

Ruang senja: edukasi dan pendampingan kesehatan mental untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia di Desa Tlompakan

Ruang senja: mental health education and support to improve the psychological well-being of the elderly in Tlompakan Village

Taofan Ali Achmadi^{1*}, Nanda Pertiwi², Doflavio Farela Firdaus³, Sunardi⁴, Srihatmini⁵

¹ Fakultas Teknik, Universitas Negeri Semarang, Sekaran, Kec. Gn. Pati, Kota Semarang, Jawa Tengah 50229, Indonesia

² Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Semarang, Sekaran, Kec. Gn. Pati, Kota Semarang, Jawa Tengah 50229, Indonesia

³ Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Semarang, Sekaran, Kec. Gn. Pati, Kota Semarang, Jawa Tengah 50229, Indonesia

⁴ Kepala Desa Tlompakan, Kecamatan Tuntang, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah, 50773, Indonesia

⁵ Bidan Desa Tlompakan, Kecamatan Tuntang, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah, 50773, Indonesia

*Corresponding author: taofanali@mail.unnes.ac.id

ARTICLE INFO

Submitted: 2026-01-15

Revised: 2026-03-05

Accepted: 2026-03-09

Published: 2026-04-01

Keywords

Elderly mental health; mental health education; psychological assistance.

Kata Kunci

Kesehatan mental lansia; edukasi kesehatan jiwa; pendampingan psikologis.

ABSTRACT

Mental health issues among the elderly in Tlompakan Krajan Hamlet are often overlooked due to various changes, such as declining physical condition, reduced social roles, loss of a partner, and limited interaction with family. These conditions trigger feelings of loneliness, anxiety, and sadness that are often suppressed. The lack of sharing spaces and low mental health literacy put the elderly at risk of social isolation and a decline in overall quality of life. In response to these problems, KKN GIAT 15 UNNES, together with the Tlompakan Village Midwife, implemented the Senja Room program as a mental health education and support program for the elderly. The methods used were interactive lectures, discussions, and experience sharing, games for recognizing emotions and reflecting on gratitude, and relaxation practices using deep breathing and butterfly hug techniques. The results of the activity showed that the elderly were present and participated in all activities; participants began to dare to share their experiences in discussions; participants were able to understand and explain the importance of maintaining mental health; and most of the elderly appeared more relaxed after the relaxation session. This program helps seniors feel more valued, less alone, and motivated to stay socially and emotionally active. The Senja Room program is expected to be the first step toward building a community that cares more about seniors' psychological well-being.

Permasalahan kesehatan mental pada lansia di Dusun Tlompakan Krajan masih sering terabaikan akibat berbagai perubahan, seperti penurunan kondisi fisik, berkurangnya peran sosial, kehilangan pasangan, serta terbatasnya interaksi dengan keluarga. Kondisi tersebut memicu perasaan kesepian, kecemasan, dan kesedihan yang kerap dipendam. Minimnya ruang berbagi dan rendahnya literasi kesehatan mental menyebabkan lansia berisiko mengalami isolasi sosial serta penurunan kualitas hidup secara menyeluruh. Sebagai respons terhadap permasalahan tersebut, KKN GIAT 15 UNNES bersama Bidan Desa Tlompakan melaksanakan program Ruang Senja sebagai bentuk edukasi dan pendampingan kesehatan mental bagi lansia. Metode yang digunakan ceramah interaktif, diskusi dan berbagi pengalaman, permainan pengenalan emosi dan refleksi rasa syukur, serta praktik relaksasi menggunakan teknik pernapasan *perut* (*deep breathing*) dan *butterfly hug*. Hasil kegiatan menunjukkan lansia hadir dan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, peserta mulai berani berbagi pengalaman dalam diskusi, peserta mampu memahami dan menjelaskan pentingnya menjaga kesehatan jiwa, serta sebagian besar lansia terlihat lebih rileks setelah sesi relaksasi. Program ini membantu lansia merasa lebih dihargai, tidak sendirian, dan termotivasi untuk tetap aktif secara sosial maupun emosional. Kegiatan Ruang Senja diharapkan menjadi langkah awal dalam membangun komunitas yang lebih peduli terhadap kesejahteraan psikologis lansia.

Copyright © 2026, Achmadi et al.

This is an open access article under the CC-BY-SA license



How to cite: Achmadi, T. A., Pertiwi, N., Firdaus, D. F., Sunardi, S., & Srihatmini, S. (2026). Ruang senja: mental health education and support to improve the psychological well-being of the elderly in Tlompakan Village. *DARMABAKTI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(2), 59-67. <https://doi.org/10.56003/darmabakti.v2i2.686>

PENDAHULUAN

Masa lanjut usia merupakan fase kehidupan yang rentan terhadap perubahan fisik, sosial, dan emosional yang kompleks. Di Indonesia, berbagai penelitian menunjukkan bahwa lansia memiliki risiko tinggi mengalami masalah kesehatan mental seperti depresi, stres, dan kecemasan. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa prevalensi depresi pada lansia Indonesia berkisar antara 6,5% hingga 8,9% berdasarkan kelompok usia lansia (Riskesdas, 2018), yang menunjukkan bahwa isu ini bukan sekadar masalah persepsi tetapi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang serius secara nasional (Monicaputri et al., 2025). Selain itu, penelitian empiris di komunitas Indonesia melaporkan bahwa sekitar 11,2% lansia di wilayah perkotaan mengalami gejala depresi dari total responden Riskesdas 2018 yang dianalisis secara statistik, dan faktor sosial seperti usia, status sosial ekonomi, serta dukungan keluarga terkait erat dengan gejala tersebut (Hasri, 2025). Data Badan Pusat Statistik tahun 2023 menunjukkan bahwa proporsi penduduk lanjut usia di Indonesia telah mencapai lebih dari 10% dari total populasi nasional, menandakan Indonesia telah memasuki struktur penduduk menua (*ageing population*) (Statistik, 2023). Kondisi ini berdampak pada meningkatnya beban kesehatan, termasuk kesehatan mental lansia. Studi nasional lainnya juga menunjukkan bahwa lansia dengan penyakit kronis memiliki risiko dua kali lebih besar mengalami gangguan depresi dibandingkan lansia tanpa komorbiditas (Aji et al., 2025).

Dengan demikian, secara empiris permasalahan kesehatan mental lansia bukan hanya isu individual, tetapi telah menjadi fenomena epidemiologis yang memerlukan intervensi berbasis komunitas dan promotif-preventif. Hasil sejumlah studi juga menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental lansia berhubungan dengan keterbatasan interaksi sosial dan stigma budaya masyarakat terhadap ekspresi emosi. Misalnya, penelitian di Puskesmas Pasundan Samarinda menemukan bahwa mayoritas lansia mengalami kecemasan tingkat ringan hingga sedang, yang disebabkan oleh penurunan fungsi biologis dan perasaan kesepian akibat berkurangnya aktivitas sosial (Belen et al., 2023). Ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa lansia sering kali menghadapi tekanan psikososial yang signifikan akibat perubahan peran sosial dan kurangnya dukungan emosional dari lingkungan sekitar (Gasril et al., 2024).

Desa Tlompakan, berdasarkan observasi awal tim pengabdian dan wawancara dengan kader Posyandu Lansia, belum pernah dilaksanakan program edukasi khusus terkait kesehatan mental. Kegiatan Posyandu selama ini lebih terfokus pada pemeriksaan fisik seperti tekanan darah, gula darah, dan berat badan. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan layanan promotif pada aspek psikologis lansia. Rendahnya literasi kesehatan mental di tingkat desa juga tercermin dari minimnya diskusi terbuka terkait perasaan sedih, kehilangan pasangan hidup, maupun kecemasan menghadapi penyakit kronis. Kondisi ini sejalan dengan temuan penelitian nasional yang menyatakan bahwa lansia di wilayah pedesaan cenderung memiliki akses informasi kesehatan mental yang lebih rendah dibandingkan wilayah perkotaan (Al Husna et al., 2026).

Di Desa Tlompakan, hasil observasi awal tim pengabdian KKN UNNES Giat 15 menunjukkan bahwa sebagian lansia cenderung memandang perasaan sedih, cemas, atau kesepian sebagai sesuatu yang normal dalam proses penuaan, sehingga mereka enggan membicarakannya dengan pihak lain. Persepsi ini mencerminkan rendahnya literasi kesehatan mental dan kurangnya ruang aman untuk berbagi pengalaman emosional, yang bila tidak segera diatasi dapat menimbulkan konsekuensi serius seperti isolasi sosial, penurunan kualitas hidup, dan peningkatan risiko depresi berat yang menghambat fungsi sosial sehari-hari (Gasril et al., 2024).

Jika kondisi ini tidak segera ditangani, maka lansia berisiko mengalami penurunan kesejahteraan psikologis lansia secara signifikan, serta potensi meningkatnya gangguan mental yang berdampak pada produktivitas sosial dan kebutuhan pelayanan kesehatan yang lebih kompleks. Penelitian yang menganalisis data risiko mental lansia secara nasional menemukan bahwa lebih dari separuh lansia dengan komorbiditas kesehatan memiliki gejala stres dan kecemasan yang signifikan, yang menunjukkan perlunya intervensi preventif dan promotif berbasis komunitas (Aji et al., 2025).

Sebagai respons terhadap permasalahan tersebut, program Ruang Senja dirancang sebagai intervensi edukatif dan pendampingan kesehatan mental bagi lansia di Desa Tlompakan. Program ini menghadirkan ruang aman untuk berbagi cerita, edukasi kesehatan mental sederhana, pengenalan emosi, refleksi rasa syukur, serta praktik relaksasi seperti *deep breathing* dan *butterfly hug* yang bertujuan untuk membantu lansia mengelola kecemasan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan pendekatan empatik, interaktif, dan partisipatif, program ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan lansia tentang kesehatan mental, mendorong keterbukaan emosional, dan memperkuat jaringan dukungan sosial di tingkat komunitas yang pada akhirnya dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia secara menyeluruh.

Program Ruang Senja juga memiliki keterkaitan dengan pencapaian *Sustainable Development Goals* (SDGs), khususnya tujuan ketiga, yaitu SDG 3 (*Good Health and Well-Being*) yang menekankan pentingnya menjamin kehidupan yang sehat dan mendukung kesejahteraan bagi seluruh kelompok usia, termasuk lansia. Melalui edukasi kesehatan

mental, pendampingan emosional, serta praktik relaksasi sederhana, kegiatan ini berkontribusi pada upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan jiwa pada lansia.

METODE

Kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, dengan tujuan menggambarkan secara sistematis pelaksanaan program Ruang Senja sebagai bentuk edukasi dan pendampingan kesehatan mental bagi lansia di Dusun Tlompakan Krajan, Desa Tlompakan, Kecamatan Tuntang, Kabupaten Semarang. Program difokuskan pada proses pelaksanaan kegiatan, keterlibatan peserta selama sesi berlangsung, serta perubahan pemahaman lansia mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental di usia senja.

Data dikumpulkan melalui observasi langsung selama kegiatan Posyandu Lansia, pencatatan tingkat kehadiran peserta, serta dokumentasi seluruh rangkaian kegiatan. Lingkup pengabdian mencakup pelaksanaan penjelasan interaktif tentang kesehatan mental, diskusi dan sesi berbagi pengalaman, permainan pengenalan emosi dan refleksi rasa syukur, serta praktik relaksasi menggunakan teknik pernapasan perut (*deep breathing*) dan *butterfly hug*. Selain itu, diamati pula tingkat partisipasi lansia, keberanian dalam mengungkapkan perasaan, serta respons emosional peserta setelah mengikuti kegiatan. Subjek pengabdian meliputi lansia peserta Posyandu. Berikut tahapan pelaksanaan kegiatan:

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan difokuskan pada perencanaan kegiatan secara matang agar pelaksanaan berjalan efektif dan sesuai dengan kebutuhan subjek. Kegiatan diawali dengan koordinasi dan perizinan kepada Bidan Desa Tlompakan, serta kader Posyandu Lansia terkait waktu, tempat, dan teknis pelaksanaan program. Selanjutnya, menyiapkan materi edukasi yang disusun menggunakan bahasa sederhana dan mudah dipahami oleh lansia, meliputi pengenalan kesehatan mental, pentingnya mengelola emosi, serta cara sederhana menjaga ketenangan pikiran. Selain itu, juga menyiapkan media pendukung berupa alat permainan pengenalan emosi, lembar daftar hadir, lembar observasi partisipasi, serta alat dokumentasi kegiatan. Persiapan ini bertujuan untuk memastikan kegiatan berjalan terarah dan dapat memberikan pengalaman yang nyaman serta menyenangkan bagi peserta.

2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Tahap pelaksanaan merupakan inti dari program Ruang Senja yang dilaksanakan pada 5 Februari 2026 bertepatan dengan kegiatan Posyandu Lansia di Dusun Tlompakan Krajan. Kegiatan diawali dengan pembukaan yang hangat untuk membangun kedekatan emosional antara tim pelaksana dan peserta. Selanjutnya dilakukan penyampaian materi melalui penjelasan interaktif mengenai pentingnya kesehatan mental di usia lanjut, perubahan emosi yang sering dialami lansia, serta pentingnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan diskusi dan sesi berbagi pengalaman sebagai ruang aman bagi lansia untuk menceritakan perasaan, pengalaman hidup, maupun kesulitan yang pernah dihadapi. Sesi ini bertujuan untuk mendorong keterbukaan dan memperlancar interaksi sosial antar peserta. Kegiatan berikutnya berupa permainan pengenalan emosi dan refleksi rasa syukur menggunakan media *hear tree*, yang dirancang untuk membantu lansia mengenali perasaan yang dirasakan serta membangun pikiran positif. Sebagai penutup, peserta diajak mempraktikkan teknik relaksasi pernapasan perut (*deep breathing*) dan *butterfly hug* sebagai cara sederhana untuk menenangkan diri ketika merasa cemas, sedih, atau tegang. Selama seluruh rangkaian kegiatan berlangsung, tim melakukan pengamatan terhadap respons, partisipasi, serta keterlibatan aktif peserta.

3. Tahap Evaluasi dan Keberlanjutan Program

Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas pelaksanaan program Ruang Senja serta melihat dampaknya terhadap partisipasi dan pemahaman lansia mengenai kesehatan mental. Evaluasi dilaksanakan dengan menelaah data hasil observasi, daftar kehadiran, serta catatan lapangan yang diperoleh selama kegiatan berlangsung. Aspek yang dievaluasi meliputi tingkat kehadiran peserta, intensitas keterlibatan dalam diskusi, keberanian menyampaikan pengalaman pribadi, serta kesungguhan dalam mengikuti praktik relaksasi. Selain itu, tim juga melakukan refleksi bersama peserta di akhir kegiatan untuk mengetahui kesan, pesan, dan manfaat yang dirasakan secara langsung. Tanggapan tersebut menjadi indikator tambahan dalam menilai keberhasilan program, khususnya dalam menciptakan suasana yang nyaman dan suportif bagi lansia. Hasil evaluasi kemudian dirangkum dalam bentuk uraian deskriptif yang menggambarkan perubahan sikap, peningkatan keterbukaan emosional, serta tumbuhnya kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan jiwa. Temuan ini selanjutnya dibahas bersama Bidan Desa dan kader Posyandu sebagai dasar perencanaan kegiatan lanjutan, sehingga program Ruang Senja dapat dikembangkan menjadi kegiatan rutin yang berkelanjutan dan memberi manfaat jangka panjang bagi kesejahteraan psikologis lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 1, pelaksanaan program menunjukkan tingkat partisipasi yang baik dan respons positif dari peserta. Lansia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari edukasi kesehatan mental, diskusi kelompok, permainan pengenalan emosi, refleksi rasa syukur, hingga praktik relaksasi. Dalam sesi diskusi, beberapa peserta yang awalnya pasif mulai berani mengungkapkan pengalaman pribadi terkait perasaan kesepian, kehilangan pasangan, serta kekhawatiran terhadap kondisi kesehatan. Interaksi antar peserta menunjukkan adanya empati dan dukungan sosial. Dari aspek kognitif, peserta mulai memahami bahwa kesehatan mental merupakan bagian penting dari kesejahteraan di usia lanjut. Mereka mampu menyebutkan contoh emosi yang sering dirasakan serta pentingnya berbagi cerita sebagai salah satu strategi menjaga kondisi psikologis. Setelah sesi relaksasi, suasana kelompok terlihat lebih tenang. Peserta mengikuti latihan pernapasan dan *butterfly hug* secara tertib. Beberapa peserta menyampaikan bahwa tubuh terasa lebih nyaman dan pikiran menjadi lebih ringan. Secara umum, temuan menunjukkan adanya peningkatan keterlibatan sosial, keberanian untuk berbagi pengalaman, kesadaran mengenai kesehatan mental, serta respons emosional yang lebih positif setelah intervensi sederhana diberikan.

Tabel 1. Ringkasan Temuan Pelaksanaan Program Ruang Senja

Aspek yang Diteliti	Temuan Utama	Interpretasi
Partisipasi Peserta	Lansia hadir dan mengikuti kegiatan dengan antusias	Program sesuai dengan kebutuhan emosional lansia sehingga mendorong keterlibatan sosial yang aktif
Keterlibatan dalam Diskusi	Beberapa lansia mulai berani berbagi pengalaman	Kegiatan menciptakan suasana yang aman dan mendukung sehingga peserta merasa nyaman untuk bercerita
Pemahaman Kesehatan Mental	Peserta mulai memahami pentingnya menjaga kesehatan jiwa	Edukasi melalui ceramah interaktif, diskusi, permainan emosi, refleksi rasa syukur, dan relaksasi membantu lansia memahami dan menyadari pentingnya kesehatan mental
Respons Emosional	Peserta tampak lebih rileks setelah sesi relaksasi	Latihan relaksasi membantu menenangkan perasaan dan mengurangi ketegangan
Peran KKN GIAT 15	Memberikan edukasi, pendampingan, dan membangun suasana hangat dan dokumentasi	Pendampingan yang dilakukan berkontribusi terhadap kelancaran kegiatan dan mendukung kesejahteraan psikologis lansia

Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan promotif-preventif berbasis komunitas dapat meningkatkan partisipasi sosial dan kesadaran kesehatan mental pada lansia. Tingginya kehadiran dan keterlibatan aktif peserta mengindikasikan bahwa program sesuai dengan kebutuhan emosional lansia di lingkungan komunitas. Kondisi ini sejalan dengan temuan Haslam et al. (2014) yang menyatakan bahwa keterlibatan dalam kelompok sosial berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis pada populasi dewasa dan lansia. Dengan demikian, ruang interaksi yang bermakna menjadi salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan mental pada usia lanjut.

Dari sisi kognitif, meningkatnya pemahaman peserta mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental menunjukkan bahwa edukasi partisipatif efektif meningkatkan literasi kesehatan jiwa. Edukasi melalui ceramah interaktif, diskusi, permainan emosi, refleksi rasa syukur, dan relaksasi membantu lansia memahami dan menyadari pentingnya kesehatan mental. Pendekatan yang mengaitkan materi dengan pengalaman hidup peserta terbukti lebih mudah diterima dibandingkan metode ceramah satu arah (Wang et al., 2025). Konsep *mental health literacy* sendiri telah diidentifikasi sebagai determinan penting dalam pencegahan gangguan mental pada populasi umum (Hansson, 2012). Selain itu, pendekatan ini sejalan dengan rekomendasi World Health Organization yang menekankan pentingnya edukasi berbasis komunitas dalam pencegahan gangguan mental pada populasi usia lanjut (Root & Caskie, 2023). Dengan demikian, perubahan pada aspek pemahaman dapat dimaknai sebagai langkah awal dalam proses *maintenance* kesehatan mental lansia.

Pada sesi diskusi kelompok, keberanian lansia untuk berbagi pengalaman pribadi menunjukkan bahwa program berhasil menciptakan ruang aman secara psikologis. Diskusi dilakukan dalam suasana setara dan suportif, sehingga

peserta merasa dihargai dan tidak dihakimi. Keterbukaan ini memiliki nilai terapeutik karena dukungan sosial terbukti menjadi faktor protektif terhadap depresi dan kecemasan pada lansia (Putri, Bachri, & Damaiyanti, 2024). Penelitian Surya et al. (2024) juga menunjukkan bahwa partisipasi sosial dan interaksi kelompok mampu menurunkan tingkat kesepian serta meningkatkan kesejahteraan subjektif lansia. Secara lebih luas, intervensi berbasis kelompok pada lansia terbukti efektif dalam menurunkan gejala depresi ringan hingga sedang (Cattan et al., 2005). Dengan demikian, sesi berbagi pengalaman tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai mekanisme penguatan dukungan emosional antar peserta.

Pada kegiatan permainan pengenalan emosi, peserta dilatih untuk mengenali dan memberi label pada perasaan seperti sedih, marah, senang, kecewa, cemas, dan bangga. Pada awalnya, beberapa peserta mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi emosi secara spesifik, namun setelah diberikan simulasi dan diskusi, mereka mampu menyebutkan emosi dengan lebih jelas dan mengaitkannya dengan pengalaman pribadi. Pendekatan ini didasarkan pada konsep *emotional awareness*, yaitu kemampuan individu mengenali dan memahami emosinya sendiri sebagai langkah awal regulasi emosi yang adaptif (Xu et al., 2024). Lansia yang mampu mengenali emosinya secara jelas cenderung memiliki strategi koping yang lebih sehat dibandingkan mereka yang menekan atau mengabaikan perasaan tersebut (Growney et al., 2025). Dengan demikian, permainan pengenalan emosi berperan penting dalam meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan pengelolaan emosi pada peserta (Sun & Alavi, 2025).

Sesi refleksi rasa syukur juga menunjukkan dampak positif terhadap kondisi emosional peserta. Lansia diajak mengingat dan menyebutkan hal-hal kecil yang masih dapat disyukuri, seperti kesehatan yang masih terjaga, keberadaan keluarga, atau kesempatan berkumpul bersama teman sebaya. Latihan ini membantu peserta memfokuskan perhatian pada aspek positif kehidupan dan mengurangi pola pikir negatif berulang (*ruminatio*n). Penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis rasa syukur efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis serta menurunkan gejala depresi ringan pada lansia (Akyil et al., 2025; Chamorro-Garrido et al., 2021). Dengan demikian, praktik refleksi rasa syukur memiliki landasan empiris dalam mendukung keseimbangan emosional lansia.

Pada tahap akhir kegiatan, latihan relaksasi melalui pernapasan diafragma dan *butterfly hug* memberikan efek ketenangan yang langsung dirasakan peserta. Secara fisiologis, teknik pernapasan diafragma mampu mengaktifkan sistem saraf parasimpatis sehingga menurunkan detak jantung, tekanan darah, dan ketegangan otot (Balban et al., 2023; Bronte-Stewart et al., 2020; Jeong et al., 2022; Kakuei et al., 2025). Sementara itu, teknik *butterfly hug* yang melibatkan stimulasi bilateral ringan terbukti membantu regulasi emosi dan menurunkan intensitas stres psikologis (Hetrick et al., 2021). Bagi lansia, teknik ini mudah dipraktikkan secara mandiri ketika merasakan kecemasan atau kesedihan, sehingga memberikan keterampilan koping yang aplikatif dalam kehidupan sehari-hari.

Secara keseluruhan, rangkaian kegiatan dalam program Ruang Senja menunjukkan bahwa pendekatan edukatif, partisipatif, dan berbasis praktik sederhana mampu meningkatkan pemahaman lansia terhadap kesehatan mental sekaligus memberikan keterampilan konkret dalam mengelola emosi. Integrasi antara edukasi kognitif, penguatan dukungan sosial, latihan kesadaran emosi, refleksi positif, dan relaksasi fisiologis membentuk intervensi yang komprehensif namun tetap relevan dengan konteks komunitas desa. Model ini sejalan dengan rekomendasi intervensi promotif-preventif berbasis komunitas dalam menghadapi peningkatan populasi lansia dan risiko gangguan kesehatan mental di Indonesia.

Untuk melengkapi uraian mengenai pelaksanaan program Ruang Senja, gambar berikut memperlihatkan dokumentasi kegiatan edukasi dan pendampingan kesehatan mental yang dilakukan bersama lansia pada saat Posyandu Lansia. Dokumentasi ini membantu menunjukkan bagaimana suasana kegiatan berlangsung, interaksi antara tim KKN, bidan desa, dan peserta, serta bentuk keterlibatan lansia dalam setiap rangkaian aktivitas yang diberikan.

Gambar 1 menunjukkan bahwa suasana saat penyampaian materi melalui penjelasan interaktif mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental di usia lanjut. Pada sesi ini, peserta terlihat memperhatikan penjelasan yang disampaikan dengan bahasa sederhana dan contoh yang dekat dengan kehidupan sehari-hari. Penyampaian materi menjadi langkah awal untuk membangun pemahaman lansia mengenai perubahan emosi yang sering terjadi serta pentingnya dukungan sosial di masa senja.

Gambar 2 merupakan momen ketika lansia mulai terlibat dalam sesi diskusi dan berbagi cerita. Beberapa peserta tampak berani menyampaikan pengalaman pribadi terkait perasaan kesepian, kehilangan, maupun kekhawatiran yang dirasakan. Kegiatan ini menjadi ruang aman bagi lansia untuk saling mendengarkan dan mempererat hubungan sosial antar peserta.



Gambar 1. Penyampaian Materi Kesehatan Mental



Gambar 2. Sesi Diskusi dan Berbagi Pengalaman



Gambar 3. Permainan Pengenalan Emosi dan Refleksi Rasa Syukur

Gambar 3 memperlihatkan sesi permainan sederhana yang bertujuan membantu lansia mengenali perasaan yang sedang dirasakan serta mengingat hal-hal yang patut disyukuri, dengan menggunakan metode *hear tree*. Melalui kegiatan ini, suasana menjadi lebih hangat dan peserta terlihat lebih aktif serta antusias dalam mengikuti kegiatan.



Gambar 4. Praktik Relaksasi *Deep breathing* dan *Butterfly hug*

Gambar 4 menunjukkan peserta saat mempraktikkan teknik relaksasi berupa pernapasan perut (*deep breathing*) dan *butterfly hug*. Lansia mengikuti gerakan secara bersama-sama dengan penuh perhatian. Sesi tersebut bertujuan memberikan cara sederhana untuk menenangkan diri ketika merasa cemas, sedih, atau tegang.

Namun demikian, pelaksanaan kegiatan juga menemukan beberapa tantangan, seperti masih adanya peserta yang awalnya malu untuk berbagi cerita serta keterbatasan waktu kegiatan yang membuat sesi pendampingan belum dapat dilakukan secara mendalam. Selain itu, pemahaman awal mengenai kesehatan mental pada sebagian lansia masih cukup rendah sehingga membutuhkan pendekatan yang lebih sabar dan bertahap. Meskipun demikian, kegiatan KKN GIAT 15 memberikan peran penting dalam menciptakan ruang yang nyaman bagi lansia untuk belajar dan berbagi. Pendampingan yang dilakukan melalui penyampaian materi, diskusi, permainan, dan praktik relaksasi mampu meningkatkan keterlibatan peserta secara bertahap. Lansia terlihat lebih terbuka, merasa didengarkan, serta mulai memahami pentingnya menjaga kesehatan mental di usia senja.

KESIMPULAN

Program Ruang Senja yang dilaksanakan di Desa Tlompakan menunjukkan bahwa pendekatan promotif-preventif berbasis komunitas yang dilakukan melalui edukasi interaktif, diskusi kelompok, permainan pengenalan emosi, refleksi rasa syukur, serta latihan relaksasi *deep breathing* dan *butterfly hug* dapat meningkatkan partisipasi sosial, keterbukaan emosional, serta pemahaman lansia mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental. Antusiasme peserta dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, keberanian untuk berbagi pengalaman pribadi, serta respons yang lebih rileks setelah sesi relaksasi menunjukkan bahwa intervensi sederhana dan partisipatif mampu memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis lansia. Dengan dukungan pendampingan yang konsisten, program ini berpotensi menjadi model pendampingan kesehatan mental yang aplikatif dan berkelanjutan di tingkat desa melalui kolaborasi dengan badan desa dan kader Posyandu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim KKN UNNES GIAT 15 mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Direktorat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (DPPM) Universitas Negeri Semarang atas fasilitasi, dukungan, serta pendanaan yang telah diberikan sehingga seluruh rangkaian kegiatan pengabdian ini dapat berjalan dengan lancar dan optimal. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Kepala Desa Tlompakan beserta seluruh perangkat desa dan masyarakat Desa Tlompakan atas keterbukaan, kerja sama, partisipasi aktif, serta berbagai masukan konstruktif selama pelaksanaan

program. Penghargaan yang tulus turut kami sampaikan kepada Dosen Pembimbing Lapangan yang senantiasa memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi sehingga kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana secara terstruktur, terarah, dan memberikan manfaat bagi masyarakat.

REFERENSI

- Aji, B., Hasanatuludhhiyah, N., Sawitri, B., Yulianti, E., & Sikora, A. K. (2025). Determinants of Mental Health Status in Indonesian Pre-elderly and Elderly with Comorbidities during COVID-19. *Surabaya Psychiatry Journal/Jurnal Psikiatri Surabaya*, 14(1), 81-89. <http://doi.org/10.20473/jps.v14i1.56640>
- Akyıl, Y., Okur, S., Erdinç, B., & Satici, S. A. (2025). Gratitude as a longitudinal mediator between social support and mental wellbeing. *Acta Psychologica*, 261, 105793. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105793>
- Al Husna, H. I., Suharni, A., & Nugraheni, A. W. A. (2026). Perbedaan Tingkat Depresi dan Kecemasan pada Lansia dengan Penyakit Fisik di Wilayah Perkotaan dan Pedesaan: Studi Komparatif Cross-sectional. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 6(1), 197-210. <https://doi.org/10.54082/jupin.1911>
- Balban, M. Y., Neri, E., Kogon, M. M., Weed, L., Nouriani, B., Jo, B., Holl, G., Zeitzer, J. M., Spiegel, D., & Huberman, A. D. (2023). Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. *Cell Reports Medicine*, 4(1), 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.xcrm.2022.100895>
- Belen, H. L., Pertiwi, G. H., & Ola, F. K. (2023). Gambaran Kejadian Tingkat Kecemasan Pada Lansia di Puskesmas Pasundan Samarinda. *Caritas Et Fraternitas: Jurnal Kesehatan*, 2(1), 24-29. <https://doi.org/10.52841/cefjk.v2i1.365>
- Bronte-Stewart, H. M., Petrucci, M. N., O'Day, J. J., Afzal, M. F., Parker, J. E., Kehnemouyi, Y. M., Wilkins, K. B., Orthlieb, G. C., & Hoffman, S. L. (2020). Perspective: Evolution of control variables and policies for closed-loop deep brain stimulation for Parkinson's disease using bidirectional deep-brain-computer interfaces. *Frontiers in Human Neuroscience*, 14, 353. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2020.00353>
- Chamorro-Garrido, A., Ramírez-Fernández, E., & Ortega-Martínez, A. R. (2021). Autobiographical memory, gratitude, forgiveness and sense of humor: An intervention in older adults. *Frontiers in Psychology*, 12, 731319. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.731319>
- Cattan, M., White, M., Bond, J., & Learmouth, A. (2005). Preventing social isolation and loneliness among older people: a systematic review of health promotion interventions. *Ageing & Society*, 25(1), 41-67. <https://doi.org/10.1017/S0144686X04002594>
- Gasril, P., Putri, S. E., Mukhtar, H., Alfidin, A. N., Amanda, D. D., & Pramaditya, I. D. (2024). Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Lansia terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Pengabdian UntukMu Negeri*, 8(3), 390-393. <https://doi.org/10.37859/jpumri.v8i3.8150>
- Growney, C. M., Springstein, T., Wild, T., & English, T. (2025). Emotion regulation success in older adults with and without mild cognitive impairment. *Psychology and Aging*, 40(3), 278-293. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/pag0000878>
- Hansson, E. K., Tuck, A., Lurie, S., & McKenzie, K. (2012). Rates of mental illness and suicidality in immigrant, refugee, ethnocultural, and racialized groups in Canada: a review of the literature. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 57(2), 111-121. <https://doi.org/10.1177/070674371205700208>
- Hasri, N. (2025). Factors Associated with the Symptom of Depression among Elderly in Indonesian Urban Areas. *Indonesian Journal of Psychology/Jurnal Psikologi*, 50(1), 45-64. <https://doi.org/10.22146/jpsi.72406>
- Hetrick, S. E., McKenzie, J. E., Bailey, A. P., Sharma, V., Moller, C. I., Badcock, P. B., Cox, G. R., Merry, S. N., & Meader, N. (2021). New generation antidepressants for depression in children and adolescents: a network meta-analysis. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 5. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD013674.pub2>
- Haslam, C., Cruwys, T., & Haslam, S. A. (2014). "The we's have it": Evidence for the distinctive benefits of group engagement in enhancing cognitive health in aging. *Social Science & Medicine*, 120, 57-66. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2014.08.037>
- Jeong, T. J., Kim, E. S., Kwon, Y., Kim, S., Seo, S. W., Choe, Y. H., & Kim, M. J. (2022). Discontinuation of azathioprine could be considered in pediatric patients with Crohn's disease who have sustained clinical and deep remission. *Scientific Reports*, 12(1), 507. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-04304-6>
- Kakuei, A., Ravari, A., Mirzaei, T., Kamiab, Z., & Bahrami, R. (2025). Comparison of diaphragmatic breathing relaxation training and cognitive-behavioral therapy on sleep quality in the elderly: a randomized clinical trial. *Sleep and Breathing*, 29(2), 131. <https://doi.org/10.1007/s11325-025-03296-1>
- Monicaputri, N., & Luthfiyana, N. U. (2025). Kesepian dan Depresi pada Lansia di Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember, Indonesia. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(4), 1294-1303. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v4i4.6179>
- Putri, M., Bachri, Y., & Damaiyanti, S. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesepian Yang Dialami Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Nan Balimo. *Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 13(1), 107-112. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v13i1.2642>
- Riset Kesehatan Dasar. Laporan Nasional Riskesdas. (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Riset.
- Root, E. Z., & Caskie, G. I. L. (2023). The Associations between eMental Health Literacy, Barriers to Mental Health Services,

- and Psychological Distress in Older Adults. *Journal of Applied Gerontology*, 42(5), 951-961. <https://doi.org/10.1177/07334648221146775>
- Statistik, B. P. (2023). Pertumbuhan Ekonomi di Indonesia. *Combustion*, 101, 101133.
- Sun, Y., & Alavi, K. (2025). Emotion management, coping strategies, and subjective well-being in older persons (2005–2023): a bibliometric analysis. *Discover Psychology*, 5(1), 150. <https://doi.org/10.1007/s44202-025-00459-9>
- Surya, A. Y., Febryanto, D., & Pambudi, H. A. (2024). Hubungan Social Support dengan Tingkat Depresi pada Lansia. *JKP (Jurnal Kesehatan Primer)*, 9(2), 156–163. <https://doi.org/10.31965/jkp.v9i2.1514>
- Wang, Y., Jia, S., Wang, A., Li, H., Xu, R., & He, X. (2025). Multilevel factors affecting mental health literacy among older adults: a qualitative study based on social ecological model. *Frontiers in Public Health*, 13, 1656116. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1656116>
- Xu, J., Shang, B., Zhang, J., Luo, C., Bian, Z., Lv, F., & Yang, Z. (2024). The effect of alexithymia on self-perceived aging among community-dwelling older adults with multiple chronic conditions: the mediating role of maladaptive cognitive emotion regulation strategies. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1437478. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1437478>