

KEARIFAN LOKAL *SIRUNTU MACCARITA* SEBAGAI MEKANISME KOPING KESEHATAN MENTAL PADA LANSIA DI KABUPATEN SOPPENG

Nurhaedah¹, Santi^{2*}

D3 Kesehatan Keperawatan Gigi, Fakultas Keperawatan, STIKes Amanah Makassar¹, S1

Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Kurnia Jaya Persada²

*Corresponding Author : santijufri19@gmail.com

ABSTRAK

Masa lanjut usia merupakan periode kehidupan, ditandai oleh berbagai perubahan fisik, emosional, sosial, dan psikologis. Di masyarakat Soppeng masih ada tradisi lokal yakni "*Siruntu maccarita*" untuk para lansia agar sering bertemu dan bercerita tentang nostalgia yang pernah dilakukan dimasa mudanya. *Siruntu maccarita* merupakan cara untuk menenangkan diri, mempererat hubungan sosial, dan memberi makna atas pengalaman hidup mereka. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi kearifan lokal sebagai bentuk mekanisme coping yang digunakan oleh lansia dalam menjaga kesehatan mental mereka dan memberikan kontribusi terhadap pendekatan intervensi kesehatan mental yang lebih relevan secara budaya dan lebih diterima oleh masyarakat lokal. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian ini menggambarkan kearifan lokal berupa kegiatan *Siruntu maccarita* sebagai mekanisme *coping* bagi kesehatan mental lansia. Fokus Grup Discussion dipilih untuk memperoleh pemahaman lebih mendalam tentang bagaimana kegiatan ini berlangsung dalam komunitas tertentu kemudian diinterpretasikan dalam bentuk narasi. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa kegiatan *Siruntu maccarita* sangat relevan dengan tingkat kebutuhan para lansia untuk mengatasi stress, tekanan, tantangan, atau situasi yang tidak nyaman untuk mengurangi ketegangan, menjaga keseimbangan emosional, serta dapat beradaptasi dengan perubahan hidupnya. Kegiatan bertemu bercerita bisa menjadi media regulasi emosi dan refleksi diri bagi lansia. Dengan demikian penelitian ini membuka ruang baru dalam pendekatan komunitas terhadap isu *mental health* yang memperkaya sudut pandang dalam memahami coping lansia sehingga memberikan kontribusi terhadap pengembangan intervensi berbasis budaya lokal (*culture-based intervention*) yang dapat diadaptasi di berbagai wilayah Indonesia.

Kata kunci : kearifan lokal, kesehatan mental, lansia, mekanisme coping, *siruntu maccarita*

ABSTRACT

The elderly period is a life stage marked by various physical, emotional, social, and psychological changes. In the Soppeng community, there is a local tradition called "*Siruntu maccarita*" for the elderly to meet and share stories about their past experiences in their youth. *Siruntu maccarita* is a way to calm oneself, strengthen social relationships, and give meaning to their life experiences. This study aims to explore local wisdom as a form of coping mechanism used by the elderly in maintaining their mental health and to contribute to mental health intervention approaches that are more culturally relevant and accepted by the local community. This research uses a qualitative method with a phenomenological approach. This study describes local wisdom in the form of *Siruntu maccarita* activities as a coping mechanism for the mental health of the elderly. Focus Group Discussion was chosen to gain a deeper understanding of how this activity takes place in a particular community and then interpreted in narrative form. The results of the study show that *Siruntu maccarita* activities are very relevant to the needs of the elderly to overcome stress, pressure, challenges, or uncomfortable situations, to reduce tension, maintain emotional balance, and adapt to changes in their lives. Meeting and sharing stories can be a medium for emotion regulation and self-reflection for the elderly. Thus, this study opens a new space in the community approach to mental health issues, enriching perspectives in understanding elderly coping, thereby contributing to the development of culture-based interventions that can be adapted in various regions of Indonesia.

Keywords : mental health, local wisdom, elderly, coping mechanism, *siruntu maccarita*

PENDAHULUAN

Mekanisme coping terhadap kesehatan mental lansia adalah cara atau strategi yang digunakan oleh lansia untuk mengatasi tekanan psikologis, stres, atau gangguan emosional yang muncul seiring dengan bertambahnya usia. (Shalafina et al., 2023) Pada usia lanjut, seseorang bisa menghadapi berbagai tantangan seperti, kehilangan orang tercinta (pasangan, teman), Penurunan fisik atau kognitif, Kesepian dan isolasi sosial, Pensiun atau kehilangan peran sosial, Penyakit kronis atau rasa nyeri berkepanjangan (Pabebang et al., 2022)(Qonita et al., 2021) Kearifan lokal sering kali menjadi bagian dari mekanisme *coping* yang efektif dalam menghadapi stres atau tekanan psikologis.(Ariana, 2016) Di banyak masyarakat tradisional, termasuk di Indonesia, praktik budaya dan sosial seperti gotong royong, doa bersama, serta berbagi cerita atau pengalaman hidup dapat memberikan rasa aman, rasa dihargai, dan rasa kebersamaan yang mendalam. (Agustin & Grahani, 2023). Aktivitas ini juga memperkuat ikatan sosial dan menciptakan dukungan sosial yang sangat dibutuhkan oleh lansia.(Eka Afrina Djahhari, 2020)

Salah satu bentuk kearifan lokal yang memiliki potensi besar dalam menjaga kesehatan mental lansia adalah kegiatan *Siruntu maccarita*. Di berbagai komunitas adat atau pedesaan di Indonesia, tradisi seperti "ngobrol di pos ronda", "bercerita saat pengajian", "mendongeng kepada cucu", atau diskusi ringan dalam arisan bukan sekadar rutinitas sosial, melainkan bentuk interaksi bermakna yang mampu memperkuat ikatan emosional, menumbuhkan rasa dihargai, dan memberi ruang bagi lansia untuk mengekspresikan diri.(Setiyorini et al., 2018) Dalam masyarakat Indonesia, khususnya pada komunitas Bugis-Makassar, tradisi lokal memegang peranan penting dalam kehidupan sosial. Salah satu tradisi yang masih dijalankan adalah *Siruntu maccarita*, yaitu aktivitas berkumpul sambil bercerita, saling bertukar pengalaman, dan mendiskusikan berbagai peristiwa kehidupan. Tradisi ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai wadah untuk memperkuat solidaritas sosial, memperluas interaksi antarpersona, serta memperdalam nilai budaya yang diwariskan secara turun-temurun.

Siruntu maccarita memiliki potensi sebagai mekanisme coping non-farmakologis bagi lansia. Melalui kegiatan bercerita, lansia dapat menyalurkan emosi, mengurangi rasa cemas, meningkatkan kepercayaan diri, serta memperoleh dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Selain itu, aktivitas ini mampu merangsang fungsi kognitif, mempertahankan memori, dan mencegah perasaan kesepian yang umum dialami kelompok usia lanjut. Namun demikian, kajian ilmiah mengenai kontribusi *Siruntu maccarita* terhadap kesehatan lansia masih terbatas sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memahaminya secara komprehensif. (Kurniyanti, M. A., Ulfa, M., & Nurcahyaningtyas, 2024) Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa aktivitas sosial dan budaya memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental lansia, kegiatan sosial seperti bercerita dapat menurunkan tingkat kecemasan dan depresi pada lansia, serta memperbaiki kesejahteraan psikologis mereka(Yunitasari et al., 2022). Lansia yang aktif terlibat dalam kegiatan sosial, termasuk bercerita, menunjukkan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi dan lebih sedikit mengalami perasaan kesepian(Qonita et al., 2021).

Dengan demikian, penting untuk menelaah bagaimana *Siruntu maccarita* dapat berperan sebagai mekanisme coping kesehatan lansia, terutama dalam konteks budaya lokal yang kaya akan nilai-nilai sosial dan emosional. Hasil kajian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan intervensi kesehatan berbasis budaya yang mampu meningkatkan kualitas hidup lansia. Tradisi *Siruntu maccarita* berfungsi sebagai salah satu bentuk terapi sosial yang efektif dalam menjaga kesehatan mental lansia. Aktivitas ini memberikan kesempatan bagi lansia untuk berbagi pengalaman, memberikan nilai kepada generasi muda, serta meredakan stres atau kecemasan yang mungkin mereka alami. Dalam hal ini, kegiatan *Siruntu maccarita*

bukan hanya sekadar tradisi, tetapi menjadi mekanisme *coping* yang mendalam dan alami bagi lansia. Oleh karena itu hasil penelitian ini merupakan cara untuk menjaga kesejahteraan psikologis lansia, sekaligus memperkuat keterikatan mereka dengan komunitas dan budaya setempat.

Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi kearifan lokal sebagai bentuk mekanisme coping yang digunakan oleh lansia dalam menjaga kesehatan mental mereka dan memberikan kontribusi terhadap pendekatan intervensi kesehatan mental yang lebih relevan secara budaya dan lebih diterima oleh masyarakat lokal. Kearifan lokal *Siruntu maccarita* digunakan oleh lansia sebagai strategi coping terhadap masalah kesehatan mental. Pemahaman mendalam terhadap hal ini penting untuk merancang pendekatan intervensi yang lebih kontekstual, humanis, dan sesuai dengan latar belakang budaya lansia. Program ‘teman cerita’ berbasis relawan atau sesama lansia disertai dengan dukungan masyarakat, lansia bisa bercerita dan merasa didengarkan. *Siruntu maccarita* menjadi media healing dan memperkuat rasa keterhubungan antar lansia dan lintas generasi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk mengeksplorasi dan memahami secara mendalam fenomena kearifan lokal berupa kegiatan *Siruntu maccarita* yang memiliki peranan terhadap kesehatan mental lansia. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk menggali persepsi, pengalaman, dan makna yang diberikan oleh lansia terhadap kegiatan bercerita dalam konteks kehidupan mereka. Penelitian ini berlangsung di Kabupaten Soppeng dengan melibatkan berbagai lansia di beberapa desa dengan kriteria informan kunci dalam penelitian ini adalah lansia yang berumur 60 tahun ke atas dalam kondisi sehat dan mampu berkomunikasi dengan baik. Pemilihan informan dengan cara *purposive sampling*. Metode Pengumpulan data melalui *in-depth interview*, *focus group discussion* serta pengamatan partisipatif untuk mengeksplorasi interaksi sosial dan kultural secara lebih detail. Pengolahan data dilakukan dengan mengelompokkan hasil wawancara dan hasil *focus group discussion* kemudian rekaman wawancara ditranskripsikan secara verbatim selanjutnya dilakukan *content analysis* dan diinterpretasikan, kemudian disajikan dalam bentuk narasi.

Disamping itu juga dilakukan studi komparatif sebagai suatu desain untuk membandingkan kegiatan *Siruntu maccarita* di beberapa kelompok atau lokasi yang berbeda secara langsung. Peneliti akan membandingkan berbagai nilai budaya, norma sosial, atau strategi di tempat yang berbeda dengan tujuan hasil dari penelitian bisa menjadi terapan kegiatan *Siruntu maccarita* sebagai wadah bagi lansia melakukan mekanisme coping terhadap kesehatan mentalnya.

HASIL

Pemahaman informan terhadap perasaan-perasaan yang mereka alami dimasa tuanya yang bisa menekan segi emosionalnya atau masa sulit yang di hadapi sehingga mengganggu kesehatan mental mereka. Dengan pendekatan kearifan lokal *Siruntu maccarita* diharapkan menjadi suatu solusi untuk mekanisme coping lansia di Kabupaten Soppeng. Data yang diperoleh melalui wawancara mendalam dan fokus grup discussion kepada informan sebagai berikut :

Tabel 1. Pengalaman Stres dan Tekanan

Pertanyaan	Jawaban Informan
	<i>Pernah, waktu itu saudara saya meninggal dunia makanya saya langsung merasa sendirian,kehilangan</i>

Dalam beberapa tahun terakhir apakah Bapak/ibu pernah mengalami masa yang sulit atau menekan secara emosional ?	<i>arah dan tidak berselera juga makan makanya langsung kena maag (DW, 64thn)</i> <i>Iyye pura toh messe nyawakah nak, afa mabela majjama anakku,,jokka irian mabbalu pakaian..jadi ti upikkiriki (RT,68 thn)</i> <i>Alhamdulillah, makessing semua sedding ufaneddingi nak,,yang penting kumoddaningika mattelompokka bawang kuanakku(WH,70 thn)</i>
Bisa diceritakan bagaimana perasaan Bapak?ibu menghadapi masa itu?	<i>Sedihkah, mau teruska kurasa menangis karena rindu sama saudaraku (DW, 64thn)</i> <i>Mega mellodoangga bawang nak,tennafodo ti madising manrngka sibawa keluargaku (ST.65 thn)</i>
Apa yang menurut Bapak/Ibu menjadi penyebab stress atau kesedihan itu?	<i>Banyak pikiran, karena mau semua dirasa beres segala urusan (KD.62 thn)</i> <i>Kalau jauh keluarga, na biasaki tiba-tiba sakit langsung sedihki dirasa nanti kenapa-kenapaki natidak ada yang lihatki (BD,69 thn)</i>

Tabel 2. Strategi Menghadapi Koping

Pertanyaan	Informan
Saat Bapak/Ibu merasa tertekan apa saja yang biasa dilakukan dilakukan sekarang ini?	<i>Biasa nak jokkama macarita-carita sibawa balibolaku, maccule-cule sibawa eppoku (NT,61 thn)</i> <i>Pergi ka biasa ketemu saudaraku nak, liatki bagaimana kondisinya (RE, 70 thn)</i>
Adakah orang yang biasanya memabantu atau menjadi tempat Bapak/Ibu bercerita	<i>Ketetangga ku ji pergi ka karena nyambung ma juga kalau berceritaka (JF.71 thn.)</i> <i>Biasa menelfonka sama keluarga minta pendapat kalau ada masalahku karena bisaji dipercaya (BD,69 thn.)</i>
Apakah Bapak/Ibu pernah menggunakan layanan Kesehatan seperti psikolog, puskesmas atau pengobatan tradisional?	<i>Kalau mulai lagi kambuh sakit badanku langsung ke Puskesmas saja karena bisa tommy diperiksa sama dokter (RN.72 thn)</i> <i>Biasa dirumah ji saja minum obat, ramu-ramuan karena takutka terlalu banyak minum obat, nanti beresiko di ginjal (AD.64 thn)</i>
Apakah Bapak/Ibu memiliki kegiatan atau kebiasaan tertentu yang membantu merasa lebih baik dan tenang dalam menghadapi masalah?	<i>Kebiasaananta mi nak kita kekebun, karena kalau sampai mi dikebun langsung mi enak perasaanta melihat tanaman padi (RD, 67thn)</i> <i>Pokoknya kalau ngumpul-ngumpul maki baru main yoker langsung mentong manyameng perasaan 'e meskipun hadiahna sabun ji tapi senang maki semua (KD.62 thn)</i> <i>Pergika saya membersihkan rumah, kuperbaiki tanaman bunga-bungaku jadi tenang maka kalau bersih semua mi sekitar rumah (MJ, 63 thn)</i>

Tabel 3. Persepsi tentang Kesehatan Mental

Pertanyaan	Informan
Menurut Bapak/Ibu, apa yang dimaksud dengan Kesehatan mental ?	<i>Aga yaseng ro nak, dewiseseng ngi (NT,61 thn)</i> <i>Banyakmi sekarang istilah tidak dipahami karena tua maki nak (DW, 64thn)</i>

	<i>Kalau kita sehat-sehat enak mi perasaan nak, senang maki juga, bisa jalan-jalan kerumah tetangga sama rumah keluarga (MJ, 63 thn)</i>
Apakah Bapak/Ibu merasa penting menjaga pikiran tetap sehat? Mengapa?	<i>Kurasa itu penting dijagai, karena takkala sakit mi satu bagian tubuh biasa yang lain juga ikut sakit (RN.72 thn)</i> <i>Iyye bagus kalau sering ki olahraga kalau pagi, persendian juga kuat (AD.71 thn)</i>
Apa saja tanda-tanda yang Bapak/Ibu rasakan saat merasa tidak sehat secara pikiran atau perasaan?	<i>Mudah kah merasa marah kalau tidak sesuai apa yang kupikirkan karena kusuka pekerjaanku langsung beres (RD.65 thn)</i> <i>Capek sekali kurasa badanku, selalu mau pergi baring-baring (KD.62 thn)</i> <i>Biasakah nak mudah menangis kalau besar suara anakku kalau kusuruhki (RD, 67thn)</i>

Tabel 4. Harapan dan Kebutuhan Lansia

Pertanyaan	Informan
Apa yang Bapak/Ibu harapkan dari keluarga, lingkungan, atau pemerintah agar lansia bisa lebih sehat secara mental?	<i>Hehe bagus kapang kalau ada bantuan untuk pelatihan pembuatan kerajinan tangan agar kita tidak bosan (ST.65 thn)</i> <i>Anuh nak,,mauta itu kalau selaluki natelfon anak supaya tenang pikiran dan perasaan (RN.72 thn)</i> <i>Bagus kalau seringki bertemu dan bersilatuhmi sama tetangga dan orang lain (RD.65 thn)</i> <i>Siruntu maccarita-carita nak,,afa manyameng sedding ku timacawa cawaki (NT,61 thn)</i>
Apakah ada tempat yang Bapak/Ibu inginkan untuk bisa lebih nyaman dan bahagia?	<i>Sekarang ini lebih senang mami ki pergi ke mesjid sholat berjamaah karena mi maccarita-carita sama teman-teman (DW, 64thn)</i> <i>Lebih suka ki ke sawah karena cuacanya adem dan tenang (AD.71 thn)</i>
Jika ada orang lain yang seusia Bapak/Ibu yang sedang mengalami kesulitan?	<i>Sebaiknya pergi jalan-jalan, berkumpul dan bercerita-cerita sama tetangga atau sahabat yang kita percaya (RD.65 thn)</i> <i>Pergi periksa ke Puskesmas supaya sesuai obat yang diminum, pokoknya kalau bosanki ya jalan-jalan ketemu keluarga (KH, 66 thn)</i>

PEMBAHASAN

Kesehatan mental lansia merupakan isu penting yang semakin relevan seiring meningkatnya jumlah penduduk usia lanjut. Lansia menghadapi berbagai tantangan psikologis seperti kesepian, rasa kehilangan, ketidakberdayaan, hingga menurunnya harga diri. Salah satu penyebab utama gangguan mental pada lansia adalah menurunnya interaksi sosial dan kurangnya ruang untuk mengekspresikan emosi atau menceritakan pengalaman hidup mereka. (Sumarni et al., 2019) Di banyak komunitas tradisional di Indonesia, terdapat praktik kearifan lokal berupa *Siruntu maccarita* baik dalam bentuk ngobrol santai di beranda, bercerita di pengajian, arisan, hingga dalam ritual adat atau kegiatan masyarakat. Aktivitas ini

bukan hanya bentuk interaksi sosial, tetapi juga berfungsi sebagai *terapi informal* yang alami dan menyenangkan bagi lansia. Melalui cerita, mereka bisa; mengolah pengalaman hidup (baik bahagia maupun traumatis), menyampaikan nilai-nilai dan kebijaksanaan kepada generasi muda, mendapatkan validasi emosional dari orang lain, merasa dihargai, didengar, dan tetap relevan. Namun, seiring dengan modernisasi, kegiatan seperti ini mulai tergeser oleh gaya hidup individualis, teknologi, dan kurangnya ruang interaksi lintas generasi. Padahal, bercerita adalah bagian penting dari sistem nilai budaya lokal yang telah lama menjadi sarana penyembuhan emosional dan penguatan identitas diri pada lansia.

Berdasarkan wawancara kepada informan didapatkan informasi bahwa mereka terkadang melalui proses kehidupannya dengan menangis karena merasa kehilangan kebersamaan dengan orang terdekatnya, apakah meninggal dunia atau pergi merantau, sehingga untuk menghadapi stress dan tekanan dalam kehidupannya adalah memperbanyak berdo'a maupun membangun komunikasi agar bisa saling melepas rindunya. Mereka tidak memungkiri bahwa jauh dari keluarga merupakan hal berat yang dirasakan terutama ketika merasa kurang sehat sehingga muncul berbagai pikiran yang bisa membuat mereka tertekan secara lahir batin. Menghadapi berbagai permasalahan di atas pada umumnya lansia yang memiliki keluarga masih sangat beruntung karena anggota keluarga seperti anak, cucu, cicit, sanak saudara bahkan kerabat umumnya ikut membantu memelihara (*care*) dengan penuh kesabaran dan pengorbanan. Namun bagi lansia yang tidak punya keluarga atau sanak saudara karena hidup membujang, atau punya pasangan hidup namun tidak punya anak dan pasangannya sudah meninggal, apalagi hidup sendiri di perantauan, seringkali menjadi terlantar. Karena jika keterasingan terjadi akan semakin menolak untuk berkomunikasi dengan orang lain dan kadang-kadang terus muncul perilaku regresi seperti mudah menangis, mengurung diri, mengumpulkan barang-barang tak berguna serta merengek-rengok dan menangis bila ketemu orang lain sehingga perilakunya seperti anak kecil.

Dalam fokus grup discussion peneliti berdiskusi tentang tentang strategi apa yang dilakukan menghadapi mekanisme koping ketika merasa tertekan dengan keadaannya dan mereka kebanyakan pergi jalan-jalan untuk bertemu dengan tetangga atau kerabat keluarga untuk bercerita, atau mencurahkan masalah yang dihadapinya karena mereka merasa aman dan nyaman serta merasa diperhatikan dan diberikan solusi seperti yang diharapkan. Tertawa lepas dalam kegiatan *Siruntu maccarita* merupakan hal yang sangat membahagiakan karena bisa merasa lega dengan masalah yang dihadapinya. Hal lain yang mereka lakukan ketika rindu dengan keluarganya mereka menelfon untuk bercerita lepas sehingga mereka tidak merasa kesepian dalam hidupnya. Peneliti juga berdiskusi dengan para lansia tentang upaya apa yang mereka lakukan untuk mengatasi berbagai penyakit yang di derita, maka sebagian informan menjawab mereka meminta keluarganya untuk membawa pergi berobat di Puskesmas atau rumah sakit. Informan yang lain memilih minum obat ramu ramuan tradisional karena mereka takut kalau terlalu banyak minum obat zat kimia dapat merusak ginjalnya.

Kearifan lokal *Siruntu maccarita* digunakan oleh lansia sebagai strategi koping terhadap masalah kesehatan mental. Pemahaman mendalam terhadap hal ini penting untuk merancang pendekatan intervensi yang lebih kontekstual, humanis, dan sesuai dengan latar belakang budaya lansia. Program 'teman cerita' berbasis relawan atau sesama lansia disertai dengan dukungan masyarakat, lansia bisa bercerita dan merasa didengarkan. *Siruntu maccarita* menjadi media healing dan memperkuat rasa keterhubungan antar lansia dan lintas generasi. Dengan pendekatan ini, diharapkan menjadi strategi yang lebih efektif dan diterima oleh masyarakat dalam mendukung kesehatan mental lansia secara holistik. Pemahaman para lansia terkait kesehatan mental tidak dipahami secara utuh, namun mereka cenderung mudah terdistraksi apabila ada masalah yang dihadapi, cenderung mudah marah dan sensitif maupun menangis jika mendengar suara keras jika menyuruh anaknya. Informan menjawab bahwa sangat penting untuk menjaga agar pikiran tetap sehat karena jika ada anggota tubuh yang sakit

maka seluruh anggota tubuh juga ikut terasa sakit. Olahraga juga dianggap perlu untuk menjaga persendian mereka.

Peneliti juga menanyakan bahwa apa yang menjadi harapan dan kebutuhan lansia. Ditemukan jawaban beragam tentang keinginannya diantaranya, ada pelatihan yang kerajinan tangan agar mereka tidak bosan dalam aktivitasnya, ditelfon sama anaknya, bersilaturahmi dengan tetangga atau orang lain dan bertemu untuk saling bercerita supaya saling ketawa dan bercanda satu sama lain. Para lansia juga mempunyai tempat yang dianggap memberikan pengaruh baik dalam kondisi psikologisnya yaitu dengan pergi ke masjid sholat berjamaah sembari mereka bisa saling mengobrol untuk menenangkan pikirannya, disamping itu mereka juga mempunyai hobi ke sawah karena suasana yang adem dan tenang. Harapan lansia diusia senjanya mereka dapat sering jalan-jalan, berkumpul dan bercerita-cerita sama tetangga dan keluarganya.

Dari jawaban informan peneliti berasumsi bahwa kegiatan *Siruntu maccarita* (bertemu untuk bercerita) merupakan hal yang sangat menyenangkan bagi para lansia karena bisa menyalurkan perasaan emosional yang mereka rasakan. Dalam konteks lansia, praktik berbagi cerita kepada generasi muda dapat menjadi sarana untuk mengungkapkan perasaan, menenangkan pikiran, dan memberikan makna bagi hidup mereka. Bercerita bukan hanya sekadar berbagi informasi, tetapi juga merupakan alat untuk memproses emosi, mempererat hubungan sosial, dan menjaga kesehatan mental. Oleh karena itu, penting untuk menemukan mekanisme *coping* yang dapat membantu lansia mengatasi tantangan emosional dan psikologis yang mereka hadapi. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa aktivitas sosial dan budaya memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental lansia. Seperti yang ditemukan bahwa kegiatan sosial seperti bercerita dapat menurunkan tingkat kecemasan dan depresi pada lansia, serta memperbaiki kesejahteraan psikologis mereka. Dalam penelitian ini, lansia yang aktif terlibat dalam kegiatan sosial, termasuk bercerita, menunjukkan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi dan lebih sedikit mengalami perasaan kesepian. (Sulandari et al., 2017)

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian yang dilakukan di beberapa desa di Kabupaten Soppeng memiliki keunggulan dan kebaruan dari pemecahan masalah yang ditawarkan pada umumnya penelitian berfokus dalam pendekatan medis, farmakologis, atau psikologi barat (kognitif, CBT, dan sebagainya) sementara pada penelitian ini mengangkat nilai-nilai budaya lokal, yang lebih membumi dan dekat dengan realitas sosial lansia. Belum ada yang spesifik atau jarang ada penelitian yang mengkaji *Siruntu maccarita* bagaimana kegiatan bertemu bercerita bisa menjadi media regulasi emosi dan refleksi diri bagi lansia. Dengan demikian penelitian ini membuka ruang baru dalam pendekatan komunitas terhadap isu *mental health*. Penelitian ini berada pada titik temu antara ilmu psikologi, antropologi budaya, dan kesehatan masyarakat, yang memperkaya sudut pandang dalam memahami coping lansia sehingga memberikan kontribusi terhadap pengembangan intervensi berbasis budaya lokal (*culture-based intervention*) yang dapat diadaptasi di berbagai wilayah Indonesia.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada Direktorat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (DPPM) Direktorat Jenderal Riset dan Pengembangan Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains dan Teknologi tahun 2025 atas dukungan pendanaan kegiatan hibah Penelitian Dosen Pemula, dan juga terimakasih banyak kepada Pimpinan Civitas Akademik, LPPM STikes Amanah Makassar dan Universitas Kurnia Jaya Persada yang telah melakukan kolaborasi Kampus Perguruan Tinggi. Kepada Seluruh Informan para Lansia semoga sehat

selalu, terimakasih banyak atas rasa antusiasnya membantu dalam penelitian ini, kepada Pemerintah Setempat di Kabupaten Soppeng serta seluruh partisipan yang telah bersedia membantu proses penelitian ini sampai selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, A., & Grahani, F. O. (2023). Peningkatan Kesehatan Mental Lansia Di Posyandu Lansia Puspita. Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan *Corporate Social Responsibility* (PKM-CSR), 6, 1–5. <https://doi.org/10.37695/pkmsr.v6i0.2072>
- Ariana, R. (2016). Penerimaan Diri pada Lansia. Universitas Proklamasi 45 Yogyakarta, 1–23.
- Eka Afrina Djahhari, D. (2020). Laporan Riset 2020.
- Kurniyanti, M. A., Ulfa, M., & Nurcahyaningtyas, W. (2024). Buku Deteksi Dini Kesehatan Lansia Pasca Bencana. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Letlora, J.A.S., Sineke, J., & Purba, R.B. (2020). Bubuk Daun Kelor sebagai Formula Makanan Balita Stunting. *Jurnal GIZIDO*, 12(2): 105-112. <https://ejurnal.poltekkes-manado.ac.id/index.php/gizi/article/download/1256/877>
- Margawati, A., & Astuti, A.M. (2018). Pengetahuan Ibu, Pola Makan dan Status Gizi pada Anak Stunting Usia 1-5 Tahun di Kelurahan Bangetayu, Kecamatan Genuk, Semarang. *Jurnal Gizi Indonesia*, 6(2): 82-89. <https://doi.org/10.14710/jgl.6.2.82-89>
- Muliawati, D., Sulistyawati, N., & Utami, F.S. (2019). Manfaat Ekstrak *Moringa Oleifera* Terhadap Peningkatan Tinggi Badan Balita. Prosiding Seminar Nasional: Pertemuan Ilmiah Tahunan Politeknik Kesehatan Karya Husada Yogyakarta, 1(1): 46-55. <http://jurnal.poltekkesjogja.ac.id/index.php/PSN/article/view/371>
- Mulyasari, I., & Setiana, D.A. (2016). Faktor Risiko Stunting pada Balita. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 8(20): 160-167
- Nabilla, D.Y., dkk. (2022). Pengembangan Biskuit “Prozi” Tinggi Protein dan Kaya Zat Besi untuk Ibu Hamil sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Jurnal Amerta Nutrition*, Vol. 6(1SP): 79-84. <https://doi.org/10.20473/amnt.v6i1SP.2022.79-84>
- Nisa, Latifa Suhada. (2018). Kebijakan Penanggulangan Stunting di Indonesia. *Jurnal Kebijakan Pembangunan*, 13(2): 173-179
- Olo, A., Mediani, H.S., & Rakhmawati, W. (2021). Hubungan Faktor Air dan Sanitasi dengan Kejadian Stunting pada Balita di Indonesia. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2): 1113-1126. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.521>
- Pabebang, Y., Handayani Mangapi, Y., & Kelong, P. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Mekanisme Koping Pada Lansia Di Lembang Benteng Ka’do Kecamatan Kapalapitu Kabupaten Toraja Utara Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif*, 6(2), 157–169. <https://doi.org/10.56437/jikp.v6i2.68>
- Qonita, F. N., Salsabila, N. A., Anjani, N. F., & Rahman, S. (2021). Kesehatan Pada Orang Lanjut Usia (Kesehatan Mental Dan Kesehatan Fisik). *Psikowipa (Psikologi Wijaya Putra)*, 2(1), 10–19. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v2i1.42>
- Setiyorini, E., Wulandari, N. A., & Sari, Y. K. (2018). Perawatan Lansia dalam Persektif Budaya. In *Media Nusa Creative*. [http://repository.phb.ac.id/427/2/Layout Perawatan Lansia.pdf](http://repository.phb.ac.id/427/2/Layout%20Perawatan%20Lansia.pdf)
- Shalafina, M., Ibrahim, & Hadi, N. (2023). *The Overview Of Mental Health Among Elderly*. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 7(4), 90–95. <https://jim.usk.ac.id/fkep/article/view/24319/13404>
- Sugioyo. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D (Cetakan Ke). CV Alfabet.
- Sulandari, S., Wijayanti, M., & Pornamasari, R. D. (2017). Keterlibatan Lansia Dalam

- Pengajian: Manfaat Spiritual, Sosial, Dan Psikologis. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2). <https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i2.2906>
- Sumarni, S., Triwirasto, T., Kusumadewi, A. F., Yuliani, S., Dwi, D., & Kusumaningrum, N. (2019). Penanggulangan depresi lansia pascaerupsi Gunung Merapi melalui permainan humor berbasis kearifan budaya lokal pada kader yandu lansia. *Journal of Community Empowerment for Health*, 2(1), 27. <https://doi.org/10.22146/jcoemph.41290>
- Yunitasari, P., Punjastuti, B., & Maryati, S. (2022). Status Kesehatan Jiwa Pada Lansia. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(2), 257–262. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>