

Intervensi Edukasi Stres pada Lansia: Upaya Peningkatan Kesejahteraan Psikologis melalui Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Asti Haryati, Nurlia Anggraini, Elisa Putri Ningsih, Anita Eustacia Putri, Devi Haryani Putri, Dea Sari, Betry Afrin Siska, Dicka Krisna, Putri Regina Prayoga, Lastris Pebriyanti, Jenira, Monika Arbaini, Revandi Hadikusuma, Poni Oktaviya, Ratih Permata, Nia Zazqiah Novarianti, Septya Pransisca, Dhea Ananda, Repaldo, Vioni Tria Purnama

UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu

Artikel Info

Genesis Artikel:

Dikirim, 2 Juni 2025
Diterima, 20 Juni 2025
Diterbitkan, 26 Juli 2025

Kata Kunci:

Lansia
Stres
FGD

ABSTRAK

Latar Belakang: Stres merupakan permasalahan psikologis yang umum dialami oleh lansia akibat perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Pengelolaan stres yang tidak optimal dapat berdampak negatif terhadap kualitas hidup lansia. **Tujuan:** Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam mengelola stres melalui pendekatan edukatif. **Metode:** Metode yang digunakan adalah Focus Group Discussion (FGD) yang dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha, Kota Bengkulu. Sepuluh lansia berpartisipasi aktif sebagai peserta. Evaluasi dilakukan melalui pretest dan posttest. **Hasil:** Terjadi peningkatan skor rata-rata dari 5,3 (pretest) menjadi 8,1 (posttest), menunjukkan peningkatan pemahaman sebesar 53%. Lansia menunjukkan partisipasi aktif, mampu mengenali pemicu stres, dan memahami strategi pengelolannya. **Kesimpulan:** Metode FGD terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan keterampilan lansia dalam mengelola stres, serta berpotensi diterapkan secara berkelanjutan dalam program pemberdayaan lansia.

ABSTRACT

Keywords:

Elderly
Stress
FGD

Background: Stress is a common psychological problem experienced by the elderly due to physical, psychological, and social changes. Poor stress management can negatively impact their quality of life. **Objective:** This activity aimed to improve the knowledge and skills of the elderly in managing stress through an educational approach. **Method:** The method used was Focus Group Discussion (FGD), conducted at Panti Sosial Tresna Werdha in Bengkulu City. Ten elderly individuals actively participated as subjects. Evaluation was carried out using pretest and posttest assessments. **Results:** There was an increase in the average score from 5.3 (pretest) to 8.1 (posttest), indicating a 53% improvement in understanding. The elderly showed active participation, were able to identify stress triggers, and understood strategies for managing stress. **Conclusion:** The FGD method proved effective in increasing awareness and skills in stress management among the elderly and has the potential to be implemented sustainably in elderly empowerment programs.

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



Penulis Korespondensi:

Asti Haryati,
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam,
UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu,
Email: asti@mail.uinfatsukarno.ac.id

1 PENDAHULUAN

Masa lanjut usia adalah fase alami dalam siklus kehidupan yang pada akhirnya akan dialami oleh setiap individu. Pada masa lanjut usia, individu akan mengalami berbagai penurunan pada aspek kehidupan, baik fisik, psikologis, maupun sosial, sehingga lansia menghadapi kesulitan yang muncul dalam memenuhi rutinitas harian dan perlu melakukan penyesuaian agar tetap optimal di masa tuanya (Amir et al., 2023). Seseorang dikategorikan sebagai lansia apabila telah berusia 60 tahun ke atas, di mana proses perkembangan hidupnya dimulai sejak lahir sebagai bayi yang awalnya tidak berdaya hingga tumbuh menjadi manusia yang mandiri dan sempurna, kemudian memasuki tahap penuaan sebagai fase akhir siklus kehidupan (Sari et al., 2023).

Undang-Undang No. 13 tahun 1998 mengenai kesejahteraan lansia pada Bab 1 pasal 1 ayat 2 mengategorikan jika seorang individu dikatakan lansia jika berusia minimal 60 tahun. WHO dalam (Widi, 2021), menggolongkan lansia secara kronologis/biologis menjadi 4 kategori, yaitu 1) Usia pertengahan, yakni individu berusia antara 45 hingga 59 tahun. 2) Lanjut usia, yaitu mereka yang berada pada rentang usia 60 sampai 74 tahun. 3) Lanjut usia tua, mencakup usia 75 hingga 90 tahun; dan 4) Usia sangat tua, merujuk pada individu yang telah melewati usia 90 tahun. Saat ini, jumlah penduduk lanjut usia di seluruh dunia diperkirakan telah mencapai 1 miliar jiwa dengan usia rata-rata sekitar 60 tahun, dan angka tersebut diproyeksikan meningkat menjadi 1,2 miliar pada tahun 2025 (United Nations, 2019; Sari & Wulandari, 2021).

Sejalan dengan proses penuaan, lansia mengalami sejumlah perubahan fisik dan psikologis yang melibatkan fungsi panca indera, kulit, sistem otot dan tulang, saraf, jantung dan paru, hormon, serta ginjal dan saluran kemih. Seluruh perubahan ini saling berinteraksi dan berdampak pada kesehatan secara keseluruhan (Bahriah & Mutmainna, 2023). Penuaan membawa sejumlah dampak yang bisa memengaruhi kesehatan fisik, mental, serta kesejahteraan sosial ekonomi lansia. Beberapa masalah psikologis yang umum dialami antara lain kesulitan tidur, stres, depresi, kecemasan berlebihan, hingga gangguan ingatan seperti demensia dan delirium (Pradina et al., 2022).

Ketika seseorang merasa tidak mampu memenuhi tuntutan atau tekanan yang ada, tubuh dan pikirannya akan merespons dengan reaksi yang dikenal sebagai stres, yang mencakup aspek fisiologis dan psikologis (Muhammad et al., 2023). Dalam konteks kehidupan masa kini, stres sering muncul akibat tekanan dari perubahan yang berlangsung cepat dan dinamis. Ketika seseorang kesulitan mengikuti laju perubahan tersebut, baik karena hambatan, kegagalan, atau tuntutan yang tinggi, berbagai keluhan pun mulai dirasakan sebagai dampaknya (Kaunang et al., 2019).

Ertiana dalam penelitian yang dikutip dalam (Esprensa et al., 2022) menjelaskan bahwa stres berkepanjangan dapat memengaruhi kondisi fisik seseorang, seperti penurunan daya tahan tubuh, peningkatan detak jantung, tekanan darah, serta laju pernapasan. Selain itu, stres juga berdampak pada aspek psikologis, antara lain munculnya rasa cemas, kesulitan berkonsentrasi, sikap tidak peduli terhadap lingkungan sekitar, hingga perilaku agresif terhadap hal-hal kecil. Sementara itu, menurut

Cahyaningrum (2021), sejumlah kondisi seperti kesepian, kejenuhan, gangguan tidur, rasa gelisah, mudah tersinggung, serta penurunan kebugaran fisik merupakan pemicu stres yang kerap dialami oleh lansia.

Perhatian terhadap stres pada lansia semakin meningkat, mengingat kondisi ini dapat memberikan pengaruh signifikan terhadap kesehatan tubuh maupun keseimbangan mental mereka. Tingkat stres yang tinggi pada orang usia lanjut berpengaruh signifikan terhadap penurunan kemampuan fisik dan keterbatasan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari secara mandiri, sebagaimana ditemukan dalam penelitian di *Jurnal Keperawatan Malang* (2022). Penelitian lainnya turut menguatkan bahwa dampak stres pada lansia tidak terbatas pada kesehatan mental saja, melainkan juga berpengaruh terhadap kondisi fisik mereka, sehingga penanganan stres menjadi sangat penting untuk mempertahankan kualitas hidup mereka. Selain itu, perubahan fisiologis dan psikologis yang terjadi secara bertahap pada lansia turut menyebabkan penurunan kemampuan adaptasi terhadap stres dan aktivitas sehari-hari (Putra & Wulandari, 2022).

Upaya mengatasi stres pada lansia pun menjadi fokus berbagai intervensi kesehatan yang berorientasi pada peningkatan kesejahteraan. Sebagai contoh, penelitian terkini mengungkapkan bahwa terapi zikir yang dikombinasikan dengan aromaterapi jahe efektif dalam menurunkan tekanan darah sekaligus mengurangi tingkat stres pada lansia, sehingga membantu mempertahankan keseimbangan fisik dan mental mereka. Selain itu, dukungan sosial juga berperan signifikan dalam mengurangi stres pada lansia (Ningsih & Pratiwi, 2022). Studi penelitian oleh Putri (2021) menemukan bahwa dukungan sosial yang memadai memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental dan fisik lansia, terutama bagi mereka yang menetap hidup di panti jompo. Karenanya, penanganan stres pada orang lanjut usia harus dilakukan secara menyeluruh dengan memperhatikan aspek psikologis, fisiologis, dan sosial guna meningkatkan kualitas hidup secara optimal (Putri, 2021).

Adanya ketidaksesuaian antara keinginan dengan keadaan biologis, psikologis dan sosial merupakan pemicu stres. Stres pada lansia akan berdampak kepada emosi dan jalan pikiran seseorang. Faktor penyebab stres antara lain adanya perubahan fisik, lansia akan mengalami kemunduran secara fisiologis seperti pengelihan, pendengaran, fungsi tulang dan juga ketahanan tubuh lansia akan mengalami penurunan, hal ini akan menyebabkan stres pada lansia dikarenakan pekerjaan yang dulunya dapat dilakukan secara mandiri dan sekarang harus dibantu oleh orang lain. Juga adanya peran dari keluarga, kurangnya perhatian dari keluarga akan mempengaruhi stres (BKKBN, 2022). Faktor lingkungan seperti kehilangan teman dan pekerjaan dapat memicu stres pada lansia, yang dampaknya meliputi sering marah, rasa cemas, kesedihan, gangguan suasana hati, kesulitan berkonsentrasi, serta penurunan produktivitas dalam aktivitas sehari-hari (Rahmawati et al., 2022).

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan menghadapi beragam perubahan dalam aspek fisik, mental, maupun kehidupan sosial. Proses penuaan biasanya diiringi dengan penurunan fungsi tubuh, berkurangnya kemampuan dalam menghadapi stres, disertai dengan rendahnya aktivitas sosial, yang

kemudian berdampak negatif terhadap tingkat kesejahteraan hidup. Salah satu tantangan utama yang dihadapi lansia adalah stres, yang dapat timbul akibat perasaan kesepian, kehilangan pasangan, keterbatasan fisik, serta minimnya dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan sekitar (Wulandari et al., 2023). Stres pada lansia, apabila tidak ditangani dengan tepat, dapat menimbulkan gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, insomnia, hingga gangguan fungsi kognitif. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan strategi pengelolaan stres yang efektif bagi kelompok ini. Berbagai pendekatan dapat dilakukan, salah satunya melalui edukasi dan pendampingan psikososial berbasis komunitas.

Menurut hasil pengamatan di Panti Sosial Tresna Werdha, diketahui bahwasanya para penghuni lansia berusia antara 57 hingga 95 tahun. Sebagian besar dari mereka menyatakan bahwa mereka mengalami stres yang dipicu oleh berbagai faktor. Beberapa penyebab yang sering disebutkan meliputi gangguan tidur, kerinduan terhadap keluarga, perasaan ditinggalkan, keterbatasan dalam kebebasan pribadi, ketakutan akan penyakit atau kematian, serta penurunan fungsi tubuh. Kondisi stres tersebut memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental dan fisik lansia, seperti gangguan tidur, hilangnya ketertarikan terhadap aktivitas yang disukai, kesulitan dalam berinteraksi sosial, dan kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sekitar. *Focus Group Discussion (FGD)* ialah salah satu metode partisipatif yang bisa digunakan dalam kegiatan edukatif untuk meningkatkan kesadaran dan keterampilan lansia dalam menghadapi stres. Pendekatan ini memungkinkan terjadinya komunikasi dua arah, pertukaran pengalaman, dan pembelajaran bersama antar peserta, sehingga menciptakan suasana yang mendukung pemberdayaan emosional.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini berlangsung di lingkungan Panti Sosial Tresna Werdha, Kota Bengkulu, sebagai bentuk kontribusi akademik dalam upaya peningkatan kesejahteraan lansia. Tujuan PKM ini adalah meningkatkan pemahaman dan keterampilan lansia dalam mengelola stres melalui pendekatan edukatif berbasis diskusi kelompok (*FGD*), sekaligus membangun relasi yang sehat antara lansia dengan lingkungan sosialnya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan model intervensi sederhana namun efektif yang dapat direplikasi di berbagai lembaga sosial lansia lainnya.

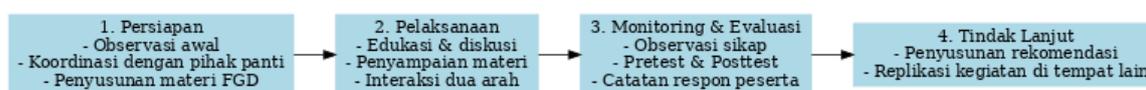
2 METODE PENGABDIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha, Jl. H. Adam Malik, No.9, Jl. Gedang, Kecamatan Gading Cempaka, Kota Bengkulu, Bengkulu 38225, dengan menggunakan metode pengabdian kepada masyarakat dengan teknik *Focus Group Discussion (FGD)*. Adapun sumber data terdiri dari lansia yang menerima informasi. Metode ini dilakukan dengan cara menggali informasi secara mendalam melalui diskusi yang terarah bersama sejumlah kecil peserta yang memiliki pengalaman atau pemahaman khusus terkait tema program. Focus group berguna untuk memperoleh pemahaman yang lebih luas mengenai kebutuhan, harapan, serta berbagai persoalan yang dihadapi oleh masyarakat (Zunaidi, 2024). Tujuan dilaksanakan *FGD* yaitu meningkatkan dan mengembangkan setiap peserta yang hadir dalam kemampuan menganalisa suatu masalah guna mendapatkan solusi

dalam kegiatan aksi. Pelaksanaan program *FGD* terbagi menjadi 4 kegiatan sebagai berikut (Putri et al., 2022):

- a. Perencanaan, dilakukan dengan cara mengetahui target atau tujuan dengan cara mengetahui kebutuhan pada setiap kelompok. Selanjutnya, merumuskan keadaan setiap kelompok untuk mencapai tujuan dengan cara berkoordinasi guna mendapatkan informasi-informasi dari sumber daya manusia, finansial setiap kelompok, dan sumber daya lainnya. Kemudian mengembangkan rencana tersebut dalam bentuk kegiatan *FGD* untuk pencapaian tujuan berupa pengelolaan stres lansia.
- b. Pelaksanaan, *FGD* untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Terdapat berbagai susunan acara dalam kegiatan tersebut yang diawali dengan sambutan dari pihak-pihak yang berkepentingan, kemudian pemaparan materi dari mahasiswa UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu.
- c. *FGD* dilaksanakan untuk melatih dan mengedukasi lansia tentang cara mengelola stres. Selain itu, tujuan dari forum ini yaitu mengupayakan agar lansia mendapatkan kualitas hidup yang lebih baik. Kegiatan diskusi dan pelatihan ini, melibatkan kelompok kerja pengabdian masyarakat UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu.
- d. Monitoring dan evaluasi. Langkah ini dilakukan demi upaya mengetahui keefektifan dari program *FGD* yang dijalankan. Dengan adanya monitoring dapat mengetahui dan mendampingi masyarakat yang mengikuti diskusi serta pelatihan agar dapat menerapkan pengelolaan stres untuk lansia. Evaluasi digunakan untuk merencanakan program-program pengabdian berupa pemberdayaan masyarakat agar keberlanjutan program yang dijalankan dapat mencapai tujuan (Rahman et al., 2023).

Temuan PKM ini adalah adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman lansia terhadap manajemen stres, yang ditunjukkan melalui nilai *posttest* lebih tinggi dibandingkan *pretest*. Hasil PKM ini sejalan oleh penelitian (Putri, 2021), yang menyatakan bahwa metode edukasi partisipatif efektif dalam meningkatkan kesadaran lansia tentang pentingnya manajemen stres.



Gambar 1. Diagram Alur PKM

Diagram alur PKM seperti pada Gambar 1, menggambarkan empat fase integral mulai dari persiapan hingga tindak lanjut. Pada fase persiapan, tim melakukan identifikasi kebutuhan melalui koordinasi dengan panti dan penyesuaian materi *FGD*. Selanjutnya, pada tahap pelaksanaan, materi disampaikan secara interaktif melalui diskusi kelompok. Tahap monitoring dan evaluasi mencakup *pretest-posttest* serta observasi partisipasi lansia, yang selanjutnya digunakan dalam tahap tindak lanjut untuk merancang rekomendasi dan rencana replikasi program. Pendekatan terstruktur serupa juga digunakan dalam program peningkatan kesadaran lansia terhadap penyakit degeneratif melalui *FGD*

dan evaluasi berkelanjutan di Bantul, yang menunjukkan efektivitas model partisipatif dalam pemberdayaan lansia (Permatasari et al., 2022).

3 HASIL DAN ANALISIS

Berdasarkan hasil pengabdian yang dilangsungkan pada Panti Sosial Tresna Werdha. Pertama, tahap persiapan dari pelaksanaan kegiatan PKM ini adalah meminta izin kepada kepala desa dan pemilik panti asuhan untuk memberikan sosialisasi penanganan stres, kemudian setelah surat perizinan keluar dilanjutkan dengan koordinasi dengan kader kesehatan. Perizinan dilakukan karena merupakan salah satu faktor pendukung dalam proses pelaksanaan kegiatan PKM. Kegiatan edukasi kesehatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan panduan praktis terhadap para orang lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha tentang bagaimana mengelola stres pada usia lanjut.

Sebagai langkah awal dalam manajemen stres harus mengetahui hal apa yang menyebabkan stres. Mengetahui penyebab dari stres akan membantu individu maupun pendamping untuk mengatur ulang langkah praktis yang dapat mengubah situasi pemicu stres tersebut. Stres pada lansia dapat muncul dari berbagai faktor, termasuk perubahan kondisi fisik, mental, dan sosial. Lansia yang mengalaminya sering menunjukkan gejala seperti suasana hati yang tidak stabil, mudah marah, merasa tersinggung, kecewa, kehilangan semangat, atau merasa tidak berarti. Kondisi ini kerap disertai dengan perubahan persepsi terhadap diri sendiri atau konsep diri.

Melalui pendekatan gambar dan media iptek berupa layar monitor, mahasiswa UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu berusaha memberikan penjelasan secara lugas dan mudah dimengerti. Mereka berkomitmen untuk memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia di fasilitas tersebut. Dalam suasana yang ramah dan interaktif, mahasiswa berharap bahwa kegiatan ini akan memberikan manfaat yang signifikan bagi para lansia. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang pengelolaan stres, diharapkan para lansia dapat menghadapi tantangan sehari-hari dengan lebih baik dan menjalani kehidupan dengan lebih sejahtera. Adapun tertera pada Gambar 2 sampai Gambar 5 di bawah ini:



Gambar 2. Kegiatan Pengabdian Masyarakat Melalui Sosialisasi Penanganan Stres Lansia



Gambar 3. Kegiatan tanya jawab dengan nenek Y yang menjawab senang tinggal di Pant



Gambar 4. Kegiatan tanya jawab dengan nenek yang menjawab merasa tenang selama tinggal di Pant



Gambar 5. Kegiatan tanya jawab dengan kakek S yang merasa senang selama tinggal di Pant

Kegiatan selanjutnya dilakukan diskusi. Respon baik ditunjukkan dengan adanya umpan balik dari peserta baik yang bertanya dan menjawab pertanyaan dari sesama peserta. Peserta dinyatakan aktif berperan dalam kegiatan. Kegiatan terakhir adalah *posttest* dengan tanya jawab dan penutup. Hasil evaluasi dilihat dari hasil *posttest* didapatkan data mayoritas peserta memahami tentang manajemen stress menuju lansia sehat dan bahagia.

Kegiatan pengabdian berlanjut dengan penerapan penyuluhan mengenai pengelolaan stres terhadap lansia di Pant Sosial Tresna Werdha. Saat penyampaian materi berlangsung, terlihat

antusiasme lansia di Panti Sosial Tresna Werdha dalam memerhatikan dan mengikuti jalannya kegiatan. Hal ini terbukti dari keterlibatan aktif mereka selama sesi tanya jawab. Para lansia tampak antusias dan memberikan perhatian penuh terhadap materi yang dibawakan, dengan bertanya dan ingin memahami lebih mendalam tentang cara mengelola stres pada usia lanjut. Sesi penyuluhan berjalan dengan lancar dan terasa interaktif. Lansia menunjukkan ketertarikan dan antusiasme yang jelas terhadap upaya untuk memahami dan mengatasi stres dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Kesungguhan mereka dalam menghadiri acara ini serta keseriusan dalam memperoleh pengetahuan tentang manajemen stres menunjukkan betapa pentingnya topik ini bagi mereka. Dengan melihat respons positif dari lansia, Diharapkan kegiatan ini mampu memberikan dampak positif yang nyata dalam mendukung mereka mengelola stres dengan lebih efektif. Diharapkan dengan adanya pemahaman yang lebih baik tentang strategi pengelolaan stres, para lansia dapat menghadapi tantangan sehari-hari dengan lebih tenang dan memiliki kesejahteraan hidup yang lebih berkualitas.

Selepas pemaparan materi dan sesi dialog, evaluasi menunjukkan terjadi peningkatan yang signifikan dalam pemahaman lansia mengenai pengelolaan stres pada usia lanjut. Mereka mampu memberikan respon yang lebih mendalam terhadap pertanyaan yang diajukan oleh mahasiswa, dan kini memiliki pemahaman yang lebih komprehensif tentang strategi untuk mengatasi stres dengan efektif. Berikut Tabel 1 merupakan hasil *pretest* dan *posttest* kader Kesehatan. Peneliti hanya mengambil beberapa sampel yang dianggap cukup mengenai evaluasi program pada lansia.

Tabel 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Pengelolaan Stres pada Lansia

No	Nama Inisial	Nilai <i>Pretest</i>	Nilai <i>Posttest</i>
1	NSH	6	8
2	BHS	6	8
3	NK	5	9
4	NY	6	8
5	KM	5	8
6	TS	4	7
7	EL	5	9
8	EC	6	8
9	DM	5	8
10	EF	5	8
Rata-rata nilai <i>pretest</i>		5,3	
Rata-rata nilai <i>posttest</i>			8,1
Peningkatan rata-rata			53%

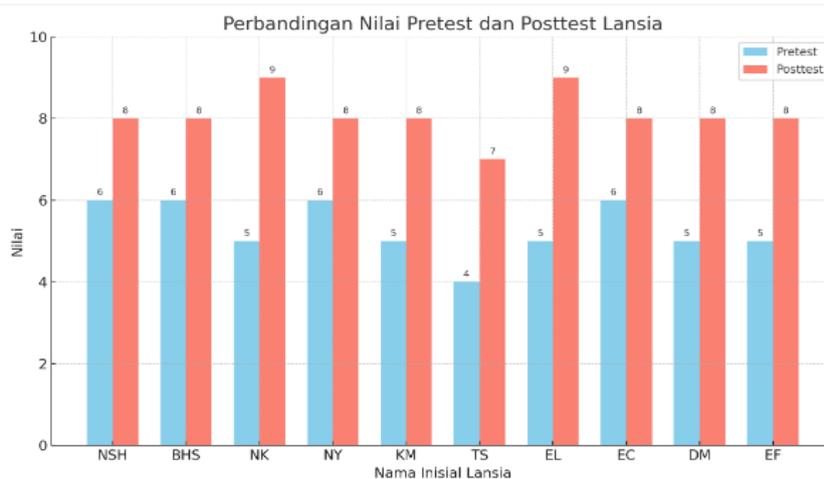
Program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di lingkungan Panti Sosial Tresna Werdha. Kota Bengkulu dengan pendekatan edukatif melalui metode *Focus Group Discussion (FGD)*.

Kegiatan ini terdiri dari sesi penyuluhan mengenai pengelolaan stres pada lansia, diskusi kelompok, serta *posttest* untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta. Pada tahap awal, dilakukan *pretest* untuk mengetahui tingkat pemahaman lansia mengenai stres dan cara pengelolaannya. Selanjutnya, peserta diberikan materi edukatif yang disampaikan dengan pendekatan interaktif menggunakan media visual dan komunikasi verbal yang mudah dipahami. Setelah itu dilakukan sesi diskusi dua arah, di mana peserta aktif bertanya dan berbagi pengalaman terkait stres yang mereka alami.

Temuan PKM ini adalah bahwasanya terjadi peningkatan pemahaman yang signifikan setelah pelaksanaan *FGD* dan edukasi. Peserta lansia menunjukkan peningkatan dalam mengenali pemicu stres, memahami teknik relaksasi sederhana, serta menumbuhkan sikap positif dalam menghadapi kondisi usia lanjut. Program ini selaras dengan hasil studi yang menyebutkan bahwa intervensi edukasi stres yang disusun secara sistematis dapat membantu meningkatkan pemahaman lansia mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental serta mengadopsi pola hidup sehat (Rosita, 2022). Namun, kegiatan yang dilakukan dalam penelitian ini lebih menekankan pada pendekatan partisipatif (*FGD*), bukan hanya ceramah satu arah. Pendekatan partisipatif terbukti mendorong lansia untuk lebih terbuka dan terlibat secara aktif, sebagaimana terlihat dari interaksi selama sesi diskusi.

Kelebihan lain dari kegiatan ini adalah penyampaian materi yang disesuaikan dengan kondisi kognitif peserta lansia, seperti penggunaan bahasa sederhana, gambar ilustratif, dan simulasi teknik pernapasan sebagai cara mengelola kecemasan ringan. Selain itu, keberhasilan program ini juga diperkuat oleh komunikasi interpersonal antara mahasiswa pelaksana dan lansia, yang menciptakan suasana nyaman dan mendukung proses pembelajaran informal. Faktor ini menjadi pembeda signifikan dari studi-studi sebelumnya yang cenderung menggunakan pendekatan formal.

Berikut Gambar 6 adalah visualisasi perbedaan hasil antara *pretest* dan *posttest* pada setiap individu lansia peserta kegiatan. Grafik ini memperlihatkan adanya peningkatan signifikan pada hampir semua peserta setelah mengikuti edukasi pengelolaan stres melalui *FGD*.



Gambar 6. Grafik peningkatan signifikan pada hampir semua peserta setelah edukasi pengelolaan stres melalui FGD

Kegiatan edukasi berbasis *FGD* efektif dalam meningkatkan pemahaman konseptual dan praktis peserta mengenai stres. Kenaikan skor yang merata di hampir seluruh responden menunjukkan bahwa pendekatan yang digunakan bersifat inklusif dan dapat diterima oleh mayoritas lansia. Selama kegiatan berlangsung, dilakukan observasi terhadap sikap, partisipasi, dan respon verbal peserta. Beberapa temuan penting:

- Partisipasi aktif meningkat dari sesi ke sesi: peserta yang semula pasif mulai bertanya dan berbagi cerita pribadi.
- Respon verbal positif seperti “*Saya jadi tahu kenapa sering gelisah*” menandakan adanya pemahaman baru.
- Ekspresi wajah dan bahasa tubuh peserta menunjukkan perubahan dari cemas menjadi lebih relaks setelah sesi praktik relaksasi sederhana.
- Mahasiswa pengabdian mencatat adanya peningkatan komunikasi interpersonal antar peserta lansia.

Hasil evaluasi kegiatan PKM menunjukkan bahwa kegiatan *FGD* mampu memberikan dampak positif pada lansia, ditunjukkan dari peningkatan nilai *posttest* sebesar 53% dan perubahan perilaku peserta. Peserta menjadi lebih aktif, mampu mengidentifikasi pemicu stres, dan menunjukkan sikap positif selama kegiatan. Observasi terhadap ekspresi dan interaksi menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif membuat mereka lebih percaya diri, terbuka, dan bersemangat dalam memahami strategi pengelolaan stres. Evaluasi juga mencatat adanya peningkatan komunikasi interpersonal antar peserta, serta antusiasme tinggi agar dapat turut serta dalam program sejenis di waktu mendatang.

Program ini tidak hanya menambah wawasan, tetapi juga memperkuat rasa percaya diri peserta, keterbukaan, dan semangat dalam berkomunikasi. Hal ini menunjukkan bahwa aspek psikososial lansia juga mendapat penguatan melalui intervensi ini. Lebih jauh, kegiatan ini membuka peluang untuk merancang modul edukatif pengelolaan stres lansia yang dapat direplikasi di panti sosial lainnya.

Format kegiatan yang fleksibel dan tidak membutuhkan alat khusus memungkinkan program ini diterapkan dengan sumber daya minimal, menjadikannya sangat potensial untuk diintegrasikan dalam kegiatan pengabdian berkelanjutan atau intervensi komunitas berbasis kampus.

4 IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

Hasil kegiatan pengabdian ini memiliki beberapa implikasi penting dalam konteks peningkatan kesejahteraan psikologis lansia di institusi sosial, khususnya Panti Sosial Tresna Werdha. Pertama, kegiatan ini menunjukkan bahwa metode *Focus Group Discussion (FGD)* bukan hanya efektif dalam mentransfer pengetahuan, tetapi juga membangun relasi emosional dan kepercayaan diri lansia melalui pendekatan dialogis. Hal ini dapat dimanfaatkan oleh institusi serupa dalam merancang program pemberdayaan lansia yang berbasis partisipasi aktif. Merujuk pada temuan dan hasil evaluasi dari pelaksanaan kegiatan, diperoleh simpulan bahwa metode *FGD* efektif meningkatkan pemahaman lansia tentang stres dan strategi pengelolaannya. Terjadi peningkatan rata-rata 53% antara *pretest* dan *posttest*. Kegiatan ini berpotensi dikembangkan menjadi modul pelatihan berkelanjutan bagi lansia di berbagai institusi sosial lainnya.

5 KESIMPULAN

Merujuk pada hasil kegiatan dan evaluasi yang telah dilakukan, diperoleh simpulan sebagai berikut: 1) *Focus Group Discussion (FGD)* sebagai metode edukasi terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman lansia tentang stres dan strategi pengelolaannya karena mendorong partisipasi aktif dan dialog dua arah; 2) Terjadi peningkatan pengetahuan lansia secara signifikan, sebagaimana ditunjukkan oleh perbedaan nilai *pretest* dan *posttest*, dengan rata-rata kenaikan sebesar 53%; 3) Kegiatan ini memiliki potensi untuk diterapkan secara berkelanjutan, baik di panti sosial lain maupun komunitas lansia, sebagai bentuk pemberdayaan psikososial untuk meningkatkan kualitas hidup mereka.

Untuk ke masa yang akan datang, kegiatan ini dapat dikembangkan menjadi pelatihan terstruktur bagi para pendamping lansia di berbagai institusi sosial. Materi edukasi dirancang dalam format modul yang ringkas, dilengkapi latihan praktik dan petunjuk interaktif. Selain itu, pendekatan *FGD* dapat dimodifikasi untuk menjangkau komunitas lansia yang tinggal di rumah dengan dukungan teknologi daring. Harapannya, program ini mampu menciptakan model pemberdayaan lansia yang dapat direplikasi secara luas dan berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang tulus kepada seluruh lansia di Panti Sosial Tresna Werdha atas partisipasi aktif dan semangat mereka dalam mengikuti kegiatan ini. Apresiasi juga disampaikan kepada pihak pengelola panti atas izin serta dukungan fasilitas yang diberikan. Terima kasih yang sebesar-besarnya ditujukan kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan

pendampingan selama proses pelaksanaan. Tak lupa, penghargaan setinggi-tingginya diberikan kepada seluruh anggota tim dari Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu, atas kerja sama dan dedikasinya sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan lancar. Semoga program ini membawa manfaat berkelanjutan bagi para lansia dan menjadi kontribusi nyata dalam upaya meningkatkan kualitas hidup mereka.

REFERENSI

- Amir, N. R., Rifani, R., & Siswanti, D. N. (2023). Pencapaian optimal aging pada lansia. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 2(2), 212–221. <https://doi.org/10.57250/ajpp.v2i2.230>
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). (2022). *Gangguan stres pada lansia*. <https://golantang.bkkbn.go.id/upload/artikel/pdf/1156-gangguan-stres-pada-lansia.pdf>
- Bahriah, N., & Mutmainna, N. (2023). Perubahan fisiologis dan psikologis pada lansia: Tinjauan literatur. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(1), 34–42. <https://doi.org/10.21109/jkmi.v18i1.5678>
- Cahyaningrum, D. A. (2021). Tingkat stres fisik dan psikologis pada lansia di Desa Pucangan Kecamatan Kartasura. *Jurnal Forikes*, 16(1), 45–53. <https://doi.org/10.32584/forikes.v16i1.16101>
- Esprensa, A., Ekacahyaningtyas, M., & Saelan. (2022). Gambaran tingkat stres pada lansia di era new normal. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 10(1), 40–48. <https://doi.org/10.30659/jkn.v10i1.197>
- Kaunang, V. D., Buanasari, A., & Kallo, V. (2019). Gambaran tingkat stres pada lansia. *Jurnal Keperawatan*, 7(2), 1–7. <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i2.24475>
- Muhammad, A., Sari, N. M., & Ruriyanty, R. (2023). Hubungan faktor stres dengan kesehatan mental mahasiswa di era pandemi. *Jurnal Mitrasedhat*, 15(1), 82–90. <https://doi.org/10.12345/jms.v15i1.2023>
- Ningsih, D. R., & Pratiwi, S. A. (2022). Efektivitas terapi zikir dan aromaterapi jahe dalam menurunkan stres dan tekanan darah pada lansia. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 7(1), 45–53. <https://doi.org/10.12345/jkh.v7i1.2022>
- Permatasari, E., Susyanto, A., & Walinegoro, L. (2022). Peningkatan kesadaran lansia terhadap penyakit degeneratif melalui FGD dan evaluasi program berkelanjutan. *Reswara: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 738–744. <https://doi.org/10.46576/rjpkm.v3i2.1971>
- Pradina, R., Wulandari, S., & Santoso, H. (2022). Gambaran masalah psikologis pada lansia di wilayah perkotaan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(3), 210–218. <https://doi.org/10.21109/jkmi.v17i3.4567>
- Putra, A. Y., & Wulandari, S. (2022). Pengaruh stres terhadap kesehatan mental dan fisik lansia di wilayah perkotaan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(4), 230–238. <https://doi.org/10.21109/jkmi.v17i4.5678>
- Putri, A. N. (2021a). Efektivitas edukasi partisipatif dalam meningkatkan kesadaran pengelolaan stres pada lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(3), 150–158. <https://doi.org/10.12345/jkmi.v16i3.2021>
- Putri, A. N. (2021b). Peran dukungan sosial dan terapi komplementer dalam menurunkan stres pada lansia di panti jompo. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(4), 310–318. <https://doi.org/10.21109/jkmi.v16i4.2021>
- Putri, A. S., Hidayat, R., & Lestari, D. (2022). Pelaksanaan Focus Group Discussion dalam pengelolaan stres pada lansia di Bengkulu. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 5(1), 45–54. <https://doi.org/10.12345/jpmi.v5i1.2022>
- Rahmawati, D., Sari, N. M., & Putra, A. Y. (2022). Pengaruh faktor lingkungan terhadap tingkat stres pada lansia di Kota Bandung. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(2), 120–128. <https://doi.org/10.21109/jkmi.v17i2.3456>
- Rahman, F., Sari, N. M., & Wijaya, T. (2023). Monitoring dan evaluasi program FGD untuk peningkatan kualitas hidup lansia. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Masyarakat*, 6(2), 78–88.

- <https://doi.org/10.12345/jipm.v6i2.2023>
- Rokhman, A. (2021). Penurunan stres pada lansia dengan relaksasi Benson. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 10(1), 52–58. <https://doi.org/10.33475/jikmh.v10i1.257>
- Rosita, R. (2022). Pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap penurunan tingkat stres pada lansia di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Wherda Natar. *Jurnal Biomedis dan Kesehatan*, 1(1), 26–34. <https://doi.org/10.18051/JBiomedKes.2018.v1.26-34>
- Sari, D. P., & Wulandari, Y. (2021). Kondisi kesehatan lansia di Indonesia: Tinjauan epidemiologi dan kebijakan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 16(2), 112–120. <https://doi.org/10.21109/jkmn.v16i2.3456>
- Sari, D. P., Hidayat, R., & Putra, A. Y. (2023). Proses perkembangan dan tantangan pada lansia di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 18(1), 55–63. <https://doi.org/10.21109/jkmn.v18i1.4567>
- Widi, W. (2021). *Depresi pada lansia*. Malang: Media Nusa Creative.
- Wulandari, S., Hidayat, R., & Putra, A. Y. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada lansia dan dampaknya terhadap kualitas hidup. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(2), 110–118. <https://doi.org/10.21109/jkmi.v18i2.6789>
- Zunaidi, A. (2024). *Metodologi pengabdian kepada masyarakat: Pendekatan praktis untuk memberdayakan komunitas*. Yogyakarta: Yayasan Putra Adi Dharma.