

## EFEKTIVITAS PROGRAM INTERVENSI PSIKOSOSIAL DALAM MENINGKATKAN PARTISIPASI SOSIAL DAN MENURUNKAN GEJALA DEPRESI PADA LANSIA

Sutiawan Sutiawan<sup>1</sup>, Ryane Zahira<sup>2</sup>, Fausta Ansika<sup>3</sup>, Roswiyani Roswiyani<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia  
*Email: sutiawan.705220036@stu.untar.ac.id*

<sup>2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia  
*Email: ryane.705220065@stu.untar.ac.id*

<sup>3</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia  
*Email: fausta.705220366@stu.untar.ac.id*

<sup>4</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia  
*Email: roswiyani@fpsi.untar.ac.id*

Masuk: 01-11-2024, revisi: 20-11-2024, diterima untuk diterbitkan: 30-11-2024

### ABSTRAK

Masa lansia merupakan fase perkembangan akhir dalam siklus kehidupan yang sering kali dihadapkan pada berbagai tantangan yang berdampak negatif terhadap kesejahteraan fisik dan psikologis, termasuk risiko depresi. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas program intervensi psikososial dalam meningkatkan partisipasi sosial dan menurunkan gejala depresi pada lansia yang tinggal di Panti Werdha Wisma Mulia. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental*, yaitu *one group pre-test and post-test design*, yang melibatkan 14 partisipan lansia. Alat ukur yang digunakan adalah *Geriatric Depression Scale (GDS-15)* untuk menilai tingkat depresi sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan signifikan pada skor depresi partisipan setelah mengikuti program intervensi, dengan skor rata-rata pre-test sebesar  $M = 3,36$  ( $SD = 2,37$ ) menurun menjadi  $M = 1,71$  ( $SD = 1,27$ ) pada post-test. Uji statistik *Paired Sample T-Test* menunjukkan hasil  $t(13) = 2,93$  dan  $p < 0,012$ , yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi. Saran untuk peneliti selanjutnya adalah agar program intervensi psikososial serupa dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dan dilakukan evaluasi berkala untuk mengkaji dampak jangka panjang dari program yang telah dilakukan.

**Kata Kunci:** Lansia, Intervensi Psikososial, Partisipasi Sosial, Depresi, Panti Werdha

### ABSTRACT

*Elderly is the final developmental phase in the life cycle that is often faced with various challenges that have a negative impact on physical and psychological well-being, including the risk of depression. This study aims to evaluate the effectiveness of a psychosocial intervention program in increasing social participation and reducing symptoms of depression in elderly who live in Wisma Mulia Nursing Home. The method used was a quantitative approach with a pre-experimental design, namely one group pre-test and post-test design, involving 14 elderly participants. The measuring instrument used was the Geriatric Depression Scale (GDS-15) to assess the level of depression before and after the intervention. The results showed that there was a significant decrease in participants' depression scores after participating in the intervention program, with a pre-test mean score of  $M = 3.36$  ( $SD = 2.37$ ) decreasing to  $M = 1.71$  ( $SD = 1.27$ ) in the post-test. The Paired Sample T-Test statistical test showed the results of  $t(13) = 2.93$  and  $p < 0.012$ , which means there is a significant difference between the conditions before and after the intervention. Suggestions for future researchers are that similar psychosocial intervention programs can be implemented in a sustainable manner and periodic evaluations are carried out to assess the long-term impact of the programs that have been carried out.*

**Keywords:** *Elderly, Psychosocial Intervention, Social Participation, Depression, Nursing Home*

## 1. PENDAHULUAN

Masa lanjut usia merupakan fase perkembangan akhir dalam siklus kehidupan yang idealnya dijalani dengan perasaan damai dan bermakna. Namun demikian, pada kenyataannya, banyak lansia menghadapi berbagai tantangan yang berdampak negatif terhadap kesejahteraan fisik maupun psikologis. Penurunan fungsi tubuh, kehilangan pasangan hidup, keterbatasan dalam aktivitas sosial, serta menurunnya peran dalam keluarga menjadikan lansia lebih rentan terhadap perasaan kesepian dan ketidakberdayaan. Apabila tidak ditangani, kondisi tersebut dapat berkembang menjadi gangguan psikologis seperti depresi. Di Indonesia, isu ini semakin signifikan mengingat jumlah populasi lansia terus mengalami peningkatan setiap tahunnya. Badan Pusat Statistik memperkirakan jumlah lansia akan mencapai 36 juta jiwa pada tahun 2025 (Rahmi *et al.*, 2023).

Kerentanan psikologis lansia semakin meningkat ketika tinggal di lingkungan institusional seperti panti werdha. Minimnya interaksi dengan keluarga, rutinitas harian yang monoton, serta kurangnya aktivitas yang bermakna berpotensi menimbulkan perasaan keterasingan dan penurunan kesehatan mental. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa hampir 40% lansia yang tinggal di panti mengalami gejala depresi (Setiani *et al.*, 2022). Gangguan ini tidak hanya mempengaruhi kondisi emosional, tetapi juga berdampak pada fungsi kognitif, motivasi, serta kualitas hidup secara keseluruhan (Roswiyani *et al.*, 2016).

Secara teoritis, isu ini dapat dianalisis melalui pendekatan psikososial dalam perkembangan manusia. Erikson (1982) mengemukakan bahwa tahap terakhir dalam teori perkembangan psikososial adalah *integrity versus despair*, di mana individu usia lanjut melakukan refleksi terhadap kehidupan yang telah dijalani. Jika lansia merasa hidupnya bermakna dan memiliki keterhubungan sosial yang baik, maka lansia cenderung mencapai integritas ego. Sebaliknya, kegagalan dalam tahap ini dapat menimbulkan keputusan yang berujung pada depresi. Selain itu, teori aktivitas (*activity theory*) dari Havighurst (1961) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis pada lansia berkorelasi positif dengan keterlibatan dalam aktivitas sosial yang bermakna. Lansia yang aktif dalam kegiatan kelompok cenderung memiliki penyesuaian psikologis yang lebih baik dan tingkat depresi yang lebih rendah.

Salah satu pendekatan yang relevan dan berbasis pada teori tersebut adalah intervensi psikososial. Intervensi ini merupakan bentuk terapi non-farmakologis yang bertujuan untuk meningkatkan fungsi emosional, sosial, dan kognitif lansia melalui kegiatan yang bersifat partisipatif, seperti diskusi kelompok, permainan, aktivitas seni, maupun stimulasi mental. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pendekatan psikososial efektif dalam menurunkan gejala depresi dan meningkatkan kualitas hidup lansia (Esmaeilzadeh & Oz, 2020; Cordes *et al.*, 2019; Hidayati *et al.*, 2021). Keunggulan intervensi ini terletak pada kemampuannya membangun relasi sosial, memberdayakan individu, serta memberikan ruang untuk ekspresi diri secara positif.

Partisipasi sosial juga diakui sebagai faktor pelindung yang penting terhadap risiko depresi pada lansia. Keterlibatan dalam aktivitas bersama terbukti dapat meningkatkan harga diri, perasaan bermakna, dan kualitas hubungan interpersonal (Roswiyani *et al.*, 2016). Namun demikian, efektivitas intervensi psikososial sangat dipengaruhi oleh konteks sosial dan budaya tempat intervensi dilaksanakan, sehingga diperlukan penyesuaian program berdasarkan karakteristik masing-masing institusi.

Meskipun berbagai penelitian menunjukkan efektivitas intervensi psikososial dalam meningkatkan kesehatan mental lansia, sebagian besar studi dilakukan di luar negeri dengan konteks budaya dan sistem institusi yang berbeda. Di Indonesia, penelitian mengenai implementasi program intervensi psikososial yang terstruktur di lingkungan panti werdha masih relatif terbatas. Hal ini menjadi kesenjangan yang perlu dijawab melalui penelitian kontekstual berbasis lokal.

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan, penelitian ini difokuskan untuk menjawab pertanyaan mengenai sejauh mana intervensi psikososial yang disusun secara sistematis dapat meningkatkan keterlibatan sosial serta menurunkan tingkat gejala depresi pada lansia yang menetap di Panti Werdha Wisma Mulia. Adapun tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menilai tingkat efektivitas program intervensi psikososial yang meliputi kegiatan permainan kognitif, diskusi kelompok, dan aktivitas reflektif dalam menghasilkan perubahan yang positif terhadap kondisi psikososial pada lansia.

Diharapkan, hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi secara teoritis dengan memperluas kajian mengenai efektivitas intervensi psikososial dalam konteks lansia yang tinggal di lembaga/institusi sosial. Secara praktis, temuan ini juga ditujukan sebagai bahan rujukan bagi pihak pengelola panti werdha, praktisi di bidang psikologi, serta para pengambil kebijakan dalam merancang program-program yang selaras dengan kebutuhan emosional dan sosial lansia, khususnya dalam rangka mencegah timbulnya depresi dan meningkatkan kualitas hidup para lansia.

## 2. METODE PENELITIAN

Sebelum melaksanakan program intervensi psikososial di Panti Werdha sebagai bagian dari kegiatan MBKM dengan skema Proyek Kemanusiaan, penulis terlebih dahulu melakukan pengukuran awal untuk mendapatkan gambaran mengenai kondisi psikologis para lansia, terutama terkait tingkat depresi yang dialami. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *pre-experimental*, yang melibatkan *one group pre-test and post-test design*. Hal ini memungkinkan penulis untuk mengamati perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah intervensi. Pendekatan ini dipilih karena sejalan dengan tujuan utama penelitian, yaitu menguji efektivitas intervensi psikososial dalam menurunkan tingkat depresi di kalangan lansia penghuni Panti Werdha.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Geriatric Depression Scale (GDS-15)*, sebuah instrumen psikologis yang pertama kali dikembangkan oleh Yesavage *et al.* (1983), digunakan untuk menilai tingkat depresi pada lansia. Alat ini dimaksudkan untuk mengukur gejala depresi ringan hingga sedang pada lansia dengan mempertimbangkan aspek psikologis yang relevan dengan lansia. *GDS-15* adalah versi singkat dari *GDS-30*, yang tetap mempertahankan validitas dan reliabilitas tinggi, namun lebih sederhana dan lebih praktis untuk digunakan, terutama bagi lansia yang memiliki keterbatasan fisik atau konsentrasi. *GDS-15* terdiri dari 15 item pernyataan dengan pilihan jawaban dikotomis "ya" atau "tidak", yang ditulis dengan sederhana dalam bahasa yang mudah dipahami oleh lansia. Skor total berkisar dari 0 hingga 15, dengan interpretasi berikut: skor 0–4 menunjukkan tidak adanya depresi (kategori normal), skor 5–8 menunjukkan depresi ringan, skor 9–11 menunjukkan depresi sedang, dan skor 12–15 menunjukkan depresi berat. Karena gejala fisik seringkali tumpang tindih dengan kondisi medis yang disebabkan oleh penuaan, Yesavage *et al.* (1983) membuat skala ini untuk menghilangkan bias somatik yang sering terjadi saat mengukur depresi pada lansia. Oleh karena itu, *GDS* lebih akurat untuk lansia karena lebih berfokus pada aspek afektif dan kognitif dari depresi. Skala ini telah divalidasi secara luas dan terbukti efektif dalam komunitas lansia dan *setting* klinis. Skala ini telah divalidasi secara luas dan terbukti efektif dalam *setting* klinis maupun komunitas lansia.

Kegiatan *pre-test* dilakukan sebelum intervensi dimulai, melibatkan 14 lansia yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu masih mampu berkomunikasi secara verbal, tidak mengalami gangguan kognitif berat, dan bersedia mengikuti seluruh sesi program. Partisipan terdiri dari 8 laki-laki dan 6 perempuan dengan rentang usia antara 57 hingga 91 tahun. Selama dua minggu berikutnya, penulis melakukan program intervensi psikososial yang terdiri dari beberapa sesi.

Setiap sesi dirancang untuk merangsang aspek psikologis dan sosial yang dapat membantu menurunkan tingkat depresi. Beberapa metode yang digunakan termasuk aktivitas bermain kelompok, refleksi diri, relaksasi, pelatihan pernapasan, dan diskusi terbuka, yang bertujuan menciptakan suasana yang hangat dan mendukung bagi para lansia.

Setelah seluruh rangkaian intervensi selesai, penulis melakukan post-test kepada semua partisipan dengan menggunakan alat ukur *GDS-15* yang sama seperti yang digunakan pada *pre-test*. Tujuan dari *post-test* ini adalah untuk mengukur pengaruh intervensi yang telah dilakukan, terutama pada penurunan skor depresi pada lansia. Selanjutnya, uji statistik *Paired Sample T-Test* digunakan dengan program SPSS versi 25 untuk menganalisis data dari kedua *pre-test* dan *post-test*. Tujuan uji ini adalah untuk mengetahui apakah skor depresi sebelum dan sesudah intervensi psikososial terdapat perbedaan signifikan secara statistik.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah seluruh rangkaian intervensi psikososial selesai diberikan kepada 14 orang lansia di Panti Werdha, dilakukan pengukuran kembali untuk melihat efektivitas program dalam menurunkan tingkat depresi. Skor depresi rata-rata turun secara signifikan. Hal ini ditunjukkan oleh hasil analisis data *pre-test* dan *post-test* menggunakan *Geriatric Depression Scale (GDS-15)*.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Total skor GDS

Kategori	Skor	Partisipan Pre-test	Persen (%)	Partisipan Post-test	Persen (%)
Normal	0	1	7,1	3	21,4
	1	4	28,6	3	21,4
	2	0	0,0	4	28,6
	3	2	14,3	3	21,4
	4	3	21,4	1	7,1
Ringan	5	1	7,1	0	0,0
	6	2	14,3	0	0,0
	8	1	7,1	0	0,0
	Total	14	100	14	100

Pada Tabel 1 memperlihatkan distribusi frekuensi total skor *GDS* partisipan saat *pre-test*, sebanyak 10 partisipan berada dalam kategori normal dan 4 berada dalam kategori ringan. Setelah intervensi, seluruh partisipan ( $n = 14$ ) masuk ke dalam kategori normal, yang berarti tidak ditemukan lagi gejala depresi ringan maupun sedang. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh lansia mengalami peningkatan kondisi psikologis yang positif setelah mengikuti program. Hasil analisis menggunakan *Paired Sample T-Test* mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *GDS* sebelum dan sesudah dilakukan intervensi psikososial. Nilai rata-rata pada saat *pre-test* tercatat sebesar  $M = 3,36$  dengan standar deviasi  $SD = 2,37$ , sedangkan pada *post-test* mengalami penurunan menjadi  $M = 1,71$  dengan standar deviasi  $SD = 1,27$ . Hasil uji statistik menunjukkan  $t(13) = 2,93$  dan  $p < 0,012$ , yang menandakan bahwa secara statistik terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan setelah intervensi dilakukan. Nilai  $p$  yang

berada di bawah 0,05 menegaskan bahwa hipotesis nol ditolak, sehingga intervensi psikososial dapat dianggap efektif dalam menurunkan gejala depresi pada kelompok lansia.

### **Wawancara**

Sebagai pelengkap dari data kuantitatif yang telah diuraikan sebelumnya, penulis juga melakukan evaluasi secara kualitatif guna mendapatkan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai dampak program intervensi terhadap kondisi psikologis lansia. Evaluasi ini dilakukan melalui wawancara terbuka kepada partisipan yang telah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan intervensi. Wawancara dilaksanakan secara individual setelah post-test, dengan tujuan untuk mengetahui persepsi, pengalaman pribadi, serta perubahan yang dirasakan oleh lansia selama dan setelah mengikuti program.

Hasil wawancara terhadap 7 partisipan menunjukkan bahwa kegiatan intervensi psikososial yang dilakukan memberikan dampak positif terhadap kondisi emosional dan sosial para lansia. Secara umum, para lansia mengatakan bahwa berpartisipasi dalam kegiatan ini membuat lebih bahagia dan terhibur, sehingga para lansia tidak lagi bosan menjalani hari-hari di panti. Para lansia juga merasa lebih termotivasi dan memiliki keinginan baru untuk berpartisipasi dalam aktivitas. Para lansia yang berpartisipasi mengatakan bahwa kegiatan memberikan kesempatan untuk bersosialisasi, bergerak, dan mengeluarkan energi dan emosi dengan cara yang menyenangkan. Berikut adalah beberapa kutipan dari partisipan:

- “Opa kan disini sendirian, jadi pas kalian datang seperti menghilangkan kejenuhan” -SA
- “Senang aja karena ada waktu untuk mengalihkan perhatian, jadi nggak monoton gitu” -DE
- ”Ada perubahan, ya maksudnya kita tuh jadi ada gairah, sebelum itu kan yah sekedar nungguin besok udah hari apa. Kalau gini kan nungguin, nah udah datang nih” -AB
- ”Senang, sempurna, kalau adek-adek belum disini waktu kita paling juga buat saya nikmatnya abis makan main hp terus tidur, jadi ada kegiatannya” -BR
- ”Main di Aula lebih cocok dengan sifat saya, ada saingan, bisa canda kan, nggak terlalu serius, itung-itung hiburan juga. Kalau tanpa ini kan monoton.” -AC
- “Paling suka lempar pingpong, seru. Bangga kalau bisa, soalnya kan tau kondisi kita udah gimana.” -MK
- “Semangat ada kegiatan, enak juga jadi gerak gitu kan. Enakan ada mahasiswa bisa bercanda-bercanda, lebih rame.” -NM

## **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

Melalui kegiatan MBKM skema Proyek Kemanusiaan, dapat disimpulkan bahwa program intervensi psikososial yang dilaksanakan di panti werdha Wisma Mulia efektif dalam meningkatkan partisipasi sosial serta menurunkan gejala depresi di kalangan lansia. Hal ini ditunjukkan melalui penurunan skor *Geriatric Depression Scale (GDS-15)* yang signifikan setelah peserta mengikuti rangkaian sesi intervensi, yang juga diperkuat melalui data kualitatif yang menunjukkan adanya peningkatan dalam aspek emosional, sosial, serta motivasi pada lansia. Intervensi yang melibatkan aktivitas kelompok, refleksi diri, dan interaksi sosial terbukti efektif dalam menciptakan suasana positif yang mendukung kesejahteraan psikologis.

Terkait dengan hasil tersebut, disarankan agar program intervensi psikososial serupa dapat dilaksanakan secara berkelanjutan sebagai bagian dari kegiatan rutin di panti werdha. Selain itu, evaluasi secara berkala dan penelitian lebih lanjut sangat direkomendasikan untuk mengkaji dampak jangka panjang dari program intervensi yang telah dilakukan. Penelitian

mendatang juga dapat menggunakan kelompok kontrol untuk memperkuat validitas temuan serta mengeksplorasi variasi bentuk intervensi yang sesuai dengan karakteristik lansia.

### Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada Universitas Tarumanagara, khususnya Fakultas Psikologi, atas kesempatan yang telah diberikan untuk mengikuti Program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) melalui skema Proyek Kemanusiaan, serta atas dukungan yang diberikan selama proses pelaksanaan dan publikasi hasil kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Panti Werdha Wisma Mulia atas kesediaannya memberikan izin dan fasilitas yang mendukung pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) di lokasi tersebut. Selain itu, penulis menyampaikan apresiasi yang mendalam kepada keluarga, dosen pembimbing, rekan-rekan, serta para lansia (oma dan opa) yang telah berkontribusi dan memberikan dukungan selama kegiatan berlangsung.

### REFERENSI

- Cordes, T., Bischoff, L. L., Schoene, D., Schott, N., Voelcker-Rehage, C., Meixner, C., Appelles, L.-M., Bebenek, M., Berwinkel, A., Hildebrand, C., Jöllenbeck, T., Johnen, B., Kemmler, W., Klotzbier, T., Korbus, H., Rudisch, J., Vogt, L., Weigelt, M., Wittelsberger, R., & Wollesen, B. (2019). A multicomponent exercise intervention to improve physical functioning, cognition and psychosocial well-being in elderly nursing home residents: A study protocol of a randomized controlled trial in the PROCARE project. *BMC Geriatrics*, *19*(369). <https://doi.org/10.1186/s12877-019-1386-6>
- Esmailzadeh, S., & Oz, F. (2020). Effect of psychosocial care model applied in an “elderly day care center” on loneliness, depression, quality of life, and elderly attitude. *Nigerian Journal of Clinical Practice*, *23*(2), 189–197. [https://doi.org/10.4103/njcp.njcp\\_366\\_19](https://doi.org/10.4103/njcp.njcp_366_19)
- Hidayati, S., Baequny, A., & Fauziyah, A. (2021). Intervensi TAKS (Terapi Aktivitas Kelompok Sosialisasi) sebagai upaya menurunkan tingkat depresi lansia. *JABI: Jurnal Abdimas Bhakti Indonesia*, *2*(2), 64–66.
- Rahmi, D., Putit, Z., & Putri, D. E. (2023). Analisis hubungan faktor psikososial dengan depresi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sumatera Barat. *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika*, *14*(1), 367–369.
- Roswiyani, R., Satiadarma, M. P., Spijker, J., & Witteman, C. L. M. (2016). Social art activities in a nursing home: A pilot study in Indonesia. *IAFOR Journal of Psychology & the Behavioral Sciences*, *2*(1), 45–59. <https://hdl.handle.net/2066/157224>
- Setiani, R. S., Limbong, Y. T., Sitanggang, R., Ningsih Berutu, S., & Sitorus, S. A. (2022). Hubungan interaksi sosial ke rumah lansia dalam mengurangi rasa kesepian. *Pediaqu: Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*, *1*(4), 552–554.
- Shivarudraiah, M., Ammapattian, T., Antony, S., & Thangaraju, S. P. (2021). Views of the elderly living in old-age homes on psychosocial care needs. *Journal of Geriatric Mental Health*, *8*(2), 113–117. [https://doi.org/10.4103/jgmh.jgmh\\_1\\_21](https://doi.org/10.4103/jgmh.jgmh_1_21)
- Sheikh, J. I., & Yesavage, J. A. (1986). Geriatric Depression Scale (GDS). Recent evidence and development of a shorter version. In T. L. Brink (Ed.), *Clinical Gerontology: A Guide to Assessment and Intervention* (pp. 165-173). NY: The Haworth Press, Inc.