

LAPORAN AKHIR
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT INTERNAL
DOSEN



PENINGKATAN KAPASITAS LANSIA DALAM PENANGANAN STRES
DAN DEPRESI DI KELURAHAN KARANGPACAR, KECAMATAN
BOJONEGORO

Tim Pengusul:

Dra. Ida Swasanti, M.M., M.Si
Septi Wulandari, S.Sos., M.A.P
Dian Puji Rahayu
Octavia Ranja Riskulloh

Nomor Kontrak

015 / LPPM-PENGMAS / UB / XI / 2025

Dibiayai oleh:

Universitas Bojonegoro

Periode 1 Tahun Anggaran 2025/2026

UNIVERSITAS BOJONEGORO

2026

HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN AKHIR PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
PENDANAAN PERGURUAN TINGGI

1. **Judul Pengabdian** : Peningkatan Kapasitas Lansia dalam Pengelolaan Stres dan Depresi di Kelurahan Karangpacar, Kecamatan Bojonegoro
2. **Ketua**
 - a. Nama Peneliti : Dra. Ida Swasanti, M.M., M.Si
 - b. NIDN : 0713126801
 - c. Program Studi : Administrasi Publik
 - d. E-mail : swasantiida@gmail.com
 - e. Bidang Keilmuan : Administrasi Publik
3. **Anggota 1**
 - a. Nama Dosen : Septi Wulandari, S.Sos., M.A.P
 - b. NIDN : 0709099901
 - c. Program Studi : Administrasi Publik
 - d. E-mail : septiwuland09@gmail.com
 - e. Bidang Keilmuan : Administrasi Publik
4. **Anggota 2**
 - a. Nama Mahasiswa : Dian Puji Rahayu
 - b. NIM : 22632011050
 - c. Program Studi : Administrasi Publik
 - d. E-mail : dianpujirahayu737@gmail.com
 - e. Bidang Keilmuan : Administrasi Publik
5. **Anggota 3**
 - a. Nama Mahasiswa : Octavia Ranja Riskulloh
 - b. NIM : 22632011104
 - c. Program Studi : Administrasi Publik
 - d. E-mail : octaviaranjar@gmail.com
 - e. Bidang Keilmuan : Administrasi Publik
5. **Jangka Waktu Pengabdian** : 6 Bulan
6. **Lokasi Pengabdian** : Kelurahan Karang Pacar
7. **Dana Diusulkan** : 2.000.000

Bojonegoro, 23 Februari 2026

Mengetahui,
Ketua LPPM Universitas Bojonegoro

Pengusul,

Dr. Laily Agustina Rahmawati, S.Si., M.Sc.
NIDN 07 2108 8601

Dra. Ida Swasanti, M.M., M.Si
NIDN. 0713126801

KATA PENGANTAR

Puji syukur marilah kita panjatkan kehadiran Allah SWT atas berkah, rahmat, limpahan, dan karunia-Nya. Tak lupa shalawat dan salam semoga tetap tercurah pada Nabi akhir zaman Muhammad SAW, kepada keluarga, para sahabat, dan seluruh umatnya. Alhamdulillah pada kesempatan kali ini penulis dapat menyelesaikan laporan akhir penelitian internal dosen universitas bojonegoro. Semoga pengabdian kepada masyarakat ini dapat memberikan sumbangsih besar bagi bidang keilmuan sosial dan politik. Adapun judul penelitian ini “Peningkatan Kapasitas Lansia Dalam Penanganan Stres dan Depresi di Kelurahan Karangpacar, Kecamatan Bojonegoro”. Terimakasih saya ucapkan kepada LPPM dan mitra yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian ini semoga dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR	v
RINGKASAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Isu dan Fokus Pengabdian	1
1.2 Lokasi Pendampingan	3
1.3 Keterkaitan Hasil Penelitian Yang Sudah Dilakukan.....	3
BAB II SOLUSI PERMASALAHAN	4
2.1 Solusi Permasalahan Pendampingan	4
2.2 Riset Terdahulu dan Teori Yang Relevan	4
BAB III METODE PELAKSANAAN	6
3.1 Teknik Pendampingan	6
3.2 Strategi Yang Digunakan.....	6
3.3 Tahapan Kegiatan	8
BAB IV KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI	9
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	10
5.1 Hasil Pendampingan	10
5.2 Pembahasan	13
BAB VI ENUTUP	18
DAFTAR PUSTAKA	20
LAMPIRAN	21

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tahapan Kegiatan PKM.....	8
------------------------------------	---

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kegiatan Observasi Lansia.....	10
Gambar 2. Penyampaian materi kegiatan PKM.....	11
Gambar 2. Kegiatan Diskusi Bersama	12

INFORMASI KELAYAKAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Judul : Pelatihan Literasi Gender dalam Mencegah Kekerasan Berbasis Gender Online

Bidang Keilmuan : Administrasi Publik

Nomor kontrak : 015/ LPPM-PENGMAS / UB / XI/ 2025

Nama Ketua : Dra. Ida Swasanti, M.M., M.Si

NIDN Ketua : 0713126801

SINTA ID Ketua : 6687968

Nama Anggota 1 : Septi Wulandari, S.Sos., M.A.P

SINTA ID Anggota 1 : 6852916

Nama Anggota 2 : Dian Puji Rahayu

NIM : 22632011050

Nama Anggota 3 : Octavia Ranja Riskulloh

NIM : 22632011104

Tahun Usulan : 2025

Tahun Pelaksanaan : 2025

Luaran Wajib

Alamat OJS : <https://altifani.org/index.php/altifani/index>

Nama OJS : Jurnal ALTIFANI

Volume dan Issue : -

ISSN : 2774-6240

Tahun Publikasi : 2026

Peringkat : 4

Akreditasi : SINTA

RINGKASAN

Program pengabdian masyarakat ini berfokus pada peningkatan kapasitas lansia di Kelurahan Karangpacar dalam mengenali, mencegah, dan mengelola stres serta depresi melalui pendampingan edukatif yang terstruktur. Kegiatan meliputi penyuluhan interaktif, diskusi kelompok, pendampingan emosional, serta pelatihan teknik relaksasi dan pola hidup sehat, dengan melibatkan keluarga sebagai pendukung utama kesehatan mental lansia. Program ini didasarkan pada hasil penelitian dan teori relevan yang menegaskan pentingnya intervensi edukatif, aktivitas sosial, serta dukungan komunitas dalam menjaga kesehatan mental lansia. Strategi pelaksanaan mencakup pendekatan personal dan komunitas, penguatan literasi kesehatan mental, pembentukan kelompok dukungan, serta evaluasi berkala. Luaran kegiatan mencakup peningkatan kemampuan lansia dan keluarga dalam mengelola stres serta depresi, terbentuknya support group, serta penguatan interaksi sosial untuk meningkatkan kualitas hidup lansia secara berkelanjutan.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Isu dan Fokus Pengabdian

Peningkatan jumlah lansia di Indonesia membawa tantangan tersendiri bagi keluarga dan lingkungan sekitar. Lansia, menurut Undang-Undang Nomor 13 Tahun 2008 adalah individu yang telah berusia 60 tahun ke atas. Secara demografis jumlah penduduk lansia di Indonesia terus meningkat sehingga menandai pergeseran struktur masyarakat menuju *ageing population*. Lansia menghadapi berbagai perubahan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual yang dapat memengaruhi kualitas hidup mereka. Kondisi ini tidak hanya menuntut perhatian dari sisi pelayanan kesehatan, tetapi juga intervensi edukatif yang dapat membantu lansia memahami dan mengelola perubahan yang mereka alami (Lukman, 2024).

Isu stres dan depresi merupakan tantangan yang signifikan di kalangan lansia, di mana penurunan kemampuan fisik akibat penyakit degeneratif dan pergeseran peran dalam lingkungan keluarga serta berkurangnya interaksi sosial berpotensi menjadi pemicu timbulnya gangguan kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa stres yang tidak dikelola dengan baik dapat mengakibatkan gangguan tidur, meningkatkan kemarahan, dan kecemasan dapat memperburuk kondisi fisik yang sudah ada, menjadikan siklus ini semakin kompleks (Wang et al., 2019). Depresi pada lansia sering kali tidak terdiagnosis dengan baik karena dianggap sebagai bagian normal dari proses penuaan, meskipun terdapat bukti yang menunjukkan bahwa gangguan tidur, seperti insomnia, dapat memperburuk risiko depresi di kalangan populasi tua. Oleh karena itu, pendekatan proaktif dalam mendeteksi dan menangani stres serta depresi menjadi krusial untuk mempertahankan kesehatan mental dan fisik lansia.

Di Kelurahan Karangpacar, Kecamatan Bojonegoro, fenomena tersebut juga menjadi perhatian. Sebagian lansia masih memiliki keterbatasan dalam memahami gejala stres maupun depresi, sehingga tidak mampu melakukan tindakan pencegahan dan penanganan dasar. Minimnya pengetahuan ini dapat

membuat lansia menarik diri dari lingkungan sosial, kehilangan motivasi, serta mengalami penurunan kualitas hidup secara keseluruhan. Situasi tersebut diperparah oleh rendahnya akses terhadap informasi kesehatan mental yang mudah dipahami dan sesuai dengan kebutuhan lansia.

Selain itu, keluarga dan pendamping lansia memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan mental lansia, terutama dalam menghadapi masalah stres dan depresi. Pengetahuan yang kurang mengenai cara mendampingi lansia berpotensi memperburuk keadaan kesehatan mental mereka. Dukungan keluarga yang tidak memadai dapat menyebabkan krisis emosional yang berkepanjangan, dengan dampak signifikan seperti gejala depresi. Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa keluarga dapat berfungsi sebagai motivator yang kuat bagi lansia untuk berpartisipasi dalam kegiatan di posyandu, yang secara langsung berhubungan dengan peningkatan kesejahteraan. Pendidikan tentang penanganan stres dan cara mendukung lansia juga sangat diperlukan agar keluarga mampu menyediakan dukungan emosional yang efektif (Maryam et al., 2012). Kehadiran pendidikan kesehatan untuk keluarga diharapkan dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola stres, yang secara tidak langsung akan memperbaiki kualitas hidup lansia (Murwani et al., 2021). Dengan peningkatan kapasitas pengetahuan baik pada lansia maupun keluarga sekitar, diharapkan dapat mengurangi risiko masalah kesehatan mental dan meningkatkan stabilitas emosional lansia (Suryaningsih et al., 2020).

Melihat kondisi tersebut, diperlukan program pengabdian masyarakat yang berfokus pada peningkatan kapasitas lansia dalam mengenali, mencegah, dan mengelola stres serta depresi. Program ini tidak hanya bertujuan memberikan edukasi, tetapi juga membangun kesadaran, meningkatkan kepercayaan diri, serta mendorong lansia untuk lebih aktif dalam menjaga kesehatan mentalnya. Intervensi edukatif yang tepat dapat membantu lansia memahami bahwa stres dan depresi bukanlah kondisi yang harus diterima begitu saja, melainkan dapat ditangani dengan pendekatan yang tepat.

Fokus pengabdian dalam kegiatan ini meliputi pemberian pengetahuan tentang pengertian stres dan depresi pada lansia, faktor penyebab, gejala, dan

dampaknya terhadap kesehatan fisik dan mental. Selain itu, kegiatan ini akan memberikan pelatihan mengenai teknik pengelolaan stres sederhana seperti relaksasi, aktivitas fisik ringan, kegiatan sosial, dan pembiasaan pola hidup sehat. Melalui pendekatan interaktif, lansia diharapkan mampu mengidentifikasi kondisi emosionalnya serta menerapkan strategi pengelolaan secara mandiri.

Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan kapasitas lansia di Kelurahan Karangpacar meningkat secara signifikan dalam hal pemahaman dan keterampilan pengelolaan stres dan depresi. Kegiatan ini juga diharapkan dapat memperkuat dukungan sosial di antara lansia, keluarga, dan lingkungan sekitar sehingga tercipta komunitas yang lebih sehat, mandiri, dan sejahtera. Secara jangka panjang, kegiatan ini diharapkan mampu berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup lansia serta mendukung program pemerintah dalam mewujudkan masyarakat yang ramah lansia.

1.2 Lokasi Pendampingan

Lokasi pengabdian ini akan dilaksanakan di Kelurahan Karangpacar. Dengan tujuan untuk pelaksanaan pendampingan pengelolaan stres dan depresi.

1.3 Keterkaitan Hasil Penelitian Yang Sudah Dilakukan

Menjelaskan bahwa Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan untuk memastikan bahwa program-program yang diterapkan sesuai dengan kebutuhan dan kondisi riil masyarakat. Penelitian memberikan landasan ilmiah dalam mengidentifikasi masalah utama, potensi, serta peluang pengembangan. Program pengabdian tidak hanya bersifat teoretis, tetapi juga aplikatif dan kontekstual, sesuai dengan data dan temuan empiris.

BAB II

SOLUSI PERMASALAHAN

2.1 Solusi Permasalahan Pendampingan

Solusi utama yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan stres dan depresi pada lansia di Kelurahan Karangpacar adalah melalui pendampingan edukatif yang terstruktur dan berkelanjutan. Pendampingan ini meliputi pemberian materi tentang pengenalan stres dan depresi, faktor penyebab, serta gejala-gejala yang perlu diwaspadai. Kegiatan ini dirancang dengan metode penyuluhan interaktif agar lansia mudah memahami informasi, mengingat sebagian besar lansia memiliki keterbatasan daya ingat maupun kemampuan konsentrasi. Dengan pendekatan yang ramah lansia, pendampingan ini membantu meningkatkan pemahaman dasar sehingga lansia mampu mengenali kondisi mentalnya sendiri.

Pendekatan pendampingan ini diperkuat dengan pembentukan kelompok dukungan (support group) lansia sebagai wadah berbagi pengalaman dan saling memberi motivasi. Melalui kelompok ini, lansia dapat merasa lebih terhubung secara sosial, mengurangi rasa kesepian, dan meningkatkan rasa percaya diri. Pendampingan yang berfokus pada komunitas ini juga membantu memastikan keberlanjutan program setelah kegiatan pengabdian selesai. Dengan demikian, solusi pendampingan yang ditawarkan tidak hanya menasar pemahaman dan keterampilan individu, tetapi juga menguatkan jejaring sosial dan dukungan lingkungan yang sangat dibutuhkan oleh lansia dalam menjaga kesehatan mentalnya.

2.2 Riset Terdahulu dan Teori Yang Relevan

Penelitian mengenai kesehatan mental lansia menunjukkan bahwa stres dan depresi merupakan dua masalah utama yang memengaruhi kualitas hidup kelompok usia lanjut. World Health Organization (WHO, 2017) menyatakan bahwa sekitar 15% lansia di dunia mengalami gangguan mental, terutama depresi,

yang sering tidak terdeteksi karena minimnya pemahaman dan pengetahuan mengenai gejalanya. WHO menekankan pentingnya intervensi edukatif, dukungan keluarga, serta aktivitas sosial untuk mencegah stres dan depresi pada lansia.

Penelitian empiris yang dilakukan oleh Sutin et al. (2019) menunjukkan bahwa intervensi berbasis komunitas seperti pelatihan teknik relaksasi, aktivitas fisik ringan, dan pembentukan kelompok dukungan sosial efektif dalam menurunkan gejala depresi pada lansia. Studi ini menegaskan bahwa kegiatan edukatif dan sosial memiliki dampak signifikan dalam meningkatkan kesehatan mental lansia.

Selain itu, teori psikologi perkembangan dari Erik Erikson (Teori Tahap Psikososial) juga relevan untuk memahami kondisi emosional lansia. Pada tahap akhir kehidupan, lansia berada pada fase ego *integrity vs. despair*, di mana individu berusaha menemukan makna hidup. Ketidakmampuan mencapai integritas dapat memunculkan stres, kecemasan, hingga depresi. Berbagai riset dan teori ini menegaskan pentingnya pendampingan edukatif, peningkatan kapasitas lansia, serta dukungan komunitas dan keluarga dalam pencegahan serta penanganan stres dan depresi. Temuan-temuan tersebut menjadi dasar kuat untuk melaksanakan program pengabdian masyarakat yang berfokus pada peningkatan kapasitas lansia di Kelurahan Karangpacar.

BAB III

METODE PELAKSANAAN

3.1 Teknik Pendampingan

Teknik pendampingan dalam kegiatan ini dirancang agar sesuai dengan karakteristik lansia yang memiliki keterbatasan fisik, kognitif, maupun emosional. Pendampingan dilakukan menggunakan pendekatan andragogi, yaitu metode pembelajaran orang dewasa yang menekankan pada pengalaman, kebutuhan, dan kondisi peserta. Teknik pendampingan meliputi:

1. **Ceramah interaktif**, yaitu penyampaian materi secara sederhana, perlahan, dan jelas agar mudah dipahami oleh lansia.
2. **Diskusi kelompok kecil**, untuk memberikan ruang berbagi pengalaman, keluhan, serta strategi mengatasi stres yang sudah pernah mereka lakukan.
3. **Pendampingan emosional**, yaitu fasilitasi komunikasi terbuka agar lansia dapat mengekspresikan perasaan dengan nyaman.

Teknik ini digunakan untuk memastikan lansia tidak hanya menerima materi, tetapi juga mampu menerapkan keterampilan mengelola stres dan depresi dalam kehidupan sehari-hari.

3.2 Strategi Yang Digunakan

Strategi pelaksanaan program ini disusun agar kegiatan pendampingan berjalan efektif, berkelanjutan, serta memberikan dampak nyata bagi lansia di Kelurahan Karangpacar. Strategi yang digunakan meliputi:

1. Pendekatan Personal dan Komunitas

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui pendekatan personal melibatkan komunikasi langsung dengan lansia dan pendekatan komunitas melalui pertemuan kelompok lansia. Hal ini bertujuan meningkatkan rasa kebersamaan serta mempermudah proses identifikasi permasalahan individu maupun kelompok.

2. Penguatan Edukasi dan Literasi Kesehatan Mental

Materi edukasi diberikan menggunakan media visual sederhana (slide, gambar) agar lansia lebih mudah memahami topik stres, depresi, penyebab, serta teknik pengelolaannya. Penguatan literasi juga dilakukan melalui pembagian leaflet yang berisi rangkuman materi.

3. Pelibatan Keluarga dan Pendamping Lansia

Keluarga dilibatkan dalam kegiatan karena dukungan emosional dan sosial dari lingkungan terdekat merupakan faktor kunci dalam mengurangi risiko stres dan depresi pada lansia. Keluarga diberikan panduan mengenai cara memberikan perhatian, penguatan, dan komunikasi empatik.

4. Pembentukan Kelompok Dukungan (Support Group)

Kegiatan ini mendorong pembentukan kelompok diskusi yang beranggotakan lansia untuk menjaga keberlanjutan praktik pengelolaan stres. Kelompok ini akan menjadi wadah bagi lansia untuk saling memotivasi dan berbagi strategi coping.

5. Evaluasi Berkala

Evaluasi dilakukan melalui observasi, tanya jawab, dan umpan balik untuk melihat sejauh mana lansia memahami materi dan menerapkan teknik pengelolaan stres. Evaluasi ini penting untuk mengukur keberhasilan program dan perbaikan pada kegiatan berikutnya.

3.3 Tahapan Kegiatan

Tabel 1. Tahapan kegiatan PKM

No.	Tahapan Kegiatan	Deskripsi
1.	Registrasi	Siswa melakukan tanda tangan sebagai keikutsertaan dalam kegiatan.
2.	Pembukaan	Pengenalan pemateri dan pengenalan kampus.
5.	Materi pendampingan	Materi pengenalan dan pengelolaan stres dan depresi pada lansia
6.	Penutup	Kesimpulan dan evaluasi.

BAB IV

KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI

Penelitian dan Pengabdian Masyarakat merupakan hal terpenting disamping pengajaran yang termasuk dalam tugas Tri Dharma Perguruan Tinggi. Peningkatan kualitas mulai dilakukan oleh LPPM dengan meningkatkan produktivitas dosen untuk menghasilkan karya ilmiah, maka penelitian kinerja dosen yang diterapkan berbasis output. Sesuai dengan arah dan tujuan LPPM menjadi Lembaga yang berstandart mutu nasional, mampu berperan aktif dalam pembangunan bangsa melalui Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dengan berbasis pada potensi lokal.

Program pengabdian masyarakat dibawah Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM). Kegiatan pengabdian pada masyarakat merupakan kegiatan rutin yang dilakukan melalui pemberian program hibah internal setiap semester. Pengabdian masyarakat merupakan salah satu bagian Tri Dharma Perguruan Tinggi. Sebagai sebuah lembaga yang menaungi seluruh kegiatan pengabdian masyarakat, dengan memfasilitasi para dosen untuk dapat memberikan kontribusi kepada masyarakat.

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1 Hasil Pendampingan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada peningkatan kapasitas lansia dalam pengelolaan stres dan depresi di Kelurahan Karangpacar berlangsung melalui tahapan persiapan, pelaksanaan edukasi, diskusi kelompok, serta evaluasi sederhana menggunakan observasi dan tanya jawab. Kegiatan ini diikuti oleh lansia beserta pendamping keluarga, dengan pendekatan edukatif-partisipatif yang disesuaikan dengan karakteristik usia lanjut.

Secara umum, kegiatan pendampingan diawali dengan penyampaian materi mengenai pengertian lansia, perubahan fisik dan psikologis pada usia lanjut, konsep stres dan depresi, faktor penyebab, gejala yang umum muncul, serta dampaknya terhadap kesehatan fisik maupun mental. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif dengan bahasa sederhana dan bantuan media visual agar mudah dipahami. Lansia terlihat antusias mengikuti sesi ini, ditunjukkan dengan keaktifan mereka dalam bertanya serta berbagi pengalaman pribadi terkait keluhan kesehatan, perasaan cemas, kesepian, dan perubahan suasana hati.



Gambar 1. Kegiatan Observasi Lansia

Hasil observasi selama kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta sebelumnya belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai

perbedaan stres dan depresi, serta belum mampu mengenali tanda-tanda awal gangguan kesehatan mental pada diri mereka sendiri. Setelah sesi edukasi berlangsung, lansia mulai mampu menyebutkan kembali definisi stres dan depresi, mengidentifikasi gejala yang pernah mereka alami, serta memahami bahwa kondisi tersebut bukanlah bagian “normal” dari penuaan yang harus diterima begitu saja, melainkan dapat dikelola dengan pendekatan yang tepat.

Pendampingan juga difokuskan pada pengenalan teknik pengelolaan stres sederhana yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, seperti latihan pernapasan ringan, berpikir positif, aktivitas fisik ringan (jalan pagi, peregangan), serta keterlibatan dalam aktivitas sosial. Lansia diajak untuk mempraktikkan teknik relaksasi singkat secara bersama-sama. Dari hasil praktik tersebut, sebagian peserta menyampaikan bahwa mereka merasa lebih rileks dan nyaman setelah melakukan latihan pernapasan, meskipun masih memerlukan pendampingan lanjutan agar kebiasaan ini dapat dilakukan secara mandiri di rumah.



Gambar 2. Penyampaian materi kegiatan PKM

Selain itu, diskusi kelompok kecil menjadi ruang penting bagi lansia untuk mengekspresikan perasaan dan pengalaman hidup mereka. Banyak lansia mengungkapkan rasa kesepian akibat berkurangnya interaksi sosial, kekhawatiran menjadi beban keluarga, serta kecemasan terhadap kondisi kesehatan yang menurun. Melalui forum ini, lansia saling memberikan dukungan emosional, berbagi strategi coping, dan membangun rasa kebersamaan. Interaksi sosial yang terbangun selama kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan kelompok mampu menciptakan suasana yang lebih terbuka dan suportif.

Pelibatan keluarga dalam kegiatan pendampingan juga memberikan dampak positif. Keluarga memperoleh pemahaman mengenai pentingnya dukungan emosional, komunikasi empatik, serta peran mereka dalam membantu lansia mengelola stres dan depresi. Beberapa anggota keluarga menyampaikan bahwa sebelumnya mereka belum menyadari bahwa perubahan perilaku lansia, seperti mudah marah atau menarik diri, dapat menjadi indikator stres atau depresi. Setelah kegiatan berlangsung, keluarga mulai memahami perlunya perhatian lebih, pendampingan rutin, dan menciptakan lingkungan rumah yang nyaman bagi lansia.



Gambar 3. Kegiatan diskusi bersama

Evaluasi sederhana dilakukan melalui tanya jawab dan refleksi bersama di akhir kegiatan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lansia mengenai stres dan depresi, peningkatan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental, serta bertambahnya keterampilan dasar dalam mengelola stres. Lansia juga menyatakan kesiapan untuk menerapkan beberapa teknik yang telah diajarkan, seperti mengisi waktu dengan aktivitas ringan, menjaga pola tidur, dan tetap berinteraksi dengan lingkungan sekitar.

Secara keseluruhan, hasil pendampingan menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang dikombinasikan dengan diskusi kelompok dan praktik langsung mampu meningkatkan kapasitas lansia dalam mengenali dan mengelola stres serta depresi. Terbentuknya interaksi sosial yang lebih intens antar peserta juga menjadi indikator awal terbentuknya jejaring dukungan (support group) lansia di tingkat komunitas. Hasil ini sejalan dengan tujuan program, yaitu tidak hanya meningkatkan pengetahuan individu, tetapi juga memperkuat dukungan sosial sebagai fondasi keberlanjutan kesehatan mental lansia.

5.2 Pembahasan

1. Peningkatan Literasi Kesehatan Mental Lansia

Hasil pendampingan menunjukkan adanya perubahan signifikan pada tingkat pemahaman lansia mengenai konsep stres dan depresi. Sebelum kegiatan berlangsung, sebagian besar peserta belum mampu membedakan antara stres dan depresi serta cenderung menganggap perubahan emosi sebagai bagian wajar dari proses penuaan. Kondisi ini menyebabkan lansia kurang menyadari pentingnya menjaga kesehatan mental dan tidak memiliki strategi khusus untuk menghadapi tekanan psikologis yang mereka alami.

Setelah diberikan edukasi melalui penyampaian materi dan diskusi interaktif, lansia mulai mampu menjelaskan kembali pengertian stres dan depresi, menyebutkan faktor penyebab, serta mengenali gejala yang pernah mereka rasakan. Peningkatan literasi ini terlihat dari kemampuan peserta dalam

mengaitkan materi dengan pengalaman pribadi, seperti gangguan tidur, perasaan sedih berkepanjangan, hingga kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial.

Peningkatan literasi kesehatan mental menjadi fondasi penting dalam upaya pencegahan gangguan psikologis pada lansia. Pemahaman yang lebih baik membantu lansia menyadari bahwa stres dan depresi bukan kondisi yang harus diterima secara pasif, melainkan dapat dikelola melalui pendekatan yang tepat. Kesadaran ini mendorong munculnya sikap lebih terbuka terhadap pembelajaran baru serta kesiapan untuk melakukan perubahan perilaku.

Lebih lanjut, peningkatan pengetahuan ini juga berkontribusi pada tumbuhnya rasa percaya diri lansia dalam menyampaikan keluhan emosional. Lansia tidak lagi sepenuhnya memendam perasaan, tetapi mulai berani mengungkapkan kondisi psikologis yang mereka alami. Hal ini menjadi indikator awal terbentuknya kesadaran kolektif mengenai pentingnya kesehatan mental di lingkungan komunitas lansia.

Dengan demikian, kegiatan pendampingan terbukti mampu meningkatkan literasi kesehatan mental lansia secara bertahap. Literasi ini menjadi prasyarat utama bagi intervensi lanjutan, karena tanpa pemahaman dasar yang memadai, lansia akan sulit mengadopsi strategi pengelolaan stres dan depresi secara mandiri.

2. Penguatan Keterampilan Pengelolaan Stres secara Mandiri

Selain peningkatan pengetahuan, pendampingan juga diarahkan pada pembentukan keterampilan praktis dalam mengelola stres. Lansia diperkenalkan dengan teknik sederhana seperti latihan pernapasan, aktivitas fisik ringan, pengisian waktu dengan kegiatan positif, serta pembiasaan berpikir optimis. Teknik-teknik ini dipilih karena mudah diterapkan dan sesuai dengan keterbatasan fisik sebagian besar peserta.

Hasil praktik menunjukkan bahwa lansia mampu mengikuti latihan relaksasi secara bersama-sama dan merasakan dampak langsung berupa rasa lebih tenang serta berkurangnya ketegangan tubuh. Beberapa peserta menyampaikan bahwa mereka merasa lebih nyaman setelah melakukan latihan pernapasan,

meskipun masih memerlukan bimbingan agar dapat melakukannya secara konsisten di rumah.

Penguatan keterampilan ini penting karena memberikan pengalaman nyata kepada lansia bahwa mereka memiliki kapasitas untuk mengendalikan respons emosional terhadap situasi yang menekan. Lansia tidak lagi sepenuhnya bergantung pada pihak luar, tetapi mulai memahami bahwa pengelolaan stres dapat dimulai dari diri sendiri melalui langkah-langkah sederhana.

Namun demikian, hasil pendampingan juga menunjukkan bahwa perubahan perilaku membutuhkan waktu dan penguatan berkelanjutan. Sebagian lansia masih cenderung kembali pada kebiasaan lama ketika menghadapi tekanan psikologis. Hal ini menegaskan perlunya pendampingan lanjutan dan penguatan rutin agar keterampilan yang diperoleh dapat menjadi bagian dari pola hidup sehari-hari.

Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil menanamkan dasar keterampilan coping pada lansia. Meskipun masih bersifat awal, penguatan kemampuan pengelolaan stres ini menjadi modal penting dalam upaya jangka panjang untuk meningkatkan kemandirian psikologis lansia.

3. Peran Interaksi Sosial dan Kelompok Dukungan Lansia

Diskusi kelompok menjadi salah satu komponen kunci dalam pendampingan. Melalui forum ini, lansia memperoleh ruang aman untuk mengekspresikan perasaan, berbagi pengalaman hidup, serta saling memberi dukungan emosional. Banyak peserta mengungkapkan rasa kesepian, kecemasan terhadap kondisi kesehatan, serta kekhawatiran menjadi beban keluarga.

Interaksi sosial yang terbangun selama kegiatan menunjukkan bahwa lansia memiliki kebutuhan kuat untuk didengar dan dihargai. Ketika mereka merasa dipahami oleh sesama peserta, muncul rasa kebersamaan yang memperkuat ikatan sosial. Kondisi ini membantu mengurangi perasaan terisolasi yang sering menjadi pemicu stres dan depresi pada usia lanjut.

Diskusi kelompok juga berfungsi sebagai media pembelajaran kolektif. Lansia saling bertukar strategi menghadapi masalah, mulai dari cara mengisi

waktu luang hingga upaya menjaga semangat hidup. Proses ini memperlihatkan bahwa pengalaman personal dapat menjadi sumber pengetahuan yang berharga bagi anggota kelompok lainnya.

Lebih jauh, terbentuknya interaksi sosial yang positif menjadi embrio pembentukan kelompok dukungan lansia di tingkat komunitas. Kelompok ini berpotensi menjadi wadah berkelanjutan bagi lansia untuk saling memotivasi dan menjaga kesehatan mental bersama, bahkan setelah program pengabdian selesai.

Dengan demikian, penguatan relasi sosial melalui pendekatan kelompok terbukti memberikan kontribusi penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia. Dukungan sebaya menjadi faktor protektif yang melengkapi intervensi edukatif individual.

4. Penguatan Peran Keluarga dalam Mendukung Kesehatan Mental Lansia

Pelibatan keluarga dalam kegiatan pendampingan memberikan dampak signifikan terhadap keberhasilan program. Keluarga memperoleh pemahaman baru mengenai gejala stres dan depresi pada lansia serta pentingnya komunikasi empatik. Sebelumnya, sebagian keluarga cenderung memandang perubahan perilaku lansia sebagai hal biasa akibat usia, tanpa menyadari potensi masalah psikologis di baliknya.

Setelah mengikuti kegiatan, keluarga mulai memahami bahwa sikap mudah marah, menarik diri, atau kehilangan minat beraktivitas dapat menjadi tanda gangguan emosional. Kesadaran ini mendorong keluarga untuk lebih peka terhadap kebutuhan psikologis lansia dan memberikan perhatian yang lebih intens.

Peran keluarga sebagai pendamping utama sangat krusial karena lansia menghabiskan sebagian besar waktunya di lingkungan rumah. Dukungan emosional, kehadiran fisik, serta komunikasi yang hangat terbukti mampu meningkatkan rasa aman dan kenyamanan lansia. Keluarga juga menjadi pihak yang paling memungkinkan untuk mengingatkan lansia dalam menerapkan teknik pengelolaan stres yang telah dipelajari.

Selain itu, peningkatan kapasitas keluarga turut memperkuat keberlanjutan program. Ketika keluarga terlibat aktif, upaya menjaga kesehatan mental lansia tidak berhenti pada kegiatan pendampingan, tetapi berlanjut dalam

kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis keluarga merupakan strategi penting dalam pengabdian masyarakat yang menasar kelompok lansia.

Dengan demikian, penguatan peran keluarga menjadi komponen strategis dalam membangun lingkungan yang suportif bagi lansia. Kolaborasi antara lansia, keluarga, dan komunitas menjadi fondasi utama dalam upaya pencegahan stres dan depresi secara berkelanjutan.

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Program pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada peningkatan kapasitas lansia dalam pengelolaan stres dan depresi di Kelurahan Karangpacar telah terlaksana dengan baik melalui pendekatan edukatif-partisipatif yang melibatkan lansia dan keluarga. Kegiatan ini mencakup penyuluhan interaktif, diskusi kelompok, pendampingan emosional, serta pelatihan teknik relaksasi sederhana yang disesuaikan dengan karakteristik usia lanjut. Hasil pelaksanaan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman lansia mengenai konsep stres dan depresi, kemampuan mengenali gejala awal gangguan kesehatan mental, serta kesadaran bahwa kondisi tersebut dapat dikelola secara mandiri melalui langkah-langkah sederhana dalam kehidupan sehari-hari.

Selain peningkatan literasi kesehatan mental, kegiatan ini juga berhasil memperkuat keterampilan dasar lansia dalam mengelola stres, seperti latihan pernapasan, aktivitas fisik ringan, dan keterlibatan sosial. Diskusi kelompok memberikan ruang aman bagi lansia untuk mengekspresikan perasaan, berbagi pengalaman, serta saling memberikan dukungan emosional, yang berdampak positif terhadap pengurangan rasa kesepian dan peningkatan rasa kebersamaan. Pelibatan keluarga turut memperkuat keberhasilan program, karena keluarga memperoleh pemahaman mengenai pentingnya komunikasi empatik dan dukungan emosional sebagai fondasi kesehatan mental lansia. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini tidak hanya meningkatkan kapasitas individu lansia, tetapi juga membangun jejaring dukungan sosial di tingkat komunitas sebagai modal penting bagi keberlanjutan kesejahteraan psikologis lansia.

6.2 Saran

Berdasarkan hasil pelaksanaan dan evaluasi kegiatan, beberapa rekomendasi yang dapat diajukan adalah sebagai berikut:

1. Pendampingan Berkelanjutan

Program serupa perlu dilanjutkan secara berkala agar pengetahuan dan keterampilan pengelolaan stres yang telah diperoleh lansia dapat terus diperkuat dan menjadi kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari.

2. Penguatan Kelompok Dukungan Lansia

Kelompok lansia yang telah terbentuk selama kegiatan perlu difasilitasi menjadi *support group* permanen di tingkat kelurahan sebagai wadah berbagi pengalaman, saling memotivasi, dan menjaga kesehatan mental bersama.

3. Peningkatan Peran Keluarga

Keluarga diharapkan terus dilibatkan dalam kegiatan lanjutan, terutama melalui edukasi komunikasi empatik dan pendampingan emosional, karena keluarga merupakan lingkungan terdekat yang paling berpengaruh terhadap kesejahteraan lansia.

4. Kolaborasi dengan Puskesmas dan Kelurahan

Pemerintah kelurahan dan tenaga kesehatan setempat disarankan untuk mengintegrasikan program kesehatan mental lansia dengan kegiatan rutin seperti posyandu lansia, sehingga upaya pencegahan stres dan depresi dapat berjalan lebih sistematis dan berkelanjutan.

5. Pengembangan Program Pengabdian Lanjutan

Perguruan tinggi diharapkan dapat mengembangkan tema pengabdian lanjutan yang tidak hanya berfokus pada aspek psikologis, tetapi juga pada pemberdayaan sosial dan ekonomi lansia guna meningkatkan kualitas hidup mereka secara holistik.

DAFTAR PUSTAKA

- Cherry, K. (2023). *Erik Erikson's Stages of Psychosocial Development*. Verywell Mind.
<https://www.verywellmind.com/erik-eriksons-stages-of-psychosocial-development-2795740>
- Lukman, Z. (2024). Studi literatur: strategi meningkatkan kualitas hidup pada lansia. *JP*, 1(2), 77-82. <https://doi.org/10.70248/jp.v1i2.1869>
- Maryam, R., Rosidawati, R., Riasmini, N., & Suryati, E. (2012). Beban keluarga merawat lansia dapat memicu tindakan kekerasan dan penelantaran terhadap lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 15(3), 143-150. <https://doi.org/10.7454/jki.v15i3.2>
- Murwani, A., Amri, R., & Hikmawati, A. (2021). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap fungsi perawatan kesehatan dan kualitas hidup lansia di tegalsari tirtomartani kalasan sleman yogyakarta. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah Kesmas Respati*, 6(2), 163. <https://doi.org/10.35842/formil.v6i2.359>
- Suryaningsih, E. and Rini, S. (2020). Dukungan keluarga dan keaktifan lansia dalam mengikuti program posyandu lansia. *Journal of Aafiyah Health Research (Jahr)*, 1(1), 1-8. <https://doi.org/10.52103/jahr.v1i1.88>
- Sutin, A. R., Stephan, Y., Luchetti, M., & Terracciano, A. (2019). Loneliness and risk of dementia. *Journal of Affective Disorders*, 256, 242–248. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032719301386>
- Wang, X., Cheng, S., & Xu, H. (2019). Systematic review and meta-analysis of the relationship between sleep disorders and suicidal behaviour in patients with depression. *BMC Psychiatry*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2302-5>
- World Health Organization (WHO). (2017). *Mental Health of Older Adults*. WHO Fact Sheets.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>

LAMPIRAN



PEMERINTAH KABUPATEN BOJONEGORO
DINAS PEMBERDAYAAN PEREMPUAN PERLINDUNGAN ANAK DAN
KELUARGA BERENCANA
JL. Patimura No. 1 Telp. (0353) 892019 Fax. (0353) 889515
E-mail : dp3akb@bojonegorokab.go.id
BOJONEGORO

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN KERJA SAMA MITRA

Surat Nomor; 474/883/412.209/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : dr. Ahmad Hernowo Wahyutomo, M.Kes
Instansi/Lembaga (Mitra) : DP3AKB
Jabatan : Kepala Dinas P3AKB
Alamat : Jl. Patimura No.01, Sumbang, Kec. Bojonegoro, Kabupaten
Bojonegoro, Jawa Timur 62115
Nomor HP : -

Dengan ini menyatakan bersedia bekerja sama dengan dosen sesuai dengan nama yang tersebut di bawah ini, dan bersama ini kami menyatakan bahwa di antara mitra dengan pelaksana kegiatan tidak terdapat ikatan kekeluargaan dan usaha dalam wujud apapun juga.

Judul Pengabdian : Peningkatan Kapasitas Lansia dalam Pengelolaan Stres dan
Depresi di Kelurahan Karangpacar, Kecamatan Bojonegoro
Nama Ketua : Dra. Ida Swasanti, M.M., M.Si
NIDN/NIDK : 0713126801
Instansi : Universitas Bojonegoro
Jabatan : Dosen
Alamat : Jl. Lettu Suyitno No. 2 Glendeng, Kalirejo, Kec. Bojonegoro,
Jawa Timur
Nomor HP : 081330637800
Sumber Dana : Universitas Bojonegoro

Demikian surat pernyataan kesediaan kerja sama ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bojonegoro, 23 Februari 2026
Yang Membuat Pernyataan,

KEPALA DINAS P3AKB
KABUPATEN BOJONEGORO

dr. AHMAD HERNOWO WAHYUTOMO, M.Kes
Pembina Utama Muda/ IVc
NIP. 19680214 200312 1 004



UNIVERSITAS BOJONEGORO
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
PROGRAM STUDI ADMINISTRASI PUBLIK

STATUS TERAKREDITASI "B" SK.BAN-PT Nomor : 2764/SK/BAN-PT/Ak-PPJS/IV/2022, Tanggal 27 April 2022

KANTOR : KAMPUS FISIP UNIGORO Jl. Lettu Suyitno No. 2 Telp. (0353) 885668 PO.BOX. 114 BOJONEGORO

Perihal : 1 (satu) Bendel
Lampiran : Permohonan Pengajuan Dana Pengabdian kepada Masyarakat

Kepada:
Yth, Rektor Universitas Bojonegoro
Di_
BOJONEGORO

Menindak lanjuti pengumuman/himbauan yang disampaikan oleh Ketua Yayasan Suyitno Bojonegoro, bahwa setiap Dosen di Universitas Bojonegoro wajib melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang dapat dilaksanakan melalui Hibah Internal Dosen. Maka bersama ini kami mengajukan usulan dana hibah internal dosen dengan keterangan berikut:

Nama Dosen : Dra. Ida Swasanti, M.M., M.Si
NIDN : 0713126801
Judul Proposal : Peningkatan Kapasitas Lansia dalam Pengelolaan Stres dan Depresi di Kelurahan Karangpacar, Kecamatan Bojonegoro

Demikian, atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Bojonegoro, 09 November 2025

Hormat kami,



DR. AHMAD TAUFIQ, S.Hi., M.Si.
NIDN 0705127404

Tembusan :

1. Yth. Ketua Yayasan.
2. Yth. Ketua LPPM

LogBook Pengabdian Masyarakat

No.	Hari, Tanggal	Uraian Kegiatan	Hasil	Kendala	Rencana Tindak Lanjut
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
1.	3 November 2025	Tahap Persiapan	Pembagian tugas, Pembuatan materi, Perlengkapan	Jadwal mahasiswa yang berbenturan	Pembentukan WA Group Tim Pengabdian
2.	29 November 2025	Tahapan Survei Lokasi	Penentuan sasaran pengabdian dan waktu pelaksanaan	Penentuan waktu pelaksanaan pengabdian dengan agenda sekolah yang padat	Diskusi dengan pihak sekolah dan membuat surat izin pengabdian
3.	4 Desember 2025	Tahapan Perizinan	Surat kerjasama dengan mitra	Pihak sekolah meminta untuk membuat surat pengantar dan proposal	Pemantapan persiapan dan perlengkapan
4.	14 Desember 2025	Tahapan Pelaksanaan	Materi pelatihan penguatan manajemen organisasi	Tidak ada	Monitoring dan evaluasi

Bukti Submit jurnal

Nama Jurnal: Jurnal ALTIFANI

Akreditasi Sinta 4

