

Tersedia Online di <http://jurnal.umb.ac.id/index.php/JAMS>
Print - 2776-3072, Online - 2776-3064

Penguatan Konsep Diri Melalui Edukasi *Self Management* dan Pendekatan Spiritual pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu

Lussyefrida Yanti^{1*}, Susilawati¹, Rasman², Haifa Wahyu¹, Afifah¹

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Bengkulu, Bengkulu, Indonesia

²Program Studi Penyiaran Islam, Universitas Muhammadiyah Bengkulu, Bengkulu, Indonesia.

*lussyefrida@umb.ac.id

Article history

Received : 09/08/2025
Received in revised form : 14/09/2025
Accepted : 24/11/2025

Abstract: *The impact of declining self-concept in the elderly causes a shift in social roles in social interactions in society and in the family. This is supported by the attitude of the elderly who tend to be selfish and reluctant to listen to the opinions of others, resulting in the elderly being socially isolated and ultimately feeling isolated and useless because there is no emotional outlet from socializing. This situation results in decreased social interactions both in quality and quantity because the role of the elderly is replaced by young people, where this situation occurs throughout life and cannot be avoided. Moving from home to a nursing home causes the elderly to be far from family or relatives so that this will make the elderly lonely. Elderly people who are in nursing homes experience various phenomena, as we know living in a nursing home will certainly be far from family, besides the elderly will feel bored and lonely. Loneliness is a psychological problem that often occurs in elderly people who are in nursing homes. Being far from family, relatives or closest relatives is one of the factors that cause the elderly to feel lonely. According to WHO, self-concept in the elderly is largely influenced by physical, psychosocial, spiritual and economic problems. This service is expected to provide solutions for self-management and mental strengthening for the elderly through spiritual empowerment, increasing their knowledge of mental health needs, and accepting that life will be fine even when they are far from their families.*

Keywords: *self-management, mental health, elderly*

Abstrak: Dampak dari menurunnya konsep diri pada lanjut usia menyebabkan bergesernya peran sosial dalam berinteraksi sosial di masyarakat maupun di keluarga. Hal ini didukung oleh sikap lansia yang cenderung egois dan enggan mendengarkan pendapat orang lain, sehingga mengakibatkan lansia terasing secara sosial dan akhirnya merasa terisolir dan merasa tidak berguna lagi karena tidak ada penyaluran emosional dari bersosialisasi. Keadaan ini mengakibatkan interaksi sosial menurun baik secara kualitas maupun kuantitas karena peran lansia yang digantikan kaum muda, dimana keadaan ini terjadi sepanjang hidup dan tidak dapat dihindari. Perpindahan dari rumah ke panti menyebabkan lansia akan jauh dari keluarga atau sanak saudara sehingga hal ini akan membuat lansia kesepian. Lansia yang berada di panti werdha mengalami berbagai fenomena, seperti yang kita ketahui hidup di panti werdha tentunya akan jauh dari keluarga, selain itu lansia akan merasa jenuh dan kesepian. Kesepian merupakan masalah psikologis yang sering terjadi pada lansia yang berada di panti. Jauh dari keluarga, saudara atau kerabat terdekat merupakan salah satu faktor yang menyebabkan lansia merasa kesepian. Menurut WHO konsep diri pada lansia banyak dipengaruhi oleh masalah fisik, psikososial, spiritual dan ekonomi. Melalui pengabdian ini diharapkan dapat memberikan solusi tentang pengendalian diri dan penguatan mental lansia melalui penguatan diri dengan penguatan spiritual, meningkatkan pengetahuan lansia tentang kebutuhan akan kesehatan mental dan penerimaan bahwa kehidupan yang dilalui akan baik-baik saja meski berada jauh dari keluarga.

Kata Kunci: Self manajemen, kesehatan mental, lansia

PENDAHULUAN

Saat ini, Indonesia sedang mengalami fenomena *aging population* yang ditandai dengan meningkatnya jumlah penduduk yang memasuki usia lanjut. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik tahun 2022, jumlah lansia di Indonesia mencapai 29,3 juta jiwa atau sekitar 10,82% dari total keseluruhan penduduk. Menurut WHO, sekitar 15% lansia berusia 60 tahun ke atas menderita gangguan kesehatan mental. Gangguan kesehatan mental yang paling umum terjadi pada kelompok usia ini adalah demensia dan depresi, yang masing-masing memengaruhi sekitar 5% dan 7% populasi lansia di dunia. Masalah mental lainnya yang sering dialami lansia adalah amnesia, insomnia, sleep apnea dan alzheimer's disease

Lansia atau lanjut usia didefinisikan oleh WHO adalah orang yang berusia diatas 60 tahun dimana lansia merupakan suatu hal yang berjalan secara alami pada tiap individu dimana individu tersebut telah memasuki fase akhir dari siklus kehidupannya yang disertai dengan berbagai perubahan yang mempengaruhi fungsi dan kemampuan dari tubuh yang disebut dengan *aging process*.

Menurut undang-undang No. 23 tahun 1992 tentang kesehatan mengatakan bahwa lanjut usia adalah seseorang yang karena usianya mengalami perubahan biologis, fisik, kejiwaan dan sosial yang mana sangat berpengaruh pada seluruh aspek kehidupan. Dengan bertambahnya umur lansia pada umumnya lebih mudah mengalami berbagai macam masalah psikologis, salah satunya ialah lansia mengalami kesepian, dan cenderung merasa tersisihkan dari orang lain. Kesepian merupakan suatu masalah yang dapat memberikan dampak negatif yang akan mempengaruhi psikologis lansia tersebut Oleh karena itu kesehatan lansia perlu mendapatkan perhatian khusus dengan tetap dipelihara dan diupayakan tetap produktif.

Selain itu perubahan peran didalam keluarga akan mengakibatkan lansia merasa tidak ada yang memberi perhatian secara khusus, keluarga dan anak-anak akan menjadi sibuk dengan urusannya sendiri sehingga tidak banyak waktu untuk mengurus orang tuanya dan pada akhirnya pihak keluarga menitipkan orang tuanya di panti jompo sehingga dengan berjalannya waktu keadaan ini dapat mempengaruhi konsep diri pada lansia.

Panti tresna werdha Pagar Dewa Bengkulu merupakan salah satu panti jompo di Provinsi Bengkulu yang memiliki kapasitas penghuni sebanyak 52 orang yang terdiri dari 41 orang perempuan dan 11 orang laki-laki dengan usia berkisar 55-72 tahun.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan di panti tresna werdha Pagar Dewa Bengkulu dapat disimpulkan bahwa sebagian besar lansia dititipkan di panti karena keluarga tidak bisa mengurus mereka baik karena anak-anak yang sibuk ataupun karena memang tidak memiliki anak, sehingga hal ini menimbulkan masalah pada lansia baik secara fisik maupun mental diantaranya lansia merasa kurang bahagia, Lansia yang tinggal di panti, pada umumnya adalah lansia terlantar yang jauh dari anak dan cucu, akan cenderung kurang dapat memaknai hidup, mereka menjalani hidup kurang semangat, kurang optimis, dan merasa kesepian atau hampa, kurang memiliki tujuan yang jelas baik jangka pendek maupun jangka panjang, kurang bertanggung jawab terhadap diri sendiri, lingkungan dan masyarakat, selain itu lansia yang tinggal di panti cenderung merasa kurang bebas menentukan pilihan dalam hidupnya, mereka lebih senang tinggal di panti karena ada yang mengurusnya walaupun mereka merasa terkekang, dan mereka merasa tidak dapat bertindak sesuai nilai-nilai yang diyakininya. Beberapa hal inilah yang sering membuat konsep diri lansia berubah sehingga sangat dibutuhkan penguatan spiritual dan manajemen diri yang baik hingga akhirnya lansia dapat menerima kondisi yang dialami saat ini.

METODE

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan menggunakan dua metode utama, yaitu self management dan penguatan spiritual, yang ditujukan untuk meningkatkan kesehatan mental serta kualitas hidup lansia di panti jompo. Sasaran kegiatan adalah lansia yang tinggal di panti jompo, dengan fokus pada kemampuan mengelola diri, emosi, serta penerimaan terhadap kondisi kehidupan yang dijalani.

Program ini diawali dengan tahap perencanaan, yang meliputi penyusunan materi kegiatan, identifikasi kebutuhan lansia, serta koordinasi dengan pengelola panti jompo. Pada tahap ini, tim pelaksana menyiapkan materi edukasi mengenai self management, kesehatan mental lansia, serta penguatan spiritual yang relevan dengan kondisi dan kebutuhan lansia. Selain itu, dilakukan pendekatan awal untuk

membangun kepercayaan dan kenyamanan lansia agar bersedia berpartisipasi aktif dalam kegiatan.

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui penerapan metode self management. Self management merupakan perilaku yang dilakukan secara mandiri oleh lansia untuk mengelola dan mengendalikan diri dalam menjalani aktivitas sehari-hari dengan tujuan meningkatkan dan mempertahankan kualitas hidup. Lansia diberikan pemahaman mengenai pentingnya penerimaan diri dan lingkungan, termasuk penerimaan terhadap aturan yang berlaku di panti jompo. Edukasi ini bertujuan agar lansia memahami kondisi kehidupannya saat ini serta menyadari dampak negatif yang dapat timbul apabila tidak mampu mengelola diri dan emosi dengan baik. Dengan pemahaman tersebut, lansia didorong untuk melakukan aktivitas positif sebagai bentuk adaptasi terhadap kondisi yang dialami (Dwipayanti & Siswantoro, 2021).

Dalam mendukung self management, kegiatan difokuskan pada pemberian dukungan emosional dan stimulasi mental. Dukungan emosional dilakukan melalui partisipasi lansia dalam kegiatan sosial, komunikasi antar sesama lansia, serta dukungan dari keluarga maupun petugas panti. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan perasaan bahagia, rasa diterima, dan semangat hidup lansia. Stimulasi mental diberikan melalui aktivitas seperti membaca, bermain permainan sederhana, dan kegiatan seni yang bertujuan menjaga fungsi kognitif serta meningkatkan kualitas hidup lansia.

Selain self management, kegiatan juga mencakup penguatan spiritual sebagai bagian penting dalam menjaga kesehatan mental lansia. Perubahan konsep diri pada lansia yang tinggal di panti jompo dapat berdampak negatif, seperti meningkatnya risiko depresi, isolasi sosial, dan penurunan kesehatan fisik. Oleh karena itu, penguatan spiritual diberikan untuk membantu lansia mempertahankan harga diri, menemukan makna hidup, serta meningkatkan kualitas hidup. Dukungan spiritual ini mencakup kegiatan keagamaan, meditasi, refleksi, dan pembinaan ruhani yang membantu lansia merasa lebih tenang, damai, dan memiliki harapan dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Praktik penguatan spiritual dilaksanakan melalui beberapa kegiatan, antara lain kegiatan keagamaan seperti sholat berjamaah, ibadah rutin, dan diskusi keagamaan; meditasi dan refleksi melalui terapi zikir untuk membantu lansia

mencapai ketenangan batin; serta pembinaan ruhani berupa ceramah dan pengajian yang bertujuan meningkatkan pemahaman serta pengamalan ajaran agama. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan ketahanan lansia terhadap stres, mengurangi kecemasan dan depresi, serta memperkuat rasa kebermaknaan hidup, khususnya pada masa lanjut usia.

Tahap evaluasi dilakukan dengan mengamati respons lansia selama kegiatan, tingkat partisipasi, serta perubahan perilaku dan suasana emosional lansia setelah mengikuti kegiatan. Evaluasi ini bertujuan untuk menilai efektivitas penerapan metode self management dan penguatan spiritual dalam mendukung kesehatan mental dan kualitas hidup lansia di panti jompo.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan skema Pemberdayaan Berbasis Masyarakat yang berfokus pada peningkatan pengetahuan dan penguatan konsep diri lansia melalui edukasi self management dan pendekatan spiritual dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha Bengkulu selama enam bulan, yaitu dari Januari hingga Juni 2025. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kemandirian, penerimaan diri, serta kesejahteraan mental dan spiritual lansia yang tinggal di panti sosial.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan proses ajuan hibah pengabdian tahun 2025 yang difasilitasi oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Bengkulu. Setelah melalui tahapan seleksi administrasi dan substansi, tim pengabdian dinyatakan lolos sebagai penerima hibah institusi. Selanjutnya, kegiatan dilaksanakan secara bertahap dan sistematis melalui tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi self management yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman lansia terhadap kondisi fisik dan psikologis

yang sedang dialami. Lansia menjadi lebih mampu menerima perubahan yang terjadi sebagai bagian dari proses kehidupan dan menunjukkan peningkatan kemandirian dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari, seperti merawat diri, mengikuti kegiatan panti, serta mengelola emosi secara lebih adaptif. Lansia juga terlihat lebih aktif dan berpartisipasi dalam kegiatan positif sebagai bentuk penerimaan diri terhadap kondisi yang dialami.

Selain aspek kemandirian, pendekatan spiritual memberikan dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan mental lansia. Lansia menunjukkan respons emosional yang lebih stabil, perasaan tenang, serta sikap pasrah yang positif terhadap kehidupan. Dukungan spiritual membantu lansia mengurangi stres dan kecemasan yang sering muncul akibat perubahan peran sosial, keterbatasan fisik, maupun perasaan kesepian. Dengan demikian, kombinasi edukasi self management dan penguatan spiritual terbukti efektif dalam memperkuat konsep diri lansia secara holistik.

Metode Pelaksanaan

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan pertemuan antara tim pengabdian Universitas Muhammadiyah Bengkulu dan pihak pengelola Panti Sosial Tresna Werdha Bengkulu. Pertemuan ini bertujuan untuk menyamakan persepsi terkait tujuan, metode, serta ruang lingkup kegiatan pengabdian yang akan dilaksanakan, sesuai dengan kebutuhan dan permintaan pihak panti. Pada tahap ini dilakukan pembahasan mengenai teknik pelaksanaan edukasi self management dan penguatan spiritual, penentuan waktu pelaksanaan, serta penyesuaian jadwal kegiatan dengan rutinitas lansia di panti.

Selain itu, tim pengabdian juga menyiapkan materi edukasi yang disesuaikan dengan kondisi kognitif dan psikologis lansia, serta merancang pendekatan komunikasi yang empatik dan persuasif agar lansia merasa nyaman dan bersedia mengikuti kegiatan secara aktif.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui kegiatan edukasi dan pendampingan yang dilaksanakan secara langsung kepada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu.

a. Edukasi Self Management

Pada tahap awal, tim pengabdian mengumpulkan lansia dalam satu ruangan yang dibuat tenang, nyaman, dan kondusif untuk proses edukasi. Edukasi self management diberikan kepada **22 orang lansia** yang bersedia menjadi peserta kegiatan. Materi yang disampaikan mencakup pemahaman tentang penerimaan diri, pengelolaan emosi, adaptasi terhadap perubahan fisik dan psikologis, serta pentingnya menjalani kehidupan sehari-hari secara mandiri sesuai kemampuan.

Edukasi self management dilaksanakan sebanyak **tiga kali dalam kurun waktu dua minggu**, dengan metode ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab. Kegiatan ini dipandang sebagai bentuk intervensi yang tepat dalam mengatasi permasalahan kesehatan mental lansia karena mampu memperkuat kemampuan lansia dalam mengelola diri serta meningkatkan kepercayaan diri dalam menjalani kehidupan di panti.

b. Penguatan Spiritual

Selain edukasi self management, kegiatan pengabdian juga difokuskan pada **penguatan spiritual** sebagai upaya mendukung

kesehatan mental dan emosional lansia. Penguatan spiritual dilakukan sebagai pendekatan psikologis yang membantu lansia menemukan makna hidup dan meningkatkan kedekatan dengan nilai-nilai spiritual.

Bentuk penguatan spiritual yang diberikan meliputi:

- 1) **Refleksi diri**, yaitu kegiatan yang mengajak lansia untuk merenungkan makna hidup, nilai-nilai yang dianut, serta perjalanan spiritual yang telah dilalui sepanjang hidupnya.
- 2) **Pembelajaran dan diskusi spiritual**, yaitu kegiatan diskusi ringan dan pembelajaran mengenai spiritualitas untuk memperluas pemahaman lansia serta memperkuat hubungan mereka dengan ajaran dan nilai spiritual yang diyakini.

Melalui kegiatan ini, lansia tampak lebih tenang, terbuka, dan mampu mengekspresikan perasaan secara positif, sehingga tercipta suasana emosional dan spiritual yang kondusif.

3. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan setelah seluruh rangkaian edukasi dan pendampingan selesai dilaksanakan. Evaluasi bertujuan untuk mengukur sejauh mana keberhasilan kegiatan dalam meningkatkan pemahaman dan penerapan konsep self management serta penguatan spiritual pada lansia. Evaluasi dilakukan melalui sesi tanya jawab langsung kepada lansia terkait materi yang telah disampaikan. Tim pengabdian mengajukan pertanyaan ulang untuk menilai pemahaman lansia serta mengamati perubahan sikap dan respons emosional selama kegiatan berlangsung.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mampu memahami materi yang diberikan dan menunjukkan perubahan positif dalam

cara pandang terhadap diri sendiri, kehidupan, serta kondisi yang dialami saat ini.

Manfaat bagi Mitra dan Dampak Program

Manfaat yang dirasakan oleh lansia sebagai mitra kegiatan pengabdian ini antara lain munculnya perasaan tenang dan damai dalam menjalani kehidupan sehari-hari setelah memahami dan menerapkan konsep penerimaan diri. Lansia juga menjadi lebih mampu mendekatkan diri kepada Tuhan, menerima kondisi kehidupan saat ini sebagai bagian dari perjalanan hidup, serta menjalani hari-hari dengan sikap yang lebih ikhlas dan positif. Dampak program ini diharapkan dapat berkelanjutan melalui penerapan *self management* dan aktivitas spiritual secara rutin oleh lansia, sehingga kualitas hidup mereka tetap terjaga meskipun berada di usia lanjut.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penguatan konsep diri melalui edukasi *self management* dan pendekatan spiritual pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Bengkulu memberikan dampak positif terhadap kemampuan lansia dalam menerima kondisi kehidupan yang sedang dialami. Edukasi *self management* terbukti berperan dalam memperkuat kesiapan mental lansia, mendorong penerimaan diri, serta meningkatkan kemandirian dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Lansia menunjukkan pemahaman yang lebih baik terhadap perubahan fisik dan psikologis sebagai bagian dari proses kehidupan, sehingga mampu menjalani hari dengan sikap yang lebih adaptif dan positif.

Selain itu, pendekatan spiritual menjadi elemen penting dalam menciptakan ketenangan batin, rasa damai, serta keseimbangan emosional pada lansia. Integrasi aspek fisik, mental, dan spiritual dalam kegiatan pengabdian ini menegaskan bahwa peningkatan kesehatan lansia, khususnya dalam konteks penyakit kronis dan paliatif, tidak hanya berfokus pada penanganan gejala fisik, tetapi juga pada pemberdayaan emosional dan spiritual. Edukasi yang diberikan juga berperan sebagai sarana peningkatan pemahaman bagi masyarakat, keluarga,

dan tenaga kesehatan mengenai pentingnya pendekatan holistik dalam mendukung kualitas hidup lansia, sehingga mereka dapat menjalani masa lanjut usia dengan lebih bermakna dan bermartabat.

SARAN

Diperlukan keberlanjutan program edukasi *self management* dan penguatan spiritual secara berkala di panti sosial agar dampak positif yang telah dicapai dapat dipertahankan dan ditingkatkan. Program lanjutan dapat dikembangkan dengan melibatkan keluarga lansia, tenaga kesehatan, serta pengelola panti sebagai upaya menciptakan lingkungan pendukung yang konsisten dan berkesinambungan. Selain itu, pendekatan holistik yang mengintegrasikan aspek fisik, mental, dan spiritual perlu dijadikan bagian dari layanan rutin bagi lansia, khususnya mereka yang berada dalam kondisi penyakit kronis atau paliatif.

Disarankan pula agar kegiatan pengabdian masyarakat seperti ini didokumentasikan dan dipublikasikan secara luas sebagai bentuk diseminasi praktik baik (*best practice*), sehingga dapat menjadi referensi dan inspirasi bagi institusi pendidikan, panti sosial, maupun tenaga kesehatan lainnya dalam mengembangkan program serupa. Dengan demikian, peningkatan kualitas hidup lansia melalui pendekatan *self management* dan spiritual tidak hanya menjadi intervensi sesaat, tetapi berkembang menjadi model pelayanan lansia yang berkelanjutan dan berorientasi pada kesejahteraan holistik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariantini, P. (2022). Hubungan Self-Management dengan Self-Efficacy pada Pasien Asma di Masa Pandemi Covid-19 di Poliklinik Paru RSUD Denpasar. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 6(1), 67–75. <https://doi.org/10.36474/caring.v6i1.220>
- Ahmed, R. (Tahun). "Signifikansi Dukungan Keagamaan dalam Meningkatkan Kesejahteraan Spiritual Lansia dengan Penyakit Paliatif." *Journal of Spiritual Health*, vol. 22, no. 2, hlm. 75-90.
- Dinkes. (2023). *Dinas Kesehatan Kota Bengkulu*.
- Dwipayanti, P. I., & Siswantoro, E. (2021). Asthma Self Manajemen Education Terhadap Perilaku Pencegahan Kekambuhan. *Journal of Ners Community*, 12(November), 214–219.
- Pinnock, H. (2015). Supported self-management for asthma. *Breathe*, 11(2), 99–109. <https://doi.org/10.1183/20734735.015614>
- Garcia, M. (Tahun). "Peran Penyuluhan dalam Meningkatkan Kesadaran akan Pentingnya Edukasi Kesehatan pada Lansia Paliatif." *Health Education Journal*, vol. 8, no. 1, hlm. 30-45.

- Herlinda, . . H., Nilawati, I. ., Sari, N. L. ., Zainal, E. ., & Parwito, P. (2023). Mentoring Kader Terhadap Pencegahan Stunting Di Desa Sari Mulyo Kecamatan Sukaraja . Jurnal Pengabdian, 2(1), 7–12. <https://doi.org/10.58222/jp.v2i1.145>
- Lussyefrida Yanti, Fatsiwi Nunik Andari, Dedy Novriadi, Ferasinta. (2022). Penurunan Insomnia pada Lansia dengan Terapi Dzikir, Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bumi Raflesia, 5(3), 1031-1036.
- Rismawati, R., Parwito, P., & Sari, F. (2022). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Bagi Anak- Anak Usia Dini Desa Pematang Balam Di SD 157 Bengkulu Utara. INSAN MANDIRI : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(1), 1–8. <https://doi.org/10.58639/im.v1i1.1>
- Thomas, A. (Tahun). "Pemahaman Terhadap Perubahan Fisik Lansia dalam Konteks Penyakit Paliatif." Journal of Palliative Care Education, vol. 12, no. 3, hlm. 40-55.