

# Implementasi Program Psikoedukasi “Lansia Berdaya: Bergerak, Berdamai, dan Yakin Bahagia” sebagai Upaya Pemberdayaan Psikologis Lansia di Panti Jompo X Kota Malang

Wahyu Faymawati Putri<sup>1</sup>, Ni’matuzahroh<sup>2</sup>, Siti Maimunah<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Magister Psikologi Sains, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

\*e-mail: [wahyufatmawatiputri@webmail.umm.ac.id](mailto:wahyufatmawatiputri@webmail.umm.ac.id), [zahroh@umm.ac.id](mailto:zahroh@umm.ac.id), [maimunah@umm.ac.id](mailto:maimunah@umm.ac.id)

## Abstrak

Lansia yang tinggal di panti jompo menghadapi berbagai tantangan psikologis, seperti kesepian, kecemasan, penurunan fungsi kognitif, serta rendahnya kebahagiaan subjektif akibat berkurangnya dukungan sosial dan interaksi dengan keluarga. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kualitas hidup dan menghambat tercapainya *successful aging*. Oleh karena itu, kegiatan pemberdayaan masyarakat melalui program psikoedukasi “Lansia Berdaya: Bergerak, Berdamai, dan Yakin Bahagia” dilaksanakan sebagai upaya meningkatkan kebahagiaan lansia di Panti Jompo X Kota Malang. Kegiatan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental one-group pretest-posttest* yang melibatkan tujuh orang lansia yang dipilih secara *purposive sampling*. Intervensi terdiri atas senam lansia, *life review* menggunakan *life card*, *art painting*, serta pelatihan teknik relaksasi *butterfly hug*. Tingkat kebahagiaan diukur menggunakan *Subjective Happiness Scale (SHS)* sebelum dan sesudah intervensi, kemudian dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test*. Hasil menunjukkan adanya peningkatan kebahagiaan yang signifikan setelah mengikuti program (*pretest M = 12,57; SD = 1,90; posttest M = 20,85; SD = 1,35; t = -15,884; p < 0,001*). Temuan ini menunjukkan bahwa program psikoedukasi efektif meningkatkan kebahagiaan subjektif lansia melalui aktivitas kelompok yang mendorong regulasi emosi, refleksi pengalaman hidup, interaksi sosial, serta aktivitas kreatif. Program ini berpotensi menjadi model pemberdayaan psikologis yang dapat diterapkan secara berkelanjutan di berbagai panti jompo.

**Kata kunci:** kebahagiaan subjektif, lansia, pemberdayaan masyarakat, panti jompo, psikoedukasi

## Abstract

Older adults living in nursing homes often experience various psychological challenges, including loneliness, anxiety, cognitive decline, and reduced subjective happiness due to limited family support and social interaction. These conditions may negatively affect their quality of life and hinder the achievement of *successful aging*. Therefore, a community empowerment program entitled “Empowered Elderly: Moving, Making Peace, and Confidently Happy” was implemented to enhance the psychological well-being of older adults residing in Nursing Home X, Malang City. This study employed a quantitative approach using a *pre-experimental one-group pretest-posttest design* involving seven elderly participants selected through *purposive sampling*. The psychoeducational intervention consisted of elderly exercise, a *life review session* using *life cards*, *art painting*, and *butterfly hug relaxation training*. Subjective happiness was assessed before and after the intervention using the *Subjective Happiness Scale (SHS)*, and the data were analyzed using a *paired-sample t-test*. The findings demonstrated a statistically significant improvement in participants' subjective happiness following the intervention (*pretest M = 12.57; SD = 1.90; posttest M = 20.85; SD = 1.35; t = -15.884; p < 0.001*). These findings indicate that the psychoeducational program effectively improved older adults' happiness through emotional regulation, life reflection, meaningful social interaction, and creative activities. This program has the potential to serve as a sustainable psychological empowerment model for older adults living in nursing homes.

**Keywords:** community empowerment, nursing home, older adults, psychoeducation, subjective happiness.

## 1. PENDAHULUAN

Indonesia mengatur penyediaan fasilitas bantuan tempat tinggal lansia dalam UU Nomor 13 Tahun 1998 yang menjadikan *tresna werdha/panti jompo* menjadi sebuah lembaga yang memfasilitasi lansia dengan berbagai macam kondisi mereka yang terlantar maupun yang secara suka rela dikirim oleh keluarganya (Silvia & Yarni, 2022). Panti jompo menjadi sebuah tempat dimana para lansia dapat bersosialisasi serta berinteraksi satu dengan yang lain, sehingga para

lansia dapat mengasah mentalitas serta kesehatan fisik mereka (Avelina et al., 2022). Namun tidak bisa dipungkiri bahwa lansia yang tinggal bersama dengan keluarga akan menunjukkan kondisi psikologis yang lebih baik dibanding dengan para lansia yang tinggal dipanti jompo (Umar et al., 2023). Selain berfungsi sebagai tempat tinggal, panti jompo yang menerapkan pendekatan person-centered care dan menyediakan aktivitas sosial yang bermakna terbukti mampu meningkatkan kualitas hidup, kesejahteraan emosional, serta rasa memiliki (sense of belonging) pada lansia. Oleh karena itu, keberhasilan pelayanan di panti jompo tidak hanya diukur dari pemenuhan kebutuhan fisik, tetapi juga dari kemampuan lembaga dalam memfasilitasi keterlibatan sosial dan kesejahteraan psikologis penghuninya (Rayner et al, 2024)

Isu-isu terkini seputar perkembangan pada masa lansia saat ini mulai banyak menyoroti terkait dengan kebahagiaan pada diri lansia. Meningkatnya harapan hidup mengakibatkan bertambahnya jumlah lansia, sehingga menjaga kesehatan dan fungsi yang baik pada lansia merupakan target penting dalam menyambut dunia ramah lansia yang mendukung lansia agar dapat hidup mandiri, sehat, dan bermutu (Mangunsong et al., 2025). Dibalik meningkatnya harapan hidup pada lansia tentu saja masih terselip beberapa isu terkini pada masa lansia, karena tidak bisa dipungkiri bahwa masa lansia sering dimaknai sebagai masa kemunduran pada keberfungsian fisik maupun psikologis meskipun karakteristik kemunduran yang dirasakan setiap individunya akan berbeda-beda (Sausan et al., 2025).

Hidup bahagia menjadi sebuah dambaan di usia tua, karena kebahagiaan merupakan sebuah keadaan psikologis positif dimana individu mengalami sebuah emosi positif yang dapat berupa munculnya perasaan positif maupun kepuasan hidup. Tentu saja para lansia berhak mencapai kebahagiaan hidup yang diinginkannya dapat berupa sifat mandiri, gigih, menemukan makna hidup, memiliki sifat optimisme, kemampuan relaksasi, dan kemampuan untuk bangkit dari kegagalan meskipun telah mengalami masa kemunduran (Aloo et al., 2025). Penelitian yang dilakukan oleh Triyuliasari et al., (2024) menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif pada lansia meliputi, pendapatan ekonomi, dukungan keluarga, efikasi diri, emosi positif, kesehatan fisik, aktivitas sukarela, dan partisipasi dalam kegiatan sosial, yang menunjukkan dengan adanya kegiatan sosial yang diadakan dalam panti jompo akan dapat menjadi pematik kesejahteraan subjektif dan kebahagiaan dalam kehidupan para lansia di panti jompo. Menurut Masithoh et al (2026) kebahagiaan pada lansia memiliki hubungan yang positif dengan kualitas hidup, kesehatan fisik, serta kemampuan beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi pada masa lanjut usia. Dengan demikian, upaya meningkatkan kebahagiaan merupakan salah satu strategi preventif untuk menjaga kesejahteraan lansia secara menyeluruh.

Isu terkini lainnya yang sejalan dengan pertambahan usia yang kian menua pada para lansia tentu saja dapat meliputi adanya gangguan kognitif yang biasa dikenal dengan pikun, demensia, dan alzheimer. Sejalan dengan beberapa studi yang mengungkap bahwa kesepian juga turut andil menjadi faktor resiko terjadinya demensia pada lansia dikarenakan kesepian yang dirasakan dapat menyebabkan penurunan stimulasi sensorik dan kognitif yang dapat dimediasi oleh kehilangan gangguan pendengaran, penglihatan, depresi, gejala psikotik, dan kurangnya keterlibatan dalam aktivitas sosial, hal tersebut diperkuat dengan studi yang mengungkap bahwa perasaan kesepian dikaitkan dengan peningkatan risiko hampir 60% untuk semua jenis demensia (Karska et al., 2024; Mansfield, 2025; Sutin et al., 2023). Gangguan kognitif yang terjadi pada lansia ini tak jarang membangun sebuah stigma yang membuat mereka takut kehilangan kemandirian dalam mengurus diri sendiri dan tak jarang bermuara pada rasa menjadi sebuah beban dalam keluarga, dengan adanya stigma yang timbul dapat menjadikan perilaku penghindaran, isolasi, dan kecemasan (Dwaikat et al., 2022).

Kesepian merupakan salah satu isu psikologis yang kerap kali menghampiri para lansia, hal tersebut dapat terjadi karena seiring bertambahnya usia maka semakin dekat pula para lansia dengan masa pensiun, kehilangan orang terkasih yang dapat berasal dari keluarga maupun teman seperjuangan, dan adanya perpisahan dengan anggota keluarga yang lain seperti anak dikarenakan telah menempuh bahtera rumah tangga atau harus merantau karena urusan pendidikan hingga pekerjaan (Hapsari & Yek, 2022). Secara harfiahnya kesepian adalah bentuk perasaan yang kurang meyenangkan hingga memberikan perasaan kosong, tidak nyaman dalam

suatu lingkungan, perasaan kosong atau bosan, sedih, kehilangan, perasaan terasingkan yang dialami individu akibat dari adanya hubungan sosial yang tidak sesuai dengan harapan yang diinginkan (Hewina & Thohar, 2024). Beberapa studi menunjukkan bahwa lansia mengalami kesepian akibat kematian pasangan hidup, kurangnya kegiatan dan interaksi sosial, serta keterbatasan mobilitas menimbulkan dampak emosional *loneliness* dan *social isolation* (Donovan & Blazer, 2020; Hidayat et al., 2022). Adapun kesepian yang dirasakan para lansia memiliki dampak negatif pada kesejahteraan psikologis lansia, termasuk stres, depresi, dan penurunan kualitas hidup (Cahyati et al., 2023).

Adanya kecemasan dalam diri lansia seringkali bukan hanya tentang perubahan fisik, sosial, namun juga tentang realitas kehidupan yang dijalani, adanya regulasi emosi yang kurang adaptif tentu saja dapat memicu beberapa permasalahan yang kompleks dalam diri lansia, dimana sebuah studi mengungkapkan bahwa dampak jangka panjang terkait dengan kecemasan pada lansia menyebabkan kesulitan dalam aktivitas keseharian, meningkatkan depresi, perburukan pada fisik, dan mempengaruhi kualitas kehidupan pada lansia (Savitri & Trustisari, 2024). Meskipun terdapat banyak isu pada masa lansia terkait dengan kesepian, penurunan kognitif, dan masalah kecemasan yang dapat menjadi sebuah tantangan nyata yang mengancam kualitas hidup lansia, tentu saja masih terdapat ruang resiliensi yang dikenal dengan *successful aging*, dimana *successful aging* ini bukan hanya angan namun kemampuan yang dapat dicapai seorang lansia agar tetap bisa produktif secara psikologis maupun fisiologis yang dapat dicapai.

Realita dilapangan menunjukkan terdapat beberapa tantangan meliputi beberapa lansia yang masih cemas memikirkan mengapa dirinya harus di tempatkan di panti jompo, seringkali beberapa lansia mengutarakan isi hati bahwa keluarganya sudah tak memperdulikannya lagi, jarang menjenguk, tak terdengar kabar maupun sambutan hangat telepon dari keluarga. Hal tersebutlah yang menjadikan beberapa lansia menjadi berfikir apakah dirinya masih berharga, bertanya pada dirinya kapan akan bisa bertemu keluarga dan dijemput untuk pulang, bukan tentang rasa sepi namun juga rasakosong dan harapan hidup yang mulai dipertanyakan. Tak terlepas dari munculnya emosi sedih pada diri lansia yang masih belum selesai dengan dirinya, hal tersebut membuat beberapa lansia merasa dirinya tak dinggap namun nyatanya keluarga yang menitipkan bukan melepas tangan namun ada kendala pengelolaan fisik maupun kehadiran yang menjadi alasan menitipkan orang tua terkasih di panti jompo X.

Oleh karena itu berdasarkan ulasan diatas, maka kegiatan pemberdayaan masyarakat tentang kebahagiaan pada lansia sangat diperlukan sebagai mitigasi dampak negatif dari isu terkini yang terjadi pada masa lansia yang dapat mengganggu kualitas kehidupan pada lansia dan diharapkan adanya proses pemaknaan kembali dalam kehidupan lansia dapat mentransformasikan kesepian serta kecemasan menjadi rasa syukur dan penerimaan diri yang menunjang adanya *successful aging* pada periode masa lansia yang dihadapi kedepannya. Diharapkan pada kegiatan pemberdayaan masyarakat ini juga mampu membawa manfaat berupa adanya peningkatan kebahagiaan para lansia di panti jompo X dan memberikan aktivitas tambahan yang dapat menjadi aktivitas lanjutan dan berkala dalam meningkatkan kebahagiaan, kebugaran, dan pecegahan demensia.

## 2. METODE

### Pendekatan dan desain pelaksanaan

Kegiatan ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang menerapkan desain *pre-experimental* menggunakan model *one-group pretest-posttest design*, dimana kegiatan psikoedukasi yang dilaksanakan merupakan sebuah intervensi yang diterapkan kepada peserta kegiatan agar peneliti dapat mengukur tingkat kebahagiaan pada sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi psikoedukasi lansia berdaya. Penggunaan desain kegiatan *pre-experimental* pada kegiatan pemberdayaan masyarakat ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat perubahan sebelum dan setelah dilakukannya kegiatan. Model *one-group pretest-posttest design* digunakan untuk melihat apakah terdapat perubahan pada kondisi peserta setelah

menjalani kegiatan pemberdayaan yang dapat dilihat dengan cara membandingkan skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok yang sama (Sugiono, 2020).

Desain kegiatan psikoedukasi yang digunakan yaitu  $O1 \rightarrow X \rightarrow O2$ , dengan keterangan  $O1$  sebagai *pre-test* yang dilakukan sebelum dilakukannya psikoedukasi "Lansia Berdaya",  $X$  sebagai intervensi yang dilakukan dalam bentuk psikoedukasi "Lansia Berdaya", dan  $O2$  sebagai *post-test* yang dilakukan setelah dilakukannya psikoedukasi "Lansia Berdaya". Alur kegiatan psikoedukasi diawali dengan memberikan *pre-test* ( $O1$ ) kepada peserta sebelum dilaksanakannya kegiatan psikoedukasi "Lansia Berdaya", dimana *pre-test* ini bertujuan untuk mengukur sejauh mana tingkat kebahagiaan pada peserta sebelum di laksanakan psikoedukasi. Selanjutnya, peserta akan mengikuti kegiatan intervensi berupa psikoedukasi "Lansia Berdaya" yang dirancang sesuai dengan kebutuhan para peserta di panti jompo X. Setelah serangkaian psikoedukasi dijalankan peserta akan diberikan *post-test* ( $O2$ ) pada akhir kegiatan yang bertujuan untuk melihat sejauh mana tingkat kebahagiaan peserta atas kegiatan yang telah dilaksanakan, sehingga hasil *pre-test* dan *post-test* kegiatan dapat dibandingkan untuk mengetahui efektivitasan psikoedukasi yang telah dijalankan.

### **Subjek Kegiatan**

Subjek pada kegiatan pemberdayaan masyarakat ini adalah lansia pada panti jompo X di Kota Malang yang dipilih berdasarkan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pemilihan subjek berdasarkan karakteristik khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria inklusi subjek pada kegiatan pemberdayaan masyarakat ini meliputi lansia berusia lebih dari 60 tahun, lansia yang masih dapat berkomunikasi, berinteraksi, dan mampu melakukan aktivitas fisik secara mandiri, serta lansia yang bersedia mengikuti seluruh kegiatan pemberdayaan masyarakat.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data pada kegiatan pemberdayaan yang bertujuan untuk mengetahui kebahagiaan peserta sebelum dan sesudah pelaksanaan pemberdayaan masyarakat sehingga dapat mengetahui sejauh mana efektivitas kegiatan psikoedukasi yang telah diberikan oleh pameri. Instrumen dalam kegiatan pemberdayaan masyarakat ini menggunakan *Subjective Happiness Scale* (SHS) yang dikembangkan oleh Lyubomirsky & Lepper, (1999) kemudian diterjemahkan oleh Prasetyo et al., (2025). *Subjective Happiness Scale* (SHS) meliputi 4 item pertanyaan dengan item keempat diberikan skor terbalik, *Subjective Happiness Scale* (SHS) ini juga terdiri dari 7 pilihan jawaban dengan penjumlahan skor total yang lebih tinggi akan menunjukkan kebahagiaan subjektif yang lebih besar pada peserta.

### **Prosedur dan analisis data**

Prosedur yang dijalankan dalam kegiatan ini meliputi meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahapan pertama adalah persiapan, dimana peneliti meminta izin kepada pengurus panti jompo X guna melakukan asesmen awal terkait dengan kondisi awal dilapangan agar menemukan permasalahan apa yang dapat diangkat sehingga mengetahui psikoedukasi apa yang tepat dengan permasalahan dilapangan. Selanjutnya setelah peneliti meminta izin untuk melakukan asesmen awal kemudian menemukan permasalahan yang dirasa perlu diberikan intervensi, langkah selanjutnya peneliti merancang program intervensi berupa psikoedukasi yang terdiri dari modul dan materi kegiatan. Tahap pelaksanaan kegiatan diadakan sesuai dengan kesepakatan tanggal dan berlokasi di panti jompo X langsung agar memudahkan mobilitas para peserta kegiatan. Setelah kegiatan terlaksana maka peneliti memiliki data yang menunjukkan hasil kegiatan sehingga peneliti dapat melihat perbandingan pada aspek kebahagiaan sebelum dan sesudah diadakannya kegiatan psikoedukasi yang diolah melalui bantuan *software* SPSS 22. Tahapan terakhir yaitu evaluasi kegiatan yang dilakukan beberapa minggu setelah pelaksanaan kegiatan untuk melihat kebermanfaatn dari kegiatan psikoedukasi yang telah dijalankan.

Tabel 1. Rincian Kegiatan

Waktu	Sesi	Materi/Metode	Output Utama
08.00 - 08.15	Sesi 1 – Pembukaan, Perkenalan, dan <i>Ice Breaking</i>	<i>Ice breaking</i> , kontrak belajar, dan pengerjaan <i>pre-test</i>	Peserta merasa nyaman dan siap dalam mengikuti pelatihan
08.15 - 08.45	Sesi 2 – Senam Lansia	Demonstrasi gerakan senam dan praktik langsung	Peserta dapat mengikuti senam lansia dengan ceria dan bahagia.
08.45 - 09.00	Sesi 3 – <i>Life Review</i> Menggunakan <i>Life Card</i>	<i>Life review</i> menggunakan <i>life card</i>	Peserta dapat memahami tentang <i>life review</i> menggunakan <i>life card</i> .
09.00 - 10.00	Sesi 4 – <i>Art Painting</i>	Kegiatan <i>art painting</i>	Peserta mampu melakukan <i>art painting</i> .
10.00 - 10.15	Sesi 5 – Pelatihan Teknik <i>Butterfly Hug</i>	<i>Role-play</i> teknik <i>Butterfly Hug</i>	Peserta dapat memahami pentingnya serta melakukan regulasi emosi dengan mengimplementasikan teknik <i>butterfly hug</i> .
10.15 - 11.00	Sesi 6 – Refleksi dan Penutup	Refleksi diri, <i>sharing</i> kesan pesan, pengerjaan <i>post-test</i> , dan penutupan	Peserta diharapkan mampu menginternalisasi pembelajaran selama pelatihan berlangsung dan termotivasi menjalani kehidupan yang lebih baik dan bahagia kedepannya.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengukuran *pre-test* dan *post-test* peserta menggunakan *Subjective Happiness Scale* (SHS) yang sesuai dalam modul intervensi. *Pre-test* dan *post-test* terdiri dari 4 item pertanyaan yang sangat memudahkan para peserta lansia dalam memahami dan melakukan pengisian. Contoh itemnya yaitu “Secara umum, saya menganggap diri saya sebagai orang yang.” peserta dapat memberikan jawaban dari 1 hingga 7 sesuai dengan yang dirasakan, kemudian keseluruhan jawaban akan dilakukan penjumlahan skor total untuk melihat apakah terdapat perbandingan sebelum dan setelah dilakukannya program pemberdayaan pada para lansia.

Tahapan selanjutnya yang dilakukan yaitu melakukan uji normalitas data sebelum berlanjut dala melakukan analisis data terkait dengan perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test*. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan *shapiro-wilk* karena jumlah sampel yang relatif sedikit yaitu sebanyak 7 subjek (Sianturi, 2025). Tabel 2 menunjukkan bahwa nilai *pre-test* dan *post-test* peserta terdistribusi normal dengan nilai yang signifikan, data *pre-test* (SW = 0,862; p = 0,159 > 0,05) dan data *post-test* (SW = 0,967; p = 0,873 > 0,05), sehingga dapat dilanjutkan pada analisis data menggunakan *paired t-test*.

Tabel 2. Uji Normalitas

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Pretest	.862	7	.159
Posttest	.967	7	.873

Pada kegiatan ini data *pre-test* dan *post-test* diolah menggunakan *paired t-test* untuk mengetahui perbandingan atas efektifitas psikoedukasi yang telah dijalankan. Rangkaian hasil uji *paired t-test* sebagai berikut:

Tabel 3. Paired Sample T-Test

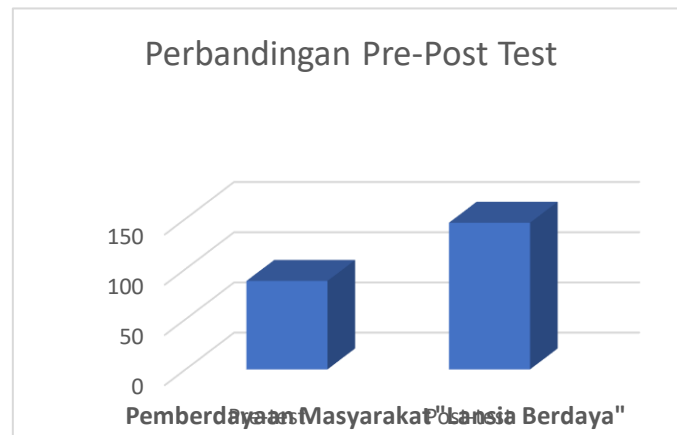
	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pretest - Posttest	-8.28571	1.38013	.52164	-9.56212	-7.00931	-15.884	6	.000

Tahap selanjutnya setelah uji normalitas yaitu uji *paired t-test* yang ditampilkan pada tabel 3 dengan hasil yang menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada kebahagiaan para lansia ( $t = -15,884$ ; sig .000 ( $p < 0,05$ )). Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan pemberdayaan masyarakat yang dilakukan secara signifikan mampu meningkatkan kebahagiaan pada para lansia di panti jompo X.

Tabel 4. Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pretest	12.5714	7	1.90238	.71903
Posttest	20.8571	7	1.34519	.50843

Hasil pada tabel 4 menunjukkan rata-rata skor *pre-test* peserta adalah 12.57 dan pada skor *post-test* peserta mengalami kenaikan menjadi 20.85, dengan adanya perbedaan itu menunjukkan bahwa terdapat peningkatan skor setelah diadakannya program pemberdayaan masyarakat dalam bentuk psikoedukasi kebahagiaan pada lansia di panti jompo X yang menandakan adanya perubahan menuju arah positif pada peserta.



Gambar 1. Grafik Perbandingan *Pre test-Post test* Pemberdayaan Masyarakat Lansia Berdaya

Grafik hasil *pre test-post test* menunjukkan adanya peningkatan kebahagiaan pada diri peserta setelah berpartisipasi dalam kegiatan psikoedukasi sebagai upaya meningkatkan kebahagiaan pada diri lansia di panti jompo X. Berdasarkan grafik diatas menunjukkan nilai *pre-test* berada pada angka 88, sedangkan setelah dilaksanakan kegiatan psikoedukasi peserta diberikan *post-test* dan menunjukkan peningkatan mejadi 146. Adanya kenaikan skor ini menunjukkan bahwasanya pemberian psikoedukasi pada lansia di panti jompo X memiliki dampak positif dan efektif bagi pengoptimalan kebahagiaan yang dikolaborasikan dalam kegiatan kelompok.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa program psikoedukasi yang telah dilaksanakan efektif dalam meningkatkan kebahagiaan para lansia yang dapat dilihat berdasarkan selisih hasil *pre-test* ( $M = 12.57$ ;  $SD = 1,9$ ) dan *post-test* ( $M = 20.85$ ;  $SD = 1,3$ ) yang menunjukkan selisih sebesar

8,28 yang mengidentifikasi bahwa kegiatan pemberdayaan ini efektif dan signifikan menunjukkan adanya peningkatan kearah yang positif.

Temuan ini sejalan dengan temuan terdahulu yang menunjukkan adanya peningkatan dalam aspek kebahagiaan pada diri lansia yang menunjukkan bahwa kegiatan psikoedukasi yang dilaksanakan berdampak positif dalam meningkatkan kebahagiaan di panti jompo X. Kegiatan yang dijalankan oleh Lestari et al., (2024) menunjukkan adanya keselarasan keberhasilan dalam melaksanakan kegiatan psikoedukasi pada lansia yang dilakukan di panti jompo dengan mengadakan aktivitas kelompok. Hal tersebut menunjukkan bahwa para lansia di panti jompo sangat antusias dalam mensejahterahkan dirinya melalui banyak kegiatan yang tersedia secara langsung di pondok maupun dengan adanya kegiatan tambahan berupa psikoedukasi dari berbagai pihak.

Kehadiran berbagai kegiatan di panti jompo sangat bermakna bagi kesehatan fisik maupun psikologisnya, dalam hal ini dimulai dari kegiatan senam yang dilaksanakan sebagai kegiatan awal bagi para lansia. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kegiatan senam yang dilaksanakan oleh para lansia bukan hanya sekedar peningkat suasana hati namun dengan dilaksanakannya senam para lansia akan merasa lebih rileks, penurunan kecemasan, menjaga kebugaran tubuh, menambah interaksi dengan teman penghuni yang lain, dan mampu menurunkan tingkat kebosanan dengan aktivitas di lingkungan terbuka (Hadjarati et al., 2024; Mulyadi & Daud, 2025; Putro & Mariyati, 2024). Kegiatan tersebut disajikan pada Gambar 2.



Gambar 2. Kegiatan Senam Bersama Lansia

Kegiatan *life review* yang dilaksanakan juga menunjukkan adanya antusiasme tinggi oleh para peserta karena dikemas dalam bentuk dan penyajian unik yaitu menggunakan *card*. Kegiatan *life review* menggunakan *life card* sangat membmenjadi salah satu sesi dalam kegiatan psikoedukasi yang disambut hangat dan meriah oleh para peserta karena bukan hanya menjawab pertanyaan yang diajukan namun peserta juga memiliki waktu bernostalgia dengan memori baik dalam kehidupannya. Penelitian terdahulu juga selaras dalam mendukung pemberian aktivitas *life review* pada lansia dikarenakan aktivitas ini bukan hanya mengajak para lansia merefleksikan pengalaman hidupnya, namun juga kegiatan untuk mendamaikan diri dengan kenangan yang dimiliki sehingga dapat mengurangi kecemasan dalam diri (Lubah et al., 2024; Paula et al., 2025; Tresna & Yudiarso, 2024). Antusiasme peserta selama pelaksanaan kegiatan *life review* menggunakan *life card* dapat terlihat pada Gambar 3 dibawah ini.



Gambar 3. Dokumentasi Sesi *Life Review* pada Lansia

Kegiatan *art painting* juga menjadi salah satu yang paling digemari oleh para lansia pada kegiatan psikoedukasi, hal tersebut dikarenakan cukup banyak peserta yang mengaku suka dan bahagia saat diminta menyalurkan keinginan dalam melukis. Kegiatan *art painting* terbukti dapat menurunkan stres, mengurangi kesepian, melatih motorik halus, dan menjadi penyaluran emosi pada lansia (Elisnawati & Agustin, 2025; Putri et al., 2025). Pada kegiatan *art painting* para peserta menyalurkan aktivitas, benda, hingga pekerjaan yang disukai dalam bentuk lukisan, hal tersebut tercermin bukan hanya dari lukisan namun juga cerita yang tersampaikan saat kegiatan *art painting* berlangsung. Dokumentasi kegiatan *art painting* disajikan pada Gambar 4.



Gambar 4. Kegiatan *Art Painting* pada Lansia

Adanya aktivitas bercerita dan merefleksikan pengalaman semasa hidup peserta melalui lukisan tentu saja muncul emosi yang berbeda-beda pada tiap peserta, hal tersebut membuat penerapan kegiatan selanjutnya sangat dinantikan yaitu membekali para peserta terkait dengan teknik relaksasi *butterfly hug*. Teknik relaksasi *butterfly hug* ini terbukti efektif diterapkan pada lansia karena memiliki beberapa manfaat seperti menurunkan kecemasan, hipertensi, dan rasa percaya diri pada diri lansia (Christina & Siska, 2025; Qurotul et al., 2025; Sulistyowati et al., 2025). Kegiatan *butterfly hug* menjadi salah satu kegiatan penutup pada psikoedukasi yang dilaksanakan di panti jompo X, kegiatan ini berlangsung sangat nyaman dan tenang hal tersebut dikuatkan dengan banyaknya afirmasi positif yang diberikan pemateri maupun dari diri para peserta.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan psikoedukasi yang telah dijalankan, ditemukan bahwa program psikoedukasi “Lansia Berdaya” efektif dalam meningkatkan kebahagiaan para lansia di panti jompo X. Hal tersebut dapat dilihat berdasarkan selisih peningkatan skor *pre-test* dan *post-test* yang menunjukkan adanya perubahan yang signifikan pada tingkat kebahagiaan lansia sebelum dan sesudah diberikan psikoedukasi. Pemberian psikoedukasi terkait *life review*, *art painting*, dan teknik relaksasi *butterfly hug* diharapkan mampu menjadi salah satu alternatif aktivitas kelompok yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kebahagiaan para lansia di panti jompo X.

Berdasarkan hasil kegiatan, masih terdapat beberapa keterbatasan yang dapat menjadi masukan untuk kegiatan lanjutan. Oleh karena itu, saran yang diberikan meliputi: (1) durasi dan intensitas kegiatan psikoedukasi diharapkan dapat lebih optimal agar pelaksanaannya tidak terburu-buru sehingga peserta dapat menikmati dan mengeksplorasi setiap sesi kegiatan dengan lebih baik; (2) metode kegiatan dapat diberikan variasi baru, seperti pemecahan kasus atau pemberian tugas sederhana secara berkelanjutan, sehingga setidaknya terdapat satu kegiatan dalam sesi psikoedukasi yang dapat dijalankan secara rutin; (3) kegiatan selanjutnya dapat menambahkan kelompok kontrol untuk memperluas variasi subjek dan melihat perbandingan efektivitas pemberian psikoedukasi secara lebih objektif antara kelompok yang memperoleh psikoedukasi dan kelompok yang tidak memperoleh psikoedukasi; serta (4) penyelenggaraan kegiatan diharapkan dapat dilakukan secara berkelanjutan sehingga mampu menjadi upaya preventif jangka panjang yang dapat menciptakan lingkungan pembelajaran yang konsisten, selaras, dan suportif dalam menjaga kesejahteraan para lansia.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Avelina, Y., Baba, W. N., Nipa, U. N., Timur, K. A., Sikka, K., Jompo, P., Modalitas, T., Sosial, K., & Lanjut, P. (2022). Pengaruh terapi *life review* terhadap penurunan depresi di seksi kesejahteraan sosial penyantunan lanjut usia padu wau maumere. 26(1), 277–283. <https://doi.org/10.46984/sebatik.v26i1.1665>
- Christina, E., & Siska, F. (2025). Terapi *butterfly hug* dalam mengurangi kecemasan pada lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mandira Cendikia*, 4(2), 39–43. <https://doi.org/https://doi.org/10.70570/jpkmmc.v4i2.1608>
- Dayrit, A. C. D., Claire, A., Vega, R. Dela, & Flores, M. J. V. (2023). Effectiveness of the Butterfly Hug Method to the Level of Healthcare Facility : Basis for Adjunct Therapy. *Journal of Rural Community Nursing Practise*, 1(2), 185–209. <https://doi.org/https://doi.org/10.58545/jrcnp.v1i2.119>
- Lestari, Q. A., Rizal, I., Lestari, A., Shaliha, A. N., Adilla, F., Ruga, F. A., Ikhwan, M., Abelia, R. T., Rahmi, R., & Ramadhani, S. (2024). Psikoedukasi Tentang Lansia Asik dan Produktif Pada Lansia Panti Jompo Yayasan Embun Kehidupan Bangsa. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 2097–2101. <https://doi.org/10.31949/jb.v5i3.9608>
- Mangunsong, F., Jirapramukpitak, T., & Hastuti, S. (2025). Ageing Population Policy in Indonesia: A Narrative Review. *Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia*, 14(3), 94–103. <https://jurnal.ugm.ac.id/jkki/article/view/106962>
- Masithoh, A. R., Murdhiono, W. R. ., Nordin, R. B. N., & Rahmawati, A. M. (2026). Happiness and Physical Discomfort as Determinants of Quality of Life Among Nursing Home Residents: A Cross-Sectional Study. *Journal of Applied Nursing and Health*, 8(1), 254–267. <https://doi.org/10.55018/janh.v8i1.555>
- Maulina, R. D., & Rasyida, Z. M. (2025). The effect of *butterfly hug* therapy on stress reduction in the elderly. *Journal of Mental Health Concern*, 4(3), 157–162. <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i3.1300>
- Putri, A. nashwa, Zakira, I., Listiani, D. A. N., Muslikah, & Mahfud, A. (2025). Penggunaan Art

- Therapy Sebagai Bentuk Pencegahan Stress pada Lansia di Panti Jompo. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(9), 134–140.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.15303271>
- Qurotul, S. N., Risnasar, N., & Prihananto, D. I. (2025). Penerapan Terapi Butterfly Hug Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Lansia Yang Mengalami Harga Diri Rendah Denan Diagnosa Medis Skizofrenia di Puskesmas Pare Kabupaten Kediri. *Seminar Nasional Sains, Kesehatan, Dan Pembelajaran*, 11(1), 1–14.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.29407/88p0ak76>
- Rayner, J. A., Fetherstonhaugh, D., McAuliffe, L., & Clune, S. (2024). “You’ve Got to Connect with the People”: The Meaning of, Preferences for, and Involvement in Social Participation for Older People Living in Nursing Homes in Victoria, Australia. *Health & Social Care in the Community*, (1), 8841667. <https://doi.org/10.1155/2024/8841667>
- Shalahuddin, I., Maulana, I., & Rosidin, U. (2021). Intervensi untuk peningkatan kualitas hidup lanjut usia dari aspek psikologis: literatur review. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(2), 335–348.
- Silvia, E., & Yarni, L. (2022). Psychological condition of the elderly in a nursing home. *ProGCouns (Professional Guidance and Counseling Journal)*, 3(1), 31–39.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.21831/progcouns.v3i1.48587>
- Sugiono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.
- Sulistiyowati, D. A., Caturini, E., & Khadijah, S. (2025). Pemberdayaan Kader dan Lansia melalui Terapi Butterfly hug dalam Menurunkan kecemasan dengan Hipertensi di Posyandu Lansia Mojosongo Surakarta. *Humanity: Journal of Innovation and Community Service*, 1(2), 53–58. <https://doi.org/https://doi.org/10.64621/hjics.v1i2.50>
- Umar, A., Lasanudin, H. V., Lihu, F. A., & Napu, M. (2023). Perbedaan Kualitas Hidup Antara Lansia Yang Tinggal Dengan Keluarga Dan Griya Lansia Jannati. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(1), 12–19.