

Optimalisasi Perkembangan Psikososial Lansia melalui Intervensi Edukasi dan Terapi Kelompok Terapeutik

¹Ni Luh Emilia, ²Herni Susanti, ²Yossie Susanti Eka Putri, ³Reni, ¹Freny Ravika Mbaloto

¹Prodi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bala Keselamatan Palu, Indonesia

²Mental Health and Psychiatric Nursing Research Group of FON UI

³Prodi ilmu keperawatan STIKes RSPAD Gatot Soebroto

Korespondensi: niluhemilia101112@gmail.com

Abstrak: Lansia harus mampu menerima kehidupan mereka secara bermakna agar tercapai kesejahteraan psikososial, karena kegagalan dalam mencapai tugas perkembangan pada tahap ini dapat menghasilkan rasa putus asa, kecewa dan kehilangan makna hidup. Oleh karena itu, intervensi yang memfasilitasi interaksi sosial, dukungan emosional, dan kemandirian sangat penting bagi lansia seperti terapi kelompok. Tujuan dari kegiatan ini adalah melakukan edukasi dan terapi kelompok terapeutik untuk mengoptimalkan perkembangan psikososial lansia. Hasilnya ada 22 lansia yang mengikuti kegiatan. Tugas perkembangan meningkat dari 99,11% menjadi 100% demikian pula dengan aspek perkembangan lansia sebelum intervensi 88,57% meningkat menjadi 100%. Lansia juga terlihat antusias karena memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang diri, kondisi kesehatan, dan peran sosialnya, sehingga mampu meningkatkan penerimaan diri, rasa bermakna, serta kepercayaan diri. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah edukasi dan latihan kelompok terapeutik terbukti memberikan dampak yang sangat positif terhadap pelaksanaan tugas perkembangan dan pemenuhan aspek psikososial lansia.

Kata Kunci : Lansia, Edukasi, Terapi Kelompok Terapeutik, Psikososial

Abstract: Older adults must be able to accept their lives in a meaningful manner in order to achieve psychosocial well-being, as failure to accomplish developmental tasks at this stage may result in feelings of despair, disappointment, and loss of meaning in life. Therefore, interventions that facilitate social interaction, emotional support, and independence are essential for older adults, such as therapeutic group therapy. The objective of this activity was to provide education and therapeutic group therapy to optimize the psychosocial development of older adults. A total of 22 older adults participated in the program. The achievement of developmental tasks increased from 99.11% to 100%, and similarly, the psychosocial developmental aspects improved from 88.57% before the intervention to 100% after the intervention. Participants also appeared enthusiastic, as they gained a better understanding of themselves, their health conditions, and their social roles, which contributed to enhanced self-acceptance, sense of meaning, and self-confidence. Conclusion: Educational interventions and therapeutic group training were demonstrated to have a highly positive impact on the fulfillment of developmental tasks and psychosocial aspects among older adults.

Keywords : Older adults, Education, Therapeutic Group Therapy, Psychosocial

PENDAHULUAN

Populasi lanjut usia (lansia) terus meningkat secara global sebagai dampak dari penurunan angka kematian dan peningkatan harapan hidup, yang turut membawa tantangan signifikan terhadap kondisi kesehatan fisik maupun psikososial. Lansia adalah penduduk berusia 60 tahun ke atas, dengan jumlah yang terus meningkat secara global. Fenomena penuaan populasi merupakan tren global yang signifikan, dengan lebih dari 1 miliar orang berusia 60 tahun saat ini, yang diproyeksikan meningkat tajam mencapai 2,1 miliar pada 2050. Proporsi lansia terhadap total populasi global juga meningkat dari sekitar 12 % pada 2020 menjadi diperkirakan 22 % pada 2050¹. Di Indonesia, lansia (usia ≥60 tahun) diperkirakan mencapai sekitar 11,75 %–12 % dari total populasi pada tahun 2023 – 2024 menurut data Badan Pusat Statistik (BPS). Ini

berarti populasi lansia terus meningkat seiring dengan tren *aging population* di Indonesia, dan diproyeksikan akan mencapai lebih dari 20 % pada tahun 2045 (*ageing population*)².

Lansia sering mengalami penurunan kemampuan adaptasi, perubahan peran sosial, isolasi, serta peningkatan risiko gangguan mental seperti depresi dan kecemasan, sehingga berdampak negatif terhadap kualitas hidup mereka secara keseluruhan³. Teori perkembangan psikososial Erikson menegaskan bahwa pada tahap akhir kehidupan (*integrity vs. despair*), individu harus mampu menerima kehidupan mereka secara bermakna agar tercapai kesejahteraan psikososial; kegagalan dalam mencapai tugas perkembangan pada tahap ini dapat menghasilkan rasa putus asa, kecewa dan kehilangan makna hidup^{4,5}. Oleh karena itu, intervensi yang memfasilitasi interaksi sosial, dukungan emosional, dan kemandirian sangat penting bagi lansia seperti terapi kelompok.

Intervensi terapi kelompok merupakan pendekatan non-farmakologis yang telah banyak digunakan dalam konteks lansia, bertujuan untuk memfasilitasi interaksi sosial, keterlibatan emosional, dan peningkatan dukungan sosial. Aktivitas terapi kelompok ini biasanya mencakup kegiatan berbasis aktivitas bersama, diskusi kelompok, dan berbagi pengalaman yang dapat memberikan efek positif terhadap aspek perkembangan mulai dari biologi, seksual, kognitif, emosi, kepribadian, moral, spiritual dan sosial lansia^{3,6,7}. Dalam konteks internasional, program yang dirancang sebagai *group-based psychosocial intervention* telah menunjukkan potensi untuk mencegah depresi dan kecemasan sekaligus meningkatkan subjektif *well-being* pada lansia di layanan kesehatan primer melalui kombinasi stimulasi kognitif dan perluasan jaringan dukungan sosial⁸. Studi klinis terbaru bahkan menunjukkan bahwa pendekatan terapi kelompok seperti *group play therapy* dapat signifikan mengurangi perasaan terasing dan meningkatkan kualitas hidup lansia dalam pengaturan kesehatan⁹.

Penelitian lain dalam konteks rehabilitasi psikososial pada lansia menunjukkan bahwa berbagai aktivitas kelompok, termasuk diskusi kelompok, kegiatan seni, dan latihan bersama mampu menciptakan perasaan kebersamaan, meningkatkan harga diri, serta meredakan perasaan kesepian yang umum ditemui pada lansia¹⁰. Di tingkat regional dan nasional, studi-studi quasi-eksperimental juga menunjukkan bahwa aktivitas terapi kelompok mampu meningkatkan interaksi sosial dan fungsi kognitif, serta mengurangi stres di antara lansia dengan kondisi tertentu¹¹. Penelitian literatur menunjukkan bahwa terapi kelompok terapeutik mampu membantu lansia dalam adaptasi perubahan psikologis dan sosial serta meningkatkan integritas diri dalam proses penuaan secara bermakna⁷. Untuk memperluas manfaat dari terapi kelompok terapeutik pada lansia diberbagai daerah, maka akan dilakukan pengabdian masyarakat dengan tujuan untuk mengoptimalkan perkembangan psikososial lansia melalui intervensi edukasi dan terapi kelompok terapeutik di RW 5, Kelurahan Cibogor, Bogor Tengah.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini terdiri dari beberapa tahap, pertama melakukan kordinasi dengan pihak Kelurahan Cibogor dan RW 5 sehingga mendapatkan persetujuan yang kemudian dilanjutkan dengan melakukan kordinasi bersama ketua kader dan kader penanggung jawab lansia yang ada di RW 5. Kegiatan ini juga dilakukan bersamaan dengan praktik mahasiswa ners spesialis keperawatan jiwa Universitas Indonesia. Setelah melakukan deteksi dan mendapatkan jumlah lansia dari RT 1-4 yang ada di RW 5, maka dilanjutkan dengan menyusun materi kegiatan pengabdian dan menentukan waktu edukasi dan latihan TKT pada lansia yang ditetapkan setiap hari Rabu selama 6 minggu.

Tahap kedua yaitu tahap pelaksanaan yang diawali dengan mengukur tugas perkembangan dan aspek perkembangan pada lansia sebelum edukasi dan latihan, selanjutnya memberikan materi edukasi, latihan dari sesi 1 sampai sesi 6, mendemonstrasikan dan terakhir adalah mengevaluasi kembali kegiatan dengan

indikator keberhasilan adalah pengetahuan meningkat mengenai tugas perkembangan dan aspek perkembangan pada lansia serta peserta mampu melakukan latihan secara mandiri. Pengabdian ini dilakukan mulai tanggal 24 November 2025 sampai 3 Januari 2026 dengan jumlah peserta sebanyak 22 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Tugas dan aspek perkembangan lansia pre post edukasi dan latihan tetapi kelompok terapeutik

Skor TKT	Pre	Post	Peningkatan (%)
Tugas Perkembangan	99,11	100,00	0,89
Aspek Perkembangan	88,57	100,00	11,43

Tabel ini menjelaskan bahwa tugas perkembangan lansia mengalami peningkatan 0,89% begitu juga dengan aspek perkembangan meningkat 11,43% setelah dilakukan edukasi dan latihan tetapi kelompok terapeutik.



Gambar 1. Edukasi dan terapi kelompok terapeutik

Peserta edukasi dan latihan adalah lansia yang ada di RW 5 Kelurahan Cibogor yang berjumlah 22 orang. Lansia terlihat sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini, di awal pertemuan kami menyampaikan edukasi terkait dengan manfaat latihan yang akan dilakukan. Dari 22 orang lansia yang dilakukan pengukuran terhadap tugas perkembangan lansia ada 1 orang lansia yang belum menerima secara damai kondisi saat ini dan ada banyak penyesalan yang dialami oleh lansia tersebut. Dalam studi lintas budaya yang dilakukan oleh Lee dan Ryu (2018), penyesalan diidentifikasi sebagai salah satu emosi sadar diri (*self-conscious emotion*) yang berkembang di usia lanjut dan berkontribusi terhadap perjuangan emosional lansia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis penyesalan tertentu, seperti penyesalan terkait kesehatan dan karier pada lansia serta penyesalan terkait waktu luang dan adiksi pada lansia ¹².

Penelitian lain juga mengungkapkan terjadinya penyesalan pada lansia terkait dengan kesehatan dan kepuasan hidup yang lebih buruk juga terkait usia yang mereka ¹³. Tetapi Huang dan kolega (2023) menemukan bahwa lansia cenderung menunjukkan sensitivitas yang lebih rendah terhadap hasil yang memicu penyesalan dibandingkan kelompok usia yang lebih muda ¹⁴. Penelitian menunjukkan bahwa meskipun lansia cenderung mengalami penurunan intensitas penyesalan retrospektif, kemampuan mereka untuk mengantisipasi penyesalan di masa depan (*prospective regret*) tetap terpelihara dan digunakan secara efektif dalam proses pengambilan keputusan. Hal ini menunjukkan bahwa penyesalan tetap memiliki fungsi adaptif sebagai mekanisme pembelajaran dan regulasi keputusan pada usia lanjut ¹⁴⁻¹⁶.

Demikian pula dengan aspek perkembangan lansia yang pada awalnya di dapatkan presentase sebesar 88,57%, hal ini dikarenakan beberapa lansia belum atau mengalami masalah pada aspek perkembangan, terlihat pada aspek biologi khususnya pada sistem musculoskeletal dan sistem genitourinaria, dimana lansia mudah lelah, aktivitas lambat dan sulit mengontrol buang air kecil. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa proses penuaan menyebabkan berbagai perubahan fisiologis, terutama pada sistem musculoskeletal yang ditandai dengan penurunan massa dan kekuatan otot. Perubahan tersebut berdampak pada menurunnya kemampuan motorik lansia sehingga pergerakan menjadi lebih lambat, tubuh lebih mudah lelah, serta aktivitas sehari-hari membutuhkan waktu lebih lama dan proses pemulihan energi yang lebih panjang setelah melakukan aktivitas¹⁷⁻¹⁹, pada lansia juga akan mengalami penurunan fungsi ginjal dan kemampuan otot saluran kencing hal ini dapat menyebabkan lansia sulit mengontrol saat bekemih²⁰. Aspek lainnya adalah kognitif dan emosi, mulai dari penurunan daya ingat, emosi yang tidak stabil akibat pengalaman hidup.

Edukasi dan terapi kelompok terapeutik diberikan sebanyak 6 sesi yaitu mulai dari sesi 1 yaitu latihan adaptasi perubahan aspek biologis, sesi 2 latihan perubahan aspek kognitif, sesi 3 latihan adaptasi perubahan aspek emosi, sesi 4 latihan adaptasi perubahan aspek kepribadian dan moral, sesi 5 latihan adaptasi perubahan aspek spiritual dan sosial, sesi 6 monitoring dan evaluasi tugas perkembangan serta kemampuan adaptasi terhadap perubahan berbagai aspek pada lansia. Setelah itu dilakukan pengukuran tugas dan aspek perkembangan didapatkan hasil presentase menjadi 100% yang artinya terjadi peningkatan. Edukasi dan terapi kelompok terapeutik sangat bermanfaat bagi lansia, hal ini juga di ungkapkan oleh lansia pada sesi ke 6 dimana mereka mengatakan bahwa sebelumnya mereka tidak pernah mendapatkan informasi dan latihan seperti ini, beberapa dampak yang disampaikan adalah mereka lebih aktif, sudah berolahraga ringan, tubuh lebih bugar, buang air kecil mulai terkontrol, bahagia bisa berkumpul dan berbagi cerita dengan teman sebaya dan pikiran lebih positif.

Pada usia lansia ada banyak perubahan yang terjadi dalam aspek perkembangan mereka yang terjadi secara alamiah. Perkembangan psikososial digambarkan bahawa lansia adalah integritas versus keputusasaan, maka perlu sekali lansia sehat harus mampu beradaptasi dengan berbagai macam perubahan yang terjadi. Oleh karena itu, salah satu latihan yang dapat diberikan untuk kesiapan lansia dalam beradaptasi diberbagai aspek perkembangannya adalah terapi kelompok terapeutik⁶.

Terapi kelompok terapeutik memiliki banyak manfaat bagi lansia. Diawali dengan adanya edukasi pada lansia mengenai aspek perkembangan dan masalah-masalah psikososial yang kerap kali dialami oleh lansia. Karena dengan edukasi maka pengetahuan lansia akan bertambah dan menjadi jalan pembuka untuk mau mengikuti dan menerapkan latihan yang akan di berikan^{21,22}. Latihan kelompok terapeutik telah banyak dibuktikan oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa program latihan atau intervensi berbasis kelompok pada lansia yang masih sehat memberikan manfaat yang signifikan bagi kesehatan fisik, kognitif, dan psikologis. Partisipasi dalam latihan kelompok dapat meningkatkan kualitas hidup, fungsi kognitif, serta kesejahteraan mental melalui aktivitas yang melibatkan interaksi sosial dan stimulasi fisik maupun kognitif. Selain itu, program latihan fisik dan psikososial yang dilakukan secara terstruktur dalam kelompok juga terbukti dapat menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi serta meningkatkan fungsi sosial dan kemandirian pada lansia yang tinggal di masyarakat²³⁻²⁵. Latihan ini juga mampu menciptakan perasaan kebersamaan, meningkatkan harga diri, serta meredakan perasaan kesepian, perasaan terasing, peningkatan kualitas hidup, pengaturan Kesehatan, meningkatkan interaksi sosial dan fungsi kognitif, serta mengurangi stres di antara lansia⁹⁻¹¹. Dengan demikian latihan terapi kelompok terapeutik membawa dampak kesehatan psikososial bagi lansia.

KESIMPULAN

Edukasi dan latihan kelompok terapeutik terbukti memberikan dampak yang sangat positif terhadap pelaksanaan tugas perkembangan dan pemenuhan aspek psikososial lansia. Melalui proses edukasi yang terstruktur serta dinamika kelompok yang suportif, lansia memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang diri, kondisi kesehatan, dan peran sosialnya, sehingga mampu meningkatkan penerimaan diri, rasa bermakna, serta kepercayaan diri. Latihan kelompok terapeutik juga berperan dalam memperkuat interaksi sosial, menurunkan perasaan kesepian, kecemasan, dan penyesalan hidup, serta membantu lansia mengekspresikan emosi secara adaptif. Dengan demikian, intervensi ini tidak hanya mendukung keberhasilan lansia dalam menyelesaikan tugas perkembangan tahap akhir kehidupan, tetapi juga berkontribusi signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikososial dan kualitas hidup lansia secara keseluruhan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Kelurahan Cibogor, Kecamatan Bogor Tengah, Ketua RW 05, serta para kader yang telah memberikan izin dan dukungan penuh terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Universitas Indonesia Fakultas Ilmu Keperawatan atas arahan, bimbingan, dan fasilitasi yang diberikan sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik dan berjalan sukses

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. Ageing And Health. *World Health Organization* https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health?utm_source=chatgpt.com (2025).
2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Hari lanjut usia nasional: Lansia sehat, Indonesia kuat. *Kemementerian Kesehatan RI* https://ayosehat.kemkes.go.id/hari-lanjut-usia-nasional?utm_source=chatgpt.com (2023).
3. Kurniati, S. R. & Putri, M. E. Upaya Peningkatan Kesehatan Jiwa Lansia Melalui Deteksi Dini, Edukasi dan Terapi Kelompok Terapeutik Lansia. *J. Pengabd. Masy. Indones.* 3, 115–118 (2023).
4. Laela, S. & Hartati, S. Terapi Kelompok Terapeutik Lansia Efektif Meningkatkan Kemampuan Adaptasi Dan Perkembangan Integritas Diri Lansia. 5, 3990–4000 (2023).
5. Papalia, D. E., Martorell, G. & Feldman, R. D. *Experience Human Development*. (New York: McGraw-Hill Education, New York, 2021).
6. Keliat, B. A., Mulia, M. & Fitriani, N. *Promosi Kesehatan Jiwa Terapi Kelompok Terapeutik*. (Buku Kedokteran EGC, Jakarta : EGC, 2024).
7. Hasibuan, S. Y. & Daulima, N. H. C. Potensi Terapi Kelompok Terapeutik Lansia pada Perkembangan Psikososial: Studi Literatur. *J. Keperawatan Jiwa* 9, 493 (2021).
8. Saldivia, S. *et al.* Effectiveness of a group-based psychosocial program to prevent depression and anxiety in older people attending primary health care centres: A randomised controlled trial. *BMC Geriatr.* 19, 1–8 (2019).
9. Jamei, F. *et al.* Effect of group play therapy as holistic geriatric interventional modality on feelings of loneliness among older people: A randomized control trial. (2024) doi:10.1111/ggi.14972.
10. Savikko, N., Routasalo, P., Tilvis, R. & Pitkälä, K. Psychosocial group rehabilitation for lonely older people: Favourable processes and mediating factors of the intervention leading to alleviated loneliness. *Int. J. Older People Nurs.* 5, 16–24 (2010).

11. Merlinda, S. & Juniarni, L. The Effect of Group Activity Therapy on Improving Social Interaction and Cognitive Function in the Elderly: Quasi-Experiment. *J. Ilm. Keperawatan (Scientific J. Nursing)* 8, 34–39 (2022).
12. Lee, O. E. & Ryu, S. R. Effects of Pride and Regret on Geriatric Depression: A Cross-Cultural Study With Mixed-Methods Approaches. (2018) doi:<https://doi.org/10.1177/0091415017697726>.
13. Newall, N. E., Chipperfield, J. G., Daniels, L. M. D., Hladkyj, S. & Perry, R. P. Regret in later life: exploring relationships between regret frequency, secondary interpretive control beliefs, and health in older individuals. (2025) doi:10.2190/AG.68.4.a.
14. Huang, Y. *et al.* Getting over Past Mistakes: Prospective and Retrospective Regret in Older Adults. *Journals Gerontol. - Ser. B Psychol. Sci. Soc. Sci.* 78, 469–478 (2023).
15. Leon, T., Weidemann, G. & Bailey, P. E. Older adults' decision-making following bad advice. 320–333 (2024) doi:10.1111/bjdp.12484.
16. Wilson, R. S., Yu, L., Stewart, C. C., Bennett, D. A. & Boyle, P. A. Change in Decision-Making Analysis and Preferences in Old Age. 78, 1659–1667 (2023).
17. Sumarni. Pengaruh Usia Lanjut terhadap Kesehatan Lansia. 18, 74–79 (2025).
18. Wang, Y. *et al.* Brisk walking improves motor function and lower limb muscle strength in Chinese women aged 80 years and older. *Sci. Rep.* 1–11 (2024) doi:10.1038/s41598-024-55925-6.
19. Stuart, G. W. *Principles and Practice Psychiatric Nursing*. (Elsevier, St. Louis Missouri, 2013).
20. Noh, O. Z. Journal of Clinical Images and Case Reports Kidney and Urinary Tract Functions: Specifically Focusing on Individuals Aged 70 Years and above. 2023 (2023) doi:10.4172/CICR.1000244.Urinary.
21. Asadi, R., Nazari, M., Asadollahi, A. & Mobasheri, N. Educational intervention for mental health and health behaviors in elderly Iranian women randomized controlled trial. *Sci. Rep.* 15, 1–11 (2025).
22. Emilia, N. L. & Tarigan, S. Virtual Edukasi Tentang Psikologis dan Tips untuk Mengatasi Psikotik pada Lansia di Masa Pandemi Covid 19 di Kota Palu. *Idea Pengabd. Masy.* 2, 102–106 (2022).
23. Yang, H. *et al.* Effects of reminiscence therapy for loneliness in older adults: a systematic review and meta-analysis. *Age Ageing* 54, (2025).
24. Chau, P. H. *et al.* Online Group – Based Dual-Task Training to Improve Cognitive Function of Community-Dwelling Older Adults: Randomized Controlled Feasibility Study Corresponding Author: 8, 1–16 (2025).
25. Carcel, C., Pino, D., Sabina-campos, J., Rivas-campo, Y. & Mar, A. Exercise and Nutrition in the Mental Health of the Older Adult Population: A Randomized Controlled Clinical Trial. 1–15 (2024).