post power syndrome pada guru menjelang Pensiun	Korelasional (hubungan)	Religiustitas dan Regulasi emosi dengan kecenderungan Post power syndrome pada guru menjelang Pensiun menunjukkan adanya hubungan positif.

3	Aesijah.S.	2014	Regulasi emosi, kebahagiaan	Eksperimen	Menunjukkan adanya perbedaan sebelum dan sesudah pelatihan
4	Syahadat, Y.M	2013	Melakukan pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan perilaku agresif pada anak	Penelitian menggunakan rancangan eksperimen.	Adanya penurunan perilaku agresif sebelum dan setelah diberikan pelatihan regulasi emosi.
5	Setyowati, R.	2014	. Pengaruh pelatihan keterampilan regulasi emosi terhadap penurunan depresi pada di fable akibat kecelakaa	Rancangan eksperimen	hasil peneltian menunjukkan efektif menurunkan depresi pada di fable akibat kecelakaa.
6	Astri, K.	2012	Melakukan penelitian management s tress dan kesepian lansia dengan multicomponent <i>cognitive behavior group therapy</i> .	Dengan menggunakan metode ekprimen,	hasilnya menunjukkan adanya penurunan tingkat stres sebelum dan sesudah dilaksanakan intervensi.
5.	Widuri, E.L	2012	Penelitian kepada mahasiswa. "Regulasi emosi dan Resileensi pada mahasiswa tahun pertama	Korelasional (Hubungan)	Ada hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan resiliensi.
6.	Indriana, dkk	2010	Melakukan sebuah penelitian " Stres Lansia Di Panti Wreda Pucung Gading, .	Gambaran, (deskriptif	Menunjukkan gambaran bahwa banyak lansia yang mengalami stres di panti werdha distribusi skor 18,25 % menunjukkan gejala berat dan 18,5 % menunjukkan keluhan sedang
7	Nisfiannoor	2004	Hubungan antara regulasi emosi dan penerimaan teman kelompok sebaya	Korelasional (Hubungan)	Regulasi emosi dengan penerimaan teman kelompok sebaya memiliki hubungan yang positif.
8	Bonar	2011	Kecedasan emosional, psychological well-	Korelasional	Terdapat hubungan yang

---

hutapea	being, dan orang lansia	(Hubungan	signifikan antar variabel.
(Fakultas Psikologi YAi)			

---

Penelitian pelatihan regulasi emosi sudah pernah diteliti sebelumnya oleh (Aesijah, 2014) dan (Nisfiannor, 2004) dengan variabel kebahagiaan dan variabel penerimaan teman kelompok sebaya. Namun pada penelitian ini, peneliti menghubungkan antara variabel regulasi emosi dan Stres pada lansia. Adapun yang membedakan penelitian ini dengan penelitian terdahulu antara lain:

Penelitian ini, Modul yang dirancang serta metode yang digunakan harus bersifat Aplikatif, khususnya untuk lansia, dengan tujuan untuk mengelola emosi dan memotivasi lansia. Pendekatan-pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini bersifat kelompok namun didampingi secara personal, meskipun pelatihan ini diberikan secara bersama-sama dalam satu ruangan. Akan tetapi, peneliti akan menyediakan observer sebanyak partisipan yang ada. Sehingga pencapaian materi dan pengamatan lebih optimal, observer ditugaskan dalam penelitian ini secara individual untuk mendampingi partisipan lansia dari awal sesi pelatihan sampai dengan selesai pelatihan.

Penelitian (Makmuroch, 2014) pernah memberikan pelatihan regulasi emosi adalah pada partisipan dewasa, namun belum ditemukan pengembangannya pada partisipan lansia. Metode-metode atau modul yang digunakan masih bersifat umum apabila diterapkan pada lansia masih belum bisa digeneralisasikan. Selain itu yang membedakan penelitian sebelumnya dengan peneliti ini adalah pada saat

memberikan pelatihan. Untuk penelitian pada lansia hanya bisa menggunakan durasi waktu yang pendek berkisar maksimal 60-90 menit perhari selebihnya akan mengganggu kesehatan lansia. Situasi tersebut, peneliti sudah melakukan uji sebelumnya cobakan modul. Sedangkan pada penelitian sebelumnya bisa pelatihan ini bisa diberikan langsung sekaligus 2-4 jam perhari dengan mencapai hasil yang optimal. Sedangkan untuk lansia sangat tidak mungkin durasi yang panjang, jika diberikan pun durasi yang lama bahkan hasil menjadi tidak optimal.

Menyangkut dengan media peraga saat pelatihan sangat berbeda dengan pelatihan yang diberikan pada partisipan remaja dan dewasa. Dalam penelitian ini untuk mencapai hasil yang optimal setiap materi menggunakan alat peraga dengan bantuan audio visual serta masing-masing lansia mendapatkan pendampingan khusus dan pengarahan langsung dari observer dari sesi ke sesi.