



Psikoedukasi Risiko Rendahnya Dukungan Psikososial Bagi Lansia Latar Layanan Komunitas Pada Komunitas Lansia Di Kabupaten Gresik

Fahrizal Muhammad Kohar¹, Amherstia Pasca Rina²

Program Studi Pendidikan Profesi Psikolog, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya¹⁻²

Email Korespondensi: 1542300031@surel.untag-sby.ac.id; pascarina@untag-sby.ac.id

Article received: 15 September 2025, Review process: 25 September 2025

Article Accepted: 10 Oktober 2025, Article published: 19 Desember 2025

ABSTRACT

Older adults in the "Sehat Selalu" community experience various psychosocial challenges related to shifting social roles, physical limitations, and a lack of emotional support from their families. This study aims to explore the psychological dynamics of these older adults and to develop psychoeducational interventions tailored to their needs. The methods included focus group discussions, individual interviews, and home visits, which were analyzed to design a community-based psychoeducational intervention. The findings indicate that many older adults have low self-confidence, experience loneliness, and receive limited emotional support, despite remaining active in community activities. Environmental observations also revealed safety risks such as inadequate lighting and home structures that are not elderly-friendly. The implementation of the psychoeducation sessions improved participants' understanding of supportive communication, emotional regulation, and fall prevention, while also strengthening group cohesion and self-confidence. Overall, the intervention positively contributed to the psychosocial well-being of older adults and demonstrated the important role of community support in enhancing their quality of life.

Keywords: Older Adults, Psychoeducation, Social Support

ABSTRAK

Lansia di komunitas "Sehat Selalu" menunjukkan berbagai tantangan psikososial yang berkaitan dengan perubahan peran, keterbatasan fisik, dan minimnya dukungan emosional dari keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk memahami dinamika psikologis lansia serta merancang intervensi psikoedukasi yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Metode yang digunakan meliputi FGD, wawancara, dan home visit yang kemudian dianalisis untuk menyusun intervensi psikoedukasi berbasis komunitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki kepercayaan diri rendah, merasa kesepian, dan kurang mendapat dukungan emosional, meskipun tetap aktif dalam kegiatan komunitas. Observasi lingkungan juga mengungkap risiko keselamatan seperti pencahayaan kurang optimal dan struktur rumah yang tidak ramah lansia. Pelaksanaan psikoedukasi berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai komunikasi suportif, regulasi emosi, serta pencegahan risiko jatuh sekaligus memperkuat kohesi kelompok dan rasa percaya diri. Intervensi yang diberikan berdampak positif terhadap kesejahteraan psikososial lansia dan menunjukkan bahwa komunitas dapat menjadi sistem dukungan penting dalam meningkatkan kualitas hidup mereka.

Kata Kunci: Dukungan Sosial, Lansia, Psikoedukasi

PENDAHULUAN

Kesejahteraan psikososial lansia merupakan aspek penting dalam menjaga kualitas hidup pada masa lanjut usia. Komunitas lansia di Kabupaten Gresik awalnya terbentuk melalui program pengelolaan penyakit kronis yang dimulai pada tahun 2015. Program tersebut menyediakan berbagai kegiatan seperti pemeriksaan kesehatan, senam, penyuluhan, dan konsultasi medis sebagai upaya mendukung kesehatan peserta. Dalam dua tahun terakhir, komunitas ini tidak melakukan evaluasi mengenai pencapaian tujuan dan kondisi anggotanya. Ketiadaan evaluasi tersebut menimbulkan kerentanan dalam dinamika sosial, kesehatan, dan partisipasi anggota. Kondisi inilah yang menjadi dasar penting perlunya intervensi psikososial yang lebih terarah dan komprehensif.

Permasalahan yang muncul di komunitas lansia meliputi rendahnya komitmen dan partisipasi anggota dalam kegiatan yang diselenggarakan. Pengelompokan berdasarkan status ekonomi turut memengaruhi keharmonisan kelompok dan berpotensi menimbulkan jarak antaranggota. Komunikasi yang kurang suportif di media sosial juga memperburuk relasi sosial dalam komunitas. Kurangnya perhatian dari keluarga membuat sebagian lansia merasa tidak mendapatkan dukungan emosional yang memadai. Laporan kesehatan yang tidak disampaikan secara rutin semakin menyulitkan upaya pemantauan kondisi fisik anggota. Seluruh kondisi tersebut menunjukkan perlunya upaya peningkatan dukungan sosial bagi para lansia.

Rendahnya dukungan sosial terlihat dari 46% lansia yang menyatakan kurang mendapat dukungan dari keluarga maupun teman. Kemampuan komunikasi dan sosialisasi juga tergolong rendah karena 42% responden merasa kurang percaya diri dalam berinteraksi sosial. Lansia yang tinggal sendiri atau hanya dengan pasangan berada pada posisi yang lebih rentan mengalami kesepian dan keterputusan sosial. Ketidakmampuan membangun relasi yang efektif memperbesar risiko penurunan kesejahteraan emosional. Faktor-faktor ini memperlihatkan adanya kebutuhan untuk memperkuat jejaring sosial dan kemampuan komunikasi dalam komunitas lansia. Upaya peningkatan ini penting untuk mendorong kesehatan psikososial yang lebih stabil bagi para anggotanya.

Dukungan teoretis dari berbagai kajian psikologi memperjelas urgensi permasalahan tersebut dalam konteks lansia. Cohen dan Wills (1985) menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam melindungi individu dari dampak negatif stres melalui *buffering hypothesis*. Santrock (2010) menjelaskan bahwa lansia sangat membutuhkan relasi bermakna untuk menjaga kesejahteraan emosional. Erikson (1982) menyebutkan bahwa kegagalan dalam memenuhi kebutuhan psikososial pada tahap "integritas vs keputusasaan" dapat menimbulkan rasa tidak berarti. Carstensen (1992) melalui teori *Socioemotional Selectivity* menegaskan bahwa lansia akan memprioritaskan hubungan emosional yang hangat sehingga ketidakmampuan keluarga memberikan dukungan dapat memperparah kesepian. Seluruh teori yang dibahas dalam laporan mendukung bahwa relasi sosial yang berkualitas merupakan kebutuhan mendasar bagi lansia di komunitas tersebut.

Kegiatan komunitas yang berjalan saat ini belum sepenuhnya menjawab kebutuhan psikososial para lansia, meskipun aktivitas yang ada cukup beragam.

Kondisi psikologis dan sosial para anggota menunjukkan adanya jurang antara kebutuhan dukungan emosional dengan bentuk kegiatan yang tersedia. Dinamika kelompok yang kurang harmonis dan pola komunikasi yang tidak selalu suportif mengindikasikan bahwa peningkatan intervensi sangat diperlukan. Asesmen lanjutan perlu dilakukan untuk memastikan bahwa permasalahan yang terjadi memiliki penanganan yang tepat dan menyeluruh. Psikoedukasi menjadi salah satu bentuk intervensi yang relevan untuk memperkuat relasi sosial, meningkatkan kepercayaan diri, dan menumbuhkan rasa memiliki dalam komunitas. Atas dasar itu, penelitian ini diarahkan untuk mengembangkan strategi intervensi psikososial yang efektif bagi komunitas lansia di Kabupaten Gresik.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus pada komunitas lansia di Kabupaten Gresik. Populasi penelitian adalah seluruh anggota komunitas sedangkan sampel penelitian terdiri dari anggota aktif yang berjumlah 33 orang. Setelah peneliti melakukan dugaan sementara, asesmen dilakukan untuk menggali kondisi anggota komunitas. Asesmen dalam layanan komunitas menggunakan metode *Focus Group Discussion* (FGD), wawancara, dan observasi, dan *home visit*. Pelaksanaan asesmen dilakukan pada tanggal 4, 11, dan 14 Juli 2025 di halaman Pendopo Bupati Gresik dan rumah lansia. Selanjutnya peserta melakukan tahap intervensi setelah melihat respons dari temuan asesmen yang dilakukan sebelumnya. Pelaksanaan intervensi melalui serangkaian sesi psikoedukasi dan kegiatan kelompok yang partisipatif. Intervensi ini menggunakan model Ekologi Bronfenbrenner (1979). Berdasarkan model tersebut, intervensi disusun dengan mempertimbangkan pengaruh lingkungan pada berbagai tingkat. Pada tingkat mikrosistem, intervensi menekankan pengembangan keterampilan interpersonal dan pengelolaan emosi agar lansia mampu membangun hubungan yang lebih sehat dengan lingkungan terdekat, sekaligus meningkatkan kewaspadaan fisik untuk meminimalkan risiko jatuh. Pada tahap ini, intervensi dilaksanakan dengan 2 sesi pada tanggal 18 Juli 2025.

Kemudian pada tingkat mesosistem, intervensi difokuskan pada penguatan peran keluarga dan komunitas sebagai sumber dukungan utama sehingga lansia memperoleh dukungan sosial dan emosional yang lebih efektif. Pendekatan ini diharapkan menciptakan hubungan yang lebih harmonis dan saling mendukung antara lansia, keluarga, dan komunitas. Pada tahap ini, intervensi dilaksanakan dengan 4 sesi pada tanggal 25 Juli dan 15 Agustus 2025. Terakhir, peserta melakukan psikoedukasi buku saku dengan 1 sesi dan pemberian buku saku. Selanjutnya intervensi yang telah diberikan dilihat target perubahan kondisi psikologis dari fokus intervensi, tujuan khusus, dan tujuan umum. Fokus intervensi berupa lansia mencapai *ego integrity* melalui relasi interpersonal yang lebih baik dan dukungan yang efektif. Tujuan umum berupa lansia mampu mengelola perasaan kesepian, stres, dan gejala depresi ringan dan terwujud peran keluarga dan Komunitas "SEHAT SELALU" sebagai jejaring sosial yang suportif. Tujuan khusus berupa lansia lebih proaktif dalam membangun dan mengelola hubungan interpersonal, wujud

peran keluarga dan Komunitas "SEHAT SELALU" sebagai jejaring dukungan sosial, dan lansia memiliki pengetahuan dan upaya mengurangi risiko jatuh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian berupa asesmen dalam layanan komunitas dan intervensi psikoedukasi.

Asesmen

Focus Group Discussion (FGD)

Tanggal : 4 dan 11 Juli 2025

Tujuan : Eksplorasi pengalaman sosial dan dukungan keluarga serta identifikasi kebutuhan dan harapan komunitas

Para lansia dalam sesi FGD menceritakan bahwa mereka mengalami keterbatasan dalam berkomunikasi dan merasa kurang dekat dengan keluarga. Walaupun memiliki anak dan cucu, interaksi langsung jarang terjadi, dan beberapa dari mereka ingin menelepon tetapi khawatir dianggap mengganggu. Mereka juga mengatakan bahwa anak sering melarang mereka bepergian sendiri. Saat berkunjung ke rumah anak, para lansia merasa kurang diperhatikan karena anak lebih fokus pada ponsel atau kegiatan masing-masing. Selain hubungan keluarga, ada pula masalah dalam relasi komunitas, seperti menerima pesan *WhatsApp* yang bernada menyakitkan. Beberapa lansia juga melaporkan mengalami gangguan tidur karena sering terbangun di malam hari untuk buang air kecil.

Wawancara

Tanggal : 4, 11, dan 14 Juli 2025

Tujuan : Pengalaman pribadi lansia yang tidak bisa terekspresikan dalam kelompok

Dari 15 responden yang direncanakan untuk diwawancarai, sebanyak 11 orang berhasil mengikuti wawancara langsung sementara 4 lainnya tidak dapat diwawancarai karena kondisi kesehatan dan kendala jadwal. Secara keseluruhan, proses wawancara berlangsung baik dan memberikan gambaran yang kaya mengenai kondisi fisik, psikologis, dan sosial para lansia, serta memperkuat hasil dari kuesioner dan observasi lapangan.

Samadi (83) tinggal dengan istri, memiliki hipertensi, dan merasa kurang mendapat dukungan emosional dari keluarga. Ia sering terbangun di malam hari, mengalami kesedihan, dan kehilangan minat, namun sangat aktif di komunitas. Ia tidak memiliki tempat curhat di keluarga tetapi terbuka terhadap layanan psikologis.

Mujiono (66) tinggal bersama keluarga dan merasakan dukungan emosional yang baik. Ia aktif di komunitas, rutin ikut senam, tidak merasa kesepian, dan terbuka pada layanan psikologis khususnya mengenai kesehatan mental lansia.

Listyo Sriharini Bambang (71) tinggal sendiri namun memiliki hubungan sangat baik dengan anak dan cucu. Ia aktif di luar rumah, sering ikut senam, dan merasa nyaman bercerita pada teman maupun komunitas. Ia melihat layanan psikologis sebagai kebutuhan penting.

Suharsih (76) tinggal sendiri dan sering merasa kesepian karena kurangnya perhatian keluarga. Ia berhati-hati berkomunikasi karena khawatir mengganggu

anak-anaknya. Ia aktif di komunitas dan memiliki risiko jatuh yang tinggi, serta terbuka terhadap layanan psikologis.

Sri Mulyani (63) tinggal bersama keluarga dan memiliki hubungan yang harmonis. Ia sering berkomunikasi, merasa dilibatkan dalam keputusan keluarga, aktif di lingkungan dan komunitas, dan mendukung kegiatan psikologis kelompok.

Husniyah (76) tinggal dengan saudara dan merasa hubungan keluarganya baik. Ia memiliki jaringan sosial yang kuat, aktif di komunitas, dan terbuka terhadap layanan psikologis terkait kesehatan mental lansia.

Rosmini (75) tinggal dengan anak dan cucu tetapi jarang berkomunikasi karena kesibukan keluarga. Ia lebih banyak bercerita kepada teman pengajian, aktif di komunitas, dan berharap lebih diperhatikan oleh keluarga. Ia terbuka terhadap layanan psikologis.

Supriatun (67) tinggal dengan suami tetapi merasa tidak mendapat dukungan emosional dari keluarga. Ia jarang berkomunikasi dengan anak, sering merasa stres dan sedih, namun aktif di komunitas. Ia berharap ada layanan psikologis tentang komunikasi efektif dalam keluarga.

Siti Aisyah (71) tinggal sendiri dan merasa kurang didukung secara emosional oleh keluarga. Ia sering kesepian dan kurang percaya diri untuk berkomunikasi karena takut mengganggu. Ia aktif di komunitas dan mengusulkan layanan psikologis mengenai komunikasi dan hubungan sosial.

Latifah (77) tinggal sendiri dan memiliki hubungan baik dengan anak-cucu. Ia sering berkomunikasi, merasa bermakna dalam aktivitas sehari-hari, dan sangat aktif di komunitas. Ia terbuka terhadap layanan psikologis untuk meningkatkan semangat hidup.

Sugiman (56) tinggal dengan istri tetapi merasa kurang mendapat dukungan emosional. Ia sering stres dan kesulitan tidur, tidak memiliki tempat curhat, namun percaya diri bersosialisasi di komunitas meski jarang ikut kegiatan. Ia terbuka pada layanan psikologis terkait komunikasi keluarga.

Secara umum, wawancara menunjukkan bahwa meskipun banyak lansia aktif dan terlibat di komunitas, sebagian besar masih menghadapi tantangan emosional dan sosial dalam keluarga.

Home visit

Tanggal : 12 Juli 2025

Tujuan: menyusun konteks sosial dan keluarga serta menilai dukungan sosial dari lingkungan

Kegiatan *home visit* dilaksanakan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kondisi tempat tinggal dan lingkungan sosial para lansia. Dari 15 responden yang direncanakan, sebanyak 8 orang berhasil ditemui dan diobservasi secara langsung sementara 3 responden tidak dapat dikunjungi karena kondisi kesehatan yang kurang mendukung dan 4 responden tidak berada di rumah saat kunjungan dilakukan. Secara umum, kunjungan ini memberikan informasi tambahan mengenai aktivitas keseharian dan lingkungan fisik para lansia. Sebagian besar masih mampu menjalankan tugas domestik seperti memasak, mencuci, dan berbelanja, serta beberapa di antaranya tetap aktif dengan kegiatan seperti menjahit

atau berkebun. Untuk mempertahankan interaksi sosial, para lansia rutin mengikuti pengajian, salat berjamaah, dan kegiatan lingkungan lainnya, meskipun sebagian merasa bahwa kunjungan anak-anak belum memberikan kehadiran emosional yang memadai karena perhatian mereka sering teralihkan.

Secara fisik, mayoritas rumah lansia tampak rapi dan bersih dengan pencahayaan yang cukup baik. Meski demikian, terdapat beberapa hunian dengan ventilasi dan pencahayaan yang kurang optimal. Selain itu, sebagian lansia tinggal di rumah bertingkat yang mengharuskan mobilitas naik-turun tangga setiap hari, sehingga menimbulkan tantangan terkait keselamatan dan kenyamanan. Penemuan ini menunjukkan perlunya perhatian lebih terhadap faktor risiko lingkungan yang dapat berdampak pada kesejahteraan dan keamanan lansia, serta pentingnya intervensi yang mempertimbangkan aspek fisik dan sosial secara bersamaan.

Observasi

Tanggal : 4, 11, dan 14 Juli 2025

Tujuan : mengamati perilaku sosial lansia dalam interaksi langsung

Berdasarkan pengamatan selama FGD, wawancara, dan home visit, terlihat bahwa partisipasi lansia masih terbatas karena dari 15 peserta FGD hanya beberapa orang yang aktif sementara lainnya lebih banyak merespons ketika ditanya secara langsung bahkan sering hanya mengangguk tanpa penjelasan. Dalam wawancara individu, pola serupa muncul karena sebagian besar lansia lebih nyaman menjawab pertanyaan tertutup, meminta pengulangan pertanyaan, atau menunjukkan keraguan dalam mengungkapkan pendapat sehingga menggambarkan adanya hambatan dalam pemahaman maupun komunikasi verbal. Sementara itu, hasil *home visit* menunjukkan bahwa meskipun banyak lansia masih mampu melakukan aktivitas rumah tangga sederhana secara mandiri, kondisi lingkungan fisik mereka menyimpan berbagai risiko seperti pencahayaan yang kurang optimal, tangga tinggi, dan ruang sempit dengan banyak perabot yang menghambat mobilitas. Beberapa rumah bahkan memiliki akses masuk berupa tangga langsung dari halaman yang meningkatkan risiko jatuh terutama pada lansia yang tinggal sendiri atau hanya bersama pasangan.

Integrasi Hasil Asesmen

Hasil FGD menunjukkan bahwa lansia masih mengalami keterbatasan komunikasi dan kedekatan dengan keluarga. Meskipun memiliki anak dan cucu, interaksi langsung jarang terjadi dan beberapa lansia merasa diabaikan ketika berkunjung. Mereka sering menahan diri untuk memulai komunikasi karena khawatir dianggap mengganggu dan juga dibatasi ruang geraknya oleh larangan bepergian sendiri. Dalam komunitas, bentuk komunikasi yang kurang suportif masih muncul, sementara keluhan gangguan tidur turut memengaruhi kondisi fisik dan kesejahteraan mereka.

Hasil wawancara memperlihatkan bahwa sebagian lansia tetap aktif secara fisik dalam komunitas, namun banyak yang kurang mendapatkan dukungan emosional dari keluarga. Lansia yang jarang menerima perhatian keluarga lebih rentan merasa kesepian, sedangkan mereka yang memiliki hubungan keluarga

harmonis tampak lebih bahagia dan stabil secara emosional. Komunitas menjadi sumber dukungan sosial yang penting karena memberikan ruang untuk berbagi dan merasa terhubung. Semua responden menyatakan kesiapan mengikuti layanan psikologis, dan beberapa di antaranya memiliki risiko fisik seperti potensi jatuh. Secara umum kebutuhan terbesar mereka adalah dukungan emosional serta peran bermakna dalam keluarga.

Hasil *home visit* dan observasi lingkungan menunjukkan bahwa sebagian besar lansia masih mandiri dalam aktivitas sehari-hari dan aktif dalam kegiatan sosial seperti pengajian dan salat berjamaah. Namun kondisi fisik rumah masih menyimpan risiko seperti pencahayaan kurang, ventilasi tidak optimal, ruang sempit dengan banyak perabot, serta keberadaan tangga yang curam terutama pada rumah bertingkat. Lansia yang tinggal sendiri atau hanya dengan pasangan lebih rentan terhadap risiko jatuh dan keterbatasan mobilitas. Selain itu partisipasi aktif dalam FGD maupun wawancara masih rendah, yang menggambarkan rendahnya kepercayaan diri dan kesulitan dalam mengungkapkan pendapat secara terbuka.

Dinamika Psikologi

Proses terjadinya permasalahan psikologis

Permasalahan psikologis pada lansia di komunitas “Sehat Selalu” berakar dari terbatasnya dukungan sosial dan emosional yang mereka terima baik dari keluarga maupun lingkungan. Banyak lansia tinggal sendiri atau hanya dengan pasangan, sementara yang tinggal bersama keluarga pun tetap merasa kurang mendapatkan perhatian emosional. Kurangnya komunikasi dan minimnya keterlibatan keluarga dalam aktivitas sehari-hari membuat mereka merasa diabaikan, kehilangan peran, dan berkurang makna dirinya dalam kehidupan sosial.

Selain itu terdapat faktor internal seperti penurunan kondisi fisik, keberadaan penyakit kronis seperti hipertensi dan diabetes, serta rendahnya kepercayaan diri dalam berinteraksi yang turut memengaruhi kesejahteraan psikologis. Faktor eksternal juga berperan, termasuk pola komunikasi yang kurang suportif di komunitas serta kondisi lingkungan rumah yang belum sepenuhnya aman bagi lansia. Kombinasi faktor-faktor tersebut meningkatkan tekanan psikologis dan dapat memicu stres maupun kecemasan pada para lansia.

Karakteristik psikologis individu dalam kelompok

Kelompok pra lansia dan lansia awal pada umumnya masih aktif dan ingin berperan dalam komunitas, meskipun mulai merasakan kecemasan akibat perubahan fisik dan pergeseran peran sosial, sedangkan lansia madya dan akhir menunjukkan kebutuhan yang lebih besar terhadap perhatian emosional, dukungan sosial, dan rasa aman. Hasil asesmen menunjukkan bahwa kepercayaan diri lansia dalam bersosialisasi masih rendah, dengan hanya 18 persen merasa sangat percaya diri, 36 persen cukup percaya diri, sementara 42 persen kurang percaya diri dan 3 persen tidak percaya diri sehingga diperlukan penguatan psikologis terutama pada aspek self efficacy dan penerimaan diri agar mereka mampu berinteraksi secara lebih terbuka.

Secara emosional banyak lansia merasa kesepian, kurang dihargai, dan minim perhatian, terutama yang tinggal sendiri atau jarang berinteraksi dengan keluarga, serta menunjukkan keterbatasan regulasi emosi sebagaimana dijelaskan oleh Gross (2015) yang tampak dari kecenderungan menarik diri ketika menghadapi situasi yang menekan. Meskipun demikian terdapat pula lansia dengan hubungan keluarga harmonis yang menunjukkan kondisi psikologis lebih stabil dan lebih percaya diri dalam membina relasi sosial. Secara keseluruhan kondisi lansia di komunitas “Sehat Selalu” menggambarkan adanya kerentanan namun juga potensi adaptasi yang kuat, sehingga dengan dukungan lingkungan yang suportif dan intervensi psikososial yang sesuai kebutuhan mereka tetap memiliki kapasitas untuk berkembang dan berdaya.

Dinamika kelompok dalam pemulihan

Komunitas “Sehat Selalu” menjadi ruang alternatif yang menyediakan dukungan sosial serta kesempatan bagi lansia untuk tetap terlibat dalam interaksi sosial. Kegiatan seperti pengajian dan salat berjamaah membantu menumbuhkan rasa kebersamaan, meskipun partisipasi aktif masih rendah karena hanya sebagian kecil anggota yang berani menyampaikan pendapat. Berdasarkan *Group Development Model* Tuckman, dinamika kelompok ini berada pada tahap *storming* menuju *norming*, ditandai komunikasi yang masih pasif namun memiliki potensi berkembang jika difasilitasi dengan baik. Peran komunitas ini penting karena mampu mengisi kekurangan dukungan emosional yang tidak selalu diperoleh lansia dari keluarga.

Kerangka teori yang relevan

Pemahaman dinamika psikologis lansia dapat dijelaskan melalui berbagai teori perkembangan, kepribadian, dan interaksi sosial. Menurut Erikson (1982), lansia berada pada tahap *integrity versus despair*, di mana keberhasilan refleksi hidup menghasilkan penerimaan diri, sedangkan kegagalan memicu keputusasaan. Sejalan dengan itu, *Socioemotional Selectivity Theory* (Carstensen, 1992) menjelaskan bahwa lansia lebih selektif dalam hubungan sosial dan memprioritaskan relasi yang bermakna.

Keyakinan diri juga berperan penting yang menegaskan bahwa rendahnya kepercayaan diri dan ketidaksesuaian antara konsep diri dengan harapan diri dapat menimbulkan ketertarikan sosial dan ketegangan emosional sebagaimana dijelaskan oleh *Self-Efficacy Theory* (Bandura, 1997). Faktor kepribadian melalui *Five-Factor Model* oleh Costa & McCrae (1992) turut memengaruhi kesejahteraan, di mana tingkat neurotisisme tinggi meningkatkan kerentanan terhadap kesepian. Dukungan sosial terbukti menjadi pelindung terhadap stres sesuai *Support Theory* dan *Buffering Hypothesis* (Sarason & Sarason, 2009; Cohen & Wills, 1985).

Selain aspek psikologis, hubungan sosial dipengaruhi oleh kebutuhan kelekatan emosional dan prinsip timbal balik dalam *Social Exchange Theory* (Bowlby, 1988; Homans, 1961). Dari sisi lingkungan, *Ecological Systems Theory* oleh Bronfenbrenner (1979) menekankan bahwa kesejahteraan lansia dipengaruhi interaksi antara keluarga, komunitas, dan budaya. Pada dinamika kelompok,

Tuckman (1965) menjelaskan bahwa komunitas lansia yang masih berada pada tahap norming memiliki potensi berkembang menuju performing jika komunikasi difasilitasi dengan baik. *Self-Determination Theory* menegaskan bahwa kebutuhan akan autonomy, competence, dan terutama relatedness menjadi kunci kesejahteraan lansia (Deci & Ryan, 2000). Sementara Logotherapy dan Teori Makna Hidup menunjukkan bahwa pencarian makna hidup melalui aktivitas sosial dan spiritual dapat mencegah kesepian sedangkan *Emotion Regulation Theory* menegaskan pentingnya kemampuan regulasi emosi dalam menghadapi stres dan perubahan peran sosial (Frank, 1963; Gross, 2015).

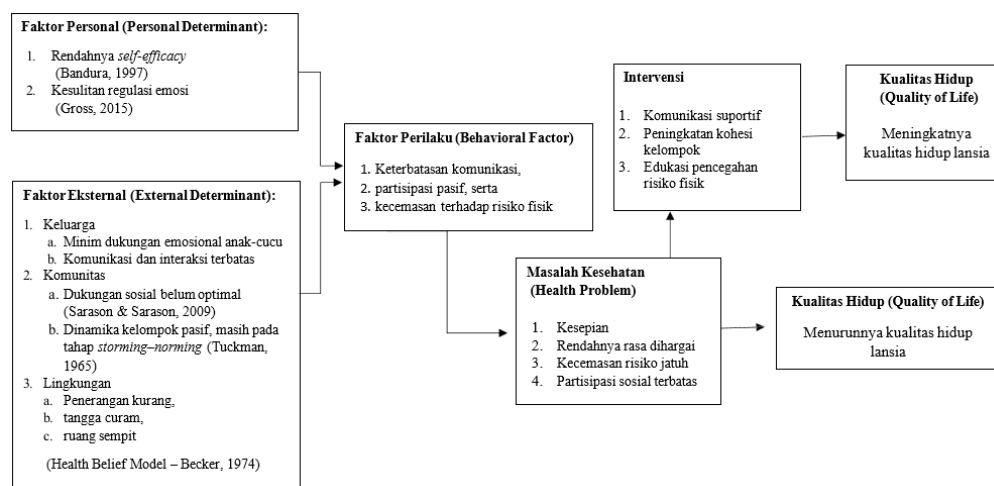
Secara keseluruhan, teori-teori tersebut menegaskan bahwa kesejahteraan lansia merupakan hasil interaksi antara faktor internal seperti kepribadian dan keyakinan diri, faktor sosial seperti dukungan keluarga dan komunitas, serta faktor lingkungan yang mendukung. Komunitas yang suportif berperan besar dalam memperkuat rasa percaya diri, keterhubungan, dan makna hidup, sehingga membantu lansia menjalani masa tua dengan lebih positif dan bermartabat.

Kesimpulan dinamika psikologis

Dinamika psikologis lansia dalam komunitas ini terbentuk melalui interaksi berbagai faktor yang saling memengaruhi. Dari sisi personal, rendahnya rasa percaya diri dan keterbatasan dalam regulasi emosi membuat lansia kurang berani berpendapat dan mudah menarik diri. Pada tingkat keluarga, minimnya dukungan emosional serta jarang komunikasi dengan anak dan cucu memperlemah rasa keterhubungan. Dalam konteks komunitas, dukungan sosial belum berkembang secara optimal dan partisipasi anggota masih pasif. Faktor lingkungan fisik turut memberi dampak, terutama risiko jatuh akibat kondisi rumah yang kurang aman seperti pencahayaan yang rendah atau tangga yang curam.

Kombinasi faktor tersebut menyebabkan lansia mengalami kesulitan berkomunikasi, kurang aktif mengikuti kegiatan kelompok, dan merasa cemas terhadap risiko fisik dalam keseharian. Situasi ini memperkuat munculnya kesepian, terbatasnya dukungan emosional, serta rendahnya partisipasi sosial yang pada akhirnya menurunkan kualitas hidup mereka.

Meskipun demikian, komunitas memiliki potensi besar sebagai ruang pemulihan psikososial. Melalui penguatan komunikasi yang suportif, peningkatan kohesi kelompok, serta edukasi mengenai pencegahan risiko jatuh, lansia dapat memperoleh rasa aman, dukungan sosial yang lebih kuat, dan peningkatan kesejahteraan psikologis secara menyeluruh.



Gambar 1 : Dinamika Psikologis

Identifikasi dan Kesimpulan Masalah

Identifikasi dinamika psikologis lansia di komunitas “Sehat Selalu” menunjukkan adanya beberapa persoalan yang saling berkaitan yang memengaruhi kesejahteraan mereka. Banyak lansia jarang memperoleh dukungan emosional dari keluarga sehingga muncul perasaan diabaikan dan kurang dihargai terutama pada mereka yang tinggal sendiri atau hanya bersama pasangan. Interaksi yang tidak bermakna baik di lingkungan keluarga maupun komunitas memperkuat rasa kesepian, sementara komunikasi yang kurang empatik dalam komunitas membuat suasana kelompok belum sepenuhnya memberikan rasa aman. Partisipasi yang rendah juga tampak karena sebagian besar lansia merasa kurang percaya diri serta mengalami kesulitan dalam mengekspresikan pendapat sehingga lebih banyak diam dalam kegiatan kelompok. Kondisi lingkungan rumah seperti pencahayaan yang kurang, ruang yang sempit, dan tangga curam menambah beban psikologis karena meningkatkan risiko jatuh dan mengurangi rasa aman dalam aktivitas sehari-hari. Keseluruhan kondisi ini menimbulkan kesepian, kecemasan, stres ringan, dan melemahkan rasa memiliki terhadap komunitas. Oleh sebab itu diperlukan penguatan dukungan psikososial melalui kegiatan komunitas yang lebih suportif, pelatihan komunikasi untuk membantu lansia lebih percaya diri, psikoedukasi mengenai regulasi emosi dan manajemen stres, peningkatan empati keluarga melalui edukasi, serta pemahaman mengenai pencegahan risiko jatuh dan penataan rumah yang aman agar kesejahteraan psikologis lansia dapat meningkat secara menyeluruh.

Intervensi

Tujuan intervensi dan target perubahan kondisi perilaku/psikologis

Tabel 1 : Tujuan Intervensi

Aspek	Deskripsi	Tujuan
-------	-----------	--------

Fokus Intervensi	Menguatkan kemampuan individu lansia (mikrosistem) dan jejaring dukungan sosial dari keluarga serta komunitas (mesosistem).	Membantu lansia mencapai ego integrity melalui relasi interpersonal yang lebih baik dan dukungan yang efektif.
Kebutuhan yang Dihadapi	1. Defisit dukungan psikososial 2. Perasaan kesepian dan distres psikologis. 3. Minimnya keterampilan lansia untuk mengelola emosi dan berinteraksi secara efektif.	
	1. Peningkatan kesehatan mental dan relasi interpersonal lansia 2. Penguatan Fungsi Komunitas sebagai Sistem Dukungan	Membantu lansia mengelola perasaan kesepian, stres, dan gejala depresi ringan. Memperkuat peran keluarga dan Komunitas "SEHAT SELALU" sebagai jejaring sosial yang suportif
	1. Peningkatan keterampilan hidup lansia 2. Peningkatan dukungan keluarga dan komunitas 3. Pencegahan risiko jatuh	Memberikan psikoedukasi dan melatih keterampilan agar lansia lebih proaktif dalam membangun dan mengelola hubungan interpersonal. Menguatkan peran keluarga dan Komunitas "SEHAT SELALU" sebagai

jejaring dukungan sosial

Memberikan edukasi terkait upaya mengurangi risiko jatuh.

Tabel 2: Target Perubahan Kondisi Perilaku/Psikologis

Aspek	Kondisi Awal Sasaran Intervensi	Deskripsi	Kondisi Akhir yang diharapkan
Fokus Intervensi	Defisit dukungan psikososial, perasaan kesepian dan distres psikologis.	Menguatkan kemampuan individu lansia (mikrosistem) dan jejaring dukungan sosial dari keluarga serta komunitas (mesosistem).	Lansia mencapai <i>ego integrity</i> melalui relasi interpersonal yang lebih baik dan dukungan yang efektif.
Tujuan Umum	1. Minimnya keterampilan lansia untuk mengelola emosi dan berinteraksi secara efektif.	Peningkatan kesehatan mental dan relasi interpersonal lansia.	Lansia mampu mengelola perasaan kesepian, stres, dan gejala depresi ringan.
	2. Pola komunikasi yang kurang suportif antar anggota komunitas dan keluarga.	Penguatan Fungsi Komunitas sebagai Sistem Dukungan.	Terwujud peran keluarga dan Komunitas "SEHAT SELALU" sebagai jejaring sosial yang suportif.
Tujuan Khusus	1. Minimnya keterampilan lansia untuk mengelola emosi dan berinteraksi secara efektif.	Peningkatan keterampilan hidup lansia.	Lansia lebih proaktif dalam membangun dan mengelola hubungan interpersonal.
	2. Kurangnya dukungan dari keluarga dan pola komunikasi yang kurang suportif di komunitas.	Peningkatan dukungan keluarga dan komunitas.	Wujud peran keluarga dan Komunitas "SEHAT SELALU" sebagai jejaring dukungan sosial.

3. Terdapat beberapa lansia yang memiliki risiko jatuh.	Pencegahan risiko jatuh.	Lansia memiliki pengetahuan dan upaya mengurangi risiko jatuh.
---	--------------------------	--

Tahap mikrosistem

Waktu : 18 Juli 2025

Tema : "Membangun Kepercayaan Diri" dan "Pengelolaan Emosi Positif

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pembukaan oleh fasilitator yang memperkenalkan diri, menjelaskan tujuan pertemuan, dan melakukan ice breaking untuk menciptakan suasana hangat. Materi pertama mengenai peningkatan kepercayaan diri diberikan dengan mengenalkan teknik komunikasi asertif menggunakan pola I *Message* yang membantu lansia berlatih mengungkapkan kebutuhan dan perasaan dengan cara yang tepat. Melalui contoh pengalaman pribadi, peserta berdiskusi tentang kesulitan menyampaikan kebutuhan, seperti meminta perhatian anak, dan mempelajari cara mengungkapkannya secara sopan. Kegiatan berlanjut pada materi pengelolaan emosi positif dan lingkaran berbagi melalui permainan Emoji Feelings yang mendorong peserta menceritakan suasana hati dan pengalaman terkait kesepian atau stres. Fasilitator menjelaskan pentingnya emosi positif bagi kesehatan serta memperkenalkan strategi sederhana seperti menulis hal yang disyukuri, melakukan aktivitas bermakna, dan berbagi cerita.

Kemudian peserta berlatih berpasangan untuk saling berbagi pengalaman menyenangkan dan memberikan dukungan emosional. Sebelum penutupan, peserta mengisi skala kesepian untuk membantu mereka mengenali kondisi emosinya. Kegiatan ditutup dengan penegasan ulang inti materi, ajakan membuat komitmen kecil yang dapat dilakukan di rumah, serta doa bersama. Secara keseluruhan, peserta menunjukkan respons positif meskipun sebagian masih malu untuk berbicara, namun suasana kelompok tetap hangat dan suportif. Tujuan kegiatan tercapai terutama dalam pemahaman pengelolaan emosi dan kegiatan berbagi, meski keterampilan komunikasi asertif masih membutuhkan latihan berkelanjutan.

Tahap mesosistem

Tanggal : 15 Agustus 2025

Tema : "Etika Berkomunikasi Positif", "Komunitas Supportif", 'Mencegah Risiko Jatuh"

Kegiatan dimulai dengan pembukaan oleh fasilitator yang memperkenalkan tujuan pertemuan dan melakukan ice breaking untuk menciptakan suasana akrab. Materi pertama tentang etika berkomunikasi positif diberikan dengan menekankan penggunaan kata yang sopan dan menghargai orang lain, baik dalam percakapan langsung maupun pesan singkat, disertai contoh percakapan yang diperbaiki bersama peserta. Materi kedua mengenai komunitas suportif dilanjutkan dengan permainan rantai pujian yang menghangatkan suasana dan membuka diskusi tentang pentingnya komunitas sebagai sumber dukungan emosional bagi lansia. Peserta bekerja dalam kelompok kecil untuk mengidentifikasi bentuk dukungan yang mereka harapkan dan hasilnya dibacakan secara bergiliran.

Materi ketiga tentang pencegahan risiko jatuh dilakukan melalui berbagi pengalaman mengenai insiden jatuh di rumah diikuti penjelasan faktor risiko dan langkah pencegahan praktis seperti penataan perabot, penggunaan alas kaki tepat, dan menjaga lantai tetap kering. Peserta juga mengikuti simulasi peregangan dan cara berjalan yang aman. Sebelum penutupan, peserta mengisi kuesioner penilaian risiko jatuh untuk membantu memantau kondisi mereka secara berkala. Kegiatan diakhiri dengan rangkuman materi, pembagian lembar informasi singkat, dan doa bersama. Respon peserta sangat positif, tampak lebih percaya diri dalam berbagi pengalaman, dan aktif dalam diskusi maupun simulasi. Tujuan kegiatan tercapai dengan baik karena peserta menunjukkan peningkatan kesadaran dalam berkomunikasi positif, memahami pentingnya dukungan komunitas, serta mampu menyebutkan dan menerapkan langkah pencegahan risiko jatuh dalam kehidupan sehari-hari.

Tahap mesosistem

Tanggal : 25 Juli 2025

Tema : 'Aktivitas Kolaboratif dan Pembuatan Buku Saku

Pertemuan ketiga dilaksanakan bertepatan dengan peringatan Hari Kemerdekaan Republik Indonesia dan diawali dengan upacara 17 Agustus untuk menumbuhkan rasa nasionalisme serta kebersamaan. Peserta mengenakan pakaian adat sehingga suasana terasa lebih meriah, dan beberapa di antara mereka mendapat peran seperti pemimpin upacara, pembaca teks proklamasi, instruktur upacara, dan dirigen lagu kebangsaan. Setelah upacara, kegiatan dilanjutkan dengan lomba cerdas cermat yang dikemas secara kreatif. Peserta dipanggil satu per satu sambil berjalan layaknya peragaan busana sebelum menjawab pertanyaan yang diperoleh melalui undian, sehingga suasana menjadi penuh tawa dan keakraban.

Di akhir sesi dilakukan pemberian penghargaan bagi peserta dengan penampilan terbaik, yang semakin menumbuhkan rasa percaya diri dan motivasi untuk aktif dalam komunitas. Sebelum pulang, peserta menerima paket *mini books* berisi materi komunikasi suportif, pencegahan risiko jatuh, dan pencegahan kesepian sebagai bekal edukasi tambahan. Respons peserta sangat positif, terlihat dari antusiasme mereka dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Tujuan kegiatan juga tercapai dengan baik karena upacara, permainan, dan penghargaan berhasil memperkuat kebersamaan, meningkatkan interaksi sosial, serta memberi ruang bagi lansia untuk mengekspresikan diri dan menunjukkan potensi yang dimiliki.

Evaluasi Keseluruhan Intervensi

Intervensi psikoedukasi di Komunitas Lansia “Sehat Selalu” berlangsung dengan baik meskipun terdapat beberapa penyesuaian materi selama pelaksanaan. Suasana kegiatan terbentuk dengan kondusif melalui penggunaan metode interaktif seperti ice breaking, diskusi, simulasi, permainan, dan aktivitas kolaboratif. Peserta tampak aktif mengikuti arahan, lebih berani berbagi pengalaman pribadi, serta menunjukkan peningkatan partisipasi dari satu pertemuan ke pertemuan berikutnya. Kehadiran yang stabil dan antusiasme peserta menandai bahwa proses intervensi diterima dengan positif.

Dari sisi hasil, intervensi memberikan peningkatan pada pengetahuan, sikap, dan keterampilan peserta. Pada pertemuan awal, peserta memahami pentingnya kepercayaan diri, komunikasi asertif, dan strategi sederhana untuk mengelola emosi positif. Pertemuan berikutnya memperkuat pemahaman mengenai etika komunikasi, dukungan komunitas, serta pencegahan risiko jatuh dalam aktivitas sehari-hari. Kegiatan kolaboratif seperti upacara kemerdekaan dan lomba cerdas cermat menjadi ruang bagi lansia untuk mengekspresikan diri, menumbuhkan kebersamaan, serta memperkuat rasa percaya diri.

Respons peserta terhadap seluruh rangkaian kegiatan sangat baik. Mereka merasa lebih nyaman berbicara, lebih berani mengungkapkan perasaan kepada keluarga, dan lebih bersemangat menjalani aktivitas harian. Peserta juga menyampaikan bahwa mereka mulai menerapkan komunikasi positif dalam komunitas dan merasa hubungan antaranggota semakin dekat. Kegiatan ini berhasil menumbuhkan rasa memiliki dan memperkuat ikatan sosial yang sebelumnya belum optimal.

Melalui pelaksanaan intervensi, beberapa pembelajaran penting diperoleh, antara lain pentingnya fasilitasi partisipasi aktif sejak awal, perlunya pengaturan waktu yang lebih efisien, serta manfaat besar dari suasana emosional yang hangat

dan kegiatan yang menyenangkan. Apresiasi sederhana terbukti mampu meningkatkan motivasi dan rasa percaya diri peserta. Secara keseluruhan, intervensi ini dinilai berhasil karena tidak hanya meningkatkan keterampilan dan pengetahuan lansia, tetapi juga memperkuat dukungan sosial dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka dalam komunitas.

SIMPULAN

Kesimpulan dari program intervensi psikoedukasi bersama Komunitas Lansia “SEHAT SELALU” yang dilaksanakan dalam tiga sesi berupa keberhasilan dalam mencapai tujuan yang direncanakan. Peserta memperoleh pemahaman dan keterampilan baru mengenai komunikasi asertif, pengelolaan emosi positif, etika berkomunikasi, peran komunitas suportif, serta pencegahan risiko jatuh. Kegiatan kolaboratif seperti upacara dan lomba cerdas cermat juga meningkatkan rasa kebersamaan, motivasi, dan kebanggaan peserta sebagai bagian dari komunitas. Dampak intervensi tampak dari meningkatnya kepercayaan diri, keterbukaan emosional, semangat beraktivitas, dan hubungan sosial yang semakin kuat.

Sebagai tindak lanjut, anggota komunitas dianjurkan untuk terus menerapkan komunikasi asertif, melatih strategi pengelolaan emosi positif, dan tetap aktif dalam kegiatan komunitas agar kohesi kelompok tetap terjaga. Selain itu, peserta diharapkan menerapkan langkah pencegahan risiko jatuh di lingkungan rumah masing-masing untuk meningkatkan keamanan dan kenyamanan. Melalui konsistensi praktik tersebut, manfaat intervensi dapat terus berlanjut dan mendukung kesejahteraan psikososial lansia dalam jangka panjang.

DAFTAR RUJUKAN

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Carstensen, L. L. (1992). Social and emotional patterns in adulthood: Support for socioemotional selectivity theory. *Psychology and Aging*, 7(3), 331–338.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO personality inventory (NEO-PI- R) and NEO five-factor inventory (NEO-FFI): Professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Erikson, E. H. (1982). *The life cycle completed*. New York: Norton.
- Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. New York: Washington Square Press.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.

- Homans, G. C. (1961). *Social behavior: Its elementary forms*. New York: Harcourt, Brace & World.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development: Perkembangan masa hidup* (13th ed.). Jakarta: Erlangga.
- Sarason, I. G., & Sarason, B. R. (2009). Social support: Mapping the construct. In S. Cohen, L. Underwood, & B. Gottlieb (Eds.), *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists* (pp. 1–25). New York: Oxford University Press.
- Tuckman, B. W. (1965). Developmental sequence in small groups. *Psychological Bulletin*, 63(6), 384–399.