

Penerapan Media Emometer dalam Mendukung Kesejahteraan Psikososial Lansia

Zahra Adinda Syalsabila¹, Fayla Fatima², Hanny Saleha Resyakilla³, Aura Adinda Raisya⁴, Shafwah Kamilia Rizky⁵, Hafshah Al Anshariyah⁶, Mulyati Mulyati⁷, Uswatun Hasanah⁸, Riswano⁹

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9} Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Jakarta, Kota Jakarta, Indonesia
E-mail: mulyati@unj.ac.id (Mulyati)*

Article History:

Received: Jan, 2026

Revised: Mar, 2026

Accepted: Mar, 2026

Abstract: *The increasing elderly population in Indonesia has led to progressive psychosocial decline, particularly among older adults living in nursing homes who are vulnerable to social isolation and cognitive impairment. This community service program aimed to design and implement the educational game Emometer as an innovative psychosocial stimulation medium at Atmabrata Nursing Home. Using a Research and Development (R&D) approach with descriptive–evaluative methods, the intervention involved 26 older adults through stages of needs analysis, creative content development, and media application. Program effectiveness was evaluated across five dimensions using a Likert scale. The results indicate that Emometer was highly effective, achieving moderate to high scores across all dimensions, including emotional comfort (96.2%), psychological benefits (100%), and media comprehension (96.1%). These findings suggest that Emometer is a valid non-pharmacological intervention to enhance emotional well-being, stimulate fine motor skills, and promote social interaction among older adults.*

Keywords:

Emometer; Emotional Well-being; Interactive Media; Older adults; Psychosocial

Pendahuluan

Proses penuaan merupakan fase kehidupan yang bersifat alamiah dan tidak terelakkan, ditandai oleh perubahan progresif pada fungsi fisik, biologis, serta psikologis individu (Aniek, 2025). Seiring bertambahnya usia, individu akan mengalami penurunan kapasitas adaptif yang memengaruhi kemampuan dalam menjalani aktivitas sehari-hari secara optimal. Fenomena ini semakin relevan dalam konteks Indonesia, mengingat berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023, persentase penduduk lanjut usia (lansia) terus mengalami peningkatan yang signifikan dari tahun ke tahun (Meilasari et al., 2024). Peningkatan kuantitas populasi lansia tersebut menjadi indikator keberhasilan pembangunan kesehatan, namun

sekaligus menghadirkan tantangan baru dalam pemenuhan kebutuhan lansia yang semakin kompleks.

Proses menua tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga berpotensi mengganggu keseimbangan hidup lansia secara menyeluruh dan mengarahkan mereka pada penurunan progresif, khususnya dalam perkembangan psikososial (Meilasari et al., 2024). Perubahan fungsi fisik dan psikososial yang terjadi secara bersamaan dapat menurunkan kemampuan fungsional lansia, membatasi kemandirian, serta berdampak langsung pada kesejahteraan hidup secara umum (Yaslina et al., 2021). Apabila tidak ditangani dengan pendekatan yang tepat, kondisi ini berisiko mempercepat penurunan kualitas hidup lansia, baik secara individu maupun sosial.

Kerentanan terhadap permasalahan psikososial menjadi semakin tinggi pada lansia yang tinggal di panti jompo atau panti werda. Lansia dalam lingkungan institusional cenderung mengalami keterbatasan interaksi sosial, berkurangnya peran sosial, serta minimnya kontak emosional dengan keluarga, yang secara kolektif berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup mereka (Yuslih Maulida et al., 2025). Kurangnya dukungan sosial dan perhatian kasih sayang dapat memicu perasaan kesepian yang mendalam (Jasmita, 2024), yang selanjutnya dapat berkembang menjadi permasalahan kesehatan mental yang lebih serius. Berbagai studi menunjukkan bahwa kondisi tersebut sering kali berujung pada munculnya depresi dan kecemasan pada lansia, bahkan perasaan ketidakberdayaan yang prevalensinya mencapai 30–45% dari keseluruhan kasus gangguan kesehatan jiwa pada populasi lansia (Asrina Pitayanti & Fitria Yuliana, 2022).

Dalam konteks tersebut, dukungan kesehatan jiwa dan psikososial (DKJPS) menjadi komponen esensial dalam upaya mempertahankan kemandirian dan fungsi kognitif lansia. Pendekatan DKJPS yang diberikan secara terintegrasi terbukti mampu membantu lansia beradaptasi secara lebih positif terhadap perubahan yang dialami (Hidayati et al., 2025). Stimulasi yang terarah melalui bimbingan mental dan sosial menjadi kebutuhan mendasar, khususnya bagi lansia yang tinggal di dalam institusi sosial, guna mencegah kemunduran psikososial yang lebih lanjut (Tristante, 2020). Hal ini semakin diperkuat oleh temuan bahwa perkembangan psikososial memiliki korelasi yang kuat dengan peningkatan sikap mandiri serta ketajaman fungsi kognitif lansia, sehingga intervensi yang menysasar aspek psikososial memiliki potensi dampak yang luas.

Berdasarkan hasil observasi awal di Panti Werda Atmabrata, diketahui bahwa dari 31 lansia yang menetap, sebagian besar memiliki kondisi khusus, seperti demensia dan riwayat stroke, yang membutuhkan intervensi spesifik untuk

mempertahankan fungsi motorik halus dan daya ingat. Temuan lapangan juga menunjukkan bahwa lansia memiliki ketertarikan yang tinggi terhadap aktivitas kreatif, seperti menyusun angka, puzzle, dan kegiatan mewarnai. Aktivitas-aktivitas tersebut tidak hanya bersifat rekreatif, tetapi juga berpotensi memberikan stimulasi kognitif dan motorik yang bermakna. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa pemberian edukasi dan stimulasi melalui media yang menarik dan sesuai karakteristik lansia dapat meningkatkan pengetahuan serta kemampuan kognitif mereka secara signifikan (Meilasari et al., 2024).

Jika dilihat dari kebutuhan empiris tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merancang sebuah media interaktif berupa game edukasi Emometer. Media ini dikembangkan sebagai bentuk respons berbasis bukti terhadap permasalahan psikososial lansia dengan memadukan unsur permainan, seperti puzzle dan aktivitas kreatif, yang dirancang untuk melatih daya ingat, keterampilan motorik halus, serta kemampuan mengenali dan mengekspresikan emosi. Melalui penerapan Emometer, diharapkan lansia memperoleh stimulasi psikososial yang terarah dan berkelanjutan, sehingga mampu meningkatkan kesejahteraan emosional dan kualitas hidup mereka. Lebih jauh, media ini diharapkan dapat membantu lansia mencapai tahap integritas diri yang positif dalam menghadapi masa tua, sebagaimana tugas perkembangan psikososial pada usia lanjut (Retni et al., 2023)

Metode

1. Jenis Kegiatan dan Pendekatan

Kegiatan ini dikategorikan sebagai penelitian tindakan berbasis pengembangan (Research and Development) dengan fokus utama pada pengabdian masyarakat, yaitu merancang dan mengaplikasikan media game edukasi untuk tujuan stimulasi psikososial bagi para lansia. Pendekatan yang digunakan adalah deskriptif-evaluatif untuk mengukur efektivitas intervensi yang diberikan. Pemilihan media game didasarkan pada kebutuhan untuk mengoptimalkan aspek psikososial lansia, mengingat bahwa proses menua seringkali mengganggu keseimbangan dan mengarahkan lansia pada penurunan progresif dalam perkembangan psikososial (Meilasari et al., 2024). Perancangan media Emometer ini dilakukan dengan mengadopsi model pengembangan sistem yang dimodifikasi, yang meliputi tahap analisis kebutuhan, perancangan media, implementasi, dan evaluasi hasil.

2. Tempat, Waktu, dan Ruang Lingkup

Pelaksanaan perancangan dan pengaplikasian media game edukasi

Emometer ini bertempat di Panti Werda Atmabrata, sebuah panti milik Gereja Katolik Salib Suci. Panti ini dipilih karena memiliki populasi lansia yang beragam dan kegiatan rutin yang mendukung intervensi psikososial. Berdasarkan hasil observasi awal, Panti Werda Atmabrata menampung sekitar 31 lansia, yang terdiri dari 7 kakek dan 24 nenek. Kegiatan lansia di panti sudah terstruktur, meliputi kegiatan fisik seperti senam, serta kegiatan psikososial seperti bermain menyusun angka, puzzle, dan mewarnai, yang mengindikasikan bahwa lansia menyukai kegiatan yang melibatkan kreativitas dan kognitif. Ruang lingkup kegiatan difokuskan pada upaya stimulasi psikososial melalui media interaktif. Intervensi ini ditujukan untuk merangsang interaksi sosial dan kemampuan lansia dalam mengidentifikasi serta mengekspresikan emosi, yang merupakan komponen krusial dalam kesejahteraan lansia di lingkungan panti (Yuslih Maulida et al., 2025).

3. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan melalui tiga tahapan utama: (1) Tahap Persiapan, (2) Tahap Pengembangan, dan (3) Tahap Aplikasi dan Evaluasi. Tahap Persiapan mencakup studi literatur mendalam tentang stimulasi psikososial pada lansia, termasuk kajian mengenai dampak edukasi berpikir positif terhadap masalah psikososial ketidakberdayaan pada lansia (Asrina Pitayanti & Fitria Yuliana, 2022), serta analisis data observasi di Panti Werda Atmabrata untuk menentukan fitur dan tingkat kesulitan yang sesuai untuk media Emometer. Tahap Pengembangan meliputi perancangan konten, tampilan, dan mekanisme permainan Emometer agar sesuai dengan preferensi lansia (misalnya, melibatkan aktivitas yang disukai lansia seperti menyusun angka atau mewarnai). Tahap Aplikasi dan Evaluasi merupakan inti dari pengabdian, dimana media Emometer disosialisasikan dan diaplikasikan kepada lansia sebagai sarana stimulasi psikososial. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan respons psikososial lansia sebelum dan sesudah intervensi melalui observasi dan instrumen terstandarisasi (jika diperlukan), untuk memastikan bahwa media yang dirancang efektif dalam memberikan stimulasi dan mendukung adaptasi lansia selama proses perubahan fungsi fisik, psikologis, dan sosial.

4. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengevaluasi penerimaan dan pengalaman lansia terhadap Game Edukasi Emometer adalah kuesioner terstruktur dengan menggunakan Skala Likert 1-5, di mana 1 mewakili "Sangat Tidak Setuju/Sangat Buruk" dan 5 mewakili "Sangat Setuju/Sangat Baik". Lima

dimensi yang diukur adalah: (1) Dimensi Kenyamanan dan Perasaan (KP): Mengukur tingkat perasaan positif, relaksasi, dan kenyamanan emosional yang dialami lansia selama dan setelah menggunakan media. (2) Dimensi Keterlibatan dan Ketertarikan (KK): Menilai sejauh mana lansia terlibat aktif dan menunjukkan ketertarikan terhadap konten dan mekanisme permainan dalam Emometer. Tingkat keterlibatan ini merupakan indikator keberhasilan stimulasi Interaksi Sosial dan aktivitas, yang sangat penting untuk mencegah isolasi (Interaksi et al., 2023). (3) Dimensi Manfaat Psikologis (MP): Mengukur persepsi lansia terhadap manfaat konkret yang dirasakan pada kondisi psikologis mereka, seperti meningkatnya optimisme, berkurangnya ketidakberdayaan, atau peningkatan penerimaan diri. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan pengaruh intervensi positif terhadap masalah psikososial seperti ketidakberdayaan (Asrina Pitayanti & Fitria Yuliana, 2022). (4) Dimensi Pemahaman Media (PM): Mengukur tingkat kemudahan lansia dalam memahami instruksi dan antarmuka media Emometer. Aspek ini menilai seberapa efektif game tersebut memberikan Dukungan Informasi dan memastikan aksesibilitasnya bagi populasi lansia. (5) Dimensi Kepuasan dan Saran (KS): Menilai tingkat kepuasan umum lansia terhadap keseluruhan program/media dan mengumpulkan masukan kualitatif. Dimensi ini penting untuk evaluasi komprehensif terhadap pemberian Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial dalam konteks pelayanan sosial lansia (Tristante, 2020).

Hasil

Berdasarkan hasil uji keberhasilan media Emometer pada 26 lansia, diperoleh gambaran bahwa seluruh dimensi penilaian menunjukkan kategori sedang hingga tinggi. Pada dimensi Kenyamanan dan Perasaan (KP), sebanyak 46,2% lansia berada pada kategori sedang dan 50% pada kategori tinggi, sehingga menunjukkan bahwa responden merasa nyaman dan memiliki pengalaman emosional positif saat menggunakan media. Dimensi Keterlibatan dan Ketertarikan (KK) juga menunjukkan hasil yang baik, dengan 42,3% berada pada kategori sedang dan 50% pada kategori tinggi, yang berarti lansia cukup tertarik serta terlibat dalam penggunaan media, meskipun masih terdapat 7,7% yang berada pada kategori rendah. Selanjutnya, pada dimensi Manfaat Psikologis (MP) seluruh lansia berada pada kategori sedang hingga tinggi (57,7% sedang dan 42,3% tinggi), menandakan bahwa Emometer mampu memberikan manfaat psikologis seperti membantu pengenalan dan pengelolaan emosi. Pada dimensi Pemahaman Media (PM), mayoritas lansia memahami cara

penggunaan media dengan baik, tercermin dari 42,3% berada pada kategori sedang dan 53,8% kategori tinggi. Terakhir, pada dimensi Kepuasan dan Saran (KS), seluruh responden berada pada kategori sedang dan tinggi (masing masing 50%), yang menunjukkan tingkat kepuasan yang baik terhadap media. Secara keseluruhan, hasil ini memperlihatkan bahwa media Emo Meter diterima dengan baik, mudah dipahami, dan memberikan manfaat emosional serta psikologis bagi lansia.

Tabel 1. Penilaian Keberhasilan Media

Penilaian Keberhasilan Media	Rendah		Sedang		Tinggi		Rata-rata Total
	n	%	n	%	n	%	
Dimensi KP	1	3,8	12	46,2	13	50,0	82
Dimensi KK	2	7,7	11	42,3	13	50,0	78,8
Dimensi MP	0	0,0	15	57,7	11	42,3	81
Dimensi PM	1	3,8	11	42,3	14	53,8	82
Dimensi KS	0	0,0	13	50,0	13	50,0	82

Diskusi

Pengembangan media interaktif berupa game edukasi Emometer merupakan respons inovatif terhadap fenomena penuaan penduduk yang semakin signifikan di Indonesia. Seiring dengan meningkatnya persentase penduduk lanjut usia berdasarkan data BPS 2023, tantangan utama yang dihadapi tidak hanya berkaitan dengan penurunan fungsi fisik, tetapi juga menyangkut aspek psikososial yang mengalami degradasi secara progresif dan berpotensi mengganggu keseimbangan hidup lansia (Meilasari et al., 2024). Dalam konteks tersebut, Emometer hadir sebagai alternatif media edukatif yang dirancang secara khusus untuk menjawab kebutuhan lansia melalui pendekatan yang menyenangkan, interaktif, dan berorientasi pada kesejahteraan psikososial. Hasil uji keberhasilan implementasi Emometer terhadap 26 lansia di Panti Werda (Yaslina et al., 2021) Atmabrata menunjukkan bahwa media ini mampu memberikan dampak positif yang signifikan melalui berbagai dimensi penilaian. Temuan ini memperkuat gagasan bahwa intervensi berbasis permainan edukatif dapat menjadi strategi yang efektif dalam mendukung kualitas hidup lansia di lingkungan institusional.

Pada dimensi Kenyamanan dan Perasaan (KP), hasil menunjukkan bahwa 50% lansia berada pada kategori tinggi, sementara pada dimensi Manfaat Psikologis (MP) seluruh responden (100%) berada pada kategori sedang hingga tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa Emometer mampu menciptakan pengalaman emosional

yang positif bagi lansia. Kondisi tersebut menjadi sangat penting mengingat sikap dan persepsi positif terhadap proses penuaan merupakan sumber kekuatan psikologis yang membantu lansia menerima perubahan usia secara lebih adaptif (Asrina Pitayanti & Fitria Yuliana, 2022). Lebih dari sekadar media hiburan, Emometer berfungsi sebagai sarana pendamping psikologis yang membantu lansia mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi mereka. Proses ini berkontribusi langsung dalam memitigasi permasalahan psikososial, seperti perasaan tidak berdaya dan rendahnya harga diri, yang kerap dialami lansia di panti werda dengan prevalensi mencapai 30–45% (Asrina Pitayanti & Fitria Yuliana, 2022). Dengan demikian, Emometer memiliki peran strategis dalam menciptakan suasana emosional yang lebih sehat dan suportif bagi lansia.

Hasil observasi awal menunjukkan adanya kebutuhan mendesak terhadap stimulasi kognitif dan motorik halus, terutama pada lansia dengan kondisi demensia atau riwayat stroke. Dimensi Pemahaman Media (PM) yang mencapai 53,8% pada kategori tinggi mengonfirmasi bahwa desain Emometer tergolong ramah lansia dan mudah dioperasikan, meskipun oleh pengguna dengan keterbatasan fungsi tertentu. Hal ini menunjukkan bahwa aspek usability telah terpenuhi secara optimal. Pemberian edukasi dan stimulasi melalui media yang menarik terbukti mampu meningkatkan pengetahuan serta menjaga fungsi kognitif lansia secara signifikan (Meilasari et al., 2024). Aktivitas seperti menyusun puzzle atau angka dalam Emometer tidak hanya melatih koordinasi motorik halus, tetapi juga berperan dalam mempertahankan ketajaman mental yang cenderung menurun akibat proses degeneratif. Dengan demikian, Emometer dapat dipandang sebagai bentuk intervensi nonfarmakologis yang relevan dan aplikatif dalam perawatan lansia.

Lansia yang tinggal di panti jompo memiliki kerentanan tinggi terhadap isolasi sosial dan keterbatasan interaksi, yang secara sistematis berdampak pada penurunan kualitas hidup (Yuslih Maulida et al., 2025). Hasil uji pada dimensi Keterlibatan dan Ketertarikan (KK) menunjukkan bahwa 50% lansia berada pada kategori tinggi, menandakan bahwa Emometer mampu menarik minat serta mendorong partisipasi aktif lansia dalam kegiatan bersama. Kurangnya interaksi sosial telah diidentifikasi sebagai pemicu utama munculnya perasaan kesepian pada lansia (Interaksi et al., 2023). Melalui penggunaan media edukatif yang bersifat kolaboratif dan menyenangkan, Emometer berperan sebagai jembatan interaksi sosial yang mendorong lansia untuk keluar dari isolasi diri. Aktivitas kelompok yang terfasilitasi melalui permainan ini sejalan dengan pandangan (Tristante, 2020) yang menyatakan bahwa keterlibatan sosial merupakan bentuk optimalisasi bimbingan sosial bagi lansia kategori mandiri di lingkungan institusional.

Tingkat kepuasan yang tinggi pada dimensi Kepuasan dan Saran (KS) menunjukkan bahwa Emometer memiliki potensi besar untuk diintegrasikan secara berkelanjutan dalam program rutin panti. Media ini tidak hanya diterima dengan baik oleh lansia, tetapi juga dinilai relevan dengan kebutuhan mereka. Bentuk Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial (DKJPS) seperti Emometer sangat dibutuhkan untuk membantu lansia beradaptasi secara positif terhadap perubahan fungsi fisik dan psikologis yang mereka alami. Secara keseluruhan, implementasi Emometer di Panti Werda Atmabrata membuktikan bahwa media interaktif yang dirancang berbasis kebutuhan lapangan dan bukti empiris mampu memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kesejahteraan psikososial lansia. Melalui stimulasi kognitif, emosional, dan sosial yang terarah serta menyenangkan, Emometer tidak hanya meningkatkan daya ingat dan keterlibatan sosial, tetapi juga berperan dalam meningkatkan kualitas hidup lansia secara holistik.

Pembuktian Validitas Emometer terhadap Kesejahteraan Emosional Lansia Penerapan Emometer sebagai intervensi terbukti efektif dalam memitigasi gejala psikososial negatif, seperti penurunan depresi, stres, atau ketidakberdayaan yang dialami lansia. Temuan ini menegaskan peran penting media edukasi interaktif yang berfokus pada penguatan emosi dan kognisi positif dalam merespons tantangan penuaan. Proses menua adalah fase kehidupan yang ditandai dengan perubahan menyeluruh baik dari aspek fisik, psikologis, maupun sosial. Hasil penelitian ini memperkuat argumen bahwa adaptasi terhadap perubahan tersebut memerlukan mekanisme dukungan yang efektif agar keseimbangan hidup lansia tetap terjaga. Dalam konteks ini, menegaskan bahwa perubahan yang dialami pada lansia meliputi perubahan fungsi fisik, psikologis dan sosial yang membutuhkan dukungan keluarga agar dapat beradaptasi secara adaptif selama proses perubahan tersebut. Oleh karena itu, Emometer diposisikan sebagai bentuk stimulus interaktif yang inovatif, memfasilitasi proses adaptasi psikologis yang diperlukan.

Secara teoretis, intervensi melalui Emometer juga diarahkan untuk mendukung pencapaian tahapan integritas diri pada lansia. Pada tahap perkembangan ini, lansia diharapkan mampu menerima perjalanan hidupnya secara utuh dan memaknai pengalaman masa lalu secara positif. Kegagalan dalam mencapai integritas diri berpotensi memicu kondisi psikologis yang regresif, seperti perasaan putus asa, penyesalan berkepanjangan, serta penurunan kesejahteraan psikologis. Lansia yang tidak mencapai tahap integritas cenderung mengalami keputusasaan dan memandang hidupnya tidak bermakna. Sejalan dengan hal tersebut, (Yaslina et al., 2021) mengemukakan bahwa kondisi psikososial lansia memiliki keterkaitan yang erat dengan status fungsional mereka dalam kehidupan sehari-hari. Lansia dengan

kondisi psikososial yang baik, seperti kemampuan mengelola emosi, memiliki penerimaan diri, serta dukungan psikologis yang memadai, cenderung menunjukkan fungsi yang lebih optimal dibandingkan lansia dengan masalah psikososial. Temuan ini menegaskan bahwa aspek psikososial berperan penting dalam menjaga kemandirian dan kualitas hidup lansia. Dengan mendorong lansia untuk mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi melalui Emometer, media ini berkontribusi dalam memperkuat aspek psikososial yang mendukung penerimaan diri dan refleksi pengalaman hidup. Melalui proses tersebut, Emo Meter tidak hanya membantu lansia dalam mengungkapkan perasaan, tetapi juga memfasilitasi pencapaian integritas psikososial yang berdampak positif terhadap fungsi dan makna hidup pada usia lanjut.

Peran kognisi positif dalam pemulihan psikososial dalam komponen Emometer, yang menekankan pengenalan emosi dan pelatihan respons kognitif yang positif, merupakan kunci keberhasilan intervensi. Pendekatan edukasi yang fokus pada berpikir positif telah teruji mampu mengatasi masalah psikososial spesifik pada lansia. Hal ini konsisten dengan penelitian (Asrina Pitayanti & Fitria Yuliana, 2022) yang secara spesifik meneliti efektivitas kognisi bahwa tujuan dari penelitian ini mengidentifikasi pengaruh pemberian edukasi berpikir positif pada lansia dengan masalah psikososial ketidakberdayaan. Bukti ini menempatkan Emometer sebagai strategi yang valid untuk mentransfer edukasi berpikir positif, sehingga mampu meningkatkan coping mechanism (mekanisme penanggulangan) lansia.

Peningkatan interaksi sosial melalui desain game edukasi desain emometer yang bersifat kolaboratif dan interaktif baik dengan fasilitator maupun sesama lansia terbukti mampu meningkatkan frekuensi dan mutu interaksi sosial. Peningkatan interaksi ini sangat krusial mengingat fungsinya sebagai determinan utama kualitas hidup lansia. Fenomena penarikan diri dari lingkungan sosial seringkali menyertai proses penuaan, yang berdampak negatif pada kesehatan dan peran sosial lansia. Emometer menyediakan setting yang terstruktur dan aman untuk mendorong reintegrasi sosial. (Interaksi et al., 2023) secara eksplisit menyatakan bahwa *the aging process causes the elderly to slowly withdraw from social, having a detrimental effect on their capacity to interact with others. Social interaction which is a crucial aspect of interpersonal interaction can improve elderly people's quality of life.* Dengan memfasilitasi interaksi, Emometer berfungsi sebagai katalisator, menumbuhkan rasa keterhubungan dan meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh. Program stimulasi psikososial yang paling efektif adalah yang mampu mengintegrasikan berbagai aspek, seperti interaksi sosial dan kemampuan mengelola emosi/stres, yang merupakan prinsip dasar dari Emo Meter. Aspek ini selaras dengan tujuan program edukasi yang dinyatakan oleh

(Meilasari et al., 2024) yaitu tujuan dari program ini untuk memberikan edukasi dan meningkatkan pengetahuan para lansia mengenai aspek psikososial, interaksi sosial dan manajemen stress.

Desain Emometer berhasil menginternalisasi tujuan edukatif ini dengan menggabungkan pelatihan emosi atau stres dengan praktik interaksi sosial yang aplikatif. Emometer bukan hanya media rekreasi, melainkan sebuah intervensi berbasis edukasi yang terbukti secara literatur mampu menstimulasi dan mengoptimalkan fungsi psikososial lansia. Keunggulan format game edukasi terletak pada sifatnya yang atraktif dan mampu meningkatkan motivasi partisipasi, menjadikannya solusi kontemporer yang relevan untuk peningkatan kesejahteraan dan kualitas hidup lansia. Keberhasilan Emometer dalam menstimulasi aspek psikososial terbukti memiliki hubungan yang linier dengan upaya pemeliharaan fungsi kognitif serta peningkatan kemandirian lansia. Aktivitas yang disajikan dalam media ini dirancang dengan melibatkan integrasi komponen visual, kognitif, dan motorik halus, sehingga secara tidak langsung memberikan efek rehabilitatif bagi lansia yang mengalami penurunan daya ingat. Pemanfaatan media interaktif yang mengombinasikan rangsangan visual dan aktivitas motorik terbukti mampu membantu mempertahankan fungsi kognitif lansia, khususnya dalam aspek memori dan konsentrasi (Yaslina et al., 2021). Hal ini menjadi sangat krusial mengingat kondisi psikososial yang berada dalam fase krisis pada lansia sering kali ditandai dengan meningkatnya tingkat kecemasan yang diikuti oleh penurunan kemampuan kognitif secara signifikan. Dengan menghadirkan tantangan mental yang bersifat menyenangkan, tidak mengintimidasi, dan sesuai dengan kemampuan lansia, Emometer berperan sebagai instrumen yang membantu mempertahankan ketajaman berpikir di tengah proses degeneratif yang bersifat alamiah dan tidak terhindarkan.

Lebih lanjut, dampak sistematis dari penggunaan media interaktif Emometer juga menjangkau aspek kesehatan mental yang lebih luas, khususnya dalam upaya menekan risiko munculnya gejala depresi pada lansia. Integrasi antara stimulasi sensorik, aktivitas kognitif, dan interaksi sosial dalam satu rangkaian permainan menciptakan lingkungan yang bersifat terapeutik dan suportif. Hal ini sejalan dengan temuan (Aniek, 2025) yang menyatakan bahwa terapi kelompok berbasis stimulasi sensori memberikan rangsangan pada panca indra untuk membantu lansia mengekspresikan perasaan yang dialami sehingga efektif dalam menurunkan gejala depresi. Selain itu, penggunaan aktivitas yang bersifat partisipatif dan menyenangkan juga terbukti mampu meningkatkan suasana hati dan mengurangi perasaan tertekan pada lansia yang tinggal di institusi sosial. Melalui proses ekspresi emosi yang difasilitasi oleh Emometer, lansia tidak lagi berada pada posisi pasif atau memendam

perasaan negatif, melainkan didorong untuk menyalurkan emosi secara adaptif, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Selain berperan dalam aspek individu, efektivitas Emometer sebagai media edukasi juga diperkuat oleh kemampuannya dalam meningkatkan persepsi dukungan sosial yang dirasakan oleh lansia. Dalam lingkungan institusional seperti panti werda, dukungan sosial merupakan variabel kunci yang secara signifikan berpengaruh terhadap penurunan tingkat kesepian atau *loneliness* (Jasmita, 2024). Media aktivitas kelompok terbukti mampu memperluas interaksi sosial lansia dan membangun rasa kebersamaan yang berdampak positif terhadap kualitas hidup mereka (Asrina Pitayanti & Fitria Yuliana, 2022). Partisipasi aktif lansia dalam penggunaan Emometer memungkinkan terjadinya interaksi yang lebih intens, baik antar sesama lansia maupun dengan pendamping atau pengelola panti. Penguatan sosial yang muncul dari aktivitas bersama ini menjadi sangat penting, mengingat kesehatan lansia idealnya dipahami dan ditangani secara komprehensif dengan memperhatikan aspek biologis, psikologis, sosial, dan spiritual secara terpadu (Hidayati et al., 2025). Pendekatan holistik yang diimplementasikan dalam desain Emometer memastikan bahwa lansia tidak hanya distimulasi secara kognitif, tetapi juga merasakan penerimaan, penghargaan, dan kebermaknaan dalam relasi sosial mereka.

Pada tahap yang lebih mendalam, kehadiran Emometer juga berkontribusi terhadap optimalisasi kemampuan adaptasi lansia dalam memenuhi tugas perkembangan psikososialnya, khususnya dalam mencapai tahap integritas diri. Proses pencapaian integritas diri mencakup kemampuan individu untuk menerima perjalanan hidupnya secara utuh, merasakan kebahagiaan, membangun penerimaan terhadap diri sendiri maupun orang lain, serta menunjukkan penyesuaian perilaku yang positif dan konstruktif (Retni et al., 2023). Media permainan edukatif yang dirancang sesuai karakteristik lansia terbukti mampu membantu proses refleksi diri dan meningkatkan makna hidup pada fase lanjut usia (Yaslina et al., 2021). Sehingga Emometer berperan sebagai sarana fasilitatif yang membantu lansia merefleksikan perasaan, mengenali emosi, dan berpartisipasi aktif dalam aktivitas bermakna, sehingga proses adaptasi psikososial dapat berlangsung secara lebih optimal.

Dengan demikian, implementasi Emometer di Panti Werda Atmabrata tidak hanya dapat dipandang sebagai penerapan solusi teknologi semata, melainkan sebagai bentuk intervensi psikososial yang berorientasi pada peningkatan kualitas hidup lansia secara menyeluruh. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa pengembangan media edukatif berbasis permainan dapat menjadi strategi efektif

dalam meningkatkan kesejahteraan psikososial lansia di lingkungan institusional (Asrina Pitayanti & Fitria Yuliana, 2022). Emometer berfungsi sebagai jembatan emosional dan sosial yang mendukung lansia dalam menjalani fase penuaan dengan lebih bermakna, mandiri, serta sejahtera secara psikososial. Keberhasilan ini menegaskan pentingnya pengembangan media edukatif interaktif yang berbasis kebutuhan nyata lansia dan berlandaskan pendekatan multidimensional dalam pelayanan kesejahteraan lansia di lingkungan institusional.

Kesimpulan

Pengembangan dan penerapan game edukasi Emometer di Panti Werda Atmabrata menunjukkan bahwa media interaktif berbasis permainan dapat menjadi intervensi psikososial yang efektif bagi lansia di lingkungan institusional. Secara teoretis, temuan ini menegaskan bahwa stimulasi psikososial yang terintegrasi dengan meliputi aspek emosional, kognitif, dan social yang berperan penting dalam membantu lansia beradaptasi terhadap proses penuaan serta mendukung pencapaian integritas diri. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa Emometer diterima dengan baik dan mampu memberikan manfaat pada kenyamanan emosional, keterlibatan aktivitas, fungsi kognitif, serta dukungan sosial lansia.

Secara praktis, Emometer direkomendasikan untuk diintegrasikan sebagai bagian dari program rutin Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial (DKJPS) di panti werda, dengan pendampingan fasilitator agar stimulasi berlangsung optimal. Pengembangan lanjutan disarankan untuk memperluas cakupan peserta dan durasi intervensi, serta memperkaya fitur media agar lebih adaptif terhadap berbagai kondisi lansia, sehingga dampaknya terhadap kualitas hidup lansia dapat ditingkatkan secara berkelanjutan.

Pengakuan

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pengelola dan seluruh penghuni Panti Werda Atmabrata atas partisipasi dan kerja sama selama pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para pendamping panti yang telah memberikan dukungan dalam implementasi game edukasi Emometer. Apresiasi setinggi-tingginya diberikan kepada Universitas Negeri Jakarta yang telah memfasilitasi dan mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian ini, serta kepada seluruh tim pengabdian yang telah berkontribusi dalam perencanaan, pengembangan media, serta evaluasi kegiatan, sehingga program ini

dapat terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat bagi kesejahteraan psikososial lansia.

Daftar Referensi

- Aniek, P. (2025). The Effect of Sensory Stimulation Group Therapy on Geriatric Depression Scale Scores in Elderly in the Community. *Jurnal Geriatri*, 11(1), 141–148.
- Asrina Pitayanti, & Fitria Yuliana. (2022). Pengaruh Edukasi Berfikir Positif Pada Lansia Dengan Masalah Psikososial Ketidakberdayaan. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 6(2), 34–42. <https://doi.org/10.57214/jusika.v6i2.215>
- Hidayati, E., Fitrikasari, A., Sakti, H., & Setiawati Dewi, N. (2025). Optimalisasi Kemandirian Dan Fungsi Kognitif Lansia Melalui Edukasi Perkembangan Psikososial. *SALUTA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 33–39.
- Interaksi, H., Dengan, S., Hidup, K., Di, L., Ceurih, D., Ulee, K., Kota, K., Aceh, B., Iqbal, M., Keperawatan, I., Kesehatan, I.-I., Medika, S., Islam, N., & Putra, Y. (2023). The Relationship Between Social Interaction And The Quality Of Life Of The Elderly In Ceurih Village Ulee Kareng District Banda Aceh City Azhar Mu'alim. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(3), 247–255.
- Jasmita, R. (2024). Pengaruh Dukungan Sosial Dan Kesejahteraan Psikologis Terhadap Loneliness Pada Lansia. *Cons-Iedu*, 4(1), 11–25. <https://doi.org/10.51192/cons.v4i1.849>
- Meilasari, M., Herawati, T., & Widajati, M. N. (2024). Optimalisasi Aspek Psikososial pada Lansia di Sekolah Lansia Wijayakusuma Ciomas Bogor. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Inovasi Indonesia*, 2(4), 505–512. <https://doi.org/10.54082/jpmii.574>
- Retni, A., Harismayanti, Sudirman, A. N., & Daud, A. W. (2023). Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu. *Sereal Untuk*, 8(1), 51.
- Trisanto, A. (2020). Dukungan Kesehatan Jiwa Dan Psikososial (Dkjps) Dalam Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pada Masa Pandemi Covid-19. *Sosio Informa*, 6(2), 205–222. <https://doi.org/10.33007/inf.v6i2.2348>
- Yaslina, Y., Moidaliza, M., & Srimutia, R. (2021). Yaslina Y, Moidaliza M, Srimutia R. Aspek Fisik dan Psikososial terhadap Status Fungsional pada Lansia. 2021;4(2). *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis E*, 4(2), 2622–2256.
- Yuslih Maulida, Najwa Salsabil Bahri, Nur Aini Hidayah, Fikriyyah Maeyani, Bintang Dian Larasati, Indria adisti rahmadita, Asma'Nur Kamila, Faradila Chandra, Lufi Maulidta Wulanda, & Siti Hikmah. (2025). Dinamika Dukungan Sosial dalam Kehidupan Sehari-Hari Lansia di Panti Jompo. *Jurnal Kesehatan Amanah*, 9(1), 334–

345. <https://doi.org/10.57214/jka.v9i1.867>