

Psikoedukasi Kesehatan Mental Lansia Menuju Optimum Aging

Narastri Insan Utami¹, Malida Fatimah^{1*}, Sri Muliati Abdullah¹, Alifah Salsabila Putri Faizurrahman¹, Rahma Hidayanti¹, Gabriel Alexandro Sangkai¹

¹Universitas Mercu Buana Yogyakarta

e-mail: ¹narastri@mercubuana-yogya.ac.id, ¹malida@mercubuana-yogya.ac.id,

¹srimuliati@mercubuana-yogya.ac.id

ABSTRAK

Menghadapi masa pensiun adalah masa yang tidak mudah bagi lansia. Untuk itu, diperlukan kesadaran tentang pentingnya menjaga kesehatan mental guna mencapai *optimum aging*. Psikoedukasi dapat menjadi salah satu cara untuk membantu lansia dalam memahami pentingnya kesehatan mental guna mencapai *optimum aging*. Pengabdian ini terbukti dapat membantu lansia menjaga kesehatan mental yang baik sehingga mencapai optimum aging dengan adanya peningkatan pemahaman dan perasaan positif setelah mengikuti kegiatan yang diberikan.

Kata kunci: Kesehatan mental; psikoedukasi; lansia; optimum aging

ABSTRACT

Facing retirement is not an easy time for older adults. Therefore, awareness of the importance of maintaining mental health is crucial for achieving optimal aging. Psychoeducation can be one way to help older adults understand the importance of mental health in achieving optimal aging. This service has been proven to help older adults maintain good mental health, enabling them to achieve optimal aging through increased understanding and positive feelings after participating in the provided activities.

Keywords: Mental health; Psychoeducation; Elderly; Optimum aging

PENDAHULUAN

Yogyakarta memiliki sejarah panjang dalam industri batik dan sektor pekerjaan yang melibatkan banyak wanita pekerja. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS, 2019), lebih dari 40% wanita di Yogyakarta pernah terlibat dalam sektor informal, termasuk industri batik, sebelum memasuki masa pensiun. Lansia yang sebelumnya aktif dalam dunia kerja menghadapi tantangan psikososial yang kompleks, seperti hilangnya peran sosial, penurunan interaksi sosial, dan keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental (Carstensen, 2009). Studi oleh Rowe & Kahn (1997) menunjukkan bahwa penuaan yang sukses tidak hanya ditentukan oleh faktor fisik, tetapi juga oleh keterlibatan sosial dan kesejahteraan psikologis. Namun, banyak lansia di Yogyakarta yang tidak memiliki persiapan psikologis dalam menghadapi masa pensiun, yang dapat meningkatkan risiko gangguan kecemasan, depresi, serta penurunan kesejahteraan subjektif. Oleh karena itu, intervensi berbasis psikoedukasi sangat penting untuk mendukung lansia dalam menyesuaikan diri dengan perubahan ini dan mencapai *optimum aging*.

Paguyuban ibu-ibu anggota Koperasi Batik Senopati beranggotakan 25 orang. Seluruh anggotanya adalah perempuan yang berada dalam kategori senior citizen, yaitu menjelang lansia dan lansia. Paguyuban ini merupakan bagian dari komunitas Koperasi Batik Senopati, yang awalnya terdiri dari para pengrajin batik. Meskipun tidak semua anggotanya merupakan mantan pengusaha batik, banyak di antara mereka berasal dari keluarga dengan latar belakang industri batik. Saat ini, mereka masih tergabung dalam paguyuban untuk menjaga kebersamaan serta kesejahteraan sosial di komunitas mereka. Seiring dengan bertambahnya usia, para anggota

paguyuban menghadapi berbagai tantangan psikososial, seperti perasaan cemas dan kurangnya aktivitas yang dapat mengisi waktu luang mereka secara produktif. Beberapa dari mereka mengalami kecemasan terkait masa pensiun, kehilangan peran dalam masyarakat, serta keterbatasan dalam aktivitas sehari-hari. Dengan jumlah anggota sebanyak 25 orang yang seluruhnya perempuan dan berada dalam kategori *senior citizen*, paguyuban ini memiliki peluang untuk dikembangkan dalam berbagai kegiatan yang dapat meningkatkan kesejahteraan dan partisipasi mereka dalam komunitas. Namun, mereka membutuhkan dukungan dalam bentuk kegiatan yang dapat mengisi waktu luang secara produktif, mengurangi kecemasan, serta memberikan makna dan keterlibatan sosial bagi mereka.

Berdasarkan observasi dan wawancara awal dan hasil studi ditemukan beberapa permasalahan utama yang dialami oleh lansia eks-pengusaha batik dan wanita pekerja di Yogyakarta: (a) Penurunan kesejahteraan psikologis akibat perubahan peran sosial dan ekonomi. Contohnya, seorang mantan pengusaha batik yang sebelumnya aktif mengelola usaha dan memiliki banyak interaksi sosial kini merasa kehilangan makna hidup setelah bisnisnya ditutup. Lansia ini mengalami kesepian, kebingungan dalam mengisi waktu, serta perasaan tidak lagi dihargai dalam lingkungan sosialnya. (b) Meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Beberapa lansia yang dulunya wanita pekerja menghadapi tekanan emosional setelah memasuki masa pensiun. Misalnya, seorang mantan pegawai administrasi yang terbiasa dengan ritme kerja terstruktur kini merasa tidak memiliki tujuan yang jelas, sehingga mengalami stres dan kecemasan berlebih mengenai masa depannya. (c) Kurangnya akses terhadap program intervensi psikologis berbasis komunitas. Banyak lansia yang tinggal di daerah pinggiran Yogyakarta tidak memiliki akses ke layanan kesehatan mental yang memadai. Mereka sering kali mengandalkan keluarga atau lingkungan sekitar, yang belum tentu memiliki pemahaman yang baik mengenai pentingnya kesehatan mental dalam proses penuaan. Keterbatasan kesadaran mengenai konsep optimum aging yang mencakup kesehatan fisik, mental, dan sosial. Lansia sering kali hanya berfokus pada aspek fisik dalam penuaan, seperti menjaga kesehatan melalui pola makan dan olahraga, tetapi kurang memahami bahwa kesehatan mental dan keterlibatan sosial juga merupakan faktor penting dalam mencapai kualitas hidup yang optimal.

Berdasarkan seluruh uraian diatas, solusi yang diajukan untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi yaitu berupa Psikoedukasi Kesehatan Mental lansia menuju optimum aging. Psikoedukasi ini dianggap penting guna meningkatkan kesadaran lansia tentang pentingnya kesehatan mental dalam proses penuaan, dengan memahami faktor psikososial yang berperan dalam kesejahteraan lansia (Santrock, 2012). Membantu lansia mengembangkan keterampilan coping dan strategi regulasi emosi guna mengelola stres dan kecemasan melalui pendekatan berbasis kognitif dan perilaku (Seligman, 2011). Memfasilitasi dukungan sosial dan peningkatan kualitas hidup dengan membentuk kelompok berbagi yang mendukung kesejahteraan emosional dan sosial (Baltes & Baltes, 1990). Serta, mengembangkan perspektif positif terhadap penuaan, sehingga lansia dapat tetap merasa memiliki peran dan makna dalam kehidupannya (Rowe & Kahn, 1997). Untuk itu, tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan mental agar tercapainya *optimum aging*.

METODE PELAKSANAAN

Program psikoedukasi akan dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran kesehatan mental bagi para lansia. Psikoedukasi ini akan dilaksanakan secara luring dengan mengundang narasumber yang ahli pada bidang gerontology (ilmu orang tua/lansia). Adapun kegiatan ini akan dilakukan dengan langkah-langkah berikut:

1. Koordinasi dengan komunitas lansia eks-pengusaha batik
Koordinasi dilakukan guna mencapai kesediaan komunitas sebagai mitra pengabdian. Pengabdian mendatangi komunitas dan menjelaskan maksud serta tujuan dari pengabdian

- ini. Komunitas dapat memberikan gambaran umum kegiatan yang rutin dilakukan, jumlah anggota, dan hal-hal lain yang dapat mendeskripsikan komunitas.
2. Asesmen awal
Pada tahap asesmen awal, pengabdi melakukan observasi dan wawancara yang bertujuan untuk mengetahui masalah utama yang ada pada komunitas. Sehingga, solusi yang akan ditawarkan dapat sesuai dengan permasalahan yang ada.
 3. Penyusunan proposal kegiatan
Setelah mendapatkan izin dari komunitas dan melakukan asesmen awal, tim pengabdi mulai menyusun proposal kegiatan agar dapat terarah dan tepat sasaran.
 4. Penyusunan materi/kegiatan psikoedukasi
Sebelum melakukan kegiatan solusi yang ditawarkan, tim pengabdi menyusun rangkaian kegiatan yang dapat ditawarkan kepada mitra pengabdian dan juga sebagai acuan bagi narasumber yang akan ditunjuk oleh tim pengabdi. Penyusunan ini harus linier antara analisis situasi dan juga solusi yang ditawarkan.
 5. Koordinasi dengan komunitas terkait waktu pelaksanaan
Selesai melakukan penyusunan materi/kegiatan psikoedukasi, tim pengabdi kembali berkoordinasi dengan mitra pengabdian terkait waktu pelaksanaan, sarana dan prasarana, serta akomodasi yang diperlukan selama kegiatan berlangsung. Koordinasi menjadi penting agar kedua belah pihak memiliki tingkat kepercayaan yang sama.
 6. Pelaksanaan
Kegiatan utama yang dilakukan berupa psikoedukasi dengan tema “Psikoedukasi Kesehatan Mental Lansia Menuju Optimum Aging” dengan tujuan meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental bagi lansia. Kegiatan dilaksanakan sesuai dengan kesepakatan dengan mitra dan akan diisi oleh narasumber yang telah ditunjuk oleh tim pengabdi.
 7. Evaluasi
Setelah kegiatan dilaksanakan, penting untuk melakukan evaluasi agar dapat dilihat kebermanfaatan dari kegiatan psikoedukasi ini. Evaluasi dilakukan dengan melakukan perbandingan hasil pre test dan post test tentang pemahaman yang didapatkan oleh peserta, yang dalam hal ini adalah lansia di komunitas eks-pengusaha batik.
 8. Laporan kegiatan
Serangkaian kegiatan telah dilakukan, maka tim pengabdi perlu melaporkan hasil kegiatan kepada universitas guna sebagai bahan petunjuk bagi universitas bahwa dana yang telah diberikan tepat sasaran. Tim pengabdi membuat laporan kegiatan, laporan akhir, sampai kepada menyusun artikel sebagai luaran dari pengabdian yang dilakukan.

HASIL KEGIATAN

Psikoedukasi Kesehatan Mental Lansia Menuju Optimum Aging dilaksanakan pada 02 September 2025 bertempat di Koperasi Batik Senopati, dengan 15 peserta yang merupakan ibu-ibu anggota Paguyuban Koperasi Batik Senopati. Kegiatan diawali dengan memberikan pre- test untuk mengukur pemahaman peserta mengenai terapi seni seperti seni melukis, seni gerak, dan seni musik. Kemudian, dilanjutkan dengan sesi bonding untuk menciptakan suasana nyaman agar peserta tidak merasa tegang selama kegiatan psikoedukasi berlangsung. Bonding dilakukan dengan melakukan pengenalan, ice breaking, serta sesi tanya jawab membahas mengenai pandangan seni dan pengalaman masa lalu dari peserta.

Selanjutnya, penyampaian materi mengenai definisi seni dan manfaatnya dalam menjaga kesehatan mental di usia lanjut, kemudian peserta diajak untuk melukis sebagai sarana menyalurkan emosi dan mengingat kenangan di masa lampau. Setelah kegiatan melukis, peserta diminta untuk menceritakan makna lukisan yang telah dibuat dan perasaan sebelum dan setelah

melukis. Kegiatan dilanjutkan dengan menebak lagu-lagu lawas untuk membangkitkan ingatan akan masa lalu, kemudian diikuti dengan sesi menari dan senam bersama. Serangkaian materi terapi seni dan aktivitas seperti melukis, menyanyi, dan menari bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada para peserta dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental bagi lansia. Hal ini penting, mengingat lansia rentan mengalami penurunan fisik dan psikologis yang mempengaruhi mood, energi dan kualitas jaringan sosialnya yang menurun. Para peserta juga diberikan post-test untuk mengukur pemahaman setelah diberikan psikoedukasi.

Gambar 1. Pelaksanaan

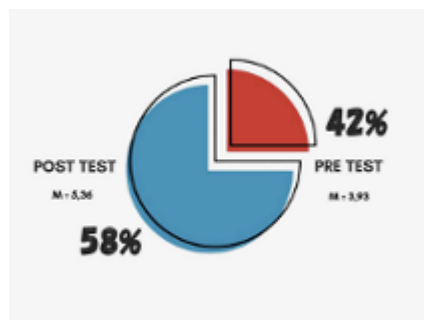
Hasil pre test menunjukkan bahwa peserta ke seni dan manfaatnya bagi kesehatan mental lansia. menunjukkan tingkat pemahaman yang masih relatif rata (mean) menunjukkan hasil pre test sebesar 3,93. Hal ini menggambarkan bahwa sebagian besar pes mengenai terapi seni dan manfaatnya bagi kes psikoedukasi.

Hasil post test menunjukkan bahwa adanya kegiatan setelah diberikan psikoedukasi. Terbukti d jenis terapi seni serta manfaatnya bagi kesehatan adanya peningkatan pada nilai rata-rata (mean) sebesar 5,36 dengan median 6.00 dan standar deviasi 0.842.



ahami perihal terapi an para peserta yang deskriptif, nilai rata- standar deviasi 1.385. yang belum optimal belum diberikannya

pemahaman peserta ng memahami jenis- skriptif menunjukkan



Gambar 2. Hasil Pre-test dan Post-Test.

Berdasarkan diagram tersebut terlihat bahwa adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai terapi seni serta manfaatnya dalam kesehatan mental lansia. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pre test dan post test setelah diberi psikoedukasi. Peningkatan nilai rata-rata dari 3,93 menjadi 5,36 menggambarkan bahwa psikoedukasi berhasil meningkatkan pemahaman peserta.

Musik telah lama diakui sebagai alat terapi yang efektif untuk meningkatkan fungsi kognitif dan kesejahteraan psikologis pada lansia. Berdasarkan teori *Mood Management theory* (Zillmann, 1988), musik mampu memodulasi emosi dengan merangsang sistem limbik, bagian otak yang bertanggung jawab atas memori dan perasaan. Penelitian oleh Särkämö, (2018) menunjukkan bahwa stimulasi musik secara teratur dapat meningkatkan plastisitas otak pada lansia, khususnya di area prefrontal cortex yang terkait dengan memori kerja dan kontrol emosi. Hal ini menjadikan musik sebagai intervensi non-farmakologis yang menjanjikan untuk mengatasi penurunan kognitif terkait usia.

Pada kegiatan terapi seni gerak sebagai konteks sosial, *Social Engagement Theory* (Rowe & Kahn, 1997) menekankan pentingnya partisipasi aktif dalam kegiatan kelompok untuk mempertahankan kualitas hidup lansia. Penelitian oleh Keogh et al., (2009) menunjukkan bahwa tarian ringan dalam kelompok lansia dapat meningkatkan keseimbangan tubuh, mengurangi gejala

depresi, serta memperkuat koneksi antarindividu. Melalui kegiatan “Tari Gembira”, lansia diajak untuk menyatu dengan irama, mengekspresikan diri secara bebas, dan menjalin hubungan sosial yang menyenangkan. Terapi seni sendiri juga dapat membantu orang lanjut usia meningkatkan kemampuan kognitif, keterampilan sosial, rasa harga diri, dan kemungkinan terhubung kembali dengan masa lalu (Basting, 2006; Gall, 2010).

Hal ini juga didukung dari pengabdian yang dilakukan oleh Hikmah et al., (2024); melalui art therapy, penerima manfaat dapat mengekspresikan emosi mereka dengan cara yang kreatif, seperti melalui gambar yang mereka buat dan berbagi cerita di baliknya. Sementara itu, dance therapy memberikan kesempatan untuk bergerak mengikuti irama musik, yang membantu melepaskan ketegangan emosional dan meningkatkan kebahagiaan. Kedua terapi ini juga mempererat hubungan sosial antar peserta, menciptakan rasa kebersamaan, dan memperbaiki interaksi sosial. Dengan hasil ini, art therapy dan dance therapy terbukti efektif dalam mendukung kesejahteraan emosional penerima manfaat dan dapat menjadi metode yang sangat bermanfaat untuk pengembangan lebih lanjut di masa depan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pemaparan pada hasil diatas dapat disimpulkan bahwa kegiatan psikoedukasi yang diberikan kepada lansia memberikan efek positif. Seluruh kegiatan yang melibatkan terapi seni, baik seni menari, seni gerak, dan seni melukis terbukti meningkatkan rasa bahagia pada lansia, akhirnya dapat mengarahkan pada pencapaian kesehatan mental yang lebih optimal.

Saran bagi peneliti maupun pengabdian selanjutnya diharapkan lebih banyak lagi menggali masalah kesehatan mental pada lansia sehingga dapat memberikan kegiatan yang beragam serta teratur. Kegiatan yang diberikan secara teratur diharapkan dapat membantu lansia mencapai kesehatan mental optimal yang lebih lama dibandingkan dengan kegiatan incidental saja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Mercu Buana Yogyakarta atas dukungan pendanaan yang diberikan, sehingga kegiatan pengabdian masyarakat berupa Psikoedukasi Kesehatan Mental Lansia Menuju Optimum Aging telah terlaksana secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences. In *Cambridge University Press*. <https://doi.org/10.1097/00005053-199207000-00019>
- Basting, A. D. (2006). Arts in dementia care: This is not the end... it's the end of this chapter.'. *Generations*, 30(1), 16–20. <https://www.jstor.org/stable/26555434>
- BPS. (2019). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2019 - Badan Pusat Statistik Indonesia*. <https://www.bps.go.id/id/publication/2022/12/27/3752f1d1d9b41aa69be4c65c/statistik-penduduk-lanjut-usia-2022.html>
- Carstensen, L. L. . (2009). A long bright future: An action plan for a lifetime of happiness, health, and financial security. In *Broadway Books*. Broadway Books.
- Gall, D. (2010). Effectiveness and Meaningfulness of Art Therapy as a tool for healthy aging: a systematic review protocol. *JBIC Database of Systematic Reviews and Implementation Reports*, 8(8), 1–23. <https://doi.org/10.11124/01938924-201008081-00022>
- Hikmah, S., Ambarwati, S., Lestari, S. A., & Lia, A. A. (2024). Penggunaan Art Therapy dan Dance Therapy untuk Meningkatkan Suasana Hati pada Penerima Manfaat Panti Pelayanan Sosial Disabilitas Mental Ngudi Rahayu Kendal. *Karya Nyata: Jurnal Pengabdian Kepada*

- Masyarakat, 1(4), 186–192.
- Keogh, J. W. L., Kilding, A., Pidgeon, P., Ashley, L., & Gillis, D. (2009). Physical benefits of dancing for healthy older adults: A review. In *Journal of Aging and Physical Activity* (Vol. 17, Issue 4, pp. 479–500). J Aging Phys Act. <https://doi.org/10.1123/japa.17.4.479>
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *Gerontologist*, 37(4), 433–440. <https://doi.org/10.1093/geront/37.4.433>
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development, perkembangan masa hidup, edisi 13, jilid 1*. Erlangga.
- Särkämö, T. (2018). Music for the ageing brain: Cognitive, emotional, social, and neural benefits of musical leisure activities in stroke and dementia. *Dementia*, 17(6), 670–685. <https://doi.org/10.1177/1471301217729237>
- Seligmen, M. E. P. (2011). Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being. In *Free Press*. <https://doi.org/10.5860/choice.48-7217>
- Zillmann, D. (1988). Mood Management Through Communication Choices. *American Behavioral Scientist*, 31(3), 327–340. <https://doi.org/10.1177/000276488031003005>