

Mindfulness Psychoeducation to Reduce Anxiety in the Elderly in Rame Hamlet, Pilang Village, Wonoayu District, Sidoarjo Regency [Psikoedukasi *Mindfulness* untuk Mengurangi Kecemasan pada lansia di Dusun Rame Desa Pilang Kecamatan Wonoayu Kabupaten Sidoarjo]

Synta Dea Damayanti¹⁾, Eko Hardi Ansyah²⁾, Effy Wardati Maryam³⁾

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

²⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

³⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

*Email Penulis Korespondensi: ekohardi1@umsida.ac.id

Abstract. *This study aims to determine the effectiveness of mindfulness psychoeducation in improving understanding of anxiety in the elderly in Rame Hamlet, Pilang Village, Wonoayu District, Sidoarjo Regency. The elderly often face anxiety related to changes in age and health, so mindfulness psychoeducation is expected to improve their understanding of how to manage anxiety. A total of 25 elderly people participated in the psychoeducation activities given in one session, and changes in understanding were measured using a pre-test and post-test. Data were analyzed using a t-test to compare understanding scores before and after psychoeducation. The results showed a significant difference in understanding of anxiety ($t = 8,069, p < 0.001$), indicating that mindfulness psychoeducation is effective in improving understanding of anxiety in the elderly.*

Keywords - *Psychoeducation, Mindfulness, Anxiety, Elderly*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas psikoedukasi mindfulness dalam meningkatkan pemahaman mengenai kecemasan pada lansia di Dusun Rame, Desa Pilang, Kecamatan Wonoayu, Kabupaten Sidoarjo. Lansia seringkali menghadapi kecemasan terkait dengan perubahan usia dan kesehatan, sehingga psikoedukasi mindfulness diharapkan dapat meningkatkan pemahaman mereka terhadap cara mengelola kecemasan. Sebanyak 25 lansia mengikuti kegiatan psikoedukasi yang diberikan dalam satu sesi, dan perubahan pemahaman diukur menggunakan pre-test dan post-test. Data dianalisis dengan uji t-test untuk membandingkan skor pemahaman sebelum dan setelah psikoedukasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam pemahaman kecemasan ($t = 8,069, p < 0,001$), yang menunjukkan bahwa psikoedukasi mindfulness efektif dalam meningkatkan pemahaman mengenai kecemasan pada lansia.

Kata Kunci - Psikoedukasi, Mindfulness, Kecemasan, Lansia

I. PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan suatu sinyal yang memperingatkan atau memberi tanda akan adanya suatu bahaya yang mengancam dan memungkinkan seseorang untuk mengambil tindakan guna mengatasi ancaman tersebut[1]. Kecemasan adalah suatu kondisi subjektif yang bersifat tidak menyenangkan, ditandai dengan perasaan gelisah, tegang, dan adanya respons emosional tertentu pada individu. Kecemasan merupakan perasaan gugup atau takut yang bersifat sementara, biasanya muncul ketika seseorang menghadapi situasi sulit dalam hidup[2].

Di Indonesia, angka gangguan kecemasan cukup tinggi, Kementerian Kesehatan melaporkan bahwa 58% penduduk mengalami gangguan kecemasan pada tahun 2020. Menurut statistik Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kecemasan meningkat setiap tahunnya sebesar 2,5 persen, pada wanita sebesar 2,43 persen dan pada pria sebesar 0,07 persen[3]. Diperkirakan 5% dari 898 juta orang di seluruh dunia menderita kecemasan akut dan kronis, dengan rasio perempuan terhadap laki-laki sebesar 2:1[3].

Terdapat dua kelompok faktor yang memengaruhi tingkat kecemasan. Faktor internal meliputi jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, serta pengalaman individu dalam menerima perawatan. Sementara itu, faktor eksternal mencakup kondisi medis atau diagnosis penyakit, ketersediaan informasi, komunikasi terapeutik, lingkungan sekitar, dan sarana pelayanan kesehatan[1]. Sejalan dengan proses penuaan, tingkat kecemasan pada lansia cenderung mengalami peningkatan, yang kemungkinan besar dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari dalam diri (internal) maupun dari lingkungan sekitar (eksternal)[4].

Orang yang sudah berusia lanjut lebih cenderung mengalami gangguan seperti kecemasan dibandingkan depresi. Proses penuaan berkaitan dengan meningkatnya kecemasan. Proses penuaan merupakan proses alamiah yang diikuti dengan penurunan interaksi fisik, psikologis, dan sosial[5]. Proses penuaan merupakan proses yang berkesinambungan, dimana kapasitas jaringan tubuh menurun secara alami dan tidak dapat kembali ke keadaan semula. Bahkan, semakin bertambahnya usia, semakin signifikan jumlah penurunan jaringan yang terjadi[4].

Menurut data dari Dinas Kesehatan Indonesia, prevalensi gangguan mental emosional yang ditandai dengan gejala seperti perasaan gelisah dan putus asa tercatat sebesar 6,9% pada individu berusia 55–64 tahun, meningkat menjadi 9,7% pada usia 65–74 tahun, dan mencapai 13,4% pada kelompok usia di atas 75 tahun. Temuan ini mengindikasikan bahwa perasaan gelisah merupakan salah satu bentuk gangguan mental yang umum dialami oleh lansia[5].

Aspek kecemasan pada lansia dapat dibagi menjadi tiga dimensi utama, yaitu fisik, psikologis, dan sosial. Dimensi fisik meliputi gejala-gejala seperti gemetar, tekanan darah meningkat, dan sulit tidur[6]. Dimensi psikologis meliputi kecemasan, kekhawatiran, atau ketakutan yang berlebihan, sedangkan dimensi sosial meliputi penarikan diri dari pergaulan sosial dan masyarakat.

Faktor pemicu kecemasan pada lansia meliputi berbagai aspek, seperti kesehatan fisik yang menurun, pengalaman kehilangan, isolasi sosial, dan kurangnya dukungan keluarga atau masyarakat. Ketakutan terhadap kematian merupakan salah satu aspek psikologis yang dominan, sedangkan faktor sosial seperti kesepian dan kurangnya interaksi juga memperburuk kecemasan pada lansia[7].

Rasa cemas yang dialami oleh lansia dapat berdampak kompleks terhadap kesehatan fisik dan mentalnya. Selain itu, cemas juga mempengaruhi pemanfaatan layanan kesehatan dan kualitas hidup lansia secara keseluruhan. Penyebab cemas pada lansia beragam, seperti penyakit kronis (misalnya kanker dan komplikasi pasca stroke), depresi, isolasi sosial, penganiayaan, dan masalah kesehatan fisik lainnya seperti nyeri kronis, masalah kesehatan gigi, dan rasa takut terjatuh[8].

Berdasarkan hasil Community Require Evaluation (CNA) dengan menggunakan strategi meet and perception pada kader posyandu lansia dan tenaga kesehatan yang bertugas di posyandu, ditemukan bahwa lansia di Dusun Rame mengalami kecemasan. Hal ini dipicu oleh beberapa faktor, seperti kekhawatiran terhadap masalah kesehatan, anak cucu, dan kematian. Kondisi ini menyebabkan lansia sulit tidur, gemetar, dan menarik diri dari lingkungan sosial. Selain itu, dalam pengamatan yang dilakukan, banyak lansia tampak lebih cemas ketika berbicara tentang kesehatannya atau kondisi keluarganya. Beberapa lansia juga mengungkapkan ketakutan mendalam terkait dengan kondisi fisik dan kematian. Kondisi ini menunjukkan bahwa lansia di Dusun Rame berpotensi mengalami kecemasan, khususnya penyakit kronis. Oleh karena itu, untuk menghindari atau mengurangi dampak masalah ini, diadakan latihan psikoedukasi.

Ikatan Ahli Psikologi Indonesia (HIMPPI), sebagai organisasi profesi psikologi di Indonesia, mendefinisikan psikoedukasi sebagai suatu upaya yang dirancang untuk meningkatkan pengetahuan dan/atau keterampilan individu dalam rangka mencegah atau mengurangi risiko gangguan mental di kalangan kelompok, komunitas, maupun masyarakat. Kegiatan ini bersifat preventif, dengan tujuan agar gangguan mental tidak berkembang menjadi lebih serius atau meluas[9].

Psikoedukasi merupakan proses penyampaian informasi serta upaya membantu individu maupun kelompok dalam mengembangkan keterampilan coping guna menghadapi berbagai tantangan atau permasalahan dalam kehidupan[9]. Psikoedukasi adalah salah satu bentuk intervensi komprehensif yang mencakup kegiatan seperti konseling, pelatihan, dan konsultasi. Model ini bersifat fasilitatif, yang berarti psikoedukasi bertujuan untuk membantu individu maupun kelompok dalam mengembangkan potensi diri secara maksimal. Karena bersifat fasilitatif, psikoedukasi berfungsi memberikan wawasan atau pengetahuan baru yang dapat mendorong motivasi internal serta berkontribusi pada perubahan perilaku ke arah yang lebih positif. Sebagai bentuk intervensi psikologis, psikoedukasi dapat diterapkan baik pada individu maupun kelompok yang tengah menghadapi permasalahan tertentu, dan diyakini mampu memberikan dampak pada aspek kognitif, emosional, serta perilaku mereka[10].

Kegiatan psikoedukasi dapat dilaksanakan dalam bentuk pasif, seperti menyebarkan informasi melalui leaflet, email, atau situs web, maupun dalam bentuk aktif, seperti konseling atau penyuluhan yang dilakukan secara individual maupun kelompok. Psikoedukasi bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada individu yang mengalami gangguan fisik maupun mental dalam rangka membantu mengatasi permasalahan psikologis yang mereka alami. Gangguan fisik yang dimaksud dapat mencakup kondisi seperti hipertensi, kanker, atau penyakit kulit, sementara gangguan mental dapat berupa depresi, kecemasan, hingga skizofrenia. Salah satu bentuk permasalahan psikologis yang sering muncul adalah kecemasan[11].

Penelitian yang dilakukan di STIKES Pantai Waluya menunjukkan bahwa psikoedukasi keluarga efektif dalam mengurangi kecemasan pada keluarga dengan lansia dengan penurunan fungsi kognitif. Skor kecemasan rata-rata beberapa waktu lalu setelah psikoedukasi adalah 69,90, sedangkan setelah psikoedukasi turun menjadi 51,70, dengan penurunan 18,2 poin[12]. Selain itu, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Syadza Noverta, psikoedukasi yang meliputi metode relaksasi dan positive self-talk terbukti memberikan pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia, baik dari kategori panik berat sampai kategori rendah-sedang[12]. Kedua penelitian ini konsisten dalam menunjukkan bahwa psikoedukasi merupakan pendekatan yang efektif dalam menurunkan kecemasan pada lansia dan individu yang merawatnya.

Kedua penelitian ini semakin menunjukkan bahwa psikoedukasi merupakan pendekatan yang efektif untuk menurunkan kecemasan pada lansia dan orang yang merawatnya. Salah satu intervensi yang dapat dimanfaatkan untuk

menurunkan kecemasan pada lansia adalah mindfulness[3]. Mindfulness merupakan suatu latihan yang meliputi perhatian penuh pada momen presentasi tanpa menghakimi, yang sangat berguna untuk menangani masalah kecemasan[13]. Latihan mindfulness, seperti teknik pernapasan, refleksi, dan pemusatan perhatian pada presentasi, dapat membantu lansia mengelola kecemasan dengan lebih efektif dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Perhatian penuh memberikan cara untuk mengalihkan perhatian dari tekanan-tekanan mengenai masa depan atau keluh kesah masa lalu, yang sering kali menjadi sumber kegelisahan di kalangan orang lanjut usia

Keberhasilan mindfulness dalam mengurangi kecemasan dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti konsistensi praktik, lamanya praktik, dan dukungan sosial yang tersedia[15]. Dukungan keluarga dan masyarakat juga berperan penting dalam keberhasilan. Intervensi mindfulness pada lansia. Lansia yang rutin melakukan mindfulness dengan bimbingan yang tepat mengalami penurunan kecemasan yang signifikan dibandingkan dengan yang tidak melakukannya[16].

Intervensi diberikan dalam bentuk teknik mindfulness yang dilakukan dengan menggunakan empat teknik yaitu: (a) teknik meditasi pernafasan, (b) teknik sensasi tubuh, (c) teknik deteksi tubuh dengan sikap apresiasi, dan (d) teknik membuka kesadaran dan menerima pikiran & perasaan[17]. Terdapat lima sudut pandang mindfulness, yaitu mengamati, menggambarkan, bertindak dengan mindfulness, tidak menghakimi keterlibatan internal dan tidak bereaksi terhadap pengalaman internal[18].

Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi penerapan mindfulness, maka semakin rendah pula tingkat kecemasan pada lansia. Didukung oleh penelitian oleh Rovica Probawati, Witriyani, dan Andriani Mei Astuti menemukan Penelitian besar lainnya oleh Goyal menunjukkan bahwa program berbasis mindfulness, seperti Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), dapat menurunkan kecemasan dan stres secara signifikan pada lansia. Selain itu, pelatihan mindfulness juga ditemukan dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan mengurangi kecemasan dan stres yang sering mengganggu tidur mereka. bahwa peningkatan kewaspadaan berhubungan langsung dengan berkurangnya kegelisahan yang hampir terjadi pada orang lanjut usia[19].

Psikoedukasi kesadaran adalah pendekatan yang semakin populer untuk mengobati kecemasan, dengan fokus pada pengembangan kesadaran diri dan penerimaan pengalaman emosional. Psikoedukasi kesadaran adalah kegiatan pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan keterampilan kesadaran, serta membantu individu mengatasi masalah psikologis dan meningkatkan kesehatan mental.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka diperlukan upaya psikoedukasi untuk memberikan pemahaman kepada lansia tentang kecemasan, komponen penyebabnya, dampaknya, dan pentingnya mindfulness sebagai salah satu mediasi yang efektif untuk mengatasi kecemasan. Dengan demikian, teori yang diajukan adalah Tidak ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan lansia beberapa waktu lalu dan setelah mengikuti psikoedukasi mindfulness di Dusun Rame, Desa Pilang, Kecamatan Wonoayu, Kabupaten Sidoarjo. Dan terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan lansia beberapa waktu lalu dan setelah mengikuti psikoedukasi mindfulness di Dusun Rame, Desa Pilang, Kecamatan Wonoayu, Kabupaten Sidoarjo.

II. METODE

a) Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan Pre-eksperimental. Desain penelitian yang digunakan adalah one-Group Pretest-Posttest design untuk mengukur pemahaman lansia sebelum dan sesudah diberikan treatment psikoedukasi. Onegroup pretest and post-test design merupakan model yang dilakukan dengan hanya satu treatment atau satu kelompok tanpa kelompok pembanding[20]. Penggunaan pre-test dan post-test ini sangat ideal untuk mempelajari hubungan kausalitas, karena sebagian besar sumber ketidakvalidan yang ada dalam penelitian dapat terkontrol dengan baik.

Tabel 1. Rancangan Eksperimen

	Pretest	Perlakuan	Posttest
Exsperimantal group	O1	X	O2

Keterangan:

O1: Pengukuran sebelum perlakuan/Pre Test

O2: Pengukuran sesudah perlakuan/Post Test

X : Perlakuan (treatment)

b) Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah lansia yang berada di Dusun Rame, Kelurahan Pilang, sebanyak 25 orang dengan umur 55-70 tahun berjenis kelamin 23 perempuan dan 2 laki-laki. Pemilihan subjek dilakukan dengan pendekatan purposive sampling berdasarkan data yang diperoleh dari hasil wawancara dan observasi kader posyandu lansia serta dokter yang bertugas di posyandu tersebut.

c) Instrumen penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang dirancang untuk mengukur tingkat pemahaman lansia terkait mindfulness dan kecemasan sebelum dan sesudah psikoedukasi. Kuesioner tersebut disusun berdasarkan referensi dari modul penelitian..

d) Metode pelaksanaan

Tahapan pelaksanaan kegiatan psikoedukasi ini mengacu pada tiga tahapan utama, yaitu (1) Tahap persiapan; (2) Tahap pelaksanaan; (3) Materi; (4) Tahap evaluasi.

Tabel 2. Tahap persiapan

Tahap 1. Persiapan	
Aktifitas	: • Permohonan izin kegiatan psikoedukasi kepada Puskesmas Pembantu Pilang • Pengurusan administrasi. • Melakukan Community Need Assessment (CNA). • Persiapan alat, bahan, dan tempat kegiatan
Tujuan	: Mengidentifikasi kebutuhan dan merancang program psikoedukasi.
Waktu	: 1 bulan Sebelum Kegiatan
Peralatan	: Alat tulis, dokumen administrasi dan materi presentasi

Tabel 3. Tahap Pelaksanaan Psikoedukasi

Tahap 2. Pelaksanaan Psikoedukasi	
Aktifitas	: • Pembukaan dan perkenalan dengan peserta psikoedukasi • Sesi ice breaking • Pengisian pre-test. • Penyampaian materi dan tanya jawab. • Pengisian post-test • Penutupan dan sesi foto
Tujuan	: Membangun suasana kondusif dan meningkatkan antusiasme peserta
Waktu	: 60 menit saat kegiatan
Peralatan	: Mic, kertas pre-test dan post-test, dan alat tulis

Tabel 4. Materi

Tahap 3. Materi	
Aktifitas	: • Definisi kecemasan • Faktor gejala • Definisi mindfulness • Langkah-langkah mindfulness • Manfaat Mindfulness
Tujuan	: Memberikan pemahaman mendalam tentang topik psikoedukasi.
Waktu	: 60 menit saat kegiatan
Peralatan	: Mic, laptop, proyektor, pointer, dan modul atau handout peserta

Tabel 5. Tahap Evaluasi

Tahap 4. Evaluasi	
Aktifitas	: • Pengisian form evaluasi kegiatan • Pembuatan laporan kegiatan psikoedukasi.
Tujuan	: Mengukur pemahaman peserta setelah psikoedukasi.
Waktu	: 30 menit setelah kegiatan
Peralatan	: Distribusi Kuesioner dan Post-Test

e) Analisa Data

Data diperoleh melalui kuesioner yang disebarikan kepada lansia sebelum dan sesudah kegiatan psikoedukasi. Kuesioner tersebut berisi 15 pernyataan mengenai kecemasan dan mindfulness, yang dapat dijawab dengan pilihan “Ya” atau “Tidak”. Data hasil pre-test dan post-test dianalisis menggunakan software JASP 0.18.3.0 untuk melihat efektivitas psikoedukasi terhadap tingkat pemahaman lansia.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Berikut disajikan hasil analisis statistik terkait efektivitas program psikoedukasi mindfulness yang diberikan, khususnya dalam mengurangi kecemasan pada lansia di Dusun Rame, Desa Pilang, Kecamatan Wonoayu, Kabupaten Sidoarjo.

Gambar 1. Uji Normalitas (Shapiro-Wilk)

Test of Normality (Shapiro-Wilk)				
		W	p	
posttest	-	pretest	0.934	0.109

Note. Significant results suggest a deviation from normality.

Hasil uji normalitas, sebagaimana ditampilkan pada gambar 1, menunjukkan bahwa data memenuhi asumsi normalitas dengan nilai dilihat nilai $P = 0,109$ ($p > 0,05$). Pemenuhan asumsi ini mengindikasikan bahwa data telah memenuhi syarat untuk dianalisis lebih lanjut.

Gambar 2 Deskriptif Statistik Skor Pretest dan Posttest psikoedukasi

Descriptive Statistics		
	pretest	posttest
Valid	25	25
Missing	0	0
Mean	8.080	13.880
Std. Error of Mean	0.712	0.211
Std. Deviation	3.558	1.054
Coefficient of variation	0.440	0.076
Minimum	0.000	12.000
Maximum	12.000	15.000

Gambar 2 menyajikan hasil statistik deskriptif yang menggambarkan skor pretest dan posttest dari 25 lansia terkait dengan pemahaman mindfulness dan kecemasan sebelum dan setelah diberikan psikoedukasi. Data tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada rata-rata skor sebelum dan sesudah diberikan psikoedukasi. Rata-rata skor pretest ($M=8.080$), yang mencerminkan tingkat awal pemahaman mindfulness dan kecemasan lansia sebelum mengikuti psikoedukasi. Setelah diberikan psikoedukasi, terjadi penurunan yang signifikan pada rata-rata, yakni menjadi ($M=13.880$), Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman mindfulness dan kecemasan pada lansia setelah diberikan psikoedukasi.

Gambar 1.3 Paired Samples T-Test

Measure 1	Measure 2	t	df	p
posttest	- pretest	8.069	24	< .001

Note. Student's t-test.

Berdasarkan hasil analisis pada gambar 3 di atas, dapat dilihat bahwa nilai $p = <.001$, yang lebih kecil dari $p < 0,05$. Maka, dapat disimpulkan bahwa dalam pengabdian ini terdapat perubahan pemahaman yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan Psikoedukasi.

B. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa psikoedukasi mindfulness efektif dalam meningkatkan pemahaman kecemasan dan mindfulness pada lansia di Dusun Rame, Desa Pilang, Kecamatan Wonoayu, Kabupaten Sidoarjo. Rata-rata skor pemahaman kecemasan sebelum psikoedukasi adalah $M = 8,080$ dan setelah psikoedukasi meningkat menjadi $M = 13,880$. Hasil uji t berpasangan menunjukkan nilai $p = 0,001 < 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pemahaman kecemasan sebelum dan sesudah psikoedukasi mindfulness.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dauri yang melakukan kajian pustaka dan menemukan bahwa terapi mindfulness efektif mengatasi kecemasan pada lansia[3] Mindfulness memungkinkan individu untuk lebih fokus pada momen saat ini, meningkatkan penerimaan terhadap kondisi yang sedang dialami, dan mengurangi pikiran berlebihan yang dapat memicu kecemasan. Lansia yang mengikuti Perhatian penuh cenderung meningkatkan pemahaman terhadap pemicu kecemasan dan cara mengelolanya secara lebih adaptif.

Namun, hasil tersebut berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Hasanah yang menemukan bahwa meskipun mindfulness diterapkan dalam kegiatan psikoedukasi, dampaknya tidak signifikan dalam meningkatkan pemahaman lansia terhadap kecemasan. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa faktor lain seperti kondisi sosial dan dukungan keluarga dapat memengaruhi efektivitas mindfulness dalam membantu lansia memahami dan mengelola kecemasannya

Psikoedukasi mindfulness dalam penelitian ini berhasil menunjukkan pengaruh yang signifikan peningkatan pemahaman tentang kecemasan dan kesadaran pada lansia. Program psikoedukasi kesadaran ini dirancang untuk memberikan wawasan dan latihan praktis terkait teknik kesadaran, yang dapat membantu lansia untuk lebih memahami konsep kecemasan, sumbernya, dan strategi untuk mengelolanya secara efektif.

Prosesnya meliputi pelatihan langsung melalui teknik mindfulness yang diterapkan dalam beberapa sesi, mulai dari pengenalan dasar mindfulness, latihan pernapasan, hingga meditasi terfokus yang membantu para lansia menjadi lebih sadar akan pikiran dan perasaan mereka. Program ini disampaikan dalam bentuk ceramah dan latihan praktis, di mana setiap sesi difokuskan pada peningkatan kesadaran diri dan penerimaan terhadap kondisi fisik dan psikologis. Teknik ini terbukti efektif sebagaimana didukung oleh evaluasi yang menunjukkan peningkatan pemahaman tentang kecemasan dan mindfulness di antara para peserta.

Selain itu, program ini juga membantu para lansia untuk menanggapi perubahan dan tantangan dalam hidup dengan lebih tenang dan bijaksana. Teknik mindfulness yang diterapkan dalam psikoedukasi ini diharapkan dapat memberikan manfaat jangka panjang dalam meningkatkan pemahaman lansia terhadap kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Lansia yang lebih sadar diri dan memahami cara mengelola kecemasan cenderung lebih sehat secara mental dan dapat beradaptasi lebih baik terhadap perubahan dalam hidup mereka..

Namun penelitian ini juga menghadapi beberapa keterbatasan, terutama karena desain yang digunakan Desain pra-eksperimental yang tidak dapat sepenuhnya mengendalikan variabel eksternal. Hal ini dapat memengaruhi generalisasi hasil penelitian ke populasi yang lebih luas. Selain itu, meskipun peningkatan pemahaman tentang kecemasan dan kesadaran diukur dalam penelitian ini, penelitian tersebut tidak mengukur dampak jangka panjang pada penerapan konsep kesadaran dalam kehidupan sehari-hari lansia. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut dengan desain eksperimental yang lebih kuat dan pengukuran dampak jangka panjang akan diperlukan untuk memperkuat temuan ini.

Berdasarkan hasil penelitian ini, hipotesis yang diajukan adalah:

1. H_0 (Hipotesis Nol): Tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat pemahaman kecemasan dan mindfulness lansia sebelum dan setelah mengikuti psikoedukasi mindfulness di Dusun Rame, Kelurahan Pilang, Kecamatan Wonoayu, Kabupaten Sidoarjo.

2. H_1 (Hipotesis Alternatif): Terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat pemahaman kecemasan dan mindfulness lansia sebelum dan setelah mengikuti psikoedukasi mindfulness di Dusun Rame, Kelurahan Pilang, Kecamatan Wonoayu, Kabupaten Sidoarjo.

Berdasarkan hasil analisis statistik, diperoleh nilai $p = 0.001 < 0.05$, yang menunjukkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak, dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat pemahaman kecemasan dan mindfulness lansia sebelum dan setelah diberikan psikoedukasi mindfulness.

Lembaga kesehatan ataupun lembaga terkait lainnya diharapkan lebih proaktif dalam menyelenggarakan program psikoedukasi mindfulness, khususnya bagi para lansia, untuk membantu mereka meningkatkan pemahaman terhadap kecemasan dan strategi penanganannya. Selain itu, kolaborasi antara lembaga pendidikan, keluarga, dan masyarakat dapat menciptakan lingkungan yang mendukung pelaksanaan program ini secara berkelanjutan dan efektif. Dengan demikian, pendekatan psikoedukasi mindfulness diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan pemahaman tentang kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan mental lansia di berbagai daerah.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa mindfulness Psikoedukasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pemahaman mindfulness dan kecemasan pada lansia di Dusun Rame, Desa Pilang, Kecamatan Wonoayu, Kabupaten Sidoarjo. Melalui pendekatan kuantitatif dengan desain pretest-posttest, hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pemahaman mindfulness dan kecemasan pada lansia secara signifikan setelah mengikuti program psikoedukasi ini. Hal ini membuktikan bahwa intervensi psikoedukasi yang berfokus pada mindfulness dapat membantu lansia untuk memahami mindfulness dan kecemasan serta meningkatkan kesejahteraan mentalnya. Program ini tidak hanya efektif dalam meningkatkan pemahaman mindfulness dan kecemasan, tetapi juga mendukung peningkatan kesadaran diri dan kemampuan beradaptasi yang sangat penting dalam menjaga kualitas hidup.

Selain itu, penelitian ini juga menekankan pentingnya peran keluarga dan masyarakat. Selain manfaat individu, program psikoedukasi ini juga memiliki manfaat yang lebih luas lingkungan dalam mendukung keberhasilan psikoedukasi. Dukungan yang konsisten dari keluarga dan terciptanya lingkungan yang mendukung dapat memperkuat efektivitas program ini, sehingga lansia mampu mempertahankan dan menerapkan teknik mindfulness dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks ini, psikoedukasi mindfulness berfungsi sebagai sarana untuk meningkatkan kualitas hidup lansia, baik secara psikologis maupun emosional, serta memperkuat kemampuan mereka dalam mengatasi kecemasan.

Selain manfaat individu, program psikoedukasi ini juga memiliki manfaat yang lebih luas dampak pada masyarakat. Dengan meningkatkan pemahaman lansia tentang pentingnya mengelola kecemasan dan menjaga kesehatan mental, diharapkan mereka dapat menjadi individu yang lebih aktif dalam kehidupan sosialnya dan memberikan kontribusi positif bagi lingkungannya. Penelitian ini menunjukkan bahwa keberhasilan psikoedukasi mindfulness tidak hanya terbatas pada peningkatan pemahaman tentang kecemasan pada lansia, tetapi juga dapat menciptakan dampak sosial yang lebih besar dengan menciptakan generasi lansia yang lebih sehat.

Oleh karena itu, kolaborasi antara institusi kesehatan, pendidikan, keluarga, dan masyarakat sangat penting dalam mendukung pelaksanaan psikoedukasi mindfulness untuk meningkatkan kesejahteraan lansia. Program ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam menciptakan generasi lansia yang lebih tangguh, sehat, dan berkualitas dalam menghadapi tantangan hidup di masa tua.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Sidoarjo atas dukungan dan bimbingannya dalam melakukan penelitian ini. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada Puskesmas Pembantu Pilang yang telah memberikan izin dan fasilitas, serta para lansia di Dusun Rame Desa Pilang yang telah bersedia menjadi subjek penelitian ini.

REFRENSI

- [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.”
- [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](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](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](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).”