

# PSIKOEDUKASI LANSIA BERBASIS KOMUNITAS UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DI PANTI WERDHA LASWI KOTA BANDUNG

Ermilda<sup>1\*</sup>, Annisa Rahmatul Fadhilah<sup>2</sup>, Amanda Meiliani Putri<sup>2</sup>, Hamzah Waffi<sup>2</sup>, Salwa Aulia Putri<sup>2</sup>, Oetari Nur Rahmadini<sup>2</sup>, Hasna Nur Latifah<sup>2</sup>, Muhammad Aiman Alif Z<sup>2</sup>, Nawaal Bil Hikmah<sup>2</sup>, Siti Ulfiyatussoliyah<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Universitas Bhakti Kencana, Fakultas Sosial

<sup>2</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial

\*Korespondensi: [ermilda@bku.ac.id](mailto:ermilda@bku.ac.id)

## ABSTRACT

*The increasing number of elderly people in Indonesia requires special attention to their psychological well-being to ensure they can experience old age peacefully, independently, and meaningfully. Elderly residents in social care institutions often face various psychosocial challenges such as loneliness, loss of life meaning, and low self-worth, even though their basic needs are met. This activity aimed to analyze the contribution of community-based psychoeducation to the psychological well-being of the elderly at Panti Werdha Laswi. The study employed a pre-experimental design with a one-group pre-test-post-test approach, using both quantitative and qualitative methods. Data were collected through the WHO-5 Well-Being Index questionnaire (pre-test and post-test) and observations of participants' emotional expressions, participation, and social interactions during the activities. The participants consisted of seven elderly individuals aged 60–80 years. The Paired Sample t-Test results indicated a statistically significant increase ( $p < 0.05$ ), with the mean well-being score rising from 16.0 to 17.7. Qualitative findings also revealed enhanced enthusiasm, greater openness in sharing experiences, and more positive social interactions. Most participants demonstrated improvements in psychological well-being, while some remained stable due to health conditions and personal backgrounds. Overall, community-based psychoeducation positively contributed to the psychological well-being of the elderly by enhancing mood, social connectedness, and daily vitality. This program can serve as a practical and sustainable intervention model to improve the psychological well-being of elderly residents in social care settings.*

**Keywords:** older adults, psychological well-being, psychoeducation, community-based intervention, laswi elderly care home

## ABSTRAK

Peningkatan jumlah lansia di Indonesia menuntut perhatian khusus terhadap aspek kesejahteraan psikologis agar mereka dapat menjalani masa tua dengan tenang, mandiri, dan bermakna. Lansia yang tinggal di panti sosial sering menghadapi berbagai permasalahan psikososial seperti kesepian, kehilangan makna hidup, serta rendahnya rasa berharga, meskipun kebutuhan dasar telah terpenuhi. Kegiatan ini bertujuan menganalisis kontribusi psikoedukasi berbasis komunitas terhadap kesejahteraan psikologis lansia di Panti Werdha Laswi. Metode yang digunakan adalah pre-eksperimen dengan desain *one group pre-test-post-test* melalui pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner WHO-5 Well-Being Index (pre- test dan post-test) serta observasi terhadap ekspresi emosional, partisipasi, dan interaksi sosial peserta selama kegiatan berlangsung. Subjek kegiatan terdiri atas tujuh lansia berusia 60–80 tahun. Hasil uji *Paired Sample t- Test* menunjukkan peningkatan yang signifikan secara statistik ( $p < 0,05$ ), dengan rata-rata skor kesejahteraan meningkat dari 16,0 menjadi 17,7. Temuan kualitatif juga memperlihatkan peningkatan semangat, keterbukaan dalam berbagi pengalaman, serta hubungan sosial yang lebih positif. Sebagian besar peserta menunjukkan peningkatan kesejahteraan psikologis, sementara beberapa lainnya tetap stabil dipengaruhi oleh kondisi kesehatan dan latar belakang pribadi. Secara keseluruhan, kegiatan psikoedukasi berbasis komunitas ini berkontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis lansia melalui peningkatan suasana hati, rasa keterhubungan sosial, dan semangat hidup. Program ini dapat dijadikan model intervensi yang aplikatif dan berkelanjutan dalam upaya peningkatan kesejahteraan psikologis lansia di lingkungan panti sosial.

**Kata Kunci:** lansia, kesejahteraan psikologis, psikoedukasi, intervensi berbasis komunitas, panti werdha laswi.

## PENDAHULUAN

Kesejahteraan lansia menjadi isu krusial seiring meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia. Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2024, persentase penduduk lansia di Indonesia mencapai 12 % dari total populasi menandakan adanya perubahan struktur demografis menuju masyarakat yang menua (*ageing population*). Kondisi ini menuntut adanya perhatian lebih terhadap pemenuhan kebutuhan lansia, tidak hanya dari segi fisik, tetapi juga dari aspek psikologis dan sosial yang menjadi penentu utama kualitas hidup di usia lanjut. Fenomena yang terjadi di lapangan menunjukkan bahwa banyak lansia yang tinggal di panti sosial mengalami berbagai permasalahan psikososial seperti kesepian, kehilangan makna hidup, dan rendahnya perasaan berharga. Meskipun kebutuhan dasar seperti makanan dan tempat tinggal telah terpenuhi, kesejahteraan psikologis mereka sering kali terabaikan. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara teori kesejahteraan lansia yang bersifat holistik sebagaimana ditekankan oleh World Health Organization (WHO, 2002) menyoroti pentingnya praktik perawatan lansia di berbagai lembaga sosial. Menurut teori perkembangan psikososial Erikson (1959), tahap perkembangan pada usia lanjut berada pada fase *integrity versus despair*, yaitu tahap ketika individu merefleksikan kehidupannya dengan perasaan penerimaan diri atau sebaliknya mengalami keputusasaan terhadap masa lalu. Apabila tahap ini tidak tercapai, lansia cenderung mengalami keputusasaan, kesepian, dan kehilangan makna hidup. Kondisi tersebut memperlihatkan urgensi akan pentingnya intervensi psikologis yang mampu membantu lansia memahami diri, merefleksikan pengalaman hidup, serta membangun kembali semangat dan makna dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan psikoedukasi di Panti Werdha Laswi dirancang sebagai bentuk intervensi berbasis komunitas yang berfokus pada peningkatan *well-being* lansia melalui pendekatan edukatif dan interaktif. Program ini menjadi penting karena bertujuan mengatasi kesenjangan antara kebutuhan psikologis lansia dengan bentuk pelayanan yang mereka terima di panti sosial. Selain itu, psikoedukasi juga memberikan ruang bagi lansia untuk berbagi pengalaman, mengekspresikan perasaan, serta memperoleh dukungan emosional yang dapat memperkuat kesejahteraan psikologis mereka. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model intervensi yang aplikatif dan berkelanjutan dalam upaya meningkatkan *well-being* lansia secara holistik.

## METODE

Metode kajian yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini bersifat dengan pendekatan *mixed method*, yang mengintegrasikan data kuantitatif dan kualitatif untuk memperoleh gambaran komprehensif mengenai perubahan kesejahteraan psikologis lansia. Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh gambaran komprehensif mengenai perubahan kesejahteraan psikologis lansia setelah mengikuti psikoedukasi. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk memperoleh data terukur melalui hasil pre-test dan post-test, sedangkan pendekatan kualitatif digunakan untuk memahami respon emosional, ekspresi, serta keterlibatan para lansia selama kegiatan berlangsung. Dengan menggabungkan dua pendekatan ini, hasil kajian dapat memberikan gambaran yang lebih lengkap tentang dampak kegiatan terhadap peningkatan *well-being* lansia. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dua cara utama, yaitu penyebaran kuesioner dan observasi langsung. Kuesioner yang digunakan adalah *WHO-5 Well-Being Index* yang berisi lima butir pertanyaan tentang kondisi psikologis dan kesejahteraan emosional lansia. Kuesioner diberikan dua kali, yaitu sebelum kegiatan (*pre-test*) dan setelah kegiatan psikoedukasi selesai (*post-test*). Sementara itu, observasi dilakukan selama kegiatan berlangsung dengan mencatat ekspresi, interaksi sosial, dan partisipasi aktif lansia dalam setiap sesi psikoedukasi. Observasi ini membantu tim untuk melihat secara langsung perubahan sikap dan suasana hati para peserta. Sumber data dalam kajian ini berasal dari data primer dan sekunder.

Data primer diperoleh langsung dari tujuh orang partisipan yang merupakan penghuni Panti Werdha Laswi berusia di atas 60 tahun. subjek terlibat secara aktif dalam kegiatan psikoedukasi dan

mengisi seluruh instrumen yang disediakan. Sedangkan data sekunder diperoleh dari dokumentasi kegiatan, catatan observasi, serta teori pendukung mengenai kesejahteraan lansia yang menjadi dasar penyusunan materi intervensi. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan dua pendekatan, yaitu analisis deskriptif dan analisis statistik sederhana. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan rata-rata skor, selisih nilai pre-test dan post-test, serta tren perubahan yang terjadi setelah kegiatan psikoedukasi dilakukan. Uji Paired Sample t-Test digunakan untuk mengidentifikasi perubahan signifikan antara nilai pre-test dan post-test. Pemilihan uji ini sesuai karena data berasal dari pengukuran berulang pada subjek yang sama dan memenuhi asumsi parametrik, khususnya normalitas distribusi. Jika nilai p-value kurang dari 0,05, maka terdapat perbedaan yang signifikan dan kegiatan dianggap memberikan pengaruh positif terhadap kesejahteraan lansia. Selain analisis kuantitatif, hasil observasi juga dianalisis secara kualitatif untuk melihat perubahan perilaku, antusiasme, serta ekspresi emosional para lansia selama kegiatan berlangsung. Secara keseluruhan, metode kajian ini menunjukkan bahwa kombinasi antara pengumpulan data melalui kuesioner dan observasi langsung memberikan hasil yang saling melengkapi. Pendekatan ini tidak hanya mampu menilai peningkatan well-being secara angka, tetapi juga menggambarkan perubahan nyata dalam sikap dan perilaku para lansia. Dengan demikian, kegiatan psikoedukasi berbasis komunitas yang dilakukan di Panti Werdha Laswi dapat dikatakan berhasil memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis para lansia.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Hasil**

**Tabel 1.** Demografi Responden

Demografi	Interval	Jumlah Responden	Persentase
Suku	Sunda	5	71,4%
	Jawa	1	14,3%
	Minang	1	14,3%
Usia	60-70 Tahun	3	42,9%
	71-80 Tahun	4	57,1%
Pendidikan Terakhir	SD	2	28,5%
	SMP	1	14,3%
	SMA	3	42,9%
	Strata-1 (S1)	1	14,3%
Lama Menetap	0-12 bulan	4	57,1%
	2-4 tahun	1	14,3%
	≥ 4 tahun	1	14,3%
	Lainnya	1	14,3%

Berdasarkan data demografi responden sebanyak tujuh orang, mayoritas berasal dari suku Sunda, yaitu sebanyak lima orang dengan persentase sebesar 71,4%, sementara dua lainnya berasal dari suku Jawa dan Minang. Dari segi usia, sebagian besar responden termasuk dalam kategori lansia lanjut, dengan empat orang berusia antara 71 hingga 80 tahun dan tiga orang berada di kategori usia berkisar 60 hingga 70 tahun. Kemudian, tingkat pendidikan terakhir responden cukup beragam diantaranya tiga orang menamatkan pendidikan hingga tingkat SMA, dua orang hanya sampai tingkat SD, sedangkan masing-masing satu orang menyelesaikan hanya hingga tingkat SMP dan Strata-1 (S1). Adapun

berdasarkan lama menetap, mayoritas responden yaitu sebanyak empat orang diketahui baru menetap selama 0 hingga 12 bulan. Sedangkan masing-masing satu orang telah tinggal selama 2 hingga 4 tahun dan lebih dari 4 tahun dan satu responden lainnya berada pada kategori yang tidak dijelaskan lebih lanjut. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden merupakan penduduk lansia yang relatif baru menetap di lingkungan tersebut, dengan latar belakang pendidikan menengah kebawah dan didominasi oleh suku sunda.

**Tabel 2.** Uji *Descriptive Statistik*

	Pre_Total	Post_Total
Valid	7.00	7.00
Missing	0.00	0.00
Mean	16.00	17.70
Std. Deviation	7.52	7.60
Shapiro-Wilk	0.92	0.97
P-value of Shapiro-Wilk	0.47	0.91
Minimum	6.00	6.00
Maximum	30.00	28.00

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, nilai rata-rata (mean) skor well-being lansia sebelum kegiatan (pre-test) adalah 16.00, sedangkan setelah kegiatan (post-test) meningkat menjadi 17.70. Nilai simpangan baku (standard deviation) pada tahap pre-test sebesar 7.52, dan pada post-test sebesar 7.60, yang menunjukkan adanya variasi tingkat kesejahteraan psikologis antarpertisipan pada kedua pengukuran tersebut. Uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk menunjukkan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0.47 untuk pre-test dan 0.91 untuk post-test. Karena kedua nilai p lebih besar dari 0.05, maka data dapat dikatakan berdistribusi normal. Dengan demikian, data memenuhi asumsi normalitas sehingga layak dianalisis lebih lanjut menggunakan uji Paired Sample t-Test.

**Tabel 3.** Uji *Paired Samples T-Test*

Measure 1	Measure 2	Test	Statistic	z	df p
Pre_Total	- Post_Total	Student	-1.373	6	0.109

**Tabel 4.** *Uji Shapiro Wilk*  
Assumption Checks

Test of Normality Shapiro Wilk		W	P
Pre-Total	Post-Total	0.874	0.202

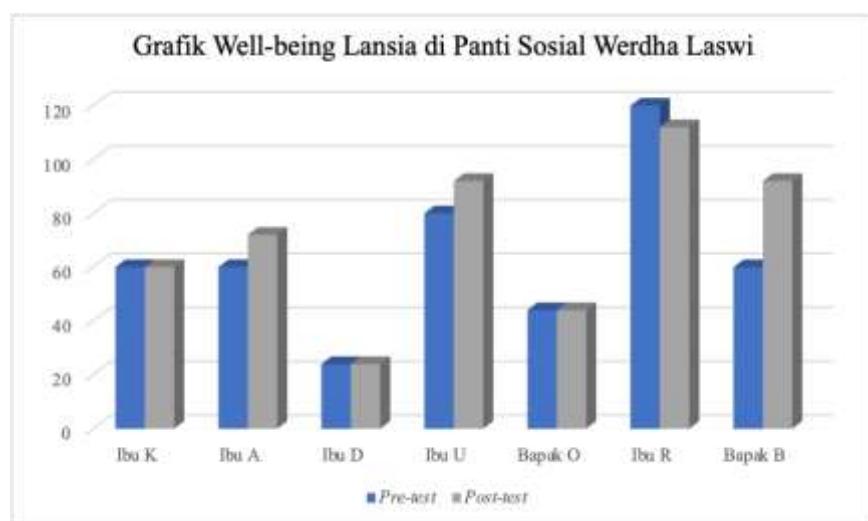
*Note. Significant results suggest a deviation from normality.*

Untuk mengetahui perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* dilakukan uji paired samples *t-test*. Hasil analisis menunjukkan bahwa Karena  $p = 0.109 > 0.05$ , tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test. Berdasarkan uji statistik yang telah dilakukan, maka data yang diujikan adalah valid dan reliabel. Meskipun secara statistik peningkatan tidak signifikan, hasil observasi menunjukkan adanya perubahan positif dalam aspek afektif dan interaksi sosial, yang

menandakan potensi keberhasilan psikoedukasi dalam konteks sosial emosional lansia.

## 2. Pembahasan

Berikut adalah hasil *pre-test* kesejahteraan psikologis lansia di Panti Jompo menggunakan WHO-5 Well-Being Index, yang melibatkan 7 responden berusia antara 67 hingga 80 tahun. Instrumen WHO-5 menilai lima aspek kesejahteraan subjektif, yaitu: suasana hati positif, ketenangan, energi, kualitas tidur, dan minat terhadap aktivitas sehari-hari. Setiap item diukur menggunakan skala Likert 0–5, dengan skor total berkisar antara 0 hingga 25 (semakin tinggi skor menunjukkan tingkat kesejahteraan yang lebih baik). Hasil pengukuran menunjukkan skor total *pre-test* berada pada rentang 1 hingga 25, dengan rata-rata 11. Hal ini menunjukkan adanya variasi kesejahteraan di antara para lansia. Berdasarkan interpretasi standar WHO-5, skor total dikalikan 4 untuk mendapatkan indeks 0–100. Skor di bawah 50 menunjukkan kesejahteraan psikologis rendah. Dalam hasil ini, dua responden memperoleh skor setara di bawah 50 (kategori kesejahteraan rendah), sedangkan lima responden lainnya memiliki skor di atas 50, yang mengindikasikan tingkat kesejahteraan psikologis yang baik atau adaptif.



**Gambar 1.** Grafik *Well-being* Lansia di Panti Sosial Werdha Laswi

### a. Ibu K

Ibu K adalah seorang perempuan berusia 74 tahun, bersuku Sunda, beragama Islam, berstatus janda dengan tiga orang anak, dan berpendidikan terakhir Sekolah Dasar. Hasil pengukuran *well-being* menunjukkan kondisi yang stabil setelah diberikan psikoedukasi. Berdasarkan standar WHO-5 Well-Being Index, skor *well-being* Ibu K tetap pada nilai 60, baik pada *pre-test* maupun *post-test*. Dengan demikian, intervensi psikoedukasi tidak memberikan perubahan yang signifikan terhadap kondisi *well-being*-nya. Meskipun demikian, skor tersebut menunjukkan bahwa Ibu K masih berada dalam kategori kesejahteraan psikologis yang baik. Riwayat penyakit jantung sejak kecil dapat menjadi faktor yang memengaruhi stabilitas kondisi psikologisnya. Menariknya, meskipun memiliki penyakit kronis, Ibu K menunjukkan ekspresi afektif positif. Pada saat *post-test*, ia mengungkapkan, “*Nanti kesini lagi, ya*,” sambil tersenyum dan mengusap pipi tim peneliti. Ekspresi tersebut sejalan dengan aspek pertama dalam WHO-5, yakni perasaan ceria dan bersemangat, yang menunjukkan adanya respons emosional positif terhadap keberadaan tim psikoedukasi.

### b. Ibu A

Berdasarkan standar WHO-5, Ibu A mengalami peningkatan skor *well-being* sebesar 12 poin (dari 60 menjadi 72) setelah diberikan intervensi psikoedukasi. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi yang

dilakukan memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kesejahteraan psikologisnya. Pada saat *pre-test*, Ibu A terlihat pasif, hanya memberikan jawaban singkat dan senyum sesekali. Namun, saat *post-test*, Ibu A tampak lebih ekspresif, sering tersenyum, serta aktif berinteraksi dengan tim peneliti. Ia menunjukkan sikap ramah dan kooperatif selama wawancara berlangsung. Perubahan perilaku ini menunjukkan bahwa kegiatan psikoedukasi memberikan dampak positif dalam meningkatkan suasana hati, rasa keterlibatan, serta *well-being* secara umum.

**c. Ibu D**

Ibu D, berusia 67 tahun, bersuku Sunda, beragama Islam, berstatus menikah, dan memiliki tiga anak (satu telah meninggal dunia). Ia baru tinggal di panti selama empat bulan, berpendidikan terakhir SMA, dan memiliki riwayat gangguan kulit serta nyeri kaki. Skor well-being Ibu D tetap berada pada nilai 24, baik pada *pre-test* maupun *post-test*, menunjukkan tidak adanya peningkatan setelah intervensi. Dalam wawancara, Ibu D mengungkapkan rasa tidak betah tinggal di panti dan perasaan terluka karena ditinggalkan oleh anaknya. Ungkapannya disertai ekspresi sedih dan gerak tubuh seperti menggaruk tangan yang gatal. Hal ini mengindikasikan adanya faktor emosional dan sosial yang berpengaruh kuat terhadap kondisi well-being-nya. Meskipun psikoedukasi belum memberikan dampak signifikan, pada akhir kegiatan Ibu D tampak lebih tenang, tersenyum, dan menunjukkan kedekatan emosional dengan tim peneliti. Respons nonverbal ini dapat dipandang sebagai indikator munculnya rasa diterima dan nyaman, walau belum tercemin secara kuantitatif.

**d. Ibu U**

Ibu U berusia 69 tahun, bersuku Sunda, beragama Islam, berstatus janda, berpendidikan terakhir SD, dan memiliki tiga anak. Ia mengalami peningkatan skor well-being dari 80 menjadi 92 setelah diberikan psikoedukasi, yang berarti terjadi peningkatan sebesar 12 poin. Skor tersebut menunjukkan bahwa kondisi kesejahteraan psikologis Ibu U berada pada kategori baik dan mengalami peningkatan pasca intervensi. Dalam wawancara, Ibu U menyampaikan bahwa ia merasa lebih nyaman tinggal di panti karena memiliki teman untuk berinteraksi, dibanding tinggal bersama anaknya yang sibuk. Pernyataan tersebut menggambarkan pentingnya dukungan sosial dan rasa keterhubungan dalam membentuk well-being pada lansia. Hasil ini sejalan dengan teori psychosocial well-being yang menekankan bahwa interaksi sosial berperan penting dalam meningkatkan kesehatan mental pada usia lanjut.

**e. Bapak O**

Bapak O berusia 74 tahun, bersuku Sunda, beragama Islam, berstatus duda, berpendidikan terakhir SMA, dan memiliki dua anak. Ia telah tinggal di panti selama enam bulan. Hasil pengukuran menunjukkan skor well-being sebesar 44 pada *pre-test* dan *post-test*, yang menandakan kondisi well-being berada di bawah standar WHO (cut-off <50). Ketiadaan perubahan skor menunjukkan bahwa psikoedukasi belum memberikan dampak terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis Bapak O. Ungkapan berulang seperti “ingin pulang” menggambarkan adanya perasaan kehilangan, kesepian, dan keterputuskan emosional dengan lingkungan sosialnya. Faktor psikososial, seperti kehilangan peran keluarga dan keterbatasan aktivitas bermakna, diduga menjadi penghambat peningkatan well-being. Hal ini mengindikasikan perlunya pendekatan psikoedukasi yang lebih komprehensif, tidak hanya bersifat informatif tetapi juga memperkuat aspek emosional dan relasional.

**f. Ibu R**

Ibu R berusia 74 tahun, bersuku Minang, beragama Islam, dan berpendidikan terakhir Sarjana. Berdasarkan hasil pengukuran WHO-5, Ibu R mengalami sedikit penurunan skor well-being dari 120 menjadi 112. Meskipun terdapat penurunan, skor tersebut masih termasuk dalam kategori tinggi, yang

menunjukkan bahwa kondisi psikologis Ibu R tetap baik. Secara umum, Ibu R dikenal sebagai lansia yang aktif, sehat secara fisik, dan memiliki rutinitas positif seperti berjalan pagi, berpartisipasi dalam kegiatan panti, dan berolahraga ringan. Penurunan kecil ini dapat dipengaruhi oleh faktor situasional pada saat post-test, bukan oleh penurunan kondisi psikologis secara substansial.

**g. Bapak B**

Bapak B, berusia 76 tahun, bersuku Jawa, beragama Islam, berstatus duda dengan dua anak, dan berpendidikan terakhir SMA. Ia tinggal di panti selama empat tahun setelah mengalami peristiwa traumatis akibat ditelantarkan oleh pasangan keduanya. Hasil pengukuran menunjukkan peningkatan skor well-being dari 60 menjadi 92, dengan selisih 32 poin. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi psikoedukasi memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan psikologisnya. Psikoedukasi yang diberikan memungkinkan Bapak B menumbuhkan kembali rasa percaya diri dan penerimaan diri setelah pengalaman traumatis. Dengan demikian, Bapak B kini berada dalam kondisi well-being yang baik.

Berdasarkan hasil pengukuran WHO-5 Well-Being Index dan wawancara singkat terhadap tujuh lansia di Panti Werdha Laswi, ditemukan beberapa tema utama yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis para partisipan. Meskipun hasil uji statistik menunjukkan peningkatan yang tidak signifikan secara kuantitatif, secara kualitatif tampak adanya perubahan positif pada Sebagian besar peserta setelah pelaksanaan psikoedukasi. Analisis lintas kasus mengidentifikasi tiga tema besar yang memengaruhi tingkat well-being lansia, yaitu faktor fisik dan kesehatan, dukungan sosial dan emosional, serta makna hidup dan penerimaan diri. Faktor fisik dan kesehatan terbukti berpengaruh kuat terhadap kesejahteraan psikologis; beberapa partisipan, seperti Ibu K dan Ibu D, mengalami keterbatasan fisik akibat penyakit kronis yang menimbulkan ketidaknyamanan dan kelelahan emosional, namun lansia dengan kondisi kronis masih dapat mempertahankan skor well-being baik apabila memiliki coping mechanism positif dan dukungan emosional, sebagaimana ditunjukkan oleh Ibu K yang tetap ekspresif dan hangat terhadap tim peneliti (Diener & Chan, 2011). Tema kedua, dukungan sosial dan emosional, menekankan pentingnya hubungan sosial dan rasa diterima oleh lingkungan sekitar; lansia seperti Ibu U dan Ibu A mengalami peningkatan well-being setelah psikoedukasi karena merasa diperhatikan dan memiliki ruang untuk berinteraksi, sedangkan partisipan seperti Bapak O dan Ibu D yang merasa ditinggalkan menunjukkan kesejahteraan psikologis rendah, konsisten dengan teori socioemotional selectivity yang menekankan bahwa hubungan sosial bermakna menjadi sumber utama kebahagiaan dan ketenangan batin pada usia lanjut (Carstensen, 1999). Tema ketiga adalah pencarian makna hidup dan penerimaan diri, beberapa lansia seperti Ibu R dan Bapak B menunjukkan well-being tinggi karena mampu menerima situasi hidup dan memaknai masa tua secara positif, dengan psikoedukasi membantu mereka merefleksikan pengalaman hidup dan menemukan kembali makna serta harapan baru, mendukung konsep psychological well-being dari Ryff (1995), khususnya pada dimensi self-acceptance and purpose in life yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan emosional di usia lanjut.

## **SIMPULAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa psikoedukasi berbasis komunitas berpotensi efektif sebagai strategi promotif dan preventif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia di Panti Werdha Laswi. Peningkatan kesejahteraan psikologis terutama terlihat pada aspek afektif dan sosial-emosional, yang ditandai dengan meningkatnya ekspresi positif, interaksi interpersonal, serta rasa diterima dalam lingkungan sosial. Dukungan sosial dan pengalaman kebersamaan terbukti menjadi komponen penting dalam membentuk suasana hati yang lebih stabil, vitalitas, serta makna hidup lansia. Psikoedukasi juga berfungsi sebagai bentuk therapeutic engagement

sederhana yang mampu menstimulasi emosi positif, meningkatkan kesadaran diri, serta memperkuat regulasi emosi dan penerimaan diri pada lansia. Meskipun demikian, kegiatan ini memiliki keterbatasan pada jumlah partisipan yang terbatas dan durasi intervensi yang singkat. Oleh karena itu, program psikoedukasi selanjutnya disarankan dikembangkan dengan durasi yang lebih panjang, pendekatan partisipatif dan berkelanjutan, serta melibatkan tenaga profesional. Penelitian lanjutan dengan jumlah responden yang lebih besar dan pendekatan mixed method diperlukan untuk memperoleh bukti empiris yang lebih komprehensif dan kuat secara statistik.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Tim pengabdian masyarakat Universitas Bhakti Kencana mengucapkan mengucapkan terima kasih kepada Panti Sosial Tresna Werdha Laswi atas kesempatan dan kerja sama yang diberikan selama kegiatan berlangsung. Kegiatan ini tidak memberikan pengalaman berharga bagi tim, tetapi juga memperkuat semangat kepedulian terhadap kesejahteraan psikologis lansia. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Direktorat Riset dan Pengabdian Masyarakat (DRPM) Universitas Bhakti Kencana, Fakultas Sosial, Program Studi Psikologi Universitas Bhakti Kencana dan Panti Sosial Tresna Werdha Laswi atas dukungan kegiatan. Tim berharap kegiatan serupa dapat dilanjutkan melalui kolaborasi berkelanjutan antara perguruan tinggi, komunitas, dan lembaga sosial.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z., & Ariyanti, F. (2023). *Psychological well-being manusia Indonesia: Bagaimana budaya membentuk kesejahteraan psikologis*. Universitas Padjadjaran.
- Achmad, N., Thamrin, H., & Ihsan, M. I. (2025). Meaning reconstruction of elderly happiness in nursing home: A case study in Indonesia. *Multidisciplinary Sciences Journal*, 7, e2025474.
- Dewo, M. (2013). Gendola: Obat dewa penakluk aneka penyakit. FMedia.
- Erikson, E. H. (2003). Masa kanak-kanak dan masyarakat (S. Kartono, Penerj.). CV Rajawali. (Karya asli diterbitkan 1950).
- Laela, S., & Hartati, S. (2023). Terapi kelompok terapeutik lansia efektif meningkatkan kemampuan adaptasi dan perkembangan integritas diri lansia. *Malahayati Nursing Journal*, 5(11), 3990–4000.
- Maulidhea, P. Q. A., & Syafiq, M. (2022). Gambaran penerimaan diri pada lansia yang dititipkan oleh keluarga di panti sosial. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 206–217. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i1.45024>
- Marpaung, Y. M., Sulistiyo, G., & Putri, L. (2024). Quality of life among independent elderly residents in a nursing home in Banten Province, Indonesia. *International Journal of Global Health Research*, 6(S6), 5219. <https://doi.org/10.xxxxxx/ijghr.2024.5219>
- Mia, F. R., Solang, D. J., & Narosaputra, D. A. N. (2022). Kesejahteraan psikologis lanjut usia di Lembaga Kesejahteraan Sosial Al Marhamah Tarakan. *Psikopedia*, 3(2).
- Padni, S. P. D., Handayani, R., Wulandari, E. R., & Firmansyah, R. (2024). BERANI: Bersyukur atas kehidupan ini sebagai upaya peningkatan subjective well-being pada lansia. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nasional (JPkMN)*, 5(1)
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2009). *Psikologi perkembangan: Human development* (Edisi ke-9; A. Lestari, Penerj.). Kencana. (Karya asli diterbitkan 2008).
- Pefbrianti, D., & Safitri, L. N. (2023). Hubungan aktivitas fisik lansia dengan tekanan darah. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 1516-1521.
- Rafki, M., & Kurniawati, D. (2024). Hubungan tingkat kesepian dengan psychological well-being pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Alahan Panjang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 10(2), 353–354.

- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Santrock, J. W. (2020). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Santrock, J. W. (2012). *Perkembangan masa hidup* (Edisi ke-13; A. Equinawati, Penerj.). Erlangga. (Karya asli diterbitkan 2011).
- Saputra, B. G., & Syafiq, M. (2019). Place attachment dan well-being penghuni panti jompo. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(1), 1–12.
- Solina, E., Wisadirana, D., Maksum, A., Chawa, A. F., & Niko, N. (2025). Welfare-based management of nursing homes to improve the quality of life of the elderly in Tanjungpinang City, Indonesia. *International Journal of Innovative Research and Scientific Studies*, 8(3), 148–155.
- Susanti, V., Veronica, V., Krisanta, N., & Putra, A. I. D. (2021). Hubungan antara psychological well-being dengan loneliness pada lansia yang tinggal di panti jompo di Kota Medan. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 2(1), 20–27.
- World Health Organization. (2023). Achieving well-being: A global framework for integrating well-being into public health utilizing a health promotion approach. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/37318>.