

Pengaruh Manajemen Pendampingan Psikososial dan Aktivitas Terapeutik Terhadap Peningkatan Quality of Life Lansia Terlantar di UPT Budhi Dharma

Saptaningsih Sumarmi¹, Tasrim², Angga Kurniawan³, Arif Siaha Widodo⁴

¹²³⁴Universitas PGRI Yogyakarta

e-mail: sapta@upy.ac.id, tasrim@upy.ac.id, anggakurniawan@upy.ac.id, → (10 pts)

* Saptaningsih Sumarmi

ABSTRACT

Lansia terlantar merupakan kelompok rentan yang memerlukan pelayanan terpadu untuk memenuhi kebutuhan psikologis, sosial, dan emosional. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas pendampingan psikososial dan aktivitas terapeutik dalam meningkatkan kesejahteraan psikososial lansia di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma. Program dilaksanakan selama 18 hari dengan melibatkan 58 lansia melalui pendampingan psikososial, terapi aktivitas kelompok, kegiatan spiritual, hiburan, dan evaluasi partisipatif. Data diperoleh melalui observasi, wawancara, dokumentasi, serta penilaian terhadap partisipasi peserta. Hasil menunjukkan bahwa program mampu meningkatkan interaksi sosial, partisipasi dalam kegiatan, rasa percaya diri, dan kondisi emosional lansia. Rata-rata capaian kegiatan mencapai 81%, dengan tingkat antusiasme tertinggi pada kegiatan hiburan dan bernyanyi bersama (85%), diikuti pendampingan psikososial (82%), kegiatan spiritual dan motivasi (80%), serta terapi aktivitas kelompok (78%). Pendekatan humanistik dan partisipatif yang diterapkan juga berhasil mengurangi perilaku pasif serta menciptakan lingkungan yang lebih hangat dan suportif. Dengan demikian, pendampingan psikososial berbasis aktivitas terapeutik efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikososial lansia terlantar dan berpotensi menjadi model pelayanan sosial yang berkelanjutan..

Keywords: *lansia terlantar, pendampingan psikososial, aktivitas terapeutik, kesejahteraan psikososial.*

Article submission: 2 Jul 26

Article revision: 15 Jul 26

Article acceptance: 20 Jul 26



I. INTRODUCTION

Lanjut usia merupakan kelompok masyarakat yang mengalami penurunan fungsi fisik, psikologis, dan sosial sebagai bagian dari proses penuaan. Kondisi tersebut menjadi lebih kompleks ketika lansia berada dalam keadaan terlantar, kehilangan dukungan keluarga, serta menghadapi keterbatasan ekonomi dan sosial. Situasi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga meningkatkan risiko kesepian, kecemasan, rendahnya kepercayaan diri, dan menurunnya kualitas hidup (Sumarni, 2025).

Hasil observasi di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma menunjukkan bahwa sebagian besar penghuni mengalami rendahnya interaksi sosial, kecenderungan menarik diri dari lingkungan, serta kurang berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh pengalaman hidup yang berat, keterpisahan dari keluarga, dan terbatasnya aktivitas yang mampu meningkatkan kesejahteraan emosional. Oleh karena itu, diperlukan program pendampingan yang mampu memperkuat hubungan sosial sekaligus meningkatkan kondisi psikologis lansia.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pendampingan psikososial dan terapi aktivitas kelompok merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Aktivitas kelompok dapat mengurangi tingkat depresi dan kesepian, meningkatkan interaksi sosial, serta memperbaiki kesejahteraan psikologis lansia (Jopingkan & Kastuhandani, 2025; Salma et al., 2026). Selain itu, aktivitas fisik ringan seperti senam lansia dan pendampingan emosional terbukti mampu meningkatkan motivasi hidup serta kesehatan mental lansia (Gunda et al., 2025; Putri et al., 2025). Pendekatan humanistik dalam pelayanan sosial juga berperan dalam menciptakan lingkungan yang lebih suportif sehingga lansia merasa dihargai dan memiliki kebermaknaan hidup (Haq & Suyuti, 2026; Putri et al., 2026).

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas pendampingan psikososial dan aktivitas terapeutik dalam meningkatkan



kesejahteraan psikososial lansia di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan model pelayanan sosial yang lebih humanis, partisipatif, dan berkelanjutan dalam meningkatkan kualitas hidup lansia terlantar..

II. LITERATURE REVIEW

Pendampingan Psikososial pada Lansia

Pendampingan psikososial merupakan suatu pendekatan yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan individu melalui dukungan emosional, sosial, dan psikologis. Pada kelompok lanjut usia, pendampingan psikososial berperan dalam membantu lansia mengatasi perasaan kesepian, kecemasan, kehilangan makna hidup, serta meningkatkan kemampuan beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi selama proses penuaan. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada aspek kesehatan mental, tetapi juga mendorong terbentuknya hubungan sosial yang positif sehingga kualitas hidup lansia dapat meningkat (Haq & Suyuti, 2026).

Penelitian Jopings dan Kastuhandani (2025) menunjukkan bahwa aktivitas sosial dan seni mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia melalui peningkatan interaksi sosial dan pengurangan rasa kesepian. Temuan tersebut diperkuat oleh Salma et al. (2026) yang menyatakan bahwa psikoedukasi dan interaksi sosial berbasis kelompok efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia.

Aktivitas Terapeutik sebagai Intervensi Sosial

Aktivitas terapeutik merupakan serangkaian kegiatan yang dirancang untuk meningkatkan fungsi psikologis, sosial, dan emosional melalui keterlibatan aktif



peserta dalam berbagai aktivitas kelompok. Kegiatan seperti permainan edukatif, bernyanyi bersama, diskusi kelompok, senam lansia, dan kegiatan spiritual terbukti mampu meningkatkan partisipasi sosial, rasa percaya diri, serta mengurangi perilaku menarik diri pada lansia (Putri et al., 2025; Gunda et al., 2025). Selain memberikan manfaat terhadap kesehatan mental, aktivitas terapeutik juga membantu menciptakan lingkungan sosial yang lebih inklusif dan suportif bagi penghuni panti sosial.

Emilia et al. (2026) menjelaskan bahwa terapi aktivitas kelompok mampu meningkatkan kemampuan komunikasi, interaksi sosial, dan kesejahteraan emosional lansia. Pendekatan tersebut menjadi salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan kualitas hidup penghuni panti sosial karena memberikan kesempatan bagi lansia untuk tetap aktif secara fisik maupun sosial.

Penelitian ini didasarkan pada asumsi bahwa pendampingan psikososial dan aktivitas terapeutik merupakan bentuk intervensi yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikososial lansia. Pendampingan psikososial memberikan dukungan emosional dan memperkuat hubungan interpersonal, sedangkan aktivitas terapeutik meningkatkan partisipasi, interaksi sosial, dan rasa percaya diri. Kombinasi kedua intervensi tersebut diharapkan mampu menciptakan lingkungan yang lebih humanis, mengurangi perilaku pasif, serta meningkatkan kualitas hidup lansia terlanter

III. METHODS

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode evaluatif untuk menganalisis efektivitas pelaksanaan pendampingan psikososial dan aktivitas terapeutik terhadap kesejahteraan psikososial lansia di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlanter Budhi Dharma. Kegiatan penelitian dilaksanakan selama 18 hari, yaitu pada 20 April–7 Mei 2027, dengan lokasi penelitian di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlanter Budhi Dharma. Pemilihan lokasi didasarkan pada karakteristik penghuni yang terdiri atas lansia terlanter dengan kondisi sosial, psikologis, dan kesehatan yang beragam sehingga sesuai sebagai objek penelitian.

Populasi dan Sampel



Populasi penelitian adalah seluruh penghuni UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma yang berjumlah **58 orang lansia**. Seluruh populasi dijadikan sampel penelitian menggunakan teknik **total sampling (sensus)** karena jumlah responden relatif kecil dan seluruh penghuni memenuhi kriteria sebagai peserta kegiatan pendampingan psikososial. Responden terdiri atas lansia yang berasal dari jalanan, dititipkan oleh keluarga, serta datang secara mandiri untuk memperoleh pelayanan sosial

IV. RESULTS

Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas pendampingan psikososial dan aktivitas terapeutik dalam meningkatkan kesejahteraan psikososial lansia di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma. Program dilaksanakan selama 18 hari dan diikuti oleh 58 lansia dengan berbagai latar belakang sosial. Selama pelaksanaan kegiatan, seluruh peserta memperoleh pendampingan psikososial melalui komunikasi interpersonal, terapi aktivitas kelompok, kegiatan spiritual, hiburan, serta motivasi yang disesuaikan dengan kondisi fisik dan psikologis masing-masing peserta

V. CONCLUSION AND SUGGESTION

Conclusions and recommendations can be presented in separate subsections. The conclusions section should address the research objectives, provide a concise summary of the research findings (avoiding numerical or statistical information), and highlight the main outcomes of the study. The recommendations section should suggest further research that is deemed necessary for enhancing the utility and applicability of the study's findings.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa program memberikan dampak positif terhadap peningkatan partisipasi sosial dan kesejahteraan psikososial lansia. Rata-rata capaian seluruh kegiatan mencapai **81%**, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar peserta mampu beradaptasi dan terlibat aktif dalam setiap aktivitas yang diberikan.

Tabel 1. Hasil Evaluasi Program Pendampingan Psikososial



KEGIATAN	INDIKATOR	CAPAIAN
Pendampingan psikososial	Meningkatnya interaksi dengan pendamping dan penghuni lain	82%
Terapi aktivitas kelompok	Partisipasi aktif dalam kegiatan kelompok	78%
Hiburan dan bernyanyi bersama	Antusiasme dan keterlibatan sosial	85%
Kegiatan spiritual dan motivasi	Respons emosional positif dan ketenangan	80%
Rata-rata capaian		81%

Berdasarkan Tabel 1, kegiatan hiburan dan bernyanyi bersama memperoleh capaian tertinggi (85%). Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas yang bersifat rekreatif mampu meningkatkan antusiasme, komunikasi, serta interaksi sosial antar lansia. Pendampingan psikososial juga menunjukkan hasil yang baik dengan capaian sebesar 82%, yang mengindikasikan bahwa pendekatan emosional melalui komunikasi interpersonal berhasil meningkatkan rasa percaya diri dan keterbukaan peserta. Sementara itu, terapi aktivitas kelompok memperoleh capaian sebesar 78%, namun tetap menunjukkan peningkatan partisipasi lansia dalam kegiatan bersama. Kegiatan spiritual dan motivasi menghasilkan capaian sebesar 80% yang ditandai dengan meningkatnya ketenangan emosional dan sikap positif peserta terhadap aktivitas sehari-hari.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendampingan psikososial yang dipadukan dengan aktivitas terapeutik mampu meningkatkan kesejahteraan psikososial lansia. Selama pelaksanaan program, peserta yang sebelumnya cenderung pasif mulai menunjukkan perubahan perilaku, seperti lebih aktif berkomunikasi, berpartisipasi dalam aktivitas kelompok, serta menjalin hubungan sosial dengan penghuni lainnya. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan humanistik yang menekankan dukungan emosional dan keterlibatan aktif dapat meningkatkan kualitas hidup lansia di lingkungan panti sosial.

Temuan penelitian ini mendukung hasil penelitian Jopings dan Kastuhandani (2025) yang menyatakan bahwa aktivitas kelompok dan kegiatan seni mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia melalui peningkatan interaksi sosial dan pengurangan rasa kesepian. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan



penelitian Salma et al. (2026) yang menemukan bahwa psikoedukasi berbasis interaksi sosial efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia.

Selain itu, penelitian ini memperkuat temuan Gunda et al. (2025) dan Putri et al. (2025) yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik ringan dan pendampingan kelompok berkontribusi terhadap peningkatan motivasi hidup, kesehatan mental, serta kualitas hidup lansia. Pendekatan humanistik yang diterapkan dalam penelitian ini juga konsisten dengan penelitian Haq dan Suyuti (2026) yang menjelaskan bahwa pelayanan sosial berbasis penghargaan terhadap martabat lansia mampu menciptakan lingkungan yang lebih nyaman, suportif, dan bermakna bagi penghuni panti.

Tidak ditemukan hasil yang bertentangan dengan penelitian terdahulu. Sebaliknya, penelitian ini memperkuat bukti empiris bahwa kombinasi pendampingan psikososial, terapi aktivitas kelompok, kegiatan spiritual, dan hiburan memberikan dampak positif terhadap peningkatan interaksi sosial, rasa percaya diri, serta kesejahteraan psikososial lansia. Dengan demikian, pendekatan terpadu tersebut dapat dijadikan sebagai model intervensi yang efektif untuk diterapkan pada lembaga pelayanan sosial lanjut usia.

VI. BIBLIOGRAPHY

Dewi, R. K., Nardina, E. A., & Rismawati. (2025). Implementasi program pemberdayaan lansia berbasis kognitif dan sosial untuk peningkatan kualitas hidup di Samiran, Selo, Kabupaten Boyolali. *Madaniya*, 6(4), 2211-2221.

Emilia, N. L., Susanti, H., Putri, Y. S. E., Reni, & Mbaloto, F. R. (2026). Optimalisasi perkembangan psikososial lansia melalui intervensi edukasi dan terapi kelompok terapeutik. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 111-116.

Gunda, S., Fahrudin, F., Inayah, R. N., Izza, I. A., Atiqa, U. D., & Mahmud, I. (2025). Peningkatan kesehatan fisik dan mental lansia melalui program senam lansia di komunitas. *APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 85-90. <https://doi.org/10.47575/apma.v5i2.723>



Haq, F. F., & Suyuti, M. H. (2026). Pendekatan humanistik pimpinan terhadap penerima manfaat panti pelayanan sosial lanjut usia Sudagaran Banyumas. *Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU)*, 3(1), 1203–1212. <https://doi.org/10.61722/jinu.v3i1.8095>

Jopingkan, C., & Kastuhandani, F. C. (2025). Sosialisasi dan aktivitas seni sebagai upaya preventif dalam melindungi kesejahteraan psikologis kelompok masyarakat lansia di Dusun Ngunut Kidul, Gunungkidul. *Jurnal Pengabdian Nasional (JPN) Indonesia*, 6(3), 707–720. <https://doi.org/10.35870/jpni.v6i3.1583>

Masita, D., & Fauzah, N. (2025). Mengangkat martabat lansia perempuan: Penguatan spiritual-psikologis untuk mewujudkan kemandirian ekonomi di Pasuruan. *J-Abmas Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 151–171.

Putri, I. H., Listiyani, S., Jelila, F., Rizkiyah, S., Nuranisa, & Erwinda, L. (2026). Menciptakan kebermaknaan hidup dan memberikan kebahagiaan kepada lansia di UPT Perlindungan Sosial, Dinas Sosial Provinsi Banten. *Krepa: Kreativitas Pada Abdimas*, 7(7). <https://doi.org/10.8734/krepa.v1i2.365>

Putri, N., Saraspuri, E., Indah, T., Guntoro, D. R., Arum, A. S., & Sulistyo, A. R. (2025). Pelatihan dan pendampingan senam lansia sebagai upaya peningkatan kualitas hidup di Desa Ploso, Jumapolo. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia (JAMSI)*, 5(6), 3095–3104. <https://doi.org/10.54082/jamsi.2319>

Salma, N. R., Fauziah, A., Anam, K., & Sugiarto. (2026). Optimalisasi kesejahteraan psikologis lansia Desa Sempulur melalui psikoedukasi berbasis refleksi diri dan interaksi sosial. *DARMABAKTI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 68–75.

Sumarmi, S., Tasrim, T., Kurniawan, A., Widodo, A. S., Andriyani, N., Andini, L. N., & Hakim, N. R. (2026). Pendampingan Psikososial dan Aktivitas Terapeutik bagi Lansia Terlantar di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma. *Madaniya*, 7(2), 1055-1061. <https://doi.org/10.53696/27214834.1764> .

Zulfa, N., Hermawan, A., Maskhur, & Aziz, A. T. A. (2026). Model pesantren lansia: Strategi penguatan psikospiritual melalui bimbingan multikultural berbasis fiqih keluarga. *Dharmahita: Journal of Community Service and Development*, 3(1), 88–99. <https://doi.org/10.28918/dharmahita.v3i1.14915>



