

**LAPORAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**PSIKOEDUKASI MANAJEMEN STRES BAGI LANSIA DALAM
MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP**

Wasis Priyo Nugroho, S.Psi., M.A.	NUPTK. 5860778679130132
Dr. Esty Aryani Safithry, M.Psi., Psikolog	NUPTK. 2439763664237012
Haris Munandar, M.Psi	NUPTK. 2942771672130352
Istiqamah Hafid, M.Psi	NUPTK. 6536765666230252
Dwi Sari Usop, M.Si	NUPTK. 9347762663230243
Isnaeni Marhani, M.Psi., Psikolog	NUPTK. 9237766667230273
Yeni Ariyani, M.Psi., Psikolog	NUPTK. 4445778679230132
Dedy Setyawan, M.Pd	NUPTK. 8650766667130233

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALANGKA RAYA
FAKULTAS PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
JULI 2026**

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	ii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Gambaran Kondisi Awal.....	3
1.3 Tujuan Kegiatan	3
1.4 Manfaat Kegiatan	3
BAB II	4
SOLUSI PERMASALAHAN	4
2.1 Kesejahteraan Psikologis pada Lansia	4
2.2 Manajemen Stres dan Strategi Coping pada Lansia	4
2.3 Psikoedukasi sebagai Upaya Promotif dan Preventif.....	4
2.4 Kerangka Solusi bagi Panti Sosial Werdha Sinta Rangkang	5
BAB III	6
METODE PELAKSANAAN	6
3.1 Jenis dan Pendekatan Kegiatan	6
3.2 Tahapan Pelaksanaan	6
BAB IV	8
HASIL DAN PEMBAHASAN	8
4.1 Gambaran Umum Pelaksanaan Kegiatan	8
4.2 Kondisi Psikologis dan Kemandirian Fungsional Lansia	8
4.3 Makna Hidup, Spiritualitas, dan Integritas Diri	8
4.4 Kontinuitas Aktivitas dan <i>Successful Aging</i>	9
4.5 Psikoedukasi sebagai Penguatan	9
BAB V	10
KESIMPULAN DAN REKOMENDASI	10
5.1 Kesimpulan.....	10
5.2 Rekomendasi	11
DAFTAR PUSTAKA	12
LAMPIRAN FOTO KEGIATAN	13

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Pengabdian	: Psikoedukasi Manajemen Stres Bagi Lansia dalam Meningkatkan Kualitas Hidup
Nama Ketua	: Wasis Priyo Nugroho, S.Psi., M.A.
NUPTK	: 5860778679130132
Jabatan Fungsional	: Tenaga Pengajar
Program Studi	: Psikologi
Nomor HP	: 081217275957
Alamat Email	: wasispriyonugroho@umpr.ac.id
Nama Anggota 1	: Dr. Esty Aryani Safithry, M.Psi., Psikolog (NUPTK: 2439763664237012)
Program Studi	: Psikologi
Nama Anggota 2	: Haris Munandar, M.Psi (NUPTK: 2942771672130352)
Program Studi	: Psikologi
Nama Anggota 3	: Istiqamah Hafid, M.Psi (NUPTK: 6536765666230252)
Program Studi	: Psikologi
Nama Anggota 4	: Dwi Sari Usop, M.Si (NUPTK: 9347762663230243)
Program Studi	: Psikologi
Nama Anggota 5	: Isnaeni Marhani, M.Psi., Psikolog (NUPTK: 9237766667230273)
Program Studi	: Psikologi
Nama Anggota 6	: Yeni Ariyani, M.Psi., Psikolog (NUPTK: 4445778679230132)
Program Studi	: Psikologi
Nama Anggota 7	: Dedy Setyawan, M.Pd (NUPTK: 8650766667130233)
Program Studi	: Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Paraf Kaprodi Psikologi,  Istiqamah Hafid, M.Psi NIK. 20.0203.020	Laporan Pengabdian sudah terdata di prodi
---	--

Palangka Raya, 6 Juni 2026

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi,



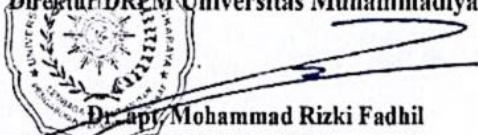
Haris Munandar, M.Psi
NIK. 20.0203.017

Ketua Pelaksana,


Wasis Priyo Nugroho, S.Psi., M.A.
 NUPTK. 5860778679130132

Menyetujui,
Direktur DRPM Universitas Muhammadiyah Palangka Raya




Dr. Apr. Mohammad Rizki Fadhil
 NIK. 15.0602.042

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam perjalanan kehidupannya, setiap individu akan melewati berbagai tahapan perkembangan, mulai dari masa bayi, kanak-kanak, remaja, dewasa, hingga memasuki usia lanjut. Setiap tahap perkembangan tersebut ditandai dengan berbagai perubahan yang terjadi secara berkelanjutan, baik pada aspek fisik maupun psikologis (Hurlock, 2013). Perkembangan manusia merupakan proses yang dinamis sehingga individu dituntut untuk terus melakukan penyesuaian terhadap perubahan yang dialaminya, termasuk ketika memasuki masa lansia. Kemampuan lansia dalam beradaptasi terhadap berbagai perubahan tersebut menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi kualitas hidup dan kesejahteraan psikologisnya.

Kesejahteraan psikologis merupakan salah satu aspek penting yang menentukan kualitas hidup lansia. Konsep ini mengacu pada kemampuan individu dalam mengevaluasi kehidupannya secara positif, termasuk sejauh mana mereka dapat menerima diri sendiri, menyesuaikan perilaku dengan nilai yang dianut, serta merasa puas terhadap pencapaian hidup yang telah diraih (Nurmayunita dkk., 2023). Pada umumnya, lansia mengharapkan masa tua yang tenang, damai, serta dapat dinikmati bersama keluarga yang memberikan kasih sayang dan dukungan emosional.

Namun, tidak semua lansia memiliki kesempatan untuk merasakan kondisi tersebut, terutama mereka yang tinggal jauh dari keluarga atau menetap di Panti Werdha. Berbagai situasi seperti perasaan kesepian, kurangnya perhatian dari keluarga, kesulitan menerima kondisi kesehatan yang menurun, hingga kehilangan pasangan hidup dapat menjadi tantangan yang memengaruhi kesejahteraan psikologis lansia (Nurmayunita dkk., 2023).

Masa lanjut usia merupakan tahap perkembangan yang unik karena individu tidak hanya menghadapi perubahan fisik, tetapi juga berbagai penyesuaian dalam aspek psikologis dan sosial. Pada fase ini, lansia dihadapkan pada perubahan peran dalam keluarga dan masyarakat, seperti memasuki masa pensiun, berkurangnya tanggung jawab pekerjaan, perubahan hubungan dengan pasangan maupun anak, serta meningkatnya kesadaran terhadap keterbatasan diri dan makna kehidupan (Galuh & Purnamasari, 2020).

Meskipun proses penuaan sering dikaitkan dengan berbagai penurunan fungsi, masa lansia tidak selalu identik dengan ketergantungan atau ketidakberdayaan. Banyak lansia yang tetap mampu menjalani kehidupan secara produktif, aktif berpartisipasi dalam kegiatan sosial, serta mengembangkan spiritualitas dan kebijaksanaan hidup yang diperoleh dari pengalaman selama bertahun-tahun. Oleh karena itu, keberhasilan individu dalam beradaptasi terhadap berbagai perubahan yang terjadi pada masa lansia menjadi faktor penting dalam menjaga kualitas hidup, kebahagiaan, serta kesejahteraan psikologis mereka. Meskipun demikian, kemampuan setiap lansia dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi tidak selalu sama. Ketika proses adaptasi tersebut tidak berjalan secara optimal, berbagai permasalahan psikologis dan sosial dapat muncul yang pada akhirnya memengaruhi kualitas hidup serta kesejahteraan psikologis lansia.

Rendahnya kualitas hidup pada masa lanjut usia dapat menimbulkan berbagai konsekuensi psikologis dan sosial, seperti meningkatnya kerentanan terhadap stres, munculnya perasaan tidak berguna, serta tingginya tingkat ketergantungan kepada orang lain (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Apabila stres dialami secara terus-menerus dan tidak dikelola dengan baik, kondisi tersebut berpotensi memicu berbagai gangguan kesehatan fisik maupun mental, menurunkan produktivitas, serta menghambat kualitas hubungan interpersonal lansia (Rasmun, 2004). Oleh sebab itu, pemahaman mengenai berbagai sumber stres yang dihadapi lansia beserta strategi coping yang digunakan menjadi hal yang penting untuk dikaji, mengingat kelompok usia ini menghadapi tantangan dan tekanan hidup yang khas (Boyd & Nihart, 2005; Galuh & Purnamasari, 2020). Selain itu, kemampuan individu lanjut usia dalam mengelola dan mengendalikan stres secara efektif merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis yang optimal (Galuh & Purnamasari, 2020).

Stres merupakan respons tubuh yang muncul ketika individu merasa tidak mampu memenuhi tuntutan atau beban yang dihadapi. Kondisi stres, khususnya dalam bentuk *distress*, dapat menimbulkan gangguan pada satu atau lebih fungsi organ tubuh, sehingga berdampak pada terganggunya kondisi fisik maupun psikologis individu. Pada lansia, kerentanan terhadap stres cenderung lebih tinggi karena adanya berbagai sumber tekanan, seperti penurunan kondisi fisik dan berkurangnya motivasi. Selain itu, stres yang dialami lansia juga dapat memperburuk kondisi kesehatan fisik, yang seringkali ditunjukkan melalui munculnya keluhan-keluhan somatis (Dewi, 2019).

1.2 Gambaran Kondisi Awal

Panti Sosial Werdha Sinta Rangkang merupakan salah satu instansi kesejahteraan sosial lanjut usia di Kota Palangka Raya yang menjadi mitra dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Hasil asesmen yang dilakukan tim pelaksana melalui observasi dan wawancara menunjukkan bahwa secara umum lansia yang tinggal di panti tersebut tidak menunjukkan indikasi gangguan psikologis yang signifikan. Lansia relatif mampu menjalani aktivitas keseharian secara mandiri, memiliki relasi sosial yang cukup baik dengan sesama penghuni panti, serta menunjukkan penerimaan diri yang positif terhadap kondisi hidupnya saat ini.

Kondisi tersebut menjadi dasar pertimbangan bagi tim pelaksana untuk merancang kegiatan psikoedukasi manajemen stres bukan sebagai intervensi kuratif terhadap masalah psikologis tertentu, melainkan sebagai upaya promotif dan preventif untuk memperkuat (*reinforcement*) pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan coping yang sesungguhnya telah dimiliki oleh lansia. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip psikoedukasi sebagai sarana penguatan kapasitas psikologis pada kelompok yang secara umum sehat, sehingga mereka semakin siap menghadapi potensi tekanan hidup di masa mendatang (Dewi, 2019).

1.3 Tujuan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk: (1) memberikan psikoedukasi mengenai konsep, sumber, dan dampak stres pada lansia; (2) memperkuat pemahaman dan keterampilan lansia dalam menerapkan strategi coping serta teknik relaksasi sederhana sebagai bentuk penguatan kapasitas psikologis yang telah dimiliki; dan (3) mendukung terciptanya lingkungan Panti Werdha yang kondusif bagi pemeliharaan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup lansia secara berkelanjutan.

1.4 Manfaat Kegiatan

Secara teoretis, kegiatan ini diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi perkembangan dan psikologi komunitas mengenai penerapan psikoedukasi sebagai strategi promotif-preventif bagi lansia yang secara umum sehat secara psikologis. Secara praktis, kegiatan ini bermanfaat bagi: (1) lansia, sebagai sarana penguatan pengetahuan dan keterampilan pengelolaan stres; (2) pengelola panti werdha, sebagai masukan dalam merancang program pendampingan psikologis yang berkelanjutan; dan (3) institusi pendidikan tinggi, sebagai wujud implementasi Catur Dharma Perguruan Tinggi Muhammadiyah dan 'Aisyiyah dalam bidang pengabdian kepada masyarakat.

BAB II

SOLUSI PERMASALAHAN

2.1 Kesejahteraan Psikologis pada Lansia

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) merupakan konstruk multidimensional yang mencerminkan fungsi psikologis positif individu. Ryff (1989) merumuskan enam dimensi kesejahteraan psikologis, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Pada lansia, dimensi-dimensi tersebut menjadi indikator penting untuk menilai sejauh mana individu mampu menjalani masa tua secara adaptif dan bermakna, terlepas dari perubahan fisik yang menyertainya.

2.2 Manajemen Stres dan Strategi Coping pada Lansia

Manajemen stres merupakan serangkaian upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dinilai melampaui sumber daya yang dimilikinya (Lazarus & Folkman, 1984). Strategi coping secara umum dibedakan menjadi *problem-focused coping*, yaitu upaya mengatasi sumber stres secara langsung, dan *emotion-focused coping*, yaitu upaya meregulasi respons emosional terhadap stres. Pada lansia, kemampuan menggunakan strategi coping yang adaptif berkontribusi besar terhadap kestabilan psikologis dan kualitas hidup (Galuh & Purnamasari, 2020). Kemampuan ini turut ditopang oleh keyakinan diri atau *self-efficacy*, yakni keyakinan individu terhadap kapasitasnya dalam menghadapi situasi menekan (Bandura, 1997).

2.3 Psikoedukasi sebagai Upaya Promotif dan Preventif

Psikoedukasi adalah suatu bentuk intervensi psikologis yang bertujuan memberikan informasi, pemahaman, serta keterampilan kepada individu atau kelompok agar mereka mampu memahami, mengelola, dan menghadapi permasalahan psikologis maupun tantangan kehidupan secara lebih adaptif. Dalam konteks psikologi, psikoedukasi tidak hanya berfokus pada pemberian pengetahuan, tetapi juga membantu peserta mengembangkan keterampilan praktis untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mencegah munculnya masalah yang lebih berat.

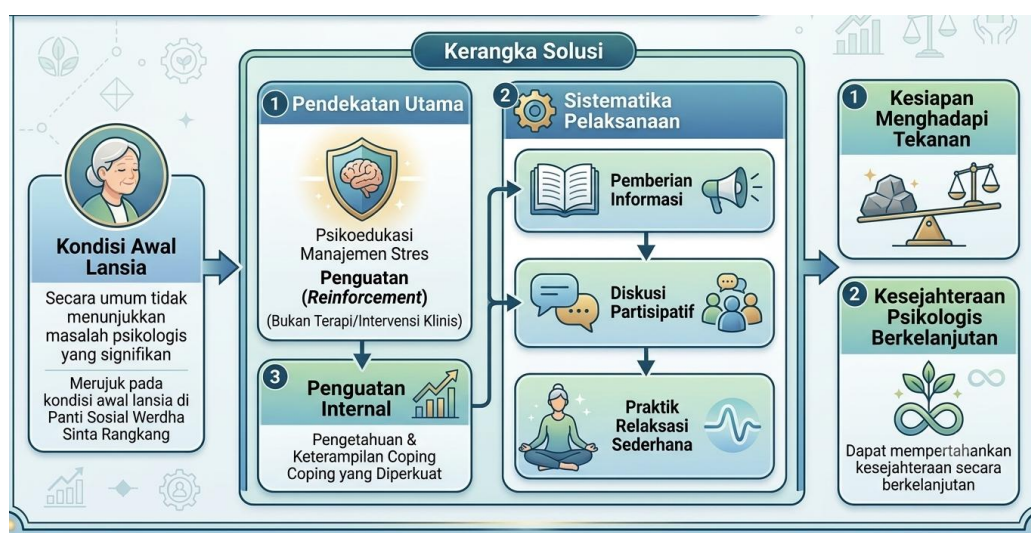
Menurut Kode Etik Psikologi Indonesia dari HIMPSI (2010), psikoedukasi merupakan upaya untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan sebagai bentuk pencegahan terhadap berkembangnya masalah psikologis pada individu, kelompok, atau komunitas. Psikoedukasi dapat digunakan sebagai strategi preventif untuk

meningkatkan pengetahuan lansia mengenai stres dan cara mengelolanya (Dewi, 2019).

Melalui psikoedukasi, lansia dapat memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai perubahan yang dialaminya, mampu mengenali tanda-tanda stres, serta mempelajari strategi coping yang lebih adaptif dalam menghadapi berbagai permasalahan. Selain meningkatkan aspek pengetahuan, psikoedukasi juga berkontribusi dalam pengembangan keterampilan coping, penguatan dukungan sosial, serta pemeliharaan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, psikoedukasi tidak hanya berperan sebagai sarana pemberian informasi, tetapi juga sebagai upaya promotif dan preventif yang mendukung lansia dalam menjalani masa tua secara lebih sehat, mandiri, dan bermakna.

2.4 Kerangka Solusi bagi Panti Sosial Werdha Sinta Rangkang

Merujuk pada kondisi awal lansia di Panti Sosial Werdha Sinta Rangkang yang secara umum tidak menunjukkan masalah psikologis yang signifikan, solusi yang ditawarkan dalam kegiatan pengabdian ini adalah psikoedukasi manajemen stres yang berfungsi sebagai *penguatan (reinforcement)*, bukan sebagai terapi atau intervensi klinis. Melalui pendekatan ini, pengetahuan dan keterampilan coping yang telah dimiliki lansia diperkuat secara sistematis melalui pemberian informasi, diskusi partisipatif, dan praktik teknik relaksasi sederhana, sehingga lansia semakin siap menghadapi potensi tekanan hidup serta dapat mempertahankan kesejahteraan psikologisnya secara berkelanjutan.



Gambar 1. Kerangka Psikoedukasi Manajemen Stres

BAB III METODE PELAKSANAAN

3.1 Jenis dan Pendekatan Kegiatan

Kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan psikoedukasi partisipatif, yaitu pendekatan yang menempatkan lansia sebagai peserta aktif dalam proses pembelajaran melalui berbagi pengalaman, diskusi, dan interaksi langsung, sehingga tidak hanya berperan sebagai penerima informasi secara pasif. Psikoedukasi dilaksanakan dengan membangun komunikasi yang interaktif antara tim dan lansia, yaitu peserta dibagi ke dalam kelompok-kelompok kecil untuk menciptakan suasana yang lebih hangat, dekat, dan kondusif. Melalui pendekatan ini, proses penyampaian materi tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga dialogis, sehingga lansia dapat mengaitkan materi manajemen stres dengan pengalaman pribadi yang mereka miliki. Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan karakteristik lansia yang pada umumnya masih memiliki kapasitas adaptif yang baik dan tidak selalu mengalami permasalahan psikologis yang bersifat klinis. Oleh karena itu, kegiatan lebih difokuskan pada upaya penguatan, pemeliharaan, dan optimalisasi kemampuan yang telah dimiliki lansia, khususnya dalam mengelola stres secara lebih adaptif dalam kehidupan sehari-hari.

3.2 Tahapan Pelaksanaan

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan salah satu bentuk implementasi Catur Dharma Perguruan Tinggi Muhammadiyah dan Aisyiyah, khususnya pada aspek pengabdian kepada masyarakat yang terintegrasi dengan pendidikan, penelitian, dan pengembangan nilai-nilai keilmuan. Kegiatan dilaksanakan melalui pendekatan langsung (*direct engagement*) dengan melakukan kunjungan ke Panti Werdha Sinta Rangkang sebagai lokasi sasaran pengabdian. Pendekatan ini memungkinkan tim untuk berinteraksi secara langsung dengan lansia sebagai penerima manfaat kegiatan.

Pada tahap awal pelaksanaan, proses identifikasi permasalahan dilakukan secara simultan melalui observasi dan wawancara langsung dengan lansia. Wawancara dilakukan untuk menggali kondisi psikologis, pengalaman keseharian, tingkat stres, serta faktor-faktor yang memengaruhi kualitas hidup mereka. Proses ini berlangsung secara kontekstual dan terintegrasi dengan kegiatan yang dilaksanakan, sehingga pemahaman terhadap kebutuhan lansia diperoleh secara langsung dari pengalaman dan narasi yang disampaikan oleh lansia itu sendiri.

Berdasarkan hasil interaksi tersebut, kegiatan pengabdian difokuskan pada pemberian psikoedukasi manajemen stres yang disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan lansia. Sebelum pelaksanaan, tim tetap menyusun proposal kegiatan sebagai bagian dari tahapan administratif yang memuat tujuan, metode, serta rencana pelaksanaan kegiatan. Selanjutnya, psikoedukasi dilaksanakan melalui dialog dan diskusi dengan menyampaikan terkait pemahaman dan pengelolaan stres, sumber dan dampaknya, strategi coping yang adaptif, serta teknik relaksasi sederhana yang dapat diterapkan oleh lansia dalam kehidupan sehari-hari.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Umum Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berorientasi pada terciptanya kampus yang berdampak (*impactful campus*). Melalui kegiatan ini, perguruan tinggi tidak hanya berperan sebagai pusat pengembangan ilmu pengetahuan, tetapi juga sebagai agen perubahan yang hadir secara langsung dalam menjawab permasalahan nyata di masyarakat. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan tahap observasi dan identifikasi kebutuhan lansia, khususnya terkait dengan kondisi psikologis serta faktor-faktor yang memengaruhi kualitas hidup mereka. Pada tahap ini, dilakukan proses wawancara secara langsung dengan lansia untuk memperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai kondisi kehidupan sehari-hari yang mereka jalani, termasuk pengalaman emosional, relasi sosial, serta tantangan yang dihadapi selama tinggal di Panti Werdha.

4.2 Kondisi Psikologis dan Kemandirian Fungsional Lansia

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, diperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai kondisi lansia di Panti Werdha Sinta Rangkang. Salah satu temuan menunjukkan bahwa lansia tetap memiliki kemampuan adaptif meskipun mengalami penurunan fungsi fisik, seperti gangguan penglihatan, pendengaran, serta keterbatasan mobilitas. Namun demikian, lansia masih mampu menjalani aktivitas sehari-hari secara relatif mandiri, seperti berjalan tanpa alat bantu, mengikuti kegiatan senam, serta melakukan aktivitas ringan seperti berkebun. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun terjadi penurunan secara biologis, aspek kemandirian pada lansia masih dapat dipertahankan dalam batas tertentu.

4.3 Makna Hidup, Spiritualitas, dan Integritas Diri

Selain itu, hasil wawancara juga mengungkap bahwa aspek makna hidup dan spiritualitas menjadi bagian penting dalam kehidupan lansia. Lansia menunjukkan kecenderungan religiusitas yang kuat, serta memaknai kehidupan melalui rasa syukur dan penerimaan terhadap kondisi yang dialami. Hal ini sejalan dengan tugas perkembangan pada masa lanjut usia, yaitu pencapaian integritas diri (*integrity*) sebagaimana dijelaskan dalam teori perkembangan psikososial Erikson. Lansia yang mampu menerima perjalanan hidupnya cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih stabil dan adaptif.

4.4 Kontinuitas Aktivitas dan *Successful Aging*

Temuan lainnya menunjukkan bahwa lansia tetap berusaha mempertahankan kebiasaan atau aktivitas yang telah dilakukan sejak masa sebelumnya, seperti berkebun, yang menjadi bagian dari identitas diri mereka. Hal ini sesuai dengan *continuity theory* yang menjelaskan bahwa individu pada masa lanjut usia cenderung mempertahankan pola hidup yang telah terbentuk sebagai bentuk adaptasi terhadap perubahan yang terjadi (Minhat dkk., 2013). Maka dari itu, dengan mempertahankan aktivitas yang bermakna, lansia dapat menjaga rasa kebermaknaan hidup serta kestabilan psikologis.

Temuan dalam kegiatan ini turut memperkuat gambaran bahwa kesejahteraan psikologis lansia di panti tidak hanya ditentukan oleh kondisi fisik, tetapi juga oleh sejauh mana dimensi-dimensi seperti penerimaan diri, otonomi, hubungan positif dengan sesama penghuni panti, serta tujuan hidup dapat terpenuhi (Agnestin dkk., 2020). Lansia yang mampu menerima kondisi dirinya, tetap menjalin relasi sosial yang suportif, dan menemukan makna dalam aktivitas keseharian menunjukkan indikasi pencapaian *successful aging*, yaitu penuaan yang ditandai dengan kemandirian fungsional dan kesejahteraan psikologis yang relatif stabil (Fauziyah dkk., 2025).

4.5 Psikoedukasi sebagai Penguatan

Temuan-temuan di atas secara konsisten menunjukkan bahwa lansia di Panti Sosial Werdha Sinta Rangkang tidak menunjukkan indikasi masalah psikologis yang signifikan. Hal ini menjadi dasar penting dalam memaknai posisi kegiatan psikoedukasi manajemen stres yang dilaksanakan, yaitu sebagai upaya *penguatan (reinforcement)* terhadap kapasitas psikologis yang telah dimiliki lansia, bukan sebagai bentuk remediiasi atau terapi atas suatu gangguan tertentu.

Dalam perspektif promotif kesehatan mental, penguatan pada kelompok yang secara umum sehat memiliki fungsi protektif, yaitu membekali individu dengan pengetahuan dan keterampilan coping tambahan sebelum tekanan hidup yang lebih berat muncul (Galuh & Purnamasari, 2020). Dengan demikian, keberhasilan kegiatan ini tidak diukur dari penurunan gejala psikologis tertentu, melainkan dari peningkatan pemahaman, penguatan rasa percaya diri lansia dalam mengelola stres, serta terpeliharanya dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis yang telah mereka capai.

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa psikoedukasi manajemen stres bagi lansia di Panti Werdha Sinta Rangkang menunjukkan bahwa lansia menghadapi berbagai tantangan yang tidak hanya berkaitan dengan penurunan kondisi fisik, tetapi juga aspek psikologis dan sosial yang memengaruhi kualitas hidup mereka. Hasil observasi dan wawancara langsung dengan lansia mengungkap bahwa meskipun terdapat keterbatasan fisik dan adanya potensi munculnya stres, lansia masih memiliki kemampuan adaptif dalam menjalani aktivitasnya, terutama dalam mempertahankan aktivitas sehari-hari, menjalin relasi sosial, serta mengembangkan makna hidup melalui aspek spiritualitas.

Pelaksanaan psikoedukasi manajemen stres menjadi intervensi yang relevan dan sesuai dengan kebutuhan lansia, karena tidak hanya memberikan pemahaman mengenai stres dan dampaknya, tetapi juga membekali lansia dengan strategi coping yang adaptif serta teknik relaksasi sederhana yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini juga menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang bersifat partisipatif dan kontekstual mampu meningkatkan pemahaman lansia serta membantu mereka dalam mengelola tekanan yang dialami secara lebih efektif. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kesadaran, pengetahuan, serta keterampilan lansia dalam mengelola stres, yang pada akhirnya berpotensi mendukung peningkatan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis mereka.

Secara teoretis, temuan kegiatan ini memperkuat relevansi teori psikososial Erikson, *continuity theory*, serta dimensi kesejahteraan psikologis Ryff (1989) dalam menjelaskan bagaimana lansia di lingkungan panti werdha tetap dapat mencapai *successful aging* meskipun mengalami keterbatasan fisik. Secara praktis, kegiatan ini menegaskan bahwa psikoedukasi tidak hanya relevan sebagai intervensi bagi kelompok yang mengalami masalah psikologis, tetapi juga efektif sebagai strategi penguatan (*reinforcement*) bagi kelompok lansia yang secara umum sehat, sehingga kesejahteraan psikologis yang telah mereka miliki dapat terus terpelihara dan berkembang.

Kegiatan pengabdian ini juga memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu menjadi perhatian pada pelaksanaan program serupa di masa mendatang. Evaluasi keberhasilan

program masih bersifat deskriptif kualitatif berdasarkan observasi dan wawancara, tanpa didukung oleh pengukuran kuantitatif terhadap tingkat stres lansia secara terstandar sebelum dan sesudah psikoedukasi. Dengan demikian, tingkat generalisasi hasil kegiatan ini masih terbatas pada konteks Panti Sosial Werdha Sinta Rangkang.

5.2 Rekomendasi

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan, terdapat beberapa rekomendasi yang dapat dipertimbangkan, yaitu:

1. Bagi pengelola panti werdha, disarankan untuk secara rutin menyelenggarakan kegiatan psikoedukasi atau program pendampingan psikologis guna mendukung kesehatan mental lansia, khususnya dalam pengelolaan stres dan peningkatan kesejahteraan psikologis.
2. Bagi tenaga profesional di bidang kesehatan mental, kegiatan serupa dapat dikembangkan dengan pendekatan yang lebih berkelanjutan, misalnya melalui program intervensi jangka panjang, kelompok dukungan (support group), atau konseling kelompok bagi lansia.
3. Bagi institusi pendidikan Perguruan Tinggi Muhammadiyah dan 'Aisyiyah, kegiatan pengabdian kepada masyarakat perlu terus dikembangkan sebagai bentuk implementasi Catur Dharma Perguruan Tinggi, dengan memperkuat integrasi antara pendidikan, penelitian, dan praktik lapangan yang berdampak langsung bagi masyarakat.
4. Bagi peneliti atau pelaksana pengabdian selanjutnya, disarankan untuk menggunakan instrumen pengukuran tingkat stres yang terstandar (misalnya skala DASS-21) sebelum dan sesudah psikoedukasi, sehingga efektivitas psikoedukasi manajemen stres pada lansia dapat diukur secara lebih objektif dan terukur.

DAFTAR PUSTAKA

- Agestin, N. P. L., Ayuningtias, A. U. H., & Waruwu, D. (2019). Kesejahteraan psikologis lansia yang tidak mempunyai anak laki-laki di panti sosial tresna werdha x Bali. *Jurnal Psikologi Mandala*, 3(1), 35-44.
- Aulia, A., Fitri, M., Deltu, S. N., Purti, A. R., & Aisy, M. R. (2025). Peningkatan kesejahteraan psikologis pengasuh lansia melalui psikoedukasi stres. *Abdimas Mandalika*, 5(1), 47-56.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Macmillan.
- Boyd, M.A., & Nihart, M.A. (2005). *Psychiatric nursing contemporary practice*. Lippincott Raven Publisher.
- Dewi, M. R. (2019). Psikoedukasi Manajemen Stres pada Lansia di Wilayah Puskesmas Rangkah, Surabaya. *JPPP - Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 8(1), 26-31. <https://doi.org/10.21009/jppp.081.04>
- Erikson, E. (1959). *Identity and the life cycle*. International Universities Press.
- Fauziyah, A., Nurbaeti, P. S., Khoirunnisa, A., Santoso, A. C. P., Fadhila, H. S., Rizkiyah, P. M., ... & Anas, S. H. (2025). Studi Kasus Fenomenologi: Succesfull Aging Lansia di Panti Werdha Elim. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, 3(2), 200-210.
- Galuh, M. P., & Purnamasari, A. (2020). Implikasi manajemen stres dan dukungan sosial terhadap kualitas hidup lansia. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 2(2), 70-79. <https://doi.org/10.26555/jptp.v2i2.18471>
- Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI). (2010). *Kode Etik Psikologi Indonesia*. Pengurus Pusat HIMPSI.
- Hurlock, E. B. (2013). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang Rentang Kehidupan* (Edisi ke-5). Erlangga.
- Kementrian Kesehatan RI. (2017). *Analisis lansia di Indonesia*. Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Minhat, H. S., Rahmah, M. A., & Khadijah, S. (2013). Continuity theory of ageing and leisure participation among elderly attending selected health clinics in Selangor. *IIUM Medical Journal Malaysia*, 12(2), 51-58.
- Nurmayunita, N., Zakaria, A., & Irawan, H. (2023). Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis lansia di pandok lansia. *Jurnal Kebidanan*, 12(02), 111-119.
- Rasmun. (2004). *Stress, coping, dan adaptasi*. Sagung Seto.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.

LAMPIRAN FOTO KEGIATAN

