

Meraih Hikmah, Menemukan Makna: Intervensi Melalui Psikoedukasi untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup di Pesantren Lansia Ahsanu 'Amala

Finding Wisdom, Discovering Meaning: A Psychoeducational Intervention to Enhance Meaning in Life at Pesantren Lansia Ahsanu' Amala

Syifa Amalia Putri *

Nabila Fitri Ayu Hananto

M. Raihan Khoirul Ramdan

Nella Apriliani Azzahro

Department of Psychology, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Yogyakarta, Special Region of Yogyakarta, Indonesia

email: syifaamalia101@gmail.com

Kata Kunci

Psikoedukasi

Lansia

Kebermaknaan Hidup

Keywords:

Psychoeducation

Elderly

Meaning in Life

Received: November 2025

Accepted: January 2026

Published: April 2026

Abstrak

Lansia kerap menghadapi perubahan fisik, sosial, dan emosional yang berdampak pada kesejahteraan psikologis. Perubahan tersebut dapat menimbulkan rasa kesepian, keterasingan, serta menurunnya kemampuan makna hidup. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi yang membantu lansia meningkatkan penerimaan diri, rasa syukur, dan ketenangan batin dalam menjalani masa tua. Kegiatan ini bertujuan memperkuat kebermaknaan hidup lansia melalui psikoedukasi berbasis spiritualitas di lingkungan pesantren lansia. Program dilaksanakan dalam empat tahap yaitu asesmen awal, intervensi, evaluasi, dan follow-up dengan melibatkan dua puluh tujuh partisipan di Pesantren Lansia Ahsanu' Amala. Tahap asesmen awal mencakup observasi, diskusi kelompok, dan pengisian angket untuk memetakan kebutuhan emosional serta tingkat kebermaknaan hidup sebelum intervensi. Tahap intervensi meliputi dua sesi psikoedukasi tentang refleksi pengalaman masa lalu dan pemaknaan hidup dalam perspektif spiritual yang dipadukan dengan latihan refleksi serta diskusi interaktif. Evaluasi dilakukan melalui perbandingan hasil pre-test dan post-test serta pengamatan terhadap keterlibatan peserta sepanjang kegiatan. Hasil menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai makna hidup, ditandai dengan kemampuan lansia merefleksikan pengalaman masa lalu secara lebih positif, memahami makna hidup dalam perspektif Islam, dan menumbuhkan penerimaan diri. Kegiatan ini juga memperkuat hubungan sosial dan menciptakan suasana emosional yang lebih stabil.

Abstract

Older people often experience physical, social, and emotional changes that affect their psychological well-being. These changes can lead to feelings of loneliness, alienation, and a decreased ability to find meaning in life. This condition indicates the need for interventions that help older adults enhance self-acceptance, gratitude, and inner peace in later life. This program aims to strengthen their sense of meaning in life through spirituality-based psychoeducation conducted in an elderly pesantren setting. The program was implemented in three stages: initial assessment, intervention, and evaluation involving twenty-seven participants at Pesantren Lansia Ahsanu Amala. The initial assessment included observations, group discussions, and questionnaire administration to identify emotional needs and baseline levels of meaning in life. The intervention consisted of two psychoeducation sessions focusing on reflection on past experiences and on understanding life meaning from a spiritual perspective, combined with reflective exercises and interactive discussions. The evaluation was carried out by comparing pre-test and post-test results and by observing participant engagement throughout the activities. The findings showed an increase in participants' understanding of life meaning, indicated by their improved ability to reflect on past experiences more positively, to understand meaning in life from an Islamic perspective, and to develop self-acceptance. The program also strengthened social connections and fostered a more stable emotional atmosphere among participants.



© 2026 Syifa Amalia Putri, Nabila Fitri Ayu Hananto, M. Raihan Khoirul Ramdan, Nella Apriliani Azzahro. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v11i4.11564>

How to cite: Putri, S. A., Hananto, N. F. A., Ramdan, M. R. K., & Azzahro, N. A., et al. (2026). Meraih Hikmah, Menemukan Makna: Intervensi Melalui Psikoedukasi untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup di Pesantren Lansia Ahsanu 'Amala. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 11(4), 1011-1020. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v11i4.11564>

PENDAHULUAN

Lansia merupakan individu yang berada pada tahap akhir rentang perkembangan manusia (Nadhifa *et al.*, 2024). Pada tahap ini, lansia mengalami berbagai perubahan yang ditandai dengan penurunan fungsi fisik, kognitif, dan psikologis (Zahro *et al.*, 2025). Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan permasalahan kesejahteraan seperti kecemasan, stres, gangguan tidur, hingga demensia yang dapat menghambat aktivitas sehari-hari (Noerjoedianto *et al.*, 2020). Tak hanya itu, lansia juga lebih rentan mengalami kesepian, rasa keterasingan, dan perasaan tidak berdaya (Anastasia *et al.*, 2024). Data dari National Alliance of Mental Illness (NAMI) menunjukkan 61,6% lansia berisiko mengalami gangguan mental atau neurologis, termasuk depresi dan kecemasan (Shalafina *et al.*, 2023). Penelitian oleh Wu *et al.* (2020) melaporkan sekitar 10-20% lansia mengalami depresi disertai kecemasan. Penelitian lain oleh Setyarini *et al.* (2022) menunjukkan prevalensi kecemasan sebesar 35,8% dan depresi tingkat sedang sebesar 32,1% pada kelompok lansia.

Kompleksitas permasalahan tersebut menunjukkan bahwa aspek kesehatan mental lansia membutuhkan perhatian yang serius. Kondisi psikologis yang tidak tertangani dengan baik dapat berujung pada perasaan hampa dan hilangnya orientasi hidup. Maka dari itu, kebutuhan akan makna hidup (*meaning of life*) menjadi sangat krusial, mengingat makna hidup berperan sebagai sumber kekuatan psikologis yang membantu individu bertahan dan menemukan arah meskipun berada dalam keterbatasan (Utari & Rifai, 2020). Kebutuhan ini sejalan dengan teori perkembangan psikososial Erikson yang menyatakan bahwa lansia berada pada tahap “integritas vs keputusasaan”. Pada tahap ini, individu dituntut untuk mampu merefleksikan kehidupannya dengan bijaksana dan mencapai penerimaan atas pengalaman hidup yang telah dijalani. Lansia yang berhasil menerima hidupnya dengan rasa syukur dan kebanggaan akan mencapai integritas sedangkan mereka yang memandang hidupnya penuh kegagalan lebih rentan mengalami keputusasaan dan perasaan tidak bermakna (van der Kaap-Deeder *et al.*, 2022).

Dalam hal ini, lingkungan sosial yang mampu memfasilitasi aktivitas bermakna dan interaksi sosial dapat membantu lansia menemukan kembali identitas dan tujuan hidupnya. Salah satu lingkungan yang potensial dalam menyediakan kebutuhan tersebut adalah Pesantren Lansia Ahsanu' Amala. Pesantren ini hadir sebagai lembaga pendidikan keagamaan yang menyediakan aktivitas spiritual kolektif untuk memperkuat kebersamaan, meningkatkan semangat hidup, serta membantu lansia menemukan kembali makna eksistensial di masa tua. Hasil observasi dan asesmen awal di pesantren ini menunjukkan bahwa sebagian besar permasalahan lansia bersumber dari kondisi internal seperti keterbatasan fisik serta kesulitan dalam mengelola tekanan emosional yang pada akhirnya memperkuat risiko keputusasaan dan hilangnya makna hidup. Dengan demikian, diperlukan upaya intervensi psikososial yang berfokus pada penguatan makna hidup, penerimaan diri, dan pemaknaan kembali peran lansia agar mereka dapat menjalani masa tua dengan damai, berdaya, dan bermartabat.

Salah satu pendekatan intervensi yang dapat diterapkan untuk menjawab kebutuhan tersebut adalah psikoedukasi. Psikoedukasi merupakan sebuah pendekatan yang memberikan pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan psikologis kepada individu agar mampu mengelola kondisi psikologisnya secara mandiri (Pratama *et al.*, 2025). Kegiatan psikoedukasi dapat menjadi sarana untuk meningkatkan kesejahteraan emosional, memperkuat dukungan sosial antarsesama lansia, serta menumbuhkan kebermaknaan hidup yang lebih mendalam. Hal ini sejalan dengan temuan Nur *et al.* (2022) yang menunjukkan bahwa psikoedukasi efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan yang berkaitan dengan makna hidup. Selain itu, psikoedukasi membantu lansia memperoleh kesadaran dalam menjalani masa tua secara lebih adaptif sehingga berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis (Sulistio *et al.*, 2023). Penelitian oleh Habibi *et al.* (2025) menjelaskan bahwa kegiatan pemberdayaan lansia mampu meningkatkan aspek spiritualitas yang berpengaruh pada tingkat kepercayaan diri dalam berinteraksi sosial dan berpartisipasi dalam masyarakat.

Integrasi antara psikoedukasi dan aktivitas spiritual di lingkungan pesantren diyakini mampu memberikan intervensi yang lebih komprehensif bagi lansia. Pernyataan ini didukung oleh penelitian Yee Wong *et al.* (2019) mengenai intervensi kelompok berbasis *psycho-spiritual* di Amerika Serikat yang menunjukkan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis lansia. Melalui pendekatan tersebut, lansia dapat mengenali nilai-nilai pribadi, mengembangkan rasa syukur,

serta menemukan tujuan hidup yang selaras dengan pengalaman mereka sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis secara utuh. Temuan lain oleh Kholifaqurrozi *et al.* (2025) menunjukkan bahwa spiritualitas berperan sebagai sumber kekuatan psikologis dan kebermaknaan hidup bagi lansia dalam menghadapi berbagai keterbatasan. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menilai efektivitas psikoedukasi berbasis spiritual dalam meningkatkan makna hidup lansia. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi pengembangan program psikoedukasi di lembaga keagamaan, khususnya pesantren lansia guna mendukung kesejahteraan psikologis dan spiritual secara menyeluruh.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk intervensi psikoedukasi yang bertujuan untuk meningkatkan kebermaknaan hidup (*meaning of life*) pada partisipan lansia. Efektivitas intervensi diukur menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain One-Group Pretest-Posttest yaitu pengukuran dilakukan sebelum intervensi (pre-test) dan setelah intervensi (post-test) menggunakan instrumen yang sama. Instrumen yang digunakan adalah Angket Kebermaknaan Hidup yang merupakan adaptasi dari *Meaning of Life Questionnaire* (MLQ) yang dikembangkan oleh Steger & Shin (2010) serta diadopsi dari penelitian Hastari (2018). Skala ini disusun berdasarkan teori kebermaknaan hidup oleh Reker dan Wong, yang mencakup tiga komponen utama yaitu pemahaman makna hidup, tujuan hidup, dan kepuasan hidup.

Perbandingan skor pre-test dan post-test digunakan untuk mengidentifikasi perubahan atau peningkatan kebermaknaan hidup setelah pelaksanaan psikoedukasi. Analisis kuantitatif ini juga diperkuat dengan data kualitatif dari observasi dan *Focus Group Discussion* (FGD) guna memberikan pemahaman yang lebih komprehensif terkait dinamika intervensi. Semua data kuantitatif yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan Paired Sample t-test melalui perangkat lunak Jamovi dan Microsoft Excel. Sementara untuk data kualitatif dari observasi, FGD, dan dokumentasi dianalisis secara deskriptif untuk memperkuat interpretasi hasil kuantitatif.

Intervensi dilaksanakan di Pesantren Lansia Ahsanu 'Amala (PLASA), Dusun Blotan, Kelurahan Wedomartani, Kapanewon Ngemplak, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Pemilihan lokasi didasarkan pada hasil asesmen awal yang menunjukkan adanya kebutuhan penguatan kualitas psikologis lansia, khususnya dalam memahami dan menemukan makna hidup pada tahap akhir kehidupan. Seluruh santri PLASA terlibat sebagai partisipan dalam kegiatan ini, dengan total partisipan sebanyak 27 orang. Tahapan pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut.

1. Tahap Asesmen Awal dan Pre-test

Asesmen awal dilakukan melalui observasi dan FGD pada 18 Mei 2025 untuk mengidentifikasi kebutuhan komunitas lansia. Pre-test menggunakan Angket Kebermaknaan Hidup telah diberikan sebelumnya pada 21 April 2025 sebagai pengukuran awal tingkat kebermaknaan hidup partisipan.

2. Tahap Intervensi

Intervensi psikoedukasi dilaksanakan dalam dua sesi. Sesi pertama dilaksanakan pada 26 April 2025 dengan tema "Reminiscence Islam: Memetik Hikmah dari Kenangan." Sesi kedua dilakukan pada 1 Juli 2025 dengan tema "Mencari Kebermaknaan Hidup untuk Mencapai Kebahagiaan." Kedua sesi memadukan ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan latihan refleksi mandiri yang disesuaikan dengan karakteristik lansia.

3. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan melalui post-test yang dilaksanakan pada 1 Juli 2025, segera setelah pelaksanaan sesi intervensi kedua. Evaluasi ini bertujuan untuk mengukur dampak langsung intervensi psikoedukasi terhadap kebermaknaan hidup peserta. Post-test menggunakan angket kebermaknaan hidup yang sama dengan pre-test untuk melihat perubahan sebelum dan sesudah intervensi.

4. Tahap Follow Up

Tahap tindak lanjut (follow up) dilaksanakan pada 14 September 2025 sebagai bentuk evaluasi dampak jangka panjang intervensi psikoedukasi. Kegiatan follow up dilakukan melalui pengulangan materi utama, diskusi kelompok terfokus (FGD), serta wawancara singkat guna menilai keberlanjutan pemahaman, internalisasi nilai, dan penerapan materi dalam kehidupan sehari-hari. Tahap lanjutan ini dilakukan setelah 2 bulan setelah intervensi dilakukan untuk memperoleh gambaran efektivitas program secara berkelanjutan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui program psikoedukasi bagi lansia di Pesantren Ahsanu' Amala dirancang untuk mendukung lansia dalam menemukan makna hidup melalui refleksi diri atas pengalaman masa lalu sehingga dapat memperkuat kesejahteraan psikologis mereka. Program ini dilaksanakan secara partisipatif dengan melibatkan pengurus pesantren, santri lansia, dan tim pengabdian masyarakat agar intervensi yang diberikan sesuai dengan kebutuhan komunitas. Secara umum, kegiatan ini dilaksanakan melalui empat tahap utama yaitu perencanaan dan asesmen awal, pelaksanaan intervensi, evaluasi, serta follow-up. Tahap perencanaan diawali dengan koordinasi awal yang dilaksanakan pada 1 Maret 2025 melalui *Focus Group Discussion* (FGD) bersama para lansia untuk mengidentifikasi permasalahan dan kebutuhan emosional mereka. Hasil asesmen menunjukkan bahwa sebagian besar lansia masih membawa beban emosional masa lalu, seperti rasa bersalah, kehilangan, atau penyesalan sehingga berdampak pada rendahnya kebermaknaan hidup. Temuan ini menjadi dasar bagi perumusan program psikoedukasi yang berfokus pada penemuan makna hidup melalui refleksi diri berbasis nilai-nilai Islam. Pada tahap ini juga disusun instrumen asesmen berupa pre-test, post-test, dan panduan FGD untuk menilai perubahan pemahaman peserta sebelum dan sesudah intervensi.

Koordinasi lanjutan dilakukan pada 20 April 2025 bersama pengurus pesantren dan perwakilan lansia untuk menetapkan tema psikoedukasi yang relevan dengan kebutuhan komunitas. Melalui diskusi partisipatif, ditetapkan dua tema utama yang saling berkesinambungan yaitu, "Reminiscence Islam: Memetik Hikmah dari Kenangan" dan "Mencapai Kebermaknaan Hidup untuk Meraih Kebahagiaan." Tema pertama bertujuan mendorong lansia melakukan refleksi terhadap pengalaman masa lalu dan menemukan hikmah di balik peristiwa yang pernah dialami. Sementara tema kedua mengarahkan lansia untuk memahami bahwa kebahagiaan sejati lahir dari kemampuan menerima diri, berbuat kebaikan, dan mensyukuri takdir Allah SWT. Kedua sesi psikoedukasi ini saling melengkapi dalam membantu lansia meningkatkan makna hidup mereka secara lebih utuh. Tahap pelaksanaan dimulai dengan pertemuan pertama pada 21 April 2025 untuk memberikan sosialisasi program kepada seluruh lansia terkait tujuan, jadwal, dan mekanisme kegiatan psikoedukasi. Pada tahap ini juga dibagikan informed consent untuk memastikan partisipasi bersifat sukarela, serta menjamin perlindungan hak dan martabat peserta sesuai prinsip etika penelitian. Selanjutnya, dilakukan pre-test dan wawancara awal untuk mengidentifikasi kondisi dan persepsi lansia terhadap makna hidup. Hasil pre-test menunjukkan sebagian lansia memiliki tingkat kebermaknaan hidup yang rendah hingga sedang.



Gambar 1. Sosialisasi Pelaksanaan Psikoedukasi.

Pertemuan kedua dilaksanakan pada 26 April 2025 dengan penyampaian psikoedukasi pertama bertema “Reminiscence Islam: Memetik Hikmah dari Kenangan”. Kegiatan ini menghadirkan narasumber Anita Aisah, S.Psi., M.Psi., selaku dosen Fakultas Agama Islam dari Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (UMY). Dalam sesi ini, lansia diajak berbagi pengalaman hidup dan menelaah sisi positif dari pengalaman tersebut menggunakan pendekatan reminiscence therapy yang dipadukan dengan nilai-nilai Islam. Lansia didorong untuk merefleksikan bagaimana setiap pengalaman termasuk penderitaan dan kehilangan mengandung makna untuk menguatkan iman dan kesabaran. Berdasarkan hasil observasi, peserta tampak antusias dan terbuka dalam menceritakan kisah hidup mereka. Suasana yang hangat dan penuh keakraban turut memperkuat hubungan sosial antar-lansia. Hasil FGD setelah sesi menunjukkan adanya peningkatan penerimaan diri di mana lansia mulai memandang masa lalu sebagai bagian dari takdir yang mengandung hikmah.



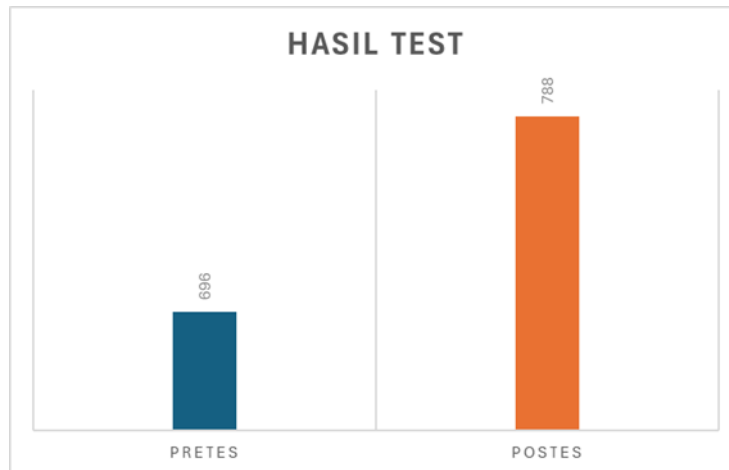
Gambar 2. Pelaksanaan Psikoedukasi Reminiscence Islam.

Pertemuan ketiga dilaksanakan pada 1 Juli 2025 dengan psikoedukasi kedua bertema “Mencapai Kebermaknaan Hidup untuk Meraih Kebahagiaan.” Sesi ini menghadirkan narasumber Ratna Mustika Handayani, S.Psi., M.Psi., selaku dosen psikologi di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Kegiatan diawali dengan refleksi terhadap pengalaman pada sesi sebelumnya untuk membantu lansia mengaitkan proses mengenang masa lalu (reminiscence) dengan proses menemukan nilai dan tujuan hidup di masa kini. Materi kemudian disampaikan secara interaktif tentang makna hidup dalam perspektif Islam, dengan penekanan bahwa setiap individu memiliki peran dan kesempatan untuk berbuat baik hingga akhir hayatnya. Dalam sesi ini, peserta juga diberikan lembar refleksi pribadi untuk menuliskan hal-hal yang mereka syukuri, pelajaran berharga dari pengalaman hidup, dan cita-cita spiritual yang ingin mereka capai. Hasil observasi menunjukkan keterlibatan aktif peserta selama sesi berlangsung, ditandai dengan ekspresi positif, partisipasi dalam diskusi, serta munculnya sikap syukur dan penerimaan diri. Beberapa peserta menyampaikan bahwa mereka merasa lebih tenang, lega, dan termotivasi untuk menjalani hidup dengan penuh makna serta lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT.



Gambar 3. Pelaksanaan Psikoedukasi Kebermaknaan Hidup.

Tahap ketiga adalah evaluasi, dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test untuk menilai perubahan tingkat kebermaknaan hidup pada lansia. Selain itu, tahap evaluasi juga meninjau hasil *Focus Group Discussion* (FGD) dan observasi selama pelaksanaan psikoedukasi untuk melihat respons emosional, tingkat partisipasi, dan keterlibatan peserta. Hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan skor kebermaknaan hidup dibandingkan hasil pre-test. Perbandingan skor pre-test dan post-test yang menunjukkan peningkatan kebermaknaan hidup lansia, disajikan pada Gambar 4.



Gambar 4. Hasil Pre-tes dan Pos-test.

Berdasarkan gambar 4, terlihat bahwa sebelum pelaksanaan psikoedukasi, tingkat pemahaman lansia terhadap kebermaknaan hidup masih tergolong rendah yaitu sebesar 46,9%. Kondisi ini tercermin dari rendahnya skor pada pernyataan-pernyataan yang berkaitan dengan penerimaan terhadap masa lalu dan kemampuan memaknai pengalaman hidup yang bersifat menyakitkan. Setelah pelaksanaan psikoedukasi, terjadi peningkatan pemahaman terkait kebermaknaan hidup menjadi 53,1%. Peningkatan skor ini menunjukkan bahwa intervensi memberikan dampak positif terhadap penerimaan diri, rasa syukur, dan keyakinan lansia terhadap makna hidup yang mereka jalani.

Tahap keempat atau terakhir adalah follow up yang dilaksanakan pada 14 September 2025, sekitar 2 bulan setelah intervensi psikoedukasi selesai dilakukan. Kegiatan ini menjadi bentuk evaluasi dampak jangka menengah melalui pengulangan materi utama, *Focus Group Discussion* (FGD), serta wawancara singkat untuk menilai keberlanjutan pemahaman, internalisasi nilai, dan penerapan materi dalam kehidupan sehari-hari. Hasil follow-up menunjukkan bahwa sebagian besar lansia masih mampu mengingat dan menerapkan nilai-nilai yang diperoleh selama psikoedukasi, terutama berkaitan dengan penerimaan diri, rasa syukur, dan pemaknaan pengalaman hidup. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi psikoedukasi berpotensi memberikan dampak yang berkelanjutan. Temuan ini didukung oleh penelitian (Agustiani *et al.*, 2020) yang menjelaskan bahwa psikoedukasi dapat meningkatkan penerimaan diri dan membantu individu mempertahankan perubahan psikologis secara lebih stabil seiring waktu.

Pelaksanaan psikoedukasi di Pesantren Lansia Ahsanu' Amala menghadapi sejumlah tantangan yang muncul, yaitu adanya resistensi emosional terhadap proses refleksi diri. Pada tahap awal intervensi, beberapa lansia menunjukkan sikap tertutup atau enggan membahas pengalaman masa lalu karena menyimpan luka emosional, rasa bersalah, atau penyesalan yang mendalam. Resistensi ini merupakan respon wajar, mengingat refleksi terhadap pengalaman hidup dapat memunculkan kembali emosi negatif yang selama ini dihindari. Namun melalui pendekatan yang empatik, suasana kelompok yang suportif, serta integrasi nilai-nilai spiritual, resistensi tersebut dapat diminimalkan secara bertahap. Tantangan lainnya berkaitan dengan keterbatasan kognitif yang dialami oleh sebagian lansia, seperti penurunan kecepatan pemrosesan informasi. Kondisi ini menyebabkan beberapa peserta membutuhkan waktu lebih lama untuk memahami materi. Oleh karena itu, penyampaian materi perlu dilakukan secara bertahap dengan menggunakan bahasa sederhana serta pemberian contoh konkret yang dekat dengan pengalaman hidup peserta. Meskipun menghadapi berbagai

hambatan, psikoedukasi ini tetap dapat berjalan secara efektif apabila metode dan pendekatan yang digunakan disesuaikan dengan karakteristik lansia serta didukung oleh lingkungan pesanteran yang kondusif dan suportif.

Peningkatan kebermaknaan hidup yang dialami oleh lansia terjadi melalui beberapa mekanisme psikologis yang saling berkaitan. Salah satu mekanisme utama adalah proses refleksi terhadap pengalaman hidup. Lansia diajak untuk meninjau kembali pengalaman hidup mereka dalam kerangka pemaknaan yang lebih adaptif, termasuk pengalaman kehilangan, penderitaan, dan kegagalan. Proses ini memungkinkan lansia untuk melakukan reframing kognitif-spiritual, dimana peristiwa yang sebelumnya dipersepsi sebagai sumber penyesalan atau beban emosional dapat dipahami sebagai bagian dari perjalanan hidup yang bernilai dan bermakna. FGD (*Forum Group Discussion*) juga berperan penting dalam memperkuat perubahan yang terjadi. Melalui diskusi interaktif dan berbagi kisah hidup dengan sesama lansia, peserta memperoleh validasi emosional serta menyadari bahwa pengalaman hidup yang mereka alami tidak dijalani secara sendirian. Dinamika kelompok ini menciptakan rasa kebersamaan, keterhubungan sosial, serta dukungan emosional yang berkontribusi pada berkurangnya perasaan kesepian. Proses berbagi pengalaman juga memungkinkan lansia belajar dari sudut pandang orang lain sehingga membantu mereka melihat pengalaman hidup dengan cara yang lebih luas dan positif. Lebih lanjut, aspek spiritual menjadi mekanisme kunci yang memperkuat efektivitas intervensi psikoedukasi di pesantren lansia.

Materi psikoedukasi yang dikaitkan dengan nilai-nilai keislaman, seperti pemahaman tentang takdir, rasa syukur, dan penguatan iman, membantu lansia mencapai penerimaan diri yang lebih mendalam. Pemaknaan hidup dalam perspektif takdir memungkinkan lansia memandang pengalaman masa lalu sebagai ketetapan Allah SWT yang mengandung hikmah sehingga mengurangi kecenderungan menyalahkan diri sendiri dan penyesalan yang berkepanjangan. Selain itu, penanaman nilai syukur mendorong lansia untuk lebih memusatkan perhatian pada nikmat dan peran positif yang masih dimiliki di masa tua, bukan pada keterbatasan fisik atau kehilangan yang dialami. Penguatan iman juga berperan dalam membangun makna hidup yang bersifat transendental, di mana kehidupan dipahami sebagai bagian dari perjalanan spiritual menuju Allah SWT. Nilai-nilai spiritual tersebut relatif mudah diinternalisasi karena telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari peserta. Oleh karena itu, integrasi antara psikoedukasi dan spiritualitas tidak hanya meningkatkan pemahaman kognitif mengenai makna hidup, tetapi juga membantu lansia mencapai ketenangan batin, penerimaan diri, dan rasa keberhargaan hidup yang lebih stabil. Mekanisme inilah yang menjelaskan mengapa intervensi psikoedukasi berbasis spiritualitas efektif dalam meningkatkan kebermaknaan hidup pada lansia di Pesantren Lansia Ahsanu' Amala.

Berdasarkan hasil pengamatan selama rangkaian kegiatan psikoedukasi, para lansia menunjukkan perhatian yang baik terhadap materi yang disampaikan. Pada sesi tanya jawab dan refleksi, para lansia cukup terbuka dalam berbagi pengalaman hidup dan aktif mengajukan pertanyaan sehingga proses transfer pengetahuan berlangsung secara lebih efektif. Perubahan ini mencerminkan proses pemaknaan diri sebagaimana dijelaskan dalam Logoterapi Viktor E. Frankl, yang menekankan bahwa individu dapat menemukan makna hidup melalui kebebasan dalam menentukan sikap terhadap pengalaman termasuk pengalaman sulit di masa lalu (García-Alandete, 2024). Sejalan dengan hal tersebut, teori *Meaning in Life* oleh Steger menegaskan bahwa individu yang memiliki makna hidup mampu mengintegrasikan masa lalunya dengan tujuan hidup yang lebih besar dan bermakna (Uzun & Arslan, 2025; Lopez *et al.*, 2024). Pada kelompok lansia, kebermaknaan hidup memiliki peran sentral dalam menjaga kesehatan mental karena rendahnya makna hidup dapat meningkatkan risiko kesepian, penurunan harga diri, hingga perasaan putus asa. Oleh karena itu, penguatan nilai-nilai spiritual, rasa syukur, dan penerimaan diri menjadi elemen penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis lansia.

Psikoedukasi yang dilaksanakan membantu lansia mencapai tahap *integrity* dalam teori perkembangan Erikson, yakni kondisi penerimaan diri secara utuh dan pencapaian ketenangan batin (Bar-Tur, 2021). Untuk dapat menerapkan kebermaknaan hidup dalam kehidupan sehari-hari, lansia perlu menyadari pentingnya berdamai dengan diri sendiri dan memahami bahwa setiap pengalaman hidup mengandung hikmah. Pemahaman ini menjadi landasan penting bagi lansia untuk menerima dan menghargai takdir Allah SWT baik di masa lalu maupun masa kini (Silbersweig *et al.*, 2025). Hasil evaluasi menunjukkan bahwa lansia menjadi lebih terbuka, tenang, serta mampu memandang pengalamannya dengan perspektif yang lebih bijaksana.

KESIMPULAN

Pelaksanaan program psikoedukasi mengenai kebermaknaan hidup di Pesantren Lansia Ahsanu' Amala menunjukkan bahwa proses refleksi terhadap pengalaman masa lalu mampu membantu peserta meningkatkan penerimaan diri, rasa syukur, serta ketenangan batin dalam menjalani masa tua. Peningkatan skor pre-test ke post-test memperlihatkan adanya perubahan positif dalam pemahaman makna hidup, sejalan dengan observasi lapangan yang menunjukkan bahwa para lansia menjadi lebih terbuka, tenang, dan mampu memandang pengalaman hidup dengan perspektif yang lebih baik. Kegiatan ini juga memperlihatkan bahwa pendekatan reminiscence dan refleksi terarah dapat memperkuat hubungan sosial serta mengurangi perasaan kesepian yang banyak dialami lansia. Meskipun demikian, pelaksanaan kegiatan masih menghadapi kendala seperti keterbatasan konsentrasi serta perlunya penyesuaian metode penyampaian agar sesuai dengan kondisi lansia. Oleh sebab itu, program pengabdian selanjutnya disarankan untuk memperluas jumlah partisipan, menerapkan metode yang lebih variatif dan interaktif, serta melakukan evaluasi berkelanjutan agar manfaat psikoedukasi dapat diterapkan secara lebih luas dan berkesinambungan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia di Indonesia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Pesantren Lansia Ahsanu 'Amala (PLASA) Blotan, Wedomartani, Ngemplak, Sleman, yang telah memberikan izin dan fasilitas dalam pelaksanaan psikoedukasi ini, serta kepada para lansia yang berpartisipasi dengan antusias. Penghargaan juga diberikan kepada pengelola pesantren dan seluruh pihak yang membantu kelancaran kegiatan, sehingga program pengabdian masyarakat ini dapat terselenggara dengan baik.

REFERENSI

- Agustiani, W., Wijayati, S., & Jauhar, M. (2020). Viva medika. *Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan, dan Keperawatan*, *14*, 120-138. <http://ejournal.uhb.ac.id/index.php/VM/issue/archive>
- Anastasia, D., Baba, M. A., Adab, F. U., Dakwah, D., Islam, A., & Manado, N. (2024). Kesepian pada lanjut usia di panti werdha. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, *5*(2), 106-119. <https://journal.iain-manado.ac.id/index.php/JIVA/index>
- Bar-Tur, L. (2021). Fostering well-being in the elderly: Translating theories on positive aging to practical approaches. *Frontiers in Medicine*, *8*. <https://doi.org/10.3389/fmed.2021.517226>
- García-Alandete, J. (2024). The place of religiosity and spirituality in Frankl's logotherapy: Distinguishing salvific and hygienic objectives. *Journal of Religion and Health*, *63*(1), 6-30. <https://doi.org/10.1007/s10943-023-01760-4>
- Habibi, I., Susanto, M. A., Zanki, A. S., et al. (2025). Pemberdayaan lansia melalui pendekatan spiritual, kesehatan, dan sosial dalam program sekolah lansia berdaya. *Welfare: Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial*, *3*(2). <https://doi.org/10.30762/welfare.v3i2.2266>
- Hastari, A. (2018). *Hubungan antara dukungan sosial dengan kebermaknaan hidup pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta* (Skripsi). Universitas Islam Indonesia.
- Lima, S., Teixeira, L., Esteves, R., Ribeiro, F., Pereira, F., Teixeira, A., & Magalhães, C. (2020). Spirituality and quality of life in older adults: A path analysis model. *BMC Geriatrics*, *20*(1). <https://doi.org/10.1186/s12877-020-01646-0>
- Lopez, J., Perez-Rojo, G., Noriega, C., Sánchez-Cabaco, A., Sitges, E., & Bonete, B. (2024). Quality-of-life in older adults: Its association with emotional distress and psychological wellbeing. *BMC Geriatrics*, *24*(1). <https://doi.org/10.1186/s12877-024-05401-7>

- Kholifaqurrozi, M., Faidah, L., Nabilah, D. F., Al Irsyad, M. A., Muryani, R. D., Ramadhanti, A. A., et al. (2025). Fenomenologis spiritualitas pada lansia di Panti Al-Hikmah. *Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 4(2), 569–580. <https://doi.org/10.55606/klinik.v4i2.4244>
- Noerjoedianto, D., Ivanti, R., Rini, W. N. E., & Putri, F. E. (2020). Pendampingan lansia melalui kegiatan senam lansia sebagai upaya peningkatan kesehatan fisik dan psikis lansia di Posyandu RT 01 dan RT 02 Kelurahan Lingkar Selatan Kecamatan Paal Merah Tahun 2020.
- Nur, M., Nurdin, H., Syahid, A. A., Humaerah, J., Putra, A. S., & Annisa, N. (2022). Psychoeducation: Efforts to increase the meaningful life of intellectualized citizens in class 1 criminal institution in Makassar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sains dan Teknologi*, 1(4). <https://ftuncen.com/index.php/JPMSAINTEK>
- Pratama, M. F. J., Safitri, Y. N., Eliana, D., Akmal, S. N., Hasibuan, Z. F., Saffhira, N., et al. (2025). Psikoedukasi menuju senja yang cerah: Kesehatan mental dan kualitas hidup lansia. *Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat*, 8(3), 348–353. <https://doi.org/10.29303/jppm.v8i3.9533>
- Setyarini, E. A., Niman, S., Parulian, T. S., & Hendarsyah, S. (2022). Prevalensi masalah emosional: Stres, kecemasan dan depresi pada usia lanjut. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 21–27. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.140>
- Shalafina, M., Ibrahim, & Hadi, N. (2023). The overview of mental health among elderly. *JIM Fkep*, 7(4).
- Silbersweig, A., Pritchett, C. M., Gavaller, M., Oh, H., Hershenberg, R., Wise, J., et al. (2025). A novel psychoeducational intervention to promote well-being in older adult nursing home patients: Combining survey preferences with evidence-based practices in the design of a comprehensive curriculum. *International Psychogeriatrics*. <https://doi.org/10.1016/j.inpsyc.2025.100093>
- Steger, M. F., & Shin, J. Y. (2010). The relevance of the meaning in life questionnaire to therapeutic practice: A look at the initial evidence. *The International Forum for Logotherapy*, 95–104.
- Sulistio, & Firmansyah, A. (2023). Psikoedukasi pengembangan kualitas hidup lansia berbasis masyarakat di Desa Kedungsari, Singorojo, Kendal. <https://jurnal.iain-padangsidempuan.ac.id/index.php/taghyir>
- Utari, R., & Rifai, A. (2020). Makna hidup menurut Victor E. Frankl dalam pandangan psikologi Islam. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 7.
- Uzun, K., & Arslan, G. (2025). Meaning in life across life stages: Pathways from uncertainty to subjective well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 20(3), 1197–1220. <https://doi.org/10.1007/s11482-025-10461-x>
- Van der Kaap-Deeder, J., Vermote, B., Waterschoot, J., Soenens, B., Morbée, S., & Vansteenkiste, M. (2022). The role of ego integrity and despair in older adults' well-being during the COVID-19 crisis: The mediating role of need-based experiences. *European Journal of Ageing*, 19(1), 117–129. <https://doi.org/10.1007/s10433-021-00610-0>
- Wita Nadhifa, D., Tobing, D. L., & Kesehatan, I. (2024). Self-compassion, spiritualitas dan kualitas hidup pada lansia. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 8(3). <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v8i3.9293>
- Wu, Y., Kralj, C., Acosta, D., Guerra, M., Huang, Y., Jotheeswaran, A. T., et al. (2020). The association between depression, anxiety, and mortality in older people across eight low- and middle-income countries: Results from the 10/66 cohort study. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 35(1), 29–36. <https://doi.org/10.1002/gps.5211>
- Yee Wong, W., Bunn, A., & Ramprasad, S. (2019). Spirituality and aging support groups: A psycho-spiritual intervention to address the mental health needs of older adults. *Annals of Long-Term Care: Clinical Care and Aging*, E13–E18. <https://doi.org/10.25270/altc.2019.04.00068>

Yuli Fatimatu Zahro, Mohammad Nur Ikhwan, Nihayatun Nikmah, Hilda Rizkiya Mahdani, Syafina El Qolbina, Tegar Valentino, *et al.* (2025). Reminiscence sebagai strategi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia di panti jompo. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(3), 233–246. <https://doi.org/10.61132/observasi.v3i3.1384>