



PENDAMPINGAN ESQ UNTUK PEREMPUAN LELITA (LEWAT 50 TAHUN) DI DESA KUREKSARI WARU SIDOARJO

Soffil Widadah¹, Dewi Sukriyah², Siti Nuriyat³, Lailatul Mubarokah⁴, Intan Bigita Kusumawati⁵

Universitas PGRI Delta Sidoarjo

¹sofilwidadah@universitasgridelta.ac.id, ²dewisukriyah@universitasgridelta.ac.id,
³sitinuriyat@universitasgridelta.ac.id, ⁴lailatulmubarokah@universitasgridelta.ac.id
⁵intanbigitakusumawati@universitasgridelta.ac.id

Abstract

Emotional and spiritual intelligence (ESQ) are two important, complementary aspects in shaping an individual's life balance, especially for elderly women over 50 years old (lewat 50 tahun (Lelita)) who face various emotional and spiritual challenges. This community service activity aims to improve Lelita's understanding and ability to manage ESQ through a mentoring program in Kureksari Village, Waru District, Sidoarjo Regency. The activity was carried out for three months by a team of lecturers and students from PGRI Delta Sidoarjo University using survey methods, discussions with village officials, intensive training, and evaluation through response questionnaires. The mentoring results showed that most participants experienced positive changes, such as increased empathy, motivation, appreciation for small things, and awareness of the importance of mental health. These findings indicate that structured ESQ management can contribute significantly to improving the quality of life of elderly women.

Keywords: *ESQ, emotional intelligence, spiritual intelligence, elderly women, mentoring, community service*

Abstrak

Kecerdasan emosional dan spiritual (ESQ) merupakan dua aspek penting yang saling melengkapi dalam membentuk keseimbangan hidup individu, terutama bagi perempuan usia lanjut (Lelita) yang menghadapi berbagai tantangan emosional dan spiritual. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kemampuan perempuan Lelita dalam mengelola ESQ melalui program pendampingan di Desa Kureksari, Kecamatan Waru, Kabupaten Sidoarjo. Kegiatan dilaksanakan selama tiga bulan oleh tim dosen dan mahasiswa Universitas PGRI Delta Sidoarjo dengan metode survei, diskusi bersama perangkat desa, pelatihan intensif, dan evaluasi melalui angket respons. Hasil pendampingan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami perubahan positif, seperti meningkatnya empati, motivasi hidup, penghargaan terhadap hal-hal kecil, serta kesadaran akan pentingnya kesehatan mental. Temuan ini menunjukkan bahwa pengelolaan ESQ secara terstruktur dapat berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kualitas hidup perempuan usia lanjut.

Kata Kunci: *ESQ, kecerdasan emosional, kecerdasan spiritual, perempuan usia lanjut, pendampingan, pengabdian masyarakat*



A. PENDAHULUAN

Istilah ESQ (emotional spiritual Quotient) adalah konsep yang dikembangkan oleh Ary Ginanjar Agustian, seorang penulis dan motivator Indonesia. ESQ merupakan suatu pendekatan untuk meningkatkan kecerdasan emosional dan spiritual seseorang. Kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual saling melengkapi untuk menyempurnakan kehidupan manusia (Kaur & Sigh (2022). Kecerdasan emosional meliputi kemampuan untuk mengenali, mengelola, dan mengontrol emosi diri sendiri dan orang lain. Sedangkan kecerdasan spiritual meliputi kemampuan untuk mengenali dan mengembangkan nilai-nilai spiritual, seperti iman, akhlak, dan kesadaran akan tujuan hidup. Seseorang mencari untuk menemukan dan menciptakan makna dengan menggunakan kecerdasan spiritual berdasarkan pemahaman tentang prinsip-prinsip eksistensial yang mendalam dan kemampuan untuk mencapai makna dan nilai-nilai yang lebih tinggi (Abdolrezapour & Alipour, 2021).

Tujuan hidup yang lebih baik dan terarah menjadi dambaan setiap orang terutama kaum perempuan yang usianya lewat 50 tahun (Lelita). Perempuan Lelita seringkali menghadapi tantangan signifikan dalam hidup, baik secara fisik, emosional, maupun spiritual. Fase ini dapat menjadi masa transisi yang kompleks, dimana perubahan hormon, peran sosial, dan harapan diri dapat mempengaruhi kesejahteraan mereka. ESQ dapat menjadi salah satu pendekatan yang dapat membantu perempuan Lelita meningkatkan kesadaran diri, mengelola emosi, dan mengembangkan spiritualitas. Sebagaimana disebutkan Kanbur & Kirikkaleli (2023), seseorang dengan kecerdasan emosional yang baik dapat meningkatkan kemampuan menejemennya. Kecerdasan emosional dirasa dibutuhkan oleh seseorang saat menghadapi hal yang negatif (Lopez, 2024).

Di Desa Kureksari Waru – Sidoarjo, dari hasil pengamatan yang telah di lakukan oleh Tim abdimas menunjukkan bahwa mayoritas perempuan Lelita kurang memahami dan mengelola ESQ yang ada pada masing-masing individu. Sehingga terjadi kesenjangan pada masing – masing individu. Dalam sebuah penelitian menunjukkan bahwa penguasaan ESQ yang tinggi cenderung membuat individu memiliki kemampuan mengelola emosi dan stress yang lebih baik, sehingga kinerja mereka lebih optimal. Selain itu, ESQ dapat membantu individu mengembangkan empati, meningkatkan hubungan interpersonal dan kemampuan bekerja sama dalam tim.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan memberikan pengetahuan yang mendalam tentang pentingnya pengelolaan ESQ pada kaum perempuan Lelita dan bagaimana pendekatan ini membantu mereka meningkatkan kualitas hidup dan mencapai kesejahteraan yang lebih baik terutama di masa tua mereka. Hal ini akan dilihat melalui angket respon yang diberikan.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan Pengabdian yang dilakukan oleh Tim Dosen dan mahasiswa Unipda tahun 2025 dilaksanakan di Desa Kureksari Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo. Kegiatan ini di laksanakan selama 3 bulan, mulai tanggal 03 Februari – 03 Mei 2025. Kegiatan di awali dengan survey lokasi untuk mengetahui permasalahan yang di hadapi oleh perempuan Lelita,

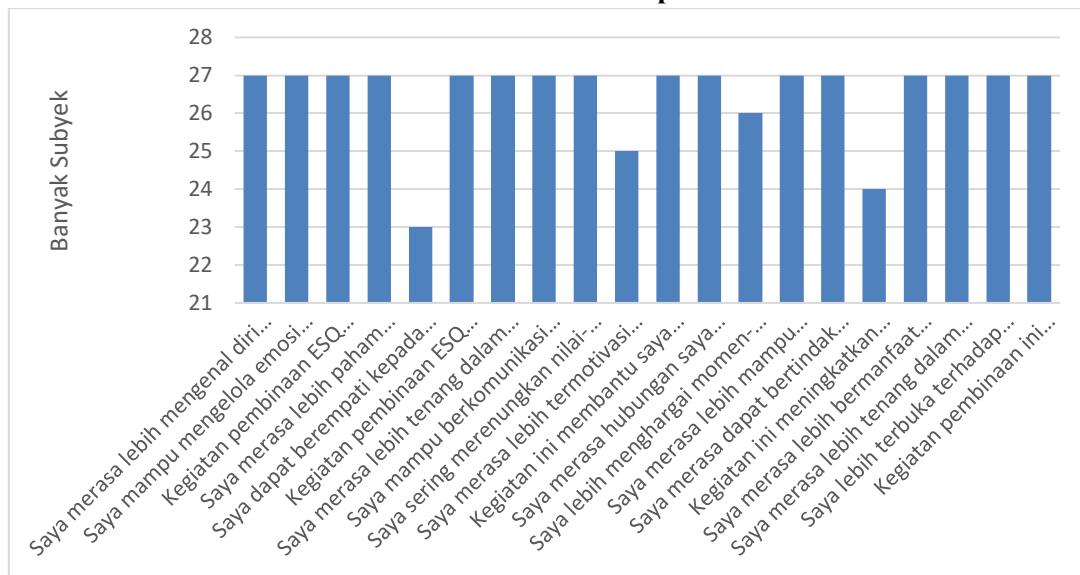
di lanjutkan diskusi dengan pemerintah setempat untuk menentukan solusi dari permasalahan yang dihadapi. Setelah disepakati kebutuhan yang di inginkan pemerintah desa yakni pendampingan dan pelatihan pengelolaan ESQ untuk membantu perempuan Lelita mengoptimalkan diri di masa tua mereka.

Kegiatan pendampingan di lakukan selama 3 bulan. Setelah kegiatan pendampingan, peserta pelatihan diberi angket respon untuk mengetahui sejauh mana ketertarikan perempuan Lelita dalam mengelola ESQ mereka. Tahap akhir dari kegiatan pengabdian ini adalah analisis hasil angket respon yang diberikan kepada perempuan Lelita dan dilanjutkan dengan penulisan laporan. Pada dasarnya bagian ini menjelaskan pelaksanaan dan metode pengabdian.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian ini dilaksanakan selama 4 bulan yaitu bulan Maret s.d Juni 2025. Kegiatan ini dilaksanakan secara rutin dua kali dalam satu minggu. Kegiatan pendampingan ESQ oleh tim diikuti oleh 27 peserta. Adapun hasil respons dari pendampingan yang dilakukan sebagai berikut.

Gambar 1. Grafik Respons



Berdasarkan angket respon yang diberikan sebanyak 20 item yang ditanyakan tentang manfaat positif pendampingan ESQ bagi peserta, seluruh peserta mengatakan bahwa terdapat perubahan positif dalam hidup mereka dengan menyetujui membenarkan 16 item pertanyaan. Ada beberapa peserta yang memberikan respon bahwa mereka mempunyai empati lebih mendalam kepada orang lain setelah mengikuti pendampingan ESQ sebanyak 85%. Lelita (lewat limapuluhan tahun) mempunyai empati lebih tinggi setelah terlibat dalam interaksi yang saling mendukung perbaikan hubungan sosial (Huo, 2020). Interaksi terjadi melalui kegiatan ESQ.

Melalui kegiatan ESQ ini, sebanyak 93 % peserta merasa lebih termotivasi untuk

mencapai tujuan hidup pribadi. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Isaacowitz, et. al. (2021) yang mengatakan bahwa orang tua (lansia) sering memilih tujuan yang menekankan koneksi emosional yang memperkuat komitmen mereka terhadap tujuan hidup personal yang bersifat relasional. Hal tersebut dapat mereka perkuat melalui kegiatan mentoring, volunteering, kegiatan keluarga bisa menjadi sumber motivasi yang kuat, atau kegiatan ESQ.

Selain itu, orang yang lebih tua lebih cenderung menikmati pengalaman secara perlahan dan maksimal ketika emosinya positif dan ketika bersama orang terdekat (Grownay, 2024). Sejalan dengan respons peserta ESQ yaitu 96% peserta lebih menghargai momen-momen kecil dalam hidup mereka. Dapat disimpulkan adanya keterkaitan antara pencapaian menikmati pengalaman hidup dengan kesejahteraan psikologis.

Sebanyak 89% peserta mengalami meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas sosial, latihan keterampilan, kelompok dukungan, dapat memberikan efek positif terhadap kualitas hidup & kesehatan mental positif; aktivitas sosial terbukti secara signifikan meningkatkan kesejahteraan positif dan menurunkan gejala depresi pada lansia (Forsman, 2011). ESQ merupakan bagian dari aktivitas sosial.

Gambar 2. Foto Kegiatan Pendampingan ESQ



Dengan EQ yang baik, lansia bisa mengenali dan mengelola emosi negatif; dengan SQ yang kuat, mereka dapat menemukan dukungan makna, harapan, dan koneksi spiritual yang menenangkan. Kombinasi ini merupakan inti ESQ.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan pendampingan pengelolaan ESQ yang dilaksanakan di Desa Kureksari telah memberikan dampak positif bagi perempuan usia lanjut (Lelita) dalam meningkatkan kualitas hidup mereka. Melalui pendekatan terstruktur yang mencakup pelatihan dan pendampingan



intensif, peserta menunjukkan peningkatan dalam hal kesadaran diri, empati, motivasi hidup, serta pemahaman terhadap pentingnya kesehatan mental dan spiritual. Hasil angket respons menunjukkan bahwa mayoritas peserta merasakan perubahan positif setelah mengikuti program ini. Dengan demikian, penguatan ESQ terbukti efektif sebagai upaya pemberdayaan perempuan Lelita agar lebih siap menghadapi tantangan di masa tua secara lebih seimbang, bermakna, dan penuh keberdayaan.

Saran

Adapun saran untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema yang sejenis yaitu dengan memperluas cakupan dan subjek penelitian dengan membandingkan perempuan usia lanjut dari latar sosial, ekonomi, dan budaya yang berbeda. Penelitian selanjutnya juga dapat mengeksplorasi aspek psikologis lainnya seperti hubungan antara ESQ dengan kesejahteraan atau ketahanan emosional, memanfaatkan media digital sebagai sarana pendampingan ESQ yang berkelanjutan, sehingga kegiatan penguatan spiritual dan emosional dapat diakses kapan pun oleh lansia, terutama bagi mereka yang memiliki keterbatasan mobilitas.

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terimakasih atas dukungan dan fasilitas yang diberikan oleh Universitas PGRI Delta dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Alexandra, D., et. al. (2021). Age-Related Changes in the Role of Social Motivation: Implications for Healthy Aging. *The Journals of Gerontology: Series B*, Volume 76, Issue Supplement_2, October 2021
- Abdolreza, Parisa; Alipour, Javad. 2021. Fostering Spiritual Intelligence and a Concomitant Development of WTC in EFL Learners Teaching Theology & Religion
- Forsman, A., et.al. (2011). Psychosocial interventions for the promotion of mental health and the prevention of depression among older adults. doi: 10.1093/heapro/dar074.
- Growney, C. M., Carstensen, L. L., & English, T. (2024). Momentary Savoring in Daily Life in an Adult Life-Span Sample. *Emotion*, 25(1), 93-101. <https://doi.org/10.1037/emo0001423>
- Huo, M., et.al. (2020). Older Adults' Empathy and Daily Support Exchanges. doi: 10.1177/0265407519837372
- Kanbur, Ozlem; Kirikkaleli, Nurdan Ozrecberoglu. 2023. Interaction between Teachers' Emotional Intelligence and Classroom Management. *Perspectives in Education*
- Kaur, Amanpreet ; Singh, Sheojee. 2022. Emotional Intelligence of High School Students in Relation to Their Spiritual Intelligence Issues and Ideas in Education, v10 n2 p83-90
- Lopez, Ignacio. 2024. The EQ Way: How Emotionally Intelligent School Leaders Navigate Turbulent Times. ASCDSitorus, R. H., & Wahyudi, D. A. (2025). Peningkatan Literasi Digital untuk Guru Sekolah Dasar melalui Pelatihan Desain Media Pembelajaran



Interaktif Berbasis Canva. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: SOCIETY*, 1(1). sfa-alfatih-press.com

- Ulfah, M., Fatoni, F., Suryayusra, S., Syazili, A., Irawan, D., & Triana, C. (2024). Pelatihan Pembuatan Media Pembelajaran Menggunakan Aplikasi Canva Bagi Guru SD Negeri 11 Pemulutan . *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(1), 2874–2880.
<https://doi.org/10.59837/jpmba.v1i1.610>.