

Peningkatan Kesejahteraan Psikologis Lansia Melalui Integrasi *Brain Gym, Art Therapy, Reminiscence Therapy, dan Positive Affirmation*

**Khotibul Umam*, Nadia Reva Ramadhani, Aqda Intana Lina, Isna Ariqoh Maulidah,
Anisa Kotabanda, Dzannisa Azza Kamalia, Maulida Fatima Azzahra, Sumira S Afriani,
Wardatul Mufidah**

Fakultas Psikologi, Universitas Darul 'Ulum Jombang

*Penulis korespondensi: kangkhotib72@gmail.com

Dikirim : 15 Juli 2026

Direvisi : 16 Agustus 2026

Diterima : 17 Agustus 2026

Abstrak: *Minimnya program stimulasi psikososial yang terstruktur di lingkungan pesantren lansia berpotensi memperparah kondisi social disengagement dan menurunkan kesejahteraan psikologis penghuninya. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan kesejahteraan psikologis santri lansia di Pondok Pesantren Lansia Darus Syifa' Jombang melalui program intervensi psikososial terintegrasi berbasis modifikasi perilaku. Program dilaksanakan pada 3 Juni 2026 dengan melibatkan 15 santri lansia sebagai peserta menggunakan pendekatan service learning. Intervensi mengintegrasikan Brain Gym, Art Therapy, Reminiscence Therapy, dan Positive Affirmation yang diimplementasikan melalui teknik prompting, modeling, positive reinforcement, shaping, dan self-affirmation. Data dikumpulkan melalui lembar observasi terstruktur berskala 1–5 dan wawancara akhir kegiatan. Hasil observasi menunjukkan peningkatan rata-rata skor psikososial dari 2,75 pada kondisi pra intervensi menjadi 4,50 pada kondisi pasca intervensi, dengan peningkatan paling signifikan pada aspek mood dan interaksi sosial. Peserta yang semula pasif secara bertahap terlibat aktif di seluruh sesi dan menyatakan kesan yang sangat positif melalui wawancara akhir kegiatan. Program intervensi psikososial berbasis modifikasi perilaku ini direkomendasikan sebagai model kegiatan rutin yang dapat diadopsi oleh lembaga pesantren lansia guna mendukung kesejahteraan psikologis penghuninya secara berkelanjutan.*

Kata kunci: *afirmasi positif, art therapy, brain gym, lansia, modifikasi perilaku, reminiscence therapy*

Abstract: *The lack of structured psychosocial stimulation programs in elderly pesantren settings risks exacerbating social disengagement and diminishing residents' psychological well-being. This community service activity aimed to enhance the psychological well-being of elderly residents at Pondok Pesantren Lansia Darus Syifa' Jombang through an integrated behavior modification-based psychosocial intervention program. The program was conducted on June 3, 2026, involving 15 elderly participants using a service learning approach. The intervention integrated Brain Gym, Art Therapy, Reminiscence Therapy, and Positive Affirmation, implemented through prompting, modeling, positive reinforcement, shaping, and self-affirmation techniques. Data were collected using a structured observational sheet with a 1–5 rating scale and post-activity interviews. Results demonstrated an increase in the mean psychosocial score from 2.75 at baseline to 4.50 post-intervention, with the most significant*

improvements observed in mood and social interaction. Participants who were initially passive gradually became actively engaged throughout all sessions and expressed highly positive responses in the post-activity interview. This behavior modification-based psychosocial intervention is recommended as a model for routine activities adoptable by elderly pesantren institutions to sustainably support residents' psychological well-being.

Keywords: *art therapy, behavior modification, brain gym, elderly, positive affirmation, reminiscence therapy*

1. Pendahuluan

Pertumbuhan populasi lanjut usia di Indonesia tengah berlangsung dalam laju yang kian akseleratif. Badan Pusat Statistik (BPS) (2024) mencatat bahwa sekitar 12% atau 29 juta penduduk Indonesia merupakan lansia pada tahun 2024, dan angka ini diproyeksikan akan melonjak hingga 20% pada tahun 2045. Kondisi ini menegaskan bahwa Indonesia telah memasuki fase *ageing society* yang menuntut strategi kebijakan komprehensif, khususnya di bidang kesehatan, perlindungan sosial, dan kesejahteraan. Di balik tren demografis tersebut, tersimpan tantangan psikososial yang kerap luput dari perhatian. Meskipun angka harapan hidup di Indonesia mencapai 71,85 tahun, harapan hidup sehat (*Healthy Life Expectancy*) hanya sekitar 62,8 tahun artinya rata-rata penduduk menghabiskan sekitar sembilan tahun dalam kondisi tidak sehat di usia tua. Kesenjangan ini mengisyaratkan bahwa perpanjangan usia secara kuantitatif tidak serta-merta diiringi oleh kualitas kehidupan psikologis yang memadai, sehingga upaya peningkatan kesejahteraan mental kelompok geriatri menjadi sebuah keniscayaan yang tidak dapat ditunda.

Pondok Pesantren Lansia Darus Syifa' Jombang beroperasi sebagai institusi yang memfokuskan layanannya pada pembinaan keagamaan dan pendampingan keseharian bagi kelompok usia lanjut. Berdasarkan pengamatan lapangan yang dilaksanakan menjelang tengah hari sekitar pukul 11.30 WIB, area pondok terpantau sangat lengang. Mayoritas penghuni lebih memilih beristirahat di kamar masing-masing, sehingga nyaris tidak terlihat dinamika interaksi di ruang komunal. Situasi ini memunculkan indikasi awal bahwa rutinitas sosial para santri, khususnya di luar jam kajian agama, cenderung stagnan dan kurang mendapatkan stimulasi yang memadai.

Penggalan data lanjutan melalui wawancara dengan salah seorang santri yang merangkap sebagai pengurus menyingkap persoalan psikososial yang lebih pelik. Sebagian penghuni rupanya memendam kekecewaan karena fasilitas dan sistem pengelolaan pondok belum sepenuhnya sejalan dengan harapan mereka. Temuan lain turut menyoroti sikap resisten dari

beberapa lansia terhadap tata tertib lembaga. Rentetan masalah ini mencerminkan adanya ketegangan emosi dan hambatan komunikasi yang berisiko menggerus stabilitas mental penghuni. Walaupun demikian, secercah potensi keterlibatan sosial sebenarnya masih tampak jelas. Hal ini terbukti ketika hari pelaksanaan intervensi, sejumlah santri secara sukarela hadir lebih awal untuk membantu panitia menata perlengkapan. Fakta tersebut menegaskan bahwa lansia di pondok ini memiliki dorongan partisipasi yang tinggi, namun belum terfasilitasi secara maksimal lewat rutinitas harian mereka.

Fenomena pasivitas di lingkungan pondok tersebut sangat relevan dengan temuan pada berbagai literatur terdahulu. Fase geriatri kerap diwarnai oleh penurunan kapasitas psikososial yang memicu perasaan terasing, krisis kepercayaan diri, hingga menyempitnya jejaring pertemanan (Hapsari & Yek, 2022; Liyanovitasari & Setyoningrum, 2025; Rahmadani dkk., 2024). Pada tahapan usia ini, indikator kesejahteraan psikologis sangat ditentukan oleh sejauh mana individu mampu menerima kenyataan diri, mempertahankan kemandirian, membina relasi yang sehat, serta merumuskan kembali makna kehidupannya (Kovalenko & Spivak, 2018; Liyanovitasari & Setyoningrum, 2025). Pencapaian stabilitas tersebut mustahil terwujud tanpa hadirnya sistem dukungan lingkungan yang solid. Kehadiran keluarga maupun komunitas yang aktif merangkul lansia terbukti krusial dalam mengikis rasa kesepian (Hapsari & Yek, 2022; Kovalenko & Spivak, 2018). Penciptaan ekosistem sosial yang suportif merupakan prasyarat mutlak untuk menjamin mutu kehidupan kelompok lanjut usia dalam jangka panjang (Mathur & Menon, 2025; Rahmadani dkk., 2024).

Keterangan dari pihak pengelola membenarkan bahwa desain program pondok selama ini memang masih bertumpu pada agenda ibadah dan pemenuhan kebutuhan dasar harian. Penyediaan fasilitas maupun kegiatan spesifik yang menyasar perangsangan daya ingat, perluasan ruang sosial, hingga pemeliharaan kesehatan mental masih berstatus minim. Memperhatikan kesenjangan tersebut, sangat dibutuhkan sebuah rancangan aktivitas kelompok yang terstruktur namun tetap menyenangkan guna mewadahi kebutuhan kognitif dan sosio-emosional para santri secara utuh.

Kajian mengenai penyatuan metode *Brain Gym*, terapi seni, terapi reminisensi, beserta afirmasi positif sebagai strategi modifikasi perilaku bagi kelompok usia lanjut di lingkungan pondok pesantren masih sangat terbatas. Padahal, rekam jejak berbagai riset terdahulu telah memvalidasi kemanjuran setiap pendekatan tersebut secara mandiri, baik dalam memulihkan kapasitas kognitif maupun merawat stabilitas psikologis. Praktik *Brain Gym* yang bertumpu

pada instruksi gerak fisik ringan, misalnya, terbukti amat potensial untuk merangsang kinerja otak. Sejumlah laporan mengonfirmasi adanya lonjakan bermakna pada tingkat pemahaman dan keterampilan motorik lansia sesudah mengikuti sesi pelatihan (Astutik dkk., 2023; Zulvana dkk., 2025). Sejalan dengan tren positif itu, penerapan terapi seni turut membuktikan efektivitasnya sebagai medium penunjang untuk mempertajam daya ingat. Keberhasilan ini terefleksikan secara kuantitatif melalui kenaikan skor rata-rata pada instrumen evaluasi fungsi kognitif partisipan (Rahmatika dkk., 2025). Walaupun banyak literatur menyajikan potret keberhasilan klinis, tinjauan berbasis meta-analisis justru merekam adanya heterogenitas data yang tajam serta luaran temuan yang kerap tidak selaras antarstudi (Setiawan *et al.*, 2025). Ketimpangan bukti empiris ini secara langsung mengisyaratkan urgensi pelaksanaan investigasi lanjutan yang benar-benar dikalibrasi dengan karakteristik sosio-kultural di lokasi tertentu. Mengisi celah keilmuan tersebut, peleburan keempat ragam intervensi terapeutik ini ke dalam satu rancangan utuh di area pesantren diyakini sanggup merumuskan skema perawatan holistik yang jauh lebih memadai guna menjamin kualitas dan kesejahteraan hidup para santri lansia.

Bertolak dari celah keilmuan tersebut, kegiatan pengabdian ini hadir sebagai upaya konkret untuk mengisi kekosongan yang belum banyak dijamah oleh studi terdahulu. Kebaruan program ini terletak pada penyatuan empat modalitas terapeutik *Brain Gym*, *Art Therapy*, *Reminiscence Therapy*, dan *Positive Affirmation* dalam satu rancangan intervensi yang secara eksplisit dibingkai oleh prinsip-prinsip modifikasi perilaku, sebuah kombinasi yang belum ditemukan dalam literatur pengabdian masyarakat berbasis pesantren lansia. Selain itu, konteks pelaksanaan yang unik yakni lingkungan pondok pesantren dengan nilai-nilai keislaman yang khas menambah dimensi kebaruan tersendiri yang membedakan program ini dari intervensi serupa yang umumnya dilaksanakan di panti sosial atau fasilitas geriatri konvensional. Berangkat dari keunikan tersebut, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis santri lansia di Pondok Pesantren Lansia Darus Syifa' Jombang melalui implementasi program intervensi psikososial terintegrasi berbasis modifikasi perilaku.

Urgensi kegiatan ini semakin menguat jika diletakkan dalam konteks perkembangan institusi pesantren lansia di Indonesia yang tengah mengalami pertumbuhan signifikan sebagai alternatif hunian berbasis nilai keagamaan bagi kelompok usia lanjut. Berbeda dari panti sosial konvensional, pesantren lansia memiliki karakteristik sosio-kultural yang khas perpaduan antara rutinitas ibadah, kehidupan komunal, dan nilai-nilai spiritual yang seharusnya menjadi

modal besar dalam mendukung kesejahteraan psikologis penghuninya. Namun demikian, tanpa program stimulasi psikososial yang terstruktur, potensi tersebut berisiko tidak termanfaatkan secara optimal. Di sisi lain, minimnya model intervensi yang telah teruji dan dapat diadopsi secara langsung oleh pengelola pesantren lansia menjadikan kegiatan ini tidak hanya relevan secara akademik, tetapi juga strategis secara praktis. Dengan demikian, hasil kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat menjadi rujukan model program psikososial yang replikatif dan berkelanjutan bagi lembaga-lembaga pesantren lansia di Indonesia, sekaligus berkontribusi pada pengembangan keilmuan psikologi terapan di lingkungan komunitas keagamaan.

2. Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan *service learning*, yakni model pembelajaran berbasis pelayanan yang mengintegrasikan pengalaman praktik lapangan mahasiswa dengan kebutuhan nyata komunitas sasaran. Melalui pendekatan ini, mahasiswa tidak sekadar menerapkan teori psikologi di ruang kelas, melainkan terlibat langsung dalam merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi program intervensi psikososial yang berdampak nyata bagi kelompok lansia di Pondok Pesantren Lansia Darus Syifa' Jombang.

Kegiatan dilaksanakan dalam satu sesi terpadu pada hari Rabu, 3 Juni 2026, mulai pukul 07.30 hingga 10.15 WIB, dengan melibatkan 15 orang santri lansia sebagai peserta dan delapan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Darul 'Ulum Jombang sebagai tim pelaksana. Sebelum hari pelaksanaan, tim melakukan serangkaian persiapan yang meliputi asesmen kebutuhan melalui observasi lapangan dan wawancara dengan pengelola pondok, penyusunan *Term of Reference* (TOR), perancangan *rundown* kegiatan, serta pengadaan seluruh perlengkapan yang dibutuhkan.

Program intervensi dirancang dalam tiga sesi utama yang berurutan secara sistematis. Sesi pertama adalah *Brain Gym* dan Senam Wajah (08.00–08.25 WIB), yang berfungsi sebagai stimulus pembuka untuk mengondisikan kesiagaan neurokognitif dan motorik peserta. Fasilitator memandu serangkaian gerakan lintas tubuh (*cross crawl*) dan senam wajah dengan vokalisasi A-I-U-E-O yang dirancang untuk mengaktifkan koordinasi kedua belah otak. Sesi kedua adalah *Art Therapy* melalui aktivitas mewarnai bersama (08.50–09.40 WIB), di mana peserta diberikan kebebasan penuh untuk mengekspresikan diri melalui media gambar dan krayon dengan iringan musik yang familiar. Sesi ketiga adalah *Reminiscence Therapy* dan

Positive Affirmation (09.45–10.05 WIB), di mana peserta difasilitasi untuk berbagi kenangan bermakna dari masa lalu secara bergiliran, kemudian diakhiri dengan pembagian dan pembacaan kartu afirmasi positif secara bersama-sama.

Sepanjang seluruh rangkaian sesi, tim pelaksana mengimplementasikan teknik-teknik modifikasi perilaku secara konsisten dan terstruktur. Teknik *prompting* diterapkan dengan memberikan petunjuk verbal dan fisik untuk memulai keterlibatan peserta. Teknik *modeling* digunakan dengan fasilitator mendemonstrasikan setiap aktivitas secara langsung di depan peserta. *Positive reinforcement* diberikan melalui pujian verbal yang spesifik setiap kali peserta menunjukkan partisipasi aktif. Teknik *shaping* diterapkan dengan menghargai setiap usaha dan proses yang ditunjukkan peserta tanpa memandang hasil akhir. Terakhir, *self-affirmation* diimplementasikan melalui pembacaan kalimat afirmasi positif pada sesi penutup.

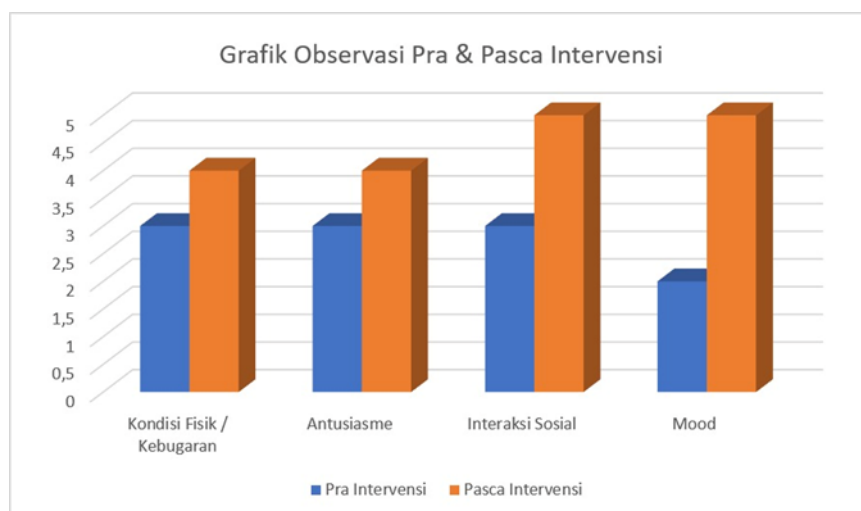
Pengumpulan data dilakukan melalui dua instrumen. Pertama, lembar observasi terstruktur berskala 1–5 yang diisi oleh seorang observer selama kegiatan berlangsung, mencakup aspek partisipasi dan keaktifan peserta, ekspresi emosi dan respons afektif, serta interaksi sosial antar peserta di setiap sesi. Kedua, wawancara singkat yang dilakukan di akhir kegiatan terhadap salah satu peserta untuk memperoleh data kualitatif mengenai kesan dan pengalaman subjektif selama mengikuti program.

3. Hasil dan Diskusi

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Pondok Pesantren Lansia Darus Syifa' Jombang berjalan sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan dalam TOR. Seluruh rangkaian sesi berhasil diselesaikan dalam durasi yang telah ditentukan, yakni pukul 07.30 hingga 10.15 WIB, dengan diikuti oleh 15 orang santri lansia sebagai peserta aktif.

3.1 Hasil Observasi Pra dan Pasca Intervensi

Pengukuran kondisi psikososial peserta dilakukan melalui lembar observasi terstruktur berskala 1–5 yang mencakup empat aspek utama, yakni kondisi fisik dan kebugaran, antusiasme, interaksi sosial, dan mood. Perbandingan kondisi pra dan pasca intervensi disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Grafik observasi pra & pasca intervensi

Berdasarkan Gambar 1, terdapat peningkatan yang konsisten pada seluruh aspek yang diamati. Rata-rata skor keseluruhan meningkat dari 2,75 pada kondisi pra intervensi menjadi 4,50 pada kondisi pasca intervensi, mencerminkan peningkatan sebesar 1,75 poin atau setara 63,6%. Peningkatan paling signifikan terjadi pada aspek mood (dari skor 2 menjadi 5) dan interaksi sosial (dari skor 3 menjadi 5), mengindikasikan bahwa program intervensi memberikan dampak psikologis yang bermakna khususnya dalam meningkatkan ekspresi emosi positif dan keterlibatan sosial peserta.

3.2 Dinamika Pelaksanaan Per Sesi

Pada sesi *Brain Gym* dan Senam Wajah, peserta yang awalnya tampak pasif berangsur menunjukkan respons yang lebih aktif melalui teknik *prompting* dan *modeling* yang diterapkan fasilitator. Meskipun sebagian peserta mengalami kesulitan mengikuti gerakan koordinasi yang lebih cepat, ekspresi wajah mereka tampak lebih ceria dan rileks setelah sesi berlangsung. Temuan ini selaras dengan hasil studi (Astutik dkk., 2023; Zulvana dkk., 2025) yang mengonfirmasi bahwa *Brain Gym* efektif dalam meningkatkan kesiagaan motorik dan kognitif lansia melalui gerakan fisik ringan.

Pada sesi *Art Therapy*, keterlibatan peserta menunjukkan peningkatan yang signifikan. Peserta secara mandiri memilih warna dan mewarnai gambar dengan penuh konsentrasi, bahkan berinisiatif melakukan request musik favorit kepada tim. Munculnya inisiatif ini merupakan indikator penting terbentuknya rasa nyaman dan kepemilikan terhadap kegiatan. Penerapan teknik *shaping* yang menghargai proses tanpa mengoreksi pilihan peserta terbukti

efektif dalam mempertahankan ekspresi bebas. Hal ini konsisten dengan temuan Ruriyanty dkk. (2023) bahwa terapi seni mampu meningkatkan fungsi kognitif sekaligus memperkuat penghargaan diri lansia.

Pada sesi *Reminiscence Therapy* dan *Positive Affirmation*, seluruh peserta mendapatkan kesempatan untuk berbagi kenangan bermakna dari masa lalu secara bergiliran. Sesi ini menciptakan kehangatan sosial yang nyata dan mendorong terbentuknya koneksi emosional antar peserta. Kegiatan ditutup dengan pembacaan kartu afirmasi positif secara bersama-sama yang disambut dengan ekspresi haru dan penuh makna oleh sebagian peserta. Implementasi teknik *self-affirmation* pada sesi ini sejalan dengan temuan (Amanah *et al.*, 2024) yang menegaskan bahwa terapi reminisensi dan afirmasi positif efektif dalam menumbuhkan afek positif dan memperkuat harga diri lansia.

3.3 Hasil Wawancara

Wawancara yang dilakukan di akhir kegiatan terhadap salah satu peserta mengungkapkan kesan yang sangat positif. Peserta secara khusus mengapresiasi pendekatan pembelajaran yang bersifat interaktif dan berbasis praktik langsung, sebagaimana diungkapkan dalam pernyataannya: “Cukup bagus, Mas ya. Karena dari pembelajaran ini tidak hanya searah. Kita dilibatkan. Kita interaktif... kalau langsung praktik, itu lebih mengena” (Samsul, wawancara, 3 Juni 2026). Pernyataan tersebut menegaskan bahwa pendekatan *experiential* jauh lebih efektif bagi kelompok lansia dibandingkan penyampaian materi satu arah. Peserta juga menyatakan perasaan senang dan berharap kegiatan serupa dapat diselenggarakan kembali. Di samping itu, peserta menyampaikan masukan evaluatif berupa belum tersedianya sesi tanya jawab, yang menjadi catatan penting bagi penyempurnaan program ke depan.

3.4 Evaluasi Pelaksanaan

Meskipun program berjalan baik secara keseluruhan, terdapat beberapa catatan evaluatif untuk perbaikan ke depan. Pada sesi *Brain Gym*, fasilitator langsung memulai gerakan tanpa memberikan arahan singkat terlebih dahulu sehingga sebagian peserta sempat kebingungan. Pada sesi *Art Therapy*, terdapat satu peserta yang mengantuk sejenak, mengindikasikan perlunya variasi stimulasi yang lebih dinamis. Pada sesi *Reminiscence Therapy*, rasio satu fasilitator untuk dua hingga tiga peserta dinilai kurang ideal untuk mendorong keterbukaan yang lebih mendalam. Ketiga catatan ini menjadi rekomendasi penting bagi pelaksanaan

program serupa di masa mendatang. Dokumentasi kegiatan diperlihatkan dalam Gambar 2-6.



Gambar 2. Kondisi peserta saat sesi pembukaan
Kegiatan



Gambar 3. Fasilitator memandu sesi
Brain Gym



Gambar 4. Reminiscence Therapy



Gambar 5. Peserta fokus mewarnai
pada sesi Art Therapy



Gambar 6. Foto bersama peserta dan tim pelaksana di akhir kegiatan

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa program intervensi psikososial berbasis modifikasi perilaku yang dilaksanakan di Pondok Pesantren Lansia Darus Syifa' Jombang terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis santri lansia. Integrasi empat modalitas terapeutik *Brain Gym*, *Art Therapy*, *Reminiscence Therapy*, dan *Positive Affirmation* yang diimplementasikan melalui teknik *prompting*, *modeling*, *positive reinforcement*, *shaping*, dan *self-affirmation* berhasil mendorong perubahan perilaku yang nyata pada peserta. Hal ini tercermin dari peningkatan rata-rata skor observasi psikososial dari 2,75 pada kondisi pra intervensi menjadi 4,50 pada kondisi pasca intervensi, dengan peningkatan paling signifikan pada aspek mood dan interaksi sosial. Peserta yang semula pasif secara bertahap terlibat aktif dalam seluruh sesi, dan memberikan respons positif yang dikonfirmasi melalui wawancara akhir kegiatan.

Kegiatan ini membuktikan bahwa pendekatan intervensi yang bersifat interaktif, berbasis praktik langsung, dan mengintegrasikan berbagai modalitas terapeutik jauh lebih efektif dalam menjangkau kelompok lansia dibandingkan pendekatan yang bersifat satu arah. Konteks unik lingkungan pesantren dengan nilai-nilai keislaman yang melekat terbukti tidak menjadi hambatan, melainkan justru menjadi penguat dalam pelaksanaan program psikososial berbasis komunitas.

Berdasarkan temuan tersebut, terdapat tiga rekomendasi yang disampaikan. Pertama, bagi pengelola Pondok Pesantren Lansia Darus Syifa', program serupa disarankan untuk dijadikan kegiatan rutin yang terjadwal secara berkala guna mendukung kesejahteraan psikologis santri lansia secara berkelanjutan. Kedua, bagi peneliti atau pelaksana pengabdian selanjutnya, disarankan untuk menggunakan instrumen pengukuran yang lebih terstandarisasi, memperpanjang durasi intervensi, serta menambahkan sesi tanya jawab sebagai bagian dari rangkaian kegiatan. Ketiga, bagi Program Studi Psikologi Universitas Darul 'Ulum, model program ini dapat dijadikan referensi dalam perancangan kegiatan pengabdian masyarakat yang mengintegrasikan keilmuan psikologi terapan dengan kebutuhan komunitas keagamaan di lingkungan pesantren.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Bapak H. Mohammad Hatta dan Ibu Tina Yudiningtyas beserta seluruh pengurus Pondok Pesantren Lansia Darus Syifa' Jombang yang

telah menerima dan memberikan kesempatan kepada tim untuk melaksanakan kegiatan pengabdian ini. Apresiasi yang sebesar-besarnya turut diberikan kepada Ibu Nur Laela selaku pengelola serta seluruh santri lansia yang telah berpartisipasi aktif dengan penuh keterbukaan dan kehangatan sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik. Tidak lupa, tim penulis mengapresiasi seluruh anggota tim pelaksana yang telah bekerja keras dan berdedikasi penuh dalam menyukseskan kegiatan ini.

Daftar Referensi

- Amanah, H.M., Hikmawati, I., Asiandi, A., Riyaningrum, W., 2024. The Effect of Combination Therapy of Brain Gymnastics and Elderly Gymnastics on Improving Cognitive Function in the Elderly. *Proceedings Internasional Seminar on Public Health and Sports (ISOPHS)*, 2, 51–57. <https://doi.org/10.26714/prosidingfkm.v2ioctober.634>
- Astutik, N.D., Erni, Y. & Purwandhani, E.L., 2023. Pelatihan Kader Lansia dalam Upaya Pemeliharaan Fungsi Kognitif Lansia Melalui Senam Otak. *Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(3), 1682-1687. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i3.16501>
- BPS. 2024. Statistik Penduduk Lanjut Usia 2024. Badan Pusat Statistik, Jakarta
- Hapsari, S., & Yek, R., 2022. Hubungan antara Psychological Well Being dan Kesepian pada Lansia di Desa Ringinawe Kota Salatiga. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 13(2), 1-9. <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i3.38721>
- Kovalenko, O.H. & Spivak, L.M. (2018). Psychological well-being of elderly people: the social factors. *Social Welfare: Interdisciplinary Approach*, 8(1), 163–176. <https://doi.org/10.21277/sw.v1i8.323>
- Liyanovitasari, L. & Setyoningrum, U. 2025. Gambaran Kesejahteraan Psikologis Lansia di Panti Wredha Merbabu Salib Putih Kota Salatiga. *Journal of Holistics and Health Sciences*, 7(1), 95–101. <https://doi.org/10.35473/jhhs.v7i1.564>
- Mathur, S. & Menon, S.V. 2025. Aging's impact: Physical, mental, and emotional changes over time. In B. . Paital (Ed.), *Defy the Clock with Slow Aging* (pp. 44-54). *Deep Science Publishing*. https://doi.org/10.70593/978-93-49910-64-5_6
- Rahmadani, Z., Putri, I.Y. & Yarni, L. 2024. Perkembangan Usia Lanjut. *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 2(4), 39–50. <https://doi.org/10.54066/jupendis.v2i4.2112>
- Rahmatika, H., Kurniawan, G.P.D. & Abida, L.L. 2025. Pengaruh Brain Gym Terhadap Peningkatan Fungsi Kognitif Pada Lansia Dengan Risiko Demensia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1. *Jurnal Terapi Wicara dan Bahasa*, 3(2), 377-386.

- Ruriyanty, N. R., Basit, M., Andi, A., Nadya, H.E., & Teddyansyah, T. (2023). Terapi Aktivitas Kelompok Terapan “Terapi Seni Mewarnai Pada Lansia”. *Jurnal Suaka Insan Mengabdi* (JSIM), 5(2), 18–24. <https://doi.org/10.51143/jsim.v5i2.525>
- Setiawan, C., Sari, A.Y., & Wijayanti, A. (2025). Effect Providing Brain Gym on Improving Cognitive Function in Elderly: Meta-Analysis. *FISIO MU: Physiotherapy Evidences*, 6(2), 128–136. <https://doi.org/10.23917/fisiomu.v6i2.8470>
- Zulvana, Z., Rahmawati, I.M.H. & Wiseno, B. 2025. Penerapan Brain Gym sebagai Upaya Optimalisasi Fungsi Kognitif dan Kesehatan Jiwa Lansia di Komunitas. *Jurnal Abdimas Pamenang*, 3(2), 91–97. <https://doi.org/10.53599/jap.v3i2.337>