

Sosialisasi Kesejahteraan Psikologis Lansia untuk Hidup yang Lebih Sehat dan Bermakna

Rima Wilantika¹, Fitria Fertha Agustina², Raidah Hanifah¹, Meilia Wigati¹, Muhammad Lathief Syaifussalam¹, Fauzan Fuadi², Naufal Sinatria²

¹Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial dan Bisnis, Universitas Aisyah Pringsewu

²Program Studi Akuntansi, Fakultas Sosial dan Bisnis, Universitas Aisyah Pringsewu

INFO ARTIKEL

Diserahkan:
20/11/2025
Direvisi:
27/12/2025
Diterima
29/01/2026

Keywords:

Lansia,
Kesejahteraan Psikologis

ABSTRAK

Lansia cenderung mengalami berbagai masalah. Misalnya, kondisi fisik yang lemah seperti kemampuan melihat, mendengar, berjalan, dan kondisi kesehatan yang menurun sehingga mereka rentan terhadap penyakit. Situasi ekonomi semakin terancam, terutama jika ada masalah kesehatan, sehingga lansia harus menyesuaikan gaya hidup yang mereka jalani. Lansia juga mengalami beberapa masalah psikologis yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka di usia lanjut. pengabdian masyarakat di lembaga kesejahteraan sosial Amanah Bunda yaitu sosialisasi kesejahteraan psikologis lansia. Tujuan pengabdian masyarakat ini yaitu memberikan pemahaman tentang kesejahteraan psikologis pada lansia. Hasil evaluasi setelah disampaikan materi kesejahteraan psikologis hasilnya menunjukkan bahwa secara keseluruhan lansia di lembaga kesejahteraan sosial Amanah Bunda sudah mengetahui tentang pentingnya kesejahteraan psikologis.

Corresponding author email: rimawilantika671@gmail.com



Published by Alesha Media Digital. This is an open access article under the [CC BY SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license
Copyright@ Author (2026).

1. PENDAHULUAN

Indonesia kini memasuki tahap di mana struktur demografinya semakin menua, yang terlihat dari jumlah penduduk yang berumur 60 tahun ke atas. Di tahun 2020, angka ini telah mencapai 29,3 juta jiwa atau 10,82% dari total penduduk yang berjumlah 269,9 juta. Akibatnya, Indonesia menghadapi permasalahan penuaan demografi dan diperkirakan pada tahun 2045, jumlah populasi lanjut usia akan mencapai 19% dari keseluruhan populasi [1]. Situasi ini memperburuk proses penuaan dan berdampak pada tingkat ketergantungan orang tua, yang meningkat dari 15% pada tahun 2019 menjadi 17% pada tahun 2021. [5]. Lansia biasanya menghadapi sejumlah tantangan. Contohnya, kemampuan fisik yang menurun seperti penglihatan, pendengaran, mobilitas, serta kesehatan yang memburuk membuat mereka lebih mudah terserang penyakit [8.] Kondisi ekonomi juga semakin terancam, terutama ketika ada isu kesehatan, yang memaksa lansia untuk mengubah cara hidup mereka [16]. Lansia juga menghadapi berbagai tantangan psikologis yang berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka di masa tua, seperti kemampuan untuk menerima orang lain yang dipengaruhi oleh sikap penerimaan diri yang dihasilkan dari penyesuaian baik secara pribadi maupun sosial, serta mendapatkan dukungan dan kasih sayang dari orang-orang terdekat [11]. Hal ini dapat mengurangi kemampuan mereka untuk bersosialisasi [12; 2]. Di samping itu, lansia yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah cenderung merasa kurang

percaya diri, sangat bergantung pada orang lain, kesulitan dalam menjalin dan mempertahankan hubungan baik dengan orang lain, tidak memiliki tujuan hidup, serta kesulitan untuk terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru [7].

Setiap lansia memiliki harapan dalam hidupnya, salah satunya kesejahteraan psikologis. Individu selalu berusaha mencapai kesejahteraan psikologis dalam hidupnya seperti optimis dan jauh dari penderitaan. Individu yang sehat mental akan merasakan kesejahteraan psikologis dalam dirinya. Kesejahteraan psikologis adalah tentang kehidupan yang berjalan dengan baik. Kesejahteraan psikologis merupakan gabungan dari perasaan positif dan kemampuan untuk berfungsi dengan baik. Kesejahteraan psikologis yang berkelanjutan tidak mengharuskan seseorang merasa bahagia di setiap saat; mengalami emosi yang tidak menyenangkan, seperti kekecewaan, kegagalan, atau kesedihan, adalah hal yang wajar dalam hidup. Kemampuan untuk mengatasi emosi negatif atau menyakitkan ini sangat penting bagi kesejahteraan jangka panjang. Namun, kesejahteraan psikologis bisa terganggu jika emosi negatif menjadi terlalu kuat atau bertahan lama, sehingga menghalangi seseorang untuk menjalani kehidupan sehari-hari dengan baik [4].

Kesejahteraan psikologis di konseptualisasikan sebagai kombinasi positif seperti kebahagiaan dan berfungsi secara efektif dalam kehidupan individu dan sosial [9; 17]. Kesejahteraan mental berkaitan dengan kehidupan yang seimbang, yaitu campuran antara perasaan positif dan kemampuan untuk berfungsi dengan baik. Dengan demikian, individu yang mengalami kesejahteraan psikologis yang tinggi cenderung merasa bahagia, kompeten, dan puas dengan hidup mereka [4]. Hal tersebut berkaitan dengan Lembaga Kesejahteraan Sosial (LKS) Amanah Bunda memberikan perhatian khusus kepada lansia. Perhatian ini diwujudkan melalui program “sekolah lansia” yang dilaksanakan sekali seminggu, yaitu pada hari Sabtu. Melalui sekolah lansia, pengelola mengintegrasikan agenda ini dengan layanan spiritual, kesehatan, dan keterampilan (Wawancara, 25 September 2025).

Sekolah lansia merupakan salah satu konsep pendidikan informal bagi lansia. Sekolah lansia merupakan program unggulan LKS Amanah Bunda berdasarkan pandangan bahwa lansia memiliki hak yang sama dalam kehidupan masyarakat, nasional, dan negara. Sebagai langkah untuk meningkatkan kesejahteraan lansia, LKS Amanah Bunda memiliki program layanan pendidikan dan pelatihan, spiritualitas agama, kesehatan, perlindungan sosial, dan bantuan sosial. Salah satunya melaksanakan sosialisasi tentang kesejahteraan lansia untuk meningkatkan kesejahteraan pada lansia.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan sosialisasi ini berupa pelayanan kepada masyarakat yang dilaksanakan pada 21 Oktober 2025 di LKS Amanah Bunda. Metode pelaksanaan kegiatan ini menggunakan pertemuan tatap muka untuk menyampaikan informasi kepada para lansia di LKS Amanah Bunda.

Alat dan bahan yang dipakai dalam kegiatan ini meliputi materi presentasi yang berupa file power point yang disertai dengan gambar-gambar, perangkat laptop dan infokus sebagai fasilitas untuk menyampaikan materi, serta kamera untuk merekam dokumentasi selama kegiatan pengabdian. Target dari kegiatan ini adalah para lansia di LKS Amanah Bunda. Tahapan dalam pelaksanaan kegiatan PkM adalah sebagai berikut. Pertama, melakukan survei terhadap lokasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Kedua, mengadakan diskusi mengenai jadwal pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dengan pihak LKS Amanah Bunda. Ketiga, menyiapkan surat izin untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Keempat, mempersiapkan peralatan dan bahan yang diperlukan untuk pengabdian kepada masyarakat. Kelima, melaksanakan kegiatan utama dari pengabdian kepada masyarakat, yang mencakup pemaparan materi, diskusi, sesi tanya jawab, dan dokumentasi kegiatan. Keenam, menyusun laporan tentang pengabdian kepada masyarakat.

3. HASIL & PEMBAHASAN

Kesejahteraan psikologis merupakan pencapaian optimal dari potensi psikologis seseorang, di mana individu mengakui baik kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki, membangun hubungan yang baik dengan orang-orang di sekelilingnya, memiliki kapabilitas untuk membuat keputusan sendiri dan bersikap mandiri, berbakat dan kompeten dalam mengelola lingkungan sekitar, mempunyai tujuan hidup, serta merasa percaya diri untuk menghadapi berbagai tahap perkembangan dalam kehidupannya. [10]. Pusat kesejahteraan psikologis terletak pada sikap tabah artinya individu selalu berani, menerima kenyataan yang terjadi pada diri individu, sehingga individu bahagia sebaliknya individu yang tidak tabah akan merasa sengsara [15]. Kesejahteraan psikologis melibatkan aspek afektif positif dan aspek afektif negatif individu dalam pengalaman sehari-hari [13; 15]. *Psychological well-being* adalah kondisi individu yang memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, sehingga mampu mengambil keputusan dan menangani tingkah lakunya sendiri, serta memiliki tujuan hidup yang lebih bermakna [14]. *Psychological well-being* merupakan perasaan puas dalam dirinya demi membangun hubungan baik antara diri dan orang lain, dengan tidak memperhatikan kelemahan atau ketidakpuasan dalam diri [6].

Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat yang sudah dilakukan di LKS Amanah Bunda menunjukkan antusiasme dari para lansia saat materi disampaikan. Materi disampaikan melalui presentasi power point yang dilengkapi dengan informasi mengenai kesejahteraan psikologis. Penjelasan materi sosialisasi dilakukan dengan cara yang interaktif. Proses dimulai dengan pengenalan dari tim pengabdian kepada masyarakat. Selanjutn menggal pengetahuan awal lansia terkait dengan kesejahteraan psikologis. Hasil pengetahuan lansia di LKS Amanah Bunda tentang kesejahteraan psikologis masih minim. Setelah mengetahui pengetahuan minim lansia di LKS Amanah Bunda selanjutnya tim pengabdian kepada masyarakat memaparkan materi inti yaitu kesejahteraan psikologis.



Gambar 1. Pemaparan materi kesejahteraan psikologis

Kegiatan pelayanan kepada masyarakat berlangsung selama 90 menit dan di penghujung penyuluhan ini, tim PkM melakukan penilaian tentang materi yang telah disampaikan dengan memberikan pertanyaan secara acak kepada para lansia di LKS Amanah Bunda.



Gambar 2. Sesi Tanya Jawab

Selanjutnya, setelah tim PkM memberikan pertanyaan kepada lansia di LKS Amanah Bunda diadakan sesi kuis yang berkaitan dengan materi yang telah disampaikan. Kuis diadakan untuk mengukur sejauh mana pemahaman lansia di LKS Amanah Bunda setelah mengikuti kegiatan sosialisasi ini. Hasil evaluasi setelah disampaikan materi kesejahteraan psikologis hasilnya menunjukkan bahwa secara keseluruhan lansia di LKS Amanah Bunda telah mengetahui tentang pentingnya kesejahteraan psikologis maka setelah ini di harapkan dapat menumbuhkan kesadaran dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada lansia.

4. KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi yang telah dilaksanakan di LKS Amanah Bunda bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang pentingnya kesejahteraan psikologis pada lansia. Kegiatan ini dilaksanakan dengan melibatkan lansia LKS Amanah Bunda. Sosialisasi di mulai dengan penjelasan tentang kesejahteraan psikologis. Metode yang digunakan dalam sosialisasi ini dengan ceramah, diskusi, tanya jawab dan kuis. Kegiatan ini dirancang untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia LKS Amanah Bunda.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada LKS Amanah Bunda, Pringsewu, Lampung atas kerjasamanya dan bantuan selama pelaksanaan kegiatan sosialisasi kesejahteraan psikologis

DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. P. L. Girsang et al., *STATISTIK PENDUDUK LANJUT USIA 2022*. 2022.
- [2] G. P. Farmasita and R. Wilantika, "Hubungan Antara Harga Diri dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa di Universitas Aisyah Pringsewu," *J. Psikol.*, vol. 1, no. 1, p. 9, 2023, doi: 10.47134/pjp.v1i1.1976.
- [3] W. Hendriani, "Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences†," 2021.
- [4] F. A. Huppert, "Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences†," *Appl. Psychol. Heal. Well-Being*, vol. 1, no. 2, pp. 137–164, 2009, doi: 10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x.
- [5] A. . Kinasih and T. P. E. Sanubari, "Lansia Sehat di Masa Pandemi: Aktivitas Fisik Selama Pandemi Covid-19 Healthy Elderly in Pandemic: Physical Activities During The Covid-19 Pandemic ABSTRAK," *J. Kesehat. Komunitas*, vol. 7, no. 2, pp. 221–225, 2021, [Online]. Available: <http://jurnal.htp.ac.idj>

- [6] N. Y. Kartikasari, “Body Dissatisfaction terhadap Psychological Well,” *J. Ilm. Psikol. Terap.*, vol. 1, no. 2, pp. 304–323, 2013, [Online]. Available: <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/download/1585/1690/3658#:~:text=Dari hasil penelitian yang dilakukan,ialah sebesar 6%2C15%25>.
- [7] E. Kurniasari, N. Rusmana, and N. Budiman, “Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia,” *J. Innov. Couns. Theory, Pract. Res.*, vol. 3, no. 2, pp. 52–58, 2019, [Online]. Available: http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- [8] W. Hendriani, “Dinamika Perkembangan Usia Lanjut: Menjadi Lansia yang Sehat dan Bahagia,” 2021.
- [9] C. D. Ryff and B. H. Singer, “Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being,” *J. Happiness Stud.*, vol. 9, no. 1, pp. 13–39, 2008, doi: 10.1007/s10902-006-9019-0.
- [10] C. D. Ryff, “Psychological Well-Being in Adult Life,” *Curr. Dir. Psychol. Sci.*, vol. 4, no. 4, pp. 99–104, 1995, doi: 10.1111/1467-8721.ep10772395.
- [11] T. Schramme, “Empathy and altruism,” *Routledge Handb. Philos. Empathy*, pp. 203–214, 2017, doi: 10.4324/9781315282015.
- [12] Q. Suleman, I. Hussain, S. Shehzad, M. A. Syed, and S. A. Raja, “Relationship between perceived occupational stress and psychological well-being among secondary school heads in Khyber Pakhtunkhwa, Pakistan,” *PLoS One*, vol. 13, no. 12, pp. 1–22, 2018, doi: 10.1371/journal.pone.0208143.
- [13] P. Warr, “A study of psychological well-being,” *Br. J. Psychol.*, vol. 69, no. 1, pp. 111–121, 1978.
- [14] I. E. Wells, “Psychological well-being,” *Nov. Sci. Publ.*, 2010.
- [15] Wilantika. R & Rustam.H.K., *Sebuah Klinik Jiwa untuk Masa Kini: Terapkan SWB, PWB dan Kebahagiaan*. Purbalingga: Eureka Media Aksara, 2025.
- [16] M. E. Loades *et al.*, “O Impacto do Isolamento Social e da Solidão na Saúde Mental de Crianças e Adolescentes no Contexto da COVID-19,” *J. Am. Acad. Child Adolesc. Psychiatry*, vol. 59, no. 11, 2020.
- [17] H. R. Winefield, T. K. Gill, A. W. Taylor, and R. M. Pilkington, “Psychological well-being and psychological distress: is it necessary to measure both?,” *Psychol. Well-Being Theory, Res. Pract.*, vol. 2, no. 1, p. 3, 2012, doi: 10.1186/2211-1522-2-3.