Masyarakat Berdaya dan Inovasi
Volume 7, Issue 2, Oktober 2026, Pages 52-59
ISSN 2721-8228 (Online)
DOI: https://doi.org/10.33292/mayadani.v7i2.290

Psikoedukasi Regulasi Emosi pada Lansia untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Pemahaman Emosional

Emotion Regulation Psychoeducation for Older Adults to Improve Emotional Knowledge and Understanding

Nurul Fatiha Berherd[1], **Rahma Widyana**[2]

[1] Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia
[2] Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia
[1] nrlfatihaberhed@gmail.com

ARTICLE INFO
Received: 16 May 2026
Revised: 24 July 2026
Accepted: 28 August 2026
Available online: 31 October 2026

Digital Object Identifier (DOI):
https://doi.org/10.33292/mayadani.v7i2.290

Kata Kunci:
Lansia, Psikoedukasi, Regulasi emosi, Bina Keluarga Lansia, Kesehatan mental

Keywords:
Older adults, Psychoeducation, Emotion regulation, Elderly family development, Mental health

ABSTRAK

Lansia rentan mengalami masalah emosional akibat perubahan fisik, psikologis, dan sosial pada masa penuaan, sementara kesulitan meregulasi emosi berkaitan dengan stres psikologis dan menurunnya kualitas hidup. Wawancara awal dengan kamituwo dan kader di Kalurahan SS menunjukkan bahwa banyak lansia mudah marah, tersinggung, merasa kesepian, memendam emosi, dan menarik diri dari lingkungan sosial. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman lansia tentang regulasi emosi melalui psikoedukasi "Emosi Bijak pada Usia Emas". Intervensi diberikan kepada 25 lansia anggota Bina Keluarga Lansia (BKL) dalam tiga pertemuan, yaitu psikoedukasi dan diskusi, kampanye media cetak dan daring bagi lansia, keluarga, dan kader, serta pemantauan dan tindak lanjut; efektivitas dievaluasi dengan desain pre-test dan post-test satu kelompok. Rerata skor pengetahuan meningkat dari 10,08 ± 1,26 menjadi 12,24 ± 1,16; sebanyak 23 dari 25 peserta (92%) mengalami kenaikan skor, dan uji Wilcoxon signed-rank menunjukkan perbedaan yang bermakna ($Z = -4{,}25$; $p < 0{,}001$; $r = 0{,}85$). Secara kualitatif, sebagian lansia mulai mencoba relaksasi pernapasan, dan media poster serta banner lebih mudah diingat daripada leaflet. Psikoedukasi berbasis komunitas efektif meningkatkan pengetahuan regulasi emosi lansia, tetapi penerapan strategi secara konsisten memerlukan latihan keterampilan, dukungan keluarga, dan peran aktif kader secara berkelanjutan.

ABSTRACT

Older adults are vulnerable to emotional problems due to the physical, psychological, and social changes of ageing, and difficulties in emotion regulation are associated with psychological stress and reduced quality of life. Initial interviews with the hamlet head and cadres in SS Village revealed that many older adults were irritable, easily offended, lonely, suppressed their emotions, and withdrew socially. This community service activity aimed to improve older adults' knowledge and understanding of emotion regulation through the "Wise Emotions in the Golden Age" psychoeducation program. The intervention was delivered to 25 members of the Elderly Family Development (BKL) group over three meetings, namely psychoeducation and discussion, a print and online media campaign for older adults, families, and cadres, and monitoring and follow-up; its effectiveness was evaluated using a one-group pretest–posttest design. The mean knowledge score increased from 10.08 ± 1.26 to 12.24 ± 1.16; 23 of 25 participants (92%) improved, and the Wilcoxon signed-rank test showed a significant difference ($Z = -4.25$; $p < 0.001$; $r = 0.85$). Qualitatively, some older adults began practicing breathing relaxation, and posters and banners were remembered more easily than leaflets. Community-based psychoeducation effectively improves older adults'

knowledge of emotion regulation, but consistent application requires skills practice, family support, and sustained cadre involvement.

© 2026 The Authors. Published by Research and Social Study Institute. This is an open access article under the CC BY-SA license.

1. Pendahuluan

Jumlah dan proporsi penduduk lanjut usia di Indonesia terus meningkat [1]. WHO mendefinisikan lansia sebagai individu berusia 60 tahun ke atas dan memperkirakan sekitar 14% orang dewasa berusia 70 tahun ke atas hidup dengan gangguan mental, terutama depresi dan kecemasan [2]. Di Indonesia, prevalensi gangguan mental emosional tertinggi ditemukan pada kelompok usia lanjut [3]. Perubahan fisik seperti penurunan kekuatan dan stamina, serta perubahan peran sosial, dapat menimbulkan ketidakpuasan terhadap diri dan menurunkan kualitas hidup lansia [4]. Kesepian dan isolasi sosial juga merupakan faktor risiko kesehatan yang serius pada lansia, termasuk peningkatan risiko kematian [5].

Regulasi emosi adalah proses ketika individu memengaruhi emosi apa yang dialami, kapan emosi tersebut muncul, dan bagaimana emosi itu dialami serta diekspresikan [6], [7]. Strategi regulasi yang adaptif, seperti penilaian ulang kognitif, berhubungan dengan kesejahteraan yang lebih baik, sedangkan strategi maladaptif seperti penekanan emosi dan ruminasi berhubungan dengan berbagai gangguan psikologis [8], [9]. Teori selektivitas sosioemosional menjelaskan bahwa lansia cenderung memprioritaskan tujuan emosional dan sering kali lebih mampu meregulasi emosi [10], [11]. Namun, kemampuan ini dapat terganggu ketika lansia menghadapi stresor yang berkepanjangan, keterbatasan fisik, dan kurangnya dukungan sosial, sehingga lansia tetap membutuhkan dukungan dalam mengelola emosi [12], [13].

Wawancara awal dengan kamituwo dan kader lansia di Padukuhan BG, Kalurahan SS, menunjukkan bahwa banyak lansia mengalami kesulitan meregulasi emosi. Lansia mudah marah, tersinggung, sensitif, dan bereaksi berlebihan, terutama saat berbeda pendapat dengan anggota keluarga. Lansia juga sering merasa kesepian dan sedih berkepanjangan, terutama saat sendirian atau menjelang tidur, dan sebagian memilih memendam emosi, menarik diri, atau mengungkapkannya secara tidak langsung melalui keluhan berulang. Kondisi ini memengaruhi suasana hati dan perilaku sehari-hari lansia serta menimbulkan keluhan dari keluarga. Pola tersebut menunjukkan kesulitan dalam mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara tepat [14], [15].

Psikoedukasi merupakan pendekatan berbasis bukti untuk meningkatkan pemahaman individu tentang kondisi psikologisnya dan strategi untuk mengelolanya [16]. Program regulasi emosi selama ini lebih banyak dikembangkan untuk anak dan remaja [17] [18] [19], sedangkan psikoedukasi regulasi emosi bagi lansia di tingkat komunitas, yang melibatkan keluarga dan kader serta memanfaatkan wadah Bina Keluarga Lansia (BKL), masih jarang dilaporkan. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman lansia tentang regulasi emosi melalui psikoedukasi yang disertai kampanye media bagi lansia, keluarga, dan kader.

2. Metode

Desain dan partisipan

Kegiatan psikoedukasi bertema “Emosi Bijak pada Usia Emas” dilaksanakan di balai desa Padukuhan BG, Kalurahan SS, dan dievaluasi menggunakan desain pre-eksperimental pre-test dan post-test satu kelompok tanpa kelompok kontrol. Partisipan adalah 25 lansia anggota BKL dengan kriteria inklusi:

(1) berdomisili di Kalurahan SS, (2) aktif mengikuti kegiatan BKL, (3) mampu berkomunikasi dengan baik, (4) bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, dan (5) menunjukkan indikasi kesulitan regulasi emosi berdasarkan wawancara awal dengan kader atau keluarga.

Rancangan intervensi

Psikoedukasi diklasifikasikan sebagai psikoedukasi non-pelatihan karena berfokus pada pemberian informasi, diskusi, dan refleksi pengalaman emosional tanpa pelatihan keterampilan terstruktur [16]. Pendekatan ini dipilih karena mudah diterima lansia, dapat dilakukan secara berkelompok, dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan usia lanjut [20]. Tujuan pembelajaran disusun mengikuti taksonomi Bloom, dimulai dari mengingat dan memahami (C1–C2), yaitu mengenali jenis emosi serta hubungan antara emosi, pemicu, dan perilaku, hingga menerapkan (C3), yaitu mencoba cara sederhana menenangkan diri dalam kehidupan sehari-hari [21], [22]. Modul intervensi diadaptasi dari modul pelatihan regulasi emosi untuk remaja [18] dan disesuaikan untuk lansia. Intervensi dilaksanakan dalam tiga pertemuan (Tabel 1).

Tabel 1. Rancangan intervensi

Pertemuan	Sesi	Kegiatan	Tujuan
I. Psikoedukasi	Pembukaan	Daftar hadir; perkenalan; pre-test; ice breaking	Menjelaskan kegiatan dan membangun suasana
	Psikoedukasi	Karakteristik dan permasalahan lansia di Padukuhan BG; pengertian dan jenis emosi; enam emosi dasar dan turunannya; pengertian, manfaat, dan proses regulasi emosi	Meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang regulasi emosi
	Diskusi	Diskusi dan tanya jawab	Memperdalam pemahaman materi
	Penutup	Kesimpulan; post-test; dokumentasi	Mengukur pemahaman peserta
II. Kampanye	Pembagian media	Poster dan stand banner di posyandu lansia; leaflet untuk BKL, kamituwo, dukuh, dan warga; modul untuk kader dan BKL; e-flyer dan materi melalui grup WhatsApp	Menyediakan acuan bagi kader dan BKL untuk transfer pengetahuan
	Diskusi	Diskusi materi kampanye	Memastikan kader dan BKL memahami materi
	Pemantauan	Kader mengirim media kampanye melalui grup WhatsApp	Mengamati proses transfer pengetahuan oleh kader
III. Tindak lanjut	Evaluasi dan pemantauan	Observasi semi-terstruktur dan wawancara pascaintervensi; pemantauan edukasi oleh kader	Menilai perubahan setelah intervensi

Instrumen dan analisis

Pengetahuan dan pemahaman tentang regulasi emosi diukur dengan kuesioner yang sama sebelum dan sesudah psikoedukasi. Data dianalisis secara deskriptif menggunakan rerata, simpangan baku, median, dan rentang. Karena selisih skor tidak berdistribusi normal (Shapiro-Wilk $p = 0{,}048$), perbedaan skor dianalisis dengan uji Wilcoxon signed-rank pada $\alpha = 0{,}05$, dan ukuran efek dihitung dengan $r = |Z|/\sqrt{n}$ [23]. Data kualitatif diperoleh melalui observasi semi-terstruktur dan wawancara pada tahap pemantauan dan tindak lanjut.

3. Hasil dan Pembahasan

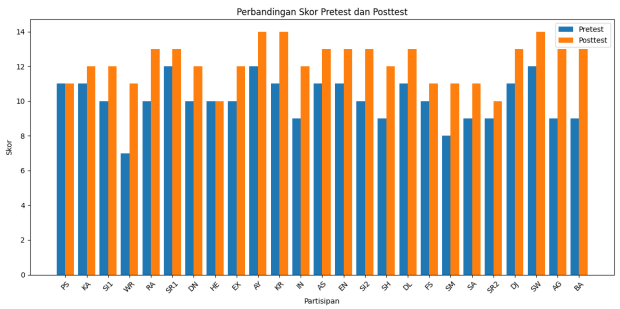
Pelaksanaan kegiatan

Psikoedukasi berjalan cukup baik meskipun pada awal kegiatan terdapat keterlambatan peserta dan jumlah kehadiran yang belum sesuai dengan undangan. Setelah kegiatan dimulai, peserta menunjukkan antusiasme dan keterlibatan yang tinggi, terlihat dari partisipasi aktif saat ice breaking, fokus selama penyampaian materi, serta antusiasme dalam diskusi dan berbagi pengalaman (Gambar 1). Beberapa peserta mencatat materi dan mengajukan pertanyaan tentang pengelolaan emosi dalam hubungan dengan keluarga.

Gambar 1. *Pelaksanaan psikoedukasi: (a) sesi diskusi dan berbagi pengalaman; (b) penyampaian materi*

Perubahan pengetahuan

Rerata skor pengetahuan meningkat dari 10,08 ± 1,26 pada pre-test menjadi 12,24 ± 1,16 pada post-test, dengan median naik dari 10 menjadi 12 (Tabel 2). Sebanyak 23 dari 25 peserta (92%) mengalami kenaikan skor, dua peserta memiliki skor tetap, dan tidak ada peserta yang skornya menurun (Gambar 2, Tabel 3). Kenaikan terbanyak sebesar 2 poin (10 peserta), dan kenaikan terbesar sebesar 4 poin terjadi pada 3 peserta, termasuk peserta dengan skor awal terendah. Uji Wilcoxon signed-rank menunjukkan perbedaan yang bermakna ($Z = -4{,}25$; $p < 0{,}001$) dengan ukuran efek besar ($r = 0{,}85$).



Gambar 2. *Skor pre-test dan post-test setiap peserta*

Tabel 2. Statistik deskriptif dan hasil uji skor pengetahuan (n = 25)

Statistik	Pre-test	Post-test
Rerata ± SB	10,08 ± 1,26	12,24 ± 1,16
Median (min–maks)	10 (7–12)	12 (10–14)
Selisih rerata ± SB	2,16 ± 1,11	
Peserta dengan kenaikan skor	23 (92%)	
Uji Wilcoxon signed-rank	Z = −4,25; p \< 0,001	
Ukuran efek (r)	0,85 (besar)	

Catatan: SB = simpangan baku; r = |Z|/√n.

Tabel 3. Sebaran perubahan skor pengetahuan peserta

Perubahan skor	Jumlah peserta	%
0 (tetap)	2	8
+1	4	16
+2	10	40
+3	6	24
+4	3	12
Total	25	100

Temuan kualitatif dari kampanye dan tindak lanjut

Observasi dan wawancara pascaintervensi menunjukkan bahwa poster dan banner yang dipasang di posyandu lansia menarik perhatian dan membantu lansia mengingat kembali materi. Leaflet bermanfaat karena dapat dibawa pulang dan dibaca bersama keluarga, dan beberapa lansia masih menyimpannya. Sebagian lansia mulai mencoba teknik regulasi emosi sederhana seperti relaksasi pernapasan dan merasakannya membantu mengurangi emosi negatif. Keluarga, kader, dan masyarakat yang menerima media juga mengaku memperoleh wawasan tentang cara mendukung lansia mengelola emosi, dan perangkat desa mengapresiasi program karena mengangkat isu psikologis lansia yang sebelumnya jarang diperhatikan.

Meski demikian, tidak semua lansia membaca leaflet secara menyeluruh; sebagian hanya menyimpannya dan lebih mudah mengingat materi dari poster atau banner. Beberapa lansia dan keluarga menyatakan lebih mudah memahami materi melalui penjelasan langsung daripada membaca secara mandiri. Sebagian lansia masih kesulitan menerapkan strategi regulasi emosi secara konsisten, dan hingga evaluasi dilakukan kader belum melaksanakan sosialisasi lanjutan karena keterbatasan waktu.

Pembahasan

Peningkatan pengetahuan yang konsisten pada hampir seluruh peserta menunjukkan bahwa psikoedukasi kelompok yang sederhana dapat diterima dengan baik oleh lansia. Hasil ini sejalan dengan intervensi regulasi emosi yang memadukan psikoedukasi tentang disregulasi emosi dan pengembangan keterampilan, yang dapat diterapkan pada berbagai kelompok usia [17]. Pemahaman tentang jenis emosi, pemicu, dan respons merupakan dasar bagi strategi regulasi yang adaptif [7]. Bagi lansia, pemahaman bahwa memendam emosi berbeda dengan mengelolanya penting, karena penekanan ekspresi emosi berhubungan dengan kesejahteraan yang lebih rendah dibandingkan penilaian ulang kognitif [8], [9].

Temuan kualitatif menunjukkan bahwa strategi yang paling mudah diadopsi adalah strategi konkret seperti relaksasi pernapasan. Pernapasan diafragma terbukti menurunkan afek negatif dan stres [24], sehingga dapat menjadi keterampilan inti dalam program lanjutan. Preferensi lansia terhadap media visual dan penjelasan langsung dibandingkan leaflet menunjukkan bahwa media cetak berbasis teks kurang efektif bagi kelompok usia ini, sehingga materi sebaiknya disajikan secara visual, singkat, dan diulang melalui pertemuan rutin BKL. Melibatkan keluarga dan kader penting karena konflik dengan keluarga merupakan pemicu emosi yang paling sering dilaporkan, dan intervensi yang memperkuat koneksi sosial membantu mengurangi kesepian [5], [25].

Kesenjangan antara pengetahuan dan penerapan menunjukkan batas psikoedukasi non-pelatihan. Tujuan C3 (menerapkan) memerlukan latihan berulang dan umpan balik, bukan hanya penyampaian informasi [22]. Oleh karena itu, program lanjutan sebaiknya menambahkan sesi latihan keterampilan seperti relaksasi pernapasan, penilaian ulang situasi, dan komunikasi asertif dengan keluarga, serta membekali kader agar dapat memfasilitasi latihan tersebut dalam kegiatan BKL rutin [11], [12].

Keterbatasan

Kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan. Desain satu kelompok tanpa kelompok kontrol membatasi kesimpulan kausal, dan jumlah partisipan kecil. Kuesioner pengetahuan belum dilaporkan validitas dan reliabilitasnya, dan post-test dilakukan segera setelah psikoedukasi. Kegiatan ini mengukur pengetahuan, bukan kemampuan regulasi emosi atau gejala emosional; penggunaan instrumen terstandar seperti Emotion Regulation Questionnaire [8] dan pengukuran ulang pada tahap tindak lanjut akan memperkuat evaluasi berikutnya. Selain itu, sebagian temuan kualitatif berasal dari laporan diri dan observasi yang tidak terstruktur penuh.

4. Simpulan

Psikoedukasi regulasi emosi “Emosi Bijak pada Usia Emas” meningkatkan pengetahuan dan pemahaman lansia anggota BKL di Padukuhan BG, Kalurahan SS, secara bermakna, dengan rerata skor naik dari 10,08 menjadi 12,24 dan 92% peserta mengalami kenaikan skor ($p < 0,001$; $r = 0,85$). Kampanye media membantu lansia, keluarga, dan kader memahami pentingnya regulasi emosi, dan sebagian lansia mulai mencoba relaksasi pernapasan. Namun, penerapan strategi secara konsisten masih terbatas, sehingga program lanjutan perlu menambahkan latihan keterampilan, memanfaatkan media visual dan penjelasan langsung, melibatkan keluarga, serta memperkuat peran kader dalam kegiatan BKL secara berkelanjutan.

Daftar Pustaka

[1] Badan Pusat Statistik, "Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023," Jakarta, Indonesia: BPS, 2023.

[2] World Health Organization, "Mental health of older adults," Fact sheet, 2023.

[3] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, "Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018," Jakarta, Indonesia: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019.

[4] P. E. Priyanto, D. Saifullah, and D. Kodi, "Konsep diri dan regulasi emosi dengan kualitas hidup lansia di Kelurahan Ngronggo Kota Kediri," J. Ilmu Kesehat., vol. 13, no. 2, pp. 254–264, 2025.

[5] J. Holt-Lunstad, T. B. Smith, M. Baker, T. Harris, and D. Stephenson, "Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review," Perspect. Psychol. Sci., vol. 10, no. 2, pp. 227–237, 2015. doi: 10.1177/1745691614568352

[6] J. J. Gross, "The emerging field of emotion regulation: An integrative review," Rev. Gen. Psychol., vol. 2, no. 3, pp. 271–299, 1998. doi: 10.1037/1089-2680.2.3.271

[7] J. J. Gross, "Emotion regulation: Current status and future prospects," Psychol. Inq., vol. 26, no. 1, pp. 1–26, 2015, 2014. doi: 10.1080/1047840X.2014.940781

[8] J. J. Gross and O. P. John, "Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being," J. Pers. Soc. Psychol., vol. 85, no. 2, pp. 348–362, 2003. doi: 10.1037/0022-3514.85.2.348

[9] A. Aldao, S. Nolen-Hoeksema, and S. Schweizer, "Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review," Clin. Psychol. Rev., vol. 30, no. 2, pp. 217–237, 2010, 2009. doi: 10.1016/j.cpr.2009.11.004

[10] L. L. Carstensen, D. M. Isaacowitz, and S. T. Charles, "Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity," Am. Psychol., vol. 54, no. 3, pp. 165–181, 1999. doi: 10.1037/0003-066X.54.3.165

[11] S. T. Charles and L. L. Carstensen, "Social and emotional aging," Annu. Rev. Psychol., vol. 61, pp. 383–409, 2010. doi: 10.1146/annurev.psych.093008.100448

[12] H. L. Urry and J. J. Gross, "Emotion regulation in older age," Curr. Dir. Psychol. Sci., vol. 19, no. 6, pp. 352–357, 2010. doi: 10.1177/0963721410388395

[13] Y. W. Anggraini, D. P. Priasmoro, and T. Aminah, "Gambaran pengendalian emosi lansia dalam lingkungan padat penduduk Perum Gardenia Kabupaten Malang," Nurs. Inf. J., vol. 1, no. 2, pp. 42–47, 2022. doi: 10.54832/nij.v1i2.211

[14] J. J. Gross, "Ed., Handbook of Emotion Regulation, 2nd ed," New York, NY, USA: Guilford Press, 2014.

[15] A. N. Kamilah and D. Rahmasari, "Hubungan antara regulasi emosi dengan kebahagiaan pada remaja madya," Character: J. Penelit. Psikol., vol. 10, no. 2, pp. 640–656, 2023.

[16] E. P. Lukens and W. R. McFarlane, "Psychoeducation as evidence-based practice: Considerations for practice, research, and policy," Brief Treat. Crisis Interv., vol. 4, no. 3, pp. 205–225, 2004. doi: 10.1093/brief-treatment/mhh019

[17] A. Annisa, "Pelatihan regulasi emosi: Mengembangkan intervensi untuk meningkatkan regulasi emosi pada anak," TIN: Terapan Inform. Nusantara, vol. 4, no. 3, pp. 198–202, 2023. doi: 10.47065/tin.v4i3.4214

[18] F. Gina and Y. Fitriani, "Modul Pelatihan Regulasi Emosi untuk Remaja," Purbalingga, Indonesia: Eureka Media Aksara, 2023.

[19] I. A. L. Firdauza and F. F. Tantiani, "Regulasi emosi remaja dari ibu pekerja migran dan non migran," J. Penelit. Psikol., vol. 12, no. 1, 2021. doi: 10.29080/jpp.v12i1.506

[20] J. W. Santrock, "Life-Span Development, 13th ed," New York, NY, USA: McGraw-Hill, 2011.

[21] B. S. Bloom, "Taxonomy of Educational Objectives: The Classification of Educational Goals," New York, NY, USA: Longmans, Green, 1956.

[22] D. R. Krathwohl, "A revision of Bloom's taxonomy: An overview," Theory Pract., vol. 41, no. 4, pp. 212–218, 2002. doi: 10.1207/s15430421tip4104_2

[23] J. Cohen, "Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences, 2nd ed," Hillsdale, NJ, USA: Lawrence Erlbaum Associates, 1988.

[24] X. Ma et al, "The effect of diaphragmatic breathing on attention, negative affect and stress in healthy adults," Front. Psychol., vol. 8, Art. no. 874, 2017. doi: 10.3389/fpsyg.2017.00874

[25] C. M. Masi, H.-Y. Chen, L. C. Hawkley, and J. T. Cacioppo, "A meta-analysis of interventions to reduce loneliness," Pers. Soc. Psychol. Rev., vol. 15, no. 3, pp. 219–266, 2011. doi: 10.1177/1088868310377394