

Pengaruh Pemberian Poster Dalam Meningkatkan Persepsi tentang *Successful Aging* Pada Lanjut Usia

Dian Novita Siswanti¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar

Corresponding Author: dian.novita@unm.ac.id

Published: Agust , 2025

ABSTRACT

Successful aging is related to the problem of naturally changing an individual's role in society (retiring) or continuing to have the same activities as when he was young (Kaplan, 1998). It is very important to know these stages of change so that individuals can reach a happy and healthy old age. The project carried out aims to provide psychoeducation through the distribution of posters on social media, namely Instagram. The posters contain an explanation of what successful aging is and the factors that cause successful aging. It is hoped that the posters distributed will be able to provide guidance and strategies for achieving a successful old age by remaining active, thinking positively, and maintaining good social relationships. The steps in project implementation are psychoeducational planning such as searching for references and compiling materials. Then implement psychoeducation such as distributing posters and posttests. And finally, preparing the results report. From distributing this poster, it received 86 likes and 21 comments. A part from that, based on the post-test results that were distributed, 40 feedback was obtained from willing respondents. From the respondents' answers, it can be seen that the respondents gained knowledge about successful aging.

Keywords: Poster, Perceptions, Successful Aging in the Elderly

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Penuaan adalah suatu proses alamiah yang pasti dialami oleh setiap individu di bumi ini. Dilansir dari Kompasiana.com, proses penuaan tersebut dapat menimbulkan berbagai persoalan apabila tidak diiringi dengan perlindungan dan perhatian yang memadai terhadap kualitas hidup individu yang menua. Salah satu indikator keberhasilan pembangunan di bidang kesehatan adalah meningkatnya angka harapan hidup (life expectancy). Namun demikian, peningkatan tersebut juga membawa konsekuensi tersendiri berupa bertambahnya jumlah penduduk lanjut usia (lansia), yang pada gilirannya meningkatkan risiko masalah sosial dan kesehatan di masyarakat. Jika hal ini tidak ditangani dengan baik, maka akan berkembang menjadi persoalan yang lebih kompleks dan multidimensional. Menurut klasifikasi dari World Health Organization (WHO), lansia dibedakan menjadi beberapa kelompok usia, yaitu usia pertengahan (45–59 tahun), lanjut usia (60–74 tahun), lanjut usia tua (75–90 tahun), dan sangat tua (di atas 90 tahun). Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa jumlah lansia meningkat dari 18 juta jiwa (7,56%) pada tahun 2010 menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) pada tahun 2019, dan diperkirakan akan terus bertambah hingga mencapai 48,2 juta jiwa (15,77%).

Mengingat peningkatan jumlah penduduk lansia tersebut, maka penting untuk memahami bagaimana lansia dapat menjalani masa tua secara optimal. *Successful aging* atau penuaan yang sukses

merupakan sebuah konsep yang menggambarkan kemampuan lansia untuk tetap sehat secara fisik, aktif secara sosial, dan produktif meskipun mengalami proses penuaan. Rowe dan Kahn (1997) menjelaskan bahwa *successful aging* tidak hanya mencakup ketiadaan penyakit atau gangguan fisik, tetapi juga meliputi keterlibatan aktif dalam kehidupan sosial dan pemeliharaan fungsi kognitif. Konsep ini mematahkan asumsi lama bahwa penuaan identik dengan kemunduran dan ketidakberdayaan.

Selanjutnya, Kaplan (1998) menambahkan bahwa *successful aging* berkaitan dengan bagaimana individu mengalami perubahan peran secara alami dalam masyarakat, misalnya melalui masa pensiun, namun tetap mampu menjalani aktivitas bermakna sebagaimana ketika masih muda. Hal ini mencerminkan dua pendekatan teoritis yang mendasarinya, yaitu teori aktivitas dan teori pelepasan. Teori aktivitas melihat lansia yang aktif sebagai cerminan dari *successful aging*, sedangkan teori pelepasan lebih menekankan pada proses penarikan diri secara alami dari peran sosial tertentu. Oleh karena itu, pengalaman masa tua yang sukses sangat bergantung pada kondisi dan karakteristik individu, karena tidak ada satu bentuk *successful aging* yang universal bagi semua lansia.

Namun demikian, pemahaman masyarakat mengenai lansia belum sepenuhnya sejalan dengan pandangan positif tentang penuaan. Persepsi negatif, khususnya di kalangan remaja, masih cukup tinggi. Lansia sering kali dipandang sebagai kelompok yang lemah, tidak produktif, dan menjadi beban sosial. Persepsi stereotip seperti ini tidak hanya berdampak pada cara remaja memperlakukan lansia, tetapi juga memengaruhi kesiapan mereka sendiri dalam menyongsong masa tua (Levy, 2009). Oleh sebab itu, pembentukan persepsi positif tentang lansia dan proses penuaan menjadi sangat penting untuk dimulai sejak usia remaja, guna menciptakan generasi yang lebih empatik dan siap menghadapi kehidupan di masa depan.

Upaya membentuk persepsi positif masyarakat baik di kalangan remaja hingga dewasa dapat dilakukan melalui strategi pendidikan dan promosi kesehatan. Salah satu media edukasi yang terbukti efektif dan mudah diterima oleh kalangan remaja adalah poster edukatif. Poster sebagai media visual mampu menarik perhatian, menyampaikan pesan secara singkat dan jelas, serta merangsang perubahan sikap dan persepsi dalam waktu yang relatif singkat (Notoatmodjo, 2010). Penggunaan poster telah banyak diaplikasikan dalam konteks pendidikan kesehatan, seperti dalam kampanye gaya hidup sehat, kesehatan reproduksi, hingga isu-isu kesehatan mental.

Meski demikian, kajian mengenai efektivitas media poster dalam membentuk persepsi remaja terhadap konsep *successful aging* masih sangat terbatas. Padahal, pemahaman remaja tentang pentingnya menjalani masa tua secara sehat dan bermakna dapat menjadi investasi jangka panjang dalam pembangunan sosial. Remaja yang memiliki pemahaman dan persepsi positif terhadap lansia cenderung lebih menghargai proses penuaan dan memiliki sikap yang lebih empatik terhadap orang yang lebih tua. Selain itu, mereka juga akan lebih siap dalam merencanakan masa depan mereka sendiri. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui apakah pemberian poster edukatif dapat meningkatkan persepsi masyarakat terhadap konsep *successful aging* pada lansia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (quasi-experiment) dengan rancangan *posttest only one group design*. Dalam rancangan ini, subjek penelitian hanya diberi perlakuan (treatment) berupa intervensi melalui poster edukatif tentang *successful aging* kemudian dilakukan pengukuran setelah perlakuan (*posttest*) untuk mengetahui persepsi remaja terhadap lanjut usia setelah intervensi diberikan. Penelitian ini dilaksanakan di media social dengan mempertimbangkan ketersediaan responden dalam kategori usia remaja hingga dewasa. Penelitian dilakukan secara daring dengan menyebarkan poster psikoedukasi kami ke platform Instagram dan juga membagikan tautan poster kami ke whatsapp baik dalam grup chat keluarga ataupun dalam story whatsapp sehingga psikoedukasi kami dapat tersebar luaskan.

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja. Sampel ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu pemilihan responden berdasarkan karakteristik tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian, yaitu: berusia remaja hingga dewasa, belum pernah mendapatkan edukasi sebelumnya tentang konsep *successful aging*, bersedia mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 40 orang, dengan pertimbangan efektivitas intervensi dan keterbatasan waktu pelaksanaan.

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah: (1) kuesioner persepsi tentang lansia dan *successful aging*, yang dikembangkan berdasarkan indikator pemahaman tentang lansia, sikap terhadap lansia, dan pengenalan terhadap konsep penuaan yang sehat dan produktif; (2) poster edukatif, yang dirancang dengan prinsip komunikasi visual efektif (warna, gambar, teks singkat) dan berisi informasi mengenai ciri-ciri *successful aging* peran lansia dalam masyarakat, serta pentingnya sikap positif terhadap lanjut usia.

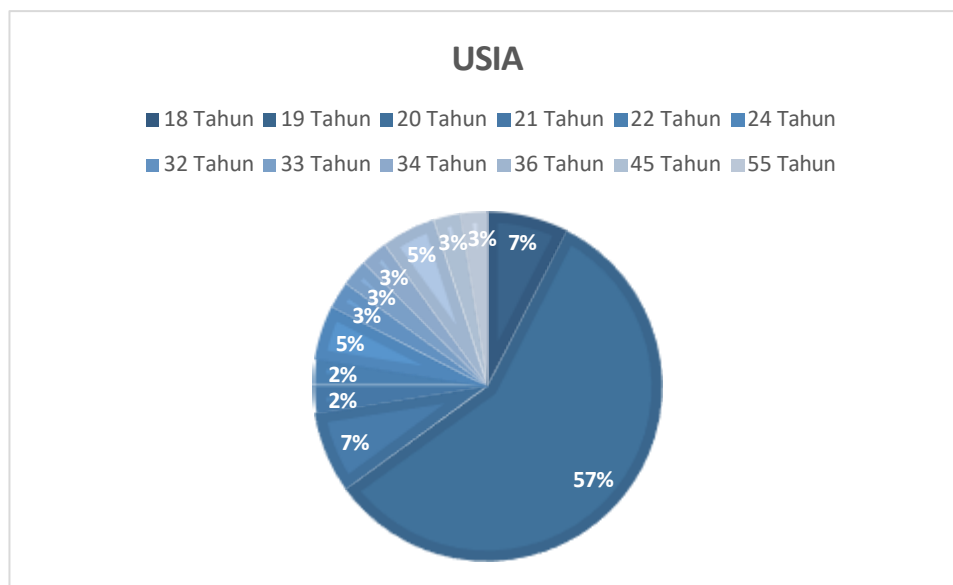
Poster disusun berdasarkan teori *successful aging* dari Rowe dan Kahn (1997) dan teori aktivitas dari Kaplan (1998), serta kolom penerimaan komentar sebagai wadah peserta melakukan refleksi kualitatif yang berisi pertanyaan terbuka seperti: "Apa yang Anda pelajari dari poster ini?", "Bagaimana pandangan Anda terhadap lansia setelah melihat poster ini?"

Prosedur penelitian meliputi : (1) tahap persiapan yakni menyusun dan menguji validitas isi kuesioner dan poster melalui konsultasi dengan ahli psikologi perkembangan dan promosi kesehatan; (2) tahap pelaksanaan yakni menampilkan poster, serta memberikan *posttest* dan lembar refleksi untuk menilai perubahan persepsi.; (3) tahap analisis data yakni analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara kuantitatif deskriptif dan kualitatif naratif. Data *posttest* dianalisis menggunakan rumus persentase untuk melihat proporsi peningkatan persepsi remaja terhadap lansia. Data dari lembar refleksi siswa dianalisis secara tematik. Tanggapan subjek dikategorikan menjadi tema-tema seperti: perubahan pandangan terhadap lansia, pemahaman baru tentang aging, dan niat untuk bersikap lebih positif terhadap orang tua atau lansia di sekitar. Analisis ini bertujuan mendukung dan menjelaskan temuan kuantitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

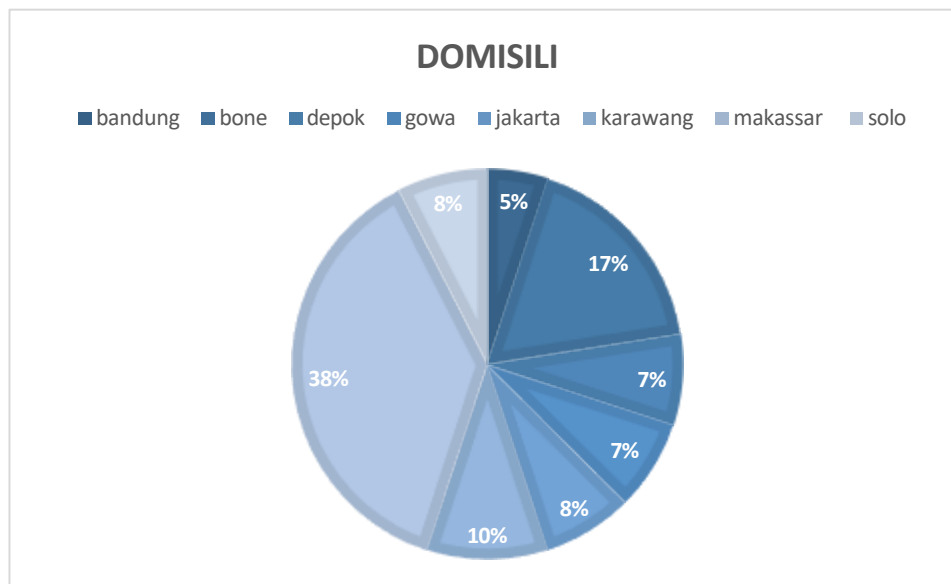
Penelitian ini dilaksanakan dengan penyebaran poster psikoedukasi melalui platform Instagram dan mendapatkan feedback melalui likes dan komentar yang diberikan. Berikut ini akan dibahas mengenai hasil psikoedukasi yang telah dilakukan mengenai membangun jalan ke usia tua yang bahagia dan sehat hal ini untuk mencapai *successful aging*

psikoedukasi, hal yang perlu dilakukan adalah persiapan. Pertama, mencari referensi yang tepat untuk menyusun poster psikoedukasi mengenai membangun jalan ke usia tua yang bahagia dan sehat. Kedua, referensi yang telah dikumpulkan akan disusun dan dibuat dalam bentuk poster yang nantinya akan disebar ke platform Instagram. Sebagai bahan evaluasi, kami menggunakan *post test* terkait poster psikoedukasi kami. Tujuan penelitian ini, yakni mengedukasi para orang-orang dewasa, lanjut usia dan orang-orang yang sekiranya memiliki keluarga yang berada pada usia lanjut.



Gambar 1 . Usia responden

Perencanaan selesai, langkah selanjutnya merupakan pelaksanaan. Pertama, kami mengupload poster psikoedukasi kami ke platform Instagram, dan membagikan postingan tersebut ke story Instagram, story Whatsapp, dan grup chat keluarga. Postingan psikoedukasi kami mendapatkan 86 Likes dan 21 komentar. Berdasarkan hasil *post-test* yang telah dibagikan didapatkan 40 feedback dari para responden yang bersedia.



Gambar 2. Domisili responden

Berdasarkan pada diagram yang di atas, partisipan yang mendominasi, yakni partisipan yang berusia 19 tahun dengan persentase 57%, dan yang berdomisili di makassar adalah partisipan paling banyak. Setelah membagikan psikoedukasi melalui postingan pada platfrom Instagram, kami mendapatkan 86 likes, feedback dari komentar postingan psikoedukasi kami, yakni sebanyak 21 komentar dan kemudian pada postingan psikoedukasi kami ada yang bertanya dan kami menjawab komentar tersebut.

“kalau nisal ada nenek2 yg keemasannya tuh tinggi bg, segala hal dikhawatirin, anaknya yg udh nikah snpai punya anak aja mesti dicariin dan ditelfon sama sini pdhl anaknya sdh tau tuh kapan jam pulangny. apakah itu termasuk dia memiliki masalah kesehatan mental? dan seperti apa sdusnya agar nenek tersebut bsa paham bahwasannya anaknya itu gperlu dikhawatirin lagi? kayak.. bgmana agar kita bs memberi pemahaman kepada nenek tsb?” (@ valifupdate)

“Ya, keemasan yang tinggi dan kebutuhan untuk terus memantau dan mengkhawatirkan anaknya bahkan setelah ia telah dewasa bisa menjadi tanda masalah kesehatan mental, seperti gangguan keemasan. Sdusnya adalah dengan memberikan dukungan emosional kepada nenek tersebut dan membantunya untuk memahami bahwa anaknya sudah dewasa dan mampu untuk menjaga dirinya sendiri. Memberikan pemahaman dapat dilakukan dengan berbicara dengan nenek tersebut secara lembut dan menenangkan, menjelaskan secara bijaksana bahwa anaknya sudah dewasa dan mampu untuk menjaga dirinya sendiri, serta memberikan dukungan agar nenek tersebut bisa merasa lebih tenang. Selain itu, jika kekawatiran nenek tersebut terus berlanjut, penting untuk berkonsultasi dengan profesional kesehatan mental untuk mendapatkan bantuan yang lebih lanjut. Semoga jawabannya memuaskan dan bisa membantu yaa”

Setelah memposting psikoedukasi kami, kami meminta para partisipan yang telah membaca psikoedukasi kami untuk mengisi form post-test yang telah kami siapkan untuk mendapatkan feedback dan bagaimana pengetahuan partisipan setelah membaca psikoedukasi kami. Berdasarkan hasil post-test yang kami bagikan ditemukan bahwa semua partisipan telah mengetahui pengertian dari *successful aging* para partisipan juga telah mengetahui faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental, tantangan finansial pada usia lanjut, tantangan dalam penyesuaian peran baru, dan cara untuk membangun jalan menuju usia tua yang bahagia & sehat. Para partisipan juga psikoedukasi yang kami berikan dapat menambah pengetahuan mereka khususnya mengenai *successful aging*

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai *successful aging* melalui media poster psikoedukatif yang disebarluaskan secara digital, khususnya melalui platform Instagram. Penggunaan media sosial sebagai saluran edukasi dipilih karena terbukti menjadi medium komunikasi yang cepat, luas jangkauannya, serta efektif dalam menjangkau berbagai kalangan, khususnya generasi muda dan pengguna aktif digital (Nasrullah, 2015). Poster yang dirancang berisi materi tentang pentingnya membangun jalan menuju usia tua yang bahagia dan sehat, dengan menekankan pada faktor-faktor yang memengaruhi proses penuaan yang sukses. Materi ini disusun berdasarkan referensi teoretis dari Rowe dan Kahn (1997), yang menyatakan bahwa *successful aging* mencakup tiga dimensi utama, yaitu: rendahnya risiko penyakit dan kecacatan, fungsi fisik dan kognitif yang tinggi, serta keterlibatan aktif dalam kehidupan sosial.

Poster psikoedukasi kemudian disebarluaskan melalui berbagai saluran digital seperti feed dan story Instagram, status WhatsApp, serta grup keluarga, yang mencerminkan pendekatan multi-kanal dalam penyebaran informasi. Hasilnya, postingan tersebut memperoleh 86 likes dan 21 komentar yang menunjukkan tingkat keterlibatan (*engagement*) yang positif. Interaksi tersebut tidak hanya berupa apresiasi, namun juga berupa pertanyaan yang merefleksikan ketertarikan audiens terhadap topik *successful aging* seperti yang terlihat pada komentar tentang kecemasan berlebih pada lansia. Pertanyaan ini memberikan indikasi bahwa informasi yang disampaikan melalui poster telah membangkitkan perhatian dan pemikiran kritis audiens mengenai isu kesehatan mental pada lanjut usia.

Respon yang diberikan terhadap pertanyaan tersebut menunjukkan adanya pemahaman yang cukup mengenai isu psikologis lansia, seperti gangguan kecemasan, serta pentingnya dukungan emosional dan pendekatan komunikatif dalam memberikan pemahaman kepada lansia. Hal ini sesuai dengan teori Erikson mengenai tahap perkembangan psikososial lansia, yaitu tahap *integrity versus despair*, di mana individu pada usia lanjut membutuhkan penerimaan diri dan rasa tenang akan kehidupannya (Erikson, 1993). Ketika individu mengalami kecemasan berlebih, dukungan lingkungan dan pemahaman dari keluarga menjadi krusial.

Berdasarkan hasil post-test yang dibagikan kepada partisipan, diperoleh 40 responden yang memberikan umpan balik. Hasilnya menunjukkan bahwa seluruh partisipan mampu memahami konsep dasar dari *successful aging* setelah melihat poster. Mereka juga menunjukkan pemahaman terhadap

berbagai tantangan yang dihadapi lansia, seperti masalah kesehatan mental, tantangan finansial, serta proses penyesuaian terhadap peran baru. Selain itu, para partisipan menyatakan bahwa informasi yang disampaikan dalam poster telah menambah wawasan mereka tentang cara membangun usia tua yang sehat dan bahagia.

Temuan ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa media visual seperti poster memiliki efektivitas tinggi dalam menyampaikan informasi dan memengaruhi persepsi audiens, terutama jika didistribusikan melalui platform digital yang sudah akrab dengan kehidupan sehari-hari remaja dan dewasa muda (Notoatmodjo, 2010; Zhang et al., 2015). Intervensi psikoedukatif melalui media digital juga dinilai lebih fleksibel dan hemat biaya, serta dapat menjangkau kelompok sasaran yang lebih luas tanpa batasan geografis.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan poster psikoedukatif berbasis digital merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan pemahaman masyarakat, khususnya generasi muda dan dewasa awal, tentang pentingnya mempersiapkan masa tua yang sehat dan bermakna. Partisipan tidak hanya menerima informasi pasif, tetapi juga terlibat secara aktif dalam proses refleksi melalui komentar dan diskusi digital.

KE S I M P U L A N

Kegiatan project yang kami lakukan ini bertujuan untuk memberikan edukasi terkait dengan krisis identitas, contoh fenomenanya, penyebabnya, tanda-tandanya, serta apa yang bisa dilakukan remaja untuk mengatasinya. Adapun manfaat dari kegiatan ini, yaitu responden bisa mengetahui apakah saat ini sedang mengalami krisis identitas atau tidak.

DAFTAR PUSTAKA

- Buettner, D. (2012). *The Blue Zones: Lessons for Living Longer From the People Who've Lived the Longest*. National Geographic Society.
- Chodzko-Zajko, W. J., Proctor, D. N., Singh, M. A. F., et al. (2009). Exercise and Physical Activity for Older Adults. *American Journal of Preventive Medicine*, 36(2), 101–113.
- Erikson, E. H. (1993). *Childhood and Society* (2nd ed.). New York: W. W. Norton & Company.
- He, W., Goodkind, D., & Kowal, P. (2016). *An Aging World: 2015*. United States Census Bureau.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Terjemahan: Instiwidayanti dan Soedjarwo). Jakarta: Erlangga
- Kaplan, H. B. (1998). Social Change, Collective Identity, and Psychological Well-Being. *Sociological Focus*, 31(3), 267–290.

- Khairat, M. (2017). Successful Aging: Anak Yang Berhasil Dan Berbakti. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 8(1), 18-28.
- Koenig, H. G., & Koenig, H. G. (2013). Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications. *ISRN Psychiatry*.
- Lachman, M. E. (2004). Development in Midlife. *Annual Review of Psychology*, 55, 305–331.
- Shankar, A., Demakakos, P., & Wardle, J. (2013). Social Isolation, Loneliness, and All-Cause Mortality in Older Men and Women. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110(15), 5797–5801.
- Levy, B. R. (2009). Stereotype Embodiment: A Psychosocial Approach to Aging. *Current Directions in Psychological Science*, 18(6), 332–336. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01662.x>
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Edisi Revisi). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nasrullah, R. (2015). *Media Sosial: Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Sosioteknologi*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rana S. (2023). Pengaruh Kualitas Hidup Lansia terhadap Successful Aging <https://www.kompasiana.com/ranasalsabila9789/64af81224addee657c1605b2/pengaruh-kualitas-hidup-lansia-terhadap-successful-aging>. Diakses pada tanggal 30 November 2023
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful Aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433–440. <https://doi.org/10.1093/geront/37.4.433>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Szinovacz, M. E., & Davey, A. (2004). Predictors of Perceptions of Financial Adequacy in Very Old Age. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 59(2), S15–S22.
- Vaillant, G. E. (2002). *Aging Well: Surprising Guideposts to a Happier Life from the Landmark Harvard Study of Adult Development*. Little, Brown and Company.
- Zhang, Y., Sun, Y., & Xie, B. (2015). Quality of Health Information for Consumers on the Web: A Systematic Review of Indicators, Criteria, Tools, and Evaluation Results. *Journal of the Association for Information Science and Technology*, 66(10), 2071–2084.