

Layanan Kesehatan Mental Melalui Friday and Fun (FrindaFun) dalam Menangani Deprivasi pada Lansia

AAla Anggoro Kasih*, Fitriyatul Mahfudloh, Dwika Muhammad Ansori, Muhammad Rizky Ramdani, Muhammad Khusni Mubarok Jaelani, Dina Putri Anggraini, Vinisha Rahma Syahada

E-mail *corresponding author*: aldaanggorokasih3@gmail.com
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

ABSTRAK

Deprivasi sosial dan emosional merupakan tantangan signifikan yang dialami oleh lansia, terutama ketika interaksi sosial menurun dan dukungan emosional dari lingkungan berkurang. Kondisi ini dapat menimbulkan gangguan mental seperti kesepian, kecemasan, hingga depresi. Artikel ini membahas inovasi layanan kesehatan mental melalui program Friday and Fun, yaitu sebuah pendekatan berbasis aktivitas sosial-emosional yang dilakukan setiap hari Jumat secara rutin. Program ini dirancang untuk menciptakan suasana menyenangkan, meningkatkan interaksi sosial, serta memperkuat ikatan emosional antar lansia melalui berbagai kegiatan seperti permainan kelompok, seni, terapi tawa, dan diskusi ringan. Melalui pendekatan ini, lansia didorong untuk lebih aktif secara sosial, merasa dihargai, dan memiliki semangat hidup yang lebih tinggi. Hasil awal menunjukkan bahwa program Friday and Fun efektif dalam mengurangi gejala deprivasi serta meningkatkan kualitas hidup lansia secara keseluruhan. Artikel ini merekomendasikan penerapan program serupa di berbagai komunitas sebagai bentuk intervensi kesehatan mental yang preventif dan humanis bagi lansia.

Kata kunci : deprivasi, Friday and Fun, interaksi sosial, kesehatan mental, lansia

ABSTRACT

Social and emotional deprivation is one of the main challenges faced by the elderly, especially when they experience limitations in social interaction and the loss of emotional support from their surrounding environment. This condition can have serious impacts on the mental health of the elderly, such as feelings of loneliness, anxiety, and even depression. This article discusses innovations in mental health services through the *Friday and Fun* program, an approach based on social-emotional activities held regularly every Friday. The program is designed to create a pleasant atmosphere, enhance social interactions, and strengthen emotional bonds among the elderly through various activities such as group games, arts, laughter therapy, and casual discussions. Through this approach, the elderly are encouraged to become more socially active, feel valued, and have a higher sense of purpose. Initial results show that the *Friday and Fun* program is effective in reducing deprivation symptoms and improving the overall quality of life for the elderly. This article recommends the implementation of similar programs in various communities as a preventive and humanistic mental health intervention for the elderly.

Keywords: Deprivation, Friday and Fun, social interaction, mental health, elderly

PENDAHULUAN

Pertumbuhan jumlah penduduk khususnya lansia di Indonesia menjadi salah satu isu penting yang layak dibahas dan mendapat perhatian, terutama dalam bidang kesehatan, jasmani maupun rohani yang selama ini sering kali tidak mendapat pengamatan dan perhatian khusus. (Pratama dkk., 2023)

Para lansia rentan dan sering kali terserang persoalan psikologis termasuk perasaan cemas dan kesepian, kehilangan peran lansia dalam keluarga maupun masyarakat sebagai makhluk sosial serta keterbatasan fisik yang semakin membatasi aktifitas mereka sehari-hari. Maka kondisi inilah yang dapat memicu terjadinya deprivasi sosial dan emosional mereka. Yang akan berdampak langsung kepada kesejahteraan mental mereka. (Ichsan & Alpiyah, 2024)

Dari hasil beberapa penelitian bahkan menunjukkan sebanyak 13,5 % lansia di seluruh dunia mengalami gangguan mental berupa depresi. Angka ini dapat menunjukkan bahwa depresi adalah hal yang umum dan marak terjadi di kalangan lansia. Uniknyanya adanya perbedaan kerentanan berdasarkan jenis kelamin, pada penelitian tersebut menerangkan bahwa lebih banyak lansia perempuan yang mengalami depresi daripada lansia laki-laki. (Gasril dkk., 2024)

Di Indonesia sendiri lansia yang tinggal di panti jompo cenderung memiliki resiko yang lebih tinggi untuk terserang masalah kesehatan psikologis, mencakup kecemasan dan depresi yang sering kali dipicu oleh keterbatasan interaksi sosial, rasa keterasingan, serta kurangnya dukungan emosional dari keluarga dan lingkungan sekitar. (Kurniati, S. R., & Putri, M. E. (2023).

Deprivasi sosial dan emosional pada lansia adalah persoalan yang sering kali terabaikan di tengah hiruk-pikuk kehidupan masyarakat modern. Banyak orang menganggap bahwa masa tua adalah fase istirahat yang tenang, padahal kenyataannya tidak selalu seperti itu. Banyak lansia yang justru merasa kesepian, terasing, dan tidak lagi dianggap penting oleh lingkungan sekitarnya. Rasa kehilangan, baik karena berkurangnya peran sosial, berpulangnya pasangan hidup, atau karena jauhnya anak-anak dari rumah, bisa membuat mereka merasa sangat kosong. Rasa kosong ini tidak hanya bersifat emosional, tapi juga perlahan-lahan mempengaruhi kondisi fisik dan psikologis mereka secara keseluruhan.

Deprivasi sosial sendiri merujuk pada minimnya interaksi sosial yang bermakna, yang membuat seseorang merasa terisolasi atau tidak memiliki koneksi yang kuat dengan orang lain. Di sisi lain, deprivasi emosional lebih mengarah pada kurangnya dukungan emosional yang dirasakan oleh individu meliputi rasa tidak dicintai, tidak dihargai, dan tidak didengarkan. Ketika kedua hal ini terjadi bersamaan, dampaknya sangat serius. Lansia yang mengalami

keduanya sering kali merasa seolah tidak ada lagi gunanya mereka hidup. Hal ini diperkuat oleh temuan dalam jurnal Psikologi Sosial pada Lansia oleh Rachmawati (2020), yang menyebutkan bahwa deprivasi sosial dan emosional bisa memicu munculnya gangguan psikologis yang kronis, termasuk depresi berat, gangguan kecemasan, bahkan pemikiran untuk mengakhiri hidup.

Masalah ini semakin diperparah oleh perubahan struktur keluarga dan dinamika sosial yang terjadi dalam beberapa dekade terakhir. Dulu, banyak keluarga besar tinggal dalam satu rumah atau satu lingkungan, sehingga lansia tetap merasa terlibat dalam kehidupan keluarga sehari-hari. Sekarang, banyak anak yang merantau, sibuk bekerja, atau bahkan memilih tinggal terpisah, sehingga orang tua mereka dibiarkan sendiri di rumah. Bahkan dalam kasus di mana orang tua tinggal serumah dengan anak, tidak sedikit dari mereka yang tetap merasa kesepian karena minimnya komunikasi atau interaksi emosional.

Kondisi deprivasi ini tidak hanya berdampak pada aspek emosional, tapi juga sangat memengaruhi kesehatan mental dan kognitif lansia. Lansia yang merasa kesepian atau tidak memiliki dukungan emosional yang cukup berisiko mengalami gangguan tidur, kehilangan nafsu makan, dan berbagai gejala psikosomatis lainnya. Mereka juga cenderung mengalami penurunan semangat hidup, menjadi mudah marah, dan kehilangan minat untuk melakukan aktivitas yang dulu mereka sukai. Data dari jurnal *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi* oleh Hidayat (2021) menunjukkan bahwa tingkat depresi pada lansia meningkat secara signifikan pada mereka yang mengalami isolasi sosial dalam jangka panjang. Penurunan fungsi kognitif pun menjadi ancaman serius, karena otak yang tidak terstimulasi secara sosial dan emosional akan kehilangan fleksibilitas dan ketajamannya.

Untuk mengatasi permasalahan kesehatan jiwa pada lansia, dibutuhkan pendekatan intervensi yang bersifat holistik, tidak hanya terbatas pada penanganan secara medis semata. Intervensi tersebut juga harus mencakup upaya untuk meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh, termasuk aspek psikologis, sosial, dan emosional, agar para lansia dapat merasa lebih dihargai, terhubung, dan sejahtera dalam menjalani masa tuanya.

Berbagai program intervensi seperti terapi kelompok terapeutik, edukasi mengenai kesehatan mental, serta kegiatan relaksasi seperti meditasi atau senam lansia, telah terbukti memberikan dampak positif dalam meningkatkan kondisi kesehatan mental para lansia. Program-program ini tidak hanya membantu mengurangi gejala depresi dan kecemasan, tetapi juga memperkuat rasa kebersamaan, meningkatkan kepercayaan diri, serta memberikan ruang bagi lansia untuk mengekspresikan diri dan membangun koneksi sosial yang sehat.

FRINDAFUN (Friday and Fun) merupakan kegiatan yang dirancang untuk menyediakan layanan kesehatan mental bagi lansia melalui pendekatan yang menyenangkan dan interaktif. Program ini bertujuan untuk mengurangi deprivasi sosial dan emosional pada lansia dengan melibatkan mereka dalam kegiatan yang merangsang kognitif dan emosional, serta memperkuat ikatan sosial. Implementasi program seperti FRINDAFUN diharapkan dapat menjadi solusi efektif dalam meningkatkan kesehatan mental lansia, khususnya mereka yang tinggal di panti werdha atau komunitas dengan risiko tinggi deprivasi sosial. Dengan pendekatan sharing yang holistik dan berbasis komunitas, program ini bertujuan membantu lansia mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Pentingnya intervensi berbasis sosial-emosional semakin diperkuat oleh sejumlah penelitian yang menegaskan bahwa lansia yang aktif secara sosial dan emosional memiliki tingkat depresi serta kecemasan yang lebih rendah. Aktivitas kelompok, seperti diskusi ringan, permainan, dan seni, terbukti mampu meningkatkan hormon kebahagiaan, memperkuat rasa memiliki, serta mendorong lansia untuk tetap terlibat dalam komunitas. Selain itu, pendekatan ini juga memberikan ruang bagi lansia untuk mengekspresikan emosi dan pengalaman hidup, sehingga mereka merasa lebih dihargai dan bermakna. Dengan demikian, program seperti FRINDAFUN menjadi sangat relevan untuk diterapkan sebagai upaya preventif sekaligus promotif dalam menjaga kesehatan mental lansia

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus untuk memahami secara mendalam pengalaman lansia dalam mengikuti program FRINDAFUN (Friday and Fun). Studi kasus dilakukan terhadap partisipan yaitu seorang lansia yang mengalami deprivasi sosial dan emosional, dengan fokus pada bagaimana keterlibatan mereka dalam kegiatan memengaruhi kesejahteraan psikososial mereka. Program dirancang tidak hanya sebagai solusi praktis, tetapi juga sebagai ruang eksplorasi perubahan psikologis dan sosial pada subjek yang diteliti. (*Daftar e-Book dari Nursalam - Universitas Imelda Medan, t.t.*)

Pada tahap persiapan, dilakukan serangkaian kegiatan awal sebagai dasar pelaksanaan program pengabdian sekaligus proses penelitian. Langkah pertama adalah identifikasi mitra dan permasalahan, yang dilakukan melalui observasi lapangan dan diskusi dengan pengurus Posyandu Lansia di Kota Bandung. Hasil dari proses ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mengalami peningkatan perasaan kesepian, penurunan semangat hidup, serta kurangnya keterlibatan sosial, yang mengarah pada kondisi deprivasi emosional dan sosial. Setelah permasalahan teridentifikasi, dilakukan pemilihan subjek penelitian dengan menggunakan

teknik purposive sampling. Dua orang peserta dipilih berdasarkan kriteria tertentu, yaitu: berusia di atas 60 tahun, menunjukkan gejala deprivasi sosial atau emosional, mengikuti kegiatan Friday and Fun secara rutin, serta bersedia diwawancarai dan diamati sebagai bagian dari proses penelitian. Selanjutnya, dilaksanakan penyusunan desain program, yang mencakup perencanaan tema kegiatan mingguan, pemilihan media dan alat yang sesuai dengan kebutuhan lansia, serta pelatihan bagi fasilitator yang akan mendampingi pelaksanaan kegiatan. Target luaran dari tahap ini adalah terbentuknya tim pelaksana yang terorganisir, tersusunnya desain program yang matang, serta kesiapan teknis dan etis dalam pelaksanaan kegiatan maupun pengumpulan data penelitian.

Program dilaksanakan selama empat minggu, dengan kegiatan utama setiap hari Jumat. Setiap pertemuan berdurasi 90–120 menit dan terdiri dari rangkaian kegiatan yang dirancang untuk mendorong interaksi sosial, ekspresi emosional, serta relaksasi.

Dalam penelitian ini, pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus digunakan untuk menggali secara mendalam dinamika psikososial lansia yang mengikuti program Friday and Fun. Oleh karena itu, pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan beberapa teknik khas dalam studi kualitatif, yaitu: wawancara mendalam, observasi partisipatif, dokumentasi, dan refleksi naratif fasilitator. Keempat teknik ini bersifat saling melengkapi dan digunakan secara stimulan selama pelaksanaan program untuk memastikan kedalaman dan keutuhan data.

1. Wawancara Mendalam

Wawancara mendalam dilakukan secara individual terhadap dua partisipan utama, yaitu lansia yang terlibat aktif dalam program dan memenuhi kriteria sebagai subjek studi kasus. Wawancara ini bersifat semi-terstruktur, dengan panduan pertanyaan terbuka yang dikembangkan berdasarkan tujuan penelitian. Fokus utama wawancara adalah untuk menggali pengalaman pribadi selama mengikuti program, persepsi terhadap kegiatan, perubahan emosi yang dirasakan, serta makna keterlibatan sosial yang terbentuk. Wawancara dilaksanakan dalam suasana yang nyaman dan tidak mengintimidasi, baik di lokasi kegiatan maupun di rumah partisipan, dengan durasi 30–45 menit per sesi. Seluruh proses wawancara direkam (dengan izin partisipan) dan ditranskripsikan secara verbatim untuk keperluan analisis tematik.

2. Observasi Partisipatif

Peneliti juga berperan sebagai fasilitator dalam program, yang memberikan peluang untuk melakukan observasi partisipatif secara langsung. Teknik ini digunakan untuk mengamati perilaku, ekspresi emosi, tingkat keterlibatan, serta interaksi sosial partisipan selama kegiatan berlangsung. Observasi dilakukan dengan menggunakan

catatan lapangan sistematis dan pedoman observasi yang berisi indikator verbal maupun non-verbal, seperti senyum, kontak mata, inisiatif berinteraksi, partisipasi dalam diskusi, serta respons terhadap kegiatan seni dan terapi tawa. Observasi ini penting dalam studi kasus karena memungkinkan peneliti untuk memahami konteks sosial dan dinamika hubungan antar partisipan secara alami.

3. Dokumentasi

Dokumentasi digunakan sebagai teknik pelengkap untuk mendukung keabsahan data melalui bukti visual dan tertulis. Dokumentasi yang dikumpulkan berupa foto-foto kegiatan, video pendek interaksi peserta, hasil karya partisipan (misalnya gambar atau tulisan), serta daftar hadir. Selain itu, seluruh materi kegiatan, seperti modul mingguan, lembar evaluasi, dan materi penyuluhan juga dikumpulkan sebagai bagian dari dokumen pelaksanaan program. Dokumentasi ini digunakan untuk mengonfirmasi hasil observasi dan wawancara, serta memberikan gambaran visual terhadap konteks kegiatan yang diteliti (Martono, 2015)

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan analisis tematik, yang cocok digunakan dalam pendekatan kualitatif studi kasus karena mampu mengorganisasi dan menginterpretasi data secara sistematis. Proses ini terdiri dari lima tahapan utama, yaitu: transkripsi data, koding terbuka, penyusunan tema, interpretasi tematik, dan triangulasi data. Penjelasan tiap tahapan adalah sebagai berikut:

1. Transkrip Data

Tahap ini bertujuan untuk mengubah data lisan dari wawancara dan catatan lapangan ke dalam bentuk tulisan yang utuh. Proses transkripsi dilakukan secara verbatim, sehingga setiap ungkapan, jeda, dan nada penting partisipan tetap tercermin dalam teks. Transkripsi merupakan dasar penting dalam analisis kualitatif karena menjadi pondasi dari proses koding dan identifikasi tema.

2. Coding Terbuka

Pada tahap ini, peneliti melakukan pembacaan berulang terhadap data transkrip, lalu menandai bagian-bagian tertentu yang dianggap mengandung makna penting. Bagian tersebut kemudian diberi label atau "kode" sesuai dengan isinya. Tujuan dari koding terbuka adalah untuk mengidentifikasi unit-unit makna yang tersebar dalam data sebagai dasar pembentukan tema.

3. Penyusunan Tema

Setelah unit-unit makna terkumpul, peneliti mengelompokkan kode-kode yang

serupa ke dalam tema-tema utama. Tema ini mencerminkan pola yang berulang atau pengalaman kunci partisipan yang relevan dengan tujuan penelitian. Proses ini dilakukan secara induktif, artinya tema muncul dari data, bukan dari asumsi awal.

4. Interpretasi Tematik

Tahapan ini bertujuan untuk memahami hubungan antar tema, konteks kemunculannya, serta bagaimana masing-masing tema mencerminkan dinamika psikososial partisipan selama mengikuti program. Peneliti merefleksikan temuan dengan teori atau literatur yang relevan, serta mengaitkannya dengan kondisi nyata yang dialami peserta.

5. Triangulasi Data

Langkah ini dilakukan untuk memverifikasi dan memperkuat keabsahan temuan. Triangulasi dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara, observasi partisipatif, dokumentasi visual, dan refleksi mingguan fasilitator. Dengan cara ini, interpretasi yang dihasilkan memiliki dasar yang kuat dan tidak bersifat subjektif semata. (*Metodologi penelitian kualitatif - 2019, t.t.*)

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Program FrindaFun

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pemberdayaan sosial dan aktivitas kelompok dapat memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kualitas hidup lansia. Keterlibatan dalam aktivitas sosial tidak hanya meningkatkan interaksi dan dukungan emosional, tetapi juga berperan penting dalam menurunkan tingkat depresi, kecemasan, serta meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri lansia³⁴. Dengan adanya program seperti Friday and Fun, lansia memiliki kesempatan untuk tetap aktif secara sosial, memperoleh makna hidup baru, dan merasa menjadi bagian penting dari komunitas. Hal ini menegaskan bahwa intervensi berbasis aktivitas sosial-emosional merupakan strategi yang relevan dan efektif dalam mengatasi deprivasi pada lansia.

B. Deskripsi kegiatan

Program kegiatan rutin mingguan yang di rancang khusus untuk lansia sebagai bagian dari layanan posyandu lansia. Program dilaksanakan setiap hari jum'at sebanyak 4 kali dalam sebulan, dengan tema dan aktivitas setiap pertemuan, tujuan utama kegiatan ini adalah memberikan pengalaman yang menyenangkan, bermakna dan variative bagi para lansia. Menggunakan pendekatan yang interaktif, rekreatif, edukatif, dan

terapeutik. Tujuan dari kegiatan tersebut menciptakan ruang yang aman dan positif bagi lansia untuk mengekspresikan diri, menjalin interaksi sosial, menjaga kebugaran tubuh, serta memperkuat kesehatan mental dan spiritual.

Setiap sesi dirancang untuk memberikan ruang aman dan positif bagi lansia agar dapat mengekspresikan diri, menjalin interaksi sosial, menjaga kebugaran, serta memperkuat kesehatan mental dan spiritual. Kegiatan seperti senam ceria, nostalgia masa muda, edukasi kesehatan, terapi tawa, aktivitas seni, serta sesi curhat dan doa bersama, mendorong lansia untuk tetap aktif, merasa dihargai, dan berperan dalam komunitas sosial. Sentuhan kehangatan, humor, dan kedekatan antar peserta di setiap sesi memperkuat kualitas hidup lansia secara holistik: fisik, emosional, sosial, dan spiritual.

C. Melalui kegiatan seperti senam ceria, nostalgia masa muda, edukasi kesehatan, terapi tawa, aktivitas seni, serta sesi curhat dan do'a Bersama, lansia diajak untuk tetap aktif, merasa diharga, dan terus berperan dalam komunitas sosialnya. Setiap sesi dirancang dengan sentuhan kehangatan, humor, dan kedekatan antar peserta, sehingga mampu memperkuat kualitas hidup lansia secara holistic : fisik, emosional, sosial, dan spiritual.

a. Tujuan

- Meningkatkan kualitas hidup lansia secara menyeluruh
- Mengurangi kesepian dan isolasi sosial
- Menstimulus aspek fisik, kognitif, dan emosional.
- Menumbuhkan rasa dihargai, diterima dan bermanfaat dalam komunitas.

b. Waktu dan tempat pelaksanaan

1. Pertemuan 1 (tema : Kenangan Indah)

Waktu	Kegiatan	Tujuan
08.30 – 08.45	Senam ceria	Meningkatkan kebugaran
08.45 – 09.15	Nostalgia Lagu & foto lama	Menstimulus memori dan emosi positif
09.15 – 09.45	Cerita Masa Muda	Meningkatkan rasa dihargai melalui berbagai pengalaman
09.45 – 10.15	Games : tebak gambar tempo dulu	Latihan ingatan & membangun tawa
10.15 – 10.45	Sharing & refleksi	Ruang ekspresi emosional

10.45 – 11.30	Snack Time dan doa Bersama	Sosialisasi dan penguatan spiritual
---------------	----------------------------	-------------------------------------

2. Pertemuan 2 (Tema : Seni dan Ekspresi)

Waktu	Kegiatan	Tujuan
08.30 – 08.45	Senam jari dan wajah	Relaksasi otot & stimulus motoric halus
08.45 – 09.15	Mewarnai / melukis sederhana	Menyalurkan ekspresi diri & kreativitas
09.15 – 09.45	Kolase cerita hidup (Foto / keras)	Menumbuhkan rasa bangga dan koneksi hidup
09.45 – 10.15	Lomba mini (nyanyi, baca puisi)	Meningkatkan rasa percaya diri dan ekspresi
10.15 – 10.45	Sesi apresiasi dan afirmasi positif	Penguatan psikologis dan emosional
10.45 – 11.30	Snack Time dan foto Bersama	Momen keakraban dan kenangan

3. Pertemuan 3 (Tema : persahabatan dan harapan)

Waktu	Kegiatan	Tujuan
08.30 – 08.45	Senam pasangan / kelompok	Meningkatkan interaksi sosial dan kekompakan
08.45 – 09.15	Permainan berpasangan (puzzle / kuis)	Menggali pengalaman positif dalam relasi sosial
09.15 – 09.45	Sesi cerita “ sahabat sejati “	Menggali pengalaman positif dalam relasi sosial
09.45 – 10.15	Menulis harapan di kartu	Terapi afirmasi dan refleksi masa depan
10.15 – 10.45	Sharing harapan dan doa Bersama	Penguatan spiritual dan rasa saling mendukung

10.45 – 11.30	Snack time dan evaluasi ringan	Penutup dan saran untuk pertemuan berikutnya
---------------	--------------------------------	--

4. Pertemuan 4 (Tema : sehat dan bahagia)

5.

Waktu	Kegiatan	Tujuan
08.30 – 08.45	Senam lansia dengan music	Kesehatan fisik dan semangat
08.45 – 09.15	Edukasi kesehatan dari puskesmas	Peningkatan wawasan kesehatan
09.15 – 09.45	ice breaking / lelucon ringan	Menciptakan suasana menyenangkan
09.45 – 10.15	Story telling atau nostalgia	Menumbuhkan koneksi emosional dan penghargaan terhadap pengalaman hidup
10.15 – 10.45	Sharing dan curhat ceria	Memberi ruang aman untuk bercerita dan didengar
10.45 – 11.30	Penutupan dan pemberian motivasi / doa Bersama	Memberikan afirmasi positif dan penguatan spiritual

Temuan dari pelaksanaan program FRINDAFUN menunjukkan adanya perubahan positif pada peserta, baik dari segi emosi, perilaku, maupun interaksi sosial. Lansia yang semula cenderung pendiam dan menarik diri, mulai menunjukkan keterbukaan, keaktifan dalam berpartisipasi, serta inisiatif untuk berinteraksi dengan sesama. Hasil wawancara dan observasi juga mengindikasikan penurunan perasaan kesepian, peningkatan semangat hidup, dan munculnya rasa percaya diri setelah mengikuti beberapa sesi program. Selain itu, peserta menyampaikan bahwa kegiatan yang variatif dan menyenangkan membuat mereka merasa lebih dihargai dan termotivasi untuk menjalani hari-hari dengan lebih optimis.

D. Peran Friday and fun dalam menangani deprivasi

Program "Friday and Fun" (FrindaFun) disusun untuk mengatasi berbagai bentuk

deprivasi, baik sosial maupun emosional yang sering dialami oleh lansia. Kegiatan ini melalui serangkaian kegiatan yang menstimulasi fisik, emosional, dan kognitif. Berikut adalah penjelasan mengenai peran setiap kegiatan dalam program FrindaFun;

1. Senam Ceria (Meningkatkan Semangat dan Kebugaran)

Senam ceria dapat memberikan stimulasi fisik yang penting dan dibutuhkan bagi lansia untuk menjaga kebugaran tubuh. Aktivitas fisik yang dilakukan dalam senam ceria ini dapat membantu mengurangi gejala depresi, kecemasan, dan meningkatkan mood melalui pelepasan endorfin yang menimbulkan rasa bahagia. Senam ini juga membantu mengurangi isolasi sosial karena lansia bergerak bersama, menciptakan rasa kebersamaan serta keharmonisan dan mengurangi deprivasi sosial yang dialami oleh lansia. Selain itu, dengan adanya kegiatan senam ceria yang dilaksanakan secara teratur dapat memperbaiki kualitas tidur, yang berkontribusi pada pemulihan mental dan emosional pada lansia. (Nasution & Rahmi, 2025)

2. Ice Breaking dan lelucon ringan (menciptakan suasana akrab dan menyenangkan)

Kegiatan ini menciptakan suasana hangat dan nyaman. lelucon ringan dan permainan sederhana mampu membuat perasaan peserta merasa lebih santai dan nyaman. tertawa bersama terbukti dapat menurunkan stress dan meningkatkan hormon kebahagiaan, serta mempererat kedekatan antar lansia (Fahrudiana & Kusbaryanto, 2019)

3. Storytelling atau Sesi Nostalgia (Menumbuhkan Koneksi Emosional dan Penghargaan terhadap Pengalaman Hidup)

Tujuan dari aktivitas ini yaitu untuk memperkuat koneksi emosional pada lansia dengan masa lalu mereka. Karena aktivitas ini menggunakan terapi mengenang masa lalu. Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi ini dapat meningkatkan rasa berharga dan dihargai, serta dapat mengurangi kecemasan dan depresi pada lansia. Dengan melalui berbagi kenangan di masa lalu, lansia dapat untuk merasakan koneksi sosial dan merasa dihargai oleh orang lain, hal ini juga dapat mengatasi deprivasi emosional pada lansia. (Hanifah dkk., 2023)

4. Games Ringan atau Kuis Nostalgia (Meningkatkan Kognisi dan Mengajak Lansia Tertawa Bersama)

Permainan ringan atau kuis nostalgia bukan sekadar hiburan, tapi juga jadi cara yang menyenangkan untuk menjaga kesehatan otak para lansia. Aktivitas ini bisa merangsang ingatan, melatih logika, dan membantu mereka tetap aktif secara

mental yang penting untuk mencegah penurunan fungsi kognitif seperti demensia atau Alzheimer.

Selain manfaat kognitif, permainan seperti ini juga menciptakan momen kebersamaan. Lansia bisa saling tertawa, berbagi cerita masa lalu, dan merasakan hangatnya interaksi sosial. Hal ini sangat membantu mengurangi rasa kesepian dan meningkatkan rasa percaya diri mereka. Tertawa bersama dan bernostalgia bisa jadi obat yang ampuh untuk hati dan pikiran. (Vadesma dkk., 2023)

5. Sharing dan Curhat Ceria (Memberi Ruang Aman untuk Bercerita dan Didengar)

Kegiatan ini dirancang sebagai wadah bagi para lansia untuk berbagi cerita, perasaan, dan pengalaman hidup mereka dalam suasana yang hangat dan mendukung. Di sini, mereka tidak hanya didengar, tapi juga dihargai.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa bercerita dan berbagi emosi dalam kelompok bisa membantu mengurangi stres serta memperkuat rasa kebersamaan. Ini sangat penting, terutama bagi lansia yang sering merasa sendiri atau tidak punya tempat untuk mencurahkan isi hati. Melalui curhat ceria ini, mereka bisa merasa lebih terhubung, lebih dihargai, dan tidak lagi merasa sendiri (Hanifah dkk., 2023)

6. Doa bersama & Afirmasi Positif - Penguatan Batin dan Harapan.

Sebagai penutup, sesi doa bersama dan afirmasi positif memberi ketenangan bati bagi lansia. Spiritualitas mampu memberikan makna hidup dan harapan, terutama di usia lanjut. Dengan mendoakan dan menyemangati satu sama lain, mereka merasa lebih dihargai dan diberdayakan. (Susilowati dkk., 2023)

E. Tantangan dan Solusi Kegiatan FrindaFun

Tantangan Program FRINDAFUN :

1. Keterbatasan partisipasi lansia

Tidak semua lansia mungkin mampu hadir secara rutin karena keterbatasan fisik, jarak rumah yang jauh atau kurangnya transportasi.

2. Kurangnya fasilitator terlatih

Kegiatan seperti terapi tawa, storytelling, dan sharing membutuhkan fasilitator yang memahami psikologi lansia dan dapat menciptakan suasana yang aman dan nyaman (Siti Nur Mufidah, 2021)

3. Kurangnya dukungan keluarga

Jika keluarga kurang mendukung, lansia bisa saja enggan mengikuti kegiatan atau tidak mendapat izin/dukungan untuk ikut serta

4. Keterbatasan dana dan sarana

Kegiatan seperti lomba, games, dan terapi mungkin membutuhkan alat bantu atau biaya operasional sementara program ini tampak berbasis komunitas

5. Variasi kebutuhan dan minat lansia

Tidak semua lansia memiliki minat yang sama, sehingga ada risiko kegiatan terasa membosankan bagi sebagian peserta (Ekasari dkk., 2023)

Solusi :

1. Layanan antar-jemput atau koordinasi RT/RW menyediakan sistem antar-jemput sederhana dengan bantuan relawan atau meminta bantuan RT/RW untuk memfasilitasi mobilisasi manusia

2. Pelatihan untuk relawan dan fasilitator

Mengadakan workshop singkat untuk para relawan tentang cara berinteraksi dengan lansia secara empatik dan menyenangkan (Andres Rama Ananda, 2024)

3. Sosialisasi ke keluarga

Melibatkan keluarga dalam sesi pertama untuk meningkatkan pemahaman dan dukungan mereka terhadap pentingnya kegiatan ini bagi lansia

4. Mencari sponsor atau donatur lokal

Mengajukan proposal ke UMKM, Puskesmas, atau lembaga sosial untuk membantu pendanaan atau penyediaan alat-alat kegiatan

5. Rotasi dan penyesuaian kegiatan

Menerapkan sistem rotasi kegiatan berdasarkan minat peserta dan memberi kesempatan bagi lansia untuk menyumbangkan ide kegiatan (Susilo, 2019)

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa program FrindaFun (Friday and Fun) memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pengurangan deprivasi sosial dan emosional pada kalangan lansia. Melalui kegiatan yang dilaksanakan setiap Jum'at, program ini dapat berhasil menciptakan lingkungan yang menyenangkan dan aman bagi lansia untuk mengekspresikan diri mereka. Kegiatan yang melibatkan senam ceria, nostalgia masa muda, terapi tawa, seni, serta sesi curhat dan doa bersama, memberikan ruang bagi lansia untuk berinteraksi secara sosial, menjaga kesehatan fisik dan mental, serta memperkuat ikatan emosional dengan sesama. Program ini membantu lansia merasa dihargai, memperkuat identitas diri, dan memberikan

mereka kesempatan untuk berpartisipasi aktif dalam kehidupan sosial mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Friday and Fun efektif dalam mengurangi gejala kesepian, kecemasan, dan depresi yang sering dialami oleh lansia, serta meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Selain itu, program ini juga berhasil menghidupkan semangat dan optimisme lansia, memberikan rasa kebersamaan dan keterhubungan yang sering hilang seiring bertambahnya usia. Temuan ini juga menunjukkan bahwa pendekatan berbasis aktivitas sosial dan emosional dapat menjadi alternatif yang efektif untuk intervensi kesehatan mental lansia. Berhasilan program FRINDAFUN dalam meningkatkan kesejahteraan psikososial lansia membuktikan bahwa pendekatan berbasis aktivitas sosial-emosional sangat relevan untuk diadopsi secara lebih luas, baik di lingkungan panti werdha, posyandu lansia, maupun komunitas masyarakat umum. Dengan biaya yang relatif terjangkau dan konsep yang mudah direplikasi, program ini dapat menjadi solusi inovatif dalam mengatasi deprivasi sosial dan emosional pada lansia. Implementasi program serupa di berbagai daerah berpotensi memberikan dampak signifikan terhadap penurunan angka depresi, kecemasan, serta meningkatkan kualitas hidup lansia secara nasional.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh anggota tim yang telah bekerja keras dan berkontribusi dalam proses penulisan artikel ini. Tanpa dukungan dan kerjasama yang solid, artikel ini tidak dapat terselesaikan dengan baik. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Bapak Alfin, selaku dosen pembimbing, yang dengan sabar memberikan bimbingan, masukan, serta arahan yang sangat berharga dalam setiap tahap penulisan. Kami sangat menghargai dedikasi dan waktu yang telah beliau berikan. Semoga artikel ini dapat memberikan manfaat yang luas dan menjadi kontribusi positif dalam bidang yang kami tekuni.

DAFTAR PUSTAKA

- Andres Rama Ananda, -. (2024). PERAN KADER SEBAGAI FASILITATOR DALAM PROGRAM PEMBERDAYAAN LANSIA: Studi Kasus Pada Pos Pembinaan Terpadu Lansia Flamboyan di Kelurahan Situ Gede Kota Bogor [Other, Universitas Pendidikan Indonesia]. <https://repository.upi.edu/>
- Daftar e-Book dari Nursalam—Universitas Imelda Medan. (t.t.). Diambil 14 April 2025, dari <https://ebook.uimedan.ac.id/home/penulis/RFY5cDRPRHhteU5lajhFTGErY3BGZz09>
- Ekasari, M. F., Nurhasanah, A., Suryati, E. S., & Batubara, R. (2023). PEMBERDAYAAN KADER DALAM MENINGKATKAN KAPASITAS FUNGSIONAL DAN INTERAKSI SOSIAL LANSIA MELALUI PENERAPAN MODEL PERAWATAN RESTORATIF BERBASIS KELOMPOK. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(2), 1699–1710. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i2.13960>
- Fahrudiana, F., & Kusbaryanto, K. (2019). Berbagai Intervensi yang Dapat Mengurangi Kesenjangan pada Lansia. *Kes Mas: Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat*, 13(2), Article 2. <https://doi.org/10.12928/kesmas.v13i2.13997>
- Gasril, P., Putri, S. E., Mukhtar, H., Alfidin, A. N., Amanda, D. D., & Pramaditya, I. D. (2024). Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Lansia terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Pengabdian UntukMu NegeRI*, 8(3), Article 3. <https://doi.org/10.37859/jpumri.v8i3.8150>
- Hanifah, Z., Anggara, P. S., Yuladi, A., Melvino, F., & Salsabila, L. (2023). Memberdayakan Lansia untuk Mencapai Successful Ageing. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 17103–17107. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i2.9077>
- Ichsan, A. N., & Alpiyah, D. N. (2024). GANGGUAN KESEHATAN MENTAL YANG TERJADI PADA LANSIA: LITERATUR REVIEW. *Medic Nutricia : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.5455/nutricia.v3i1.3112>
- Martono, N. (2015). METODE PENELITIAN SOSIAL: Konsep-konsep Kunci (Sampel halaman). Nanang Martono.
- Metodologi penelitian kualitatif—2019. (t.t.). Diambil 14 April 2025, dari <https://elibrary.bsi.ac.id/readbook/208343/metodologi-penelitian-kualitatif>
- Nasution, S. D., & Rahmi, R. (2025). Olahraga Sebagai Intervensi Non-Farmakologis Pada Lansia. *JURNAL PANDU HUSADA*, 6(3), Article 3. <https://doi.org/10.30596/jph.v6i3.23340>

Partisipasi Lansia dalam Program Posyandu Lansia Wreda Sumbaga Nologaten, Caturtunggal, Depok, Sleman | Mufidah | Journal of Society and Continuing Education. (t.t.). Diambil 14 April 2025, dari https://journal.student.uny.ac.id/index.php/pls/article/view/19313/0?utm_source=chatgpt.com

Pratama, A., Shalahuddin, I., & Sutini, T. (2023). Gambaran Masalah Kesehatan Jiwa pada Lansia di Panti Werdha: Narrative Review. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(2), Article 2. <https://doi.org/10.26714/jkj.11.2.2023.331-344>

Susilo, J. (2019). Program Pendampingankader Lanjut Usia Melalui Kegiatan Bina Keluarga Lansia Di Desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat. https://www.academia.edu/85019924/Program_Pendampingankader_Lanjut_Usia_Melalui_Kegiatan_Bina_Keluarga_Lansia_Di_Desa_Lerep_Kecamatan_Ungaran_Barat

Susilowati, T., Prajayanti, E. D., & Indarwati, I. (2023). Pemberdayaan Lansia Dalam Mengatasi Kesepian Pada Lansia di Kelurahan Bedoro, Sambungmacan, Sragen. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 6(4), Article 4. <https://doi.org/10.31596/jpk.v6i4.379>

Upaya Peningkatan Kesehatan Jiwa Lansia Melalui Deteksi Dini, Edukasi dan Terapi Kelompok Terapeutik Lansia | Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia. (t.t.). Diambil 14 April 2025, dari https://jpmi.journals.id/index.php/jpmi/article/view/934?utm_source=chatgpt.com

Vadesma, I., Rajagukguk, A. D., Aprilia, N., Setiawan, I., Setyomurti, M. A., & Rahadhini, M. D. (2023). Peningkatan Produktivitas Lansia Di Panti Wreda Widhi Asih Surakarta Melalui Sekar Panik (Senam, Karya, Pangan, Hidroponik) Berbasis Active Ageing. *Adi Widya : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 7(2), Article 2. <https://doi.org/10.33061/awpm.v7i2.9852>