

Peningkatan Kesejahteraan Psikologis Pengasuh Lansia Melalui Psikoedukasi Stres

¹Astrina Aulia, ¹Miftahurrahmi Fitri, ²Sri Nova Deltu, ¹Anita Rahmawati Purti, ¹Misbah Rihadatul Aisy

¹Program Studi Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Politeknik 'Aisyiyah Sumatera Barat, Indonesia

²Program Studi Bisnis Jasa Makanan, Politeknik 'Aisyiyah Sumatera Barat, Indonesia
Corresponding Author. Email : astrinaaulia@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History:

Received : 30-09-2025

Revised : 26-10-2025

Accepted : 01-11-2025

Online : 05-11-2025

Keywords:

Psikoedukasi;

Relaksasi;

Stres Kerja;

Kesejahteraan Psikologis;
Pengasuh Lansia



ABSTRACT

Abstract: *This community service program aimed to improve the psychological well-being of elderly caregivers through work stress psychoeducation and relaxation training at Aisyiyah Khusnul Khatimah Elderly Shelter in Padang. The methods included psychoeducation sessions with pre-test and post-test, leaflet distribution, relaxation practice (deep breathing, progressive muscle relaxation, mindfulness), and the establishment of a caregiver Standard Operating Procedure (SOP) that incorporates psychological well-being aspects. Evaluation was conducted using a knowledge questionnaire and the DASS-21 scale to assess depression, anxiety, and stress before and after the intervention. Results showed an increase in respondents' knowledge about work stress from 62.5% (high category) to 87.5%. The DASS-21 results indicated significant improvement, with most respondents shifting to the normal category in depression (62.5%), anxiety (50%), and stress (75%) after relaxation practice. Overall, the program successfully enhanced caregivers' soft skills in recognizing stress symptoms and coping strategies by approximately 70%. This community service was proven effective in strengthening caregivers' capacity and is recommended to be replicated in similar caregiver communities.*

Abstrak: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pengasuh lansia melalui psikoedukasi stres kerja dan pelatihan teknik relaksasi di Rumah Singgah Lansia Aisyiyah Khusnul Khatimah, Padang. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan dengan pre-test dan post-test, pembagian leaflet, praktik teknik relaksasi (napas dalam, relaksasi otot progresif, mindfulness), serta pengesahan Standar Operasional Prosedur (SOP) pelayanan pengasuh yang memuat aspek kesejahteraan psikologis. Evaluasi menggunakan kuesioner pengetahuan dan DASS-21 untuk mengukur depresi, kecemasan, dan stres sebelum serta sesudah intervensi. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan responden mengenai stres kerja dari kategori tinggi 62,5% menjadi 87,5%. Pengukuran DASS-21 memperlihatkan perbaikan signifikan, dengan mayoritas responden bergeser ke kategori normal pada subskala depresi (62,5%), kecemasan (50%), dan stres (75%) setelah pelatihan relaksasi. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil meningkatkan soft skill pengasuh dalam mengidentifikasi gejala stres dan keterampilan teknik coping sebesar 70%. Program ini efektif dalam memperkuat kapasitas pengasuh lansia dan layak untuk direplikasi pada komunitas serupa.



<https://doi.org/10.31764/justek.vXiY.ZZZ>



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

A. LATAR BELAKANG

Kesejahteraan psikologis menjadi isu global yang semakin mendapat perhatian, terutama pada kelompok masyarakat yang memiliki beban kerja tinggi dan berisiko mengalami stres kronis (Lestari, 2025). Data dari *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa lebih dari 15% orang dewasa di seluruh dunia mengalami gangguan mental, dengan stres kerja sebagai salah satu faktor pemicu utama (Puti et al., 2015). Stres yang tidak terkelola berdampak negatif pada kesehatan fisik maupun psikologis, seperti kelelahan, kecemasan, hingga menurunnya kualitas hidup (Buyamin, 2021). Kondisi ini tidak hanya dirasakan oleh pekerja formal di lingkungan industri, tetapi juga kelompok informal seperti pengasuh lansia, yang menghadapi tekanan emosional, beban fisik, serta tanggung jawab sosial dalam jangka panjang. Situasi tersebut menunjukkan bahwa masalah kesejahteraan psikologis akibat stres kerja merupakan tantangan serius secara global yang memerlukan perhatian melalui upaya promotif dan preventif (Todaga & Wijono, 2022).

Rumah Singgah Lansia Aisyiyah Khusnul Khatimah merupakan salah satu unit amal usaha sosial yang beroperasi di bawah naungan organisasi Aisyiyah, sebuah organisasi perempuan Muhammadiyah yang aktif dalam kegiatan pelayanan sosial, kesehatan, dan pendidikan. Rumah singgah ini terletak di Kecamatan Lubuk Begalung, Kota Padang dan menjadi tempat perlindungan serta pelayanan bagi lansia terlantar maupun yang tidak memiliki keluarga. Pengasuh lansia yang bekerja di rumah singgah ini mayoritas berasal dari latar belakang pendidikan yang beragam, namun tidak semuanya memiliki pelatihan psikososial yang memadai.

Berbagai penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa psikoedukasi dan pelatihan relaksasi merupakan strategi efektif dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Misalnya, studi Solehah tahun 2021 Tahun] menemukan bahwa pemberian psikoedukasi tentang manajemen stres dapat menurunkan skor kecemasan dan depresi secara signifikan pada kelompok pengasuh pasien kronis (Solehah, 2021). Sejalan dengan itu, penelitian Rita, dkk tahun 2024 tentang Penerapan Nilai Spiritual dalam konteks organisasi Muhammadiyah/Aisyiyah dalam Pengendalian Stres Kerja pada Perawat di Rumah Sakit X Pariaman menunjukkan bahwa integrasi nilai spiritual dapat membantu tenaga kesehatan menurunkan tingkat stres sekaligus memperkuat aspek religiusitas sebagai mekanisme *coping* (Rita, 2025). Hal ini menguatkan bahwa pendekatan berbasis edukasi, praktik relaksasi, dan penguatan nilai spiritual dapat menjadi solusi nyata untuk menurunkan beban psikologis pada kelompok rentan, termasuk pengasuh lansia (Faradilla & Rizkarianty 2024).

Selain itu, pengalaman pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Sosialita dan Hamidah tahun 2020 di komunitas *caregiver* menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam mengelola stres setelah diberikan intervensi psikoedukasi disertai praktik relaksasi (Sosialita & Hamidah, 2020). Hal ini menguatkan bahwa pendekatan berbasis edukasi dan praktik relaksasi dapat menjadi solusi nyata untuk menurunkan beban psikologis pada kelompok rentan, termasuk pengasuh lansia (Simbolon et al., 2025).

Pentingnya kegiatan ini juga sejalan dengan kebijakan pemerintah Indonesia dalam memperkuat kesehatan jiwa masyarakat. Undang-Undang No. 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa menegaskan bahwa setiap individu berhak memperoleh pelayanan promotif dan preventif untuk menjaga kesehatan mentalnya (Kemenkes, R. I. 2014).

Selain itu, Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2020–2024 menekankan perlunya peningkatan kapasitas masyarakat dalam pencegahan stres dan gangguan mental melalui edukasi dan pemberdayaan komunitas (Indonesia, P. P. R., 2024).

Dalam konteks pelayanan lansia, Kementerian Kesehatan RI juga menggarisbawahi pentingnya dukungan kesehatan jiwa bagi pengasuh sebagai bagian dari pendekatan holistik dalam perawatan lansia (Tristanto, 2020). Dengan demikian, program pengabdian masyarakat berupa psikoedukasi kesejahteraan psikologis dan pelatihan teknik relaksasi bagi pengasuh lansia bukan hanya relevan secara akademis, tetapi juga memiliki legitimasi kuat dari sisi regulasi dan kebijakan nasional (Purwaningrum, 2020).

Permasalahan-permasalahan di atas akan ditangani melalui kegiatan terintegrasi berupa psikoedukasi, pelatihan teknik relaksasi, fasilitasi forum refleksi, serta penyusunan modul sederhana sebagai rujukan berkelanjutan (Prakasa, 2023). Fokus ini diharapkan menjadi titik awal perbaikan sistemik terhadap kondisi kerja pengasuh di rumah singgah lansia, sekaligus menjadi model yang dapat direplikasi di tempat lain. Program ini tidak hanya memberikan dampak langsung terhadap kesejahteraan psikologis para pengasuh lansia sebagai mitra sasaran utama, tetapi juga menghasilkan manfaat sosial dan ekonomi yang lebih luas bagi masyarakat secara keseluruhan. Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pengasuh lansia di Rumah Singgah Lansia Aisyiyah Khusnul Khatimah melalui intervensi psikoedukasi stres kerja dan pelatihan relaksasi

B. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan dilakukan dengan cara: penyuluhan psikoedukasi termasuk pre dan post-test, pembagian *leaflet* dan penempelan poster edukasi dan praktik relaksasi, praktik relaksasi termasuk pengukuran tingkat stres sesaat menggunakan kuesioner DASS-21, dan pembuatan SOP pelayanan pengasuh tentang aspek kesejahteraan psikologis. Mitra sasaran yakni para pengasuh lansia di Rumah Singgah Lansia Aisyiyah Khusnul Khatimah yang berjumlah 8 (delapan) orang serta peserta lain dari kelompok lansia yang ikut menyimak materi.

Pelaksanaan dilaksanakan dalam 2 (dua) tahap, yaitu: Tahap 1 Pelatihan Psikoedukasi dan Teknik Relaksasi yang dilaksanakan pada Sabtu/27 September 2025. Kegiatan berupa sesi kelas yang dimulai dengan *pre-test* dan pembagian kuesioner DASS-21, setelah itu memberikan penyuluhan tentang edukasi stres kerja, dampaknya, dan cara mengatasinya. Sesi selanjutnya yaitu praktik teknik relaksasi napas dalam, relaksasi otot progresif, dan *mindfulness*. Metode menggunakan kuesioner untuk mengukur pengetahuan tentang stres dan kuesioner DASS-21 untuk mengetahui tingkat stres sebelum pelatihan dimulai, simulasi teknik relaksasi dengan pendampingan langsung menggunakan audio relaksasi berbasis digital (MP3) serta pembagian *leaflet* untuk panduan dalam melaksanakan teknik relaksasi menggunakan.

Tahap 2 yaitu Evaluasi dan Keberlanjutan Program yang dilaksanakan pada hari yang sama. Kegiatan berupa evaluasi pelaksanaan kegiatan melalui survei dan wawancara, pengukuran dampak dengan instrumen skala stres DASS-21 sesudah intervensi, pembuatan dan pengesahan SOP pelayanan pengasuh yang mencakup aspek kesejahteraan psikologis. Metode Evaluasi menggunakan kuesioner *post-test*, observasi

partisipatif, umpan balik dari peserta dan pengelola, dan poster psikoedukasi ringkas dan mudah dipahami.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian berupa penyuluhan Pelaksanaan Psikoedukasi Stres Kerja, Pelatihan Teknik Relaksasi Psikologis Praktis, dan Penyusunan SOP Pelayanan dengan Komponen Kesejahteraan Pengasuh dan kepada para pengasuh lansia di Rumah Singgah Lansia Aisyiyah Khusnul Khatimah. Kegiatan pengabdian telah dilaksanakan dengan baik dimulai dari tahap *pre-test*, penyuluhan psikoedukasi, praktik relaksasi sederhana, sesi tanya jawab, *post-test*, dan pengesahan SOP.

1. Penyuluhan psikoedukasi dengan materi Peningkatan Kesejahteraan Psikologis Pengasuh Lansia

Pelaksanaan penyuluhan psikoedukasi dengan topik “Peningkatan Kesejahteraan Psikologis Pengasuh Lansia” mendapat respons positif dari para pengasuh. Berdasarkan hasil evaluasi *pre-test* dan *post-test*, terjadi peningkatan tingkat pengetahuan responden mengenai stres kerja, dukungan organisasi, serta strategi menjaga kesehatan mental. Sebelum penyuluhan, sebagian responden masih berada pada kategori pengetahuan sedang, namun setelah penyuluhan mayoritas responden mencapai kategori pengetahuan tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa materi yang disampaikan dapat diterima dengan baik dan meningkatkan pemahaman responden.



Gambar 1. Penyuluhan Psikoedukasi oleh Pengabdian

Berikut hasil *pre-test* dan *post-test* pengetahuan peserta.

a. Hasil *Pre-test*

Tabel 1. Gambaran Hasil Pre-test Pengetahuan Responden tentang Stres Kerja dan Dukungan Organisasi

Pengetahuan	f	%
Tinggi	5	62,5
Sedang	3	37,5
Rendah	0	0,0
Jumlah	8	100,0

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi mengenai stres kerja dan dukungan organisasi, yaitu sebanyak 5 orang (62,5%). Sementara itu, terdapat 3 orang responden (37,5%) dengan tingkat pengetahuan sedang, dan tidak ada responden yang memiliki pengetahuan pada kategori rendah (0,0%).

Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden sudah memiliki pemahaman yang baik mengenai stres kerja dan dukungan organisasi sebelum diberikan penyuluhan. Namun, masih terdapat sebagian responden dengan tingkat pengetahuan sedang sehingga perlu adanya kegiatan edukasi atau penyuluhan untuk meningkatkan pemahaman mereka agar lebih merata. Dengan demikian, penyuluhan tetap penting dilakukan untuk memperkuat pengetahuan responden, khususnya pada kelompok yang pengetahuannya belum maksimal.

b. Hasil *post-test*

Tabel 2. Gambaran Hasil Post-test Pengetahuan Responden tentang Stres Kerja dan Dukungan Organisasi

Pengetahuan	f	%
Tinggi	7	87,5
Sedang	1	12,5
Rendah	0	0,0
Jumlah	8	100,0

Berdasarkan Tabel 4, diketahui bahwa setelah diberikan penyuluhan mengenai stres kerja dan dukungan organisasi, sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi yaitu sebanyak 7 orang (87,5%). Sementara itu, masih terdapat 1 orang responden (12,5%) dengan tingkat pengetahuan sedang, dan tidak ada responden yang berada pada kategori rendah.

Pada hasil pre-test: Pengetahuan tinggi dimiliki oleh 5 orang (62,5%), pengetahuan sedang 3 orang (37,5%), dan tidak ada yang rendah (0%). Pada hasil post-test: Pengetahuan tinggi meningkat menjadi 7 orang (87,5%), pengetahuan sedang menurun menjadi 1 orang (12,5%), dan tetap tidak ada yang rendah. Perbandingan ini memperlihatkan adanya peningkatan jumlah responden dengan pengetahuan tinggi sebesar 25% (dari 62,5% menjadi 87,5%), serta penurunan responden dengan pengetahuan sedang sebesar 25% (dari 37,5% menjadi 12,5%).

Hasil ini menunjukkan bahwa penyuluhan memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan responden mengenai stres kerja dan dukungan organisasi. Mayoritas responden berhasil mencapai kategori pengetahuan tinggi setelah intervensi.

Penyuluhan yang diberikan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan responden tentang stres kerja dan dukungan organisasi. Sebagian besar responden mampu memahami materi dengan baik sehingga tingkat pengetahuan mereka meningkat ke kategori tinggi pada saat *post-test*.

2. Pembagian *leaflet* tentang teknik relaksasi

Pembagian *leaflet* tentang teknik relaksasi berfungsi sebagai media pendukung untuk memperkuat pemahaman. *Leaflet* ini memuat informasi ringkas mengenai langkah-langkah relaksasi sederhana, seperti pernapasan dalam, pelepasan ketegangan otot, dan imajinasi positif, yang dapat dipraktikkan pengasuh secara mandiri di sela aktivitas merawat lansia. Dengan adanya media cetak ini, responden memiliki pedoman praktis yang dapat digunakan kapan saja sebagai pengingat

maupun panduan latihan.

Tips Agar Relaksasi Efektif

- Konsisten melakukannya setiap hari.
- Hindari distraksi (HP, TV, dll) saat latihan.
- Gunakan musik tenang jika perlu.
- Padukan dengan gaya hidup sehat (olahraga, tidur cukup, pola makan seimbang).



Pesan Penutup

Relaksasi bukan hanya kegiatan sesaat, tetapi gaya hidup sehat untuk menjaga keseimbangan fisik dan mental. Dengan rutin berlatih, kita bisa meningkatkan kualitas hidup dan mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik ✨



Contact Us

📍 poltasumber

✉ poltasumber@gmail.com

🌐 www.poltasumber.ac.id

🏠 J. Penjernihan No. 3, Gunung Panglun

PELATIHAN RELAKSASI UNTUK PENINGKATAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

Program Pengabdian kepada Masyarakat Dosen Polita Sumbang

Apa itu Relaksasi

Relaksasi adalah proses menurunkan ketegangan fisik dan mental untuk mencapai keadaan tenang, nyaman, serta seimbang.



Mengapa Relaksasi Penting?

- Stres yang berlebihan bisa menyebabkan gangguan kesehatan fisik (sakit kepala, gangguan pencernaan, hipertensi) dan kesehatan mental (cemas, mudah marah, sulit fokus).
- Relaksasi membantu tubuh beradaptasi dan memulihkan energi positif.

Jenis-jenis Teknik Relaksasi

Relaksasi Pernapasan (Deep Breathing)

- Tarik napas perlahan lewat hidung (4 hitungan)
- Tahan (4 hitungan)
- Hembuskan lewat mulut (6-8 hitungan)
- Ulangi 5-10 kali

Relaksasi Otot Progresif

- Tegangkan lalu lepaskan otot tubuh secara bergantian (misalnya tangan, bahu, kaki) untuk melepaskan ketegangan.

Mindfulness / Meditasi Sederhana

- Duduk dengan tenang, fokus pada pernapasan, biarkan pikiran datang dan pergi tanpa dihakimi.

Relaksasi Imajinasi

- Membayangkan suasana yang menenangkan, misalnya pantai atau pegunungan.



Langkah Praktik Relaksasi Sederhana

- Cari tempat yang tenang dan nyaman.
- Duduk atau berbaring dengan posisi rileks.
- Pejamkan mata, tarik napas dalam, dan hembuskan perlahan.
- Ikuti salah satu teknik relaksasi di atas selama 5-10 menit.
- Lakukan secara rutin, misalnya pagi atau sebelum tidur.



Gambar 2. Leaflet Pelatihan Relaksasi Peningkatan Kesejahteraan Psikologis

3. Teknik Relaksasi Psikologis Praktis

Praktik teknik relaksasi diberikan pada materi psikoedukasi. Pengabdian mempraktikkan teknik relaksasi sederhana, dimana sebelum kegiatan penyuluhan peserta akan diminta mengisi kuesioner DASS-21 untuk mengukur psikometri yang digunakan untuk mengukur tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada individu. Berikut hasil pengukuran kuesioner DASS-21 sebelum praktik relaksasi.

Tabel 3. Gambaran Hasil Kuesioner Dass-21 Sebelum Dilaksanakan Praktik Relaksasi

Subskala	Normal		Ringan		Sedang		Parah		S. Parah	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Depresi	1	12,5	2	25,0	4	50,0	1	12,5	0	0,0
Kecemasan	2	25,0	1	12,5	3	37,5	2	25,0	0	0,0

Stres	4	50,0	2	25,0	2	25,0	0	0,0	0	0,0
-------	---	------	---	------	---	------	---	-----	---	-----

Berdasarkan tabel 3, hasil pengukuran menggunakan kuesioner DASS-21, terlihat adanya perbedaan kondisi depresi, kecemasan, dan stres responden sebelum dan sesudah dilakukan praktik teknik relaksasi psikologis.

Tabel 4. Gambaran Hasil Kuesioner Dass-21 Setelah Dilaksanakan Praktik Relaksasi

Subskala	Normal		Ringan		Sedang		Parah		S. Parah	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Depresi	5	62,5	2	25,0	1	12,5	0	0,0	0	0,0
Kecemasan	4	50,0	4	50,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Stres	6	75,0	1	12,5	1	12,5	0	0,0	0	0,0

Berdasarkan tabel 4, hasil pengukuran menggunakan kuesioner DASS-21, terlihat adanya perbedaan kondisi depresi, kecemasan, dan stres responden sebelum dan sesudah dilakukan praktik teknik relaksasi psikologis.

Pada subskala depresi, sebelum praktik relaksasi sebagian besar responden berada pada kategori sedang (50,0%), diikuti kategori ringan (25,0%), normal (12,5%), dan parah (12,5%). Setelah praktik relaksasi, terjadi pergeseran distribusi ke arah yang lebih positif, yaitu mayoritas responden berada pada kategori normal (62,5%), ringan (25,0%), dan hanya 1 orang (12,5%) yang masih berada pada kategori sedang. Tidak ada responden yang mengalami depresi parah maupun sangat parah setelah intervensi.

Pada subskala kecemasan, sebelum relaksasi sebagian besar responden berada pada kategori sedang (37,5%) dan parah (25,0%), sementara sisanya berada pada kategori normal (25,0%) dan ringan (12,5%). Setelah relaksasi, hasilnya menunjukkan perbaikan yang signifikan, di mana tidak ada lagi responden pada kategori sedang maupun parah. Sebanyak 4 orang (50,0%) berada pada kategori normal dan 4 orang (50,0%) pada kategori ringan.

Pada subskala stres, sebelum relaksasi sebagian besar responden berada pada kategori normal (50,0%), diikuti kategori ringan (25,0%) dan sedang (25,0%). Setelah relaksasi, mayoritas responden berada pada kategori normal (75,0%), dengan sebagian kecil pada kategori ringan (12,5%) dan sedang (12,5%). Tidak terdapat responden yang mengalami stres kategori parah maupun sangat parah.

Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa praktik teknik relaksasi psikologis memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis responden. Jumlah responden yang berada pada kategori normal meningkat secara konsisten pada ketiga subskala, sementara responden dengan kategori sedang hingga parah mengalami penurunan setelah intervensi. Hal ini membuktikan bahwa teknik relaksasi psikologis praktis dapat menjadi strategi efektif dalam menurunkan gejala depresi, kecemasan, dan stres pada responden.



Gambar 3. Sesi Pelatihan Relaksasi kepada Peserta

4. Sesi Tanya jawab dengan peserta

Setelah penyampaian materi dan praktik teknik relaksasi psikologis, kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Pada sesi ini, responden terlihat aktif dan antusias menyampaikan pertanyaan terkait materi yang telah diberikan. Sebagian besar pertanyaan berkaitan dengan cara mengatasi stres kerja yang muncul secara tiba-tiba, teknik relaksasi yang dapat dilakukan dalam waktu singkat di tempat kerja, serta strategi menjaga konsistensi dalam menerapkan relaksasi di tengah padatnya aktivitas sehari-hari.



Gambar 4. Sesi Tanya Jawab dengan Peserta

5. Evaluasi Kegiatan dalam bentuk pengesahan SOP

Pada tahap akhir kegiatan, dilakukan pengesahan Standar Operasional Prosedur (SOP) pelayanan pengasuh yang secara khusus memuat aspek kesejahteraan psikologis. Proses pengesahan ini dilaksanakan melalui diskusi bersama antara tim pengabdian, perwakilan pengasuh, serta pihak pengelola lembaga.

SOP yang dihasilkan memuat langkah-langkah pelayanan yang sistematis, mencakup mekanisme identifikasi dini tanda-tanda stres kerja pada pengasuh, penerapan teknik relaksasi sederhana dalam rutinitas harian, serta prosedur pemberian dukungan psikososial secara berkala. Selain itu, SOP juga mengatur mekanisme rujukan apabila ditemukan gejala psikologis yang lebih serius, sehingga dapat ditangani secara tepat oleh tenaga profesional.

Responden menyatakan bahwa SOP ini memberikan pedoman yang jelas dan

praktis, sehingga dapat membantu pengasuh dalam menjaga kesehatan mental sekaligus meningkatkan kualitas pelayanan kepada lansia. Pengesahan SOP ini menandai adanya komitmen bersama dalam menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat secara psikologis bagi para pengasuh.

6. Kendala yang Dihadapi

Dalam pelaksanaan kegiatan PKM ini, terdapat beberapa kendala yang dihadapi. Keterbatasan waktu para pengasuh lansia menjadi tantangan utama, karena sebagian besar peserta harus membagi perhatian antara mengikuti penyuluhan dengan tanggung jawab merawat lansia, sehingga tidak semua peserta dapat hadir penuh dalam setiap sesi. Selain itu, perbedaan tingkat pengetahuan dan pemahaman awal peserta tentang kesehatan jiwa serta teknik relaksasi membuat sebagian peserta kesulitan mengikuti materi dengan optimal. Kendala lain muncul dari keterbatasan sarana prasarana di lokasi mitra, seperti ruang pertemuan yang terbatas dan kurang memadai untuk praktik relaksasi kelompok. Faktor psikologis juga menjadi hambatan, dimana beberapa pengasuh merasa canggung atau ragu ketika diminta mempraktikkan teknik relaksasi di depan peserta lain.

Untuk mengatasi kendala tersebut, tim pengabdian menerapkan beberapa strategi. Pertama, jadwal kegiatan dibuat lebih fleksibel dan menyesuaikan dengan waktu luang para pengasuh, serta membagi materi dalam sesi singkat agar lebih mudah diikuti. Kedua, penyampaian materi dilakukan dengan bahasa sederhana, disertai contoh praktis, dan didukung media leaflet sebagai panduan belajar mandiri. Ketiga, keterbatasan sarana prasarana diatasi dengan memaksimalkan fasilitas yang tersedia dan menggunakan peralatan portabel milik tim pengabdian. Untuk mengatasi rasa canggung peserta, pendekatan personal dilakukan dengan memberikan motivasi, membagi peserta dalam kelompok kecil saat praktik, serta menciptakan suasana yang lebih akrab dan santai. Selain itu, tim pengabdian juga melakukan tindak lanjut dengan komunikasi melalui media daring bagi peserta yang tidak dapat hadir penuh, sehingga semua peserta tetap memperoleh manfaat dari kegiatan ini.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa psikoedukasi peningkatan kesejahteraan psikologis dan pelatihan teknik relaksasi bagi pengasuh lansia di Rumah Singgah Lansia Aisyiyah Khusnul Khatimah telah berjalan dengan baik dan mampu menjawab tujuan yang telah dirumuskan pada pendahuluan. Peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya pengelolaan stres kerja dan cara menjaga kesehatan mental melalui teknik relaksasi sederhana. Berdasarkan hasil evaluasi, terjadi peningkatan *soft skill* pengasuh dalam hal kemampuan mengidentifikasi gejala stres, memahami teknik *coping* adaptif, serta meningkatkan keterampilan relaksasi sebesar kurang lebih 70%. Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan PKM berhasil memberikan dampak positif baik dari sisi pengetahuan maupun keterampilan yang bermanfaat dalam mendukung peran pengasuh lansia.

Untuk menjaga keberlanjutan manfaat, diperlukan tindak lanjut berupa pendampingan rutin dalam penerapan teknik relaksasi sehingga peserta dapat lebih konsisten mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan serupa juga direkomendasikan untuk diperluas ke komunitas pengasuh lainnya atau kelompok pekerja dengan risiko stres tinggi, sehingga dampaknya lebih luas. Selain itu, penelitian

lanjutan dapat dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas jangka panjang dari psikoedukasi dan pelatihan relaksasi, termasuk integrasi pendekatan nilai spiritual dalam pengelolaan stres kerja. Dengan demikian, hasil pengabdian ini tidak hanya bermanfaat secara praktis, tetapi juga dapat menjadi dasar pengembangan intervensi terapan di bidang kesehatan kerja dan keperawatan komunitas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Majelis Dikti Pimpinan Pusat Aisyiyah selaku pemberi hibah atas pelaksanaan kegiatan pengabdian ini sehingga terlaksana dengan baik.

REFERENSI

- Bunyamin, A. (2021). Mengelola stres dengan pendekatan islami dan psikologis. *Idarah: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 5(1), 145-159.
- Faradilla, D., Assyifa, F. A., & Rizkarianty, N. (2024). Mengatasi Stres dan Kecemasan Siswa Melalui Konseling Berbasis Spiritual. *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 3(6), 2640-2649.
- Indonesia, P. P. R. (2024). Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) Tahun 2020.
- Kemendes, R. I. (2014). Undang-undang No 18 tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.
- Lestari, P. A. A. S. (2025). Psikologi Kesehatan Kerja (Konsep Teori dan Praktik di Rumah Sakit, Pertambangan, dan Perkantoran). *NABA EDUKASI INDONESIA*.
- Prakasa, P. R. S., Deski, A. M., Musa, N., Kirani, F. F., & Yoenanto, N. H. (2023). Upaya Menerapkan Pentingnya Work-Life Balance Pada Karyawan Melalui Psikoedukasi. *Jurnal Abdi Insani*, 10(3), 1212-1223.
- Purwaningrum, R. (2020). Kesejahteraan psikologis guru bimbingan dan konseling: Implikasi self care dalam peningkatan profesionalisme. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang* (pp. 99-104).
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan mental masyarakat Indonesia (pengetahuan, dan keterbukaan masyarakat terhadap gangguan kesehatan mental). *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 252-258.
- Rita, N., Aulia, A., & Nurhaida, N. (2025). Penerapan Nilai Al Islam dan Kemuhammadiyah (AIK) dalam Pengendalian Stres Kerja pada Perawat di Rumah Sakit X Pariaman. *Menara Medika*, 8(1), 10-21.
- Simbolon, C. N. N. B., Nuraini, T., Allenidekania, A., & Gayatri, D. (2025). Psikoedukasi Merupakan Strategi Efektif dalam Mendukung Caregiver Pasien Kronis. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 16(2), 594-599.
- Solehah, E. L. (2021). Pengaruh Psikoedukasi Tentang Manajemen Stress Dalam Meningkatkan Self Efficacy Keluarga Merawat ODGJ Di Wilayah Kerja Puskesmas Balowerti Kota Kediri. *Jurnal Medika Usada*, 4(2), 1-8.
- Sosialita, T. D., & Hamidah, H. (2020). Manajemen Stres Berbasis Teknik HeartMath untuk Mengurangi Stres dan Mengelola Emosi pada Caregiver Pasien Penyakit Kronis. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 4(2), 154-169.
- Todaga, M., & Wijono, S. (2022). Kesejahteraan Psikologi dengan Stres Kerja Karyawan Pada Masa Pandemi Covid-19. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 388-394.
- Tristanto, A. (2020). Dukungan kesehatan jiwa dan psikososial (dkjps) dalam pelayanan sosial lanjut usia pada masa pandemi Covid-19. *Sosio Informa*, 6(2), 205-222.