

Seminar Psikoedukasi Sebagai Upaya Menumbuhkan Kebahagiaan Pada Lansia: Program Ruang Bahagia Bersama Lansia Di Panti Lanjut Usia Harapan Kita

Erliza Aura Zahara¹, Heppy Desmita Haryona², Aliyah Khairun Nisa³, Mutiara Danishyah⁴, Nur Ayni Rizqi Kharisma Putri⁵, Aditya⁶, Elvina Divalyia⁷, Riska Novitasari⁸, Kiran Lidayati⁹, Diana Putri Ayu Entika¹⁰, M. Ilham Kurnia¹¹

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang¹⁻¹²

UPTD Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita¹³

Coressponding email: erlizaaurazhra27@gmail.com

ARTICLE INFO

Keywords

Elderly
Psychoeducation
Happiness
Mental Health
Social Interaction
Spirituality

Kata kunci

Lansia
Psikoedukasi
Kebahagiaan
Kesehatan Mental
Interaksi Sosial
Spiritualitas

ABSTRACT

Elderly people are vulnerable to loneliness, anxiety, and a decreased quality of life due to physical and social factors. To address this, a community service program was conducted in the form of a psychoeducational seminar "Happy Space with the Elderly" at the Harapan Kita Social Welfare Institution (UPTD), South Sumatra, with 30 elderly people and 32 psychology students from UIN Raden Fatah Palembang. The activities included preparation, opening, materials, discussion, closing, and evaluation. The results showed that elderly people showed increased awareness of gratitude, optimism, self-acceptance, and involvement in meaningful activities. Social support and a spiritual approach also played a significant role in maintaining emotional balance. Furthermore, caregivers became more competent in providing empathetic support. This seminar was proven effective in strengthening mental health, social interactions, and happiness in elderly people.

ABSTRAK

Lansia rentan mengalami kesepian, kecemasan, dan penurunan kualitas hidup akibat faktor fisik dan sosial. Untuk mengatasinya, dilakukan program pengabdian masyarakat berupa seminar psikoedukasi "Ruang Bahagia Bersama Lansia" di UPTD Panti Sosial Harapan Kita, Sumatera Selatan, dengan 30 lansia dan 32 mahasiswa psikologi UIN Raden Fatah Palembang. Kegiatan mencakup persiapan, pembukaan, materi, diskusi, penutupan, dan evaluasi. Hasilnya, lansia menunjukkan peningkatan kesadaran akan rasa syukur, optimisme, penerimaan diri, serta keterlibatan dalam aktivitas bermakna. Dukungan sosial dan pendekatan spiritual turut berperan penting menjaga keseimbangan emosional. Selain itu, pengasuh lebih kompeten dalam memberi pendampingan empatik. Seminar ini terbukti efektif memperkuat kesehatan mental, interaksi sosial, dan kebahagiaan lansia.

Pendahuluan

Lanjut usia (lansia) merupakan kelompok yang rentan mengalami berbagai permasalahan psikologis maupun sosial. Seiring bertambahnya usia, individu sering kali menghadapi penurunan fungsi fisik, kehilangan pasangan hidup atau teman sebaya, keterbatasan dalam aktivitas sehari-hari, serta berkurangnya peran sosial di masyarakat. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan perasaan kesepian, ketidakberdayaan, hingga gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan (Sari & Andriani, 2023). Oleh karena itu, perhatian terhadap kesejahteraan psikologis lansia menjadi hal yang sangat penting.

Menurut World Health Organization (WHO, 2021), kesehatan mental yang baik membantu lansia menjalani masa tua dengan lebih bermakna, mampu beradaptasi dengan perubahan, dan tetap memiliki rasa bahagia. Sebaliknya, rendahnya kesehatan mental dapat memperburuk kondisi fisik, meningkatkan risiko penyakit kronis, serta menurunkan keterlibatan sosial. Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan mental lansia adalah melalui psikoedukasi. Psikoedukasi merupakan upaya memberikan pemahaman, informasi, serta keterampilan psikologis untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan individu dalam menghadapi permasalahan psikososial (Nugraha & Wulandari, 2022).

Pada lansia, psikoedukasi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan mental, memperkuat dukungan sosial, serta menumbuhkan optimisme dalam menjalani masa tua (Rahmawati et al., 2022). Selain itu, kegiatan seminar dan edukasi kelompok menjadi salah satu bentuk program pengabdian masyarakat yang relevan dengan kebutuhan lansia. Seminar memberikan ruang interaksi antara narasumber dan peserta, sehingga materi tidak hanya disampaikan secara satu arah, tetapi juga membuka kesempatan bagi lansia untuk bertanya, berdiskusi, dan berbagi pengalaman. Hal ini sejalan dengan konsep *active aging* yang menekankan pentingnya partisipasi lansia dalam kegiatan yang bermakna untuk mendukung kesejahteraan mereka (Hasibuan, 2020). Urgensi pengabdian ini terletak pada meningkatnya jumlah populasi lansia di Indonesia yang diiringi berbagai tantangan psikologis seperti kesepian, kecemasan, dan penurunan kualitas hidup. Kondisi tersebut membutuhkan upaya nyata dari akademisi dan praktisi untuk memberikan intervensi sederhana, aplikatif, dan berkelanjutan. Dengan demikian, pengabdian berbasis psikoedukasi tidak hanya bermanfaat bagi lansia, tetapi juga memperkuat peran perguruan tinggi dalam memberikan kontribusi sosial melalui peningkatan kesehatan mental masyarakat.

Berdasarkan analisis situasi di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang, sebagian besar lansia membutuhkan wadah untuk mendapatkan informasi mengenai kesehatan mental dan strategi praktis dalam menjaga kebahagiaan di usia senja. Oleh karena itu, mahasiswa Program Pengalaman Lapangan (PPL) Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang menginisiasi kegiatan seminar psikoedukasi bertajuk "Ruang Bahagia Bersama Lansia". Kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan pemahaman lansia mengenai peran kesehatan mental dalam menciptakan masa tua yang bahagia, sekaligus memperkuat dukungan sosial antar penghuni panti. Dengan demikian, tujuan dari program pengabdian masyarakat ini adalah untuk: (1) memberikan psikoedukasi kepada lansia mengenai pentingnya kesehatan mental, (2) menumbuhkan kesadaran lansia akan strategi menjaga kebahagiaan di usia lanjut, serta (3) memperkuat interaksi sosial antar lansia melalui kegiatan seminar interaktif.

Metode

Metode pengabdian ini menggunakan pendekatan interaktif yang melibatkan beberapa tahapan:

1. Lokasi

Pelaksanaan Seminar ini berlokasi di UPTD Panti Sosial Harapan Kita Provinsi Sumatera Selatan.

2. Peserta

Sasaran dari seminar pengabdian ini adalah lansia aktif di panti. Selanjutnya panitia mengumpulkan audiens yang dimana lansia yang hadir kurang lebih berjumlah 30 orang dan mahasiswa fakultas psikologi uin raden fatah Palembang yang berjumlah 32 orang.

3. Tahapan Kegiatan

Pada tahapan pertama adalah Persiapan, yaitu menyiapkan keperluan seminar seperti mengumpulkan media informasi pemateri, slide PPT, proyektor, soundsystem, mikrofon, laptop, serta alat pendukung lainnya. Tema besar dalam acara seminar pengabdian ini yaitu "Ruang Bahagia Bersama Lansia" yang dilaksanakan pada tanggal 07 Agustus 2025

Tahapan kedua adalah tahapan pembukaan (orientasi). Sebelum acara dibuka, MC membangun suasana dengan melakukan ice breaking kepada para audiens yang hadir. Selanjutnya acara dibuka oleh MC, adapun susunan acara pembukaan seminar ini antara lain menyanyikan lagu Indonesia raya, pembacaan doa, kata sambutan dari ketua pelaksana, kata sambutan perwakilan panti sosial harapan kita, kata sambutan dari ketua PPL, dan dilanjutkan dengan acara Ice Breaking. Pada tahapan ini, semua lansia yang hadir tanpa kecuali mengikuti segala rangkaian acara.

Tahapan ketiga adalah tahapan penyampaian materi. Pada tahapan ini MC mengalihkan acara seminar yang selanjutnya akan dipandu oleh moderator/MC Non formal. Materi pada acara seminar pengabdian ini dibawakan oleh bapak Muhamad Afdoli Ramadoni, S.Sos.,M.Sos dengan judul "Komunikasi dan interaksi sosial dalam pendampingan pada lansia

sebagai ruang bahagia". Dalam materinya, beliau mengatakan bahwa panti sosial lanjut usia adalah tempat dimana lansia merasa dihargai, dicintai dan bahagia. Ia juga menyampaikan pesan spritual bahwasanya Allah SWT itu maha baik yang dapat kita nikmati rezekinya baik dikasih kesehatan, umur yang panjang dan dilindungi oleh orang sekitar kita. Lansia saat ini sedang berada di fase usia emas, yang dimana hal ini penting untuk membangun pikiran yang positif untuk menciptakan kebahagiaan itu sendiri.

Tahapan keempat adalah tahapan sesi tanya jawab interaktif antara audiens dan pemateri. Tujuannya untuk memberikan solusi konkret terkait permasalahan yang dirasakan oleh lansia di lingkungan panti sosial, meningkatkan wawasan audiens dan mentransfer informasi pengetahuan dari beberapa sudut pandang. Tahapan ini dibuka satu sesi untuk tiga pertanyaan, diantaranya dua pertanyaan dari audiens lansia dan satu pertanyaan dari audiens mahasiswa. Yang dimana dari ketiga pertanyaan tersebut memiliki keterkaitan satu sama lain tentang bagaimana cara menciptakan suasana bahagia bagi lansia yang ada di panti sosial serta perankan kita sebagai pendamping.

Tahapan kelima adalah tahapan penutup. Pada tahapan ini, setelah penyampaian materi dan proses sesi tanya jawab telah selesai, moderator memberi alih acara kepada MC acara untuk kegiatan selanjutnya. Acara dilanjutkan dengan penyampaian terima kasih dari MC kepada pemateri, petugas pihak panti serta audiensi yang hadir pada acara seminar pengabdian. Pada tahapan ini juga, panitia terkait memberikan sertifikat dan cinderamata kepada pemateri sebagai bentuk terima kasih dan kenang kenangan karena telah memberikan kontribusi dalam acara seminar ini. Selanjutnya, kegiatan dilanjutkan dengan sesi dokumentasi yang terdiri dari panitia, petugas panti, pemateri, mahasiswa dan audiens utama yaitu lansia di panti sosial.

4. Tahapan evaluasi

Pada tahapan ini, kami menerima kritik dan saran terkait acara yang telah dilangsungkan, baik kekurangan maupun kelebihan. Serta mengobservasi secara mandiri psikologis lansia sebelum dan sesudah dilakukannya seminar pengabdian yang telah dilaksanakan. Dengan demikian, setiap tahapan dalam program ini menunjukkan keberhasilan yang disimpulkan dari tahapan evaluasi

Hasil dan Pembahasan

Seminar berjudul "Ayo Bahagia dan Lebih Optimis" yang disampaikan oleh Muhammad Afdoli Ramadoni, S.Sos., M.Sos. menyoroti pentingnya kebahagiaan dalam kehidupan lansia. Kebahagiaan dipandang sebagai kondisi psikologis yang erat kaitannya dengan rasa syukur, penerimaan diri, serta keterhubungan sosial. Dalam paparannya, beliau menekankan bahwa lingkungan yang mendukung, penuh perhatian, serta memberikan ruang interaksi sosial sangat berperan dalam mencegah rasa kesepian dan meningkatkan kualitas hidup lansia. Hasil seminar menunjukkan bahwa lansia menyadari kebahagiaan bukanlah kondisi yang hadir secara tiba-tiba, melainkan perlu diupayakan melalui rasa syukur, optimisme, dan penerimaan diri. Kesadaran ini sejalan dengan pandangan Diener et al. (2018) yang menekankan bahwa kesejahteraan subjektif dipengaruhi oleh relasi sosial dan makna hidup. Perbedaannya, literatur lebih menekankan aspek eksternal berupa hubungan sosial, sedangkan temuan lapangan menggarisbawahi proses internalisasi nilai syukur dan optimisme dalam diri lansia sebagai fondasi kebahagiaan. Selanjutnya, aktivitas sederhana seperti memasak dan bermain dipahami oleh lansia sebagai sarana menjaga produktivitas dan interaksi sosial.

Gambar 1. Penyampaian materi



Hal ini mendukung teori activity (Havighurst, 1961; Hsu & Barrett, 2020) yang menyatakan keterlibatan dalam aktivitas bermakna meningkatkan kepuasan hidup. Bedanya, teori memberi kerangka konseptual umum, sedangkan hasil lapangan menampilkan contoh konkret aktivitas sehari-hari yang relevan dengan kehidupan lansia di panti sosial.



Gambar 2. Sesi Tanya Jawab

Paparan seminar juga menekankan pentingnya lingkungan sosial yang penuh perhatian dan kasih sayang. Temuan ini konsisten dengan kerangka PERMA oleh Seligman (2011) yang menempatkan relasi positif sebagai salah satu pilar kebahagiaan. Namun, hasil lapangan menunjukkan dimensi praktis: kesabaran pendamping dalam menghadapi kebiasaan lansia yang sering mengoceh, yang dipahami sebagai bentuk ekspresi diri. Dari sisi spiritualitas, lansia memaknai rasa syukur dan keikhlasan sebagai fondasi spiritual yang memperkuat optimisme. Temuan ini mendukung studi Koenig (2018) mengenai peran spiritualitas dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, tetapi dalam konteks seminar, spiritualitas dipahami secara spesifik melalui pendekatan religius Islam yang lebih dekat dengan keseharian peserta.

Selain itu, seminar memberikan manfaat tambahan bagi pendamping lansia berupa peningkatan kompetensi dalam mendampingi dengan empati dan pendekatan spiritual. Aspek ini relatif jarang disorot dalam literatur yang lebih banyak berfokus pada lansia sebagai subjek utama. Dengan demikian, temuan lapangan tidak hanya mengonfirmasi literatur yang ada, tetapi juga memperluasnya dengan menunjukkan dimensi praktis, kontekstual, dan aplikatif yang relevan dengan kondisi lansia dan pendamping di panti sosial.

Simpulan

Seminar psikoedukasi "*Ruang Bahagia Bersama Lansia*" memberikan dampak positif dalam meningkatkan pemahaman lansia mengenai kesehatan mental, sikap optimis, rasa syukur, dan penerimaan diri. Kegiatan ini tidak hanya menyampaikan materi, tetapi juga membangun interaksi hangat antara lansia, mahasiswa, narasumber, dan pendamping, sehingga memperkuat dukungan sosial dan rasa kebersamaan. Hasilnya, kebahagiaan lansia dapat ditumbuhkan melalui aktivitas bermakna, dukungan sosial yang sehat, serta penguatan spiritualitas. Para pendamping juga memperoleh keterampilan baru dalam memberikan pendampingan yang empatik dan manusiawi.

Secara praktis, program ini menjadi model psikoedukasi yang dapat diterapkan berkelanjutan di panti sosial untuk memperkuat kesehatan mental lansia. Sementara secara ilmiah, hasil kegiatan memperkaya literatur intervensi psikososial dengan menekankan peran sinergis aspek psikologis, sosial, dan spiritual dalam meningkatkan kesejahteraan lansia. Dengan demikian, pengabdian ini memberi kontribusi nyata bagi peserta sekaligus memperluas perspektif akademik tentang kualitas hidup lansia di Indonesia.

Suggestion

Berdasarkan hasil pelaksanaan seminar psikoedukasi "Ruang Bahagia Bersama Lansia", disarankan agar kegiatan serupa dapat dilaksanakan secara berkesinambungan di panti sosial dengan menyesuaikan tema terhadap kebutuhan lansia, misalnya mengenai pengelolaan stres, penguatan relasi sosial, maupun aktivitas yang mendukung kesehatan mental. Pihak pendamping diharapkan terus mengembangkan kemampuan komunikasi empatik serta pendekatan spiritual sehingga proses pendampingan tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga mampu memberikan rasa nyaman dan dukungan emosional yang lebih mendalam bagi lansia. Selain itu, mahasiswa dan akademisi yang terlibat dalam program pengabdian masyarakat hendaknya menjadikan kegiatan seperti ini sebagai sarana pembelajaran praktis sekaligus penelitian, sehingga keilmuan psikologi dapat lebih terintegrasi dengan kebutuhan masyarakat. Bagi lansia sendiri, diharapkan agar tetap berpartisipasi aktif dalam berbagai aktivitas sosial dan sederhana yang bermakna, serta senantiasa menumbuhkan rasa syukur dan optimisme agar kebahagiaan serta kesehatan mental dapat terjaga dengan baik di usia lanjut.

Declarations

Author contribution

Seluruh penulis berperan aktif dalam penyusunan artikel ini. Para penulis bertanggung jawab merancang desain kegiatan seminar edukasi serta menyusun kerangka penelitian. Penulis juga berperan dalam pelaksanaan seminar maupun webinar, pengumpulan data, serta koordinasi dengan pihak UPTD Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita dan petugas-petugas Panti. Penulis juga melakukan analisis data, interpretasi hasil, serta penyusunan bagian pembahasan. Seluruh penulis bersama-sama merevisi dan menyempurnakan naskah hingga siap dipublikasikan.

Funding statement

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini tidak memperoleh dukungan pendanaan khusus dari lembaga mana pun. Seluruh biaya pelaksanaan ditanggung secara mandiri oleh tim pengabdian/Penulis.

Conflict of interest

Penulis menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan dalam penyusunan artikel ini, baik yang bersifat pribadi maupun kelembagaan.

Additional information

Tidak ada informasi tambahan yang relevan untuk dilaporkan.

Acknowledgement

Alhamdulillah puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT tuhan yang maha esa atas limpahan rahmat dan karunia nya dapat menyelesaikan Jurnal kami yang berjudul Seminar Psikoedukasi Sebagai Upaya Menumbuhkan Kebahagiaan Pada Lansia: Program Ruang Bahagia Bersama Lansia, kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini dan persiapan Jurnal ini. Kami ingin menyampaikan penghargaan kepada Ibu Siti Khosiyah S.psi.I., M.Psi. dan Pak Parlan S.Kep Beserta jajarannya, yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan saran berharga selama proses Penelitian Pelatihan Pengalaman Lapangan (PPL). Tanpa dukungan dan ilmu yang mereka bagikan, Penelitian Jurnal ini tidak akan dapat terlaksana dengan baik.

Kami juga berterima kasih kepada rekan-rekan peneliti yang telah bekerja sama dan berkontribusi dalam pengumpulan data serta analisis. kerja sama tim yang solid telah membuat proses ini lebih mudah dan menyenangkan. akhirnya, kami juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan dan penerbitan Jurnal ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat dan memberikan kontribusi positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Referensi

- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- Havighurst, R. J. (1961). Successful aging. *The Gerontologist*, 1(1), 8–13. <https://doi.org/10.1093/geront/1.1.8>
- Hsu, H. C., & Barrett, A. E. (2020). The association between engagement in meaningful activities and positive aging in later life: A longitudinal study. *The Journals of Gerontology: Series B*, 75(9), 2006–2017. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbz149>
- Krause, N., Pargament, K. I., Hill, P. C., & Ironson, G. (2021). Humility, gratitude, and well-being: A longitudinal study of older adults. *Research on Aging*, 43(4), 151–170. <https://doi.org/10.1177/0164027520970517>
- Koenig, H. G. (2018). *Religion and mental health: Research and clinical applications*. Academic Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Hasibuan, R. (2020). Active aging dan kualitas hidup lansia: Sebuah tinjauan literatur. *Jurnal Gerontologi Indonesia*, 14(1), 12–21.

- Nugraha, Y., & Wulandari, R. (2022). Efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan resiliensi lansia. *Jurnal Psikologi Aplikasi*, 10(1), 45–53.
- Rahmawati, A., Putri, N., & Hidayat, A. (2022). Program psikoedukasi sebagai upaya peningkatan kesejahteraan psikologis lansia. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 4(3), 233–240.
- Sari, D. N., & Andriani, L. (2023). Kesehatan mental pada lanjut usia: Tantangan dan strategi penanganannya. *Psikologi Humaniora*, 8(2), 112–120.
- World Health Organization. (2021). Mental health of older adults. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>
-