

PSIKOEDUKASI MENUJU SENJA YANG CERAH: KESEHATAN MENTAL DAN KUALITAS HIDUP LANSIA

Muhammad Fikri Jaka Pratama*, Yulia Nanda Safitri, Dea Eliana, Syaufi Nazmi Akmal, Zakiah Fitri Hasibuan, Najwa Saffhira, Sofiatun, Zamzam Nurfatihah Kahar

Program Studi Psikologi/Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh

*Email: m.fikri@unimal.ac.id

Naskah diterima: 01-07-2025, disetujui: 03-07-2025, diterbitkan: 04-07-2025

DOI: <http://dx.doi.org/10.29303/jppm.v8i3.9533>

Abstrak - Seiring bertambahnya usia, lansia seringkali menghadapi berbagai tantangan yang dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka. Tantangan tersebut antara lain menurunnya kesehatan fisik, isolasi sosial, menurunnya kesehatan fisik, isolasi sosial, dan berkurangnya dukungan sosial. Selain itu, Kesehatan mental juga berdampak pada kehidupan lansia. Gangguan pada kesehatan mental emosional dapat menyebabkan dampak bagi lansia, antara lain dapat menurunkan kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari, menurunkan kemandirian dan kualitas hidup lansia. psikoedukasi ini bertujuan untuk mengembangkan dan menyebarkan pengetahuan di kalangan masyarakat mengenai informasi terkait psikologi yang umum atau informasi tertentu lainnya, yang digunakan untuk memengaruhi kesejahteraan psikososial komunitas. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah psikoedukasi. Psikoedukasi adalah pendekatan dalam penyampaian pengetahuan yang berkaitan dengan aspek psikologis kepada para pelajar. Kegiatan psikoedukasi ini bertempat di menasah Gampong Uteun Geulinggang Kec. Dewantara Kab. Aceh Utara. Dengan jumlah lansia yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 37 orang. Lansia yang mengikuti kegiatan psikoedukasi ini aktif merespon penerangan dengan bertanya dan bercerita pengalaman hidupnya. Para lansia memahami apa yang bisa mereka lakukan untuk menyambut usia lanjut agar pada masa ini kehidupan menjadi indah seperti senja yang cerah. Sehingga tujuan diadakannya kegiatan psikoedukasi untuk menambah wawasan bagi para lansia tercapai.

Kata kunci: kesehatan mental, kualitas hidup, psikoedukasi lansia

LATAR BELAKANG

Pertumbuhan penduduk dunia terus meningkat dari tahun ke tahun dan diiringi dengan jumlah penduduk lanjut usia. Kualitas hidup lansia menjadi perhatian utama di seluruh dunia, terutama akibat meningkatnya jumlah populasi lansia. Lansia menghadapi berbagai tantangan, antara lain menurunnya kesehatan fisik dan mental, isolasi sosial, dan terbatasnya akses terhadap layanan kesehatan. Untuk mengatasi tantangan ini, pemberdayaan sosial muncul sebagai pendekatan efektif yang dapat membantu meningkatkan kualitas hidup lansia. Pemberdayaan sosial mencakup serangkaian upaya yang bertujuan untuk meningkatkan partisipasi aktif lansia dalam komunitas mereka, memberikan dukungan sosial, dan memastikan akses terhadap sumber daya dan layanan yang dibutuhkan. Melalui

pemberdayaan sosial, lansia dapat merasa lebih dihargai, memiliki kendali lebih besar atas kehidupan mereka, dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. (Jepisa & Wardani, 2024).

Seiring bertambahnya usia, lansia seringkali menghadapi berbagai tantangan yang dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka. Tantangan tersebut antara lain menurunnya kesehatan fisik, isolasi sosial, dan berkurangnya dukungan sosial (Jepisa & Wardani, 2024). Selain itu, Kesehatan mental juga berdampak pada kehidupan lansia. Gangguan pada kesehatan mental emosional dapat menyebabkan dampak bagi lansia, antara lain dapat menurunkan kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari, menurunkan kemandirian dan kualitas hidup lansia. (Alfrina, 2018).

Penduduk dengan usia diatas 65 tahun merupakan kelompok dengan prevalensi gangguan mental tertinggi dari segala kelompok umur. Kejadian gangguan mental pada kelompok lansia ini juga didorong oleh kondisi kesehatan yang menurun serta kebutuhan akan perhatian atau dukungan sosial pada lansia yang cenderung meningkat (Hastuti, Sawitri, W, & Sanggrarini, 2019). Sebagian besar lansia dengan gangguan mental tidak mengeluhkan psikis tetapi mereka datang dengan mengeluhkan fisik mereka, seperti merasa lelah dan kurang tidur, yang dapat mengganggu aktivitas mereka sehari-hari. Sehingga masalah gangguan mental pada lansia sulit dideteksi secara langsung (Nurti, Zulfitri, & Jumaini, 2022).

Sebagai kelompok yang rentan terhadap berbagai banyak masalah Kesehatan, kesejahteraan fisik dan mental lansia perlu diperhatikan dengan seksama. Faktor faktor seperti penurunan mobilitas, kemudian peningkatan resiko penyakit kronis, isolasi sosial, serta perubahan dalam Kesehatan mental tersebut mempengaruhi hidup lansia. Beberapa faktor yang telah terbukti berpengaruh terhadap kualitas hidup lansia termasuk tingkat aktivitas fisik yang cukup, pola makan sehat, dan dukungan sosial yang kuat. Aktivitas fisik teratur telah terbukti memiliki dampak positif pada kesehatan fisik, mobilitas dan kesejahteraan mental lansia.

Selain itu makanan yang sehat dan bergizi juga menjadi komponen yang penting dalam memenuhi Kesehatan mental lansia. Konsumsi makanan bergizi dan kaya akan vitamin, mineral, dan antioksidan dapat membantu melindungi tubuh dari penyakit (Sinambela). Dukungan sosial yang kuat menjadi faktor terpenting dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Hubungan yang erat dengan keluarga, teman, kerabat, bahkan komunitas dapat memberi dukungan emosional yang diperlukan

untuk mengatasi tantangan yang dihadapi para lansia. Banyak lansia yang merasa kurang mendapatkan dukungan sosial atau terabaikan oleh lingkungan sekitar, yang memperburuk kondisi kesehatan mental mereka.

Pada perubahan mental sikapnya berubah sedikit demi sedikit menjadi mudah tersinggung, stress, mudah depresi, semakin egosentris. Kemunduran lainnya dapat memberikan dampak pada kualitas hidup, kesulitan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Sebagai bagian dari kesejahteraan, kesehatan mental yang baik dapat meningkatkan kualitas hidup, membantu lansia beradaptasi dengan perubahan usia dan mencegah terjadinya masalah psikologis yang lebih serius.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah psikoedukasi. Psikoedukasi adalah sebuah pendekatan dalam menyampaikan pengetahuan yang berkaitan dengan aspek psikologis kepada para pelajar. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kesadaran agar mereka dapat berpikir dengan logis dan memperbaiki sikap peka terhadap kebutuhan sesama (Japar, Asih, & Rifki, 2022). Psikoedukasi merupakan suatu kegiatan yang fokus pada langkah-langkah pencegahan untuk mengembangkan potensi seseorang, memperkuat jaringan sosial, mengurangi beban sosial, serta memperbaiki sumber daya dari sekitar (Habsara, 2023). Stuart, 2013 (dalam Amalia, R. S., dkk, 2024) menggambarkan psikoedukasi sebagai aktivitas yang bertujuan untuk mengembangkan dan menyebarkan pengetahuan di kalangan masyarakat mengenai informasi terkait psikologi yang umum atau informasi tertentu lainnya, yang digunakan untuk memengaruhi kesejahteraan psikososial komunitas. Ini direncanakan sebagai suatu pendekatan perawatan yang komprehensif.

Psikoedukasi juga membantu memfasilitasi proses sosialisasi dan pertukaran pendapat antara pasien dan para profesional, sehingga berperan dalam mengurangi stigma terhadap gangguan psikologis yang dapat menghambat proses pengobatan (Supratiknya, 2011 dalam Amalia, R. S., dkk, 2024). Kegiatan ini diadakan oleh Mahasiswa Psikologi semester VI, Universitas Malikussaleh dengan tema dan tujuan “Menuju Senja yang Cerah: Kesehatan Mental dan Kualitas Hidup Lansia”

Kegiatan berupa psikoedukasi ini bertempat di Meunasah Gampong Uteun Geulinggang, Kecamatan Dewantara, Kabupaten Aceh Utara. Kegiatan ini dilaksanakan pada Senin, 16 Juni 2025 dimulai pukul 14.00 WIB-selesai. Sasaran kegiatan psikoedukasi ini adalah Anggota Majelis Taklim Sirul Muhtadin, Gampong Uteun Geulinggang, kecamatan Dewantara, Kabupaten Aceh Utara yang berjumlah 75 orang, namun yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 37 orang. Peserta termasuk dalam golongan dewasa madya sampai dewasa akhir (lansia) yang berusia 45-80 tahun.

Adapun tahapan kegiatan ini dari awal pembukaan hingga kegiatan berakhir, sebagai berikut: Tahap pertama, Mahasiswa Program Studi Psikologi semester 2016, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh sebagai pelaksana kegiatan psikoedukasi dengan tema “Menuju Senja yang Cerah: Kesehatan Mental dan Kualitas Hidup Lansia membuka acara dengan salam, perkenalan, dan penyampaian maksud dan tujuan kegiatan psikoedukasi ini.

Tahap kedua, yakni penyampaian materi yang dibawa oleh Bapak M.Fikri Jaka Pratama, S.Psi., M.Psi., dosen Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh sebagai pemateri pada kegiatan psikoedukasi ini.

Tahap ketiga, yakni tanya jawab yang dilakukan antara peserta dengan pemateri

mengenai materi yang sudah disampaikan seperti senja yang buka akhir tapi awal yang baru, apa itu kesehatan mental bagi lansia, faktor pengganggu kesehatan mental, menjaga pikiran tetap sehat di usia senja, tetep merasa berarti dan diperlukan, dan manfaat kualitas hidup optimal.

Tahap ke empat, yakni kesimpulan atau sharing yang dilakukan oleh peserta, pemateri, dan mahasiswa. Dimana mahasiswa menanyakan kesimpulan atau hal yang dapat diambil dari materi yang sudah disampaikan kepada peserta. Peserta juga aktif dalam memberikan pengalaman atau sharing kepada sesama pada kegiatan psikoedukasi tersebut.

Tahap terakhir, yaitu penutupan, ucapan terimakasih, dan penyerahan sertifikat kegiatan kepada pemateri, dan peserta yang dilakukan oleh pelaksana acara yaitu Mahasiswa semester VI Psikologi, Fakultas Kedokteran, dan Universitas Malikussaleh, dan Dosen Pengampu Mata Kuliah Psikologi Gerontologi, yakni Ibu Yulia Nanda Safitri, S.Psi., M.Psi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan psikoedukasi dilaksanakan pada hari senin, 16 Juni, 2025 di Desa Uteun Geulinggang, Kec. Dewantara Kab. Aceh Utara. Kegiatan ini dilaksanakan untuk memberikan pemahaman kepada lansia di desa tersebut mengenai kesehatan mental yang cerah dan kualitas hidup yang cerah untuk lansia. Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh MC, penyampaian Cv. Pemateri dan penyampaian materi mengenai kesehatan mental dan kualitas hidup lansia yang diberikan oleh M. Fiksi Jaka Pratama, S.Psi., M.Psi dengan tema “Menuju Senja Yang Cerah: Kesehatan Mental Dan Kualitas Hidup Lansia”

Pada saat penyampaian materi para lansia diberikan kesempatan untuk bercerita pengalaman hidupnya, kesehariannya atau bahkan keluh kesah yang dialaminya. Lansia

yang mengikuti kegiatan psikoedukasi aktif merespon pemateri dengan bertanya dan bercerita pengalaman hidupnya. Psikoedukasi adalah metode edukatif dengan tujuan memberikan informasi dan instruksi yang berguna untuk meningkatkan pemahaman mental atau psikologis individu.

Pada saat pemateri menjelaskan mengenai kualitas hidup lansia salah satu dari mereka bertanya “dalam menghadapi masa tua apa yang cocok kita kerjakan” pemateri menjelaskan bahwa ada banyak yang bisa di kerjakan pada masa tua contohnya seperti melakukan sesuatu yang sesuai dengan hobi kita seperti masak, berkebun dan lain lain. selain itu bisa juga dengan bergaul dengan lingkungan seperti pengajian ini, beribadah, jalan pagi dan berkumpul dengan keluarga. Jawaban tersebut memicu pertanyaan baru “apakah lansia harus menjalani sesuatu sesuai dengan hobinya?” sesuai dengan materi yang disampaikan dimana untuk menjaga pikiran tetap sehat di usia lanjut salah satunya adalah dengan melakukan hobi yang menyenangkan.

Pemberian psikoedukasi ini diharapkan dapat menjadi manfaat bagi para lansia dan menambah pemahaman lansia mengenai kesehatan mental yang baik dan kualitas hidup yang baik untuk lansia. Kesehatan mental merupakan kondisi indivisu yang berkaitan dengan penyesuaian diri yang aktif dalam menghadapi dan mengatasi masalah dengan mempertahankan stabilitas diri, juga ketika berhadapan dengan kondisi baru, serta memiliki penilaian nyata baik tentang kehidupan maupun keadaan diri sendiri (Mujib & Muzakir ; Muna & Adyani, 2021). Sedangkan kualitas hidup merupakan sejauh mana seseorang dapat merasakan dan menikmati terjadinya segala peristiwa penting dalam kehidupan sehingga kehidupannya menjadi sejahtera (Rohmah et al., 2012).

Pada masa lanjut usia, seseorang akan mengalami perubahan dalam segi fisik, kognitif, maupun dalam kehidupan psikososialnya (Papalia, et al ; Rohmah et al., 2012). Sehingga pada usia lanjut penting untuk meningkatkan dukungan sosial, kesehatan fisik, psikologis, kualitas hidup dan pengalaman subjektif. Apabila aspek-aspek tersebut tidak terpenuhi maka akan timbul masalah yang akan membuat penurunan kualitas hidup pada lansia (Rohmah et al., 2012). Selain itu penurunan kualitas hidup lansia juga dapat dipengaruhi dengan bertambahnya usia (Budiono & Rivai, 2021). Oleh karena itu pemberian psikoedukasi ini perlu dilakukan untuk meningkatkan kesadaran agar mereka dapat berpikir dengan logis dan memperbaiki sikap peka terhadap kebutuhan sesama.

Setelah pemberian materi, penulis juga melakukan sesi tanya jawab dan sharing seasong untuk meminta para lansia membagikan ceritanya saat menjadi lansia. Lansia berusia (65 tahun) menceritakan bahwa setelah dia pensiun dia mulai berjualan sesuai dengan hobinya dan juga menanam tumbuhan di halaman rumah agar menjadi lebih sehat. Selain itu ada juga lansia berusia (62 tahun) menceritakan bahwa “ketika dia dititipkan cucu oleh anaknya, dia merasa senang dan bahagia karena ada yang menemaninya meskipun terkadang dia merasa kerepotan dengan tugas menjaga cucu itu, namun ada kebahagiaan yang dia rasakan ketika bermain bersama cucunya dan ada rasa kesepian dan sedih ketika cucunya tidak ada”. Kemudian lansia lain juga menyebutkan bahwa hampir 80% yang dikatakan pemateri bahwa lansia harus mengerjakan sesuatu sesuai dengan hobinya itu adalah hal yang benar dan terbukti bagi mereka.

Untuk memahami pemahaman mereka mengenai materi yang di sampaikan. MC pada kegiatan ini menanyakan apa yang bisa di simpulkan oleh para lansia sebelum menutup

kegiatan. Kemudian dengan bersemangat para lansia menjawab “melakukan hobi agar hidup lebih sehat” “makan-makanan sehat” “tetap bersosi” “melakukan aktivitas seperti berkebun” dan lansia mengatakan bahwa “kegiatan seperti berkebun, meannam sayur, bersosial seperti mengaji berkumpul dengan keluarga, dengan cucu, melakukan aktivitas fisik sesuai dengan kemampuan, melakukan hobi untuk menjaga kesehatan di usia lanjut”

Dari jawaban yang disampaikan oleh para lansia, penulis menyatakan bahwa setelah pemberian materi mengenai kesehatan mental dan kualitas hidup lansia, para lansia memahami apa yang bisa mereka lakukan untuk menyambut usia lanjut agar pada masa ini kehidupan menjadi indah seperti senja yang cerah. Sehingga tujuan diadakannya kegiatan psikoedukasi untuk menambah wawasan bagi para lansia tercapai.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan psikoedukasi ini dilaksanakan untuk memberikan pemahaman kepada lansia di desa tersebut, mengenai kesehatan mental yang cerah dan kualitas hidup lansia yang cerah. Lansia yang mengikuti kegiatan psikoedukasi ini aktif merespon pemateri dengan bertanya dan bercerita pengalaman hidupnya. Ada banyak yang bisa dikerjakan pada masa tua contohnya, melakukan sesuatu sesuai dengan hob kita seperti memasak, berkebun dan lain lain. Selain itu bisa juga bergaul dengan lingkungan seperti pengajian, beribadah, jalan pagi, dan berkumpul dengan keluarga. Dan untuk menjaga pikiran tetap sehat diusia lanjut salah satunya adalah dengan melakukan hobi yang menyenangkan.

Pada masa usia lanjut, penting untuk meningkatkan dukungan social, kesehatan fisik, psikologis, kualitas hidup, dan pengalaman subjektif. Apabila aspek tersebut tidak terpenuhi maka akan timbul masalah yang

akan membuat penurunan kualitas hidup pada lansia. Para lansia menyimpulkan bahwa kegiatan psikoedukasi ini berisikan pengetahuan lansia tentang kualitas hidup lansia dapat ditingkatkan melalui makan-makanan yang sehat, melakukan hobi agar hidup lebih sehat, tetap bersosial, melakukan aktifitas seperti berkebun, dan melakukan aktifitas fisik berpengaruh untuk meningkat kesehatan fisik dan mental lansia di usia lanjut.

Saran untuk kegiatan ini adalah diharapkan penulis selanjutnya dapat membuat pretest dan psot test agar lebih kita lebih mengetahui secara spesifik pengatahun yang di dapatkan dari para lansia dalam kegiatan psikoedukasi ini. Lalu, mengusahakan untuk para lansia datang tepat waktu ketika kegiatan psikoedukasi dilaksanakan sehingga ilmu yang disampaikan dalam psikoedukasi dapat tersalurkan dengan baik terhadap seluruh peserta psikoedukasi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada dosen pemberi materi, bapak M. Fikri Jaka Pratama, S.Psi., M.Psi. yang telah memberikan materi pada kegiatan psikoedukasi kami. Terima kasih kepada Kepala Desa Uteun Geulinggang, bapak Yusuf Beuransah, S.E., M.M. yang telah memberikan izin untuk melaksanakan kegiatan psikoedukasi ini di Desa Uteun Geulinggang. Terima kasih kepada pengajian Desa Uteun Geulinggang, Majelis Taklim Sirul Muhtadin. Yang telah berpartisipasi dalam kegiatan psikoedukasi ini. Terima kasih kepada dosen pengampu mata kuliah gerontology, Ibu Yulia Nanda Safitri, S.Psi., M.Psi. yang telah memberikan materi sekaligus saran dosen pengisi materi pada kegiatan psikoedukasi. Terima kasih kepada kelompok tiga yang telah melaksanakan kegiatan psikoedukasi ini dengan sebaik-baiknya

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R. S., Ayu, C., Karami, A. F., Huriyatul, S., Baskara, M. R., & Idhan, R. (2024). Psikoedukasi Berbasis Kelompok dengan Berbantuan Teknologi Untuk Meningkatkan Pemahaman Gizi Seimbang Pada Orang Tua Sebagai Upaya Menurunkan Tingkat Stunting Di Desa Madiredo Kecamatan Pujon. *Sasambo: Jurnal Abdimas (Journal of Community Service)*, 6(2), 160-173.
- Budiono, N. D. P., & Rivai, A. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 371-379.
- Habsara, D. K., dkk. (2023). Penatalaksanaan intervensi psikologi. *Pustaka Pelajar*.
- Hastuti, R. Y., Sawitri, E., W, A., & Sanggrarini, Y. (2019). Hubungan Kualitas Hidup Dengan Kesehatan Mental Pada Lansia Di Puskesmas Cawas I. *MOTORIK: Jurnal Kesehatan*, 119-122
- Japar, M., Asih, S. S., & Rifki, Z. Z. (2022). Implementasi Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Penanaman Sikap Peduli Sosial Pada Siswa SMP Islam Sarbini Grabag. *JPM (Jurnal Pemberdayaan Masyarakat)*, 7(1), 825-831.
- Jepisa, T., & Wardani, R. (2024). Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia Melalui Pemberdayaan Sosial: Tinjauan Pustaka. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 81-87.
- MACHPUD, M. (2022). Pendekatan Model Inquiry Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Mata Pelajaran SBK Kelas VI Semester 2. *TEACHING: Jurnal Inovasi Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 2(2), 240-248.
- Muna, Z., & Adyani, L. (2021). Analisis Kesehatan Mental Pada Lansia (Memahami Kebersyukuran Pada Lansia Muslim di Aceh Utara). *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 3(1),7.
- Nurti, W. D., Zulfitri, R., & Jumaini. (2022). Hubungan Tingkat Kemandirian Lansia Melakukan Activity of Daily Living dengan Kondisi Kesehatan Mental Emosional pada Lansia di Desa Banjang Guntung. *Jurnal Medika Utama*, 2508-2518.
- Rohmah, A. I. N., Purwaningsih, & Bariyah, K. (2012). Kualitas Hidup Lansia: Quality of Life Elderly. *Jurnal Keperawatan*, 120-132.
- Sinambela, C. M. (n.d.). Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Strategi untuk Kesehatan Fisik dan Mental. *Uma*.