

## Penuaan, Siapa Takut?

Setiap orang pasti menjadi tua. Saat Anda selesai membaca kalimat tadi, setidaknya Anda menua 1-3 detik dibandingkan ketika sedang membaca kalimat ini. Penuaan adalah suatu proses yang alami dalam hidup manusia, namun sayangnya tidak semua orang dapat menerima hal tersebut dengan baik.

Sebuah studi tahun 2000 yang dilakukan di University of Utah menemukan bahwa 3,2 persen lansia pria dan 5,1 persen lansia perempuan mengalami depresi. Walaupun studi yang sama belum dilakukan di Indonesia, namun efek dari depresi pada lansia di penelitian ini patut kita cermati. Ditengarai bahwa depresi pada lansia meningkatkan resiko penyakit jantung dan membuat proses penyembuhan penyakit semakin lama.

Berbagai hal dapat berkontribusi terhadap munculnya depresi pada lansia. Rendahnya tingkat zat kimiawi dalam otak (*neurotransmitter*), kejadian traumatis, kehilangan orang yang dikasihi, kesulitan finansial, hingga

menurunnya fungsi organ tubuh dapat menjadi faktor munculnya depresi pada lansia (NIMH, 2007).

Berangkat dari kesadaran tersebut, pada tanggal 29 Maret, 5 April, dan 12 April yang lalu, ICA



mengadakan acara bertema "Penuaan, Siapa Takut?" di Gereja Katolik Yohanes Bosco, Sunter, Jakarta Utara. Acara ini diisi dengan pemeriksaan psikologis yang diikuti oleh 30 jemaat gereja yang sudah lanjut usia. Pemeriksaan bertujuan untuk mengetahui tingkat fungsi kognitif, indikasi depresi, dan kepuasan hidup pada lansia yang ikut serta.

Sebagaimana yang ditemukan dalam studi di Utah, ditemukan pula be-

berapa partisipan yang menunjukkan indikasi depresi. Beruntung, hal ini bisa diketahui lewat pemeriksaan sehingga dapat ditindaklanjuti dengan memberikan konseling kepada individu yang bersangkutan maupun keluarganya. Partisipan yang tidak menunjukkan indikasi depresi pun mendapat manfaat melalui penguatan psikologis yang didapat dari kegiatan konseling.

Kegiatan ini didukung oleh 10 orang anggota ICA yang berprofesi sebagai psikolog dan praktisi psikologi. ICA berencana untuk mengadakan kegiatan serupa di masa mendatang untuk mendukung lansia. Untuk itu, ICA membuka diri untuk bekerja sama dengan komunitas lainnya yang turut peduli dengan kesehatan mental lansia.

Kita memang tidak dapat menghindari penuaan, namun melalui pemeriksaan dan penanganan dini kita dapat membantu lansia memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Jadi, penuaan, siapa takut?

### Daftar Isi:

- Penuaan, Siapa Takut? 1
- Berkenalan dengan ICA 2
- Gerontology Seminar ... 3
- Afiliasi ICA dan Div 12 APA 3
- Kontak Kami 4
- Upcoming Event 4



# Berkenalan dengan ICA

Oleh: Evans Garey, S.Psi, M.Si  
ICA President

“Motto yang dipegang oleh ICA adalah ‘Together We Make The Difference’” .

Kesehatan Mental di Indonesia merupakan masalah nyata yang perlu mendapat perhatian serius.

Menurut data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2007, prevalensi gangguan kecemasan dan depresi adalah sebesar 11,6% dari populasi orang dewasa. Hal itu berarti ada sekitar 1,7 juta orang pada tahun 2007 yang mengalami gangguan emosional. Sementara menurut data WHO pada tahun 2008, gangguan kejiwaan di Indonesia diperkirakan mencapai 10,7% dari angka gangguan dunia.

Beberapa akademisi dan praktisi di bidang konseling dan

psikologi berkumpul dan berdiskusi mengenai kerinduan untuk memberikan kontribusi bagi permasalahan kesehatan mental di Indonesia. Di akhir tahun 2013 dibentuklah sebuah asosiasi non-profit independen yang menjadi wadah bagi para akademisi dan praktisi di bidang kesehatan mental yang disebut dengan Indonesian Counseling Association atau ICA. ICA terpanggil untuk memberikan kontribusi akademik dan praktis dalam meningkatkan kualitas kesehatan mental masyarakat Indonesia.

Semangat yang mendorong ICA adalah adanya keyakinan untuk membuat perubahan ke arah kehidupan kesehatan

mental yang lebih baik. Motto yang dipegang oleh ICA adalah “*Together We Make The Difference*”. Hal ini berarti bahwa ICA rindu untuk menjadi “RUMAH” bagi para praktisi dan akademisi di bidang kesehatan mental di Indonesia. Apalagi dengan dukungan dari asosiasi internasional seperti *International Federation of Counselors and Psychotherapists*, ICA memantapkan langkahnya untuk melayani di bidang kesehatan mental di Indonesia. Semoga ICA dapat menjadi rumah bagi para praktisi kesehatan mental di Indonesia serta berkontribusi aktif dalam peningkatan kesejahteraan mental masyarakat Indonesia.



# Gerontology Seminar, December 2013



Pada penghujung 2013 lalu, ICA bekerja sama dengan Fakultas Psikologi Universitas Pelita Harapan, Association of Psychotherapists and Counselors in Singapore (APACS), dan Experiencing Life Foun-

Jeffrey Po (membawakan sesi *The Significance of Control for the Elderly*), Mr. Harold Tan (membawakan sesi *Detoxification of Alcohol Substance Abuse by the Elderly*), Mrs. Karen Sng (membawakan sesi *Palliative Care of the Elderly*), Ms. Abigail Lee

(membawakan sesi *Sand and Art as Occupational Therapy for the Elderly*), dan Ms. Ellis Lee (membawakan sesi *Mental Resilience and Coping Skills by the Elderly*). Seminar ini dihadiri oleh lebih dari 60 peserta dan mahasiswa. Peserta tampak antusias mengikuti seminar dan mengajukan beberapa pertanyaan. Seminar diakhiri dengan pengalaman dari tim APACS mengenai pentingnya asosiasi dalam seminar ini ialah Dr.

(membawakan sesi *Sand and Art as Occupational Therapy for the Elderly*), dan Ms. Ellis Lee (membawakan sesi *Mental Resilience and Coping Skills by the Elderly*). Seminar ini dihadiri oleh lebih dari 60 peserta dan mahasiswa. Peserta tampak antusias mengikuti seminar dan mengajukan beberapa pertanyaan. Seminar diakhiri dengan pengalaman dari tim APACS mengenai pentingnya asosiasi dalam psikologi, serta pengenalan inisiasi dari *Indonesian Counselling Association* sebagai wadah yang rencananya didirikan untuk membina jaringan profesional antar praktisi kesehatan mental di dalam dan luar negeri.

## Afiliasi ICA dan Divisi 12 American Psychological Association



*"Alone we can do so little, together we can do so much" - Hellen Keller.*

Kutipan di atas mencerminkan sulitnya untuk melakukan banyak hal bila kita bekerja sendiri. Beruntung, ICA memiliki rekanan organisasi yang memiliki visi yang seiring untuk menjadi 'rumah' bagi praktisi kesehatan mental. Pada bulan Maret lalu, ICA resmi beker-

jasama dengan Section 10 dari Division 12 American Psychological Association. Komunitas ini bertujuan untuk mendukung kegiatan profesional siswa pascasarjana dan psikolog yang baru meniti karirnya dalam naungan American Psychological Association (APA).

Kerjasama ICA dan Section 10 dalam jangka pendek akan dilakukan melalui pertukaran artikel ilmiah. Tentunya hal ini dapat men-

jadi pendorong bagi anggota ICA yang tertarik untuk mengembangkan kemampuannya dalam menulis atau melakukan penelitian ilmiah yang berkualitas. Dalam jangka panjang, ICA dan Section 10 membuka kesempatan bagi interaksi langsung antar anggota kedua komunitas dalam forum internasional untuk pengembangan diri maupun kompetensi profesional dalam bidang psikologi.



## Indonesian Counseling Association

### VISI

Menjadi wadah yang mempersatukan para tenaga profesional dan akademisi yang bergerak di bidang konseling, psikologi, dan kesehatan mental untuk memberikan pelayanan konseling dan psikologi kepada semua lapisan masyarakat di tingkat nasional dan internasional.

**Hubungi kami:**

Email: [contact.ica1@gmail.com](mailto:contact.ica1@gmail.com)

Website: [asosiasikonseling.wordpress.com](http://asosiasikonseling.wordpress.com)

## Kegiatan Kami Selanjutnya: Seminar Sehari bersama Phillip Armstrong

Konseling merupakan salah satu praktik utama yang mendapat perhatian penting bagi para praktisi kesehatan mental. Beberapa negara membuat pemisahan yang jelas antara praktik psikologi dengan praktik konseling, dengan latar belakang pendidikan yang berbeda.

Tugas seorang konselor ialah membuat klien memahami persoalan yang dihadapi serta mampu menentukan solusi yang dianggap tepat untuk mengatasi permasalahannya itu. Sementara itu, seorang psikolog berhubungan dengan klien yang jiwanya bermasalah, sehingga akhirnya menciptakan masalah di dalam hidupnya. Oleh karenanya fokus seorang psikolog ialah lebih kepada mengatasi masalah kejiwaan klien, bukan hanya mengatasi masalah klien.

Praktik konseling di beberapa negara dianggap vital sehingga dalam rangka fungsi pengawasan, dibutuhkan semacam pelatihan dan sertifikasi khusus untuk menjadi seorang konselor. Di Indonesia, sekalipun sertifikasi untuk seorang konselor sudah mulai dirintis, namun dalam praktiknya masih banyak juga para praktisi yang mengaku konselor namun tidak

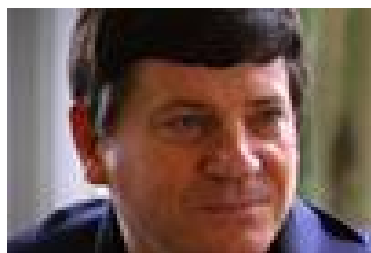
mendapatkan sertifikasi tertentu.

Untuk menambah pengetahuan tentang perkembangan ilmu dan aplikasi konseling di dunia internasional inilah, ICA berinisiatif untuk menyelenggarakan seminar yang dibawakan oleh **Philip Armstrong**, konselor senior serta CEO dari *Australian Counselling Association*. Seminar akan diselenggarakan pada bulan Oktober 2014 di Universitas Kristen Krida Wacana, Jakarta (informasi lebih lanjut tentang seminar dapat dilihat dalam *Counseling Today* edisi berikutnya).

Jika Anda membutuhkan informasi lebih lanjut, silakan hubungi:

Metta (081280171898)

Karel (08179133113)



**Philip Armstrong, M.A.**

CEO of Australian Counselling Association,  
Director of Clinical Counseling Centre (CCC)