

Psikoedukasi Mindfulness untuk Mengurangi Kecemasan pada lansia di Dusun Rame Desa Pilang Kecamatan Wonoayu Kabupaten Sidoarjo

Oleh:

Synta Dea Damayanti,

Eko Hardi Ansyah

Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Mei, 2025

Pendahuluan

Kecemasan: Respon emosional terhadap ancaman, umum pada lansia akibat proses penuaan dan penurunan fungsi fisik, psikologis, dan sosial.

Psikoedukasi: Intervensi preventif untuk meningkatkan pemahaman & keterampilan coping; efektif menurunkan kecemasan

Mindfulness: Fokus saat ini tanpa menghakimi → teknik napas, sensasi tubuh, penerimaan pikiran → terbukti menurunkan kecemasan & meningkatkan kualitas hidup.

Hasil CNA di Dusun Rame: Lansia mengalami kecemasan terkait kesehatan, kematian, dan keluarga → sulit tidur, gemetar, menarik diri.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Apakah terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat pemahaman tentang kecemasan dan mindfulness pada lansia sebelum dan setelah diberikan psikoedukasi mindfulness di Dusun Rame, Kelurahan Pilang, Kecamatan Wonoayu, Kabupaten Sidoarjo?

Metode

- Rancangan: Kuantitatif dengan Pre-Eksperimental One-Group Pretest-Posttest Design (Kelompok: O_1 (pretest) \rightarrow X (psikoedukasi) \rightarrow O_2 (posttest))
- Subjek: 25 lansia (usia 55–70 tahun) di Dusun Rame, Pilang
Teknik: Purposive Sampling
- Kuesioner berisi 15 pernyataan “Ya/Tidak” tentang kecemasan dan mindfulness
- Analisis Data: Uji Paired Sample t-Test dengan software JASP 0.18.3.0

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa data berdistribusi normal ($p = 0,109$). Rata-rata skor pretest sebesar 8,080 meningkat menjadi 13,880 pada posttest, menunjukkan peningkatan pemahaman lansia terkait kecemasan dan mindfulness. Uji t menunjukkan perbedaan yang signifikan ($t = 8,069; p < 0,001$), sehingga dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi efektif meningkatkan pemahaman lansia.

Pembahasan

Psikoedukasi mindfulness terbukti efektif meningkatkan pemahaman lansia terkait kecemasan, dengan peningkatan skor dari $M = 8,080$ menjadi $M = 13,880$ ($p = 0,001$). Teknik seperti latihan pernapasan dan meditasi membantu lansia lebih sadar dan adaptif terhadap kecemasan. Meski hasil ini selaras dengan studi Dauri, penelitian Hasanah menunjukkan hasil berbeda karena pengaruh faktor eksternal. Penelitian ini memiliki keterbatasan desain pra-eksperimental dan belum mengukur dampak jangka panjang. Program serupa direkomendasikan untuk diterapkan secara berkelanjutan dengan dukungan lembaga dan keluarga.

Temuan Penting Penelitian

- Psikoedukasi mindfulness berhasil meningkatkan pemahaman lansia terhadap konsep mindfulness dan kecemasan.
- Rata-rata skor meningkat dari $M = 8,080$ (pretest) menjadi $M = 13,880$ (posttest).
- Uji t berpasangan menunjukkan hasil signifikan ($p = 0,001 < 0,05$), membuktikan adanya peningkatan yang bermakna.
- Lansia menjadi lebih sadar diri, mampu mengenali dan mengelola kecemasan secara lebih adaptif.
- Dukungan keluarga dan lingkungan sosial memperkuat efektivitas program.
- Program memiliki dampak psikologis dan sosial dalam meningkatkan kualitas hidup lansia.

Manfaat Penelitian

Penelitian ini bermanfaat untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran lansia mengenai kecemasan melalui teknik mindfulness, sehingga membantu mereka mengelola stres dan meningkatkan kualitas hidup secara psikologis dan emosional, sekaligus memberikan dasar bagi lembaga kesehatan, keluarga, dan masyarakat dalam mengembangkan dan mendukung program psikoedukasi yang berkelanjutan guna menciptakan lansia yang lebih tangguh, sehat, dan mampu beradaptasi dengan perubahan serta tantangan di masa tua.

Referensi

- [1] M. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh And B. Keilmuan Keperawatan Jiwa Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh, “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien Yang Dirawat Di Unit Perawatan Kritis Factors Affecting The Level Of Anxiety In Family Of Patients Hospitalized In Critical Care Unit.”
- [2] Lailatul Muarofah Hanim And Sa’adatul Ahlas, “Orientasi Masa Depan Dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa,” *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 11, No. 1, Pp. 41–48, Apr. 2020, Doi: 10.29080/Jpp.V11i1.362.
- [3] Y. Dauri *Et Al.*, “Literature Riview :Terapi Mindfulness Mengatasi Kecemasan Pada Lansia”, [Online]. Available: [Http://Ejurnal.Univbatam.Ac.Id/Index.Php/Zonapsikolo](http://Ejurnal.Univbatam.Ac.Id/Index.Php/Zonapsikolo)
- [4] R. Rindayati, A. Nasir, And Y. Astriani, “Gambaran Kejadian Dan Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia,” *Jurnal Kesehatan Vokasional*, Vol. 5, No. 2, P. 95, May 2020, Doi: 10.22146/Jkesvo.53948.
- [5] B. S. Lestari, S. Urbayatun, And E. Paterson, “Psikoedukasi Kecemasan Lansia Pada Masyarakat Dukuh Bayat, Desa Melikan, Klaten,” 2024.
- [6] D. Fitri And A. & Ifdil, “Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia),” Vol. 5, No. 2, 2016, [Online]. Available: [Http://Ejournal.Unp.Ac.Id/Index.Php/Konselor](http://Ejournal.Unp.Ac.Id/Index.Php/Konselor)
- [7] H. Pratiwi, M. Tagan, F. Fakhri, I. Said, And R. S. Nampo, “Gambaran Kecemasan Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Unurum Guay Kabupaten Jayapura.”
- [8] E. Widiani, Khorida Alvima Maul Jannah, And Dyah Widodo, “Respon Kecemasan Pada Lansia Yang Diberikan Terapi Relaksasi Nafas Dalam,” *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, Vol. 8, No. 1, Mar. 2024, Doi: 10.52020/Jkwgi.V8i1.7503.
- [9] H. Megawati, A. Tsalisa Muthmainnah, N. Alyani Humaira, F. Salsabila, And P. Studi Psikologi, “Program Psikoedukasi Tentang Kesiapan Menjadi Orang Tua Di Desa Pasirtanjung, Kecamatan Tanjung Sari, Kabupaten Bogor, Jawa Barat,” *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 2023, P. 2023, [Online]. Available: [Http://Journal.Unj.Ac.Id/Unj/Index.Php/Snppm](http://Journal.Unj.Ac.Id/Unj/Index.Php/Snppm)
- [10] A. Dwi Ayu Lestari And A. Pramono, “Pengaruh Psikoedukasi Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba Terhadap Komponen Sikap Pada Siswa Smp.”

Referensi

- [11] T. Astuti, R. Azni Desvianti, M. Bangsawan, J. Keperawatan, And P. Kesehatan Tanjungkarang, “The Incidence Of,” 2019. [Online]. Available: <Http://Ejurnal.Poltekkes-Tjk.Ac.Id/Index.Php/Jk>
- [12] N. D. Astutik And B. V. Sipollo, “Efektivitas Penerapan Psikoedukasi Pada Salah Satu Anggota Keluarga Yang Merawat Lansia Dengan Penurunan Fungsi Kognitif Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Di Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Tambak Asri Kabupaten Malang,” *Jurnal Keperawatan Malang*, Vol. 7, No. 1, P. 2022, 2022, [Online]. Available: <Https://Jurnal.Stikespantiwaluya.Ac.Id/Index.Php/Jpw>
- [13] A. R. Dhani And A. Sudaryanto, “Literature Review: The Effect Of Mindfulness Therapy On Reducing Anxiety Levels In The Elderly,” 2024, Doi: 10.37287/Ijghr.V6i6.3984.
- [14] A. Islamiyah, M. Sismawati, And D. V. S. Kaaloeti, “Pengaruh Psikoedukasi Mindfulness Singkat Pada Kemampuan Regulasi Emosi Mahasiswa,” *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 8, No. 1, P. 89, Feb. 2020, Doi: 10.22219/Jipt.V8i1.9444.
- [15] J. N. Donald *Et Al.*, “Mindfulness And Motivation Meta-Analysis 1 Mindfulness And Its Association With Varied Types Of Motivation: A Systematic Review And Meta-Analysis Using Self-Determination Theory.”
- [16] T. Nurhidayati, Sugianto, S. Aisah, Ernawati, And A. Yusuf, “Literature Review: Effectiveness Of Mindfulness Therapy For Elderly Anxiety,” In *Proceedings Of The International Conference On Sustainable Innovation On Health Sciences And Nursing (Icosi-Hsn 2022)*, Atlantis Press International Bv, 2022, Pp. 166–175. Doi: 10.2991/978-94-6463-070-1_21.
- [17] B. Aji Santoso And M. Rizky Rinaldi, “Teknik Mindfulness Dan Kecemasan Perempuan Sebagai Aparat Sipil Negara,” *Jurnal Intervensi Psikologi (Jip)*, Vol. 14, No. 1, Pp. 21–30, May 2022, Doi: 10.20885/Intervensipsikologi.Vol14.Iss1.Art3.
- [18] M. H. Safitri And I. P. Nugroho, “Mindfulness Dan Emotional Intelligence Pada Remaja Panti Asuhan,” 2023. [Online]. Available: <Http://Pjmh.Ejournal.Unsri.Ac.Id/92>
- [19] R. Untari, G. Ayu, And R. Pradnyandewi, “Meditasi Mindfulness Menurunkan Level Stres Lanjut Usia.”
- [20] M. W. Saputra, “Improving Students’ Listening Comprehension Using Cloze Dictation Technique (A Pre-Experimental Research At The Tenth Grade Of Sma Nurkarya Tidung Makassar).”

