

PENGEMBANGAN GRATITUDE SKILL TRAINING UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL LANSIA: PRELIMINARY STUDY

Ayu Kurnia S^{1*}, Suwarti², Dyah Astorini Wulandari³, Estia Dwi Sugiyanto⁴
^{1,2,3,4} Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Purwokerto
*e-mail: ayukurnias@ump.ac.id

Abstrak

Lansia merupakan kelompok rentan dengan berbagai permasalahan kesehatan mental yang diakibatkan karena permasalahan diberbagai faktor yaitu kesehatan fisik, faktor keluarga dan faktor lingkungan. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan mengevaluasi pelatihan kebersyukuran berupa gratitude skill training dalam meningkatkan kesehatan mental lansia. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian berupa pelatihan pada 30 Lansia Aisyiyah Banyumas. Adapun kriteria inklusi yang ditetapkan adalah lansia berusia 60 tahun ke atas, anggota komunitas Aisyiyah Banyumas, yang tidak mengalami gangguan kognitif berat, dan bersedia berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian. Partisipan akan dipilih secara purposive sampling dari anggota komunitas Aisyiyah Banyumas. Instrumen yang digunakan selama kegiatan pengabdian berlangsung adalah skala kesehatan mental menggunakan instrumen Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS), kuesioner data demografis, serta instrumen pelatihan pada setiap sesi. Gratitude Skill Training terdiri atas 3 sesi utama yaitu sesi counting blessing untuk membuat mengajak lansia membuat pohon kebersyukuran, sesi appreciating progress untuk mengapresiasi kemajuan yang diperoleh selama hidup, dan sesi expressing a gratitude prayer akan mengajak lansia untuk mengajak lansia mempersembahkan seluruh doa dan ungkapan syukur kepada Allah SWT. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa gratitude skill training memberikan efek positif pada partisipan dengan meningkatnya kesejahteraan subjektif yang dirasakan partisipan setelah sesi pelatihan diikuti. Temuan ini mengindikasikan bahwa gratitude skill training dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan kesehatan mental lansia dan memberikan dasar bagi pengembangan program intervensi yang serupa di masa depan.

Kata kunci: Gratitude Skill Training, Kesehatan Mental, Lansia, Preliminary Study

Abstract

Older adults are a vulnerable group facing various mental health issues influenced by factors such as physical health, family dynamics, and environmental conditions. This study aims to develop and evaluate a gratitude skill training program to enhance the mental health of elderly individuals. The method used involved a training program for 30 elderly participants from Aisyiyah Banyumas. Inclusion criteria included individuals aged 60 and above, members of the Aisyiyah Banyumas community, those not experiencing severe cognitive impairments, and those willing to participate in the program. Participants were selected through purposive sampling from the Aisyiyah Banyumas community. The instruments used during the program included a mental health scale using the Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS), a demographic questionnaire, and training instruments for each session. The Gratitude Skill Training comprised three main sessions: "Counting Blessings," which encouraged participants to create a gratitude tree; "Appreciating Progress," which involved recognizing life achievements; and "Expressing a Gratitude Prayer," where participants were invited to offer prayers and expressions of gratitude to Allah SWT. The results indicated that the gratitude skill training had a positive effect on participants, with increased subjective well-being reported following the training sessions. These findings suggest that gratitude skill training can be an effective strategy for improving the mental health of older adults and provides a foundation for the development of similar intervention programs in the future.

Keywords: Gratitude Skill Training, Mental Health, Elderly, Preliminary Study

PENDAHULUAN

Lansia merupakan kelompok rentan yang mengalami berbagai permasalahan kesehatan mental (Shalafina dkk, 2023). Bahkan prevalensi global gangguan mental pada lansia mencapai 61,6% (World Health Organization, 2017). Lebih spesifik, berdasarkan data Depkes RI (2019) prevalensi gangguan mental emosional yang menunjukkan gejala-gejala depresi dan kecemasan pada lansia

mencapai 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia. Perubahan lain yang dialami lansia berupa gejala psikologis meliputi perasaan kesepian, takut kehilangan, takut kematian, penurunan daya ingat, kurang percaya diri, terasingkan dari lingkungan, ketidakberdayaan, perasaan tidak berguna, dan ketergantungan (Rita et al., 2021). Permasalahan tersebut menjadi penting untuk diperhatikan, mengingat jumlah lansia yang besar di Indonesia. Berdasarkan survey Badan Pusat Statistik (BPS) (2021) jumlah lanjut usia (lansia) di Indonesia mencapai 29,3 juta. Pada tahun 2025 diperkirakan jumlah lansia semakin bertambah hingga 40 juta orang dan akan meningkat setiap tahunnya.

Terjadinya gangguan kesehatan mental pada lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu faktor pekerjaan, tingkat pendidikan yang rendah, kondisi kesehatan fisik yang menurun, dan faktor ekonomi (Setyarini, 2022). Permasalahan pada pemenuhan gizi harian (Nurti dkk, 2022) dan melemahnya fungsi tubuh (Muna dkk, 2020) juga menjadi faktor munculnya permasalahan kesehatan mental pada lansia. Selain itu, Onunkwor (2016) dan Konna & Suyanti (2017) menambahkan faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental lansia yaitu faktor umur, jenis kelamin, pendidikan, kesehatan fisik, faktor keluarga dan faktor lingkungan. Penelitian menunjukkan bahwa lansia yang memiliki umur > 70 tahun lebih berpeluang mempunyai kesehatan mental yang tidak baik daripada lansia yang memiliki umur 60-70 tahun (Shalafina, 2023).

Permasalahan kesehatan mental pada lansia akan berdampak pada munculnya permasalahan yang lebih kompleks jika tidak ditangani diantaranya seperti permasalahan pada short term memory, kecemasan, kesepian, stres, bahkan depresi (Kaunang et al., 2019). Permasalahan kesehatan mental pada lansia dapat menyebabkan peningkatan jumlah pasien yang dirawat di rumah sakit dan panti jompo, menurunkan kualitas hidup sekaligus mengancam kesejahteraan hidup lansia (Handayani dan Nuryati, 2024). Banyak lansia yang menghadapi kesulitan dalam menjaga hubungan sosial yang kuat, terutama setelah pensiun atau kehilangan pasangan hidupnya (Muzayanah et al., 2016). Selain itu, perubahan fisik dan kognitif seperti demensia dapat menimbulkan stres, kebingungan, dan perubahan perilaku yang signifikan pada lansia (Muzayanah et al., 2016). Hal ini menunjukkan bahwa perlunya perhatian khusus terhadap kesehatan mental lansia dalam rangka mendukung kesejahteraan mereka (Rizqi et al., 2024).

Berbagai penelitian menemukan bahwa gratitude berhubungan dengan kesejahteraan mental pada lansia (Putri Utami et al, 2015). Gratitude diartikan sebagai bentuk ungkapan terima kasih kepada Tuhan, perasaan menerima dengan ikhlas dan pasrah, rasa terima kasih kepada orang lain, suatu ungkapan rasa kebahagiaan, serta sebagai bentuk ibadah kepada Tuhan (Putri Utami et al, 2015). Lansia yang dapat mengembangkan gratitude dengan baik, hidupnya akan lebih bermakna hubungan dengan sesamanya menjadi lebih erat, menjadi lebih sabar dan pasrah dalam menghadapi segala sesuatu (Muna et al, 2020). Lansia dengan kemampuan gratitude yang baik memberikan pemahaman yang mendalam bahwa apapun yang terjadi merupakan takdir yang diberikan oleh Allah Swt Rawat dan Jee (2018). Gratitude juga dinilai mampu meningkatkannya kepercayaan diri, memberikan pola tidur yang lebih baik, menguatkan rasa empati dan pemaafan, dan tekad yang lebih untuk harapan pada kehidupan kedepan (El Keshky et al, 2023; Dewantari, 2020). Meski demikian, berbagai penelitian yang ada belum mengemas konsep gratitude menjadi sebuah training pada lansia di Indonesia.

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan gratitude skill training pada Lansia di Indonesia. Penelitian ini merupakan preliminary study yang akan menggambarkan rancangan konsep pengembangan gratitude skill training pada lansia hingga pelaksanaan uji coba pada kelompok kecil partisipan usia lansia. Gratitude skill yang dirancang dalam penelitian ini merupakan modifikasi dari the gratitude intervention [17]. Penelitian serupa yang dilakukan pada lansia melaporkan bahwa peserta menerima program tersebut dan berpengaruh pada kesejahteraan psikologisnya [17]. Gratitude Skill Training terdiri atas 3 sesi yaitu: counting blessing, appreciating progress dan expressing gratitude prayer [17]. Sesi counting blessing akan mengajak lansia untuk membuat daftar 3-5 berkah atau hal yang dianggap positif yang telah diperoleh, sesi appreciating progress akan membimbing lansia untuk menyadari dan mengapresiasi kemajuan yang diperoleh selama hidup, dan sesi expressing a gratitude prayer akan mengajak lansia untuk meluangkan waktu untuk mempersembahkan seluruh doa dan ungkapan syukur kepada Allah SWT.

METODE

Partisipan Pelatihan

Partisipan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan 30 Lansia pada komunitas Lansia Aisyiyah Banyumas. Adapun kriteria inklusi yang ditetapkan adalah lansia berusia 60 tahun ke atas, anggota komunitas Aisyiyah Banyumas, yang tidak mengalami gangguan kognitif berat, dan

bersedia berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian. Partisipan akan dipilih secara purposive sampling dari anggota komunitas Aisyiyah Banyumas. Pemilihan ini berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan, dengan perhatian khusus pada kesediaan dan kemampuan partisipan untuk mengikuti program.

Instrumen

Instrumen yang digunakan selama kegiatan pengabdian berlangsung adalah skala kesehatan mental menggunakan instrumen Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS) untuk mengukur kesehatan mental lansia. Kuesioner data demografis untuk mengumpulkan informasi mengenai latar belakang peserta, termasuk usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan status pekerjaan. Selain itu, kegiatan pelatihan juga dilengkapi dengan berbagai instrumen pelatihan pada setiap sesi. Adapun instrumen yang digunakan tersaji lebih rinci pada Tabel 1.

Prosedur Kegiatan Pelatihan

Prosedur kegiatan terdiri dari tiga kegiatan utama yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan pengabdian dan tahap evaluasi kegiatan.

Pada tahap persiapan beberapa hal yang dilakukan adalah berupa rancangan pengembangan program dalam bentuk modul pelatihan, persiapan perlengkapan dan perijinan pelaksanaan pengabdian pada instansi terkait. Adapun gambaran singkat rancangan modul pelatihan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Gambaran Singkat Rancangan Modul Pelatihan Gratitude Skill

No	Nama Sesi	Keterangan	Aktifitas	Instrumen yang digunakan
1	Sesi Counting Blessing	Sesi ini membantu lansia untuk membuat daftar 3-5 berkah atau hal yang dianggap positif yang diperoleh di hari tersebut, serta diminta menjelaskan alasannya patut bersyukur.	<ul style="list-style-type: none"> - Building raport - Pengantar keutamaan bersyukur - Pengisian pohon berkah - Materi cara menghadirkan syukur setiap harinya 	Kartu berkah, kertas besar bergambar pohon, kertas kecil berbentuk buah, sound system, laptop dan proyektor
2	Sesi Appreciating Progress	Sesi ini bertujuan untuk membantu lansia untuk menyadari dan mengapresiasi capaian yang diperoleh.	<ul style="list-style-type: none"> - Membuat profil diri - Praktek mensyukuri segala kegunaan panca indera yang ada pada individu - Materi cara mengoptimalkan panca indera di usia lansia - Praktek Butterfly Hug 	Lembar kerja profil diri, Skrip Butterfly Hug, sound system, laptop dan proyektor
3	Sesi Expressing a Gratitude Prayer	Sesi ini membantu lansia untuk meluangkan waktu mempersembahkan seluruh doa dan ungkapan syukur kepada Allah SWT.	<ul style="list-style-type: none"> - Pemaparan materi keutamaan doa - Praktik berdoa untuk diri sendiri, pasangan, dan keluarga 	Power point keutamaan doa, skrip doa, sound system, laptop dan proyektor

Pada tahap pelaksanaan, program berlangsung selama satu hari dengan tiga sesi utama yang telah dirancang pada modul Gratitude Skill Training. Sebelum sesi berlangsung, peserta dipandu untuk mengisi lembar kesediaan keikutsertaan dalam kegiatan pelatihan, lembar identitas partisipan, dan kuesioner yang telah disediakan. Sesi utama dimulai dengan sambutan dari pihak Lansia Aisyiyah Banyumas dan tim pengabdian, kemudian dilanjutkan dengan tiga sesi pelatihan. Setiap sesi pelatihan dilakukan selama 90 menit yang dirancang secara menarik berupa berbagai bentuk permainan dan lembar kerja. Sesi pelatihan dipandu oleh tim trainer dari keilmuan psikologi yang telah menguasai teknik-teknik pelatihan rasa syukur.

Pada tahap evaluasi peserta diberikan lembar evaluasi kegiatan pelatihan untuk melihat efek yang dirasakan partisipan setelah mengikuti sesi pelatihan, serta saran-saran pengembangan program.

Analisis Hasil Pelatihan

Analisis hasil pelaksanaan pengabdian dilakukan menggunakan analisis deskriptif berupa profil partisipan, tabulasi kondisi kesehatan mental partisipan, efek yang dirasakan partisipan selama mengikuti kegiatan pelatihan, serta evaluasi dan saran pengembangan kegiatan pelatihan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Profil Partisipan

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan adalah memiliki etnis jawa (93,33%), berusia 60-65 tahun (46,66%), tidak bekerja (93,33%) dan memiliki tingkat pendidikan terakhir SMP (36,66%). Berbagai temuan penelitian terdahulu mencoba mengaitkan profil demografis individu dengan kondisi kesehatan mentalnya seperti faktor budaya (Kirmayer & Swartz, 2014); usia (Shalafina, 2023); status pernikahan (Saputra, 2020); status pekerjaan (Yeunhee & Yoonjung, 2017) dan level Pendidikan (Belo, 2020). Pendidikan diasumsikan sebagai faktor utama yang dapat menggambarkan kesejahteraan psikologis pada lansia, hal ini disebabkan pendidikan yang lebih tinggi pada lansia mampu memberikan sikap yang lebih optimis terhadap kehidupan (Belo, 2020). Kirmayer & Swartz (2014) menemukan pandangan lain dalam penelitiannya yang menemukan bahwa pandangan budaya yang berbeda antar individu dapat memberikan pengaruh pada perbedaan kondisi kesehatan mental dan cara seseorang bersikap pada masalah yang sedang dialami. Lebih lanjut, lansia yang memiliki usia lebih dari 70 tahun berpeluang mempunyai kesehatan mental yang tidak baik daripada lansia yang memiliki usia sekitar 60-70 tahun (Shalafina, 2023). Temuan lain yang dilakukan oleh Yeunhee & Yoonjung (2017) menunjukkan bahwa lansia yang menganggur memiliki kesehatan mental yang lebih rendah daripada yang bekerja. Meski demikian, pada penelitian ini belum mampu mengungkap hubungan berbagai profil partisipan yang telah terjadi dengan kesehatan mental lansia. Hal ini menjadi rekomendasi pada penelitian selanjutnya untuk memasukkan berbagai profil partisipan kedalam analisis korelasi dengan kondisi kesehatan mental lansia.

Table 2. Data Demografi Partisipan

Variabel	n(30)	%
Usia		
- 60-65 Tahun	14	46,66%
- 66-70 Tahun	9	30%
- 71-75 Tahun	4	13,33%
- 76-80 Tahun	3	10%
Pekerjaan		
- Tidak bekerja	28	93,33%
- Wirausaha	2	6,66%
Etnis		
- Jawa	28	93,33%
- Sumatera	2	6,66%
Tingkat Pendidikan		
- Tidak tamat SD	2	6,66%
- Sekolah Dasar	6	20%
- Sekolah Menengah Pertama	11	36,66%
- Sekolah Menengah Atas	5	16,66%
- D3	1	3,33%
- S1	5	16,66%

Tabel 3 menunjukkan prosentase lansia yang memiliki tingkat depresi, kecemasan dan stres pada kategori tinggi hingga sangat tinggi perlu diperhatikan yaitu secara berturut-turut 13,33%, 26,6%, dan 30%. Saat menghadapi keputusan yang mencerminkan pengalaman, evaluasi dan penafsiran perubahan hidup seperti pension, penyakit dan kehilangan pasangan, kehidupan lansia berubah drastic (Muzayanah, 2016). Tantangan utama dalam merawat kesehatan mental lansia adalah risiki isolasi sosial, kesulitan menjaga hubungan sosial kognitif seperti demensia yang menyebabkan stres dan kebingungan (Rizqi, 2024).

Tabel 3. Profil Kesehatan Mental Partisipan

Variabel	n(30)	%
Depresi		
- Sangat Rendah	0	0%
- Rendah	12	40%
- Sedang	14	46,67%
- Tinggi	1	3,33%
- Sangat Tinggi	3	10%
Kecemasan		
- Sangat Rendah	0	0%
- Rendah	13	43,33%
- Sedang	9	30%
- Tinggi	4	13,33%
- Sangat Tinggi	4	13,33%
Stres		
- Sangat Rendah	1	3,33%
- Rendah	10	33,33%
- Sedang	10	33,33%
- Tinggi	6	20%
- Sangat Tinggi	3	10%

Efek yang Dirasakan Lansia Setelah Mengikuti Gratitude Skill Training

Hasil pengabdian ini menemukan bahwa sebagian besar partisipan merasa senang, adanya ketenangan dan kepuasan, serta menambah wawasan mengenai teknik bersyukur (Tabel 3). Temuan pengabdian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pamuji (2021) yang menunjukkan bahwa kebersyukuran berkorelasi positif dengan kesejahteraan subjektif pada individu. Konsep rasa syukur sebagai bentuk perasaan takjub, berterimakasih dan menghargai atas manfaat yang diperolehnya (Muna et al., 2020). Melalui rasa syukur yang dimiliki, lansia bisa lebih menghargai apa yang dimilikinya dan menerima keadaannya saat ini. Hal ini pada akhirnya akan meningkatkan kualitas kesehatan mental lansia. Penelitian Pratiwi (2020) mengatakan bahwa kebersyukuran mengajarkan individu untuk dapat mengambil pengalaman hidup yang positif, seperti halnya masa lalu dapat dijadikan sebagai motivasi untuk menjadikan hidup lebih baik. Penelitian Haryanto dan Kertamuda (2016) menggambarkan gratitude sebagai kondisi individu yang sadar dan berterimakasih atas segala hal baik yang terjadi dalam hidupnya. Gratitude sangat efektif mencegah stres dan mengatasi trauma pribadi serta membantu individu mencapai makna hidup. Gratitude skill training menjadi upaya yang berkelanjutan dan terkoordinasi dari berbagai pihak, dimana kita dapat menciptakan masyarakat yang peduli terhadap kesejahteraan mental lansia, agar lansia menjalani masa tua dengan penuh makna.

Tabel 4. Efek yang dirasakan Partisipan Selama Mengikuti Sesi Intervensi

Variabel	n(30)	%
Efek yang dirasakan setelah mengikuti sesi pelatihan		
- Lebih senang dan semangat menjalani hidup	12	40%
- Lebih tenang dan bersyukur	8	26,66%
- Menambah pengetahuan mengenai cara hidup yang baik	9	30%
- Tidak memberikan respon	1	3,33%
Harapan partisipan dimasa depan		
- Melihat keturunan sukses dan berkepribadian baik	16	53,33%
- Umroh dan Naik Haji	9	30%
- Harapan lain: memiliki jodoh dan memiliki rumah	3	10%
- Tidak memberikan respon	2	6,66%

Sebagian besar partisipan dalam penelitian ini, meski sudah berusia lansia, melaporkan masih memiliki cita-cita yang ingin dicapai dimasa depan terutama berkaitan dengan spiritualitas yaitu berangkat umroh dan keinginan untuk memiliki keturunan yang baik dari segi akhlak dan penghasilan.

Penelitian Tumanggor dan Heng (2022) menjelaskan bahwa tingkat spiritualitas yang baik, akan membantu individu dalam menghadapi situasi yang sulit, sehingga individu terlatih untuk mengembangkan suatu kecakapan hidup (life skill). Pembinaan spiritualitas berkontribusi pada kesejahteraan mental individu bahwa spiritualitas dapat digunakan sebagai terapi kesejahteraan mental. Lebih lanjut, penelitian Ardianti (2020) mengungkapkan bahwa harapan hidup yang tinggi dapat mengurangi tingkatan depresi, sehingga mengindikasikan meningkatnya kesejahteraan mental pada lansia.

Gratitude skill training pada penelitian ini terutama pada sesi ketiga yaitu expressing a gratitude prayer berupa mengajak lansia untuk meluangkan waktu untuk mempersembahkan seluruh doa dan ungkapan syukur kepada Allah SWT merupakan konteks pendekatan gratitude skill training dengan pendekatan Islam. Gratitude skill training lansia dalam konteks Islam mengajarkan cara-cara mendapatkan hati yang tenang dan jiwa yang kuat untuk memecahkan semua permasalahan yang dihadapi dalam kehidupan (Cholili, 2023). Metode dzikir dan doa-doa mengkonstruksikan segala kegalauan dan ke Gundahan dalam hati dengan kegembiraan dan kesenangan. Gratitude atau rasa syukur akan hadir sebagai kecenderungan dalam menyadari dan merespon dengan emosi positif terhadap kuasa Allah SWT (Ardianti, 2020). Rasa syukur atau gratitude dalam pendekatan Islam memiliki empat elemen utama. Pertama adalah intensitas, yaitu individu yang bersyukur akan merasakan rasa syukur yang lebih kuat saat mengalami kejadian baik. Kedua adalah frekuensi, dengan rasa syukur individu akan mengalami perasaan syukur setiap harinya, dan dapat mempertahankan perilaku positif. Ketiga adalah rentang, hal ini mencakup jumlah peristiwa hidup yang dihargai, seperti kesehatan dan berbagai manfaat lainnya. Keempat adalah kepadatan, merupakan sejauh mana individu mensyukuri orang-orang dalam hidup mereka, seperti teman dan keluarga (Cholili, 2023). Lansia yang mampu mengembangkan kehidupan spiritual, maka mampu mencapai kesejahteraan mental yang baik dan sebaliknya.

Evaluasi dan Saran Pengembangan Pelatihan

Tabel 5. Saran Pengembangan Pelatihan

Saran Pengembangan Pelatihan	n(30)	%
Adanya draft materi yang diberikan peserta	5	16,66%
Harapan adanya pelatihan serupa yang diadakan dikemudian hari	8	26,66%
Pemaparan materi temponya diperlambat	3	10%
Saran tema lain berupa kesehatan fisik lansia	1	3,33%
Tidak ada saran, karena dirasa sudah cukup baik	12	40%
Tidak memberikan respon	1	3,33%

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa pelatihan gratitude skill yang telah diterapkan mendapatkan nilai optimal dan positif baik dari segi penyelenggara pelatihan, trainer, maupun sarana dan prasarana pelatihan yang diberikan pada partisipan. Pelatihan berjalan dengan baik sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pamuji dan Hartanti (2021) pemberian intervensi kebersyukuran untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada lansia menunjukkan bahwa partisipan mengikuti langkah-langkah yang diberikan, dan respon yang ditunjukkan memenuhi indikator keberhasilan yang telah disusun oleh peneliti. Penelitian yang dilakukan oleh Dewantari (2020) dan Killen & Macaskill (2015) yaitu dengan memberikan intervensi rasa syukur pada partisipan untuk mengurangi gejala depresi yang dialami. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa partisipan mengalami penurunan gejala depresi, dari depresi ringan menjadi tidak depresi. Dampak langsung dari rasa syukur yang dimiliki partisipan adalah munculnya perasaan senang dan tenang. Partisipan juga merasa lebih optimis dan memiliki harapan akan kehidupan yang lebih baik. Secara tidak langsung, mengingat dan mensyukuri hal-hal baik membuat partisipan tidak lagi merasakan sedih dan kecewa. partisipan juga tidak lagi merasa tertekan seperti yang sering dirasakan sebelumnya. Majid et al (2021) menemukan hasil yang berbeda dengan temuan dalam penelitian ini yang menyatakan bahwa pelatihan kebersyukuran yang dilakukan tidak signifikan berhubungan dengan kesehatan mental lansia disebabkan oleh pelaksanaan latihan bersyukur dalam penelitian hanya dilakukan sekali seminggu selama tiga minggu. Pemberian latihan bersyukur yang kurang intens menyebabkan tidak terjadinya perbedaan yang signifikan pada kesejahteraan subjektif partisipan penelitian.

SIMPULAN

Pengabdian ini menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan bersyukur (*gratitude skill training*) yang terdiri dari sesi "Counting Blessings," "Appreciating Progress," dan "Expressing a Gratitude Prayer," mampu memberikan efek yang positif pada peningkatan kesehatan mental lansia. Hasil ini menunjukkan bahwa *gratitude skill training* dapat memberikan dampak positif yang signifikan dalam memperbaiki kesejahteraan mental lansia dengan cara yang terstruktur dan terarah. Selain itu, program ini juga memberikan landasan yang kuat untuk pengembangan intervensi serupa di masa depan. Dengan demikian, implementasi *gratitude skill training* dapat menjadi strategi yang berharga dalam upaya meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan mental lansia secara berkelanjutan.

SARAN

Meski pelatihan mendapatkan evaluasi dan kesan yang baik dari partisipan, pelatihan ini masih terdapat kekurangan. Penelitian ini merupakan *preliminary study* berupa pengembangan konsep training dan uji coba singkat pada partisipan sehingga belum mampu mengungkap secara statistik pengaruh kondisi kesehatan mental lansia antara sebelum pelatihan dan setelah pelatihan. Penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan design eksperimen yang akan dilakukan untuk memberikan gambaran validasi yang lebih akurat mengenai efektifitas *gratitude skill training* pada Kesehatan mental lansia. Selain itu, selama proses pelatihan, pemberian draft materi dapat dilakukan untuk menjadi handout bagi partisipan dan penayangan slide power point dalam proses training dapat menggunakan tempo yang lebih lambat sehingga menyesuaikan dengan kondisi lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada instansi yang telah memberi dukungan finansial terhadap pengabdian ini yaitu Program Pelaksana Iptek bagi Masyarakat (Ib.M) Sosialisasi, Penyuluhan dan Pelatihan (SPP) Universitas Muhammadiyah Purwokerto dengan nomor kontrak A.11-III/6642-S.Pj./LPPM/II/2024.

DAFTAR PUSTAKA

- Affandi, L. H., Saputra, H. H., & Husniati, H. (2020). Apakah Tingkat Kebahagiaan Bisa Menjelaskan Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar? *Progres Pendidikan*, 1(3), 168–176.
- Ardianti, S. (2020). Hubungan kasih sayang diri sendiri terhadap status kesehatan mental pada lansia di kelurahan air tiris kecamatan kampar. *Jurnal Ners*, 4(1), 1–6. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Cholili, Abd. H. (2023). Pengaruh *gratitude* (kebersyukuran) dalam islam terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keislaman*, 6(2), 548–557. <https://doi.org/10.54298/jk.v6i2.3936>
- Dyah Dewi Arini, L., Elizar, D., & Khoirunnisak, A. (2022). Penanganan depresi guna menjaga kesehatan mental pada lansia di griya sehat bahagia palur. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3), 69–74.
- Dewantari, T. (2020). Intervensi Rasa Syukur Untuk Menurunkan Simtom Depresi Pada Lansia. *Ristekdik : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 185–194.
- Dewantari T. Intervensi rasa syukur untuk menurunkan simtom depresi pada lansia. *Ristekdik (Jurnal Bimbingan dan Konseling)*. 2020;5(2):185-194. Available from: <http://dx.doi.org/10.31604/ristekdik.2020.v5i2.185-194>
- El Keshky, M. E. S., Khusaifan, S. J., & Kong, F. (2023). Gratitude and Life Satisfaction among Older Adults in Saudi Arabia: Social Support and Enjoyment of Life as Mediators. *Behavioral Sciences*, 13(7), 1–11. <https://doi.org/10.3390/bs13070527>
- Goolishian, H.A. (2017). The dis-diseasing of mental health. *Journal of Systematic Therapies*, 36(1), 69-78.
- Handayani, & Tati Nuryati. (2024). Gambaran status depresi dan kesehatan mental pada lansia. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 3(5), 1627–1636.
- Haryanto, H. C., & Kertamuda, F. E. (2016). Syukur sebagai sebuah pemaknaan. *InSight*, 18(2).
- Kaunang, V. D., Buanasari, A., Kallo, V. (2019). Gambaran tingkat stres pada lansia. *E-Journal Keperawatan*, 7(2), 1-7.
- Khoirur Rizqi, A., Hayati, A., Kania Fatimah, A., Astri Aulia, H., Aprilia Belkis, H., Lestari, J., Jaya, S., Viandra Yoanisa, K., Lintang Safitri, N., Aprilia Susanti, F., Shabrina, H., Sari, Y., & Aryawati,

- W. (2024). Edukasi kesehatan mental untuk mencegah depresi dan stress pada lansia di updt pslu tresna werdha natar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 7(3), 812–816.
- Killen, A., & Macaskill, A. (2015). Using a Gratitude Intervention to Enhance Well-Being in Older Adults. *Journal of Happiness Studies*, 16(4), 947–964. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9542-3>
- Kwak, Y., & Kim, Y. (2017). Health-related quality of life and mental health of elderly by occupational status. *Iranian Journal of Public Health*, 46(8), 1028–1037.
- Kirmayer, L.J., & Pedersen, D. (2014). Toward a new architecture for global mental health. *Transcultural Psychiatry*, 51(6), 759–776.
- Konna, Suryanti. (2017). Hubungan Kesehatan Mental Dan Healthy Food Choicr Dengan Kejadian Hipertensi Pada Guru Sekolah Menengah Di Makassar Tahun 2017. Skripsi. Universitas Hasanuddin Makassar.
- Maimunah, S., & Hasina, S. N. (2023). Metode triple t (tasbih,tahmid,takbir) terapi kesehatan mental lansia di panti werdha kebonsari wonocolo surabaya. *Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(3), 723–736. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>
- Majid, M., Widyastuti, & Indahari, N. (2021). Pengaruh Latihan Bersyukur Terhadap Peningkatan Subjective Well-Being pada Lansia di Panti Wreda Theodora Makassar. *Jurnal Psikologi Jambi*, 06(02), 1–10.
- Muna, Z., Adyani, L., & Shavira, F. (2020). Analisis Kesehatan Mental Pada Lansia (Memahami Kebersyukuran Pada Lansia Muslim di Aceh Utara). *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 3(1), 7–11. <https://doi.org/10.29103/jpt.v3i1.3636>
- Mulya Rita, W., Nur Kholifah, U., Abdullah, Z. (2021). Kecemasan lansia perempuan terhadap kesehatan mental lansia di pslu harapan kita palembang elderly women’s anxiety on mental health of the elderly in social organizations for pslu harapan kita Palembang. *Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi*, 2(1), 35–43.
- Muzayanah, A., Pascasarjana, M., & Psikologi, J. I. (2016). Masyarakat yang sehat secara mental: respon terhadap kebutuhan lansia dengan isu kesehatan mental. *Jurnal Psikovidya*, 20(2), 59–66.
- Ni Made Ari Rosmelina Pratiwi. (2020). Meta-analisis: hubungan antara kepuasan kerja dan organizational citizenship behavior (ocb). *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 11–17.
- Nurti, W. D., Zulfitri. R., Jumaini. (2022). Hubungan tingkat kemandirian lansia melakukan activity of daily living dengan kondisi kesehatan mental emosional pada lansia di desa Banjar Guntung. *Jurnal Medika Utama*, 3(03), 2508–2518.
- Onunkwor OF, Al Dubai SAR, George PP, Arokiasamy J, Yadav H, Barua A, Shuhaibu HO. (2016). A cross-sectional study on quality of life among the elderly in non-governmental organizations elderly homes in Kuala Lumpur. *Health and Quality Of Life Outcomes* 14(6).
- Oloan Tumanggor, R., & Hendra Heng, P. (2022). Peningkatan kesehatan mental melalui pendampingan psikologis berbasis spiritual well-being di sekolah lansia x tangerang. *E-Journal Universitas Tarumanegara*, 2(1), 329–335.
- Pamuji, S. S., & Hartanti. (2021). Pengaruh Gratitude Intervention Terhadap Subjective Well-Being Pada Lansia: Sebuah Kajian Life History. *Ristekdik : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 167–171. <https://doi.org/10.31604/ristekdik.2021.v6i2.144-148>
- Pedro Belo, Esperanza Navarro-Pardo, Ricardo Pocinho, Pedro Carrana, & Cristovao Margarido. (2020). Relationship Between Mental Health and the Education Level in Elderly People: Mediation of Leisure Attitude. *Front Psychol*, 11: 537. [10.3389/fpsyg.2020.00573](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00573).
- Putri Utami, N., Fathan Dahriyanto, L., & Liftiah. (2015). Kebersyukuran Dan Subjective Well-Being Pada Lanjut Usia Bersuku Jawa Di Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 7(2), 163–170.
- Rawat, R., & Jee, S. G. (2018). Role gratitude and resilience on the mental health of elderly. *Role of Gratitude and Resilience on the Mental Health of Elderly. IJRAR-International Journal of Research and Analytical Reviews*, 5(4), 292–295. <http://ijrar.com/>
- Rita, W. M. (2021). Kecemasan Lansia Perempuan Terhadap Kesehatan Mental Lansia di PSLU Harapan Kita Palembang. *Spiritual Healing : Jurnal Tasawuf Dan Psikoterapi*, 2(1), 35–45. <https://doi.org/10.19109/sh.v2i1.10690>
- Setyarini, E. A., Niman, S., Parulian, T. S., & Hendarsyah, S. (2022). Prevalensi Masalah Emosional: Stres, Kecemasan dan Depresi pada Usia Lanjut. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 21–27.
- Shalafina, M., Ibrahim, & Hadi, N. (2023). The Overview of Mental Health Among Elderly. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 7(4), 90–95.