



Gaya Hidup Warga Tua di Malaysia dan Keperluan Kaunseling Kelompok

^{P.A.D.} ZAINAB ISMAIL
✓ WAN IBRAHIM WAN AHMAD ^{Ph.D.}
ZURIA MAHMUD

ABSTRAK

Warga tua yang juga dikenali sebagai warga emas merupakan satu kelompok dalam komuniti marginal yang mempunyai gaya hidup tersendiri. Sesetengah warga tua melalui proses penuaan secara positif dan boleh berfungsi dalam masyarakat, manakala sesetengah yang lain berhadapan dengan masalah kerana tidak dapat berfungsi dan hidup dalam kekecewaan. Dalam konteks kaunseling kategori warga tua ini perlu diberikan bantuan. Salah satu bentuk bantuan ialah kaunseling kelompok. Melalui kaunseling kelompok warga tua yang bermasalah dapat mengambil bahagian bersama ahli yang lain untuk berkongsi masalah, dan membuat keputusan terhadap masalah mereka. Artikel ini membincangkan bagaimana kaunseling kelompok melalui perspektif Adlerian dapat membantu warga tua ini menangani dan meningkatkan kualiti hidup mereka.

ABSTRACT

The older people which is also known as warga emas is a marginal group that has their own life style. There are older people who are still functional, active and productive in society. On the other hand there are some elderly who are considered to be unfunctional. In terms of counseling, this category of elderly needs to be given some kinds of support. One kind of support is group counseling. Through this activity the unfunctional elderly can be involved in small group to share their problems and see the best way to solve the problems. This article discusses the way how group counseling through Adlerian perspectives help these elderly solve their problems and improve their quality of live.

Perpustakaan Sultanah Bahiyah
Universiti Utara Malaysia

PENGENALAN

Artikel ini bertujuan untuk membincang secara konseptual masalah warga tua, keperluan kaunseling kelompok dan aplikasi teori Adler terhadap warga

tua dalam kaunseling kelompok. Kini jumlah penduduk yang mencapai umur 60 tahun dan lebih di seluruh dunia sedang mengalami peningkatan, baik dari segi jumlah ataupun peratus. Satu peristiwa demografi penting yang dijangka berlaku dalam abad ke-21 ini ialah bertambahnya warga tua dalam masyarakat (Wan Ibrahim Wan Ahmad 2000). Pada usia tua, warga tua mengalami pelbagai perubahan sama ada dari segi fizikal, kognitif, emosi dan konflik sosial. Perubahan yang berlaku dari segi fizikal, akan menyebabkan kulit warga tua kelihatan berkedut, rambut beruban, mata kurang penglihatan, telinga kurang pendengaran, dan badan menjadi bongkok. Perubahan dari segi kognitif, warga tua didapati tidak dapat mengingati isu atau peristiwa baru, tetapi mempunyai ketahanan ingatan untuk mengingati peristiwa lama. Dari segi emosi pula warga tua agak mudah sensitif. Manakala dari segi mata dan telinga, warga tua didapati kurang dapat melihat dan mendengar sesuatu dengan tajam dan tepat.

Menurut Erikson ahli psikologi perkembangan manusia (Santrok, 2004), perkembangan manusia di zaman tua bercirikan *integrity vs despair*. Perubahan ini menjadi satu perubahan yang bermakna jika warga tua dapat memahami dan menerima konsep hidup manusia di dunia hanya sementara. Mereka telah membuat keputusan-keputusan yang bijaksana apabila berhadapan dengan situasi mencabar sepanjang hayat. Warga tua seperti ini akan merasa puas dengan pilihan hidup yang telah dicapai dan dapat menerima kenyataan berkenaan kematian. Sebaliknya, terdapat warga tua yang berasa kecewa, kecil hati, dan berasa kehidupan tidak memberikan makna positif. Apabila berhadapan dengan perubahan-perubahan, mereka mengalami konflik sosial dan tidak dapat menjalankan tanggungjawab dan tugas kehidupan dengan baik.

Perspektif sistemik dan kaunseling keluarga juga memberi perhatian kepada keadaan warga tua. Carter & McGoldrick (1980) menyatakan bahawa tahap terakhir dalam pusingan kehidupan keluarga ialah ahli keluarga di hari tua. Ibu bapa akan kehilangan kuasa kepada anak-anak yang telah menjadi dewasa. Pasangan tua perlu bertahan dengan kehidupan sendiri dalam berhadapan dengan tahap kesihatan yang menurun, menyokong peranan ahli-ahli keluarga yang lain, mencipta satu kedudukan untuk diri mereka dalam keluarga tanpa mengawal generasi-generasi pertengahan dan muda, dan menangani kehilangan pasangan dan bersedia dengan kematian sendiri. Golongan warga tua mempunyai keperluan khas dan masalah yang tidak boleh diabaikan. Oleh itu mereka memerlukan pemahaman dan sokongan dari pelbagai pihak, termasuk sokongan golongan profesional kesihatan mental. Kaunselor dan pekerja sosial semakin terlibat dalam membantu warga tua menjalani hidup yang lebih baik dan bermakna.

PERKEMBANGAN WARGA TUA

Warga tua ialah mereka yang sekurang-kurangnya berumur 60 tahun ke atas. Di negara maju disebabkan jangkaan hayat penduduk lebih tinggi maka had umur sebagai ukuran warga tua adalah lebih tinggi, iaitu 65 tahun. Bagaimanapun di negara maju itu sendiri terdapat juga had umur 60 tahun yang digunakan sebagai ukuran menentukan warga tua. Di negara membangun disebabkan jangkaan hayat penduduk serta umur persaraan yang lebih rendah, umur 60 tahun digunakan. Chen dan Jones (1989) menyatakan Thailand menggunakan had umur 60 tahun. Indonesia (55 tahun), Filipina (60 tahun) serta Singapura (60 tahun). Bagi Malaysia, secara rasmi had umur 60 tahun digunakan untuk warga tua, walaupun had umur 56 tahun merupakan had umur persaraan. Walaupun had umur 56 tahun boleh juga diguna sebagai ukuran menentukan warga tua, tetapi secara rasminya untuk membolehkan warga tua mendapat apa-apa kelayakan yang diberikan kepada warga tua, mereka perlulah mencapai had umur 60 tahun.

Pengertian warga tua ini mempunyai perkaitan dengan zaman tua. Ada yang mengaitkan zaman tua ini dengan pelbagai perubahan. Kalish (1982) menyaran empat pendekatan yang boleh digunakan untuk mendefinisikan warga tua. Pertama mendefinisikan warga tua berdasarkan umur kronologi, iaitu seseorang dikatakan tua apabila mencapai umur 65 tahun. Kedua warga tua boleh didefinisikan berdasarkan perubahan fizikal yang terjadi pada diri seseorang. Perubahan ini termasuklah perubahan dalam bentuk tubuh badan, perubahan pada raut muka, warna rambut, pendengaran atau penglihatan. Ketiga mendefinisikan warga tua berdasarkan peranan sosial, iaitu seseorang boleh dikatakan tua apabila telah mencapai umur persaraan, sudah tidak lagi bekerja, atau sudah menjadi datuk ataupun nenek. Keempat boleh juga mendefinisikan warga tua berdasarkan persepsi individu itu sendiri mengenai dirinya sama ada dia merasakan masih muda, sudah merasa tua atau sebaliknya.

Atchley (1988) pula menyatakan ada tiga pendekatan yang boleh digunakan untuk mendefinisikan warga tua, iaitu berdasarkan umur kronologi, kemampuan fungsional serta berdasarkan peringkat kehidupan seseorang. Berdasarkan umur kronologi, seseorang dikatakan tua apabila mencapai umur 60 atau 65 tahun. Daripada perspektif kemampuan fungsional, seseorang yang pelupa atau kurang pendengaran umpamanya, selalu dikaitkan dengan umur tua. Berdasarkan kepada peringkat kehidupan, individu akan melalui empat peringkat kehidupan, iaitu peringkat kanak-kanak, remaja, dewasa dan zaman tua dalam proses perkembangannya. Berdasarkan pendekatan ini, peringkat kanak-kanak dan peringkat tua merupakan peringkat yang amat memerlukan penjagaan (Cantor & Little 1985). Zaman tua bercirikan kemampuan fizikal

yang menurun, dan di peringkat ini individu selalunya merasa sudah sampai ke penghujung kehidupannya. Dengan pendekatan yang hampir sama, Hooyman & Kiyak (1988) juga melihat proses penuaan dapat dianalisis melalui empat proses iaitu:

1. Penuaan secara kronologi; Proses penuaan ini dirujuk kepada peningkatan umur seseorang yang dikira sejak lahir.
2. Penuaan secara biologi; Proses penuaan ini dirujuk kepada perubahan tubuh badan secara fizikal yang boleh mengurangkan kemampuan sistem organ dalam tubuh disebabkan sel-sel tubuh menjadi tua dan rosak.
3. Penuaan secara psikologi; Proses penuaan ini dirujuk kepada perubahan dalam sistem deria, persepsi serta fungsi mental individu.
4. Penuaan secara sosial; Proses penuaan ini dirujuk kepada perubahan peranan dan hubungan individu dalam struktur sosialnya.

Mahmood Nazar Mohamed (1990) pula mengaitkan zaman tua dengan kefahaman umur panjang, perubahan fizikal yang berlainan daripada orang muda, perubahan kognitif yang mengalami kekurangan dalam daya berfikir, konflik sosial antara kesempurnaan hidup dan putus harapan, serta kematian yang pasti berlaku pada usia tua. Daripada pelbagai proses penuaan ini, proses penuaan yang meluas dan mudah digunakan sebagai ukuran menentukan peringkat warga tua ialah pendekatan berdasarkan umur kronologi. Di negara maju, oleh kerana jangkaan hayat penduduk lebih panjang, maka had umur bersara bagi pekerja di sektor awam adalah lebih tinggi, iaitu 60 atau 65 tahun. Di negara membangun, termasuk ASEAN menggunakan had umur 60 tahun sebagai ukuran warga tua. Penggunaan had umur ini adalah diasaskan kepada keputusan resolusi had umur yang ditetapkan dalam "World Assembly On Aging in 1982" di Vienna (Portal Internet Desa 2006). Jika had umur bersara digunakan sebagai had umur warga tua, maka individu di Malaysia yang berumur 56 tahun ke atas sudah boleh dianggap sebagai warga tua. Ini disebabkan Malaysia menentukan had umur 56 tahun sebagai ukuran umur bersara bagi pekerja di sektor awam.

Berdasarkan kepada umur kronologi ini, Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu (2001) mengklasifikasikan warga tua kepada tiga kategori iaitu; *Young-Old* (warga tua berumur 60-69 tahun), *Old-Old* (warga tua berumur 70-79 tahun), dan *Oldest-Old* (warga tua berumur 80 tahun dan ke atas). Bagaimanapun, sesuai dengan keadaan setempat, Wan Ibrahim Wan Ahmad (1999) mengkategorikan warga tua kepada empat kategori iaitu; tua awal atau *young-old* (warga tua berumur 55-64 tahun), tua pertengahan atau *middle-old* (warga tua berumur 65-74 tahun), tua benar atau *old-old* (warga tua berumur 75-84 tahun), dan tua bangka atau *oldest-old* (warga tua berumur melebihi 85 tahun). Sesuai dengan penggunaan had umur yang digunakan oleh badan-

badan rasmi di peringkat ASEAN ataupun antarabangsa, warga tua dapat dirumuskan sebagai seseorang yang mencapai umur 60 tahun dan ke atas.

SENARIO WARGA TUA DI MALAYSIA

Sebelum abad ke-20 tidak ramai penduduk yang mencapai umur tua (Zainab Ismail dan Wan Ibrahim Wan Ahmad, 2006). Di negara maju pertumbuhan warga tua mula dirasai pada awal abad ke-20, tetapi peningkatan warga tua yang ketara di negara membangun hanya baru mula dirasai pada akhir abad ke-20. Menjelang akhir abad ke-21, pertambahan warga tua yang banyak adalah terjadi di negara membangun. Di peringkat global, penduduk berumur 65 tahun dan lebih di dunia bertambah daripada 259 juta (1980) kepada 761 juta (2025), dengan pertambahan sebanyak tiga kali ganda. Pada 2025 akan didapati dalam setiap tujuh penduduk dunia terdapat seorang warga tua yang berumur 65 tahun dan lebih (Myers 1990). Dalam konteks Malaysia, warga tua adalah termasuk dalam kumpulan minoriti yang digelar sebagai Warga Emas. Bangsa-Bangsa Bersatu melalui Resolusi No. 45/106 mengisytiharkan 1 Oktober 1995 sebagai Hari Warga Tua Antarabangsa. Malaysia mengisytiharkan 1 Oktober setiap tahun mulai 1992, sebagai Hari Warga Tua Kebangsaan, dan melancarkan Dasar Warga Tua Kebangsaan pada tahun 1995 (Jabatan Kebajikan Masyarakat Malaysia 2006). Melalui pengisytiharan Hari Warga Tua ini, bukan sahaja Negara dapat membentuk nilai masyarakat penyayang di kalangan generasi muda, tetapi dapat mengangkat martabat warga tua.

Malaysia juga sedang mengalami peningkatan jumlah warga tua. Laporan Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu (1988) menunjukkan Malaysia sedang mengalami peningkatan jumlah penduduk yang berumur 65 tahun dan lebih. Berdasarkan data yang diperolehi daripada pelbagai Banci Penduduk didapati jumlah dan peratusan warga tua di Malaysia semakin bertambah walaupun sehingga ke hari ini jumlah penduduk berumur 60 atau 65 tahun dan lebih di Malaysia masih lagi kecil jika dibandingkan dengan negara Barat. Pada tahun 1970 umpamanya, jumlah penduduk yang berumur 60 tahun dan lebih di Malaysia ialah kira-kira 539,118 orang. Pada tahun 1980, jumlah tersebut meningkat kepada 745,152 orang dan meningkat lagi kepada 1,032,310 (1991), 1,194,000 (1995), 1,450,000 (2000) dan 1,705,000 (2005). Dalam konteks penduduk berumur 65 tahun dan lebih, pada tahun 1970, Malaysia mempunyai seramai 316,852 orang warga tua. Pada tahun 1980 jumlah tersebut meningkat kepada 475,407 orang dan meningkat lagi kepada 657,401 (1991), 788,000 (1995), 919,000 (2000) dan 1,133,000 (2005). Dari segi peratusnya, jumlah penduduk berumur 60 tahun dan lebih ini, telah meningkat daripada 5.2 peratus pada tahun 1970 kepada 5.7 peratus pada tahun 1980, 5.9 peratus pada tahun 1991, 6.0 peratus pada tahun 1995, 6.6 peratus pada tahun

2000, dan dijangka meningkat kepada 7.2 peratus pada tahun 2005. Manakala jumlah penduduk berumur 65 tahun dan lebih, telah meningkat daripada 3.1 peratus pada tahun 1970 kepada 3.6 peratus pada tahun 1980, 3.7 peratus pada tahun 1991, 3.9 peratus pada tahun 1995, 4.2 peratus pada tahun 2000, dan dijangka meningkat kepada 4.8 peratus pada tahun 2005 (Wan Ibrahim Wan Ahmad et al. 2003; Jadual 1). Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu (1991) menganggarkan Malaysia mempunyai sejumlah 3,216,000 penduduk berumur 60 tahun dan lebih, atau kira-kira 2,079,000 penduduk berumur 65 tahun dan lebih pada tahun 2020. Unjuran penduduk dunia ini menunjukkan warga tua di Malaysia dari segi peratusnya akan mencapai 11.3 peratus atau 7.3 peratus pada 2020. Ini bererti pada abad ke-21, bilangan warga tua di Malaysia menjadi semakin ramai melebihi tujuh peratus.

Jadual 1
Taburan dan Peratusan Penduduk Berumur 65 Tahun dan Lebih
di Malaysia (1970 – 2020)

Tahun	Penduduk 60 Tahun dan lebih		Penduduk 65 Tahun dan Lebih	
	Jumlah	Peratus	Jumlah	Peratus
1970	539118	5.2	316852	3.1
1975	554818	5.5	356631	3.5
1980	745152	5.7	475407	3.6
1985	706902	5.2	464272	3.4
1991	1032310	5.9	657401	3.7
1995	1194000	6.0	788000	3.9
2000	1450000	6.6	919000	4.2
2005	1705000	7.2	1133000	4.8
2010	2094000	8.3	1340000	5.3
2015	2596000	9.7	1665000	6.2
2020	3216000	11.3	2079000	7.3

Sumber:

Jabatan Perangkaan Malaysia (1983; 1995).

PBB (1991) - Unjuran Penduduk Dunia 1995-2020; Wan Ibrahim Wan Ahmad (1999)

Pertambahan warga tua dalam masyarakat boleh menimbulkan masalah tertentu ke atas warga tua itu sendiri, keluarga, komuniti dan negara (Zainab Ismail dan Wan Ibrahim Wan Ahmad, 2006). Dalam konteks warga tua itu sendiri, warga tua dikatakan akan berhadapan dengan pelbagai masalah

seperti masalah kasih sayang, masalah penjagaan, masalah pekerjaan, masalah kewangan, masalah kesihatan, masalah tempat tinggal yang wajar, masalah keselamatan, dan lain-lain. Bagi membantu warga tua yang bermasalah, Jabatan Kebajikan Masyarakat Malaysia di bawah Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat menyediakan sembilan buah Rumah Seri Kenangan di Semenanjung Malaysia iaitu;

- a) Rumah Seri Kenangan Bedong, Kedah
- b) Rumah Seri Kenangan Taiping, Perak
- c) Rumah Seri Kenangan Kamunting, Perak
- d) Rumah Seri Kenangan Cheras, Selangor
- e) Rumah Seri Kenangan Seremban, Negeri Sembilan
- f) Rumah Seri Kenangan Cheng, Melaka
- g) Rumah Seri Kenangan Taman Kemumin, Kelantan
- h) Rumah Seri Kenangan Johor Bahru, Johor
- i) Rumah Seri Kenangan Kangar, Perlis

Matlamat Rumah Seri Kenangan ini ditubuhkan untuk menjamin kesejahteraan dan ketenteraman warga tua dengan memberi jagaan dan perlindungan yang sempurna agar kesejahteraan warga tua dapat ditingkatkan. Kesejahteraan hidup warga tua mempunyai perkaitan dengan corak perubahan tingkah laku, aktiviti yang dijalankan dan interaksi sosial. Havighurst & Tobin (1968) menyatakan orang tua lebih berkecenderungan untuk menarik diri daripada terlibat dalam aktiviti sosial, kecuali orang tua yang mempunyai sifat optimis untuk terus aktif. Warga tua yang menarik diri daripada masyarakat akan merasa kurang keseronokan, mengalami kemurungan dan boleh menjejaskan kesejahteraan hidup mereka (Holahan & Holahan 1987; Juliani Haji Jusoh 1996). Warga tua yang hidupnya kurang seronok serta mengalami keadaan kemurungan mempunyai konsep sendiri yang rendah. Kaunseling kelompok merupakan salah satu pendekatan yang perlu diberikan kepada warga tua bagi membolehkan mereka meningkatkan tahap konsep sendiri serta membolehkan mereka meningkatkan tahap kesejahteraan hidup.

KEPENTINGAN WARGA TUA DARI PERSPEKTIF AGAMA

Warga tua merupakan manusia yang dipanjangkan usia oleh Allah SWT dengan gaya hidup dan martabat yang istimewa dalam agama (Zainab Ismail dan Wan Ibrahim Wan Ahmad, 2006). Berdasarkan firman Allah SWT dalam surah al-Isra' (17) ayat 23-24 yang bermaksud: "Dan Tuhanmu telah memerintahkan supaya kamu jangan menyembah selain Dia dan hendaklah kamu berbuat baik pada ibu bapa kamu dengan sebaik-baiknya" Allah SWT juga berfirman dalam surah al-Nisa' (4) ayat 36 bermaksud: "Sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan sesuatupun. Dan berbuat baiklah kepada kedua orang ibu bapa"

Kedua-dua ayat ini menunjukkan martabat warga tua dalam agama Islam. Allah SWT mengangkat martabat warga tua dalam kedua-dua ayat dengan menempatkan posisi berbuat baik kepada kedua orang tua di bawah posisi pengesaan Allah dan penghambaan kepada-Nya (Mahmud Muhammad al-Jauhari & Muhammad Abdul Hakim Khayyal 2000). Dengan kata lain Allah SWT mensyariatkan kewajiban berbuat baik dan berbakti kepada ibu bapa setelah perintah mengesakan-Nya dan menyembah-Nya. Berbuat baik kepada ibu bapa adalah kewajiban yang perlu dipenuhi selepas kewajiban mengesakan dan memperhambakan diri kepada Allah SWT Perintah Allah SWT kepada anak-anak agar mentaati dan berlaku ihsan kepada warga tua kerana pada usia tersebut warga tua mengalami pelbagai perubahan fizikal, kognitif, emosi dan konflik sosial seperti firman Allah SWT dalam surah Yasin (36) ayat 68 yang bermaksud: "Dan sesiapa yang Kami panjangkan umurnya nescaya Kami kembalikan dia kepada kejadiannya. Maka apakah mereka tidak memikirkannya?" Maksud "kembalikan dia kepada kejadiannya" dalam ayat ini ialah warga tua dikembalikan menjadi lemah dan kurang akal seperti mana seorang bayi atau kanak-kanak. Sama seperti di peringkat bayi atau kanak-kanak, seorang manusia memerlukan orang lain untuk menjadi penjaganya, warga tua juga memerlukan orang lain untuk menjaganya. Pada waktu ini warga tua memerlukan bantuan bakti ihsan daripada anak-anak. Oleh kerana itu Allah SWT menggariskan panduan ihsan seorang anak kepada kedua ibu bapa dalam surah al-Isra' (17) ayat 23-24 yang bermaksud: "Jika salah seorang di antara keduanya atau kedua-duanya sampai berumur lanjut dalam pemeliharaanmu, maka sekali-kali janganlah kamu mengatakan kepada keduanya perkataan 'ah' dan janganlah kamu membentak mereka dan ucapkanlah kepada mereka perkataan yang mulia. Dan rendahkanlah dirimu terhadap mereka berdua dengan penuh kesayangan dan ucapkanlah: 'Wahai Tuhanku, kasihilah mereka keduanya, sebagaimana mereka telah mendidik aku sewaktu kecil' "

Garis panduan ihsan yang ditunjukkan oleh Allah SWT dalam ayat ini ialah:

- a) Tidak boleh bercakap kasar kepada warga tua, walaupun perkataan 'ah' atau 'cis'.
- b) Tidak boleh mengherdik warga tua.
- c) Hendaklah menggunakan perkataan yang mulia, lemah lembut dan manis kepada warga tua.
- d) Hendaklah merendahkan diri dengan penuh kasih sayang kepada warga tua.
- e) Hendaklah berdoa agar Allah SWT memberi rahmat kepada warga tua.

Garis panduan ihsan ini adalah norma yang wajib diikuti oleh seorang anak. Garis panduan ihsan ini juga adalah satu alat kawalan sosial yang ditetapkan oleh Allah SWT bagi menghindari berlakunya pelanggaran etika, adab dan moral kepada warga tua. Pelanggaran etika, adab dan moral serta sikap tidak taat dan ihsan kepada ibu bapa boleh membawa ibu bapa termasuk dalam golongan warga tua yang bermasalah. Faktor ini merupakan faktor yang boleh menimbulkan masalah terhadap warga tua. Bagi membantu warga tua daripada mengalami konflik sosial, anak-anak dikehendaki oleh Allah SWT agar menghargai hak warga tua dengan penuh kasih sayang (Zainab Ismail & Wan Ibrahim Wan Ahmad 2006). Dalam hal memberi bantuan kepada warga tua yang bermasalah, siapa yang salah, anak atau warga tua, bukanlah menjadi persoalan. Apa yang penting ialah apakah usaha yang perlu dilakukan bagi membantu warga tua. Kaunseling kelompok adalah salah satu bentuk strategi intervensi yang dapat membantu warga tua mencapai kesejahteraan hidup di dunia dan akhirat.

GAYA HIDUP WARGA TUA DI MALAYSIA

Gaya hidup, satu konsep yang meluas digunakan dalam sosiologi, digunakan oleh Weber yang asalnya adalah merujuk kepada ciri-ciri pembeza bagi kumpulan-kumpulan taraf di mana keanggotaan dalam kumpulan-kumpulan itu didasarkan kepada persamaan dari segi penghormatan (Weber, dlm. Mohd. Fauzi Hj. Yaacob, 1981). Konsep ini merujuk kepada peluang hidup yang menjadi ciri-ciri pembeza di antara orang dengan orang lain dalam masyarakat. Tumin (Mohd. Fauzi Hj. Yaacob, 1981) menunjukkan konsep ini boleh digunakan dalam tiga keadaan, iaitu, 1) gaya hidup boleh digunakan sebagai penunjuk kepada satu tahap penilaian yang tertentu (yang menggunakan indikator tertentu), contohnya jenis dan tempat kediaman dijadikan sebagai ukuran untuk membezakan penduduk kepada strata tertentu; 2) ia boleh juga merujuk kepada akibat atau ganjaran dari stratifikasi sosial. Contohnya bila pemilihan dan kemampuan untuk memiliki jenis dan tempat kediaman yang tertentu dibezakan oleh pendapatan, pendidikan dan pekerjaan, dan 3) ia juga dapat digunakan sebagai teknik untuk mengesahkan dakwaan seseorang berada dalam satu taraf kehidupan.

Ketiga-tiga keadaan ini adalah saling berkaitan, dan ia merujuk kepada peluang hidup yang ditentukan oleh jenis dan tempat kediaman. Jenis dan tempat kediaman ini ditentukan pula oleh pendapatan, pendidikan dan pekerjaan. Gaya hidup kebiasaannya ditentukan oleh kelas sosial atau status sosioekonomi seseorang. Status sosioekonomi ialah satu konsep yang melambangkan kedudukan seseorang dalam masyarakat, yang dibangunkan oleh indikator seperti pendidikan, pekerjaan, pendapatan, tempat kediaman,

dan beberapa indikator lain lagi (Nam, 1976). Gaya hidup warga tua dalam kajian ini merujuk kepada definisi gaya hidup Nam (1976), iaitu satu konsep yang dibangunkan oleh indikator 1) pekerjaan, 2) pendapatan, 3) perbelanjaan, 4) simpanan, dan 5) kemudahan di rumah. Oleh itu apakah warga tua di Malaysia sebagai satu kategori penduduk mempunyai gaya hidup tersendiri? Apakah kelompok ini berjaya membentuk sub-budaya yang berbeza dari gaya hidup kategori penduduk lain dalam masyarakat? Berasaskan definisi gaya hidup yang diberikan di atas, maka untuk meneliti gaya hidup warga tua dalam era kemerdekaan di Malaysia, makalah ini mengarahkan perbincangan kepada satu penemuan kajian yang dilakukan di negeri Terengganu (Wan Ibrahim Wan Ahmad dan Norruzeyati Mohd. Nasir, dalam proses). Kajian ini asalnya dilakukan ke atas 130 orang warga tua yang berumur 60 tahun dan ke atas yang tinggal di daerah pesisir Kuala Terengganu. Indikator gaya hidup ini meliputi, 1) pekerjaan, 2) pendapatan, 3) perbelanjaan, 4) simpanan, dan 5) kemudahan di rumah (Jadual 2). Hasil kajian ini mendapati daripada 130 warga tua yang menjadi responden kajian, 95 warga tua (73.1 peratus) sudah tidak bekerja dan hanya 35 orang (26.9 peratus) yang masih bekerja. Sebahagian besar mereka mempunyai pendapatan sebanyak RM400 dan ke bawah.

Jadual 2
Taburan Warga Tua Mengikut Indikator Gaya Hidup

Indikator Gaya Hidup	Bilangan	Peratusan
Pekerjaan		
Petani/ Nelayan	8	22.8
Buruh Upahan	9	25.7
Peniaga Kecil	10	28.6
Usahawan	6	17.1
Sektor Awam	1	2.9
Sektor Swasta	1	2.9
Pendapatan		
200 dan ke bawah	67	51.5
201 – RM400	36	27.7
401 – RM600	13	10.0
601 – RM800	4	3.1
801 – RM1000	6	4.6
1001 dan ke atas	4	3.1
Perbelanjaan		
Semua sekali diguna	99	76.1
Lebih separuh diguna	26	20.0
Kurang separuh diguna	4	3.1
Sedikit sahaja diguna	1	0.8

(Sambungan Jadual 2)

Simpanan		
Tidak menyimpan	99	76.1
Menyimpan sedikit	26	20.0
Separuh disimpan	4	3.1
Lebih separuh disimpan	1	0.8
Pemilikan		
Televisyen	120	92.3
Video	9	6.9
Radio/Hi-Fi	101	79.2
Peti sejuk	109	83.8
Mesin basuh	91	70.0
Pendingin hawa	3	2.3
Telefon rumah	73	56.2
Telefon bimbit	4	3.1

Sumber: Wan Ibrahim Ahmad dan Nurruzeyati (dalam Proses)

Disebabkan pendapatan yang rendah, kebanyakan warga tua menggunakan semua pendapatan mereka untuk perbelanjaan harian. Tidak banyak dari mereka yang dapat menyimpan. Bagaimanapun dari segi pemilikan, ada sebahagian yang agak besar juga daripada mereka yang memiliki peti televisyen, radio, mesin basuh dan telefon rumah. Oleh yang demikian dapat dirumuskan bahawa gaya hidup warga tua pesisir adalah melambangkan gaya hidup penduduk yang berada dalam kelas sosial yang rendah. Pemerhatian kualitatif ke atas gaya hidup dan kehidupan kekeluargaan warga tua ini mendapati kebanyakan mereka dan keluarga terdiri daripada keluarga yang bermasalah dari segi kemiskinan, komunikasi dan hubungan kekeluargaan. Ibu bapa yang terdiri daripada warga tua dijadikan sebagai tempat bergantung anak-anak. Ada sebahagian warga tua turut dijadikan tempat untuk menjaga dan mengasuh cucu-cucu mereka semasa anak-anak kepada warga tua keluar rumah bekerja. Selain terhimpit dengan masalah kemiskinan, ramai warga tua di kawasan kajian ini turut mengalami tekanan emosi akibat karenah anak-anak yang tidak memahami perasaan orang tua.

KAUNSELING UNTUK WARGA TUA: PENDEKATAN KELOMPOK

Kaunseling kelompok adalah bersifat pencegahan, pertumbuhan dan pemulihan dan ia dibina atas teori perkembangan dan perhubungan manusia (Sapora Sipon 2003). Melalui kaunseling kelompok warga tua dapat berkongsi cerita dan pengalaman yang dilaluinya. Melalui kaunseling kelompok

juga, selain kaunselor dapat memberikan bantuan yang wajar, warga tua dapat mencurahkan masalah yang dialaminya kepada kaunselor yang sedia mendengar. Tidak semua orang sanggup menjadi pendengar yang baik, sedangkan mendengar warga tua mencurahkan masalah adalah amat penting kepada warga tua. Malah menurut Corey & Corey (2002), warga tua merana sindrom 'kurang bercakap', oleh itu peluang bercakap mempunyai nilai terapeutic yang amat tinggi. Antara isu-isu yang perlu diluahkan ialah kesedihan kerana perubahan fizikal, kemiskinan, pergantungan, keterpinggiran, perasaan tidak berguna, kecewa, penyesalan terhadap peristiwa lampau, sehinggalah takut berhadapan dengan kematian. Adalah lebih baik menggalakkan warga tua bercerita dan daripada melakukan konfrantasi. Warga tua bermasalah perlu didekati dengan kasih sayang. Melalui kaunseling kelompok warga tua dapat memahami potensi yang ada padanya. Warga tua dapat membuat keputusan dan dapat membina pilihan hidup yang dapat memberi kesejahteraan di dunia dan akhirat.

Corey & Corey (2002) telah membuat pemerhatian bagaimana keadaan fizikal dan psikologikal golongan warga tua memberi impak kepada penglibatan mereka dalam kaunseling kelompok. Pertamanya, tahap tumpuan perhatian ahli-ahli kelompok adalah singkat, manakala pergerakan kelompok adalah perlahan. Orientasi realiti dan imediasi menjadi masalah kerana warga tua mempunyai masalah lupa ingatan, apatah lagi dengan pengambilan ubat-ubatan yang memberi pengaruh kepada kefungsiian kognitif mereka. Kelompok warga tua berhadapan dengan masalah kedatangan, kerana warga tua juga perlu memenuhi temujanji dengan doktor, pekerja sosial dan profesional lain, selain kemungkinan jatuh sakit dan ketiadaan pengangkutan.

STRATEGI INTERVENSI TEORI ADLER DALAM KAUNSELING KELOMPOK TERHADAP WARGA TUA

Pendekatan teori Adler sesuai diaplikasikan kepada kelompok warga tua. Pendekatan Adler bermatlamatkan membina hubungan terapeutic, meneroka dinamik yang beroperasi dalam diri klien, menggalakkan perkembangan pemahaman diri, dan membantu klien membuat pilihan baru (Amla Salleh et al. 2006). Adler berpendapat manusia mempunyai tujuan dalam setiap tingkah laku, pilihan, bertanggungjawab, mempunyai makna dalam kehidupan, dan sentiasa berusaha memperbaiki diri mereka (Amla Salleh et al. 2006). Pandangan Adler ini adalah tidak bertentangan dengan tugas dan tanggungjawab manusia dalam Islam. Islam menentukan tugas dan tanggungjawab manusia dengan tujuan meningkatkan gaya hidup yang sihat di dunia dan akhirat. Dalam konteks masalah yang dialami warga tua, boleh diandaikan warga tua kurang mendapat galakan dan maklumat tentang cara

untuk mencapai kesejahteraan. Oleh kerana itu warga tua perlu diberikan galakan dan bantuan maklumat kesejahteraan melalui kaunseling kelompok. Tujuannya ialah untuk membina dan mengubahsuaikan persepsi warga tua agar dapat membina matlamat hidup, tingkah laku, keunggulan diri, gaya hidup dan kesediaan menerima kematian sebagai satu kemestian bagi semua manusia.

Teori Adler telah dikembangkan lagi oleh Sweeney & Witmer (1992) dalam bentuk model kesejahteraan. Menurut mereka individu dapat mencapai kesejahteraan dengan memenuhi lima aspek tugas kehidupan iaitu hubungan, pekerjaan dan masa senggang, kesedaran persekitaran, nilai-nilai universal (termasuklah spiritual), dan penjagaan sendiri. Seterusnya, menurut Hasimah Ibrahim, Zuria Mahmud, & Amla Salleh (2005) melalui penerokaan dalam proses kaunseling klien akan dapat, i) mengenalpasti mana-mana tugas kehidupan yang tidak mereka laksanakan yang mungkin menimbulkan permasalahan dalam kehidupan mereka, ii) mendapat kesedaran akan kepentingan melakukan tugas-tugas kehidupan secara menyeluruh untuk memperolehi kesejahteraan hidup, iii) memilih untuk membuat perubahan atau melaksanakan mana-mana tugas yang ingin dilaksanakan, dan iv) merancang bersama kaunselor bagaimana tugas kehidupan dapat dilaksanakan. Tugas kaunselor ialah membuat penilaian dan pemantauan bagi mendapatkan maklum balas terhadap tugas yang dijalankan oleh klien. Corey, Marianne Schneider dan Corey, Gerald (2002) membahagikan proses kaunseling kelompok kepada lima peringkat iaitu; pembentukan (*forming*), permulaan (*initial*), transisi (*transition*), bekerja (*working*) dan penamatan (*ending*). Dalam konteks aplikasi teori Adler dalam kaunseling kelompok terhadap warga tua, pada asasnya kaunselor perlu mengikut semua peringkat proses kaunseling kelompok yang asas. Pengisiannya sahaja yang perlu diberi perhatian oleh kaunselor. Antara bentuk pengisian teori Adler dalam kaunseling kelompok yang boleh dilakukan oleh kaunselor ialah:

Sesi I: Peringkat Pembentukan

Pada peringkat pembentukan ini, kaunselor perlu membentuk satu rasional untuk kelompok. Kaunselor perlu membina hubungan terapeutik, dengan memberi fokus kepada aset dan kekuatan klien. Kaunselor seharusnya kurang memberi fokus kepada kelemahan klien. Ini termasuklah memberi label baru kepada kelemahan klien. Teknik utama yang perlu dilakukan oleh kaunselor ialah mendengar, memberi perhatian, mengenali matlamat tingkah laku dan berempati (Amla Salleh et al. 2006). Dalam konteks warga tua, kaunselor perlu menanamkan perasaan percaya mempercayai antara ahli kelompok warga tua. Tanpa perasaan percaya mempercayai, kaunselor sukar untuk mendapat kerjasama daripada ahli untuk bercerita.

Sesi 2: Peringkat Permulaan

Pada peringkat initial ini, kaunselor perlu meneroka cara hidup klien dan kesannya ke atas tugas kehidupan semasa seperti hubungan kekeluargaan, di tempat kerja, dan hubungan kemasyarakatan (Amla Salleh et al. 2006). Antara soalan yang boleh ditanya oleh kaunselor ialah apakah matlamat utama kehidupan ahli? Apakah makna kejayaan? Siapakah yang signifikan dalam hidup ahli? Atau apakah cita-cita ahli? Melalui peringkat ini kaunselor dapat berkongsi norma dengan ahli. Ini bererti kaunselor perlu membina norma kelompok dan mengajar perkara asas dalam kelompok seperti wujudkan suasana kerjasama, tingkah laku terapeutik, berkongsi harapan dengan ahli warga tua, dan menjelaskan matlamat kelompok. Kaunselor juga perlu membina perasaan harga diri dalam kelompok warga tua. Ini adalah kerana perasaan harga diri dapat memberi sumbangan kepada kesihatan dan kesejahteraan seseorang (Lightsey et al. 2006).

Sesi 3: Peringkat Transisi

Pada peringkat transisi ini, kaunselor perlu memberi fokus kepada menggalakkan celik akal. Dengan membuat penafsiran yang penuh berhemah, kaunselor meminta respons klien tentang apa yang dilihatnya berlaku pada diri ahli. Kebiasaannya, ahli akan nampak apakah sumbangannya yang menjadikan perkara tersebut bermasalah, dan apakah alternatif yang boleh mereka cari untuk memperbaiki keadaan? (Amla Salleh et al. 2006). Pada peringkat transisi ini, kelompok warga tua akan mengalami dua peringkat utama iaitu storming dan norming. Proses ini banyak melibatkan emosi dan interaksi yang boleh menimbulkan resisten di kalangan kelompok warga tua. Peringkat ini juga melibatkan banyak konflik intrapersonal atau interpersonal. Ini adalah kerana dalam kelompok, tiap-tiap ahli akan memperlihatkan personaliti dan tingkah laku yang berlainan kerana "setiap manusia itu adalah unik" (Sapora Sipon 2003).

Sesi 4: Peringkat Bekerja

Pada peringkat bekerja ini, kaunselor membantu ahli mengorientasikan dierinya kepada matlamat dan keputusan yang lebih berkesan. Kaunselor banyak menggunakan teknik-teknik yang memerlukan penglibatan dan komitmen dari ahli dalam mencapai matlamat baru (Amla Salleh et al. 2006). Pada peringkat ini, kaunselor perlu memastikan setiap ahli warga tua dapat menerima antara satu sama lain. Pendedahan sendiri yang dilakukan oleh warga tua pada peringkat ini adalah disebabkan oleh semangat kepercayaan dan perpaduan yang meningkat.

Sesi 5: Peringkat Penamatan

Pada peringkat penamatan ini, kaunselor perlu mahir membuat penamatan. Ini disebabkan peringkat penamatan ini berlaku selepas tahap bekerja. Ia merupakan tahap yang memberi kesan yang sangat mendalam kepada ahli sama ada dalam bentuk yang positif atau negatif. Kesan negatif adalah seperti menggagalkan proses perkembangan diri dari segi perlakuan dan juga kesihatan mental ahli kelompok warga tua. Sapora Sipon (2003) menyatakan bahawa Epstein dan Bishop dalam Gladding (1999) menyatakan terdapat beberapa jenis pendekatan yang biasanya digunakan oleh ketua untuk membuat perancangan menamatkan keseluruhan sesi kaunseling. Antara pendekatan yang digunakan dalam merancang penamatan adalah berdasarkan kepada model penamatan sesi kaunseling keluarga yang mempunyai empat langkah iaitu bermula dengan peringkat orientasi, rumusan, perbincangan dan akhirnya membuat susulan.

KESIMPULAN

Warga tua merupakan golongan yang perlu diberi perhatian oleh setiap anak. Pada usia lanjut, warga tua mengalami pelbagai perubahan terutamanya dari segi fizikal, kognitif, emosi dan konflik sosial. Al-Quran menjelaskan pada usia lanjut, warga tua akan mengalami kecelaruan personaliti kerana kelemahan dari segi fizikal dan kekurangan dari segi akal. Oleh kerana itu warga tua perlu diberi bantuan dengan ihsan. Bagi warga tua yang mengalami kecelaruan personaliti dan tidak mendapat ihsan daripada anak-anak, mereka perlu diberikan bantuan. Salah satu bantuan yang sesuai diberi kepada warga tua ialah kaunseling kelompok yang menggunakan strategi intervensi teori Adler. Ini kerana melalui kaunseling kelompok mereka dapat merasai masih ada individu lain yang mahu mendengar masalah mereka dan memberikan bantuan emosi kepada mereka, satu keadaan yang boleh meningkatkan tahap kesejahteraan warga tua.

RUJUKAN

- Amla Salleh, Zuria Mahmud & Salleh Amat. (2006). *Bimbingan dan kaunseling sekolah*. Bangi: Penerbit Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Atchley, Robert C. (1988). *Aging: Continuity and change*. Belmont, California: Wadsworth Publishing Co.
- Bahagian Hal Ehwal Islam. (1988). *al-Qur'an al-Karim – Tafsir pimpinan al-Rahman kepada pengertian al-Qur'an*. Terj. Abdullah Basmeih. Kuala Lumpur: Bahagian Hal Ehwal Islam, Jabatan Perdana Menteri.

- Carter, E. A. & McGoldrick, M. (1980). *The family lifecycle: A framework for family therapy*. New York: Gardner Press.
- Cantor, M & Little, V. (1985). Aging and social care. Dlm. Binstock, R.H. & Shanas, E. (pnyt.). *Handbook of aging and the social sciences*. Edisi Kedua. New York: Van Nostrand.
- Chen Ai Ju & Jones, Gavin W. (1989). *Ageing in Asean: Its socio-economic consequences*. Singapore: Institute of Southeast Asian Studies.
- Corey, Marianne Schneider & Corey, Gerald. (2002). *Groups, process and practice*. CA: Brooks/Cole.
- Hasimah Ibrahim, Zuria Mahmud & Amla Salleh. (2005). Tinjauan tentang tugas kehidupan remaja di Malaysia berdasarkan teori Adlerian. Dlm. Prosiding Persidangan Kaunseling Universiti Malaya 2005. Jabatan Psikologi Pendidikan dan Kaunseling dengan kerjasama Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat, 28-29 November.
- Holahan, C.K. & Holahan, C.J. (1987). Self efficacy, social support and depression in aging: A longitudinal analysis. *Journal of Gerontology* 42: 65-68.
- Hooymann, N.R. & Kiyak, H. A. (1988). *Social gerontology: A multidisciplinary perspectives*. Massachuset: Allyn and Bacon.
- Jabatan Kebajikan Masyarakat Malaysia. (2006). Perkhidmatan Bahagian Warga Tua dan Keluarga. atas talian. [http://www.jkm.gov.my/Perkhidmatan_warga.asp?](http://www.jkm.gov.my/Perkhidmatan_warga.asp)
- Jabatan Perangkaan Malaysia. (1983). *Laporan am banci penduduk 1980*, Jilid 1. Kuala Lumpur: Jabatan Percetakan Negara.
- Jabatan Perangkaan Malaysia. (1995). *Laporan am banci penduduk dan perumahan 1991*. Jilid 2. Kuala Lumpur: Jabatan Percetakan Negara.
- Jualini Haji Jusoh. (1996). Penglibatan sosial, konsep sendiri dan kesejahteraan hidup orang tua yang ttnggal di pondok. Projek ilmiah Jabatan Pengajian Pembangunan Keluarga, Fakulti Ekologi Manusia, Universiti Pertanian Malaysia.
- Kalish, R. A. (1982). *Late adulthood: Perspectives on human development*. California: Brooks Publishing.
- Lightsey, Owen Richard, Burke, Mary, Ervin, Audrey, Henderson, Davis, & Yee, Cindy. (2006). Generalized self-efficacy, self-esteem, and negative affect. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 0008400X. 38. Issue 1, January 1.
- Mahmood Nazar Mohamed. (1990). *Pengantar psikologi - satu pengenalan asas kepada jiwa dan tingkah laku manusia*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.

- Mahmud Muhammad al-Jauhari & Muhammad Abdul Hakim Khayyal. (2000). *Membangun keluarga Qur'ani- Panduan untuk wanita muslimah*. Terj. Kamran As'ad Irsyady & Mufliha Wijayati (STP Sabda). Jakarta: Amzah.
- Mohd. Fauzi Hj. Yaacob. *Periaga dan perniagaan Melayu*. (1981). Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Myers, George C. (1990). Demography of aging, dlm. Robert H. Binstock dan Linda K. George (pnyt.). *Handbook of aging and the social sciences*. San Diego, California: Academic Press.
- Nam, Charles B. (1976). *Population: The dynamics of demographic change*. Boston: Houghton Mifflin.
- Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu. (1988). *World population prospects: Estimates and projections as assessed in 1982*. New York: USA.
- Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu. (1991). *Sex and age distributions of population*. Department of international economics and social affair, New York: USA.
- Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu. (2001). *Policies and programmes for older persons in Asia and the pacific: selected studies*. Social Policy Paper No.1, Economic and Social Commission for Asia and the Pacific, New York: USA.
- Portal Internet Desa. (2006). Warga emas: Dasar warga tua negara, atas talian. <http://www.idesa.net.my/modules/news/article.php?storyid=63>.
- Santrok, J. W. (2004). *Adolescence*, 10th ed. New York: McGraw-Hill.
- Sapora Sipon. (2003). *Pengenalan kaunseling kelompok*. Kuala Lumpur: McGraw-Hill (Malaysia).
- Wan Ibrahim Wan Ahmad. (1999). Hubungan sosial, sokongan dan kesejahteraan warga tua: Satu kajian di pedesaan Kelantan. Tesis Ph.D. Fakulti Ekologi Manusia, Universiti Putra Malaysia.
- Wan Ibrahim Wan Ahmad. (2000). Penjagaan warga tua pada abad ke-21: Tanggung jawab keluarga atau pemerintah? Dlm. Abdul Rahman Embong (pnyt.). *Negara, pasaran dan pemodenan Malaysia*. Bangi: Penerbit Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Wan Ibrahim Wan Ahmad, Zainab Ismail & Che Yusoff Che Mamat. (2003). Penjagaan warga tua dalam budaya Melayu di Malaysia: Kes masyarakat desa Kelantan. *Malaysian Journal of Social Administration*, 2: 81-103.
- Wan Ibrahim Wan Ahmad & Norruzeyati Mohd. Nasir. Gaya hidup warga tua pesisir daerah Kuala Terengganu. (dalam proses).
- Witmer, J.M & Sweeney, T.J. (1992). A holistic model for wellness and prevention over the life span. *Journal Of Counseling & Development* 71:140-148.

Zainab Ismail & Wan Ibrahim Wan Ahmad. (2006). Warga Tua di Malaysia: Masalah dan keperluan kaunseling. Kertas Kerja Simposium Pembangunan Komuniti Marginal (SIPKOM 2006), Jabatan Kerja Sosial, Fakulti Pembangunan Sosial dan Manusia, Universiti Utara Malaysia, Petaling Jaya, 12-14 September.

Zainab Ismail, *Ph.D*
Fakulti Pengajian Islam
Universiti Kebangsaan Malaysia,
43600 Bangi, Selangor, MALAYSIA
email: zainab@ukm.my

Wan Ibrahim Wan Ahmad, *Ph.D*
Fakulti Pembangunan Sosial dan Manusia,
Universiti Utara Malaysia,
06010 Sintok, Kedah, MALAYSIA
email: wiwa@uum.edu.my

Zuria Mahmud, *Ph.D*
Fakulti Pendidikan,
Universiti Kebangsaan Malaysia,
43600 Bangi, Selangor, MALAYSIA
email: zuria@ukm.my