

Pemberdayaan Lansia dengan Psikologi Positif di UPTD Lansia Cengkeh Turi Binjai

Jihan Diafatma¹, Indo Mora Siregar², Ruth Donda E. Panggabean³

^{1,2,3}Program Studi Psikologi Universitas Sari Mutiara Indonesia

*penulis korespondensi : ruthdpanggabean@yahoo.co.id

Abstrak. Permasalahan lansia seperti kurangnya interaksi sosial, kehilangan tujuan hidup, masalah penerimaan diri akibat ditinggal pasangan, merasa tidak produktif setelah ditinggal pasangan dan masa pensiun, serta minimnya kegiatan dalam aktivitas sehari-hari terjadi pada lansia di UPTD Lansia Cengkeh Turi Binjai. Maka dengan permasalahan kesejahteraan psikologis tersebut pelaksana membuat kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan tujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia sehingga dapat produktif, dan sehat. Adapun kegiatan yang kami lakukan adalah senam pagi, bernyanyi, bermain *games* untuk keseruan yang dirasakan para lansia agar meningkatkan kualitas dirinya. Hasil yang dicapai dari kegiatan ini adalah adanya peningkatan yang positif dari aspek psikologis yaitu adanya peningkatan kesejahteraan psikologis yang dilihat secara kualitatif, yaitu dari hasil *sharing* para lansia ketika acara hendak diakhiri. Dalam aspek kognitif, peserta dapat berfikir kritis mengenai kondisi sosial dan kondisi psikologis. Pada aspek sosial, dengan adanya kegiatan ini peserta dapat meningkatkan intensitas bersosial yang positif. Serta dalam aspek fisiologis, melalui hasil wawancara evaluasi kegiatan peserta merasa bahwa tubuhnya menjadi segar dan bugar.

Abstract. *Elderly problems such as lack of social interaction, loss of purpose in life, self-acceptance problems due to being left by a partner, feeling unproductive after being left by a partner and retirement, and minimal activities in daily activities occur in the elderly at the Cengkeh Turi Binjai Elderly UPTD. So with these psychological well-being problems, the implementers created this community service activity with the aim of improving the psychological well-being of the elderly so that they can be productive and healthy. The activities we do are morning exercise, singing, playing games for the excitement felt by the elderly in order to improve their quality of life. The results achieved from this activity are a positive increase in the psychological aspect, namely an increase in psychological well-being seen qualitatively, namely from the results of the elderly sharing when the event was about to end. In the cognitive aspect, participants can think critically about social conditions and psychological conditions. In the social aspect, with this activity participants can increase the intensity of positive socializing. And in the physiological aspect, through the results of the activity evaluation interview, participants felt that their bodies were fresh and fit.*

Historis Artikel:

Diterima : 08 Januari 2025

Direvisi : 20 Januari 2025

Disetujui : 05 Februari 2025

Kata Kunci:

Lansia, Psikologi Positif.

PENDAHULUAN

Perubahan merupakan proses alam yang pasti berlangsung dalam kehidupan, perubahan yang tidak dapat dielakkan pada manusia adalah proses kehidupan sejak lahir, tumbuh, berkembang, menua, dan mati. Perubahan yang terjadi dalam tahap perkembangan manusia selalu menjadi topik yang menarik untuk dibahas. Salah satunya ialah orang tua atau yang biasa disebut lanjut usia. Sejak menjadi orang tua hingga lanjut usia, kehidupan manusia akan mengalami rangkaian perkembangan yang berkelanjutan. Menurut Winarto dan Wida (2015) pada rangkaian perkembangan menuju lanjut usia, akan terjadi proses penuaan atau masa tersebut dapat disebut *senescence* yang memiliki arti tumbuh menjadi tua. Lansia diklasifikasikan menjadi empat kategori yaitu *young old*, *middle age old*, *old*

old, dan *very old-old* (Burnside, 1979 dalam Nasrullah, 2016). Kategori pertama yaitu *young old* yang berkisar usia 60 hingga 69 tahun; kategori yang kedua yaitu *middle age old* yang berkisar usia 70 hingga 79 tahun; kategori yang ketiga yaitu *old-old* yang berkisar usia 80 hingga 89 tahun; kategori yang terakhir adalah *very old-old* yang berkisar usia 90 tahun ke atas. Banyak permasalahan yang terjadi pada lansia, baik permasalahan fisik yang pasti terjadi karena adanya proses degenerasi, dan permasalahan psikologis sebagai akibat kondisi dari proses penuaan ataupun tidak. Permasalahan psikologis yang paling banyak dijumpai pada lansia adalah kesepian, keterasingan, perasaan tidak berguna, kurang percaya diri, *post power syndrome* (Suardiman, 2011), gangguan kecemasan, depresi dan gangguan psikologis lainnya (Leylarsi, Widodo, & Mudjijanti, 2019). Para lansia juga kerap kali mengalami permasalahan sosial, seperti adanya perasaan kesepian akibat kehilangan pasangan hidup atau anggota keluarga, teman, ataupun tetangga; berkurangnya lingkungan sosial karena adanya perubahan status sosial ataupun perannya dalam masyarakat sekitar (Ebersole, Hess, & Touhy, 2010). Dalam mengidentifikasi permasalahan pada lansia di UPTD Lansia Cengkeh Turi Binjai. Tim pelaksana menggunakan metode observasi dan wawancara untuk menggali data. Beberapa masalah yang dihadapi masyarakat khususnya pada lansia tersebut, yaitu kesepian, yang membuat lansia mengalami kesepian adalah karena ditinggal oleh pasangan, tinggal jauh dari keluarga, dan anak-anaknya jarang mengunjungi. Selain itu lansia tersebut masih merasa kehilangan, ketidakpuasan atas pencapaian anaknya, sulit menerima kondisi kehilangan pasangan hidup, kesulitan menghadapi kematian, dan mulai bergantung pada orang lain karena menurunnya kondisi fisik. Jadi dari semua permasalahan ini akan mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya. Salah satu dari penyebab masalah ini muncul karena telah ditinggal mati oleh pasangan. Selain itu masalah yang muncul dari lansia ini adalah kurangnya dukungan dari anak-anak mereka dimana mereka sudah sibuk pada kegiatan masing-masing sehingga jarang sekali untuk pulang dan bertemu dengan orang tua. Permasalahan inilah membuat mereka kesepian dan perlu adanya orang yang selalu memberikan dukungan sekaligus sebagai teman bicara. Selain itu permasalahan lain yang dialami oleh mitra lansia adalah belum mengikhlaskan atas kepergian pasangan mereka.

Menurut Ryff dan Keyes (1995), kesejahteraan psikologis diungkapkan sebagai sejauh mana seseorang dapat memaksimalkan fungsi psikologi positif (*positive psychological functioning*) yang dimilikinya. Ryff (1989) meyakini bahwa keberhasilan individu dalam optimalisasi *positive psychological functioning* mampu mengarahkan kepada kebahagiaan atau kesejahteraan psikologis. Berikut adalah aspek-aspek dari kesejahteraan psikologis (Ryff & Keyes, 1995).

1. *Self Acceptance* atau penerimaan diri merupakan sikap positif pada dirinya sendiri, menerima hal baik dan hal buruk yang ada pada dirinya, memiliki perasaan yang positif serta mampu menerima kejadian atau pengalaman yang dialami pada masa lalu.
2. *Positive Relation with others* atau hubungan positif dengan orang lain. Aspek yang kedua adalah tentang bagaimana individu memiliki kemampuan yang berkualitas dalam menjalin hubungan dengan orang lain. Aspek kedua ini dapat dipahami sebagai individu mempunyai hubungan yang dekat dengan orang lain, memiliki kepedulian akan kondisi orang yang ada disekitarnya, mampu memupuk hubungan yang baik dengan orang lain, menunjukkan rasa kasih sayangnya akan orang lain, serta mampu memberi dan menerima dalam berhubungan dengan orang lain.
3. *Autonomy* atau sikap mandiri. Aspek ketiga ini dapat diartikan sebagai sikap percaya diri atau keyakinan akan kemampuan dirinya sendiri, individu mampu menyelesaikan persoalan yang dialaminya dengan baik, dan mampu mengelola perilakunya.
4. *Environmental Mastery* atau kemampuan untuk mengelola lingkungan. Aspek keempat ini merupakan kemampuan individu dalam mengontrol dan mengelola lingkungannya, mampu mengelola sesuatu dengan baik, dapat memanfaatkan peluang yang ada, serta mampu menentukan pilihan yang baik dan sesuai dengan diri;
5. *Purpose in Life* atau tujuan hidup. Aspek kelima ini merupakan keyakinan individu akan hidupnya yang memiliki makna, baik kehidupan yang telah dijalani maupun yang sedang berlangsung; individu memiliki tujuan hidup; atau individu mengetahui apa yang diinginkan untuk dicapai dalam hidupnya;
6. *Personal Growth* atau pengembangan diri. Aspek keenam ini merupakan sikap individu yang terbuka untuk menerima pengalaman baru, terbuka akan kesempatan pengembangan diri. Individu menyadari akan pentingnya pengembangan diri yang berkelanjutan, memahami diri sebagai pribadi yang terus bertumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang lebih baik.

Menurut Marmer (2011), kesejahteraan psikologis lansia perlu menjadi perhatian utama, karena kesejahteraan psikologis memiliki pengaruh bagi kehidupan lansia menjalani sisa hidupnya menyelesaikan tahap perkembangan mereka. Lansia dikatakan berhasil melalui tahap perkembangan yaitu lansia yang mampu merefleksikan, mengevaluasi, dan menerima kehidupan mereka sehingga mencapai kondisi sejahtera atau *psychological well being* (Marmer, 2011). Tantangan pada masa lansia membuat para lansia perlu belajar beradaptasi dan menerima perubahan yang terjadi pada dirinya baik itu secara karakter ataupun status, dan perkembangan

yang terjadi di usia mereka. Apabila lansia mengalami kesulitan untuk beradaptasi dengan perubahan-perubahan tersebut maka akan muncul berbagai macam permasalahan dan dampak seperti permasalahan kesehatan fisik dan psikologis lansia (Marmer, 2011). Oleh karena itu perlu adanya peningkatan kesejahteraan psikologis bagi para lansia terutama bagi lansia yang berada di UPTD Lansia Cengkeh Turi Binjai. Adapun program yang dilaksanakan untuk mengatasi permasalahan-permasalahan tersebut dengan meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia, sehingga diharapkan mereka dapat lebih produktif dan sehat secara fisik dan mental. Program senam lansia (senam otak dan olah tubuh) dijalankan sebagai tujuan menjaga kesehatan fisik lansia. Serta kegiatan intervensi psikologi positif ditujukan untuk menjaga kesehatan mental, dan menjadikan lansia lebih produktif.

METODE

Pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini dilakukan oleh Dosen dan Mahasiswa Prodi Psikologi Universitas Sari Mutiara Indonesia di UPTD Lansia Cengkeh Turi Binjai, pada tanggal 10 Desember 2024 yang diikuti oleh 200 lansia dengan tujuan kegiatan ini adalah untuk memberdayakan lansia dengan psikologi positif agar lansia merasa dirinya berguna dan bermanfaat bagi orang lain. Pada tahap persiapan, tim PKM melakukan komunikasi awal dengan pihak UPTD Lansia terkait kesediaan bekerja sama untuk kegiatan. Adapun kegiatan PKM dimulai dengan senam pagi, kemudian sarapan bersama, dilanjutkan dengan *ice breaking* tepuk sehat, kemudian dibuka dengan kata sambutan, lalu menyanyi bersama, kemudian pemaparan materi yang disampaikan oleh Narasumber dan Tim PKM, kemudian dilakukan diskusi dan tanya jawab, dan bermain *games*.. Kegiatan ditutup dengan sesi foto bersama dan penyerahan cenderamata.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Materi sosialisasi yang diberikan oleh Narasumber diawali dengan menyampaikan tentang lansia, penjelasan mengenai lansia yang terdiri dari 4 klasifikasi menurut Burnside (1979) yaitu *young old* yang berkisar usia 60 hingga 69 tahun; kategori yang kedua yaitu *middle age old* yang berkisar usia 70 hingga 79 tahun; kategori yang ketiganya yaitu *old-old* yang berkisar usia 80 hingga 89 tahun; kategori yang terakhir adalah *very old-old* yang berkisar usia 90 tahun ke atas. Lansia yang memiliki kegiatan harian atau rutin biasanya menganggap dirinya sehat, sedangkan lansia yang memiliki gangguan fisik, emosi, atau sosial yang menghambat kegiatan akan menganggap dirinya sakit. Perubahan fisiologis pada lansia beberapa diantaranya, kulit kering, penipisan rambut, penurunan pendengaran, penurunan refleks batuk, pengeluaran lendir, penurunan curah jantung dan sebagainya. Pemberdayaan merupakan proses pemberian informasi mengenai kemampuan dan motivasi bagi lansia agar lansia dapat berperan dalam kegiatan pembangunan yang berlangsung di masyarakat. Dalam hal ini, kewajiban para lansia yaitu sukarela, adanya keinginan dan motivasi dari dalam diri sendiri; mampu secara mandiri

melepaskan diri dari ketergantungan; mampu melaksanakan kegiatan dengan penuh tanggung jawab tanpa menunggu dukungan dari pihak luar; terlibat dalam pengambilan keputusan, perencanaan, pelaksanaan kegiatan-kegiatan; dan adanya kebersamaan. Kegiatan yang dapat dilakukan agar lansia lebih produktif yaitu berperilaku sehat, memiliki motivasi, memiliki semangat, mau mengembangkan perilaku sehat, serta bermanfaat bagi masyarakat. Selain itu, lansia juga bisa menerapkan psikologi positif dengan melakukan penerimaan pada diri sendiri, memiliki hubungan positif dengan orang lain, percaya diri/yakin dengan kemampuan yang dimiliki, mampu mengelola lingkungan dengan baik, mampu memanfaatkan peluang yang ada, yakin bahwa hidup ini memiliki makna dan tujuan, serta mau mengembangkan diri dengan menerima pengalaman-pengalaman baru.



KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat⁹ PKM Pemberdayaan Lansia dengan Psikologi Positif di UPTD Lansia Cengkeh Turi Binjai telah dilaksanakan, kegiatan ini disambut hangat oleh pihak UPTD Lansia, terlihat antusias yang tinggi dan terlihat jelas peserta sosialisasi mendapatkan pengetahuan yang baru yang selama ini tidak mereka ketahui dan sadari, hal ini tentunya didapati oleh pengabdian karena berinteraksi secara langsung dengan peserta kegiatan. Dimana bisa bertemu dan berinteraksi langsung dengan para lansia dan memberikan kegiatan yang bersifat positif dalam pemberdayaan lansia. Karena lansia yang merasakan kesepian akan mengakibatkan lansia tersebut kehilangan kualitas hidupnya, sehingga PKM ini dapat memberdayakan lansia agar lebih bermanfaat dan memiliki kualitas hidup yang lebih positif, yaitu dengan berperilaku sehat, memiliki motivasi, memiliki semangat, mau mengembangkan perilaku sehat, serta bermanfaat bagi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryono, M. M. & Dani, R. A. (2019). Hubungan *psychological well being* dengan loneliness pada lansia yang memilih melajang. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 14(2), 162-171.
- Emmons, R. A. (2007). *Thanks! How the New Science of Gratitude Can Make You Happier*. New York: Houghton Mifflin Company.
- Leylasari, H. T., Widodo, B., & Mudjijanti, F. (2019). Pendampingan psikologis lansia ceria. *Jurnal Anadara Pengabdian kepada Masyarakat*, 1(2).
- Marmar, W. P. (2011). *Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well Being) Lansia*. Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya.
- Nasrullah. (2016). *Buku Ajar Keperawatan GERONTIK Edisi 1 dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan NANDA 2015 - 2017 NIC dan NOCC*. Jakarta: Trans Info Media.
- RS Wava Husada. (2020). *Senam Sehat Lansia Bersama Tim Rehabilitasi Medik RS Wava Husada*. <https://www.youtube.com/watch?v=wN9aO40Vsl0>.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being. Revisited. *Journal of Personality and Sos. Psy*, 69, 718-727.
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of clinical psychology*, 65(5), 467-487.
- Suardiman, S. P. (2011). *Psikologi: Usia Lanjut*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.