

# Optimalisasi kesejahteraan psikologis lansia Desa Sempulur melalui psikoedukasi berbasis refleksi diri dan interaksi sosial

## *Optimizing the psychological well-being of the elderly in Sempulur Village through psychoeducation based on self-reflection and social interaction*

Nailah Rizkiyanti Salma<sup>1</sup>, Azka Fauziah<sup>2</sup>, Khoiril Anam<sup>3\*</sup>, Sugiarto<sup>4</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Semarang, Kota Semarang, Provinsi Jawa Tengah 50229, Indonesia

<sup>3</sup> Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Kota Semarang, Provinsi Jawa Tengah 50229, Indonesia

<sup>4</sup> Pemerintah Desa Sempulur, Sempulur, Kecamatan Karaggede, Kabupaten Boyolali, Provinsi Jawa Tengah, Indonesia

\*Corresponding author: [khoiril.ikor@mail.unnes.ac.id](mailto:khoiril.ikor@mail.unnes.ac.id)

ARTICLE INFO	ABSTRACT
<p>Received: 2026-02-25 Revised: 2026-04-06 Accepted: 2026-04-19 Published: 2026-04-25</p> <p><b>Keywords</b> Elderly; psychological well-being; psychoeducation; self-reflection; social interaction.</p>	<p><i>The increasing elderly population demands serious attention to psychological well-being, particularly in communities with limited social support. Observations in Sempulur Village indicate that many elderly people live alone, have limited social activities, and receive minimal psychological stimulation. This community service program aims to improve the psychological well-being of elderly people through a psychoeducational program based on self-reflection and social interaction. The implementation method involves several stages: needs analysis, program design, activity implementation, and evaluation. The program is implemented through participatory group activities that include healthy elderly exercise, reflection on life experiences (reminiscence), and art therapy to stimulate aspects of self-acceptance, autonomy, and purpose in life. A total of 15 elderly people (1 man and 14 women) participated in a series of programs that were evaluated through a psychological well-being survey and participatory observation. Results showed increased social participation, active involvement in group activities, and increased self-expression and a sense of meaning in life. Furthermore, this program also had a positive impact by providing a forum for psychosocial activities that can be utilized sustainably by the village community. Thus, this program contributes to improving the psychological well-being of elderly people in a community-based manner.</i></p>
<p><b>Kata Kunci</b> Lansia; kesejahteraan psikologis; psikoedukasi; refleksi diri; interaksi sosial.</p>	<p>Peningkatan populasi lansia menuntut perhatian serius terhadap kesejahteraan psikologis, khususnya pada komunitas dengan keterbatasan dukungan sosial. Hasil observasi di Desa Sempulur menunjukkan bahwa banyak lansia hidup sendiri, memiliki aktivitas sosial terbatas, dan minim stimulasi psikologis. Program pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia melalui program psikoedukasi berbasis refleksi diri dan interaksi sosial. Metode pelaksanaan dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu analisis kebutuhan, perancangan program, implementasi kegiatan, dan evaluasi. Program dilaksanakan dalam bentuk aktivitas kelompok partisipatif yang meliputi senam lansia sehat, refleksi pengalaman hidup (reminiscence), serta terapi seni (art therapy) untuk menstimulasi aspek penerimaan diri, otonomi, dan tujuan hidup. Sebanyak 15 lansia yang terdiri 1 laki-laki dan 14 perempuan mengikuti serangkaian program yang dievaluasi melalui pengisian survey tingkat kesejahteraan psikologis dan observasi partisipatif. Hasil menunjukkan adanya peningkatan partisipasi sosial lansia, munculnya keterlibatan aktif dalam kegiatan kelompok, serta meningkatnya ekspresi diri dan makna hidup yang dirasakan oleh peserta. Selain itu, program ini juga memberikan dampak positif berupa tersedianya wadah aktivitas psikososial yang dapat dimanfaatkan secara berkelanjutan oleh masyarakat desa. Dengan demikian, program ini berkontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia berbasis komunitas.</p>

Copyright © 2026, Salma et al.  
This is an open access article under the CC-BY-SA license



**How to cite:** Salma, N. R., Fauziah, A., Anam, K., & Sugiarto, S. (2026). Optimizing the psychological well-being of the elderly in Sempulur Village through psychoeducation based on self-reflection and social interaction. *DARMABAKTI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(2), 68-75. <https://doi.org/10.56003/darmabakti.v2i2.700>

## PENDAHULUAN

Seiring bertambahnya usia, individu menghadapi berbagai perubahan signifikan, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial, yang berpotensi meningkatkan kerentanan terhadap gangguan psikologis, khususnya pada lansia. Lanjut usia (lansia) merupakan tahap akhir dalam siklus kehidupan seseorang, yakni fase ketika individu telah melewati masa-masa sebelumnya yang umumnya dianggap lebih menyenangkan dan produktif, serta memasuki periode kehidupan yang berbeda dari tahap-tahap sebelumnya (Akbar et al., 2021). Pada tahap ini, seseorang mengalami penurunan kapasitas fisik dan psikologis serta menghadapi tantangan dalam menyesuaikan diri terhadap peran sosial baru di masyarakat maupun dalam keluarga (Putri & Hardew, 2024). Menurut data Badan Pusat Statistik tahun 2022, mayoritas penduduk lanjut usia di Indonesia tergolong lansia muda berusia 60-69 tahun (65,56%), disusul lansia madya usia 70-79 tahun (26,76%), serta lansia tua usia 80 tahun ke atas (7,69%). Pada tahun tersebut, terdapat delapan provinsi yang telah memasuki fase aging population karena persentase penduduk lansianya melebihi 10%, yaitu Sumatera Barat, Lampung, Jawa Tengah, Jawa Timur, Bali, Sulawesi Utara, Sulawesi Selatan, dan Daerah Istimewa Yogyakarta. Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta tercatat memiliki proporsi lansia tertinggi, yakni 16,69%. Hingga Juni 2022, jumlah lansia di Yogyakarta mencapai 58.384 jiwa. Sementara itu, di Kabupaten Gunungkidul tercatat sebanyak 156.041 lansia, dengan jumlah 6.537 jiwa berada di Kecamatan Tanjungsari (Palupi & Sinaga, 2024).

Menurut penelitian, lansia berusia 60 tahun ke atas cenderung mengalami penurunan kapasitas adaptasi terhadap kondisi hidup baru, termasuk perubahan peran sosial dan struktur dukungan keluarga yang sering kali mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka (Amalia & Pefbrianti, 2023). Perubahan-perubahan tersebut tidak hanya mempengaruhi kondisi fisik tetapi juga berdampak pada kesejahteraan psikologis lansia secara menyeluruh. Beberapa permasalahan umum yang dialami lansia antara lain kesepian, keterasingan dari lingkungan sosial, perasaan tidak berdaya, ketergantungan pada orang lain, rendahnya kepercayaan diri, serta minimnya dukungan keluarga (Putra et al., 2019). Kondisi tersebut dapat memicu depresi yang berpotensi mengurangi semangat hidup, kebahagiaan, harapan, ketenangan batin, kemampuan merasakan kedamaian, kualitas hubungan sosial, bahkan minat untuk menikmati aktivitas sehari-hari (Putra et al., 2019; Rizky et al., 2020).

Kesejahteraan psikologi sendiri didefinisikan sebagai persepsi individu terhadap sejauh mana fungsi-fungsi psikologisnya berjalan secara optimal, yang ditandai dengan kemampuan menerima diri sendiri, mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain, memiliki kemandirian, mampu mengelola lingkungan sekitar, memiliki arah dan tujuan hidup, serta mengembangkan potensi diri secara berkelanjutan (Anindya & Trihastuti, 2022). Komponen-komponen tersebut menjadi indikator penting untuk menilai kualitas hidup lansia di tengah perubahan yang mereka alami. Menurut Annan & Tondok (2022), kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi usia, jenis kelamin, evaluasi individu terhadap berbagai aspek kehidupannya, serta karakteristik kepribadian (Navarro-Carrillo et al., 2020; Oskrochi et al., 2018). Adapun faktor eksternal mencakup kondisi sosial ekonomi, latar budaya, dukungan sosial, serta pekerjaan (An et al., 2024). Studi menunjukkan bahwa hampir sepertiga lansia dalam masyarakat memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah, dengan faktor seperti usia lanjut, rendahnya tingkat pendidikan, dan ketidakaktifan sosial ikut berkontribusi terhadap penurunan kualitas hidup psikologis lansia (Achwandi, 2025). Selain itu, temuan penelitian lain menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara tingkat kesejahteraan psikologis dan pengalaman kesepian pada lansia; lansia yang melaporkan tingkat kesepian tinggi umumnya memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih rendah (Hapsari & Yek, 2022).

Realitas sosial di Desa Sempulur menunjukkan bahwa sebagian besar penduduk lansia hidup sendiri karena anak-anak mereka merantau untuk bekerja atau menempuh pendidikan di luar kota. Lansia di desa ini mayoritas bekerja sebagai buruh tani dengan aktivitas fisik terbatas pada pekerjaan pertanian yang seringkali bersifat monoton dan tidak melibatkan interaksi sosial yang bermakna. Kondisi ini diperparah oleh minimnya kegiatan sosial yang disengaja untuk lansia, yang berujung pada rasa keterasingan dan rendahnya keterikatan sosial. Banyak lansia melaporkan pengalaman kesepian dan kurangnya kegiatan sosial yang melibatkan dukungan emosional, yang merupakan indikator kuat menurunnya kesejahteraan psikologis pada fase lanjut usia (Hapsari & Yek, 2022; Setiyowati et al., 2025).

Apabila keterbatasan interaksi sosial serta minimnya stimulasi psikologis pada lansia di Desa Sempulur tidak segera ditangani, kondisi tersebut berpotensi memperburuk kesejahteraan psikologis mereka. Lansia dapat mengalami kesepian berkepanjangan, penurunan rasa bermakna dalam hidup, melemahnya kepercayaan diri, serta meningkatnya kerentanan terhadap gangguan emosional seperti depresi. Dalam jangka panjang, permasalahan ini tidak hanya memengaruhi

individu, tetapi juga dapat mengurangi kualitas hubungan sosial dan solidaritas dalam komunitas lansia di tingkat desa. Oleh sebab itu, diperlukan intervensi yang terencana dan sistematis untuk mencegah penurunan kualitas hidup psikologis sekaligus memperkuat dukungan sosial di lingkungan komunitas.

Berdasarkan analisis kebutuhan tersebut, tim pengabdian menawarkan solusi berupa program psikoedukasi berbasis refleksi diri dan interaksi sosial melalui pendekatan aktivitas kelompok partisipatif. Program ini mengintegrasikan aktivitas fisik ringan, refleksi pengalaman hidup, terapi seni, serta kegiatan sosial yang dirancang untuk menstimulasi dimensi kesejahteraan psikologis lansia secara menyeluruh. Intervensi bertujuan menciptakan ruang aman bagi lansia untuk mengekspresikan diri, membangun relasi interpersonal yang positif, serta menemukan kembali makna hidup pada fase lanjut usia. Manfaat yang diterima mitra meliputi tersedianya wadah aktivitas psikososial bagi lansia, meningkatnya partisipasi sosial dalam kegiatan komunitas, bertambahnya stimulasi psikologis yang positif, serta terbentuknya pola pendampingan lansia berbasis komunitas yang dapat dilanjutkan oleh perangkat desa atau kader setempat secara berkelanjutan.

Kegiatan pengabdian ini sejalan dengan pencapaian tujuan *Sustainable Development Goals* (SDGs), khususnya SDG 3 (*Good Health and Well-being*) melalui upaya peningkatan kesejahteraan psikologis lansia, serta SDG 10 (*Reduced Inequalities*) melalui penguatan dukungan sosial bagi kelompok rentan di tingkat komunitas. Selain itu, program ini turut mendukung SDG 11 (*Sustainable Cities and Communities*) dengan mendorong terciptanya komunitas desa yang lebih inklusif, peduli terhadap kesehatan mental, dan berorientasi pada kualitas hidup lansia secara berkelanjutan.

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan psikoedukatif berbasis aktivitas kelompok yang dirancang untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia melalui refleksi diri, aktivitas fisik ringan, ekspresi kreatif, dan interaksi sosial. Program dilaksanakan pada hari Rabu, 4 Februari 2026 di Balai Desa Sempulur pukul 09.00-11.30 WIB dengan sasaran lansia yang berdomisili di Desa Sempulur. Metode pelaksanaan program terdiri dari tiga tahap utama, yaitu:

### 1. Tahap Observasi

Tahap observasi dilakukan pada minggu pertama pelaksanaan kegiatan oleh tim pengabdian melalui pengamatan lapangan dan komunikasi dengan perangkat desa serta warga setempat. Observasi bertujuan untuk mengidentifikasi kondisi psikososial lansia, pola aktivitas sehari-hari, serta permasalahan yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis mereka. Hasil observasi menunjukkan bahwa mayoritas lansia di Desa Sempulur hidup sendiri karena anggota keluarga bekerja di luar kota, memiliki aktivitas sosial yang terbatas, serta minim kegiatan yang mendukung kesehatan psikologis. Berdasarkan temuan tersebut, tim pengabdian menyusun program psikoedukatif yang berfokus pada penguatan dimensi kesejahteraan psikologis lansia sesuai model *Ryff*.

### 2. Tahap Pelaksanaan

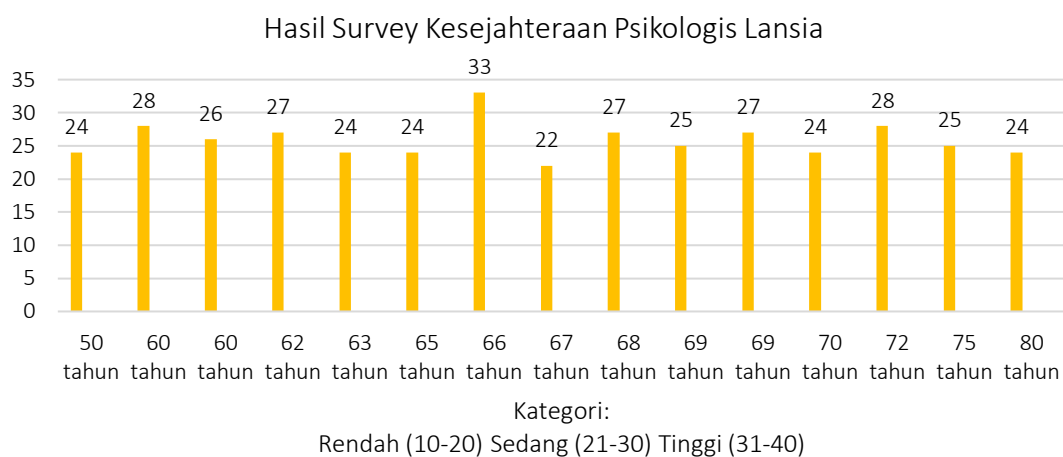
Pelaksanaan program dilakukan dalam beberapa sesi terstruktur, yaitu: (1) pengenalan fasilitator, penjelasan tujuan kegiatan, serta pengisian survei tingkat kesejahteraan psikologis lansia; (2) sesi *Active Aging* (olahraga ringan) melalui senam lansia sehat yang bertujuan mengoptimalkan kemampuan mengelola kehidupan sehari-hari secara efektif (*environmental mastery*) dan memperkuat kemandirian (*autonomy*); (3) sesi *Storytelling Reminiscence* (cerita pengalaman hidup) yang mendorong peserta untuk merefleksikan perjalanan hidup guna meningkatkan penerimaan diri (*self-acceptance*) serta menemukan kembali makna dan tujuan hidup (*purpose in life*); (4) sesi *Art Therapy* (melukis pada kanvas) sebagai media ekspresi kreatif untuk merefleksikan perkembangan diri sepanjang kehidupan dan menstimulasi pertumbuhan pribadi (*personal growth*); serta (5) sesi *Social Bonding* (kegiatan bernyanyi bersama) yang bertujuan memperkuat hubungan interpersonal dan membangun relasi positif dengan orang lain (*positive relations with others*). Seluruh rangkaian intervensi dirancang untuk menstimulasi dimensi kesejahteraan psikologis secara menyeluruh melalui pendekatan partisipatif dan berbasis kelompok.

### 3. Tahap Evaluasi

Evaluasi program dilakukan secara kualitatif melalui observasi partisipatif seluruh rangkaian kegiatan selesai. Observasi partisipatif dilakukan dengan melihat keterlibatan peserta, ekspresi emosional, dan dinamika kelompok selama kegiatan berlangsung. Hasil evaluasi digunakan sebagai dasar refleksi efektivitas program serta rekomendasi pengembangan kegiatan lanjutan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Program psikoedukasi diikuti oleh 15 partisipan lansia yang berdomisili di Desa Sempulur. Evaluasi kesejahteraan psikologis dilakukan menggunakan skala *Psychological Well-being* yang diadaptasi dan dikembangkan oleh Yurika & Casmini (2025). Skala ini didistribusikan sebelum kegiatan sebagai pengisian survei tingkat kesejahteraan psikologis. Hasil pengukuran awal menunjukkan variasi tingkat kesejahteraan psikologis peserta. Secara keseluruhan, distribusi skor rata-rata kesejahteraan psikologis peserta sebelum intervensi berada pada kategori sedang. Mayoritas lansia berada pada rentang skor menengah, yang menunjukkan bahwa peserta masih memiliki kemampuan adaptif dalam beberapa aspek kehidupan, namun belum optimal dalam dimensi kesejahteraan psikologis secara menyeluruh (Gambar 1). Hanya satu partisipan yang menunjukkan skor tinggi, sementara sebagian besar lainnya berada pada tingkat sedang yang mengindikasikan kebutuhan intervensi untuk memperkuat aspek penerimaan diri, hubungan sosial, kemandirian, serta makna hidup.



Gambar 1. Kategori Kesejahteraan Psikologis Lansia Desa Sempulur  
(Sumber: Penulis, Februari 2026)



Gambar 2. Sesi *Active Aging* (Olahraga Ringan)  
(Sumber: Penulis, Februari 2026)



Gambar 3. Permainan Pengenalan Emosi dan Refleksi Rasa Syukur  
(Sumber: Penulis, Februari 2026)

Hasil pengisian survei tingkat kesejahteraan psikologis memperlihatkan bahwa sebagian besar lansia memiliki kecenderungan kesejahteraan psikologis yang belum stabil. Kondisi ini selaras dengan temuan observasi lapangan yang menunjukkan bahwa banyak lansia di Desa Sempulur hidup sendiri, memiliki aktivitas sosial terbatas, serta minim kegiatan yang mendukung stimulasi psikologis. Situasi tersebut berpotensi menurunkan dimensi *positive relations with others* dan *purpose in life*, sebagaimana dijelaskan dalam model kesejahteraan psikologis Ryff (Rohmah & Ardelia, 2026). Lansia yang mengalami keterbatasan interaksi sosial cenderung lebih rentan terhadap perasaan kesepian dan kehilangan makna hidup, yang pada akhirnya berdampak pada kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Aryati & Fatimah, 2024; Zahrah, 2024).

Intervensi yang diberikan melalui *Active Aging* (olahraga ringan) (Gambar 2), *Storytelling Reminiscence* (cerita pengalaman hidup) (Gambar 3), *Art Therapy* (melukis pada kanvas) (Gambar 4), dan *Social Bonding* (kegiatan bernyanyi bersama) (Gambar 5) yang dirancang untuk menstimulasi seluruh dimensi kesejahteraan psikologis. Sesi senam lansia sehat berperan sebagai intervensi awal yang menstimulasi rasa kemandirian dan penguasaan lingkungan (Dwiyanti et al., 2020). Selain itu, sesi senam lansia ini juga berperan sebagai *Active Aging* yang memberikan dampak untuk menurunkan kecemasan (Mulyadi & Daud, 2025). Pada tahap pengisian survei tingkat kesejahteraan psikologis, skor sedang yang dimiliki mayoritas peserta mengindikasikan bahwa mereka masih memiliki potensi adaptif namun belum sepenuhnya percaya diri terhadap kemampuan fisiknya. Selama sesi senam, peserta menunjukkan keterlibatan aktif dan semangat mengikuti gerakan. Respon ini mengindikasikan bahwa aktivitas fisik ringan dapat memperkuat rasa kontrol diri terhadap tubuh dan lingkungan (*environmental mastery*) sekaligus meningkatkan otonomi (*autonomy*) (Putro & Mariyati, 2024). Pengalaman berhasil melakukan gerakan senam secara bersama-sama memberikan penguatan psikologis yang penting bagi lansia untuk mempertahankan rasa berdaya.



Gambar 4. *Art Therapy* (Melukis pada Kanvas)  
(Sumber: Penulis, Februari 2026)



Gambar 5. *Social Bonding* (Kegiatan Bernyanyi Bersama)  
(Sumber: Penulis, Februari 2026)

Sesi refleksi dan berbagi pengalaman hidup menjadi ruang yang signifikan dalam menjawab kebutuhan peserta yang pada pengisian survei pra kegiatan menunjukkan skor sedang pada aspek makna hidup dan penerimaan diri (Bakti & Khairari, 2024; Mariyam, 2025). Banyak lansia yang awalnya cenderung pasif mulai menunjukkan keterbukaan saat menceritakan pengalamannya. Proses berbagi cerita membantu peserta merekonstruksi narasi hidup secara positif, menerima berbagai fase kehidupan, serta menemukan kembali tujuan hidup (*purpose in life*). Suasana kelompok yang suportif memperkuat rasa dihargai, yang berkontribusi langsung pada peningkatan dimensi *self-acceptance*

(Nurrahmadhani, 2018; Sangian & Wowiling, 2017; Sari & Selian, 2026). Dinamika ini menunjukkan bahwa refleksi pengalaman hidup dapat menjadi media efektif untuk memperbaiki persepsi diri pada lansia.

Sesi *art therapy* melalui kegiatan melukis kanvas memberikan stimulasi terhadap dimensi pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Sesi ini juga membantu para lansia untuk mengurangi kecemasan, stress, dan rasa kesepian (Antonio et al., 2025; Kauzar et al., 2025; Riyanti et al., 2023). Pada kelompok dengan skor pengisian survey tingkat kesejahteraan psikologis kategori sedang, pengalaman kreatif menjadi kesempatan penting untuk mengeksplorasi identitas diri di luar rutinitas sehari-hari. Banyak peserta mengekspresikan kenangan masa lalu dan harapan melalui simbol visual, yang menunjukkan proses refleksi internal yang mendalam. Aktivitas ini memperlihatkan bahwa lansia tetap memiliki kapasitas untuk berkembang, belajar, dan menciptakan sesuatu yang baru. Pengalaman keberhasilan menyelesaikan karya seni sederhana memberikan rasa kompetensi yang memperkuat kesejahteraan psikologis (Riyanti et al., 2023).

Sesi bernyanyi lagu lama bersama secara langsung menargetkan dimensi hubungan sosial. Skor survei yang didominasi kategori sedang mengindikasikan bahwa relasi sosial peserta belum optimal. Selama kegiatan bernyanyi, terlihat peningkatan interaksi spontan, tawa bersama, dan komunikasi yang hangat antar peserta. Lagu nostalgia memicu memori kolektif yang menciptakan rasa kedekatan emosional dan identitas kelompok. Aktivitas ini berfungsi sebagai sarana efektif untuk memperkuat *positive relations with others*, mengurangi perasaan kesepian, dan meningkatkan kepercayaan diri (Bahtiar et al., 2020; Eliawati, 2024; Halimsetiono, 2025). Respons emosional positif yang muncul selama sesi menunjukkan bahwa interaksi sosial berbasis aktivitas menyenangkan memiliki dampak langsung terhadap suasana psikologis lansia.

Hasil observasi partisipatif yang dilakukan menunjukkan adanya peningkatan skor kesejahteraan psikologis peserta setelah mengikuti program psikoedukasi, meskipun peningkatan tersebut belum tergolong signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan memiliki potensi positif dalam mendukung kesejahteraan psikologis lansia, namun pelaksanaan kegiatan yang hanya dilakukan satu kali belum cukup untuk menghasilkan perubahan yang optimal. Kesejahteraan psikologis merupakan konstruksi yang berkembang melalui proses berkelanjutan, sehingga diperlukan kegiatan yang dilakukan secara rutin dan konsisten agar dampak intervensi dapat lebih kuat dan stabil. Program ini membuktikan bahwa pendekatan psikoedukatif berbasis aktivitas kelompok mampu menjawab kebutuhan psikologis lansia secara holistik. Integrasi refleksi diri dan interaksi sosial menciptakan ruang aman bagi lansia untuk mengekspresikan diri, membangun relasi, serta menemukan kembali makna hidup. Program semacam ini tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga memperkuat kohesi sosial dalam komunitas lansia di tingkat desa.

Implikasi dari kegiatan ini menekankan pentingnya penguatan layanan pendampingan psikososial lansia yang berbasis komunitas dan terintegrasi dengan sistem layanan di tingkat desa. Keterlibatan pemangku kepentingan lokal, seperti pemerintah desa, kader kesehatan, dan keluarga, menjadi kunci dalam menciptakan lingkungan yang suportif bagi keberlangsungan aktivitas lansia. Upaya ini juga membuka peluang bagi pengembangan program pemberdayaan lansia yang lebih inklusif, khususnya di wilayah dengan keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental formal.

## KESIMPULAN

Program psikoedukasi berbasis refleksi diri dan interaksi sosial yang dilaksanakan oleh tim pengabdian di Desa Sempulur menunjukkan potensi dalam mendukung peningkatan kesejahteraan psikologis lansia. Temuan ini mengindikasikan bahwa pendekatan komunitas yang holistik dan partisipatif dapat menjadi strategi efektif dalam memperkuat aspek penerimaan diri, relasi sosial, kemandirian, serta makna hidup pada lansia. Oleh karena itu, diperlukan keterlibatan aktif berbagai pihak, seperti pemerintah desa, kader kesehatan, dan keluarga, dalam menyediakan ruang serta dukungan berkelanjutan bagi aktivitas psikososial lansia. Selain itu, program serupa disarankan untuk dirancang secara lebih sistematis dan dilaksanakan secara rutin agar dampak intervensi menjadi lebih optimal, stabil, serta berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup dan kohesi sosial komunitas lansia.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian ini, khususnya kepada perangkat Desa Sempulur atas izin, dukungan, dan fasilitasi yang diberikan, serta kepada para lansia sebagai mitra kegiatan yang telah berpartisipasi aktif dalam setiap rangkaian program. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada institusi akademik dan seluruh anggota tim pengabdian yang telah berkontribusi dalam perencanaan hingga pelaksanaan kegiatan ini. Dukungan dari berbagai pihak tersebut sangat berarti dalam upaya

mewujudkan program yang bermanfaat serta berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis masyarakat, khususnya lansia di Desa Sempulur.

## REFERENSI

- Achwandi, M. (2025). Psychological Well-Being Among Older Adults. *Journal of Scientific Research, Education, and Technology*, 4(3), 1858–1865. <https://doi.org/10.58526/jsret.v4i3.880>
- Akbar, F., Darmiati, Arfan, F., & Putri, A. A. Z. (2021). Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidas*, 2(2), 392–397. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i2.282>
- Amalia, K., & Pefbrianti, D. (2023). Kesejahteraan Psikologis Lansia yang Tinggal di Masyarakat. *Journal of Intan Nursing*, 2(2), 58-65. <https://doi.org/10.54004/join.v2i2.161>
- An, J., Zhu, X., Shi, Z., et al. (2024). Serial mediating effect of perceived family support on psychological well-being. *BMC Public Health*, 24, 940. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18476-z>
- Anindya, R., & Trihastuti, M. C. W. (2022). Kondisi Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psiko Edukasi*, 20(2), 107–119. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v20i2.3917>
- Antonio, C. C., Sukmawati, A. S., Rohman, F., & Riyadi, S. (2025). Intervensi Art Therapy untuk Mengurangi Perasaan Kesepian pada Warga Lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Wredha Yogyakarta. *Jurnal Indonesia Sehat: Healthy Indonesian Journal*, 4(2), 57–67. <https://doi.org/10.58353/jurinse.v4i2.307>
- Aryati, D. P., & Fatimah, S. (2024). Hubungan Kesepian dengan Kualitas Hidup Lansia yang Tinggal di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 17(1), 18–26. <https://doi.org/10.48144/jiks.v17i1.1708>
- Bahtiar, B., Sahar, J., & Widyatuti, W. (2020). Penerapan Terapi Musik dalam Mengatasi Masalah Depresi Ringan-Sedang pada Lansia dan Keluarga. *Indonesian Journal of Nursing Health Science*, 5(2), 94–102.
- Bakti, L. P. W., & Khairari, N. D. (2024). Efektivitas Pemberian Terapi Reminiscence Untuk Kualitas Hidup Lansia 1. *INDOGENIUS*, 03(03), 112–119.
- Dwiyanti, R., Hendriani, D., & Chifdillah, N. A. (2020). Kemandirian Melakukan Aktifitas Sehari-hari pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Sebulu 1. <https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/1231/2/Skripsi%20Riska%20D.pdf>
- Eliawati, U. (2024). Terapi Aktifitas Kelompok Terapi Musik dan Eksplorasi Perasaan Pada Lansia di Panti Werdha Anugerah. *Initium Community Journal*, 4(2), 49-57. <https://www.journal.medinerz.org/index.php/ICJ/article/view/203>
- Halimsetiono, E. (2025). Manfaat Musik pada Penanganan Demensia. *Jurnal Kesehatan Primer (JKP)*, 10(2), 126-136. <https://doi.org/10.31965/jkp.v10i2.2149>
- Hapsari, S., & Yek, R. (2022). Hubungan antara Psychological Well Being dan Kesepian pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 13(2), 1–9. <https://doi.org/10.24036/XXXXXXXXXX-X>
- Kauzar, K. A., Ibrahim, D. A. F., & Puspita, A. (2025). Pengaruh Terapi Aktivitas Kelompok Art Painting Terhadap Tingkat Stres pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 11(2), 161–171. <https://doi.org/10.33084/jsm.v11i2.9742>
- Mariyam, S. (2025). *Penerapan Terapi Reminiscence dalam Menurunkan Tingkat Depresi pada Lansia yang Hidup Sendiri di Desa Marengan Laok Kab. Sumenep* (Doctoral dissertation, Prodi S1 Keperawatan FIK UMSurabaya). <https://repository.um-surabaya.ac.id/id/eprint/10578/>
- Mulyadi, J., & Daud, S. (2025). Senam Lanjut Usia Terhadap Psikologi pada Orang Lanjut Usia di Kelurahan Heledulaa Selatan. *Damhil: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 238–244. <https://doi.org/10.37905/damhil.v4i2.35203>
- Navarro-Carrillo, G., Alonso-Ferres, M., Moya, M., & Valor-Segura, I. (2020). Socioeconomic Status and Psychological Well-Being: Revisiting the Role of Subjective Socioeconomic Status. *Frontiers in Psychology*, 11, 1303. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01303>
- Nurrahmadhani, H. (2018). Hubungan Dukungan Sosial dengan Penerimaan Diri pada Lansia di Yayasan Guna Budi Bakti. <https://repositori.uma.ac.id/jspui/handle/123456789/9632>
- Oskrochi, G., Bani-Mustafa, A., & Oskrochi, Y. (2018). Factors affecting psychological well-being: Evidence from two nationally representative surveys. *PLOS ONE*, 13(6), e0198638. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0198638>
- Palupi, B. S., & Sinaga, M. R. E. (2024). Hubungan status kesehatan fisik dengan kualitas hidup lansia di Kabupaten GunungKidul Yogyakarta. *SBY Proceedings*, 4(1), 71-85. <https://jurnal.stikesbethesda.ac.id/index.php/p/article/view/552>
- Putra, W. K., Suroso, & Meiyuntariningsih, T. (2019). Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif dalam Meningkatkan Psychological Well-being dan Harga Diri pada Lansia yang Memiliki Penyakit Kronis. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 14(2), 89–101. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v14i2.1270>
- Putri, A. R., & Hardew, A. K. (2024). Spiritualitas Well-Being Abdi Dalem Lansia Pura Mangkunegaran Surakarta. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 7(1), 13–27.
- Putro, S. A., & Mariyati, L. I. (2024). Senam Lansia dan Kesejahteraan Psikologis Studi Wilayah Mojokerto. *Pubmedia Journal of Islamic Psychology*, 1(2), 1–13.
- Riyanti, E., Pudjiati, Hidayat, E., Prayetni, & Nurdahlia. (2023). Terapi Seni (Mewarnai dan Menggambar) Membantu Lansia

- Mengatasi Kecemasan. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 252–260. <https://doi.org/10.32668/jkep.v8i2.1349>
- Rizky, R., Anggriana, T. M., & Dewi, N. K. (2020). Meningkatkan Psychological Well-being Melalui Cinema Education Sebagai Upaya Menghadapi Aging Population. *COUNSENEsia (Indonesian Journal of Guidance and Counseling)*, 1(2), 48–55. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v1i02.1225>
- Rohmah, S. R., & Ardelia, V. (2026). The Dynamics of Meaning in Life Among Older Adults Living Alone and Those Living with Family. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(01), 100–119. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v13n01.p100-119>
- Sangian, L. M., Wowiling, F., & Malara, R. (2017). Hubungan dukungan emosional keluarga dengan penerimaan diri pada lansia di Desa Watutumou III. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 5(2), 110989. <https://doi.org/10.35790/jkp.v5i2.16841>
- Sari, A. P., & Selian, S. N. (2026). Dinamika Penerimaan Diri dengan Kesepian pada Para Lansia. *Jurnal Ilmiah Penelitian Mahasiswa*, 4(1), 731–738. <https://doi.org/10.61722/jipm.v4i1.1981>
- Setiyowati, F., Luthfa, I., & Abrori. (2025). Hubungan Tingkat Kesepian dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Panti Werdha Pucang Gading Semarang dan Wening Wardoyo Ungaran. *Health Research Journal of Indonesia*, 3(5), 294–299. <https://doi.org/10.63004/hrji.v3i5.629>
- Yurika, R. E., Khofifah, R., Mudrikah, A. E., Rahmawati, R., Hamdani, H., Casmini, C., & Irsyadunnas, I. (2025). Implementasi Islamic Art Therapy untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Anak di UPT Rumah Pengasuhan Anak Wiloso Projo Yogyakarta. *Abdi: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 7(1), 192-202.
- Zahrah, H. (2024). Welas Asih, Dukungan Sosial, Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Lanjut Usia (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau). <https://repository.uin-suska.ac.id/79213/>