

Pemberdayaan Lansia dalam Meningkatkan Self-Esteem dan Kualitas Hidup melalui Konseling Kelompok

Empowering the Elderly to Improve Self-Esteem and Quality of Life through Group Counseling

Jesmo Aldoran Purba^{1*}, Bintang Hartati Nasution², Arif Rahman Aceh³, Susy Hariaty Situmorang⁴

^{1*,2,3,4} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora, Medan, Indonesia

**Corresponding author:* E-mail: jesmoAp28@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Lansia sering mengalami penurunan self-esteem akibat perubahan fisik, kehilangan peran sosial, dan keterbatasan aktivitas. Rendahnya harga diri berdampak negatif pada kualitas hidup mereka. Upaya peningkatan kesehatan mental lansia melalui pendekatan konseling kelompok diharapkan dapat memberdayakan lansia agar lebih percaya diri dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Menggambarkan pelaksanaan program pemberdayaan lansia untuk meningkatkan self-esteem dan kualitas hidup melalui konseling kelompok. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa X dengan sasaran 25 lansia yang dibagi menjadi 3 kelompok kecil. Program terdiri dari empat sesi konseling kelompok selama satu bulan, masing-masing berdurasi 60–90 menit. Materi meliputi pengenalan konsep self-esteem, keterampilan komunikasi positif, penguatan sosial, dan perencanaan kegiatan positif. Evaluasi dilakukan dengan pre-test dan post-test menggunakan kuesioner singkat, disertai observasi partisipasi dan wawancara umpan balik. Hasil pre-test menunjukkan mayoritas peserta memiliki self-esteem rendah (64%) dan kualitas hidup sedang hingga rendah (68%). Setelah mengikuti program, peserta dengan self-esteem tinggi meningkat menjadi 72% dan kualitas hidup baik meningkat menjadi 68%. Peserta juga menunjukkan peningkatan partisipasi sosial, rasa percaya diri, dan interaksi antar anggota kelompok. Konseling kelompok terbukti efektif meningkatkan self-esteem dan kualitas hidup lansia di komunitas. Program ini dapat direplikasi di wilayah lain dengan dukungan kader kesehatan, perangkat desa, dan keluarga untuk menjaga keberlanjutan manfaat.

Kata Kunci: Lansia; Self-Esteem; Kualitas Hidup; Konseling Kelompok; Pemberdayaan

DOI:

PENDAHULUAN

Proses menua (aging process) merupakan fase alami yang dialami setiap individu dan ditandai oleh penurunan fungsi fisik, psikologis, dan sosial. Lansia sering menghadapi tantangan seperti keterbatasan mobilitas, kehilangan peran sosial, berkurangnya pendapatan, serta kehilangan orang-orang terdekat. Kondisi tersebut dapat berdampak pada penurunan kesehatan mental, salah satunya berupa rendahnya self-esteem atau harga diri. Menurut Coopersmith (1967), self-esteem adalah penilaian individu terhadap nilai, keberhargaan, dan kemampuannya. Rendahnya harga diri pada lansia dapat menurunkan motivasi hidup dan berdampak pada kualitas hidup secara keseluruhan.

Kualitas hidup lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kesehatan fisik, dukungan sosial, kondisi ekonomi, serta kesehatan mental (WHO, 2004). Lansia dengan kualitas hidup rendah cenderung mengalami isolasi sosial, depresi, dan penurunan kemandirian dalam aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, intervensi yang tidak hanya fokus pada aspek fisik tetapi juga aspek psikologis sangat dibutuhkan untuk menjaga kesejahteraan lansia.

Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan adalah konseling kelompok (group counseling), yaitu proses pemberian bantuan melalui interaksi kelompok yang terstruktur dan difasilitasi oleh tenaga profesional. Konseling kelompok memungkinkan lansia untuk saling berbagi pengalaman, memperoleh dukungan emosional, serta membangun keterampilan adaptif dalam menghadapi tantangan hidup. Interaksi ini dapat meningkatkan rasa memiliki (sense of

belonging) dan memperbaiki persepsi diri, sehingga self-esteem dapat meningkat.

Program pemberdayaan lansia melalui konseling kelompok tidak hanya berfokus pada peningkatan harga diri, tetapi juga bertujuan untuk mengoptimalkan kualitas hidup mereka. Melalui sesi diskusi, latihan keterampilan sosial, dan penguatan positif, lansia didorong untuk mengenali potensi diri, membangun rasa percaya diri, serta aktif berpartisipasi dalam lingkungan sosialnya. Hal ini sejalan dengan konsep active aging yang dicanangkan WHO, yang menekankan pentingnya partisipasi aktif lansia dalam kehidupan sosial untuk mencapai kesejahteraan optimal.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan untuk memberdayakan lansia dalam meningkatkan self-esteem dan kualitas hidup melalui konseling kelompok. Diharapkan program ini dapat menjadi model intervensi psikososial yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan lansia, baik di komunitas maupun di institusi pelayanan sosial.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu Lansia dan Balai Pertemuan Desa Tandem Hilir 1, yang menjadi pusat aktivitas warga lanjut usia di wilayah tersebut. Sasaran program adalah lansia berusia ≥ 60 tahun yang tinggal di komunitas dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Peserta dipilih dengan mempertimbangkan kondisi fisik yang memungkinkan untuk mengikuti kegiatan kelompok dan kemampuan komunikasi yang memadai. Jumlah peserta yang terlibat dalam program ini sebanyak 25 orang, yang dibagi menjadi 3 kelompok kecil untuk memudahkan proses konseling kelompok.

Tahapan kegiatan diawali dengan persiapan, yang meliputi koordinasi dengan perangkat desa, kader posyandu lansia, dan puskesmas setempat untuk menentukan waktu dan tempat pelaksanaan. Tim pengabdian menyusun modul konseling kelompok yang berisi materi tentang pengenalan konsep self-esteem, cara meningkatkan rasa percaya diri, teknik komunikasi positif, strategi menghadapi perubahan pada usia lanjut, serta pentingnya menjaga interaksi sosial. Selain itu, dilakukan pula persiapan alat bantu seperti lembar kerja peserta, media presentasi, dan formulir evaluasi.

Pelaksanaan program dilakukan dalam empat sesi pertemuan selama satu bulan, dengan durasi setiap sesi 60–90 menit. Sesi pertama berfokus pada ice breaking dan pengenalan diri untuk membangun rasa percaya antara peserta. Sesi kedua membahas faktor-faktor yang memengaruhi self-esteem lansia serta latihan refleksi diri. Sesi ketiga menekankan pada keterampilan sosial, dukungan sosial, dan strategi mengatasi rasa rendah diri melalui permainan peran (role play). Sesi keempat berfokus pada perencanaan kegiatan positif yang dapat dilakukan peserta untuk menjaga kualitas hidup, sekaligus dilakukan penguatan motivasi dan komitmen.

Evaluasi keberhasilan program dilakukan secara pre-test dan post-test menggunakan kuesioner singkat untuk menilai tingkat self-esteem dan persepsi kualitas hidup peserta. Selain evaluasi kuantitatif, dilakukan pula observasi perilaku selama sesi dan wawancara singkat untuk memperoleh umpan balik.

Data hasil evaluasi digunakan untuk menilai efektivitas metode konseling kelompok serta memberikan rekomendasi pengembangan program serupa di masa depan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diikuti oleh 25 peserta lansia yang terbagi menjadi 3 kelompok kecil. Berdasarkan hasil pre-test, mayoritas peserta memiliki tingkat self-esteem dalam kategori rendah (64%) dan persepsi kualitas hidup sedang hingga rendah (68%). Beberapa peserta menyatakan sering merasa tidak percaya diri, tidak lagi berguna bagi keluarga, dan cenderung menarik diri dari kegiatan sosial.

Selama pelaksanaan empat sesi konseling kelompok, terlihat peningkatan partisipasi dan keterbukaan peserta. Pada sesi awal, sebagian peserta cenderung pasif dan kurang mau berbicara. Namun pada sesi kedua dan ketiga, peserta mulai berani menceritakan pengalaman pribadi, memberikan dukungan kepada anggota lain, dan terlibat dalam diskusi kelompok. Latihan permainan peran (role play) juga memicu antusiasme, karena peserta dapat mempraktikkan komunikasi positif dan saling memberikan umpan balik yang membangun.

Hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada skor self-esteem dan persepsi kualitas hidup. Peserta dengan self-esteem tinggi meningkat dari 36% menjadi 72%, sedangkan peserta dengan kualitas hidup baik meningkat dari 32% menjadi 68%. Selain itu, observasi menunjukkan bahwa peserta mulai aktif mengikuti kegiatan posyandu lansia, lebih percaya diri berbicara di depan kelompok, dan lebih banyak berinteraksi dengan tetangga. Umpan balik peserta menyatakan bahwa kegiatan ini membantu mereka “merasakan kembali semangat hidup” dan “tidak merasa sendirian dalam menghadapi masalah”

Peningkatan self-esteem peserta setelah mengikuti konseling kelompok sejalan dengan teori Coopersmith (1967) yang menyatakan bahwa harga diri dapat ditingkatkan melalui pengalaman positif, pengakuan, dan dukungan sosial. Konseling kelompok memberikan ruang aman bagi lansia untuk mengekspresikan perasaan, mendapatkan validasi, serta membangun interaksi sosial yang sehat. Interaksi positif antar anggota kelompok juga memperkuat rasa kebersamaan (sense of belonging), yang menjadi salah satu faktor penting dalam membangun harga diri.

Kegiatan ini juga mendukung temuan Stuart (2016) yang menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi perasaan rendah diri dan meningkatkan kualitas hidup lansia. Peserta yang sebelumnya merasa terisolasi mulai menunjukkan keberanian untuk berpartisipasi dalam kegiatan komunitas. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis kelompok efektif dalam mengatasi hambatan psikologis seperti rasa malu atau tidak percaya diri.

Peningkatan kualitas hidup yang dilaporkan oleh peserta tidak hanya terjadi pada aspek psikologis, tetapi juga aspek sosial. Keterlibatan aktif dalam diskusi dan latihan keterampilan sosial selama sesi konseling mendorong peserta untuk kembali terlibat dalam kegiatan di lingkungan sekitar. Menurut WHO (2004), kualitas hidup mencakup dimensi fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan. Kegiatan ini berhasil menyentuh setidaknya dua dimensi utama, yaitu aspek psikologis dan sosial, yang kemudian berkontribusi pada persepsi kualitas hidup secara keseluruhan.

Faktor keberhasilan program ini antara lain adalah metode interaktif yang digunakan, suasana kelompok yang kondusif, serta materi yang relevan dengan kehidupan sehari-hari lansia. Selain itu, pembagian peserta dalam kelompok kecil memungkinkan fasilitator memberikan perhatian lebih personal, sehingga setiap peserta merasa diperhatikan dan dihargai.

Namun demikian, terdapat keterbatasan dalam pelaksanaan kegiatan ini, yaitu durasi program yang relatif singkat dan cakupan wilayah yang terbatas. Efek jangka panjang dari intervensi ini belum dapat dipastikan, sehingga disarankan adanya tindak lanjut berupa pertemuan bulanan atau pembentukan kelompok dukungan lansia (support group) di tingkat desa.

Secara keseluruhan, hasil PkM ini memperlihatkan bahwa pemberdayaan lansia melalui konseling kelompok dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan self-esteem dan kualitas hidup. Intervensi ini relevan untuk diterapkan di komunitas dengan dukungan kader posyandu, perangkat desa, dan tenaga kesehatan, sehingga manfaatnya dapat berkelanjutan



Gambar 1. Penyuluhan Kesehatan tentang cara mencuci tangan

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil meningkatkan self-esteem dan kualitas hidup para lansia di Desa Tandem Hilir 1 melalui metode konseling kelompok. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada skor harga diri dan persepsi kualitas hidup peserta setelah mengikuti empat sesi konseling. Lansia yang sebelumnya pasif dan kurang percaya diri mulai berani berbicara, saling memberikan dukungan, serta terlibat aktif dalam kegiatan sosial. Pendekatan kelompok terbukti efektif menciptakan suasana saling mendukung yang mendorong peserta untuk mengenali potensi diri dan mengembangkan keterampilan sosial.

Pemberdayaan lansia melalui konseling kelompok dapat menjadi salah satu strategi intervensi psikososial yang relevan untuk diterapkan di komunitas. Program ini tidak hanya memberikan manfaat secara psikologis, tetapi juga memperkuat hubungan sosial antar lansia. Keberhasilan kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model bagi program serupa di wilayah lain, dengan dukungan berkelanjutan dari kader kesehatan, perangkat desa, dan keluarga, sehingga lansia dapat menjalani kehidupan yang lebih bermakna, sehat, dan sejahtera.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, R., & Pranata, S. (2019). Hubungan self-esteem dengan kualitas hidup lansia di Panti Werdha. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 115–122.
- Astuti, S., & Wahyuni, E. (2021). Penerapan konseling kelompok untuk meningkatkan harga diri lansia. *Jurnal Pengabdian*

- Masyarakat Kesehatan, 3(1), 45–52.
- Fitriani, Y., & Rahmawati, D. (2020). Pengaruh dukungan sosial terhadap kualitas hidup lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(1), 14–22.
- Hidayati, N., & Sari, P. (2018). Terapi aktivitas kelompok untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 6(2), 101–109.
- Kusnadi, E., & Yuliana, S. (2017). Hubungan harga diri dengan depresi pada lansia. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 6(1), 55–63.
- Nugroho, H., & Susanti, R. (2022). Peningkatan kualitas hidup lansia melalui pendekatan psikososial berbasis komunitas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 6(3), 233–240.
- Pratiwi, A., & Lestari, W. (2023). Efektivitas program pemberdayaan lansia terhadap harga diri dan kualitas hidup. *Jurnal Keperawatan Holistik*, 5(1), 87–95.
- Rahmawati, R., & Putri, I. (2016). Pengaruh konseling kelompok terhadap peningkatan harga diri remaja dan lansia. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 4(2), 99–106.
- Suryani, N., & Puspitasari, L. (2015). Hubungan antara interaksi sosial dan kualitas hidup lansia. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 65–73.
- Wulandari, T., & Setiawan, H. (2021). Pengaruh terapi reminiscence terhadap harga diri lansia. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 4(2), 55–62.

