



Penerapan Komunikasi Terapeutik dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Lansia di Desa Pong Lekot

David Djerubu^{1,*}

¹Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng, Manggarai, Indonesia

Informasi Artikel

Sejarah Artikel:

Submit: 26 Mei 2025

Revisi: 04 Juni 2025

Diterima: 17 Juni 2025

Diterbitkan: 30 Juni 2025

Kata Kunci

Komunikasi terapeutik, Lansia, Kesejahteraan psikologis, Pengabdian masyarakat, Pong lekot

Correspondence

E-mail: daviddsvd@gmail.com*

A B S T R A K

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan terhadap gangguan psikososial akibat keterbatasan fisik, kehilangan peran sosial, dan menurunnya frekuensi komunikasi interpersonal. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia adalah melalui komunikasi terapeutik. Program pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan komunikasi terapeutik bagi keluarga dan masyarakat Desa Pong Lekot yang berinteraksi langsung dengan lansia. Kegiatan dilaksanakan melalui metode penyuluhan, pelatihan, simulasi, dan evaluasi. Peserta kegiatan berjumlah 35 orang yang terdiri atas keluarga lansia dan masyarakat sekitar. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta mengenai pentingnya komunikasi terapeutik serta keterampilan dasar seperti mendengarkan aktif, menyampaikan empati, dan memberikan dukungan verbal. Evaluasi menunjukkan bahwa peserta merasa lebih percaya diri dan siap menerapkan pendekatan ini dalam kehidupan sehari-hari. Pengabdian ini memberikan kontribusi positif dalam membentuk lingkungan sosial yang suportif bagi lansia.

Abstract

The elderly are a vulnerable age group prone to psychosocial disorders due to physical limitations, loss of social roles, and decreased frequency of interpersonal communication. One approach that can be used to improve the psychological well-being of the elderly is through therapeutic communication. This community service program aims to enhance the understanding and skills of therapeutic communication among families and community members in Pong Lekot Village who interact directly with the elderly. The activities were carried out through counseling, training, simulation, and evaluation methods. A total of 35 participants, consisting of elderly family members and surrounding community members, took part in the program. The results showed a significant improvement in participants' understanding of the importance of therapeutic communication and basic skills such as active listening, expressing empathy, and providing verbal support. The evaluation indicated that participants felt more confident and prepared to apply this approach in their daily lives. This service initiative contributes positively to creating a supportive social environment for the elderly.

This is an open access article under the CC-BY-SA license



1. Pendahuluan

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia telah menjadi isu strategis dalam pembangunan nasional. Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa Indonesia tengah menuju era aging population, di mana persentase lansia mengalami peningkatan signifikan setiap tahunnya [1]. Kondisi ini membawa konsekuensi pada berbagai aspek kehidupan sosial, ekonomi,

dan kesehatan masyarakat. Salah satu isu krusial yang sering kali luput dari perhatian adalah kesejahteraan psikologis lansia.

Secara psikososial, lansia seringkali mengalami berbagai tantangan yang berdampak pada kualitas hidup mereka. Hilangnya peran sosial, menurunnya fungsi fisik, kehilangan pasangan hidup, hingga keterbatasan ekonomi dapat menimbulkan perasaan kesepian, rendah diri, dan bahkan depresi [2]. Tidak jarang, mereka merasa menjadi beban bagi keluarga maupun lingkungan sekitar. Dalam konteks ini, komunikasi menjadi salah satu aspek penting yang dapat menunjang atau justru memperburuk kondisi psikologis lansia [3].

Desa Pong Lekot sebagai lokasi kegiatan pengabdian ini merupakan salah satu desa dengan jumlah penduduk lansia yang cukup tinggi di wilayahnya. Hasil observasi awal dan wawancara dengan aparat desa menunjukkan bahwa sebagian besar lansia di desa ini tinggal bersama keluarga, namun kurang mendapatkan perhatian emosional yang memadai. Interaksi antara lansia dengan anggota keluarga cenderung bersifat instruksional atau hanya berkaitan dengan kebutuhan fisik semata, tanpa mengindahkan aspek emosional yang mereka butuhkan.

Salah satu pendekatan yang sangat relevan dalam konteks ini adalah komunikasi terapeutik. Komunikasi terapeutik adalah proses komunikasi yang dilakukan secara sadar dan terstruktur dengan tujuan memberikan dukungan psikologis, meningkatkan rasa percaya diri, dan memperkuat hubungan interpersonal antara komunikator dan komunikan (Stuart, 2013). Dalam praktiknya, komunikasi terapeutik melibatkan keterampilan mendengarkan aktif, empati, kehangatan, serta validasi emosi. Pendekatan ini umumnya digunakan dalam dunia keperawatan dan kesehatan mental, namun sangat aplikatif untuk diterapkan dalam interaksi keluarga dan komunitas, khususnya saat berhadapan dengan lansia [4].

Sayangnya, pemahaman masyarakat awam terhadap konsep dan teknik komunikasi terapeutik masih sangat terbatas. Banyak di antara keluarga dan anggota masyarakat yang tidak menyadari bahwa cara mereka berkomunikasi dapat berdampak besar terhadap kondisi emosional lansia [5]. Interaksi yang terburu-buru, penggunaan bahasa yang kurang ramah, atau ketidaksabaran dalam menanggapi cerita lansia bisa memperparah rasa kesepian dan keterasingan yang dirasakan oleh lansia itu sendiri.

Berdasarkan kenyataan tersebut, maka diperlukan upaya sistematis untuk meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan keterampilan masyarakat dalam menerapkan prinsip-prinsip komunikasi terapeutik saat berinteraksi dengan lansia. Penguatan kapasitas ini penting dilakukan melalui program edukatif seperti penyuluhan dan pelatihan yang mudah dipahami dan langsung aplikatif. Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, diharapkan akan terbentuk pola komunikasi yang lebih empatik, suportif, dan manusiawi antara keluarga/masyarakat dengan lansia, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia secara menyeluruh.

Berdasarkan hasil identifikasi lapangan dan asesmen awal, terdapat beberapa permasalahan utama yang muncul terkait komunikasi masyarakat dengan lansia di Desa Pong Lekot, yaitu: 1) Rendahnya pemahaman masyarakat tentang pentingnya komunikasi terapeutik dalam interaksi sehari-hari dengan lansia [5]. 2) Minimnya keterampilan masyarakat dalam menyampaikan empati, mendengarkan secara aktif, dan merespons secara terapeutik terhadap kebutuhan emosional lansia [6]. 3) Belum adanya program edukasi atau pelatihan yang secara khusus membekali masyarakat dengan kemampuan komunikasi terapeutik.

Permasalahan-permasalahan tersebut berkontribusi terhadap munculnya ketidaknyamanan emosional pada lansia, meningkatnya rasa terisolasi, dan turunnya kualitas hubungan sosial antara lansia dengan lingkungan sekitarnya [2].

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk: 1) Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta tentang konsep dasar komunikasi terapeutik, termasuk prinsip, manfaat,

dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. 2) Melatih peserta untuk menguasai teknik-teknik komunikasi terapeutik seperti mendengarkan aktif, menunjukkan empati, validasi emosi, serta memberikan dukungan verbal yang menenangkan [4]. 3) Mendorong peserta untuk mengaplikasikan komunikasi terapeutik dalam setiap interaksi mereka dengan lansia, baik di dalam rumah tangga maupun dalam konteks sosial yang lebih luas.

Kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang nyata bagi berbagai pihak, di antaranya: 1) Bagi lansia: Meningkatkan rasa dihargai, didengar, dan dipahami secara emosional, yang pada gilirannya berdampak pada peningkatan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis mereka. 2) Bagi keluarga dan masyarakat: Meningkatkan kesadaran dan keterampilan dalam menjalin komunikasi yang lebih berkualitas, efektif, dan empatik dengan lansia [3]. 3) Bagi pemerintah desa dan pemangku kepentingan lokal: Menjadi acuan dalam pengembangan program pemberdayaan lansia berbasis komunitas serta membentuk budaya komunikasi yang lebih humanistik dan inklusif.

Dengan demikian, pengabdian ini tidak hanya berfokus pada peningkatan kapasitas individu, tetapi juga diarahkan untuk membangun budaya komunikasi yang lebih sehat dan harmonis dalam kehidupan sosial masyarakat Desa Pong Lekot secara berkelanjutan.

2. Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif dan edukatif, yang menekankan keterlibatan aktif peserta dalam memahami dan mempraktikkan teknik komunikasi terapeutik. Metode ini dirancang tidak hanya untuk mentransfer pengetahuan, tetapi juga untuk membentuk sikap dan keterampilan praktis yang dapat diterapkan secara langsung dalam interaksi sehari-hari dengan lansia.

2.1. Lokasi dan Waktu Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Pong Lekot, yang merupakan salah satu wilayah dengan populasi lansia yang cukup tinggi dan dukungan keluarga yang masih kuat secara tradisional. Kegiatan berlangsung selama tiga hari berturut-turut pada bulan Maret 2025, dengan jadwal yang disesuaikan dengan aktivitas harian masyarakat agar memudahkan partisipasi.

Pelaksanaan kegiatan bertempat di balai desa dan beberapa rumah warga, guna menciptakan suasana yang akrab dan inklusif bagi peserta yang sebagian besar terdiri dari keluarga dan masyarakat sekitar yang berinteraksi langsung dengan lansia.

2.2. Tahapan Kegiatan

Kegiatan pengabdian dibagi menjadi tiga tahapan utama, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Berikut penjelasan rinci tiap tahap:

1. Tahap Persiapan

- a. Koordinasi dengan Pemerintah Desa dan Tokoh Masyarakat.

Tim pengabdian melakukan kunjungan awal ke Desa Pong Lekot untuk membangun komunikasi dengan kepala desa, kader kesehatan, dan tokoh masyarakat guna memperoleh dukungan dan informasi awal terkait kondisi sosial lansia dan pola interaksi masyarakat setempat.

- b. Identifikasi dan Rekrutmen Peserta.

Melalui kerja sama dengan aparat desa dan kader, diperoleh daftar peserta yang terdiri dari 35 orang, dengan kriteria:

- 1) Berusia 18-60 tahun.
- 2) Tinggal serumah atau sering berinteraksi dengan lansia.

3) Bersedia mengikuti kegiatan selama tiga hari.

2. Penyusunan Modul dan Alat Evaluasi

Tim pengabdian menyusun materi penyuluhan dan pelatihan yang meliputi teori dasar komunikasi terapeutik, simulasi peran, serta lembar observasi dan kuisioner untuk *pre-test* dan *post-test*.

3. Tahap Pelaksanaan

Selama tiga hari kegiatan, peserta mengikuti rangkaian aktivitas yang meliputi penyuluhan teori, pelatihan keterampilan, hingga praktik langsung di lapangan. Rinciannya sebagai berikut.

a. Hari Pertama: Penyuluhan Teori Komunikasi Terapeutik

- 1) Pengenalan konsep komunikasi terapeutik.
- 2) Penjelasan kebutuhan psikologis lansia dan dampak komunikasi negatif.
- 3) Diskusi kelompok kecil mengenai pengalaman peserta dalam merawat atau berkomunikasi dengan lansia.
- 4) Sesi tanya jawab interaktif untuk membangun pemahaman bersama.

b. Hari Kedua: Pelatihan dan Roleplay Teknik Komunikasi

- 1) Pemaparan teknik komunikasi seperti mendengarkan aktif, empati, validasi emosi, dan dukungan non-verbal.
- 2) Simulasi dalam bentuk roleplay antara peserta dengan fasilitator atau sesama peserta yang berperan sebagai lansia.
- 3) Refleksi kelompok mengenai hambatan dan tantangan saat berkomunikasi dengan lansia.

c. Hari Ketiga: Praktik Lapangan, Refleksi, dan Evaluasi

- 1) Peserta didampingi melakukan kunjungan ke rumah-rumah lansia di sekitar lokasi kegiatan untuk menerapkan teknik komunikasi terapeutik.
- 2) Kegiatan diakhiri dengan sesi refleksi bersama, berbagi pengalaman praktik, dan diskusi tentang perubahan sikap atau kesadaran yang dialami.
- 3) Dilakukan pengisian *post-test* dan kuesioner kepuasan, serta wawancara singkat dengan peserta dan lansia yang dikunjungi.

2.3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif guna mengukur dampak kegiatan terhadap peningkatan pemahaman dan kemampuan peserta:

1. *Pre-test* dan *Post-test*

Mengukur peningkatan pengetahuan peserta mengenai komunikasi terapeutik, terutama pemahaman terhadap teknik dan prinsip-prinsip dasarnya.

2. Observasi Partisipatif

Tim pengabdian mengamati proses simulasi dan praktik komunikasi yang dilakukan peserta untuk menilai keterampilan empatik, mendengarkan aktif, dan validasi emosi.

3. Wawancara Singkat

Dilakukan terhadap beberapa peserta dan lansia yang menjadi sasaran praktik untuk memperoleh data persepsi dan kesan terhadap pelaksanaan kegiatan.

4. Refleksi Kelompok.

Menjadi sarana eksploratif untuk menggali kesadaran baru dan komitmen peserta dalam menerapkan komunikasi terapeutik dalam kehidupan sehari-hari.

2.4. Peserta Kegiatan

Peserta kegiatan ini berjumlah 35 orang, yang terdiri dari anggota keluarga yang tinggal bersama lansia maupun masyarakat yang aktif dalam lingkungan sosial Desa Pong Lekot. Pemilihan peserta dilakukan secara purposif dengan mempertimbangkan peran dan potensi mereka sebagai agen perubahan dalam pola komunikasi terhadap lansia. Kategori peserta meliputi:

1. Keluarga Inti yang Tinggal Bersama Lansia (20 orang):

Termasuk anak, menantu, atau cucu yang sehari-hari tinggal bersama lansia. Kategori ini menjadi sasaran utama karena interaksi intens mereka memiliki dampak langsung terhadap kondisi psikologis lansia.

2. Kader Posyandu dan Kesehatan (5 orang):

Berperan penting dalam program kesehatan lansia dan dianggap memiliki kedekatan serta kredibilitas di mata masyarakat.

3. Anggota Karang Taruna (5 orang):

Keterlibatan pemuda desa dalam kegiatan ini bertujuan untuk membangun kesadaran lintas generasi tentang pentingnya hubungan emosional yang sehat dengan lansia.

4. Tokoh Masyarakat dan Relawan Sosial (5 orang):

Termasuk tokoh adat, tokoh agama, atau individu yang berpengaruh di tingkat desa dan aktif dalam kegiatan sosial kemasyarakatan.

Para peserta menunjukkan keberagaman usia, tingkat pendidikan, serta pengalaman dalam merawat atau berinteraksi dengan lansia, sehingga dinamika pelatihan menjadi lebih kaya karena disertai dengan pertukaran pengalaman nyata.

Selama kegiatan berlangsung, peserta dibagi ke dalam beberapa kelompok kecil agar diskusi dan praktik komunikasi terapeutik dapat berlangsung secara efektif dan kondusif. Masing-masing kelompok didampingi oleh fasilitator dari tim pengabdian untuk memastikan pemahaman konsep serta implementasi teknik berjalan dengan baik.

2.5. Metode Pendekatan

Agar kegiatan pengabdian ini berjalan efektif dan menyentuh kebutuhan peserta secara maksimal, digunakan beberapa pendekatan metode edukatif sebagai berikut.

1. Pendekatan Andragogi

Metode ini mengacu pada prinsip pendidikan orang dewasa yang menekankan pentingnya pengalaman, otonomi, dan relevansi praktis dalam proses belajar [8].

Peserta diposisikan sebagai individu yang memiliki pengalaman berharga yang menjadi sumber pembelajaran, bukan sebagai objek pasif. Materi disampaikan dengan mempertimbangkan konteks keseharian mereka dan dikaitkan dengan contoh konkret. Penerapan metode ini meliputi:

- a. Tanya jawab terbuka berdasarkan pengalaman pribadi peserta.

- b. Analisis situasi nyata di lingkungan rumah tangga masing-masing.
 - c. Penggunaan bahasa yang sederhana, tidak menggurui, dan komunikatif.
2. Pendekatan Partisipatif

Pendekatan partisipatif mendorong peserta untuk aktif dalam proses belajar mulai dari diskusi kelompok, simulasi komunikasi, hingga praktik langsung, sehingga memperkuat rasa memiliki dan pembelajaran horizontal antar peserta [13]. Pendekatan partisipatif mendorong munculnya rasa memiliki terhadap materi dan hasil pelatihan, serta memperkuat pembelajaran horizontal antar peserta. Contoh penerapan:

- a. Diskusi kelompok kecil membahas pengalaman menghadapi lansia yang mengalami perubahan suasana hati atau menunjukkan penarikan diri sosial.
 - b. Simulasi peran (*roleplay*) antara peserta yang berperan sebagai lansia dan anggota keluarga, untuk mengasah keterampilan komunikasi empatik dan validasi perasaan.
3. Pendekatan Reflektif

Peserta diajak untuk mengevaluasi cara berkomunikasi mereka sendiri melalui *self-assessment* dan studi kasus. Refleksi membantu peserta membangun kesadaran diri terhadap pola komunikasi yang selama ini digunakan dan menemukan strategi untuk perbaikan [11]. Langkah-langkah reflektif mencakup:

- a. Menjawab pertanyaan pemandu refleksi seperti: "Apakah saya sering mendengarkan secara aktif saat berbicara dengan orang tua saya?"
- b. Menganalisis video simulasi komunikasi dan mendiskusikan kesalahan umum serta praktik terbaik.
- c. Menulis pengalaman pribadi yang menyentuh dalam berinteraksi dengan lansia dan bagaimana hal itu dapat ditingkatkan melalui komunikasi terapeutik.

Kombinasi dari pendekatan andragogi, partisipatif, dan reflektif membentuk pembelajaran holistik yang menyentuh ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik peserta [12]. Dengan demikian, komunikasi terapeutik tidak hanya dipahami sebagai teori, tetapi juga dihidupi dan dipraktikkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Deskripsi Peserta

Peserta dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjumlah 35 orang, yang terdiri atas berbagai latar belakang sosial dan peran di masyarakat Desa Pong Lekot. Sebagian besar peserta merupakan perempuan, yaitu sebanyak 70% (25 orang), sementara peserta laki-laki sebanyak 30% (10 orang). Hal ini mencerminkan realitas sosial bahwa perempuan, khususnya ibu rumah tangga atau anggota keluarga perempuan, cenderung lebih dominan dalam peran perawatan terhadap lansia di lingkungan keluarga.

Dari sisi usia, mayoritas peserta berada pada rentang usia 30–55 tahun. Rentang usia ini tergolong sebagai kelompok usia produktif yang aktif secara sosial dan memiliki kemungkinan besar untuk menjadi pengambil keputusan dalam keluarga, termasuk dalam pengasuhan dan perawatan lansia. Berikut distribusi usia peserta:

Tabel 1. Peserta pelatihan

Rentang Usia	Jumlah Peserta	Persentase
20–29 tahun	4 orang	11%
30–39 tahun	12 orang	34%
40–49 tahun	10 orang	29%
50–59 tahun	9 orang	26%

Dari hasil identifikasi peran dan tempat tinggal, sebanyak 60% (21 orang) peserta merupakan keluarga inti yang tinggal bersama lansia di rumah, seperti anak, menantu, dan cucu. Mereka memiliki pengalaman langsung dalam interaksi harian dengan lansia dan menghadapi tantangan komunikasi yang seringkali berkaitan dengan perubahan suasana hati, kesulitan mendengar, hingga kecenderungan menarik diri secara emosional pada lansia.

Sementara itu, 40% (14 orang) peserta adalah masyarakat yang tidak tinggal serumah dengan lansia, namun sering berinteraksi dalam konteks sosial atau pelayanan, seperti kader posyandu, pengurus RT, anggota karang taruna, dan tokoh masyarakat. Kehadiran mereka dalam pelatihan sangat strategis karena memiliki potensi menjadi jembatan edukasi dan agen perubahan dalam mengedukasi masyarakat luas mengenai pentingnya komunikasi yang suportif terhadap lansia.

1. Latar Belakang Pendidikan dan Pengalaman Merawat Lansia

Dari sisi latar belakang pendidikan, peserta memiliki tingkat pendidikan yang beragam. Sekitar 57% peserta memiliki pendidikan terakhir SMA, 26% SMP, dan 17% adalah lulusan perguruan tinggi. Meskipun sebagian peserta tidak memiliki latar belakang pendidikan formal di bidang kesehatan atau psikologi, semangat mereka untuk memahami teknik komunikasi terapeutik cukup tinggi.

Sebanyak 80% peserta mengaku pernah merawat lansia secara langsung dalam keluarga, baik dalam bentuk menemani, mendampingi aktivitas harian, hingga menangani kebutuhan dasar seperti makan dan minum. Namun, sebagian besar dari mereka belum pernah mendapatkan pelatihan formal terkait komunikasi terapeutik atau pendekatan psikososial lain yang relevan dengan kebutuhan lansia.

2. Implikasi dari Deskripsi Peserta

Komposisi peserta yang didominasi oleh keluarga dan masyarakat yang aktif menunjukkan bahwa kegiatan ini memiliki relevansi tinggi terhadap kebutuhan aktual di masyarakat. Keterlibatan perempuan dalam jumlah yang signifikan juga memperlihatkan adanya potensi besar dalam pemberdayaan perempuan sebagai pendamping utama lansia di rumah.

Lebih lanjut, heterogenitas usia dan latar belakang sosial memberikan dinamika yang kaya dalam proses pelatihan. Peserta dengan pengalaman langsung dapat berbagi tantangan nyata dalam merawat lansia, sementara peserta dari kelompok sosial masyarakat dapat menyumbang perspektif komunitas dalam memperlakukan lansia secara lebih manusiawi dan komunikatif.

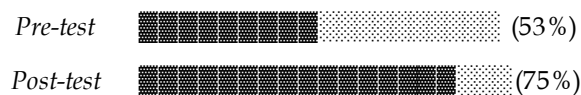
3.2. Hasil Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan hasil yang positif dalam tiga aspek utama, yaitu peningkatan pengetahuan, keterampilan praktis, dan perubahan sikap peserta dalam berkomunikasi dengan lansia. Evaluasi dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* tertulis, observasi selama kegiatan pelatihan, serta diskusi reflektif yang dipandu fasilitator.

1. Peningkatan Pengetahuan

Aspek pertama yang diukur adalah peningkatan pengetahuan peserta terhadap konsep dasar komunikasi terapeutik. Sebelum kegiatan dimulai, peserta mengisi *pre-test* berisi 10 pertanyaan pilihan ganda mengenai prinsip komunikasi terapeutik, ciri-ciri psikologis lansia, dan teknik dasar yang dapat diterapkan dalam komunikasi sehari-hari. Setelah seluruh rangkaian pelatihan selesai, peserta mengisi *post-test* dengan tingkat kesulitan yang setara. Evaluasi melalui *pre-test* dan *post-test* menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta terhadap konsep komunikasi terapeutik sebesar 42%, yang mencerminkan keberhasilan pendekatan edukatif yang tepat [7][8]. Sebelum pelatihan, skor rata-rata peserta berada pada angka 53 dari 100, dan meningkat menjadi 75 dari 100 setelah pelatihan. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa materi yang disampaikan mudah dipahami dan diterima oleh peserta, sekaligus mencerminkan efektivitas metode penyuluhan yang digunakan.

Grafik berikut menggambarkan peningkatan nilai rata-rata peserta:



2. Keterampilan Praktis

Hasil positif juga terlihat dari aspek keterampilan peserta dalam menerapkan teknik komunikasi terapeutik secara langsung melalui simulasi dan *roleplay*. Pada hari kedua kegiatan, peserta dibagi dalam kelompok-kelompok kecil untuk mempraktikkan beberapa teknik dasar komunikasi terapeutik, antara lain:

- Kontak mata yang hangat dan tidak mengintimidasi.
- Penggunaan bahasa yang menenangkan dan tidak menggurui.
- Respons empatik terhadap pernyataan emosional lansia.
- Validasi emosi seperti rasa cemas, sedih, atau kesepian.

Teknik seperti kontak mata hangat, bahasa menenangkan, dan validasi emosi berhasil diterapkan secara langsung oleh 88% peserta dalam simulasi [9]. Hal ini menunjukkan pentingnya pelatihan berbasis praktik untuk membangun keterampilan komunikasi empatik [10]. Bahkan beberapa peserta mampu mengembangkan narasi pendek dengan kalimat afirmatif dan mendukung, seperti:

- "Saya paham Ibu merasa lelah, saya di sini untuk mendengarkan."
- "Apa yang Bapak rasakan itu wajar, terima kasih sudah mau cerita."

Simulasi ini juga membuka ruang dialog antar peserta untuk memberi umpan balik yang membangun satu sama lain. Peserta yang semula merasa canggung mengakui bahwa dengan latihan dan contoh nyata, mereka lebih percaya diri dalam menggunakan komunikasi yang lebih suportif kepada lansia di rumah.

3. Perubahan Sikap

Kegiatan reflektif mendorong perubahan sikap peserta, seperti meningkatnya kesabaran dan kesadaran akan pentingnya mendengarkan tanpa menyela [11][12]. Ini membuktikan bahwa komunikasi terapeutik tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis, tetapi juga membentuk respons emosional yang lebih empatik. Beberapa perubahan sikap yang tercatat, antara lain:

- Kesadaran akan pentingnya mendengarkan tanpa menyela.
- Keinginan untuk lebih sabar menghadapi lansia yang mengulang cerita.

- c. Pemahaman bahwa kehadiran emosional (*being present*) sering lebih penting daripada memberikan nasihat.

Sebagian besar peserta menyampaikan bahwa mereka sebelumnya cenderung merespons secara reaktif atau terburu-buru terhadap lansia karena ketidaktahuan atau kelelahan. Namun setelah memahami pendekatan terapeutik, mereka menyadari pentingnya respon empatik sebagai bentuk penghargaan terhadap eksistensi lansia. Kegiatan reflektif mendorong perubahan sikap peserta, seperti meningkatnya kesabaran dan kesadaran akan pentingnya mendengarkan tanpa menyela [11][12]. Ini membuktikan bahwa komunikasi terapeutik tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis, tetapi juga membentuk respons emosional yang lebih empatik. Berikut beberapa kutipan dari peserta yang menunjukkan perubahan sikap:

1. "Selama ini saya kira yang penting itu memberi makan dan obat. Ternyata mendengarkan juga bisa membuat orang tua merasa lebih bahagia" (Peserta 12, perempuan, 42 tahun).
2. "Saya baru sadar sering memotong pembicaraan orang tua saya karena merasa sudah tahu arah ceritanya. Sekarang saya tahu itu tidak baik" (Peserta 7, laki-laki, 35 tahun).

Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu meningkatkan kapasitas masyarakat dalam menerapkan komunikasi terapeutik yang mendukung kesejahteraan psikologis lansia. Transformasi pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang terjadi selama pelatihan menjadi indikasi kuat bahwa komunikasi terapeutik dapat dipelajari, dilatih, dan diterapkan dalam konteks keluarga dan komunitas pedesaan secara efektif.

3.3. Pembahasan

Pendekatan andragogi terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta terhadap komunikasi terapeutik, sejalan dengan teori Knowles bahwa orang dewasa belajar paling baik jika materi relevan dengan pengalaman mereka.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Desa Pong Lekot menunjukkan bahwa komunikasi terapeutik merupakan keterampilan yang dapat diajarkan secara efektif melalui pendekatan edukatif-partisipatif. Selama tiga hari pelaksanaan kegiatan, terlihat bahwa peserta tidak hanya mampu memahami teori dasar komunikasi terapeutik, tetapi juga mulai menerapkan prinsip-prinsipnya dalam simulasi dan refleksi komunikasi harian mereka dengan lansia.

Pendekatan andragogi terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta terhadap komunikasi terapeutik, sejalan dengan teori Knowles bahwa orang dewasa belajar paling baik jika materi relevan dengan pengalaman mereka [8]. Diskusi kelompok, simulasi peran, dan studi kasus mendorong keterlibatan peserta secara emosional dan intelektual. Hal ini sejalan dengan teori pembelajaran orang dewasa yang dikemukakan oleh [8], bahwa orang dewasa belajar paling baik ketika materi berkaitan langsung dengan kehidupan mereka sehari-hari.

Temuan utama dari kegiatan ini memperlihatkan bahwa peningkatan kesadaran akan pentingnya empati dan kehadiran emosional dalam interaksi dengan lansia merupakan hasil yang tidak kalah penting dibandingkan peningkatan pengetahuan kognitif. Banyak peserta yang mengungkapkan bahwa mereka sebelumnya merasa tidak tahu bagaimana harus merespons ketika lansia menunjukkan emosi tertentu, seperti kecemasan atau kesepian. Setelah mengikuti pelatihan, mereka merasa lebih percaya diri dan sadar bahwa komunikasi yang hangat dan tidak menghakimi dapat menjadi bentuk perawatan emosional yang sangat bermakna.

Namun, kegiatan ini tidak lepas dari beberapa keterbatasan. Salah satu tantangan utama adalah durasi kegiatan yang relatif singkat, yakni hanya tiga hari. Meskipun dalam waktu singkat telah terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan dasar, penguatan perilaku dan konsistensi dalam penerapan komunikasi terapeutik memerlukan pendekatan jangka panjang dan berkelanjutan. Selain

itu, belum dilakukan evaluasi longitudinal terhadap dampak nyata dari perubahan komunikasi ini terhadap kesejahteraan psikologis lansia di lingkungan peserta.

Keterbatasan lainnya adalah bahwa sebagian peserta, khususnya yang belum tinggal bersama lansia, masih memerlukan pembekalan lanjutan agar pemahaman mereka dapat diterjemahkan ke dalam interaksi konkret. Beberapa peserta juga menyatakan masih ragu ketika menghadapi kondisi lansia yang mengalami demensia atau gangguan kognitif, sehingga dibutuhkan pelatihan lanjutan yang lebih spesifik dalam hal pendekatan komunikasi pada lansia dengan gangguan tersebut.

Namun demikian, antusiasme peserta sangat tinggi, yang terlihat dari keaktifan mereka dalam bertanya, berdiskusi, dan menyampaikan pengalaman pribadi. Hal ini menjadi modal sosial penting untuk pengembangan program berkelanjutan. Dukungan dari perangkat desa, yang secara aktif membantu dalam mobilisasi peserta dan penyediaan fasilitas, juga menunjukkan adanya komitmen lokal terhadap kesejahteraan lansia.

Dalam konteks pemberdayaan masyarakat, hasil kegiatan ini dapat menjadi model awal intervensi psikososial berbasis komunitas, yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik lansia, tetapi juga pada dimensi emosional dan sosial mereka. Program ini memiliki potensi untuk dikembangkan menjadi kegiatan pendampingan rutin, seperti kelompok belajar keluarga lansia, forum komunikasi sehat antar generasi, atau pelatihan kader komunikasi lansia di tingkat dusun [9].

Lebih lanjut, keberhasilan kegiatan ini membuka peluang bagi pengembangan modul pelatihan yang lebih sistematis, termasuk materi audiovisual dan buku saku komunikasi lansia yang dapat diakses masyarakat secara luas. Kolaborasi dengan tenaga kesehatan di puskesmas, kader posyandu lansia, serta penyuluh sosial juga sangat penting untuk memperluas jangkauan dan memperdalam intervensi.

Dengan kata lain, kegiatan ini menunjukkan bahwa komunikasi terapeutik bukan hanya keterampilan klinis yang dimiliki oleh profesional kesehatan, melainkan juga kompetensi sosial yang dapat dan perlu dimiliki oleh keluarga dan masyarakat umum sebagai bagian dari budaya peduli dan menghargai lansia.

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertema “Penyuluhan dan Pelatihan Komunikasi Terapeutik bagi Keluarga dan Masyarakat dalam Meningkatkan Kesejahteraan Lansia di Desa Pong Lekot” telah berjalan dengan baik dan menunjukkan hasil yang positif. Program ini berhasil meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran peserta mengenai pentingnya komunikasi terapeutik dalam interaksi sehari-hari dengan lansia. Peserta, yang terdiri dari anggota keluarga yang tinggal dengan lansia dan masyarakat aktif di desa, menunjukkan respons yang antusias dan partisipatif selama proses penyuluhan dan pelatihan. Evaluasi melalui *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman mereka terhadap konsep-konsep kunci komunikasi terapeutik, seperti mendengarkan aktif, empati, validasi emosi, dan dukungan verbal/nonverbal. Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga berhasil mengembangkan keterampilan praktis peserta dalam menerapkan komunikasi empatik, khususnya melalui simulasi, diskusi kelompok, dan refleksi pengalaman pribadi. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif partisipatif mampu membentuk kompetensi sosial yang relevan dengan kebutuhan masyarakat, khususnya dalam mendukung kesejahteraan psikologis lansia. Lebih jauh, penerapan komunikasi terapeutik oleh anggota keluarga dan masyarakat dapat menciptakan lingkungan sosial yang lebih suportif, humanis, dan inklusif bagi lansia. Interaksi yang dulunya normatif dan cenderung otoritatif dapat berubah menjadi komunikasi yang lebih penuh kasih, mendengarkan, dan menghargai. Dengan demikian, kegiatan ini secara tidak langsung ikut berkontribusi terhadap upaya meningkatkan kualitas hidup lansia di Desa Pong Lekot dari aspek psikososial.

Daftar Pustaka

- [1] Badan Pusat Statistik. (2022). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2022*. BPS RI.
- [2] Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Martorell, G. (2021). *Human Development (13th ed.)*. McGraw-Hill Education.
- [3] Wiryawan, A. (2020). *Komunikasi Empatik dalam Keluarga*. Prenadamedia Group.
- [4] Hidayat, A. A. (2019). *Komunikasi dalam Keperawatan*. Salemba Medika.
- [5] Keliat, B. A. (2011). *Model Praktik Keperawatan Profesional: Keperawatan Jiwa*. EGC.
- [6] Stuart, G. W. (2013). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing (10th ed.)*. Elsevier.
- [7] Slameto. (2010). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- [8] Knowles, M. S., Holton, E. F., & Swanson, R. A. (2015). *The adult learner: The definitive classic in adult education and human resource development (8th ed.)*. New York, NY: Routledge.
- [9] Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- [10] Egan, G. (2014). *The skilled helper: A problem-management and opportunity-development approach to helping (10th ed.)*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- [11] Mezirow, J. (1991). *Transformative dimensions of adult learning*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- [12] Zubaedi. (2011). *Desain pendidikan karakter: Konsepsi dan aplikasinya dalam lembaga pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- [13] Suharto, E. (2009). *Pekerjaan sosial: Profesi dan praktik*. Bandung: Refika Aditama.