

Masa Tua Tanpa Derita: Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Panti Werdha Damai Ranomuut Bermetode Audio Therapy Terintegrasi Afirmasi Positif dalam Manajemen Stres

Cliford Rafael Kevin Kindangen¹, Tineke Marlyn Langi^{2*}, Solideo Bernad Dajoh³, Kezia Juanita Makalow⁴, Amazingrace Zefania Gloria Suwuhang⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Sam Ratulangi, Bahu, Malalayang, Manado City, North Sulawesi.

E-mail: tine_langi@unsrat.ac.id

* Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.2045>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 30 July 2025

Revised: 05 August 2025

Accepted: 12 August 2025

Kata Kunci:

Terapi Audio, Afirmasi Positif, Manajemen Stres, Panti Werdha.

Keywords:

Audio Therapy, Positive Affirmations, Stress Management, Nursing Homes.



ABSTRACT

Kualitas hidup lansia umumnya belum mencapai tingkat yang optimal. Proses penuaan merupakan fase yang kurang memberikan rangsangan positif, sehingga berpotensi menurunkan kualitas hidup lansia. Hal ini ditandai dengan ketidakpuasan terhadap kehidupan serta rendahnya kemampuan dalam manajemen stres. Kondisi tersebut dialami oleh lansia yang tinggal di Panti Werdha akibat keterbatasan kualitas hidup yang kurang memadai. Program ini merupakan program manajemen stres yang menggunakan *audio therapy* untuk meningkatkan kualitas hidup yang dilaksanakan bersama mitra yaitu lansia di Panti Werdha Damai Ranomuut. Program ini bertujuan untuk merekonstruksi pola pikir lansia ke arah yang positif dengan dukungan aktivitas yang menyenangkan. Metode yang digunakan adalah terapi dengan audio bermuatan afirmasi positif sesuai dengan kegemaran para lansia. Penerapan metode ini meningkatkan angka kualitas hidup yang semula pada angka 13,4 menjadi 31,2 sesuai dengan skor tes *Satisfaction With Life Scale* (SWLS).

The quality of life for the elderly has generally not yet reached optimal levels. The aging process is a phase that provides fewer positive stimuli, potentially decreasing the quality of life for the elderly. This is characterized by dissatisfaction with life and low stress management skills. This condition is experienced by the elderly living in nursing homes due to inadequate quality of life. This program is a stress management program that uses audio therapy to improve quality of life, conducted in partnership with the elderly at the Damai Ranomuut Nursing Home. This program aims to reconstruct the mindset of the elderly in a positive direction with the support of enjoyable activities. The method used is therapy with audio loaded with positive affirmations according to the preferences of the elderly. The application of this method increased the quality of life score from 13.4 to 31.2, according to the Satisfaction With Life Scale (SWLS) test score.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Cliford Rafael Kevin Kindangen, et al (2025). Masa Tua Tanpa Derita: Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Panti Werdha Damai Ranomuut Bermetode Audio Therapy Terintegrasi Afirmasi Positif dalam Manajemen Stres, 4(1). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.2045>

PENDAHULUAN

Lansia merupakan masa perkembangan manusia yang ditandai dengan perubahan yang menunjukkan penurunan fungsi fisik, psikologis dan sosial (Santoso, 2019). Perubahan kualitas hidup yang dialami oleh lansia biasanya cenderung mengarah ke arah yang kurang positif (Andesty, 2018). Fenomena ini terjadi akibat penuaan, yang sering melibatkan kondisi seperti pensiun, berkurangnya kontribusi sosial, kehilangan orang terdekat, penurunan fisik serta minimnya perhatian terhadap

kebutuhan fisik dan psikologis lansia (Arywibowo, 2024) yang dapat mengakibatkan menurunnya kualitas hidup seorang lansia dimulai dari ketidakpuasan dengan kehidupan sampai minimnya manajemen stres yang mereka miliki. Studi komparatif juga menunjukkan bahwa kurangnya dukungan masyarakat dan keluarga menimbulkan dampak negatif pada kehidupan lansia di Panti Werdha (Putri *et al.*, 2015). Kondisi tersebut mengakibatkan seorang lansia akan menghadapi permasalahan kesehatan mental dan menurunnya kualitas hidup.

Kualitas hidup merupakan persepsi individu terhadap kehidupannya di masyarakat dalam konteks budaya dan sistem nilai yang ada, terkait dengan tujuan, harapan, standar dan perhatian. Kualitas hidup sebagai suatu konsep yang sangat luas dipengaruhi kondisi fisik individu, psikologis, tingkat kemandirian, serta hubungan individu dengan lingkungan (Samper, 2017). Kualitas hidup lansia dapat ditentukan oleh berbagai faktor karena konsepnya yang multidimensi. Salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia adalah lingkungan sosial. Situasi ini berpotensi memberikan dampak buruk pada lansia jika kondisi yang dihadapi mengarah pada keadaan yang tidak menguntungkan, seperti pengaruh lingkungan yang kurang memperhatikan psiko-sosial lansia ataupun minimnya manajemen stres.

Manajemen stres merupakan kemampuan penggunaan sumber daya secara efektif untuk mengatasi gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang muncul karena tanggapan respon (Ali *et al.*, 2024). Tujuan dari program ini adalah untuk memperbaiki kualitas hidup individu agar indikasi yang merugikan psikologis terdegradasi. Jika konsep manajemen stres ini dilakukan dengan tepat maka tingkat efektivitasnya akan sangat tinggi karena manajemen stres menggunakan pola pikir dalam kerjanya (Wahjono, 2019). Pengaruh ini perlu dikembangkan untuk menghambat perkiraan negatif pada lansia apalagi kehidupan mereka di usia senja yang seringkali terabaikan di Panti Werdha.

Berdasarkan hasil wawancara dan pengamatan, Panti Werdha Damai Ranomuut lebih mengutamakan pelayanan kesehatan fisik dengan frekuensi yang tak menentu, sehingga mitra yang berlokasi di Kecamatan Paal Dua, Kota Manado, Provinsi Sulawesi Utara memerlukan pendampingan psikologis dalam menanggapi permasalahan stres. Di samping itu ketidakmampuan pihak pengelola panti dalam menyediakan biaya yang cukup besar untuk layanan kesehatan jiwa menyebabkan semakin terbaikannya kesehatan mental lansia. Panti Werdha Damai Ranomuut mengasuh 33 orang lansia, 25 orang di antaranya masih dapat beraktivitas secara normal dan mampu diikutsertakan dalam program. Para lansia di panti tersebut berusia 60-92 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Watak murung para lansia juga diamati saat tim melaksanakan tahap pendalaman mitra.

Hasil pendalaman mitra yang dilakukan oleh tim menunjukkan rendahnya tingkat penerimaan hidup lansia di panti, yaitu 100% lansia belum dapat menerima realita bahwa mereka tinggal di panti. Kondisi ini disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya stres akibat kehidupan monoton di panti, stres karena dititipkan begitu saja tanpa dukungan dari pihak keluarga, serta stres yang dipicu oleh penyakit yang diderita. Lansia yang seharusnya menerima perhatian lebih dari anggota keluarganya kini terjebak dalam pemikiran yang melelahkan dan membebani batin mereka. Pengamatan yang intensif menunjukkan bahwa terdapat kecintaan yang tinggi dari para lansia terhadap musik, audio, dan nada-nada senandung. Oleh karena itu diterapkanlah sebuah metode untuk meningkatkan kualitas hidup lansia melalui pengaruh pikiran, yaitu audio therapy.

Audio therapy adalah metode terapi yang memanfaatkan kekuatan musik (Batubara, 2021). Yusli & Rahma (2019) menjelaskan bahwa *audio therapy* mampu meningkatkan kualitas hidup pada lansia secara signifikan dalam hal memelihara kesehatan mental, ekspresi emosi, kesadaran diri hingga kondisi fisik. Audio therapy merupakan kegiatan intervensi yang memanfaatkan audio sebagai media untuk aktivitas terapeutik dengan tujuan mengubah pola pikir ke arah yang lebih baik dengan menargetkan gelombang otak lansia (Mensiana, 2023).

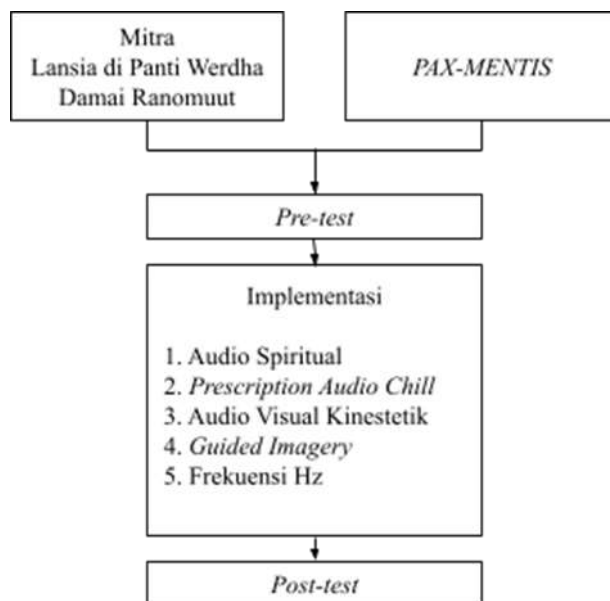
Afirmasi positif merupakan metode yang dapat dipertimbangkan efisiensinya untuk merekonstruksi pemikiran seseorang ke arah yang lebih positif karena menggunakan pola pikir manusia dalam cara kerjanya (Sukandi, 2022). Untuk menjamin efektivitas afirmasi, afirmasi harus diulang dengan keyakinan yang kuat bahwa setiap manusia memiliki potensi di dalam dirinya sendiri sehingga dapat mewujudkan apapun yang diinginkan (El Widad, 2023). Selain itu, tim mengutamakan penggunaan audio therapy sebagai penerapan IPTEK. Terapi ini dinilai efektif dalam menurunkan tingkat stres pada manusia. Metode kerja yang digunakan juga mengarah pada brainwave treatment dan

proses terapinya sangat bergantung pada gelombang otak (Mutawakkil, 2021). Terciptanya metode terapi ini dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia di panti.

Program bertujuan membantu lansia melalui audio therapy dengan muatan afirmasi positif sebagai sarana manajemen stres dalam meningkatkan kesejahteraan emosional lansia. Sebagai landasan keberlanjutan, tim menerapkan berbagai upaya untuk mempertahankan eksistensi program dengan pelatihan kepada para pengasuh, penyerahan buku pedoman mitra hingga terbentuknya komunitas Sayang Oma Opa.

METODE

Program ini merupakan intervensi manajemen stres untuk meningkatkan kualitas hidup yang dirumuskan bersama mitra sebagai alternatif solusi dari permasalahan mitra. Program dilaksanakan sejak tanggal 10 Mei hingga 10 Juli 2024 bersama 25 peserta, Kegiatan dilaksanakan di Panti Werdha Damai Ranomuut dibawah kepengurusan Yayasan Persaudaraan Kristen Damai Lembaga Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia (LKS-LU). Pelaksanaan program terdiri atas tahap pra-program, implementasi program, post-program. Persiapan program terdiri dari: (1) survei ulang dan pengambilan data peserta; (2) pendekatan kepada peserta untuk mengetahui karakteristik individu peserta (Septiani dan Afiani, 2020); (3) persiapan alat dan bahan untuk implementasi program; (4) sosialisasi program untuk meningkatkan partisipasi pihak terlibat yang efektif (Ediwijoyo et al., 2020) serta pelatihan ini diawali dengan presentasi secara lisan (Langi et al., 2024); diakhiri dengan (5) pengukuran tertulis melalui pre-test guna mengetahui kondisi awal peserta. Konsep pelaksanaan program disajikan dalam Gambar 1.



Gambar 1. Alur Diagram Program

Audio therapy yang diterapkan terdiri atas 5 jenis audio yaitu, Audio Spiritual; merupakan konsep audio kerohanian yang menasar spiritualitas, *Prescription Audio Chill*; audio instruksi dengan latar belakang suara alam dengan preferensi suara laki-laki dan perempuan, Audio Visual Kinestetik; kegiatan visualisasi kehidupan dengan iringan audio yang menyejukkan hati, *Guided imagery*; episode *podcast* yang memuat ajakan obrolan positif, dan Frekuensi Hz; audio yang menggunakan gelombang suara tertentu untuk meningkatkan relaksasi. Teknis implementasi setiap audio dapat disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Teknis Implementasi *Audio Therapy*

Jenis Audio	Teknis Implementasi
Audio Spiritual	Tim memutar lagu rohani, teks suci keagamaan, maupun kutipan rohani yang memuat afirmasi positif yang disalurkan melalui <i>speaker/headset</i> .
<i>Prescription Audio Chill</i>	Lansia diposisikan dalam keadaan paling nyaman, menutup mata dan menggunakan <i>earphone</i> . Durasi rata-rata audio berkisar 2-4 menit berisikan instruksi dengan latar suara alam.

Audio Visual Kinestetik	Tim menyediakan alat bantu visualisasi kehidupan yaitu bibit bunga. Sembari lansia menanam, audio relaksasi diputar melalui <i>speaker</i> .
Guided imagery	Lansia akan mendengarkan rekaman <i>podcast</i> yang telah disediakan tim. Tim akan memancing obrolan positif saat ataupun setelah mendengarkan audio.
Frekuensi Hz	Sebagai audio pelengkap, audio ini diputar pada setiap jenis penerapan <i>Audio Therapy</i> untuk memaksimalkan pengalaman visualisasi lansia.

Dilakukan evaluasi untuk mengukur capaian kegiatan dengan pengisian kuesioner *Satisfaction With Life Scale* (SWLS), evaluasi ini dilakukan pada pertemuan awal sosialisasi & pengisian kuesioner, selanjutnya pada pertemuan keempat dan pertemuan terakhir setelah penerapan *Audio Therapy*. Evaluasi dalam pelaksanaan program ini untuk melihat dampak nyata atas perbedaan penerimaan lansia di awal menuju akhir program serta melihat perubahan emosional dan perilaku daripada lansia. Klasifikasi skor pada alat tes *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) yang menjadi pedoman program ini adalah, 1: sangat tidak sesuai, 2: tidak sesuai, 3: agak tidak sesuai 4: netral 5: agak sesuai 6: sesuai 7: sangat sesuai. Selanjutnya dijumlahkan untuk mendapatkan skor total dari SWLS. Pengambilan data dilaksanakan sebanyak tiga kali dengan perhitungan rata-rata pada rumus dibawah ini.

$$\text{Mean} = \frac{\sum x_i}{n}$$

$\sum x_i$ = jumlah dari semua nilai data.
 n = jumlah total data.

Data perhitungan yang diperoleh dari 25 lansia selama kegiatan, selanjutnya dievaluasi menggunakan SWLS didasarkan pada tingkatan skor sebagai berikut : 31-35, sebagai berikut; 31 - 35: Sangat puas dengan hidup, 26 - 30: Puas, 21 - 25: Cukup puas, 15 - 20: Agak tidak puas, 10 - 14: Tidak puas dan 5 - 9: Sangat tidak puas. Penyajian paramater tes ini dapat disimak pada Tabel 2.

Tabel 2. *Satisfaction With Life Scale* (SWLS)

No	Pernyataan	Sangat tidak sesuai	Tidak sesuai	Agak tidak sesuai	Netral	Agak sesuai	Sesuai	Sangat sesuai
1	Secara keseluruhan, kehidupan saya hampir seperti dengan apa yang saya harapkan	1	2	3	4	5	6	7
2	Kondisi kehidupan saya sangat baik.	1	2	3	4	5	6	7
3	Saya puas dengan kehidupan saya.	1	2	3	4	5	6	7
4	Sejauh ini, saya telah mendapatkan hal penting yang saya inginkan dalam hidup.	1	2	3	4	5	6	7
5	Seandainya saya dapat mengulang hidup saya, hampir tidak ada yang ingin saya ubah.	1	2	3	4	5	6	7

HASIL DAN PEMBAHASAN

Panti Werdha Damai Ranomuut yang berlokasi di Jl. Pingkan Matindas No. 136, Dendengan Dalam, Kec. Paal Dua, Kota Manado telah berdiri sejak 1975 yang sejak dulu sampai sekarang dipimpin oleh Ibu Olva Sumual. Panti Werdha Damai Ranomuut merupakan panti non pemerintahan dengan sumber kebutuhan sehari-hari berasal dari relawan, sumbangan pihak swasta, ataupun wali lansia. Sampai saat ini, jumlah lansia di Panti Werdha Damai Ranomuut berjumlah 33 orang dengan rentang

Masa Tua Tanpa Derita: Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Panti Werdha Damai Ranomuut Bermetode Audio Therapy Terintegrasi Afirmasi Positif dalam Manajemen Stres, Clifford Rafael Kevin Kindangen, Tineke Marlyn Langi, Solideo Bernad Dajoh, Kezia Juanita Makalow, Amazingrace Zefania Gloria Suwuhang 3975

usia 60 sampai 92 tahun dengan keseluruhan berjenis kelamin perempuan. Sayangnya, hanya 25 lansia yang dapat beraktivitas secara normal yang menjadi mitra program PKM tim.

Mitra Peserta

Sesuai dengan wawancara dengan mitra, ada beberapa permasalahan yang dialami oleh lansia yang perlu diupayakan melalui PKM ini, antara lain;

1. Kurangnya sumber daya yang dimiliki Panti Werdha Damai Ranomuut dalam meningkatkan kualitas hidup maupun manajemen stres lansia.
2. Tidak tersedianya fasilitas terapi untuk kesehatan jiwa melainkan hanya untuk kesehatan fisik saja.
3. Kehidupan lansia yang kurang mendapatkan perhatian dan kasih sayang dari dunia luar bahkan keluarga mereka sendiri yang membuat para lansia merasa terisolasi.

Hal ini dapat dibuktikan oleh Tim, berdasarkan hasil survei dengan metode wawancara dengan jumlah responden 25 orang lanjut usia yang menunjukkan keresahan yang sama persis yaitu keresahan mengenai pikiran yang berujung stres terkait kehidupan mereka, baik terhadap sosial maupun kesehatan, ditambah lagi dengan penurunan fisik akibat usia yang semakin rentan membuat mereka hanya bisa berdiam diri di kamar 1x24 jam kecuali keluar sekedar dimandikan oleh pihak pengasuh atau mengikuti ibadah walaupun harus duduk di atas kursi roda. Terdapat lansia yang kerap kali mendapatkan kunjungan dari anggota keluarganya, namun, menurut keterangan mereka sendiri, itu masih sangat tidak cukup untuk mengobati rasa rindu para lansia yang berujung mereka merasakan stres akibat hal tersebut.

Terbentuknya Sarana Manajemen Stres

Program berhasil menciptakan sarana manajemen stres bagi peserta program melalui ketergunaan jenis-jenis *Audio Therapy*. *Audio Spiritual*, *Prescription Audio Chil* dan Frekuensi Hz memiliki kompilasi audio-audio yang telah disusun sedemikian rupa untuk menunjang terapi. Kedua luaran ini berguna untuk mempermudah peserta dalam mengakses *Audio Therapy* yang akan dipergunakan. Di bawah ini merupakan bentuk media kompilasi yang dimaksud.



Gambar 3. Media Kompilasi Audio Penerapan Terapi

Kemudian pada jenis audio Audio Visual Kinestetik, terdapat luaran penunjang keberhasilan program, yakni taman bunga visual kinestetik yang didirikan di belakang lokasi panti. Berikut merupakan dokumentasi dari bentuk kegiatan Audio Visual Kinestetik.



Gambar 4. Penerapan Kegiatan Audio Visual Kinestetik

Selanjutnya pada audio *guided imagery*, tim berhasil menciptakan 17 jenis episode sinjar (*podcast*) dan 3 diantaranya dapat diakses secara bebas pada kanal akun *Spotify* PAX-MENTIS. Berikut dokumentasi penerapan *guided imagery*.



Gambar 5. Episode dalam *guided imagery*

Kinerja Program

Kinerja program ini dapat dinilai bekerja dengan optimal ketika terjadi perubahan terhadap tingkat harapan hidup pada lansia di Panti Werdha Damai Ranomuut. Perubahan yang dimaksud adalah adanya peningkatan atas harapan dan optimisme hidup yang berhasil atas terlaksananya manajemen stres lansia. Untuk mengetahui perubahan ini, maka dilakukan kegiatan pengukuran tingkatan kualitas hidup kepada lansia di Panti Werdha Damai Ranomuut dengan total 25 orang. Pengukuran ini dilakukan sebanyak dua kali yaitu terdapat pada awal, pertengahan, dan diakhir terapi. Dalam pengukuran ini disediakan 5 kategori nilai dengan rentang skor rendah 31 - 35: Sangat puas dengan hidup, 26 - 30: Puas, 21 - 25: Cukup puas, 15 - 20: Agak tidak puas, 10 - 14: Tidak puas dan 5 - 9: Sangat tidak puas. Dalam pengukuran psikologis ini, sebanyak 10 sampel lansia yang diambil dengan *purposive sampling* sebagai metode pemilihan sampel. Hasil rata-rata di awal pertemuan, diperoleh nilai sebesar 13,4 atau tidak adanya kepuasan dengan hidup (Tabel 3), ini dibuktikan dengan watak murung para lansia dan kurangnya gairah semangat saat menyambut kami. Selanjutnya di akhir kegiatan data menunjukkan 31,2 (sangat puas). Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan yang kami lakukan mendapat penerimaan yang positif dan mitra terlihat lebih bahagia.

Tabel 3. Hasil Tes pada Pre-test

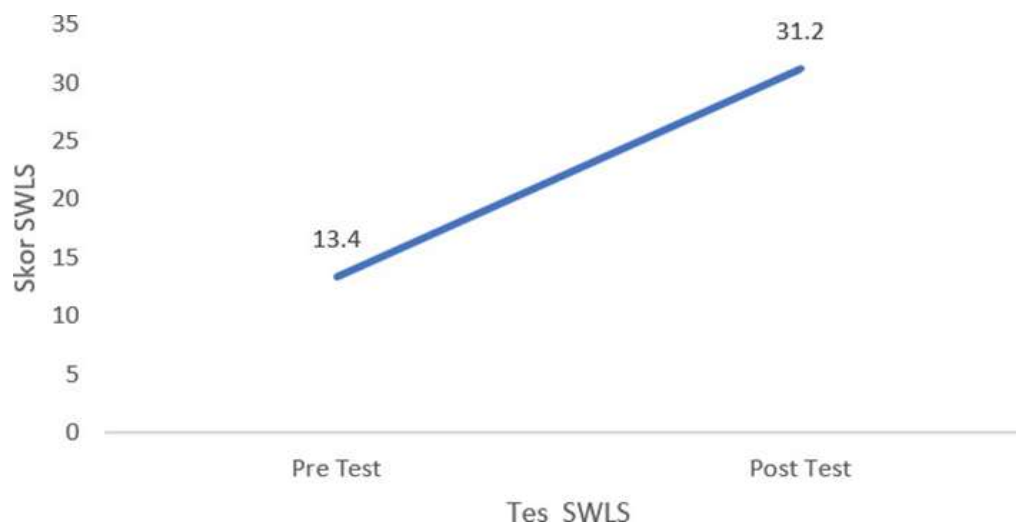
No	Pertanyaan	Responden									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Secara keseluruhan, kehidupan saya hampir seperti dengan apa yang saya harapkan	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2
2	Kondisi kehidupan saya sangat baik	2	3	2	2	3	2	4	3	3	3
3	Saya puas dengan kehidupan saya	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4
4	Sejauh ini, saya telah mendapatkan hal penting yang saya inginkan dalam hidup	3	4	3	2	3	3	3	3	2	2
5	Seandainya saya dapat mengulang hidup saya, hampir tidak ada yang ingin saya ubah	2	2	3	3	2	3	2	1	1	3
Sub Total		13	14	14	13	13	13	15	13	12	14
Total		134									
Hasil Pengukuran		13,4									

Berdasarkan Tabel 3 pada pernyataan kelima yaitu “Seandainya saya dapat mengulang hidup saya, hampir tidak ada yang ingin saya ubah” yang diungkapkan oleh dua responden. Hal ini mengindikasikan bahwa lansia ingin mengulangi kehidupannya karena kondisi saat ini tidak sesuai dengan harapan mereka. Selanjutnya, hasil pengukuran setelah program menunjukkan peningkatan skor menjadi 31,2 yang dikategorikan sangat puas. Hal ini menunjukkan bahwa lansia telah mulai menerima dan mensyukuri kehidupan yang dijalani saat ini. Hasil ini dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Tes pada Post-test

No	Pertanyaan	Responden									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Secara keseluruhan, kehidupan saya hampir seperti dengan apa yang saya harapkan	6	6	6	7	7	5	6	5	6	6
2	Kondisi kehidupan saya sangat baik	6	6	7	6	6	5	7	6	6	7

3	Saya puas dengan kehidupan saya	6	7	6	7	6	5	6	6	7	6
4	Sejauh ini, saya telah mendapatkan hal penting yang saya inginkan dalam hidup	7	6	6	6	5	6	5	6	7	7
5	Seandainya saya dapat mengulang hidup saya, hampir tidak ada yang ingin saya ubah	7	7	7	6	6	7	7	7	7	6
Sub Total		32	32	32	32	30	28	31	30	33	32
Total		312									
Hasil Pengukuran		31,2									



Gambar 6. Grafik Tingkatan Kepuasan Hidup Awal dan Akhir Program

Gambar 6 menunjukkan bahwa jumlah skor rata-rata dari 10 responden sebelum diadakannya program sebesar 13,4 dan skor rata-rata pada post-test sebesar 31,2. Kenaikan rata-rata skor sebesar 17,8 menunjukkan bahwa para lansia merasa lebih puas setelah penerapan manajemen stres oleh tim.

Manfaat Program

Berdasarkan hasil yang dicapai, dapat disimpulkan bahwa *audio therapy* yang memuat afirmasi positif yang dirancang dan diterapkan di lokasi mitra PKM terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia, khususnya dalam manajemen stres yang berpotensi memberikan dampak serius bagi kehidupan lansia di Panti Werdha Damai Ranomuut. Peningkatan ini dicapai melalui pengembangan berbagai jenis *audio therapy* yang disesuaikan dengan kebutuhan mitra, sehingga mampu mendorong perubahan pemikiran ke arah yang lebih positif bagi para lansia. Peningkatan kualitas hidup ini juga berkontribusi pada terciptanya kehidupan yang lebih layak dan bermakna bagi lansia di panti, serta menurunkan kecenderungan pemikiran untuk menyakiti diri sendiri, karena faktor-faktor penyebab stres yang sebelumnya memicu ketidaknyamanan dapat diredakan melalui efektivitas *audio therapy* yang diterapkan.

Penggunaan *audio therapy* dengan muatan afirmasi positif ini dapat menjadi alternatif strategis bagi pemerintah kota maupun provinsi dalam mengatasi permasalahan sosial yang ada. Program ini juga sejalan dengan tujuan *Sustainable Development Goals* (SDGs) poin ketiga, yaitu memastikan kehidupan yang sehat dan sejahtera, khususnya dalam upaya mengurangi angka kematian akibat penyakit tidak menular serta meningkatkan kesehatan mental di Indonesia. Selain itu, *audio therapy* ini berpotensi meringankan beban pengelola panti yang selama ini belum menyediakan akses terhadap layanan kesehatan mental dan hanya berfokus pada pemenuhan kebutuhan kesehatan fisik.

Manfaat *audio therapy* ini dapat direalisasikan di panti-panti werdha lain dengan menerapkan materi audio yang serupa ataupun menyesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan panti lainnya. *Audio therapy* ini dapat disebarluaskan secara bebas karena kemudahan akses dan minimnya biaya yang ditimbulkan. Selain itu, *audio therapy* ini juga memiliki potensi pengembangan yang lebih lanjut, seperti penambahan variasi afirmasi positif sesuai kebutuhan masing-masing lansia untuk meningkatkan nilai efisiensi *audio therapy*.

SIMPULAN

Program ini dapat menyelesaikan permasalahan manajemen stres yang terjadi pada lansia di Panti Werdha Damai Ranomuut. Program ini membantu lansia dalam mengambil sikap untuk menghadapi stres demi meningkatkan kualitas hidup dibuktikan dengan hasil SWLS yang meningkat 50% yaitu sebesar 17,8 sesuai dengan hasil kuesioner Satisfaction With Life Scale (SWLS).

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi Republik Indonesia atas bantuan dana kepada penulis dalam melaksanakan program. Juga, kepada seluruh pihak Universitas Sam Ratulangi atas dukungan dalam fasilitas dan bantuan pengembangan SDM sehingga pengabdian dapat berjalan sebagaimana mestinya.

REFERENSI

- Ali, A., Rosniati, R., Rachmawati, D. S., Sukmawati, A. S., Azizah, L. N., Johara, J., & Wicaksono, H. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Matra*. Indonesia: PT. Sonpedia Publishing.
- Andesty, D., & Syahrul, F. (2018). Hubungan Interaksi Sosial dengan Kualitas Hidup Lansia di Unit Pelayanan Terpadu (UPTD) Griya Werdha Kota Surabaya tahun 2017. *The Indonesian Journal Public Health*, 13(2), 169-180.
- Arywibowo, J., & Rozi, H. (2024). Kualitas Hidup Lansia yang Tinggal di Panti Wreda dan Faktor-faktor yang Memengaruhinya: Tinjauan Pustaka pada Lansia di Indonesia. *Jurnal Empati*, 13(02), 40-53.
- Batubara, J., Marbun, J., Samosir, H. T. G., & Galingging, K. (2021). Pemanfaatan Terapi Musik sebagai Pengobatan Alternatif Korban Penyalahgunaan Narkoba di Panti Rehabilitasi Mutiara Abadi Binjai. *Jurnal Panggung*, 31(4), 12.
- Ediwijoyo, S. P., Yuliyanto, W., & Waluyo, A. (2020). Meningkatkan Pelayanan Publik di Desa Padureso Kec. Padureso Kebumen dengan Sosialisasi dan Penyuluhan Tata Kelola Administrasi Desa. *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(3), 54-363.
- El Widad, Z., & Idawati, K. (2023). Afirmasi Positif Dalam Meningkatkan Self Efficacy Di MA al-Qur'an La Raiba Hanifida Bandung Diwék Jombang. *Urwatul Wutsqo: Jurnal Studi Kependidikan dan Keislaman*, 12(1), 93-111.
- Langi, T. M., Kouapala, T., Rawung, D., Dajo, J., Timburasi, B., & Marie, S. (2024). Inovasi pengolahan santan kelapa: Es krim bergizi pada ibu-ibu PKK Kelurahan Bengkol. *Community Development Journal*, 5(6), 11163-11166.
- Mensiana, M., & Irman, O. (2023). Intervensi Audio Terapi Murottal Al-Qur'an pada Pasien Penyakit Jantung Koroner dengan Masalah Keperawatan Ansietas di Ruang ICU RSUD Dr. T. C. Hillers Maumere. *Sehat Rakyat*, 2(1), 43-50.
- Mutawakkil, E., Milyetty, S., & Fadilah, R. (2021). Efektivitas Neurofeedback Training terhadap Komunikasi dan Stres pada Anak Autis di Pusat Kajian Psikologi Magister Psikologi Pascasarjana Universitas Medan Area. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 3(1), 16-28.
- Nurmitasari, J., Utami, E. M., & Rahmawati, F. (2023). Budaya Organisasi Dan Stres Kerja Terhadap Komitmen Organisasional Melalui Kepuasan Kerja. *Jurnal Manajemen & Bisnis Jayakarta*, 5(1), 12-24.
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 37-152.
- Putri, S. T., Fitriana, L. A., & Ningrum, A. (2015). Studi Komparatif: Kualitas Hidup Lansia yang Tinggal Bersama Keluarga dan Panti. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 1(1).
- Santoso, M. D. Y. (2019). Dukungan Sosial Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 5(1). 33-41.
- Samper, T., Pinontoan, O.R., & Katuuk, M. (2017). Hubungan Interaksi Sosial dengan Kualitas Hidup Lansia di BPLU Senja Cerah Provinsi Sulawesi Utara. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 5(1).

Masa Tua Tanpa Derita: Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Panti Werdha Damai Ranomuut Bermetode Audio Therapy Terintegrasi Afirmasi Positif dalam Manajemen Stres, Clifford Rafael Kevin Kindangen, Tineke Marlyn Langi, Solideo Bernad Dajoh, Kezia Juanita Makalow, Amazingrace Zefania Gloria Suwuhang 3979

- Septiani, N., & Afiani, R. (2020). Pentingnya Memahami Karakteristik Siswa Sekolah Dasar di SDN Cikokol 2. As-Sabiqun. *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2(1), 7–17.
- Sukandi, P., Hayati, N., & Rahmayanti, R. (2022). Menyampaikan Pola Pikir Positif untuk memulai Wirausaha bagi Klien Binaan BNN Provinsi Jawa Barat. *Jurnal Abdimas Multidisiplin*, 1(1), 17–23.
- Wahjono, S. I., Marina, A., Wardhana, A., & Darmawan, A. (2019). *Pengantar Manajemen. Edisi ke-1*. Jakarta: RajaGrafindo.
- Yusli, U. D., & Rachma, N. (2019). Pengaruh pemberian terapi musik gamelan jawa terhadap tingkat kecemasan lansia. *Jurnal Perawat Indonesia*, 3(1), 72-78.