

PENINGKATAN *SELF EFICACY* DAN HARGA DIRI PADA LANSIA MELALUI KETERAMPILAN *ECOPRINT*

Yunia Mulyani Azis^{1*}, Aneu Kuraesin², Sussy Susanti³

^{1,3})Program Studi Manajemen, STIE Ekuitas – Bandung

²)Program Studi Akuntansi, STIE Ekuitas - Bandung

e-mail:yunia.mulyani@ekuitas.ac.id^{1*}, aneu.kuraesin@ekuitas.ac.id², sussy.susanti@ekuitas.ac.id³

Abstrak

Memasuki usia lansia biasanya seseorang akan menghadapi berbagai masalah dalam kesehatannya, baik itu kesehatan fisik maupun psikis. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa lansia sangat rentan psikisnya dalam menghadapi kenyataan bahwa kemampuan mereka tidak seperti masa mudanya. Rendah diri, minder, merasa tidak berguna, kesepian adalah hal yang seringkali dirasakan oleh para lansia hingga menyebabkan depresi. Diperlukan upaya dari keluarga dan lingkungan untuk mengatasi agar lansia tidak depresi, salah satunya adalah memberikan alternatif kegiatan yang dapat dilakukan bersama-sama dan dapat menghasilkan suatu karya yang dapat dibanggakan. Tujuan dari pengabdian ini adalah meningkatkan *self efficacy* dan harga diri lansia, salah satunya adalah dengan memberikan pelatihan *ecoprint*. Metode yang diberikan terdiri dari (1) persiapan pelatihan, (2) pendataan bahan, (3) wawasan teknik *ecoprint*, (4) pelaksanaan pelatihan, dan (5) monitoring evaluasi. Wawancara yang dilakukan menunjukkan bahwa *self efficacy* dan harga diri mitra meningkat setelah selesai pelatihan. Setelah dilakukan monev maka kesimpulan dari pengabdian ini adalah (1) lansia merasa bersemangat menjalani hari karena mempunyai kegiatan, (2) bangga dapat membuat suatu karya yang dapat diperlihatkan kepada khalayak, (3) antusias dalam membuat rencana ke depan berkaitan dengan peningkatan kemampuan dan pengetahuan tentang *ecoprint*. Berdasarkan kesimpulan tersebut, maka upaya untuk meningkatkan *self efficacy* dan harga diri pada lansia sangatlah diperlukan, karena dapat membangkitkan kembali rasa dihargai sehingga secara langsung dapat mempengaruhi kualitas hidupnya.

Kata kunci: Lansia; *Self Efficacy*; Harga Diri; *Ecoprint*

Abstract

Entering the elderly age usually someone will face various problems in his health, both physical and psychological health. Various studies show that the elderly are very vulnerable psychologically in the face of the fact that their abilities are not like their youth. Low self-esteem, inferiority, feeling useless, lonely are things that are often felt by the elderly to cause depression. Efforts are needed from the family and the environment to overcome so that the elderly are not depressed, one of which is to provide alternative activities that can be done together and can produce a work that can be proud of. The purpose of this service is to increase the self-efficacy and self-esteem of the elderly, by providing *ecoprint* training. The methods provided consist of (1) training preparation, (2) material data collection, (3) *ecoprint* technique insight, (4) training implementation, and (5) evaluation monitoring. The interviews conducted showed that the partners' self-efficacy and self-esteem increased after completion of the training. After conducting monev, the conclusions of this service are (1) the elderly feel excited to go through the day because they have activities, (2) are proud to be able to make a work that can be shown to the public, (3) enthusiastic in making future plans related to increasing abilities and knowledge about *ecoprints*. Based on these conclusions, efforts to increase self-efficacy and self-esteem in the elderly are very necessary, because they can revive a sense of respect so that it can directly affect the quality of life.

Keywords: Elderly, Self Efficacy, Self Esteem, *Ecoprint*

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) adalah suatu proses yang terjadi dalam setiap kehidupan makhluk termasuk pada manusia. Ada perbedaan dalam penentuan batasan umur seseorang dikatakan lansia, dimana WHO menyatakan bahwa lansia terbagi dalam 3 tahap yaitu (1) lanjut usia (*elderly*), lansia dengan kisaran umur 60-74 tahun, (2) lanjut usia tua (*old*), yaitu 75-90 tahun, dan (3) lanjut usia sangat tua (*very old*), berada di kisaran usia di atas 90 tahun. Sedangkan batasan lanjut usia menurut UU Nomor 13 tahun 1998, adalah seseorang yang usianya telah mencapai 60 tahun ke atas.

Pada batasan umur tersebut seseorang biasanya telah memasuki masa pensiun, masa dimana lansia tidak lagi terikat dengan rutinitas pekerjaan. Lansia menjadi lebih banyak waktu untuk dirinya sendiri maupun keluarga. Akan tetapi tidak semua lansia dapat memanfaatkan kelebihan waktu yang dimilikinya setelah pensiun, banyak lansia yang setelah pensiun mengalami beberapa masalah psikis, seperti penerimaan diri dalam menghadapi pensiun dan menurunnya rasa percaya diri. Yudhistira (2014) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa 34,5% penerimaan diri berpengaruh terhadap kecemasan seseorang dalam menghadapi masa pensiun. Sejumlah penelitian menunjukkan beberapa masalah yang dihadapi pada lansia khususnya tentang harga diri, diantaranya (1) Ranzijn, et al dalam Syam'ani (2013) menjelaskan hasil penelitiannya bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perasaan tidak berguna dan harga diri lansia yang pada tahap lanjut dapat mempengaruhi cara hidup mereka, (2) logo terapi efektif dalam meningkatkan harga diri dan makna hidup lansia sehingga dapat diterapkan bagi lansia (Rochmawati & Febriana, 2017). Secara umum logo terapi dapat digambarkan sebagai corak psikologi atau psikiatri yang mengakui adanya dimensi spiritual pada manusia disamping dimensi ragawi dan kejiwaan, serta beranggapan bahwa makna hidup (*the meaning of life*) dan hasrat untuk hidup bermakna (*the will to meaning*) merupakan motivasi utama manusia guna meraih taraf kehidupan bermakna (*the meaningful life*) yang didambakan (Frankl dalam Bastaman 2007). Walaupun (3) Azizah dan Rahayu (2016) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara *Self-Esteem* terhadap tingkat kecenderungan kesepian pada lansia, akan tetapi sejumlah lansia mengalami hal ini dalam kesehariannya. (4) Andini dan Supriyadi (2013) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa untuk menghindari harga diri yang rendah, lansia diharapkan dapat mempertahankan serta meningkatkan pikiran positif agar dapat melanjutkan kehidupan selanjutnya, (5) Narullita (2017) menuliskan hasil penelitiannya pada 163 orang lansia di PSTW Kab. Bungo Propinsi Jambi, ditemukan bahwa lansia yang mengalami harga diri rendah di PSTW Kab. Bungo, ditandai dengan adanya pikiran-pikiran negatif terhadap dirinya (harga diri rendah), seperti : merasa tidak puas dengan dirinya sendiri (50,0 %), merasa dirinya tidak baik (70,0%), merasa tidak mempunyai kemampuan yang baik (37,5%), merasa tidak mampu melakukan segala sesuatu dengan baik sebagaimana orang lain, mampu melakukannya (50,0%), merasa tidak mempunyai banyak hal untuk dibanggakan (92,5%), merasa tidak berguna (85,0%), merasa tidak berharga tidak seperti orang lain (70,0%), tidak menghargai dirinya sendiri (100%), merasa banyak mengalami kegagalan dalam hidup (85,0%), dan tidak memiliki sikap positif dalam dirinya (32,5%), dan hasil penelitian lainnya adalah (6) intervensi hortikultura dapat meningkatkan *self-efficacy* pada lansia (Silitonga, Satiadarman & Risnawaty, 2017).

Apa yang dikemukakan diatas dialami pula oleh sejumlah lansia dilingkungan Turangga Bandung. Dari 30 orang lansia di kelurahan tersebut yang diwawancarai, 23 orang mengatakan bahwa mereka merasa minder, tidak berguna, tidak dihargai. Berawal dari pernyataan tersebut dan berdasarkan hasil-hasil penelitian, maka tim pengabdian mengupayakan pemberdayaan lansia melalui pelatihan *ecoprint*, dengan tujuan agar *self efficacy* dan kepercayaan diri pada lansia dapat meningkat.

METODE

Metode pelaksanaan pengabdian ini dimulai dengan menawarkan kepada 25 orang lansia yang berada di RW.5 kelurahan Turangga, dari 25 orang diperoleh 11 orang yang bersedia untuk mengikuti pelatihan *ecoprint*. Setelah jelas jumlah pesertanya tim PKM selanjutnya membuat beberapa langkah kegiatan yaitu,

Persiapan pelatihan

Persiapan meliputi penentuan teknik *ecoprint* yang akan diberikan kepada mitra pengabdian. Ada 2 teknik *ecoprint* yang dijadikan alternatif untuk pelatihan yaitu,

1. Teknik Dipukul (*Pounding*)

Teknik ini merupakan teknik yang paling sederhana dan mudah dilakukan, sebab teknik ini hanya meletakkan beberapa bunga/daun di atas kain yang telah dimordan, kemudian menutup bunga/daunnya dengan kain pelapis dan kemudian memukulnya dengan menggunakan palu hingga warna dari bunga/daun keluar dan menempel pada kain. Kain dibiarkan selama 15 menit, setelah itu kain dibuka dan dibersihkan dari sisa bunga/daun yang telah dipounding, kemudian menjemur kain tersebut dengan cara diangin-angin selama 2 hari agar warna dari bunga/daun menempel sempurna pada kain. Kain yang telah diangin-angin kemudian dibilas dengan menggunakan air tawas dan dijemur tanpa perlu memeras kainnya.

2. Teknik Dikukus (*Steaming*)

Teknik ini lebih cepat proses pembuatannya yaitu dengan cara mencelupkan kain putih ke dalam campuran air dan cuka (3:1) kemudian diperas. Selanjutnya kain dibentangkan diatas permukaan yang datar kemudian menyusun bunga/daun sesuai selera. Selesai menyusun bunga/daun, kain kemudian ditutup kain lagi dengan tujuan agar bunga/daun yang telah disusun tidak berantakan ketika digulung. Langkah berikutnya menggulung kain dengan menggunakan selang plastik agar mudah ditekuk, kemudian mengukusnya selama kurang lebih 2 jam. Selesai dikukus kain dibentangkan dan dibersihkan dari sisa bunga/daun untuk kemudian diangin-anginkan. Langkah terakhir dari kegiatan ini adalah mencelupkan kain yang telah dibersihkan ke dalam air tawas kemudian menjemurnya kembali. Proses ini dikenal dengan istilah *fiksasi*.

Pendataan Bahan

Pendataan kebutuhan bahan yang akan digunakan dan diberikan kepada mitra selama pelatihan, karena teknik *steaming* yang dipilih oleh mitra maka bahan-bahan yang diperlukan oleh mitra dan dipersiapkan oleh tim pengabdian adalah (1) kain katun putih, (2) cuka, (3) daun (jati, *eucalyptus*, janda bolong), (4) slang plastik, (5) tali, (6) panci, dan (7) kompor. Bunga/daun untuk keperluan kegiatan diperoleh dari salah seorang mitra yang pernah bekerja di perkebunan dan sebagian lainnya dibeli melalui *online shop*.

Wawasan Teknik *Ecoprint*

Sebelum melaksanakan pelatihan, mitra pengabdian diberikan wawasan tentang macam-macam teknik *ecoprint*. Pemberian wawasan dilakukan dengan tujuan, agar setelah pelatihan ini selesai dilaksanakan mitra pengabdian yang tertarik dengan *ecoprint* dapat mengembangkan kemampuannya dengan lebih dalam lagi. Mitra juga diberikan alternatif penjualan produk, misalnya melalui *online shop*.

Pelaksanaan Pelatihan

Tim pengabdian memberikan pelatihan mengenai teknik *ecoprint cara steaming* pada mitra. Kegiatan pelatihan dilaksanakan selama 2 hari dengan tujuan agar mitra mempunyai waktu yang cukup untuk berlatih dan bertanya langsung kepada tim, sehingga diharapkan pelatihan ini dapat memberikan manfaat yang besar untuk mitra.

Pelatihan pada hari pertama, tim pengabdian memberikan materi pelatihan dengan menggunakan metode ceramah. Materi yang disampaikan dalam kegiatan ini tentang jenis dan syarat bunga/daun yang dapat digunakan untuk *ecoprint*, cara memperoleh bahan-bahan yang diperlukan untuk *ecoprint*, cara merendam kain dengan air tawas sebelum kain dipakai untuk *ecoprint* selama satu jam dan kemudian dikeringkan (*mordanting*), teknik *fiksasi* agar mengingat warna yang telah melekat pada kain.

Hari kedua pelatihan, mitra mempraktekkan pengetahuan yang telah diperoleh pada hari pertama. Tim pengabdian melatih dan mendampingi mitra, mulai dari memberikan *treatment* setelah kain di mordan, penataan bunga/daun pada kain, cara menggulung kain, perebusan kain, *fiksasi* dan *finishing*.

Selain memberikan pelatihan secara langsung, mitra juga mendapat buku saku yang berisikan materi dan tata cara pembuatan *ecoprint*. Pelaksanaan pelatihan dilakukan disalah satu rumah mitra pengabdian.

Monitoring dan Evaluasi

Selesai pelatihan tahap berikutnya yang dilakukan oleh tim pengabdian adalah memonitor hasil pengabdian dan mengevaluasinya melalui diskusi bersama mitra.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Persiapan Pelatihan dan Pendataan Baha

Persiapan pelatihan melibatkan mitra dalam pengambilan keputusan menentukan teknik *ecoprint* yang akan mereka pelajari. Dua macam teknik *ecoprint* dijadikan alternatif yang ditawarkan, dan dari hasil diskusi tim pengabdian bersama mitra, disepakati teknik *ecoprint* yang akan diajarkan kepada mitra adalah teknik *steaming*. Alasan mitra memilih teknik ini, karena jika memakai teknik *pounding* mitra tidak sanggup kalau harus memukul-mukul bunga/daun terlalu lama (terlalu melelahkan bagi mitra yang sudah lansia).

Berdasarkan keputusan tersebut, maka tim pengabdian menyiapkan segala keperluan untuk pelatihan seperti (1) pembuatan buku saku tutorial sederhana *ecoprint* teknik *steaming*, (2) pembuatan materi yang akan disampaikan kepada mitra, (3) dokumentasi, (4) pembelian peralatan yang diperlukan untuk pelatihan seperti bunga/daun, tawas, cuka, panci, dll.

Wawasan Teknik *Ecoprint*

Wawasan teknik *ecoprint* diberikan kepada mitra dengan tujuan agar mitra dapat memahami bahwa teknik ini tidak akan merusak alam, karena dalam pengambilan bunga/daun yang dipetik, seorang designer *ecoprint* menggunakan cara khusus agar pohon dari bunga/daun tidak setelah diambil sebagian bunga/daunnya. Mitra juga diberikan pengetahuan tentang asal usul munculnya *ecoprint*, dimana teknik *ecoprint* merupakan teknik pewarnaan kain dengan menggunakan bahan pewarna alami (*natural dye*). Teknik ini sudah lama digunakan dalam dunia fashion. Felix dalam Husna (2016) menyatakan bahwa pewarnaan alami merupakan salah satu dari sekian banyak cara yang potensial untuk mengembangkan *eco fashion*. Teknik ini memanfaatkan bahan dasar pewarna alami, dimana warna bunga/daun yang terserap akan menyatu dengan serat yang ada pada kain, sehingga dapat menahan gesekan saat pencucian. Flint dalam Pressinawangi dan Widiawati (2008) menuliskan teknik *ecoprint* diartikan sebagai suatu proses untuk mentransfer warna dan bentuk ke kain melalui kontak langsung. Flint mengaplikasikan teknik ini dengan cara menempelkan tanaman yang memiliki pigmen warna dan sensitivitas tinggi terhadap panas pada kain yang kemudian direbus di dalam kuali besar.

Berdasarkan wawancara kepada mitra, hasil dari wawasan teknik *ecoprint* yang dirasakan adalah mitra tertarik memperdalam ilmu tentang *ecoprint* untuk mengisi waktu luangnya. Mitra merasa bangga dengan hasil karyanya, sehingga untuk sementara hasil karya rencananya akan dipakai untuk keperluan mitra sendiri. Rasa bangga mitra akan hasil karyanya, menunjukkan bahwa *self efficacy* dan rasa percaya diri pada mitra tumbuh kembali. Berikut adalah dokumen sebagian dari kegiatan dan hasil karya mitra selama pelatihan.



Gambar 1 : Bahan-bahan pelatihan



Gambar 2 : Kegiatan Pelatihan

Gambar 3 : *Ecoprint* karya mitra

Monitoring dan Evaluasi (Monev)

Monev dilaksanakan 2 minggu setelah pelatihan dilaksanakan. Wawancara untuk mengetahui tindak lanjut mitra setelah pelatihan dilakukan memberikan hasil bahwa antusiasme mitra untuk belajar secara otodidak tentang *ecoprint* meningkat, mitra merasa senang karena dapat membuat suatu hasil karya yang dapat ditunjukkan kepada anak, cucu, kerabat, dan temannya. Dikarenakan pelatihan dilaksanakan menjelang puasa (3 – 4 Maret 2021), beberapa mitra telah mempunyai rencana untuk membuat seragam kerudung untuk berlebaran dengan anak cucunya. Bahkan ada 2

mitra yang telah membeli bahan-bahannya. Rencana yang dibuat mitra mengindikasikan bahwa semangat mitra meningkat.

Semangat dan antusias mitra meningkatkan keterampilan dalam *ecoprint*, memperlihatkan bahwa dengan peningkatan keterampilan, dapat mengembalikan *self efficacy* dan rasa percaya diri yang dulu pernah menurun bahkan hilang pada lansia.

SIMPULAN

Simpulan dari kegiatan pengabdian ini adalah, penurunan *self efficacy* dan rasa percaya diri pada lansia apabila dibiarkan akan mengakibatkan gangguan pada kesehatan lansia tersebut. Diperlukan bantuan dari pihak lain untuk mengatasi masalah ini. Hasil pengabdian yang dilakukan memberikan dampak positif bagi lansia, diantaranya (1) lansia merasa bersemangat menjalani hari karena mempunyai kegiatan, (2) bangga dapat membuat suatu karya yang dapat diperlihatkan kepada khalayak, (3) antusias dalam membuat rencana ke depan berkaitan dengan peningkatan kemampuan dan pengetahuan tentang *ecoprint*.

SARAN

Agar pengabdian ini tidak hanya berhenti hanya pada mitra saja, sebaiknya karya yang dihasilkan oleh mitra dipamerkan di lingkungannya, tujuannya agar warga lain tertarik untuk mengikuti jejak mitra khususnya lansia. Pembentukan wadah lansia mengekspresikan diri khususnya tentang *ecoprint* perlu dibuat oleh pengurus RW, diharapkan melalui wadah tersebut *self efficacy* dan rasa percaya diri para lansia meningkat, sehingga meningkatkan semangat hidupnya yang pada akhirnya dapat meningkatkan kesehatannya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami sampaikan kepada semua pihak yang telah mendukung terlaksananya program pengabdian ini, terutama kepada LPPM STIE Ekuitas yang telah memberikan kesempatan dan bantuan dana pengabdian untuk para dosen, Bapak Ketua RW 5 yang telah bersedia memberikan informasi data lansia di daerahnya, dan Bapak Iwan selaku mitra yang telah berkenan rumahnya dijadikan tempat pengabdian.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, S. (2013). Hubungan antara berpikir positif dengan harga diri pada lansia yang tinggal di panti jompo di Bali.: *Fakultas Psikologi Universitas Udayana (1)*
- Azizah, N. A & Rahayu, S.A. (2016). Hubungan Self Esteem Dengan Tingkat Kecenderungan Kesepian Pada Lansia. *Jurnal Penelitian Psikologi*,07(02),40-58.
- Bastaman, H.D. (2007). *Logoterapi : Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta.Rajawali Pers.
- Husna, F. (2016). Eksplorasi Teknik Eco Dyeing Dengan Tanaman Sebagai Pewarna Alam. *E- Proceeding Of Art & Design*, 3(2), 280.
- Narullita, D. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Harga Diri Rendah Lansia Di Kabupaten Bungo. *Jurnal Endurance* 2(3) ,354-361, *Kopertis Wilayah X*,354.
- Silitonga, A.N, Satiadarma, Monty P, Risnawaty. W. (2017). Penerapan Hortikultura Terapi Untuk Meningkatkan Self-Efficacy Pada Lansia. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*. 1(2),399-405.
- Syam'ani.(2013). Studi Fenomenologi Tentang Pengalaman Dalam Menghadapi Perubahan Konsep Diri: Harga Diri Rendah Pada Lansia Di Kecamatan Jekan Raya Kota Palangka Raya. *Jurnal Keperawatan Jiwa* . 1(1), 60-69.
- Pressinawangi, N.K.P, Widiawati & Dian. (2008). Eksplorasi Teknik *Ecoprint* Dengan Menggunakan Limbah Besi Dan Pewarna Alami Untuk Produk Fashion. *Jurnal. Jurnal Tingkat Sarjana bidang Senirupa dan Desain, No.1*.
- Rochmawati, D.H & Febriana, B.(2017).Efektifitas Logo-terapi Dalam Meningkatkan Konsep Diri Dan Kemampuan Memaknai Hidup Pada Lansia. *Jurnal Perawat Indonesia*, 1 (1), 26-31.
- Undang-undang No. 13. Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. www.bphn.go.id
- Yudhistira, V.K & Indati, A.(2014).*Kecemasan menghadapi masa pensiun pada Pegawai Negeri Sipil Daerah Istimewa Yogyakarta ditinjau dari penerimaan dirinya*. Skripsi. Universitas Gajah Mada, Yogyakarta