

PROGRAM INTERVENSI EDUKASI WAKTU LUANG UNTUK MENGURANGI KEBOSANAN LANSIA DI BINA KELUARGA LANSIA TANJUNGSARI

Azka Rachmat Fasya¹, Luhur Pandulu Waranggani², Mochammad Alvito Dwi Kurnianto³, Muhammad Agha Hakim⁴, Farah Nada Luthfiyah⁵, Ahmad Dimas⁶, Nita Trimulyaningsih⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} Fakultas Psikologi, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta

ABSTRAK

Peningkatan jumlah lansia di Indonesia menimbulkan berbagai tantangan psikososial, salah satunya adalah kebosanan akibat berkurangnya aktivitas bermakna dan dukungan sosial. Penelitian dilaksanakan pada kelompok Bina Keluarga Lansia (BKL) Padukuhan Tanjungsari, Kalurahan Sukoharjo, Ngaglik, Sleman. Metode asesmen yang digunakan meliputi wawancara mendalam dan *Focus Group Discussion* (FGD). Hasil analisis menunjukkan bahwa kebosanan muncul akibat perilaku pasif, kegiatan monoton, keterbatasan fisik, serta menurunnya dukungan keluarga dan sosial. Lansia juga menunjukkan kebutuhan akan makna hidup, daya guna, dan keterlibatan sosial yang lebih besar. Berdasarkan temuan tersebut, dirancang program intervensi psikoedukatif partisipatif untuk menstimulasi aktivitas bermakna dan memperkuat hubungan sosial. Riset ini menegaskan bahwa penanganan kebosanan lansia perlu melibatkan pendekatan psikososial yang berkelanjutan dan berbasis komunitas.

Kata kunci: edukasi waktu luang, kebosanan, kualitas hidup, lansia, riset aksi komunitas

ABSTRACT

The increasing number of older adults in Indonesia poses various psychosocial challenges, one of which is boredom resulting from reduced meaningful activities and declining social support. The study was conducted in the Bina Keluarga Lansia (Elderly Family Development) group of Padukuhan Tanjungsari, Sukoharjo Village, Ngaglik, Sleman. Data were collected through in-depth interviews and Focus Group Discussions (FGDs). The findings reveal that boredom arises from passive behavior, monotonous routines, physical limitations, and decreased family and social support. The elderly also expressed needs for meaning, usefulness, and greater social engagement. Based on these findings, a leisure education program was designed, consisting of participatory psychoeducational activity aimed at stimulating meaningful activities and strengthening social connections. This study highlights the importance of sustainable, community-based psychosocial approaches to addressing boredom and promoting the well-being of older adults.

Keywords: boredom, community action research, elderly, leisure education, quality of life

1. PENDAHULUAN

Lansia merupakan demografi yang cukup besar di Indonesia. Secara umum, baik PBB maupun Kemenkes mendefinisikan lansia sebagai orang yang berusia 60 tahun ke atas. (1,2) Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (2025), jumlah lansia di Indonesia telah mencapai hampir 34 juta jiwa, atau 11,8 persen dari seluruh

populasi di Indonesia. (3) Dengan banyaknya jumlah lansia di Indonesia, tantangan yang dihadapi oleh lansia, keluarga, dan perawat lansia juga semakin signifikan, khususnya tantangan yang berkaitan dengan kesehatan, kemandirian, dan kesejahteraan. Selain itu, diprediksikan pula bahwa populasi lansia akan meningkat hingga 20 persen di tahun 2045. (4) Hal ini menunjukkan

bahwa fokus terhadap perawatan lansia merupakan suatu hal yang penting, terutama ketika Indonesia sudah masuk ke dalam era penduduk tua atau ageing population.

Adapun daerah yang memiliki jumlah lansia terbanyak adalah Daerah Istimewa Yogyakarta, dengan jumlah persentase lansia sebanyak 16,3 persen. (5) Dengan kata lain, jumlah persentase lansia di Yogyakarta lebih tinggi dari jumlah persentase nasional. Hal ini selaras dengan dengan data lainnya yang menyebutkan bahwa angka harapan hidup lansia di Yogyakarta merupakan angka yang tertinggi secara nasional, di mana angka harapan hidup untuk para lansia di Yogyakarta adalah 73,66 tahun bagi laki-laki dan 77,40 tahun bagi perempuan. (6) Hal ini menunjukkan bahwa fokus terhadap perawatan dan kesejahteraan lansia merupakan hal yang sangat urgen, terutama di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Salah satu upaya yang sudah dilakukan untuk menunjang kualitas hidup lansia adalah pengadaan program kelompok Bina Keluarga Lansia (BKL) oleh Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. Secara umum, kelompok kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dan pengetahuan lansia dan keluarga yang memiliki lansia dalam rangka meningkatkan kualitas hidup lansia. (7) Adapun kegiatan yang diadakan oleh kelompok ini berupa temu keluarga, penyuluhan, kunjungan rumah, screening kesehatan, dan kegiatan lainnya yang dilakukan dengan melibatkan instansi dan pihak lain, seperti perguruan tinggi, puskesmas, dan tenaga kesehatan. (8) Akan tetapi, meskipun banyak program Bina Keluarga Lansia yang sudah berjalan, beberapa masalah tentu saja masih dihadapi oleh para lansia dan juga pengurus kelompok tersebut.

Mempertimbangkan Daerah Istimewa Yogyakarta sebagai provinsi dengan harapan hidup lansia tertinggi di

Indonesia, sebuah riset yang membahas mengenai dinamika dan intervensi yang berkaitan langsung dengan Bina Keluarga Lansia di Daerah Istimewa Yogyakarta merupakan suatu hal yang cukup penting. Adapun kelompok yang menjadi fokus adalah kelompok Bina Keluarga Lansia Padukuhan Tanjungsari di Kalurahan Sukoharjo, Ngaglik, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta.

Berdasarkan wawancara yang dilaksanakan dengan pengurus kelompok tersebut, kelompok tersebut beranggotakan 125 orang lansia dengan 12 orang pengurus. Beragam kegiatan dilaksanakan setiap minggunya, seperti senam sore, pengajian, kunjungan rumah, dan screening kesehatan. Umumnya, lansia di kelompok tersebut menyambut dan mengikuti kegiatan yang dilakukan dengan antusias. Akan tetapi, beberapa permasalahan juga masih dihadapi, baik oleh pengurus maupun para lansia.

Hasil wawancara dengan pengurus dan lansia Bina Keluarga Lansia Padukuhan Tanjungsari serta kegiatan FGD dengan para lansia menunjukkan bahwa sebagian lansia berpotensi mengalami perasaan kebosanan akibat keterbatasan interaksi dengan keluarga dan kurangnya aktivitas. Banyak dari mereka tinggal sendiri atau bersama pasangan yang juga sudah lanjut usia, sementara anak-anaknya merantau, sibuk bekerja, atau tinggal di luar daerah. Kondisi ini dapat membuat lansia merasa kurang mendapat perhatian, dukungan emosional, dan kebersamaan dengan keluarga. Selain itu, kegiatan keseharian yang monoton juga menimbulkan perasaan bosan pada lansia.

Kebosanan sendiri memiliki beberapa definisi, meskipun pada umumnya didefinisikan sebagai perasaan subjektif yang berkaitan dengan ketidakpuasan karena kurangnya stimulasi. (9) Masalah kebosanan ini penting untuk dipecahkan karena kebosanan pada lansia tidak hanya berdampak pada aspek emosional, tetapi juga dapat berimplikasi pada kesejahteraan serta kesehatan fisik

dan mental. (10) Rasa bosan pada lansia dapat memengaruhi perasaan kesepian, sementara rasa sepi yang berkepanjangan dapat meningkatkan risiko depresi, menurunkan motivasi untuk beraktivitas, memperburuk kondisi penyakit degeneratif, dan berkorelasi dengan penurunan kualitas hidup lansia. (9,11,12) Selain itu, kebosanan juga berkaitan erat dengan sikap apatis, penurunan kognitif, permasalahan kesehatan mental, dan penarikan diri sosial. (13) Secara umum, dampak-dampak negatif ini berpotensi memengaruhi partisipasi lansia dalam kegiatan sosial sehingga tujuan utama program Bina Keluarga Lansia untuk meningkatkan kualitas hidup dan kemandirian lansia menjadi kurang optimal.

Adapun kebosanan pada lansia dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kurangnya makna hidup, kurangnya penerimaan diri, kepribadian, pengalaman masa lalu, kondisi fisik, kurangnya rangsangan, kurangnya kemampuan, dan kesepian. (9,10,14) Selain itu, para lansia sering menghadapi berbagai perubahan, seperti penurunan kesehatan, keterbatasan mobilitas, dan kehilangan peran sosial sebelumnya. (1,2) Perubahan ini seringkali menyebabkan kesulitan psikologis yang meningkatkan kemungkinan akan kebosanan. Sedangkan menurut teori perkembangan Erik Erikson (1959), seseorang menghadapi dilema antara integritas ego dan keputusasaan di masa tuanya. (15) Apabila lansia memiliki kemampuan untuk menerima kehidupan mereka secara positif, mereka akan mencapai integritas ego. Namun, jika itu tidak berhasil, lansia rentan mengalami penyesalan, perasaan hampa, dan kesepian yang pada akhirnya juga berdampak pada kebosanan.

Faktor-faktor yang sudah dijelaskan pada akhirnya menjadi dasar yang digunakan oleh beberapa penelitian terdahulu untuk merumuskan intervensi yang dapat meningkatkan aktivitas pada lansia dan mengurangi kebosanan. Adapun intervensi yang dilakukan dapat

berupa terapi hortikultura yang melibatkan budidaya tomat, program aktivitas fisik berbasis kelompok yang terstruktur, atau edukasi waktu luang. (16–18) Berkaitan dengan kegiatan komunitas, beberapa penelitian juga menunjukkan hasil yang sangat menjanjikan. Tinjauan literatur yang komprehensif mengungkapkan bahwa 90,9% intervensi yang efektif adalah intervensi yang memanfaatkan pendekatan kelompok berbasis komunitas. (19) Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan oleh Masi et al. (2011) menunjukkan bahwa intervensi sosial dan kognitif dapat secara efektif meningkatkan kesejahteraan subjektif pada lansia. (20) Secara kolektif, studi-studi ini mendukung intervensi kelompok berbasis komunitas sebagai strategi yang efektif untuk mengatasi kebosanan dan meningkatkan kesejahteraan pada lansia.

Akan tetapi, intervensi-intervensi tersebut masih belum dapat diterapkan secara efektif. Secara umum, riset mengenai kebosanan pada lansia dan intervensi yang efektif dalam mengurangi kebosanan, seperti edukasi waktu luang, belum digali secara dalam. (21) Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa intervensi tidak selalu menghasilkan dampak yang signifikan dalam mengurangi kesepian pada lansia secara langsung, meskipun terdapat peningkatan dalam dukungan sosial. Hal ini disebabkan oleh faktor keterlibatan lansia, di mana kesenjangan terjadi akibat pendekatan yang belum maksimal dalam memberdayakan lansia agar dapat beradaptasi dan berpartisipasi sepenuhnya dalam kegiatan komunitas. (19) Tidak hanya itu, intervensi juga perlu disesuaikan dengan budaya setempat serta kebutuhan khusus masyarakat komunitas untuk mencapai hasil yang lebih efektif dan berkelanjutan. (22) Berkaitan pula dengan intervensi yang dirumuskan, kajian tentang lansia selama ini juga jarang memperhatikan dimensi komunitas. Oleh karena itu, sebuah intervensi juga harus dapat membahas aspek kebosanan dalam sebuah komunitas dan menekankan

lansia yang terlibat sebagai subjek yang aktif ketimbang hanya sebagai objek penelitian.

Mempertimbangkan bahwa kebosanan pada lansia merupakan fenomena yang memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dan kesehatan fisik, sebuah siklus riset aksi dengan pengembangan kegiatan komunitas merupakan hal yang cukup penting, baik secara praktik maupun teoritik. Secara praktik, baik pengurus kelompok maupun pihak yang terkait, seperti mahasiswa, dosen, instansi pemerintah, lembaga swadaya masyarakat, dan tenaga kesehatan, dapat menjadikannya dasar bagi pengembangan program berbasis komunitas dan kebijakan sosial yang mendorong partisipasi aktif lansia dalam masyarakat, serta memperkuat dukungan emosional dan sosial mereka. Dengan demikian, studi ini dapat juga memberikan manfaat nyata bagi keluarga, lembaga sosial, dan komunitas dalam upaya meningkatkan kesejahteraan lansia. Adapun dari sisi teoritis, penelitian mengenai kebosanan pada lansia memberikan kontribusi penting bagi pengembangan ilmu psikologi sosial dan perkembangan, khususnya dalam memahami interaksi sosial, persepsi isolasi, serta faktor kesehatan yang berperan dalam menurunkan kualitas hidup di usia lanjut.

Dengan demikian, dapat disimpulkan pula bahwa penelitian ini memiliki tujuan untuk mengembangkan intervensi dan praktik perawatan serta pemberdayaan lansia melalui kajian terhadap program Bina Keluarga Lansia Padukuhan Tanjungsari. Secara umum, penelitian ini dilaksanakan untuk merancang intervensi yang efektif dalam mengatasi kebosanan pada lansia. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk menggali secara lebih mendalam mengenai pelaksanaan kegiatan di tingkat kelompok, mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi oleh pengurus kelompok dan para lansia, menganalisis sejauh mana peran dan partisipasi lansia dalam program Bina Keluarga Lansia, baik dalam mengikuti

kegiatan maupun dalam memberikan masukan terhadap pelaksanaan program, dan menggunakan informasi yang sudah dianalisis untuk merumuskan intervensi yang efektif dalam mengatasi masalah kebosanan yang dialami oleh para lansia.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan riset aksi (action research) yang terdiri dari empat tahap utama, yaitu perencanaan (planning), pelaksanaan tindakan (acting), observasi (observing), dan refleksi (reflecting), sebagaimana dikemukakan oleh Kemmis et al. (23) Pendekatan ini dipilih karena tujuan utama penelitian tidak hanya untuk memahami fenomena kebosanan pada lansia, tetapi juga untuk mengupayakan perubahan nyata melalui tindakan partisipatif yang melibatkan lansia sebagai subjek aktif sehingga mereka dapat bersama-sama difasilitasi untuk melakukan analisis kebutuhan, masalah, dan solusi sebelum merencanakan aksi transformatif. (24)

Subjek penelitian ini adalah para lansia anggota kelompok Bina Keluarga Lansia Padukuhan Tanjungsari, Kalurahan Sukoharjo, Kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Secara khusus, penelitian ini melibatkan 13 orang lansia anggota kelompok Bina Keluarga Lansia. Adapun usia para lansia tersebut berada di atas usia 60 tahun.

Sebelum melaksanakan intervensi, wawancara dan FGD dilaksanakan untuk mengidentifikasi keluhan dan tingkat kesejahteraan lansia. Selain itu, pre-test dilaksanakan terlebih dahulu untuk memastikan keadaan awal lansia dari aspek kebosanan serta faktor-faktor yang terkait, seperti daya guna, makna hidup, dan kesepian. Kemudian, setelah intervensi dilaksanakan, post-test disebarluaskan untuk menilai dan mengevaluasi keadaan lansia setelah adanya intervensi. Dengan demikian, efektivitas dan ketepatan intervensi juga dapat dinilai.

Beberapa skala asesmen digunakan sebagai dasar dari panduan wawancara dan FGD serta disintesiskan

untuk menjadi pre-test dan post-test intervensi, yaitu State Boredom Measure (25), UCLA 3-Items Loneliness Scale (26), dan Meaning in Life Questionnaire. (27) Adapun mengenai pre-test dan post-test, lansia dapat memberikan nilai dari 1-5 untuk setiap item yang diberikan. Selain mengukur keadaan lansia, beberapa pertanyaan juga dirancang untuk mengukur pemahaman lansia terhadap intervensi yang dilaksanakan.

Mempertimbangkan jumlah partisipan, data asesmen akan dinilai dan dianalisis menggunakan uji beda non-parametrik Wilcoxon signed-rank test untuk menguji perbedaan antara nilai rata-rata pre-test dan post-test. Adapun uji tersebut dilakukan menggunakan program Jamovi 2.6.26. Dengan demikian, efektivitas intervensi dapat dinilai secara empirik dan dapat digunakan sebagai evaluasi ke depannya.

3. HASIL PENELITIAN

Sebelum melakukan intervensi, asesmen terlebih dahulu dilaksanakan. Adapun asesmen yang dilaksanakan adalah wawancara kepada pengurus Bina Keluarga Lansia dan para lansia serta focus group discussion (FGD) yang dilaksanakan dengan para lansia dan pengurus Bina Keluarga Lansia. Asesmen ini dilaksanakan untuk mengidentifikasi permasalahan yang dialami oleh para lansia dengan jelas, menjadi dasar model intervention matrix, dan membantu perancangan intervensi ke depannya.

Secara umum, berdasarkan wawancara dengan pengurus Bina Keluarga Lansia, permasalahan yang dialami di komunitas tersebut dapat dibagi menjadi dua, yaitu permasalahan yang dialami oleh pengurus dan permasalahan yang dialami oleh para lansia. Di sisi pengurus sendiri, beberapa permasalahan yang dihadapi di antaranya adalah kurangnya pengakuan dari pemerintah, dana yang terkadang tidak cukup, kuota screening kesehatan yang terbatas, pengurus yang tidak bertahan lama, proses administrasi yang kurang optimal, dan kurangnya kerja sama dengan pengurus RT dan RW.

Sementara di sisi lansia, permasalahan yang dialami di antaranya adalah kurangnya dukungan keluarga, perawatan dari keluarga yang kurang optimal, kondisi ekonomi yang terbatas, banyaknya penyakit degeneratif, kesepian, daya guna yang berkurang, dan kebosanan.

Selain dengan pengurus Bina Keluarga Lansia, wawancara dan observasi lanjutan juga dilaksanakan dengan beberapa lansia untuk menggali lebih dalam terkait potensi-potensi permasalahan yang mungkin dialami oleh para lansia, terutama mengenai kebosanan, kesepian, dan makna hidup. Wawancara tersebut menunjukkan bahwa para lansia terkadang merasa kesepian ketika jauh dari keluarga, terkadang merasa bosan ketika tidak ada keluarga, dan tidak dapat menjalankan hobi dan mengasah keterampilannya karena terkendala kondisi fisik. Meskipun demikian, dukungan sosial dapat mendukung para lansia secara positif.

Kemudian, FGD dilaksanakan dengan sebagian lansia Bina Keluarga Lansia untuk mengidentifikasi permasalahan yang dialami oleh para lansia. FGD dihadiri oleh 11 orang lansia yang sudah dipilih dengan mempertimbangkan representasi jenis kelamin dan kondisi hidupnya, seperti apakah tinggal sendiri atau tidak. Menurut FGD yang dilaksanakan, sebagian besar anggota BKL telah memasuki masa pensiun dan mengisi waktu dengan kegiatan sederhana. Beberapa lansia masih aktif dalam kegiatan pengajian, membuat kue, mengasuh cucu, mengelola warung kecil, atau bersosialisasi dengan tetangga. Meskipun demikian, kondisi kehidupan mereka beragam, di mana sebagian tinggal bersama anak atau pasangan, sementara sebagian lainnya hidup sendiri. Bagi mereka yang hidup sendiri, waktu luang sering kali menimbulkan rasa sepi dan bosan.

Beberapa peserta mengakui bahwa rasa sepi dan bosan disebabkan oleh banyak hal, seperti rindu kepada keluarga, kehilangan rutinitas setelah pensiun, atau berkurangnya kedekatan dengan anak-anak yang kini hidup

terpisah. Namun, ada pula lansia yang merasa tidak terlalu kesepian karena masih tinggal bersama keluarganya. Temuan ini memperlihatkan bahwa lansia yang hidup sendiri cenderung lebih sering mengalami kesepian dibandingkan mereka yang masih tinggal bersama keluarga.

Meskipun demikian, dukungan sosial dari tetangga dan keterlibatan dalam kegiatan Bina Keluarga Lansia terbukti menjadi faktor penting yang membantu mereka tetap merasa terhubung dan berdaya. Selain itu, para lansia juga merasa kesulitan dengan keadaan fisik yang menurun, terkadang merasa bosan dengan rutinitas yang monoton, dan masih ingin bermanfaat bagi lingkungan sekitar. Secara umum, hasil FGD menggambarkan lansia yang masih ingin bermanfaat, tetapi terhalang oleh kondisi fisiknya.

Kualitas hidup lansia di Bina Keluarga Lansia Padukuhan Tanjungsari menunjukkan adanya ketidakseimbangan antara aspek fisik, sosial, dan psikologis. Berdasarkan hasil wawancara dan FGD, sebagian besar lansia mengaku mengalami kejemuhan akibat rutinitas yang monoton, dukungan keluarga yang menurun, serta keterbatasan fisik yang membuat mereka sulit beraktivitas. Hal ini sejalan dengan temuan An, Payne, dan Janke (2023), bahwa kebosanan pada lansia berdampak langsung terhadap kesejahteraan psikologis dan kesehatan fisik, serta menurunkan partisipasi sosial yang berkontribusi pada kualitas hidup yang rendah.(10)

Dalam konteks teori perkembangan Erikson (1959), kondisi ini menunjukkan adanya tantangan dalam tahap "integritas ego versus keputusasaan", di mana lansia yang tidak mampu menemukan makna positif dari kehidupannya cenderung mengalami perasaan hampa, kesepian, dan akhirnya kebosanan.(9)

Kebosanan muncul sebagai masalah utama yang dialami lansia. Berdasarkan data FGD, lansia mengaku merasa bosan karena aktivitas yang monoton dan kurang variasi. Mereka juga jarang mendapatkan kesempatan untuk

mencoba kegiatan baru atau rekreasi di luar komunitas. Beberapa lansia juga menyampaikan bahwa waktu di rumah sering dihabiskan tanpa kegiatan berarti, yang berpotensi memperburuk perasaan hampa dan penurunan motivasi untuk beraktivitas.

Kebosanan ini bukan hanya kondisi emosional, tetapi juga berimplikasi pada kesehatan mental dan fisik. Menurut Schönenberg et al. (2025), kebosanan berkorelasi dengan apatisme, penurunan kognitif, dan penarikan diri sosial, yang semuanya berpotensi menurunkan derajat kesehatan secara umum. (13) Selain itu, rasa bosan juga memperkuat perasaan kesepian, yang dalam jangka panjang meningkatkan risiko depresi dan menurunkan kebahagiaan. (12)

Dari hasil asesmen, perilaku lansia menunjukkan kecenderungan pasif dan reaktif terhadap kebosanan. Mereka jarang mencari kegiatan baru dan lebih sering menunggu adanya ajakan atau program dari pengurus. Kegiatan yang dilakukan pun bersifat rutin dan berulang, seperti pengajian mingguan atau senam lansia. Beberapa lansia juga mengaku sulit berkomunikasi dengan keluarga, khususnya karena anak-anak yang tinggal jauh, sehingga ekspresi emosional sering berakhir pada perasaan sedih atau menangis.

Menurut teori ekologi manusia Bronfenbrenner (1979), perilaku individu lansia tidak berdiri sendiri, tetapi terbentuk dari interaksi antara individu dan lingkungannya. (28) Dalam hal ini, perilaku pasif lansia dapat dilihat sebagai hasil dari sistem sosial yang kurang memberi ruang partisipasi dan stimulasi yang bervariasi. Selain itu, teori kebosanan dari An, Payne, & Janke (2023) menekankan bahwa perilaku pasif dapat memperkuat lingkaran kebosanan karena individu kehilangan rasa kendali dan kompetensi diri. (10)

Lingkungan sosial dan fisik lansia memiliki kontribusi besar terhadap munculnya kebosanan. Berdasarkan hasil FGD, dukungan keluarga dirasakan semakin berkurang karena jarak dan kesibukan anak-anak, sementara lingkungan sekitar belum menyediakan fasilitas rekreatif atau kegiatan yang

menantang. Kegiatan di BKL juga belum sepenuhnya berorientasi pada kesejahteraan psikologis lansia, melainkan masih terfokus pada kegiatan seremonial dan kesehatan fisik.

Temuan ini sejalan dengan Bettis, Kakkar, & Chan (2020), yang menjelaskan bahwa isolasi sosial dan kurangnya keterlibatan lingkungan dapat menurunkan "sense of control" lansia terhadap hidupnya. (29) Ketika lansia kehilangan peluang untuk menunjukkan peran dan kontribusi nyata, muncul rasa tidak berguna dan penurunan daya guna yang memperburuk kebosanan.

Beberapa determinan personal memengaruhi perilaku pasif lansia, di antaranya adalah persepsi negatif terhadap kemampuan diri, keterbatasan fisik, dan orientasi makna hidup yang berpusat pada ibadah serta keluarga. Berdasarkan hasil wawancara, sebagian lansia menyatakan bahwa mereka sudah "ikhlas" dengan keadaan dan tidak lagi memiliki dorongan untuk mencari hal baru. Sikap penerimaan ini positif, namun dalam konteks kebosanan, dapat pula menurunkan motivasi untuk beraktivitas.

Menurut Erikson (1959), kondisi ini menggambarkan pencarian makna hidup pada tahap akhir perkembangan. Ketika integritas ego belum sepenuhnya tercapai, perasaan hampa dapat muncul meskipun ada sikap ikhlas secara verbal. (15) Sementara itu, teori Leisure Education (Searle et al., 1995) menekankan pentingnya menumbuhkan kembali persepsi kontrol dan kompetensi diri agar lansia merasa memiliki kendali terhadap aktivitas hidupnya, yang pada akhirnya dapat menurunkan kebosanan. (30)

Faktor eksternal yang memengaruhi perilaku kebosanan antara lain adalah minimnya dukungan sosial dari keluarga yang tinggal jauh, tuntutan ekonomi, dan tidak adanya pekerjaan tetap. Lansia yang masih bekerja di sektor informal sering kali melakukannya bukan karena minat, tetapi karena kebutuhan ekonomi, sehingga aktivitas tersebut tidak memberikan kepuasan psikologis.

An, Payne, & Janke (2023) menegaskan bahwa kebosanan sering

kali muncul bukan karena tidak ada kegiatan, tetapi karena kegiatan yang dilakukan tidak bermakna secara pribadi. (10) Oleh karena itu, pendekatan edukasi waktu luang (leisure education) relevan karena membantu individu menemukan aktivitas yang sesuai dengan nilai dan minat pribadinya, bukan sekadar rutinitas pengisi waktu.

Secara personal, beberapa lansia memilih untuk tetap di rumah karena keterbatasan fisik atau merasa tidak nyaman berada di lingkungan ramai. Mereka juga menunjukkan kecenderungan enggan mempelajari kemampuan baru. Hal ini mempersempit kesempatan mereka untuk membangun interaksi sosial yang lebih luas.

Dukungan emosional dari keluarga yang berkang dan kegiatan komunitas yang kurang memperhatikan aspek psikologis lansia menjadi hambatan utama. Hasil FGD juga menunjukkan bahwa belum ada fasilitas rekreasi khusus bagi lansia di sekitar lingkungan mereka. Menurut Fahrudiana & Kusbaryanto (2019), intervensi komunitas yang efektif harus berbasis partisipasi aktif dan memperhatikan dimensi sosial serta emosional lansia, bukan hanya aspek fisiknya.(19)

Hal ini menunjukkan bahwa faktor lingkungan eksternal perlu diperkuat agar dapat menyediakan ruang sosial yang suportif, interaktif, dan berorientasi pada kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, dukungan eksternal yang kuat dapat mendorong perilaku positif dan menurunkan kebosanan secara berkelanjutan.

Dengan demikian, kebosanan pada lansia di Bina Keluarga Lansia Padukuhan Tanjungsari merupakan hasil dari interaksi kompleks antara determinan personal dan lingkungan. Kebosanan tidak hanya dipicu oleh kurangnya aktivitas, tetapi juga oleh menurunnya makna hidup, dukungan sosial, dan rasa kendali terhadap kehidupan sendiri. Mengacu pada teori Erikson, Bronfenbrenner, dan Leisure Education, upaya untuk mengatasi kebosanan perlu diarahkan pada penguatan makna hidup, peningkatan sense of control, serta pemberdayaan

lansia dalam aktivitas yang bermakna secara sosial dan personal. (28)

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan sebelumnya, intervensi riset ini menargetkan lansia yang notabene berumur di atas 60 tahun dan berfokus untuk mengubah penilaian subjektif lansia dalam rangka mencapai integritas dan memenuhi tugas perkembangan lansia di tahapan akhir dari kehidupannya. Secara umum, tujuan intervensi dalam riset aksi ini adalah untuk memberikan edukasi waktu luang (leisure education) untuk menghadapi permasalahan yang dialami oleh lansia Bina Keluarga Lansia, yaitu kebosanan, dan mengaitkannya dengan waktu luang yang mereka miliki sekarang.

Secara khusus, tujuan intervensi ini adalah untuk meningkatkan kesadaran lansia terhadap pentingnya aktivitas yang bermakna dalam keseharian, mengembangkan kemampuan lansia dalam memilih dan melakukan kegiatan yang sesuai dengan minat dan kemampuan yang dimiliki, menumbuhkan strategi pribadi dalam mengatasi rasa bosan dan mengelola waktu luang, memperkuat interaksi sosial antaranggota lansia dan pengurus BKL, serta mendorong kegiatan komunitas yang berkelanjutan.

Intervensi dilaksanakan secara luring dan pelaksanaannya diintegrasikan dengan kegiatan yang rutin dilaksanakan oleh Bina Keluarga Lansia, seperti senam sore. Intervensi ini berbentuk program psikoedukasi berbasis aktivitas kelompok (group-based leisure education). Kegiatan dilaksanakan secara partisipatif, di mana lansia berperan aktif dalam diskusi, refleksi, dan perencanaan aktivitas baru.

Secara umum, kegiatan dirancang agar sederhana, interaktif, dan sesuai dengan kemampuan fisik serta kognitif lansia. Kegiatan diarahkan untuk membantu para lansia memahami arti waktu luang, mengenali sumber daya di sekitar yang bisa digunakan untuk meningkatkan kemandirian dan kebermaknaan hidup, mengembangkan keterampilan dalam menciptakan kegiatan bermakna dan mengatasi kebosanan, dan memperkuat relasi

sosial dan merancang kegiatan komunitas bersama.

Penelitian ini memodifikasi dan menggunakan Leisure Education Intervention yang dirancang oleh Searle et al. (30) Sementara itu, intervensi tersebut juga merupakan versi modifikasi dari intervensi Community Reintegration Program (CRP). (31) Intervensi CRP pada awalnya dikembangkan sebagai program rekreasi terapeutik untuk membantu transisi individu yang baru saja kembali dari program rehabilitasi menuju komunitas tempat tinggal mereka. Kemudian, program ini dimodifikasi untuk memastikan bahwa semua aktivitas, diskusi, dan latihan sesuai untuk populasi lansia. (30)

Intervensi ini sendiri dirancang untuk membantu lansia memahami makna waktu luang, menemukan kegiatan yang menyenangkan dan bermakna, serta membangun kembali rasa berguna dan terhubung secara sosial. Secara umum, intervensi ini merujuk pada beberapa komponen edukasi waktu luang, seperti kesadaran akan kegiatan waktu luang, permasalahan terkait, dan cara mengatasinya sesuai dengan kemampuan dan sumber daya yang ada di sekitar individu. (30,32)

Secara spesifik, intervensi edukasi waktu luang terdiri dari minimal 12 unit yang dilakukan oleh seorang Spesialis Rekreasi Terapi/Therapeutic Recreation Specialist (TRS). Setiap unit terdiri dari berbagai aktivitas, seperti latihan diskusi, latihan tulis tangan, bermain peran, dan partisipasi dalam aktivitas rekreasi. Meskipun setiap unit memiliki tujuan dan aktivitas spesifik, proses edukasi waktu luang tetap diindividualisasikan untuk memenuhi kebutuhan setiap subjek. Dalam beberapa kasus, subjek mampu menyelesaikan lebih dari satu unit selama satu sesi intervensi, sementara subjek lain membutuhkan lebih dari satu sesi untuk menyelesaikan unit tertentu. Kecepatan subjek dalam menyelesaikan proses bergantung pada masalah pribadi yang dianggap penting untuk ditangani dalam setiap unit. (30)

Dalam penelitian ini, unit-unit tersebut dianalisis, dirangkum, dan disusun ulang sebelum diberikan kepada

para lansia dengan cara yang secara sederhana, mempertimbangkan keterbatasan sumber daya, kondisi fisik, emosional, budaya, dan kognitif para lansia. Secara umum, materi yang diberikan terdiri atas pengenalan terhadap waktu luang yang bermakna, pengenalan terhadap masalah dan sumber daya yang ada pada lansia, dan perancangan rencana kegiatan yang bisa dilakukan oleh para lansia secara berkelompok.

Dalam pelaksanaan intervensi, kerja sama lintas pihak dibutuhkan. Berdasarkan teori sistem ekologi Bronfenbrenner (1979), interaksi dinamis antara berbagai sistem lingkungan, mulai dari mikrosistem hingga makrosistem, memengaruhi kesejahteraan individu. (28) Dengan adanya interaksi dan dukungan sosial, kesejahteraan emosional lansia juga dapat meningkat.(33) Selain itu, kerja sama reflektif dan interdisipliner juga diperlukan dalam intervensi komunitas terhadap lansia. (29) Mahasiswa, komunitas, dan universitas dapat bekerja sama untuk memberikan kegiatan pendampingan yang mempertimbangkan konteks sosial dan budaya lansia. Dengan demikian, intervensi yang dilaksanakan akan bersifat kolaboratif dan partisipatif pada lansia. (34)

Pelaksanaan intervensi dalam riset aksi ini menekankan pendekatan lansia yang partisipatif dan reflektif, berbasis edukasi waktu luang (leisure education). Fasilitator berperan sebagai pendamping, bukan pengajar satu arah. Adapun metode yang dilaksanakan adalah edukasi singkat, diskusi kelompok, permainan reflektif, dan perencanaan bersama. Media yang digunakan adalah pohon kegiatan, kertas, dan pena untuk mendorong partisipasi lansia. Kegiatan dilaksanakan pada waktu kegiatan rutin Bina Keluarga Lansia, yaitu kegiatan senam pada waktu Minggu sore.

Durasi pelaksanaan intervensi sekitar 60 menit dengan mahasiswa selaku fasilitator. Intervensi dilaksanakan di lokasi kegiatan rutin Bina Keluarga Lansia, yaitu lapangan di depan Sekretariat Bina Keluarga Lansia.

Sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya, evaluasi berupa pre-test dan post-test dilaksanakan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan alat ukur yang sudah dijelaskan sebelumnya. Observasi partisipatif yang terdiri atas pengamatan respon dan keterlibatan peserta juga dilakukan. Pada akhirnya, refleksi akhir dilakukan untuk menilai perubahan perasaan, kebersamaan, dan makna kegiatan. Dengan rancangan ini, intervensi diharapkan tidak hanya mengurangi kebosanan secara emosional, tetapi juga mendorong kemandirian psikologis, kreativitas, dan rasa kebersamaan lansia melalui aktivitas yang sederhana dan bermakna.

Pre-test dilaksanakan terlebih dahulu pada hari Ahad tanggal 16 November 2025 di lapangan sekretariat Bina Keluarga Lansia Padukuhan Tanjungsari pada pukul 16.00-17.00 WIB dan melibatkan 27 orang lansia. Adapun agenda pemberian pre-test dilaksanakan untuk mengukur keadaan psikologis dan pemahaman para lansia yang berkaitan dengan intervensi berupa edukasi waktu luang yang akan diberikan. Kegiatan ini dilaksanakan setelah kegiatan senam sore rutin yang dilakukan oleh para lansia di hari Ahad.

Pada hari Ahad tanggal 23 November 2025, pelaksanaan intervensi dilaksanakan di tempat dan waktu yang sama dengan pelaksanaan kegiatan pertama dan melibatkan 20 orang lansia. Dalam kegiatan ini, aktivitas dibuka dengan permainan puzzle yang berisi gambar-gambar kegiatan bermanfaat di waktu luang. Para lansia diberikan edukasi melalui media puzzle mengenai kegiatan apa saja yang dapat dilaksanakan di waktu luang. Setelah itu, para lansia menuliskan kegiatan apa yang ingin mereka ingin lakukan selama seminggu ke depan menggunakan media spidol dan sticky notes. Setelah itu, hasil diskusi ditempelkan di sebuah poster besar dan para lansia merefleksikan hambatan dan dukungan apa saja yang mampu memfasilitasi tercapainya kegiatan-kegiatan tersebut.

Terakhir, diskusi yang sudah dilaksanakan dirangkum dan psikoedukasi mengenai waktu luang

yang bermanfaat diberikan menggunakan media poster yang telah dirancang sebelumnya oleh tim pelaksana. Setelah seluruh rangkaian intervensi selesai diberikan, kegiatan post-test dilaksanakan terhadap para lansia untuk hasilnya dibandingkan dengan pre-test. Mempertimbangkan lansia yang menghadiri pre-test dan juga post-test, hanya 13 orang lansia yang dapat diambil.

Setelah intervensi dilaksanakan, hasil pre-test dan post-test intervensi juga dianalisis secara kuantitatif. Pre-test dan post-test intervensi dianalisis secara inferensial menggunakan uji beda non-parametrik Wilcoxon signed-rank test. Adapun hasil uji beda tersebut dilaksanakan untuk melihat signifikansi perbedaan pre-test dan post-test intervensi. Secara spesifik, hasil analisis uji beda dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Uji Beda Pre-test dan Post-test

Aspek	Koefisi en Signifikansi (p)	Effect Size	Keterangan
Kebosanan	0.469	0.2889	Tidak Signifik an
Keberma knaan Hidup	0.964	0.0303	Tidak Signifik an
Kesepian	1.000	0.0182	Tidak Signifik an
Perasaan Berdaya Guna	0.031	0.8611	Signifik an
Perasaan Menjadi Beban	0.670	0.1944	Tidak Signifik an
Kebahagi aan	0.023	0.8182	Signifik an
Pengetah uan akan Edukasi Waktu Luang	0.606	0.2000	Tidak Signifik an

Pengetah uan akan Kendala Hidup	0.790	0.1111	Tidak Signifik an
Pengetah uan akan Sumber Daya Sekitar	0.430	0.3571	Tidak Signifik an
Pengetah uan akan Manfaat Waktu Luang	0.462	0.2727	Tidak Signifik an

Berdasarkan uji beda, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan di dalam dua aspek, yaitu daya guna dengan nilai p sebesar 0.031 ($p < 0.05$) dan effect size sebesar 0.8611 dan kebahagiaan dengan nilai p sebesar 0.023 ($p < 0.05$) dan effect size sebesar 0.8182. Menurut Suparman et al. (2021), effect size yang berada di atas nilai 0.80 masuk ke dalam kategori tinggi. Dengan effect size yang tinggi tersebut, dapat dimaknai bahwa intervensi yang diberikan memiliki dampak yang bermakna terhadap perasaan berdaya guna dan kebahagiaan pada lansia. (35) Artinya, intervensi yang dilaksanakan dapat meningkatkan tingkat perasaan berdaya guna dan kebahagiaan pada lansia.

Hasil analisis kuantitatif juga didukung oleh analisis kualitatif yang dilaksanakan melalui wawancara dan Focus Group Discussion (FGD). Berdasarkan analisis sebelum intervensi, lansia Bina Keluarga Lansia Tanjungsari menunjukkan pola pengalaman psikososial yang relatif seragam, ditandai oleh rutinitas harian yang monoton, keterbatasan aktivitas bermakna, serta kecenderungan perilaku pasif dalam mengisi waktu luang. Lansia pada fase awal asesmen cenderung menunggu adanya kegiatan dari lingkungan atau pengurus dan jarang menunjukkan inisiatif pribadi untuk menciptakan aktivitas baru. Secara afektif, kondisi ini disertai dengan perasaan jemu,

kesepian situasional, serta ambivalensi antara rasa syukur dan perasaan kurang berguna.

Sejalan dengan analisis kuantitatif, perubahan yang dianalisis secara kualitatif dapat dipahami sebagai pergeseran yang sedang, tetapi konsisten, terutama pada aspek daya guna dan kebahagiaan. Secara perilaku, lansia menunjukkan partisipasi aktif dan inisiatif personal yang baik setelah intervensi, terutama dalam mengisi waktu luang. Keterlibatan lansia dalam proses diskusi dan perencanaan kegiatan selama intervensi berpotensi memperkuat rasa kepemilikan terhadap aktivitas yang dijalani. Hal ini sejalan dengan peningkatan signifikan pada aspek perasaan berdaya guna secara kuantitatif, yang secara kualitatif dapat dimaknai sebagai pergeseran dari perilaku reaktif menjadi lebih proaktif dalam menjalani keseharian.

Dari sisi kognitif, lansia umumnya mengalami perubahan dalam cara memaknai waktu luang dan peran diri. Pada asesmen awal, waktu luang lebih sering dipersepsi sebagai waktu kosong atau konsekuensi dari keterbatasan usia dan kondisi fisik. Pasca-intervensi, pemaknaan tersebut cenderung bergeser menjadi waktu yang dapat dikelola dan dimanfaatkan sesuai kemampuan masing-masing.

Secara afektif, perubahan paling menonjol muncul pada dimensi kebahagiaan. Setelah dilaksanakan intervensi, terindikasi adanya pergeseran suasana emosional lansia menjadi lebih positif. Dalam konteks kualitatif, hal ini dapat tercermin melalui ekspresi emosi yang lebih terbuka, meningkatnya rasa senang saat berinteraksi sosial, serta munculnya perasaan dihargai dan perasaan "masih berarti" bagi lingkungan sekitar. Meskipun penurunan kebosanan dan perasaan menjadi beban lingkungan sekitar tidak signifikan secara statistik, secara subjektif lansia mulai merasakan perubahan emosional yang halus. Lansia umumnya merasa lebih ada kegiatan yang ditunggu, meskipun perasaan sepi sesekali masih dialami.

Secara keseluruhan, perubahan kualitatif pasca intervensi dapat dipahami

sebagai pergeseran awal menuju integrasi psikososial yang lebih adaptif, bukan perubahan drastis. Intervensi edukasi waktu luang berfungsi sebagai pemicu kesadaran (awareness trigger) yang membuka ruang refleksi, meningkatkan rasa kontrol subjektif, serta memperkuat pengalaman afektif positif, khususnya kebahagiaan dan daya guna.

Dengan demikian, meskipun tidak semua aspek menunjukkan perubahan signifikan secara kuantitatif, secara kualitatif intervensi ini menghasilkan perubahan sikap, pola pikir, dan perilaku yang searah dengan tujuan pemberdayaan lansia, serta menjadi fondasi bagi perubahan yang lebih berkelanjutan apabila intervensi dilakukan dalam jangka waktu yang lebih panjang.

4. PEMBAHASAN

Penelitian ini merupakan riset aksi berbasis komunitas yang bertujuan untuk mengurangi kebosanan dan meningkatkan kesejahteraan psikososial lansia melalui intervensi psikoedukasi berupa edukasi waktu luang (leisure education). Penelitian dilakukan pada komunitas Bina Keluarga Lansia (BKL) Padukuhan Tanjungsari dengan melibatkan lansia sebagai subjek aktif dalam proses asesmen, perencanaan, pelaksanaan, dan refleksi intervensi.

Pendekatan riset aksi dipilih karena permasalahan kebosanan lansia bersifat kontekstual, dinamis, dan sangat dipengaruhi oleh kondisi sosial-komunitas. Intervensi dilaksanakan dalam satu sesi terstruktur berbasis aktivitas kelompok yang dirancang sederhana, partisipatif, dan sesuai dengan kondisi fisik serta kognitif lansia. Evaluasi dilakukan melalui pendekatan kuantitatif (pre-test dan post-test) serta kualitatif (wawancara, observasi, dan FGD).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi menghasilkan peningkatan signifikan pada aspek perasaan berdaya guna dan kebahagiaan, sementara aspek kebosanan, kesepian, dan kebermaknaan hidup menunjukkan

perubahan ke arah positif, meskipun belum signifikan secara statistik. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi berfungsi sebagai pemicu awal perubahan psikososial, bukan sebagai solusi yang instan.

Hasil penelitian tidak dapat dilepaskan dari kondisi lapangan tempat intervensi dilaksanakan. Beberapa faktor lapangan yang memengaruhi hasil antara lain kondisi fasilitator, karakteristik materi, kondisi partisipan, serta variabel lainnya.

Pertama, kondisi fasilitator memengaruhi efektivitas penyampaian materi. Intervensi dilaksanakan oleh mahasiswa S1 psikologi, bukan oleh praktisi atau psikolog terlatih. Literatur leisure education menekankan bahwa fasilitator yang terlatih berperan penting dalam menggali refleksi, mengelola dinamika kelompok, dan membantu lansia menghubungkan materi dengan pengalaman hidupnya. (30) Keterbatasan ini dapat menjelaskan mengapa peningkatan pengetahuan dan penurunan kebosanan belum mencapai signifikansi statistik.

Kedua, materi intervensi disampaikan dalam satu sesi singkat. Padahal, edukasi waktu luang secara ideal membutuhkan proses berulang dan berjangka panjang agar terjadi internalisasi makna dan perubahan perilaku yang stabil. (30) Hal ini menjelaskan mengapa perubahan yang terjadi lebih tampak pada aspek afektif langsung (kebahagiaan) dan evaluasi diri (daya guna), dibandingkan perubahan pola kebosanan yang bersifat kronis.

Ketiga, kondisi partisipan juga memengaruhi hasil. Sebagian besar peserta adalah lansia perempuan, dengan variasi kondisi fisik dan tingkat kemandirian. Ditambah dengan jumlah partisipan yang relatif kecil, hal ini membatasi kekuatan statistik analisis kuantitatif dan generalisasi hasil. Kemudian, faktor bahasa dan budaya lokal juga berperan. Lansia lebih nyaman menggunakan bahasa daerah, sementara materi sebagian disampaikan dalam bahasa Indonesia formal. Selain itu, para lansia juga mengaku tidak dapat menulis sehingga pada akhirnya harus

dibantu dalam pengeraan tes dan aktivitas saat intervensi. Hal ini berpotensi menghambat pemahaman para lansia, meskipun secara emosional lansia tetap merasa dilibatkan.

Keempat, intervensi edukasi waktu luang yang dilaksanakan juga hanya menargetkan para lansia dan pengurus kelompok Bina Keluarga Lansia, tanpa melibatkan keluarga lansia. Hal ini dapat memengaruhi efektivitas intervensi dalam jangka panjang karena dukungan keluarga merupakan faktor penting dalam mengurangi beberapa permasalahan yang dialami oleh lansia, seperti kebosanan dan kesepian. Dengan demikian, beragam kendala yang dihadapi di lapangan turut memengaruhi efektivitas dari intervensi yang dilaksanakan.

Dari perspektif teori intervensi psikososial, beragam hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan psikoedukasi berbasis aktivitas kelompok memiliki dampak positif. (17,19,20,30) Secara khusus, intervensi leisure education bertujuan meningkatkan kesadaran individu terhadap pilihan aktivitas, rasa kontrol, dan kompetensi dalam mengelola waktu luang. (32) Dalam penelitian ini, lansia dilibatkan secara aktif dalam diskusi, permainan reflektif, dan perencanaan kegiatan. Proses ini mendorong munculnya pengalaman subjektif yang menghasilkan perasaan masih mampu dan masih berguna yang tercermin dalam peningkatan signifikan aspek daya guna.

Peningkatan kebahagiaan dapat dipahami sebagai hasil dari pengalaman sosial positif dan validasi diri selama intervensi. Interaksi kelompok, kesempatan berbagi cerita, serta pengalaman dihargai sebagai individu berkontribusi pada afek positif, sebagaimana dijelaskan dalam literatur intervensi sosial pada lansia. (20,34) Namun, kebosanan dan kesepian merupakan kondisi psikologis yang lebih stabil dan dipengaruhi oleh rutinitas harian serta konteks hidup jangka panjang. Oleh karena itu, intervensi satu sesi belum cukup untuk menghasilkan

perubahan signifikan pada dimensi tersebut.

Dalam kerangka teori ekologi perkembangan Bronfenbrenner (1979), kebosanan lansia dapat dipahami sebagai hasil interaksi antara individu dan berbagai sistem lingkungan. Pada level mikrosistem, lansia mengalami keterbatasan interaksi keluarga dan penurunan aktivitas bermakna sehari-hari. (28) Pada mesosistem, keterhubungan antara keluarga, komunitas, dan kegiatan BKL belum sepenuhnya terintegrasi secara optimal. Pada eksosistem, faktor seperti keterbatasan dukungan kebijakan, fasilitas, dan sumber daya komunitas turut membentuk pengalaman hidup lansia. Sementara itu, makrosistem berupa nilai budaya tentang lansia sebagai individu yang seharusnya beristirahat berpotensi memperkuat sikap pasif.

Intervensi yang dilakukan bekerja pada level mikrosistem dan mesosistem dengan memperkuat interaksi sosial, rasa memiliki, dan peran lansia dalam komunitas. Peningkatan daya guna dan kebahagiaan menunjukkan bahwa perubahan pada satu sistem dapat memicu respons positif pada individu, meskipun perubahan lintas sistem memerlukan waktu lebih panjang.

Dalam perspektif riset aksi, penelitian ini telah menjalankan satu siklus utama, yaitu perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. (23) Tahap perencanaan dilakukan melalui proses asesmen awal yang meliputi wawancara dengan pengurus Bina Keluarga Lansia, wawancara dengan lansia, serta Focus Group Discussion (FGD). Pada tahap ini, peneliti mengidentifikasi permasalahan utama yang dialami lansia, khususnya kebosanan, kesepian, penurunan daya guna, serta keterbatasan aktivitas bermakna. Hasil asesmen tersebut kemudian dianalisis dan dirangkum ke dalam matriks intervensi yang menjadi dasar perumusan tujuan, bentuk, dan materi intervensi berupa edukasi waktu luang berbasis aktivitas kelompok. Dengan demikian, perencanaan intervensi sepenuhnya didasarkan pada

kebutuhan dan kondisi aktual komunitas Bina Keluarga Lansia Padukuhan Tanjungsari.

Tahap tindakan diwujudkan melalui pelaksanaan intervensi psikoedukasi yang terintegrasi dengan kegiatan rutin Bina Keluarga Lansia, yaitu senam sore. Intervensi dilaksanakan dalam satu sesi yang mencakup kegiatan permainan puzzle, diskusi kelompok, refleksi pengalaman, serta perencanaan aktivitas waktu luang. Lansia dilibatkan secara aktif dalam setiap rangkaian kegiatan, mulai dari mengenali aktivitas bermakna, mengidentifikasi hambatan dan sumber daya, hingga menyusun rencana kegiatan sederhana yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Pelaksanaan tindakan ini merepresentasikan upaya nyata untuk merespons permasalahan yang telah diidentifikasi pada tahap perencanaan.

Tahap observasi dilakukan secara bersamaan dengan pelaksanaan intervensi dan evaluasi pasca-intervensi. Observasi mencakup pengamatan terhadap keterlibatan lansia selama kegiatan berlangsung, respons emosional yang muncul, serta dinamika interaksi antarpeserta. Selain observasi partisipatif, evaluasi juga dilakukan melalui pengukuran kuantitatif menggunakan pre-test dan post-test serta penggalian data kualitatif melalui wawancara dan FGD. Hasil observasi menunjukkan adanya peningkatan partisipasi aktif, inisiatif personal, serta perubahan suasana emosional yang lebih positif pada sebagian lansia, terutama terkait perasaan berdaya guna dan kebahagiaan.

Tahap refleksi dilakukan dengan menganalisis secara menyeluruh hasil kuantitatif dan kualitatif intervensi. Refleksi ini menunjukkan bahwa intervensi yang dilaksanakan mampu menghasilkan perubahan positif pada aspek tertentu, khususnya perasaan berdaya guna dan kebahagiaan, meskipun belum menunjukkan perubahan signifikan pada aspek kebosanan, kesepian, dan kebermaknaan hidup. Selain itu, refleksi juga mengidentifikasi berbagai

keterbatasan pelaksanaan, seperti durasi intervensi yang singkat, keterbatasan fasilitator, serta jumlah partisipan yang relatif kecil. Hasil refleksi ini menjadi dasar evaluasi terhadap efektivitas intervensi sekaligus memberikan arah perbaikan untuk perencanaan intervensi lanjutan yang lebih komprehensif dan berkelanjutan.

Dengan demikian, keempat tahapan riset aksi dalam penelitian ini saling terhubung dan membentuk satu siklus yang utuh, di mana hasil refleksi tidak dipahami sebagai akhir proses, melainkan sebagai pijakan untuk pengembangan tindakan selanjutnya sesuai dengan kebutuhan dan kondisi komunitas.

5. KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk merancang dan mengimplementasikan intervensi psikoedukasi berbasis edukasi waktu luang sebagai upaya mengurangi kebosanan dan meningkatkan kesejahteraan psikososial lansia di komunitas Bina Keluarga Lansia Padukuhan Tanjungsari. Dengan menggunakan pendekatan riset aksi, penelitian ini diawali dengan proses asesmen komprehensif melalui observasi, wawancara, dan FGD, yang menunjukkan bahwa lansia mengalami kebosanan, keterbatasan aktivitas bermakna, serta penurunan perasaan berdaya guna. Berdasarkan temuan tersebut, intervensi dirancang secara kontekstual dan dilaksanakan dalam bentuk aktivitas kelompok sederhana yang sesuai dengan kondisi lansia.

Hasil evaluasi intervensi menunjukkan bahwa secara kuantitatif terdapat peningkatan signifikan pada aspek perasaan berdaya guna dan kebahagiaan lansia, sementara aspek kebosanan, kesepian, dan kebermaknaan hidup menunjukkan perubahan ke arah positif namun belum signifikan. Secara kualitatif, lansia tampak lebih aktif, antusias, dan menunjukkan kesadaran baru terhadap potensi diri serta pemanfaatan waktu luang setelah intervensi. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi psikoedukasi berbasis edukasi waktu

luang efektif dalam memunculkan perubahan awal pada aspek afektif dan evaluasi diri, meskipun belum cukup untuk menghasilkan perubahan psikologis yang bersifat jangka panjang.

Dalam kerangka teori ekologi Bronfenbrenner dan riset aksi, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perubahan pada level individu dan kelompok (mikrosistem dan mesosistem) dapat dicapai melalui intervensi berbasis komunitas yang partisipatif. (28) Namun, keberlanjutan perubahan memerlukan dukungan lingkungan yang lebih luas serta intervensi yang dilakukan secara berkelanjutan dan berulang. Oleh karena itu, penelitian ini menegaskan bahwa intervensi yang dilakukan bukan merupakan solusi akhir, melainkan langkah awal dalam proses pemberdayaan lansia yang perlu dikembangkan lebih lanjut melalui siklus riset aksi berikutnya.

6. SARAN

Berdasarkan temuan penelitian dan evaluasi terhadap pelaksanaan intervensi, terdapat sejumlah saran dan rekomendasi yang dapat disampaikan mengenai pengembangan program peningkatan kesejahteraan psikososial bagi lansia yang berbasis pada komunitas. Di tingkat komunitas, terutama Bina Keluarga Lansia (BKL) Padukuhan Tanjungsari, program edukasi waktu luang yang telah dilakukan disarankan untuk diteruskan dan ditingkatkan secara berkesinambungan dengan tetap mengedepankan prinsip partisipatif. Lansia harus ditempatkan sebagai pelaku aktif di setiap tahap kegiatan, mulai dari penentuan kebutuhan, perencanaan kegiatan, hingga evaluasi, supaya rasa kepemilikan dan keterlibatan sosial tetap terjaga. Dukungan dari keluarga dan lingkungan sosial terdekat juga merupakan faktor krusial dalam mempertahankan keberlanjutan perubahan positif yang telah diraih.

Pada level kebijakan, pemerintah desa dan pihak terkait disarankan untuk memberikan dukungan yang lebih sistematis dan berkelanjutan terhadap

program pemberdayaan lanjut usia. Dukungan ini tidak hanya berorientasi pada aspek kesehatan fisik, tetapi juga mencakup kesejahteraan psikososial lansia melalui penyediaan sarana, penguatan kemampuan kader BKL, serta pengintegrasian program lansia dengan kebijakan kesehatan dan kesejahteraan sosial yang sudah ada. Keberlanjutan program merupakan aspek penting agar intervensi yang berbasis komunitas tidak hanya bersifat sesaat, tetapi dapat memberikan pengaruh jangka panjang terhadap kualitas hidup para lansia.

Untuk para praktisi dan fasilitator dalam kegiatan lansia, sebaiknya menerapkan pendekatan psikoedukatif yang adaptif dan sesuai konteks dengan memperhatikan kondisi fisik, kognitif, serta pengalaman hidup lansia. Peran fasilitator semestinya lebih difokuskan sebagai pendukung yang mengatur diskusi dan refleksi, sehingga terbangun suasana yang setara dan mendorong partisipasi aktif. Pendekatan tersebut dianggap efektif untuk meningkatkan partisipasi lansia dan memperkuat pemahaman akan waktu luang, meskipun perubahan emosional yang lebih mendalam memerlukan proses dan jangka waktu intervensi yang lebih lama.

Untuk peneliti yang akan datang, diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan awal dalam pengembangan studi mengenai kesejahteraan psikososial bagi lansia berbasis komunitas. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan lebih banyak partisipan, durasi intervensi yang lebih lama, serta pemakaian kelompok kontrol untuk memperkuat temuan penelitian. Di samping itu, penelitian tentang peran keluarga, konteks sosial yang lebih luas, serta elemen budaya harus dilakukan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih menyeluruh tentang dinamika psikososial pada lansia. Pendekatan longitudinal juga dianjurkan untuk mengamati kelangsungan perubahan yang terjadi setelah intervensi selesai.

Secara umum, intervensi yang berfokus pada edukasi waktu luang dalam penelitian ini lebih tepat dipandang sebagai usaha promotif dan preventif dalam konteks masyarakat.

Oleh karena itu, pengembangan program sebanding diharapkan dapat menggabungkan berbagai sistem sosial yang mencakup kehidupan lanjut usia, sehingga efek yang dihasilkan tidak hanya bersifat kontekstual dan sementara, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikososial lansia secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Aswardi. Berhaji dan Lansia [Internet]. 2023 [dikutip 23 Januari 2026]. Tersedia pada: <https://ayosehat.kemkes.go.id/berhaji-dan-lansia>
2. UNHCR. UNHCR. 2025 [dikutip 24 Januari 2026]. Older persons. Tersedia pada: <https://emergency.unhcr.org/protect/on/persons-risk/older-persons>
3. Indonesia BPS. Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin, 2025 - Tabel Statistik [Internet]. 2025 [dikutip 23 Januari 2026]. Tersedia pada: <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/3/wvc0%20mgeymxbkvfuxy25kee9hddzkbtzkwvkb1p6mdkjmw=/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin--2023.htm>
4. Dinas Kesehatan Kota Bogor. PERS RILIS PERINGATAN HARI LANJUT USIA NASIONAL KE-29 TAHUN 2025 : Lansia Terawat, Indonesia Bermartabat [Internet]. 2025 [dikutip 24 Januari 2026]. Tersedia pada: <https://dinkes.kotabogor.go.id/back-end-api/berita/523>
5. Yusuf AA. Rri.co.id - Portal berita terpercaya. [dikutip 24 Januari 2026]. DIY Jadi Provinsi dengan Lansia Terbanyak di Indonesia. Tersedia pada: <https://rri.co.id/lain-lain/1541982/diy-jadi-provinsi-dengan-lansia-terbanyak-di-indonesia>
6. Indonesia BPS. Angka Harapan Hidup (AHH) Menurut Provinsi dan

- Jenis Kelamin - Tabel Statistik [Internet]. 2024 [dikutip 23 Januari 2026]. Tersedia pada: <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/ntaxizi=/angka-harapan-hidup-ahh-menurut-provinsi-dan-jenis-kelamin.html>
7. BKKBN - SIGA [Internet]. 2024 [dikutip 23 Januari 2026]. Tersedia pada: <https://siga.bkkbn.go.id/>
8. BKKBN Indonesia [Internet]. 2023 [dikutip 23 Januari 2026]. Tersedia pada: <https://www.kemendukbangga.go.id/>
9. An J, Payne LL, Lee M, Janke MC. Understanding Boredom and Leisure in Later Life: A Systematic Review. Stanley JT, editor. Innov Aging. 5 Oktober 2023;7(8):igad109.
10. An J, Payne L, Janke M. EXPLORING THE PHENOMENON OF BOREDOM IN THE CONTEXT OF LEISURE AMONG OLDER ADULTS. Innov Aging. 21 Desember 2023;7(Supplement_1):845–845.
11. Erfiyanti E, Cahyati TN, Putri RW, Noveli AT, Aldellisa L, Hikmah S. Analisis Loneliness pada Lansia di Panti Wredha Harapan Ibu. J Din Sos Budaya. 31 Oktober 2023;25(2):167–75.
12. Setiyowati F, Luthfa I, Abrori. HUBUNGAN TINGKAT KESEPIAN DENGAN KUALITAS HIDUP PADA LANSIA DI PANTI WERDHA PUCANG GADING SEMARANG DAN WENING WARDOYO UNGARAN. Integr Perspect Soc Sci J. 27 Februari 2025;2(01 Februari):1371–7.
13. Schönenberg A, Küstner AL, Prell T. Thinking it's boring in old age increases risk for future loneliness: findings from the German Ageing Survey (DEAS). Aging Ment Health. 21 Agustus 2025;1–11.
14. O'Dea MK, Igou ER, Van Tilburg WAP, Kinsella EL. Self-compassion predicts less boredom: The role of meaning in life. Personal Individ Differ. Februari 2022;186:111360.
15. Erikson EH. Identity and the life cycle: Selected papers. Psychol Issues. 1959;1:1–171.
16. Cahyanto HN, Viana N. PENGARUH PROGRAM AKTIVITAS FISIK BERKELOMPOK TERHADAP TINGKAT KESEPIAN LANSIA YANG TINGGAL SENDIRI. J Penelit Keperawatan Kontemporer [Internet]. 30 Juni 2025 [dikutip 24 Januari 2026];5(3). Tersedia pada: https://jurnal.ikbis.ac.id/index.php/J_PKK/article/view/977
17. Sari PK, Sugiharto S. Terapi Horticultura Untuk Mengurangi Kesepian Pada Lanjut Usia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Yogyakarta. J Ners. 9 Maret 2025;9(2):2160–4.
18. Searle MS, Mahon MJ, Iso-Ahola SE, Sdrolias HA, Van Dyck J. Examining the Long Term Effects of Leisure Education on a Sense of Independence and Psychological Well-Being among the Elderly. J Leis Res. September 1998;30(3):331–40.
19. Fahrudiana F. Berbagai Intervensi yang Dapat Mengurangi Kesepian pada Lansia. 2019;13(2):76–83.
20. Masi CM, Chen HY, Hawley LC, Cacioppo JT. A Meta-Analysis of Interventions to Reduce Loneliness. Personal Soc Psychol Rev. Agustus 2011;15(3):219–66.
21. Velasco JR. The Experience of Boredom in Older Adults: A Systematic Review. 15 Juni 2021 [dikutip 24 Januari 2026]; Tersedia pada: <https://zenodo.org/record/8428388>
22. Pratiwi GD, Lucyia V. PEMBERDAYAAN LANSIA

- MELALUI PEER-TO-PEER MOTIVATION ENHANCEMENT PROGRAM UNTUK MENINGKATKAN AKTIVITAS FISIK LANSIA DI WILAYAH KERJA PKM SUKAWARNA. J Abdimas Sains. 30 November 2024;1(3):121–30.
23. Kemmis S, mctaggart R, Nixon R. The Action Research Planner: Doing Critical Participatory Action Research [Internet]. Singapore: Springer Singapore; 2014 [dikutip 24 Januari 2026]. Tersedia pada: <https://link.springer.com/10.1007/978-981-4560-67-2>
24. Pasaribu MH. Implementasi Sebuah Program Berbasis Riset Aksi Dalam Meningkatkan Kualitas Program. Educ Achiev J Sci Res. 8 Maret 2021;38–46.
25. Todman M. THE DIMENSIONS OF STATE BOREDOM: FREQUENCY, DURATION, UNPLEASANTNESS, CONSEQUENCES AND CAUSAL ATTRIBUTIONS. 2013;1(1).
26. Hughes ME, Waite LJ, Hawkley LC, Cacioppo JT. A Short Scale for Measuring Loneliness in Large Surveys: Results From Two Population-Based Studies. Res Aging. November 2004;26(6):655–72.
27. Steger MF, Frazier P, Oishi S, Kaler M. The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. J Couns Psychol. Januari 2006;53(1):80–93.
28. Bronfenbrenner U. The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design. Harvard University Press; 1979.
29. Bettis J, Kakkar S, Chan CD. Taking Access to the Community: An Ecological Systems Framework for In-Home Counseling With Older Adults. Adultspan J. April 2020;19(1):54–64.
30. Searle MS, Mahon MJ, Iso-Ahola SE, Adam H, Van Dyck J. Enhancing a Sense of Independence and Psychological Well-Being Among the Elderly: A Field Experiment. J Leis Res. Juni 1995;27(2):107–24.
31. Bullock CC, Howe CZ. A Model Therapeutic Recreation Program for the Reintegration of Persons with Disabilities into the Community. 1991;25(1).
32. Dattilo J. Positive Psychology and Leisure Education: A Balanced and Systematic Service Delivery Model. Ther Recreation J [Internet]. 11 Mei 2015 [dikutip 24 Januari 2026];49(2). Tersedia pada: <https://js.sagamorepub.com/index.php/trj/article/view/5740>
33. Chen Y, Feeley TH. Social support, social strain, loneliness, and well-being among older adults: An analysis of the Health and Retirement Study*. J Soc Pers Relatsh. Maret 2014;31(2):141–61.
34. Fakoya OA, mccorry NK, Donnelly M. Loneliness and social isolation interventions for older adults: a scoping review of reviews. BMC Public Health. Desember 2020;20(1):129.
35. Suparman, Juandi D, Tamur M. Review of problem-based learning trends in 2010-2020: A meta-analysis study of the effect of problem-based learning in enhancing mathematical problem-solving skills of Indonesian students. J Phys Conf Ser. 1 Januari 2021;1722(1):012103.