

AKTIVITAS KREATIF DAN REMINISCENCE SEBAGAI CARA MENGAJARI KESEPIAN PADA LANSIA DI UPT PSRLU MULIA DHARMA

Frisca Eka Damayanti Prianto^{*1}, Nurul Fadila², Widya Lestari³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Pontianak

*e-mail: friscaeka.dp@gmail.com

ABSTRAK

Kesepian merupakan masalah psikososial yang umum terjadi dan dialami oleh lansia, terutama lansia yang tinggal di panti sosial, kurangnya interaksi sosial dan dukungan emosional dari keluarga. Kondisi ini akan berdampak negatif terhadap kesehatan mental, harga diri, dan kesejahteraan psikologis lansia. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah sebagai upaya untuk mengatasi kesepian pada lansia melalui intervensi berbasis terapi rekreasional dan aktivitas kreatif reminiscence. Metode yang digunakan meliputi tiga sesi kegiatan di UPT PSRLU Mulia Dharma, yaitu (1) meronce manik-manik, (2) membuat kolase kacang dan (3) permainan “gelas ceria” yang didalamnya berisi kegiatan memindahkan gelas menggunakan balon dan mengingat urutan gelas yang berisi kacang dan manik berwarna-warni. Setiap sesi dirancang untuk meningkatkan keterlibatan, ekspresi diri dan interaksi sosial lansia secara menyenangkan. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan partisipasi aktif, munculnya komunikasi terbuka antar peserta, dan ekspresi emosi positif seperti tawa, rasa bangga, serta semangat berbagi cerita masa lalu. Intervensi ini juga menciptakan suasana hangat serta memperkuat ikatan sosial antar lansia. Dengan demikian, pendekatan berbasis aktivitas kreatif ini penting untuk diterapkan secara berkelanjutan sebagai bentuk dukungan psikososial yang efektif bagi lansia di lingkungan panti sosial.

Kata kunci: Lansia, Kesepian, Aktivitas Kreatif dan Reminiscence

ABSTRACT

Loneliness is a common psychosocial problem experienced by the elderly, especially those living in social institutions, due to a lack of social interaction and emotional support from family. This condition has negative effects on the mental health, self-esteem, and psychological well-being of the elderly. The objective of this community service activity is to address loneliness among the elderly through recreational therapy-based interventions and creative reminiscence activities. The methods used include three activity sessions at the UPT PSRLU Mulia Dharma, namely (1) bead stringing, (2) making a bean collage, and the (3) “happy glass” game, which involves moving glasses using balloons and recalling the order of glasses containing beans and colorful beads. Each session is designed to enhance engagement, self-expression, and social interaction among the elderly in a enjoyable manner. The results of the activities showed increased active participation, open communication among participants, and positive emotional expressions such as laughter, pride, and enthusiasm for sharing past stories. This intervention also created a warm atmosphere and strengthened social bonds among the elderly. Thus, this creative activity-based approach is important to implement sustainably as an effective form of psychosocial support for the elderly in social care facilities.

Keywords: Elderly, Loneliness, Creative Activities and Reminiscence

1. PENDAHULUAN

Masa lanjut usia merupakan fase kehidupan yang tidak hanya ditandai dengan perubahan fisik saja, tetapi juga berbagai tantangan psikologis dan sosialnya. Seiring berjalannya waktu, individu akan mengalami berbagai penyesuaian terhadap kondisi tubuh, peran sosial, serta relasi dengan orang-orang disekitarnya. Tantangan-tantangan inilah yang akan memunculkan berbagai persoalan, salah satunya adalah kesepian yang kerap dialami oleh para lansia.

Menurut klasifikasi yang lazim digunakan, seseorang dikatakan lanjut usia (lansia) apabila usianya 65 tahun ke atas Setianto (dalam Efendi & Makhfudli, 2009). Lansia merupakan fase kehidupan yang penuh dengan perubahan baik secara fisik, psikologis, sosial maupun spiritual. Hal ini menimbulkan berbagai tantangan, salah satunya adalah

perasaan kesepian. Kesepian bukan hanya sekedar ketidakhadiran orang lain di sekitar individu, melainkan merupakan kondisi subjektif yang muncul ketika harapan terhadap hubungan sosial yang bermakna tidak terpenuhi. Suardiman (dalam Sumarsih, 2023) mendefinisikan kesepian sebagai perasaan terasing, tersisih dan terpencil dari orang lain akibat kurangnya kontak serta peran sosial seseorang. Lansia rentan terhadap kesepian akibat berbagai faktor, termasuk kehilangan pasangan hidup, keterbatasan interaksi sosial, perasaan terabaikan, dan perasaan tidak berguna (Erfiyanti et al., 2023). Kesepian dapat memiliki dampak negatif yang signifikan pada kesejahteraan lansia. Kesepian yang berkepanjangan akan berdampak serius terhadap kesehatan mental dan fisik lansia, seperti kehilangan makna hidup dan menurunnya kualitas hidup secara menyeluruh. Sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Fatimatu Zahro et al., (2024) bahwa permasalahan kesepian emosional dan isolasi sosial memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental.

Hasil asesmen yang dilakukan di UPT Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia dan Rehabilitasi Penyandang Disabilitas Mulia Dharma menunjukkan bahwa sebagian besar lansia merasa kehilangan makna hidup karena rutinitas harian yang monoton dan minimnya aktivitas sosial. Dari total 80 penghuni panti, mayoritas merupakan lansia yang ditelantarkan oleh keluarga dan tidak memiliki akses terhadap dukungan emosional maupun finansial yang memadai. Wawancara mendalam dengan stakeholder panti mengungkapkan bahwa meskipun beberapa kegiatan rutin telah disediakan, keterlibatan lansia masih tergolong rendah karena kegiatan tersebut belum cukup menyentuh sisi emosional dan interpersonal mereka secara mendalam.

Padahal, dari segi sosial dan lingkungannya panti ini terletak di kawasan yang relatif tenang dan aman, dengan akses terhadap komunitas relawan dan jejaring sosial. Secara ekonomi, mayoritas penghuni panti tidak memiliki penghasilan tetap dan sepenuhnya bergantung pada dukungan lembaga maupun pemerintah, sehingga belum terberdayakan secara produktif. Panti juga memiliki potensi lingkungan yang cukup besar untuk dikembangkan. Fasilitas fisik seperti aula, wisma, dan ruang terbuka seharusnya mampu dimanfaatkan untuk menciptakan kegiatan kelompok yang tidak hanya bersifat rekreatif, tetapi juga memiliki fungsi yang terapeutik. Oleh karena itu, diperlukan adanya intervensi yang menyeluruh, kontekstual, dan berkelanjutan untuk menanggulangi masalah kesepian dengan memanfaatkan potensi lansia dan lingkungan secara maksimal.

Permasalahan utama yang diidentifikasi dalam konteks ini adalah tingginya prevalensi yang berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikososial lansia. Kurangnya intervensi yang terstruktur, menyenangkan, dan bermakna akan memperburuk kondisi tersebut. Lansia dapat semakin menarik diri dan mengalami beberapa gangguan seperti depresi, kecemasan, hingga penurunan fungsi kognitif. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka kegiatan pengabdian ini dirancang untuk menghadirkan solusi alternatif berupa intervensi komunitas yang mengombinasikan antara aktivitas kreatif dan teknik reminiscence sebagai pendekatan psikosoial yang humanistik dan partisipatif.

Tujuan utama dari pengabdian ini adalah sebagai upaya untuk mengatasi kesepian pada lansia melalui pelaksanaan intervensi berbasis aktivitas kreatif dan reminiscence therapy yang dikemas dalam beberapa kegiatan yang menarik dan dalam format Terapi Aktivitas Kelompok (TAK). Selain itu, intervensi ini tidak hanya ditujukan untuk memperkuat keterhubungan sosial antar lansia, tetapi juga untuk meningkatkan ekspresi emosi positif dan kepercayaan diri mereka dalam berinteraksi satu sama lain. Terapi reminiscence dapat mempererat hubungan antara masa lalu dan masa kini, serta meredakan konflik internal (Fatimatu Zahro et al., 2024). Beberapa upaya untuk mengatasi kesepian lansia sebenarnya telah dilakukan oleh sejumlah komunitas dan lembaga sosial, seperti

penyelenggaraan hiburan pelatihan keterampilan sederhana, atau kunjungan sukarelawan. Namun, program-program tersebut belum dilakukan secara konsisten dan tidak berdasarkan evaluasi psikososialnya, serta belum terstruktur untuk mencapai aspek emosional lansia secara mendalam.

Kajian teoritis dan empiris mendukung pendekatan ini. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa Terapi Aktivitas Kelompok dan art therapy efektif dalam membantu lansia mengatasi rasa kesepian. Art therapy di lingkungan panti jompo memiliki manfaat lain, seperti meningkatkan interaksi sosial dan kualitas lingkungan bagi lansia (Putri et al., 2025). Perlman dan Peplau (dalam Hendriani, 2022) menjelaskan bahwa lansia bukan sekedar kondisi fisik terpisah dari orang lain, tetapi merupakan pengalaman afektif yang menyakitkan ketika ekspektasi terhadap hubungan sosial tidak terpenuhi. Wu (dalam Harni, 2024) menyatakan bahwa reminiscence therapy telah terbukti secara empiris mampu memperkuat identitas diri dan menciptakan makna personal melalui panggilan memori masa lalu. Sementara itu, Stuart (2022) menegaskan bahwa terapi aktivitas kelompok juga dinilai efektif dalam membentuk solidaritas kelompok dan meningkatkan partisipasi lansia dalam interaksi sosial yang konstruktif. Terapi aktivitas kelompok juga berpengaruh dalam meningkatkan interaksi sosial dan fungsi kognitif pada lansia (Selfia Merlinda, 2022).

Dengan demikian, intervensi berbasis aktivitas kreatif dan reminiscence therapy menjadi pilihan strategis yang tidak hanya relevan secara teori, tetapi juga memiliki dasar kebutuhan yang kuat dari kondisi nyata di lapangan. Pendekatan ini diyakini mampu menjawab tantangan psikososial yang dihadapi lansia secara humanistik dan aplikatif. Melalui kegiatan pengabdian pada masyarakat yang dirancang secara terstruktur dan partisipatif, diharapkan tercipta ruang yang mendukung keterlibatan emosional dan sosial lansia secara berkelanjutan.

2. METODE

Kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan intervensi komunitas berbasis aktivitas kelompok yang dirancang untuk mengatasi rasa kesepian pada lansia. Metode yang digunakan mengacu pada terapi aktivitas kelompok (TAK), terapi rekreasional, dan reminiscence dengan mengedepankan pendekatan partisipatif, kreatif dan interpersonal. Alat ukur yang digunakan dalam pengabdian ini bersifat kualitatif, yaitu melalui observasi partisipatif yang dilakukan oleh fasilitator selama dan setelah setiap sesi. Seluruh intervensi dirancang agar menciptakan suasana yang menyenangkan serta memunculkan kembali kenangan positif yang memberikan rasa kebermaknaan hidup bagi lansia.

Intervensi ini memiliki tiga sesi kegiatan yang berlangsung selama satu minggu, masing-masing berdurasi kurang lebih 3 jam, bertempat di salah satu wisma dalam area panti sosial. Setiap sesi difokuskan pada aktivitas kreatif dan menyenangkan yaitu meronce manik-manik, kolase kacang, permainan “gelas ceria” yang didalamnya berisi kegiatan memindahkan gelas dengan balon dan mengingat urutan gelas yang berisi warna warni kacang dan manik-manik. Selama kegiatan berlangsung fasilitator berperan aktif sebagai pendamping untuk mendorong keterlibatan peserta, memberikan arahan, serta memfasilitasi interaksi antar lansia secara natural. Indikator observasi mencakup partisipasi aktif dari lansia, komunikasi antar peserta, ekspresi emosi positif, dan kreatif. Pengukuran keberhasilan ini dilakukan guna membandingkan keterlibatan lansia dari sesi ke sesi berikutnya. Sehingga diharapkan kegiatan ini memberikan nilai tambah dalam bentuk peningkatan kesejahteraan psikososial, rasa memiliki, dan semangat hidup lansia.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk menyebarluaskan pendekatan terapi berbasis kreativitas dan reminiscence kepada komunitas lansia di UPT PSRLU Mulia Dharma. Melalui intervensi ini, pengetahuan dalam bidang perkembangan dan komunitas ini dikemas dalam bentuk aktivitas praktis yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kesejahteraan emosional lansia. Kegiatan dilaksanakan dalam tiga sesi dengan durasi masing-masing tiga jam. Setiap sesi melibatkan aktivitas berbeda yang menyentuh aspek motorik, kognitif dan sosial lansia, serta mendorong partisipasi aktif dan interaksi antar lansia guna mengurangi tingkat kesepian yang banyak dialami oleh lansia di panti sosial.

Dalam garis besar pengabdian ini memberikan nilai tambah dalam aspek perubahan perilaku sosial. Lansia yang semula pasif dan menyendiri menjadi lebih terbuka, aktif dan menunjukkan semangat untuk terlibat dalam kegiatan bersama. Hal ini tampak dari meningkatnya percakapan yang dilakukan secara spontan, tawa dan kerjasama dalam kelompok serta adanya antusiasme dalam menyelesaikan tugas-tugas kreatif. Pendekatan yang digunakan juga memperkenalkan model intervensi yang sederhana tetapi berdampak, yang dapat diterapkan oleh pengelola panti maupun tenaga relawan.

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan pendekatan partisipatif, di mana lansia dilibatkan secara aktif dalam setiap sesi. Metode yang digunakan berfokus pada terapi aktivitas kreatif dan reminiscence yang digunakan menekankan kehangatan, penghargaan terhadap pengalaman hidup. Setiap aktivitas dirancang untuk menstimulasi memori, meningkatkan rasa keterhubungan, dan memunculkan emosional yang positif. Aktivitas yang diberikan yaitu (1) meronce manik-manik, (2) membuat kolase kacang, (3) memindahkan gelas dengan balon dan (4) mengingat urutan gelas yang berisi warna warni kacang dan manik-manik, terbukti mampu mencairkan suasana dan membangun keterhubungan sosial pada lansia. Hal ini menunjukkan bahwa lansia bukan hanya menjadi objek kegiatan, tetapi benar-benar menjadi pelaku aktif yang berkontribusi dalam menciptakan suasana yang positif di lingkungan panti.

Tabel 1. Hasil pengumpulan data kualitatif dan kesimpulan kegiatan

Kegiatan kreatifitas dan reminiscence	Jumlah partisipan	Fokus kegiatan dan observasi	Hasil akhir temuan
Meronce manik-manik	5 orang lansia	Meningkatkan motorik halus, konsentrasi, kreativitas dan ekspresi yang terlihat dari lansia	Lansia tampak antusias, fokus dan senang dalam menunjukkan hasil karya, serta terjadi komunikasi ringan antar lansia
Kolase kacang	5 orang lansia	Mengaktifkan memori personal dan proses reminiscence serta mengasah kreativitas visual	Beberapa lansia sangat mahir dalam melakukan dan menceritakan pengalaman masa lalu yang juga pernah melakukan kegiatan tersebut
Memindahkan gelas dengan balon	5 orang lansia	Melatih koordinasi motorik kasar, fokus, kekuatan otot lansia	Lansia saling menyemangati dan memberikan motivasi sehingga menunjukkan sikap mendukung
Mengingat urutan gelas yang berisi warna warni kacang dan manik-manik	5 orang lansia	Meningkatkan koordinasi, kesenangan dan mengasah ingatan lansia	Lansia bekerja sama, saling menyemangati dan ekspresi emosional positif yang sangat terlihat

Tingkat keberhasilan kegiatan diukur berdasarkan perubahan sosial dan emosional peserta dengan beberapa indikator (1) peningkatan keterlibatan: lansia yang awalnya pasif mulai aktif berpartisipasi, (2) meningkatkan komunikasi sosial: terjadinya percakapan spontan antar peserta, (3) ekspresi emosi positif: munculnya tawa, senyuman, dan kebanggaan terhadap hasil karya, dan (4) inisiatif kolaboratif: peserta membantu satu sama lain dalam menyelesaikan tugas kelompok. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami perubahan positif dalam aspek sikap sosial, semangat keterlibatan, dan ekspresi emosi yang sebelumnya tertutup. Indikator ini mencerminkan keberhasilan kegiatan dalam meningkatkan keterhubungan sosial serta mengatasi kesepian lansia di lingkungan panti.



Gambar 1. Proses kegiatan kolase kacang bersama lansia

Keunggulan program ini adalah kegiatan yang diberikan sederhana dan mudah diterapkan di panti sosial, biaya yang rendah karena bahan yang digunakan adalah bahan lokal seperti manik-manik, beras dan kacang, fleksibel dan inklusif sehingga dapat disesuaikan dengan keterbatasan fisik lansia. Namun demikian terdapat pula beberapa kelemahan, tidak semua lansia dapat mengikuti penuh kegiatan akibat keterbatasan fisik seperti penglihatan yang sudah rabun dan tangan yang tremor. Selain itu diperlukan fasilitator yang sabar dan adaptif dalam pendampingan kegiatan agar suasana tetap positif.



Gambar 2. Tim pengabdian bersama lansia



Gambar 3. Proses kegiatan lansia

Program dalam kegiatan pengabdian ini telah membuktikan bahwa peningkatan kualitas kehidupan sosial di lansia dapat dilakukan secara efektif dan membuat peluang yang baik untuk kedepannya, sehingga bisa di integrasikan menjadi program yang diagendakan secara rutin dipantai, atau direplikasi oleh relawan, mahasiswa maupun institusi yang bergerak dibidang sosial. Sehingga kegiatan ini bisa menjadi terapi sosial berbasis komunitas secara sederhana, aplikatif dan bermakna secara emosional.



Gambar 4. Kegiatan Intervensi Berbasis Aktivitas Kreatif dan Reminiscence pada Lansia di UPT PSRLU Mulia Dharma



Gambar 5. Proses meronce manik



Gambar 6. Proses kolase kacang



Gambar 7. Proses gelas ceria

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan melalui intervensi berbasis terapi rekreasional dan aktivitas kreatif reminiscence telah menunjukkan hasil yang signifikan dalam upaya untuk mengurangi kesepian pada lansia di lingkungan panti sosial. Selama tiga sesi intervensi, peserta menunjukkan peningkatan keterlibatan, interaksi sosial yang lebih aktif, serta munculnya ekspresi emosi positif yang sebelumnya jarang terlihat. Aktivitas sederhana seperti meronce manik-manik, membuat kolase, dan permainan kelompok berhasil menciptakan suasana yang hangat, menyenangkan, dan mendorong rasa saling peduli antar lansia. Keberhasilan kegiatan ini tidak hanya terlihat dari meningkatnya partisipasi dalam aktivitas, tetapi juga dari terbentuknya hubungan sosial yang lebih kuat dan suasana psikososial yang lebih suporif.

Kelebihan dari kegiatan ini terletak pada desain intervensinya yang sederhana, fleksibel, murah, dan mudah direplikasi. Pendekatan yang digunakan juga mampu menjangkau aspek kognitif, emosional, dan sosial peserta secara bersamaan. Namun, kegiatan ini juga memiliki beberapa keterbatasan, di antaranya adalah perbedaan kondisi fisik dan konsentrasi antar peserta, yang memerlukan pendampingan khusus serta penyesuaian dinamika selama sesi berlangsung. Meskipun demikian, kendala tersebut dapat diatasi dengan pendekatan fasilitasi yang inklusif dan responsif.

Melihat hasil yang dicapai, kegiatan ini memiliki potensi besar untuk dikembangkan lebih lanjut sebagai program penguatan psikososial lansia secara berkelanjutan. Ke depan, kegiatan serupa dapat dijadikan agenda rutin di lingkungan panti atau dikolaborasikan dengan pihak eksternal seperti perguruan tinggi, relawan sosial, maupun instansi pemerintah sebagai bagian dari upaya peningkatan kesejahteraan lansia secara holistik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak UPT PSRLU Mulia Dharma karena telah memberikan izin bagi kami untuk melakukan pengabdian di tempat tersebut, ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada para lansia yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Efendi, F., & Makhfudli. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori dan Praktik dalam Keperawatan* (Nursalam (ed.); Pertama). Penerbit Salemba Medika.
https://books.google.co.id/books?id=LKpz4vwQyT8C&newbks=1&newbks_redir=0&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false

- Erfiyanti, E., Cahyati, T. N., Putri, R. W., Novel, A. T., Aldellisa, L., & Hikmah, S. (2023). Analisis Loneliness pada Lansia di Panti Wredha Harapan Ibu. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 25(2), 167–175. <https://doi.org/10.26623/jdsb.v25i3.7129>
- Fatimatu Zahro, Y., Nur Ikhwan, M., Nikmah, N., Mahdani, H. R., Qolbina, S. El, Valentino, T., Setyani, A. N., Syafa'anisa, R., Nuryanti, I., & Hikmah, S. (2024). Reminiscence sebagai Strategi untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Lansia di Panti Jompo. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(3). <https://journal.arikesi.or.id/index.php/Obsesrvasi>
- Harni, S. Y. (2024). *Terapi Kognitif Pada Lansia* (S. Fitriani (ed.); Pertama). EUREKA MEDIA AKSARA.
- Hendriani, W. (2022). *Dinamika Perkembangan Usia Lanjut: Menjadi Lansia yang Sehat dan Bahagia* (H. Nur & N. Daulay (eds.); Pertama). CV Bintang Semesta Media. https://books.google.co.id/books?id=MlatEAAAQBAJ&newbks=1&newbks_redir=0&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Putri, N. A., Zakira, I., Ayu, D., Listiani, N., Mahfud, A., Studi, P., Ilmu, F., & Semarang, U. N. (2025). Penggunaan Art therapy Sebagai Bentuk Pencegahan Stress pada Lansia di Panti Jompo. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(April), 134–140. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.15303271>
- Selfia Merlinda, L. J. (2022). The Effect of Group Activity Therapy on Improving Social Interaction and Cognitive Function in the Elderly: Quasi-Experiment Self. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 8(3), 34–39. <https://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jikep/article/view/1156/768>
- Stuart, G. W. (2022). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart, edisi Indonesia 11* (G. W. Stuart (ed.)). Elsevier Ltd. https://books.google.co.id/books?id=WamJEAAAQBAJ&newbks=1&newbks_redir=0&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Sumarsih, G. (2023). *Fungsi Spiritual Untuk Mengatasi Kesepian Lansia* (B. Hernowo (ed.)). CV. Mitra Edukasi Negeri. https://books.google.co.id/books?id=iW8KEQAAQBAJ&newbks=1&newbks_redir=0&dq=kesepian+pada+lansia+adalah&hl=id&source=gbs_navlinks_s

First Publication Right
GANESHA Jurnal pengabdian Masyarakat

This Article is Licensed Under
