

Meronce Kisah Hidup: Lansia Sebagai Guru Kehidupan

Tria Aristianti¹, Cindy Aulia Budi Puspasari², Irma Nirmala Zahra³, Dyah Ayu Rahmawati⁴

^{1, 2, 3, 4} Universitas Negeri Semarang

Correspondence: triaaristanti21@students.unnes.ac.id¹, cindyauliaaa26@students.unnes.ac.id²,

irmanz827@students.unnes.ac.id³, dyahayurahmawatifip@mail.unnes.ac.id⁴

Article Info

Article history:

Received Feb 20th, 2026

Revised Apr 1th, 2026

Accepted Aug 27th, 2026

Keyword:

Lansia, aktivitas kreatif, makna hidup, kesejahteraan psikologis, pengabdian masyarakat

ABSTRACT (

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami perubahan fisik, sosial, dan psikologis yang dapat mempengaruhi kesejahteraan hidup serta rasa bermakna dalam kehidupan. Kurangnya aktivitas kreatif dan reflektif dapat menyebabkan lansia merasa kurang produktif, kehilangan peran sosial, serta terbatas dalam mengekspresikan pengalaman hidup. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan memberikan aktivitas kreatif reflektif melalui kegiatan meronce gelang sebagai media integrasi makna hidup bagi lansia di Dusun Gamblok, Desa Traji. Kegiatan dilaksanakan satu kali setelah Posyandu Lansia dengan melibatkan tujuh peserta. Metode pelaksanaan meliputi tahap persiapan, pengarahan awal, pendampingan, praktik meronce, serta refleksi pengalaman selama kegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa lansia mengikuti kegiatan dengan antusias, mampu beradaptasi dari kondisi awal yang membutuhkan bantuan hingga dapat menyelesaikan gelang secara mandiri. Selama kegiatan berlangsung, lansia terlihat lebih fokus, senang, dan menunjukkan rasa bangga terhadap hasil karya mereka. Selain sebagai aktivitas kreatif, meronce juga menjadi media refleksi pengalaman hidup yang memberi dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis lansia, meningkatkan konsentrasi, serta memperkuat rasa bermakna dalam kehidupan. Program ini menunjukkan bahwa aktivitas sederhana dapat menjadi media integrasi makna hidup sekaligus bentuk pemberdayaan lansia di masyarakat. Disarankan kegiatan serupa dilakukan secara berkelanjutan sebagai stimulasi psikologis dan sosial bagi lansia



© 2026 The Authors. Published by Edukarya. This is an open access article under the CC BY license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

PENDAHULUAN

Lansia merupakan kelompok usia yang mengalami berbagai perubahan biologis, sosial, dan psikologis seiring bertambahnya usia (Adawiyah, 2025). Perubahan tersebut tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga mempengaruhi kesejahteraan psikologis, peran sosial, serta persepsi individu terhadap makna hidup (Sari, 2025). Pada tahap ini, lansia sering menghadapi tantangan berupa berkurangnya aktivitas produktif, kehilangan peran sosial, serta meningkatnya perasaan kesepian dan ketergantungan (Prianto, 2026). Kondisi tersebut dapat berkontribusi pada menurunnya rasa bermakna dalam kehidupan.

Makna hidup merupakan aspek penting dalam kesejahteraan psikologis individu, khususnya pada lansia. Individu yang memiliki rasa bermakna cenderung memiliki kondisi emosional yang lebih stabil, mampu menerima pengalaman hidup, serta memiliki kepuasan hidup yang lebih baik (Rahmawati & Yulia, 2023). Namun, tidak semua lansia memiliki ruang atau media untuk merefleksikan pengalaman hidup mereka secara positif. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang sederhana namun bermakna untuk membantu lansia mengintegrasikan pengalaman hidup yang telah dilalui.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah melalui aktivitas kreatif dan reflektif. Aktivitas kreatif terbukti mampu memberikan stimulasi kognitif, meningkatkan konsentrasi, serta memberikan pengalaman emosional positif (Eliawati, 2025). Selain itu, aktivitas yang bersifat simbolik dapat membantu individu merefleksikan pengalaman hidup, memperkuat identitas diri, serta meningkatkan rasa bermakna (Humayra, 2025). Kegiatan sederhana seperti meronce dapat menjadi media refleksi

yang memungkinkan lansia mengekspresikan pengalaman hidup melalui simbol-simbol yang mereka maknai secara personal (Agustin, 2023).

Di Dusun Gamblok, Desa Traji, kegiatan lansia masih terbatas pada aktivitas rutin seperti Posyandu Lansia. Belum terdapat kegiatan kreatif reflektif yang memberi ruang bagi lansia untuk mengekspresikan pengalaman hidup dan memperkuat kesejahteraan psikologis. Berdasarkan kondisi tersebut, dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat berupa aktivitas “Meronce Kisah Hidup”, di mana setiap manik yang dironce merepresentasikan pengalaman hidup lansia secara simbolik.

Kegiatan ini bertujuan memberikan aktivitas kreatif reflektif bagi lansia, membantu mereka mengintegrasikan pengalaman hidup, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui aktivitas sederhana yang bermakna (Yulianto, 2024).

METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “Meronce Kisah Hidup” ini dilaksanakan setelah kegiatan Posyandu Lansia di Dusun Gamblok, Desa Traji, Kecamatan Parakan, Kabupaten Temanggung. Sasaran kegiatan adalah lansia yang hadir pada kegiatan posyandu, dengan jumlah peserta sebanyak tujuh orang. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan partisipatif dan reflektif, di mana lansia tidak hanya mengikuti aktivitas keterampilan, tetapi juga diajak merefleksikan pengalaman hidup secara simbolik melalui proses meronce dan memberikan wejangan kepada para generasi muda.

Tahapan yang dilakukan oleh mahasiswa Unnes Giat 15 Desa Traji, antara lain:

1. Tahap Persiapan:

Tahap persiapan yang kami lakukan adalah melakukan koordinasi awal dengan bidan desa dan kader posyandu Dusun Gamblok terkait waktu dan teknis pelaksanaan kegiatan. Selain itu, kami Mahasiswa Unnes Giat 15 Desa Traji juga menyiapkan alat dan bahan yang akan digunakan untuk melaksanakan proses meronce, yaitu manik-manik dengan variasi warna, bentuk, serta ukuran, gunting, senar, kail udang, *ring*, serta korek api. Kemudian, terdapat kertas kecil yang disiapkan sebagai pemantik cerita untuk lansia di sesi refleksi.

2. Tahap Pengarahan Awal:

Kegiatan diawali dengan penjelasan singkat mengenai tujuan aktivitas, yaitu sebagai sarana untuk mengenang dan memaknai perjalanan serta kisah hidup para lansia yang mengikuti kegiatan ini, misalnya terkait masa muda, kegiatan sehari-hari, dan sebagainya. Tidak hanya itu, aktivitas meronce juga sebagai media untuk melatih konsentrasi dan koordinasi motorik halus bagi lansia.

3. Tahap Pelaksanaan:

Pada tahap pelaksanaan, para lansia yang menjadi peserta mulai meronce manik-manik sesuai dengan pilihan pribadi masing-masing. Kemudian, kami Mahasiswa Unnes Giat 15 Desa Traji juga memberikan pendampingan langsung kepada lansia, misalnya membantu mereka untuk memasukkan manik ke dalam senar, membantu memilih dan mengambil manik-manik untuk dipasang, sampai membantu proses *finishing* gelang hasil meronce. Mahasiswa Unnes Giat 15 melakukan pendampingan secara suportif tanpa mengambil alih keseluruhan proses meronce, sehingga lansia tetap merasa mampu dan berdaya dalam menyelesaikan aktivitas mereka. Sembari meronce gelang manik-manik, lansia juga diajak untuk berbagi cerita terkait kisah kehidupan dan penyampaian nasihat sebagai upaya stimulasi fungsi kognitif (memori) serta penguatan interaksi sosioemosional. Sebelum memulai bercerita, lansia akan diberikan kertas kecil yang bertuliskan topik pembahasan dan akan dijadikan sebagai pemantik cerita bagi lansia. Kertas-kertas tersebut di antaranya bertuliskan masa muda, kenangan desa, momen bahagia, keluarga, hobi, kegiatan sehari-hari, nilai hidup, hingga nasihat hidup (wejangan) sebagai penutup dari sesi meronce ini.

4. Tahap Refleksi:

Pada tahap refleksi, mahasiswa Unnes Giat 15 Desa Traji memberikan pertanyaan sederhana kepada lansia terkait pengalaman selama kegiatan bercerita sambil meronce, seperti “bagaimana kesan dan pesan setelah meronce dan bercerita?; “kegiatan apa yang paling

berkesan hari ini?”; “bagaimana perasaan selama kegiatan berlangsung?”, dan sebagainya. Proses refleksi juga dilakukan secara sederhana dan santai, sehingga lansia merasa nyaman dalam mengekspresikan pengalaman dan menceritakan perasaannya selama proses kegiatan berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan “Meronce Kisah Hidup: Lansia sebagai Guru Kehidupan” diikuti oleh tujuh orang lansia yang hadir dalam kegiatan Posyandu Lansia di Dusun Gamblok, Desa Traji, Kecamatan Parakan, Kabupaten Temanggung. Kegiatan dilaksanakan secara partisipatif dan reflektif, di mana lansia tidak hanya melakukan aktivitas meronce, tetapi juga berbagi pengalaman hidup serta menyampaikan nilai-nilai kehidupan. Pendekatan ini memungkinkan lansia terlibat secara fisik, kognitif, dan emosional selama kegiatan berlangsung.

Sosioemosional

Dari aspek sosioemosional, lansia menunjukkan peningkatan keterlibatan emosional selama kegiatan berlangsung. Peserta terlihat lebih antusias, aktif berinteraksi, serta menunjukkan ekspresi senang dan bangga terhadap hasil karya mereka. Aktivitas ini juga memperkuat rasa kebersamaan, meningkatkan rasa percaya diri, serta memberikan pengalaman emosional positif bagi lansia. Interaksi sosial yang terjadi selama kegiatan membantu mengurangi perasaan kesepian serta meningkatkan kesejahteraan emosional peserta.

Selain itu, proses berbagi cerita memberikan ruang bagi lansia untuk mengekspresikan pengalaman hidup serta menyampaikan nilai-nilai kehidupan kepada generasi muda. Hal ini memberikan rasa dihargai, bermakna, dan memiliki peran sosial, yang merupakan aspek penting dalam kesejahteraan psikologis lansia.

Kognitif

Dari aspek kognitif, aktivitas meronce dan berbagi cerita memberikan stimulasi terhadap fungsi memori, konsentrasi, serta fokus perhatian. Lansia terlibat dalam proses mengingat pengalaman hidup, memilih manik-manik, serta menyusun pola gelang, yang secara tidak langsung melatih koordinasi kognitif dan motorik halus. Aktivitas reflektif yang dilakukan membantu lansia mengintegrasikan pengalaman hidup serta memperkuat rasa bermakna dalam kehidupan.

Proses mengingat dan menceritakan pengalaman hidup juga berperan sebagai stimulasi fungsi memori jangka panjang, yang penting dalam menjaga fungsi kognitif lansia. Kegiatan ini menunjukkan bahwa aktivitas sederhana yang bersifat reflektif dapat memberikan kontribusi terhadap stimulasi kognitif serta mempertahankan fungsi mental lansia.

Analisis Dampak Program

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa aktivitas kreatif reflektif sederhana dapat memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis lansia melalui penguatan aspek sosioemosional dan kognitif. Aktivitas meronce berfungsi sebagai media refleksi diri yang membantu lansia mengingat kembali pengalaman hidup, menerima perjalanan kehidupan, serta menumbuhkan rasa bermakna. Selain itu, keterlibatan sosial yang terjadi selama kegiatan memperkuat hubungan interpersonal dan meningkatkan kesejahteraan emosional lansia.

Kegiatan ini juga menunjukkan bahwa aktivitas kreatif sederhana dapat menjadi bentuk pemberdayaan lansia yang efektif, karena lansia tetap dilibatkan secara aktif, merasa mampu, serta memiliki peran dalam kegiatan. Pendekatan partisipatif dan reflektif yang digunakan dalam kegiatan ini terbukti mampu memberikan pengalaman positif yang bermakna bagi lansia.



Gambar 1 Dokumentasi Kegiatan



Gambar 2 Dokumentasi Kegiatan



Gambar 3 Dokumentasi Kegiatan

KESIMPULAN

Kegiatan “Meronce Kisah Hidup: Lansia sebagai Guru Kehidupan” menunjukkan bahwa aktivitas kreatif sederhana yang dipadukan dengan refleksi pengalaman hidup dapat menjadi media stimulasi

kognitif sekaligus penguatan interaksi sosioemosional pada lansia. Melalui proses meronce, lansia terlibat dalam aktivitas yang melatih perhatian, konsentrasi, koordinasi mata dan tangan, serta perencanaan sederhana. Observasi yang dilakukan selama kegiatan menunjukkan adanya peningkatan fokus dan kemandirian peserta dalam menyelesaikan tugas, yang mengindikasikan stimulasi fungsi kognitif sederhana. Selain itu, sesi refleksi dan berbagi kisah hidup memberikan ruang bagi lansia untuk mengekspresikan pengalaman, nilai, dan nasihat hidup mereka. Proses ini berkontribusi pada penguatan interaksi sosial, serta munculnya perasaan bangga dan bermakna. Kemudian, kegiatan ini juga memperkuat identitas lansia sebagai individu yang memiliki pengalaman dan kebijaksanaan yang bernilai bagi generasi muda.

Program “Meronce Kisah Hidup” ini membuktikan bahwa intervensi berbasis aktivitas kreatif dan reflektif yang sederhana dan partisipatif dapat menjadi strategi untuk memberdayakan lansia di tingkat dusun maupun desa. Meskipun dilaksanakan dalam satu kali pertemuan dengan jumlah peserta yang terbatas, kegiatan ini memiliki potensi untuk dikembangkan menjadi program yang berkelanjutan guna mendukung stimulasi fungsi kognitif dan kesejahteraan psikososial lansia secara lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, S. R. ., Safitri, A. ., Hambali, M. J. ., Latif, M. S. ., Soleha, N. ., Sari, P. N. ., Pertiwi, S. M. S. ., Muliah, S. ., Mutiara, S., Noviasuci, W. ., & Almansyah, Y. . (2025). Terapi Aktivitas Kelompok Meronce Terhadap Tingkat Stress Lansia Yang Menjalani Perawatan di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia . Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 5(2), 235–240.
<https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v5i2.502>
- Agustin, A., & Grahani, F. O. (2023). Peningkatan kesehatan mental lansia di Posyandu Lansia Puspita. Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR), 6, 1-5. <https://doi.org/10.37695/pkmcscr.v6i0.2072>
- Eliawati, U., Noer, R. M., & Miscellia, D. (2025). Penerapan Art and Craft Activity Sebagai Kegiatan Sosial Untuk Lansia di Perumahan Taman Yose Kelurahan Sambau. Initium Community Journal, 5(2), 46-52.
- Humayra, U., Khoirunnisa, A. N., Natania, A. P. B., Indriani, A. R. D., Isna, S. N., Rahmany, A., ... & Anas, S. H. (2025). PENGARUH PLAY THERAPY TERHADAP KEMAMPUAN MENGINGAT LANSIA. Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling, 12(1), 31-40.
- Prianto, F. E. D., Fadila, N., & Lestari, W. (2026). AKTIVITAS KREATIF DAN REMINISCENCE SEBAGAI CARA MENGATASI KESEPIAN PADA LANSIA DI UPT PSRLU MULIA DHARMA. GANESHA: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 6(1), 32-39.
<https://doi.org/10.36728/ganesha.v6i1.5371>
- Rahmawati, N. D., & Yulia, C. . (2023). Makna Hidup pada Lansia: Analisis Faktor Eksploratori Skala Makna Hidup. JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan, 6(12), 9848-9852.
<https://doi.org/10.54371/jiip.v6i12.2871>
- Sari , R. P. ., Aulia, M. ., Syantira, P. A. ., Al Haq, R. A. ., Febrianty, S. ., Ashari, S. B. ., Hijriatun Nazwah, S. N. ., & Nuraliza, S. . (2025). Terapi Aktivitas Kelompok Meronce Tali Sepatu Terhadap Tingkat Stress Pada Lansia Yang Menjalani Perawatan Di Panti Werdha Kasih Ayah Bunda . Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 5(3), 328–333.
<https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v5i3.512>
- Yulianto, S. F., Kurniawan, M. P., & Chiquitita, M. R. (2024). Pelatihan Pembuatan, Penjualan, Dan Pemasaran Aksesoris Manik-Manik Sebagai Solusi Ekonomik Bagi Kaum Kurang Beruntung. Journal of Social and Community Development, 1(1), 20-32.