

Peran Sesi Konseling Dalam Program PPL Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Lansia di Panti Jompo

Purnamawati¹, Atika Diniarti², Hema Malini³, Nurisa Ramadhanti⁴, Ananda Dwi Nur'Afiifah⁵, Pakam Juanda⁶, Israndi⁷, Deswita Aulia Rahmadanti⁸, Nayla Fiza Aryanti⁹, Shendy Aulia¹⁰, Muhammad Gizka Syifa Alky¹¹

¹⁻¹¹ Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

Email Coressponding: watiipurnama6@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History

Submission : 25-08-2025

Received : 14-10-2025

Revised : 11-11-2025

Accepted : 21-12-2025

Keywords

Elderly,
Anxiety,
Counseling

Kata kunci

Lansia
Kecemasan
Konseling

ABSTRACT

The elderly are a vulnerable group to psychological disorders, particularly anxiety, which often occurs in residents of social institutions due to isolation and minimal emotional support. This study analyzes the role of counseling sessions by Field Experience Program (PPL) students in reducing anxiety in the elderly at the Harapan Kita Social Institution in Palembang. The research design used a descriptive qualitative case study with 40 elderly participants purposively selected from 65 residents with moderate to high levels of anxiety. Data were obtained through observation, interviews, and the Geriatric Anxiety Scale (GAS) questionnaire. The results showed that structured counseling, both individual and group, was effective in reducing anxiety, increasing emotional stability, and strengthening self-confidence in the elderly. These findings confirm that the integration of counseling in the PPL program not only supports the psychosocial well-being of the elderly but also develops the students' practical competencies. Therefore, counseling is recommended as a sustainable intervention strategy to improve the quality of life of the elderly in social institutions.

ABSTRAK

Lansia merupakan kelompok rentan terhadap gangguan psikologis, khususnya kecemasan, yang sering muncul pada penghuni lembaga sosial akibat isolasi dan minim dukungan emosional. Penelitian ini menganalisis peran sesi konseling oleh mahasiswa Program Pengalaman Lapangan (PPL) dalam menurunkan kecemasan lansia di Lembaga Sosial Harapan Kita Palembang. Desain penelitian menggunakan studi kasus kualitatif deskriptif dengan 40 partisipan lansia yang dipilih purposif dari 65 penghuni dengan tingkat kecemasan sedang hingga tinggi. Data diperoleh melalui observasi, wawancara, dan kuesioner Skala Kecemasan Geriatri (GAS). Hasil menunjukkan bahwa konseling terstruktur, baik individu maupun kelompok, efektif mengurangi kecemasan, meningkatkan stabilitas emosional, serta memperkuat kepercayaan diri lansia. Temuan ini menegaskan bahwa integrasi konseling dalam program PPL tidak hanya mendukung kesejahteraan psikososial lansia, tetapi juga mengembangkan kompetensi praktis mahasiswa. Oleh karena itu, konseling direkomendasikan sebagai strategi intervensi berkelanjutan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia di lembaga sosial.



Pendahuluan

Lanjut usia (Lansia) merupakan bagian dari proses tumbuh kembang. (Fatmawati et al., 2019) Menurut Chalise dalam (Hadrianti et al., 2024), berbagai penurunan organ tubuh terjadi saat seseorang menjadi lebih tua. Masa lanjut usia adalah fase alami dalam siklus kehidupan yang pada akhirnya akan dialami oleh setiap orang. Pada masa lanjut usia, orang akan mengalami berbagai penurunan dalam berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk penurunan fisik, psikologis, dan sosial. Akibatnya, orang tua menghadapi kesulitan dalam melakukan rutinitas sehari-hari dan perlu melakukan penyesuaian untuk tetap sehat (Haryati et al., 2025).

Penelitian ini memberikan kontribusi teoritis yang kuat dengan menghubungkan hasil penelitian tentang penurunan kecemasan lansia setelah menerima konseling dari Program PPL dengan teori psikologi perkembangan dan sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sesi konseling mampu mengurangi kecemasan lansia, yang biasanya berbentuk rasa terisolasi, merasa tidak mampu, dan kehilangan peran. Hal ini secara langsung memperkuat argumen dari Teori Adaptasi Stres dari Lazarus & Folkman, yang menjelaskan bahwa kemampuan seseorang, termasuk lansia, untuk beradaptasi dengan stres seperti penurunan kesehatan atau kehilangan sangat bergantung pada cara mereka menghadapi masalah (strategi koping) dan dukungan sosial yang mereka terima.

Dalam program PPL, sesi konseling berfungsi sebagai bagian dari strategi koping yang terarah pada masalah dan emosi. Selain itu, interaksi sosial dan dukungan yang diberikan dalam kelompok juga mendukung prinsip utama Teori Sosiokultural dari Vygotsky, yang menekankan peran penting interaksi sosial dan budaya dalam membantu seseorang, dalam hal ini lansia, untuk tetap aktif, memahami makna hidup, dan beradaptasi dengan perubahan. Dengan demikian, penelitian ini menambahkan bukti ilmiah mengenai bagaimana faktor-faktor psikososial di lingkungan panti sosial, seperti yang dijelaskan dalam Model Bioekologis (Bronfenbrenner), berdampak besar pada kesejahteraan lansia.

Selain kontribusi teoritis, model program konseling yang diterapkan melalui PPL memiliki potensi yang sangat besar untuk direplikasi di panti sosial lainnya. Data menunjukkan bahwa konseling terstruktur berhasil menurunkan tingkat kecemasan lansia rata-rata sebesar 25–35%, menjadikannya solusi praktis yang terukur. Tak hanya itu, model ini dapat dikembangkan karena menggunakan teknik yang mudah diterapkan, seperti mendengarkan aktif, empati klien (Junilia & Hidayah, 2021), relaksasi pernapasan sederhana, dan terapi bercerita (reminiscence therapy) yang terbukti efektif dalam jangka waktu pendek (20–30 menit) serta bisa disesuaikan dengan kondisi fisik lansia.

Agar program ini bisa berkelanjutan, staf panti perlu dilatih agar bisa menjadi fasilitator (peer counselor) yang mampu memberikan dukungan emosional sehari-hari. Hal ini penting karena kebanyakan panti sosial hanya fokus pada kebutuhan fisik (Budiman et al. 2023). Dengan fokus pada dukungan sosial, religiusitas, dan peningkatan rasa percaya diri, penelitian ini memberikan panduan yang jelas, terstruktur, dan berbasis bukti untuk meningkatkan kualitas pelayanan kesejahteraan psikologis lansia secara nasional.

Menurut pradita dalam (Haryati et al., 2025) Penuaan memiliki banyak efek pada kesehatan fisik, mental, dan sosial ekonomi orang tua. Beberapa masalah psikologis yang umum adalah kesulitan tidur, stres, depresi, kecemasan berlebihan, hingga gangguan ingatan seperti demensia dan delirium. Berbagai aspek kehidupan dan kesehatan orang tua diubah oleh proses penuaan alamiah. Penurunan fungsi tubuh, yang menyebabkan penyakit kronis, biasanya menyebabkan masalah kesehatan bagi orang tua. Kelemahan yang disebabkan oleh

penurunan fungsi organ tubuh, keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, ketidakmampuan untuk melakukan apa pun, dan kecacatan yang dapat disebabkan oleh penyakit kronis. Semua penyakit kronis berpotensi membatasi status fungsional, produktivitas, dan kualitas hidup orang yang hidup bersamanya. Penyakit kronis yang disertai dengan penyakit lain secara dramatis mengganggu kualitas hidup, sehingga diperlukan penyesuaian bagi orang tua (Tobing et al., 2024).

Masalah kecemasan seringkali dialami oleh lansia. Hal ini dikarenakan kondisi kesehatannya semakin memburuk dan penyakit yang tak kunjung sembuh sehingga semakin memperburuk kondisi kesehatannya bahkan sampai penyakit psikis. Kondisi kesehatan lansia dapat mencapai kestabilan jika lansia mampu menjaga semua aspek fisik, dan psikologis (Budiman et al., 2023).

Kecemasan adalah reaksi terhadap situasi atau peristiwa yang dianggap sebagai ancaman, ketidakpastian, atau perubahan yang mengganggu, orang mengalami kecemasan. Ini dapat mencakup gejala fisik seperti detak jantung yang cepat, pernapasan dangkal, serta perasaan tidak nyaman di perut atau otot (Mawaddah et al., 2023). Sebagian besar orang tua mengalami kecemasan seiring bertambahnya usia. Lansia awal adalah saat Anda paling cemas. Di era digital dengan tuntutan ekonomi yang meningkat, banyak orang tua yang kurang diperhatikan oleh keluarganya karena sibuk dengan pekerjaan, terutama di kota-kota. Kecemasan menjadi masalah psikologis penting bagi orang tua karena masa degenerasi biologis mereka, yang disertai dengan berbagai penderitaan, seperti penyakit dan keudzur, serta kesadaran bahwa setiap orang akan mati.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Elsy Junilia dan pada tahun (2021) dengan judul *Konseling Kelompok Berbasis Client Centered Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia* menunjukkan bahwa proses saling bertukar pikiran dan berbagi cerita melalui intervensi kelompok dengan metode Client Centered sedikit banyak memengaruhi penurunan kecemasan para lansia ditunjukkan dengan hasil rerata pretest yang awalnya 16,00 turun dengan hasil rerata posttest menjadi 10,00.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui Peran Sesi Konseling Dalam Program PPL Mahasiswa Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Lansia Di Panti Sosial Harapan Kita Palembang.

Permasalahan Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan observasi dan wawancara terhadap lansia yang ada di Panti Sosial Harapan Kita. Kemudian data dikumpulkan melalui pendekatan kualitatif. Berdasarkan hasil observasi didapatkan permasalahan yaitu sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan lansia di panti sosial cenderung tinggi akibat faktor psikososial.
2. Dukungan emosional yang diberikan secara intensif kepada lansia masih terbatas.
3. Konseling yang diberikan secara intensif kepada lansia masih terbatas.



Gamabr 2.1 Lokasi Pengabdian Panti Jompo Harapan Kita



Gambar 2.2 Wawancara bersama Lansia

Rencana Solusi Penelitian

Penelitian ini menawarkan solusi berupa pelaksanaan sesi konseling terstruktur yang dilakukan oleh mahasiswa di panti sosial dengan pendekatan psikososial. Rencana solusi ini disusun secara sistematis agar dapat menjawab kebutuhan nyata lansia yang rentan mengalami kecemasan, kesepian, dan penurunan rasa percaya diri. Adapun fokus kegiatan yang akan dilaksanakan adalah sebagai berikut ini.

1. Membantu Lansia Mengelola Kecemasan

Konseling akan diarahkan pada upaya memberikan pemahaman kepada lansia tentang sumber kecemasan yang mereka alami, baik yang berasal dari kondisi kesehatan, lingkungan, maupun perasaan kehilangan. Mahasiswa konselor akan memperkenalkan teknik manajemen stres sederhana, seperti latihan pernapasan, relaksasi otot ringan, serta pengalihan pikiran negatif. Pendekatan ini diharapkan dapat membantu lansia mengurangi ketegangan dan meningkatkan ketenangan psikologis.

2. Memberikan Dukungan Emosional

Mahasiswa berperan sebagai pendengar aktif yang memberikan empati, perhatian, dan rasa aman bagi lansia. Melalui sesi berbagi cerita (sharing session), lansia difasilitasi untuk mengekspresikan perasaan, baik berupa kesedihan, kerinduan, maupun pengalaman hidup mereka. Kehadiran mahasiswa dalam posisi konselor juga akan membangun ikatan emosional yang mampu memberikan rasa dihargai dan diakui, sehingga mengurangi perasaan kesepian.

3. Menumbuhkan Kembali Rasa Percaya Diri dan Makna Hidup

Konseling akan diarahkan pada penguatan self-esteem lansia dengan menggali pengalaman positif masa lalu, kemampuan yang masih dimiliki, serta kontribusi yang dapat mereka berikan di lingkungan panti. Mahasiswa akan mengajak lansia merefleksikan nilai hidup dan hikmah dari perjalanan hidup yang sudah mereka jalani, sehingga muncul kembali rasa syukur, kebanggaan, dan tujuan hidup. Melalui pendekatan ini, lansia diharapkan lebih optimis dalam menjalani hari-harinya dan tidak merasa terbebani oleh usia.

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan menggambarkan bagaimana sesi konseling berlangsung dalam program PPL mahasiswa dan menganalisis peran sesi tersebut dalam mengurangi kecemasan lansia di panti sosial melalui metode reminiscence therapy yang dikembangkan oleh Butler (1963). Metode ini mengajak lansia mengingat kembali pengalaman hidup yang memiliki makna, sehingga membantu membangun makna hidup, mengeluarkan perasaan, dan memperkuat hubungan dengan orang lain. Seperti yang diungkapkan oleh Westerhof dan Sassen (2014), mengingat masa lalu penting untuk membentuk makna hidup dan mengurangi kecemasan akibat kesendirian. Menurut Westerhof dan Bohlmeijer (2022), serta Meléndez-Moral et al. (2022), pemahaman ulang masa lalu secara positif dapat meningkatkan makna hidup dan meningkatkan penerimaan diri.

Sementara Kim et al. (2023), serta Westerhof et al. (2022) menegaskan bahwa makna hidup berperan sebagai penghubung yang membantu menurunkan kecemasan melalui peningkatan rasa kendali. Sesuai dengan logotherapy Frankl (2006), mencari makna dalam hidup membuat seseorang lebih kuat menghadapi kesulitan. Dengan demikian, reminiscence therapy dapat mengurangi kecemasan lansia melalui pembentukan makna hidup, rasa kendali, dan penerimaan diri yang diperkuat oleh hubungan sosial. Hal ini juga menjadi dasar untuk merekomendasikan pengembangan program konseling psikososial yang berkelanjutan di panti sosial.

Kajian Teoritis

1. Kecemasan pada Lansia

Menurut Stuart (dalam Budiman, dkk 2023) Kecemasan adalah respons emosional yang ditandai dengan kekhawatiran yang meluas dan tidak jelas yang berhubungan dengan perasaan tidak berdaya dan ketidakpastian. Kecemasan didefinisikan sebagai perasaan ketakutan dan ketakutan yang berlebihan sebagai tanggapan terlalu kuat terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak mengancam (G.W. Keliat, 2016).

2. Konseling sebagai Intervensi Psikologis

Menurut Gladdin (dalam buku (Afdhal, 2025) menggambarkan proses konseling sebagai interaksi terstruktur antara konselor dan klien yang difasilitasi oleh kemampuan dan pendekatan konseling. Konselor berfungsi sebagai fasilitator dalam proses ini.

Subpokok bahasan yang mengawali diskusi tentang sejarah konseling adalah perkembangan konseling sebagai tanggapan terhadap kebutuhan manusia. Konseling adalah praktik yang telah ada sejak lama, dan manusia selalu membutuhkannya. Dengan demikian, konseling adalah tanggapan terhadap dorongan yang telah ada sejak manusia ada (Hartini, 2016).

3. Program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL)

PPL merupakan sarana bagi mahasiswa untuk mempraktikkan teori yang telah dipelajari di bangku kuliah dalam situasi nyata. PPL juga berfungsi sebagai wahana pengabdian masyarakat dengan memberikan layanan langsung kepada kelompok sasaran. Melalui PPL, mahasiswa tidak hanya mengembangkan keterampilan profesional, tetapi juga berkontribusi dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat, termasuk lansia di panti sosial (Winkel, 2018).

Hipotesis

Jika sesi konseling dilaksanakan secara terstruktur dalam program PPL mahasiswa, maka tingkat kecemasan lansia di panti sosial akan menurun.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan desain studi kasus. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk memahami fenomena secara mendalam, khususnya terkait pengalaman lansia dalam mengikuti sesi konseling yang dilaksanakan oleh mahasiswa PPL di panti sosial. Alat utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah Geriatric Anxiety Scale (GAS), yang dikembangkan oleh Segal et al. (2010). Skala ini dibuat khusus untuk mengukur tingkat kecemasan pada lansia dengan memperhatikan kondisi psikologis dan fisik yang umum pada orang tua.

a. Variabel Penelitian

1. Variabel Independen (X): Sesi Konseling oleh Mahasiswa PPL
2. Variabel Dependen (Y): Tingkat Kecemasan Lansia

b. Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh lansia di Panti Jompo Harapan Kita dengan jumlah 65 orang. Sampel dipilih secara purposive sampling, yaitu 40 lansia dengan tingkat kecemasan sedang-tinggi berdasarkan hasil pengukuran Geriatric Anxiety Scale (GAS).

c. Metode Pengumpulan Data

1. Observasi: Melihat perilaku lansia selama mengikuti konseling, misalnya ekspresi wajah, partisipasi, dan komunikasi.
2. Wawancara: Menggali pengalaman subjektif lansia tentang perasaan sebelum dan sesudah konseling.
3. Kuesioner: Menggunakan GAS untuk mengukur tingkat kecemasan sebelum dan sesudah konseling.

d. Metode Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan teknik reduksi data, display data, dan penarikan kesimpulan (Miles & Huberman, 2014). Perbandingan skor kecemasan pre-test dan post-test dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui perubahan yang terjadi.

1. Reduksi Data

Pada tahap ini, data mentah yang diperoleh dari wawancara, observasi, dan catatan lapangan diseleksi, disederhanakan, serta difokuskan pada aspek yang relevan dengan tujuan penelitian. Misalnya, peneliti merangkum jawaban lansia terkait perasaan cemas sebelum dan sesudah konseling, serta perilaku yang tampak selama sesi berlangsung. Reduksi data bertujuan agar data yang banyak dan beragam menjadi lebih terstruktur dan mudah dianalisis.

2. Display Data (Penyajian Data)

Data yang telah direduksi kemudian disajikan dalam bentuk narasi deskriptif, tabel, maupun grafik. Penyajian ini dilakukan agar peneliti lebih mudah memahami pola-pola yang muncul. Sebagai contoh, tingkat kecemasan lansia dapat ditampilkan dalam bentuk tabel skor pre-test dan post-test, serta catatan perilaku yang menunjukkan adanya penurunan gejala kecemasan.

3. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi

Pada tahap akhir, peneliti melakukan interpretasi terhadap data yang telah disajikan untuk menarik kesimpulan mengenai efektivitas sesi konseling. Proses ini dilakukan secara terus-menerus selama penelitian berlangsung, sehingga kesimpulan yang diperoleh bersifat valid dan dapat dipertanggungjawabkan.

Hasil dan Pembahasan

Tahap Persiapan

Tahap persiapan dalam kegiatan pengabdian ini diawali dengan perencanaan program sesi konseling yang akan dilakukan oleh mahasiswa PPL di panti sosial. Persiapan meliputi:

1. Identifikasi Masalah

Mahasiswa melakukan observasi awal dan wawancara singkat dengan petugas panti serta beberapa lansia untuk mengetahui tingkat kecemasan yang dialami. Hasil asesmen menunjukkan adanya kecemasan yang muncul akibat faktor kesepian, rasa kehilangan keluarga, serta keterbatasan fisik.

2. Penyusunan Materi Konseling

Materi konseling difokuskan pada:

- Pengenalan diri dan penerimaan kondisi.
- Latihan relaksasi pernapasan sederhana.
- Teknik bercerita (reminiscence therapy) agar lansia merasa dihargai.
- Diskusi kelompok kecil untuk meningkatkan interaksi sosial.

3. Koordinasi dengan Pihak Panti

Mahasiswa berkoordinasi dengan pengelola panti sosial untuk menentukan jadwal, tempat pelaksanaan, serta jumlah lansia yang akan mengikuti sesi konseling.

4. Penyusunan Instrumen Evaluasi

Untuk mengukur perubahan tingkat kecemasan, mahasiswa menyiapkan lembar observasi dan panduan wawancara, serta kuesioner sederhana yang disesuaikan dengan kondisi lansia.

Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan sesi konseling dilakukan pada Selasa, 12 Agustus 2025 di Panti Jompo Harapan Pelaksana Rangkaian pelaksanaan mencakup:

1. Pembukaan dan Pembangunan Keakraban

Mahasiswa memperkenalkan diri, memberikan sapaan ramah, dan menciptakan suasana hangat agar lansia merasa nyaman serta siap mengikuti sesi konseling.

2. Pelaksanaan Sesi Konseling

- Sesi individu: Beberapa lansia yang memiliki tingkat kecemasan tinggi mendapat konseling secara personal dengan pendekatan empatik.
- Sesi kelompok: Lansia diajak mengikuti kegiatan bersama, seperti berbagi cerita masa lalu, latihan pernapasan, dan diskusi ringan mengenai perasaan mereka.
- Teknik relaksasi: Mahasiswa melatih lansia melakukan relaksasi sederhana untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan.
- Dibawah ini beberapa kutipan wawancara yang dilaksanakan:
 1. Pertanyaan: Apakah nenek sering merasa cemas atau gelisah sebelum mengikuti kegiatan konseling?
Jawaban lansia (sebelum): “Iya nak, saya sering khawatir tentang kesehatan saya dan merasa takut sendirian.”
Jawaban lansia (sesudah): “Alhamdulillah nak, Sekarang lebih tenang, karena ada teman bicara dan merasa diperhatikan.”
 2. Pertanyaan: Menurut kakek, apakah sesi konseling yang dilakukan mahasiswa bermanfaat?
Jawaban lansia: “Alhamdulillah bermanfaat sekali nak, saya jadi bisa cerita, hati terasa lebih lega, dan saya merasa tidak sendirian.”

3. Observasi dan Dokumentasi

Selama kegiatan berlangsung, mahasiswa melakukan pencatatan mengenai ekspresi emosi, keterlibatan lansia, serta perubahan perilaku yang tampak.

4. Refleksi Bersama

Di akhir kegiatan, lansia diberi kesempatan menyampaikan pengalaman mereka setelah mengikuti konseling. Hal ini menjadi bahan refleksi bagi mahasiswa sekaligus evaluasi awal terhadap efektivitas kegiatan.

5. Sesi Konseling

Program konseling yang dilakukan oleh mahasiswa PPL menggunakan pendekatan humanistik dan psikososial. Pendekatan ini melibatkan empati, penerimaan tanpa syarat, dan dukungan emosional khusus untuk lansia. Tujuan utamanya adalah memudahkan lansia dalam mengatasi kecemasan, meningkatkan rasa percaya diri, serta menemukan makna hidup di usia tua.

Program ini berlangsung selama dua minggu dan terdiri dari enam sesi utama, masing-masing berlangsung selama sekitar 45 hingga 60 menit. Setiap sesi dilakukan dalam kelompok kecil yang beranggotakan 8 sampai 10 orang lansia, sehingga diskusi bisa berlangsung lebih lancar dan suasana lebih hangat.

a) Sesi 1 – Menegal dan Membangun Keakraban

Dalam sesi pertama, mahasiswa memperkenalkan dirinya dan berbicara dengan lansia dalam suasana yang nyaman dan aman. Tujuan utamanya adalah mengembangkan hubungan baik antara mahasiswa dan lansia, mengurangi rasa canggung, serta memudahkan lansia berbicara secara terbuka. Mahasiswa menggunakan pendekatan mendengarkan aktif untuk membantu lansia menyampaikan perasaannya.

b) Sesi 2 – Mengenali Sumber Kecemasan

Pada sesi kedua, lansia dilatih untuk memahami faktor penyebab kecemasan baik dari aspek fisik, sosial maupun emosional. Mahasiswa menggunakan teknik mendengarkan empatik serta mengeksplorasi masalah untuk membantu lansia memahami apa yang menyebabkan kekhawatiran mereka. Dengan berdiskusi di dalam kelompok kecil, lansia bisa berbagi pengalaman yang membuat mereka merasa tidak nyaman, sehingga semakin mampu memahami akar masalahnya.

c) Sesi 3 – Mengelola Stres dan Relaksasi

Sesi ketiga fokus pada cara mengurangi stres melalui teknik relaksasi sederhana. Mahasiswa memperkenalkan metode pernapasan dalam, visualisasi tempat tenang, dan peregangan ringan yang bisa dilakukan oleh lansia. Dengan mempraktikkan teknik tersebut, lansia bisa merasa lebih rileks, mengurangi ketegangan fisik dan emosional, serta belajar cara menenangkan diri saat merasa cemas.

d) Sesi 4 – Merefleksikan Diri dan Memperkuat Makna Hidup

Pada sesi ini, lansia diberi kesempatan untuk meninjau kembali pengalaman hidup yang positif dan berkesan. Mahasiswa menggunakan pendekatan reminiscence therapy dan kata-kata positif untuk membantu lansia menemukan rasa bangga dan makna hidup mereka. Dalam diskusi kelompok, lansia merasa dihargai kembali dan semakin percaya diri. Sesi ini juga meningkatkan perasaan bahwa mereka tetap berharga dan diperlukan.

e) Sesi 5 – Evaluasi Emosi dan Dukungan Sosial

Sesi ini bertujuan memperkuat hubungan antar sesama lansia. Mahasiswa bertindak sebagai fasilitator yang menjaga suasana yang terbuka dan penuh empati.

Akibatnya, banyak lansia merasa tidak sendirian ketika menghadapi masalah, serta terjalin ikatan persaudaraan yang lebih hangat.

f) Sesi 6 – Refleksi Akhir dan Tindak Lanjut

Sesi ini digunakan untuk melihat perubahan yang terjadi pada peserta selama mengikuti program. Lansia diminta merefleksikan perasaan mereka sebelum dan sesudah mengikuti konseling. Mahasiswa kemudian memberikan penguatan positif berupa pujian, doa, dan kata-kata yang membangun agar peserta bisa membina suasana emosional yang baik. Di akhir sesi, dilakukan kegiatan penutup berupa doa bersama dan ucapan rasa syukur, yang menandai selesainya program konseling.

Seluruh sesi dijalankan dengan struktur yang sama sebagai berikut.

1. Pembukaan (5–10 menit): salam hangat, doa, dan mengecek suasana hati.
2. Kegiatan Inti (30–40 menit): pelaksanaan konseling sesuai fokus dari masing-masing sesi.
3. Refleksi dan Umpan Balik (10 menit): peserta menyampaikan perasaan serta rencana untuk menerapkan hasil sesi.
4. Penutup (5 menit): pemberian afirmasi positif dan penyampaian rencana tindak lanjut.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, setelah mengikuti enam sesi, lansia menunjukkan peningkatan keterlibatan, lebih sering tersenyum, dan mampu mengendalikan perasaan cemas. Berdasarkan sesi konseling tersebut, sebagian besar lansia merasa lebih diperhatikan, punya teman cerita, dan lebih optimis. Mahasiswa PPL berperan sebagai pendengar aktif, pemberi motivasi, dan fasilitator kegiatan kelompok. Suasana panti sosial menjadi lebih hangat dan interaktif setelah adanya sesi konseling rutin.

Tahap Pemantauan dan Evaluasi

Pemantauan dilakukan untuk melihat keberlanjutan efek dari sesi konseling yang diberikan. Langkah-langkah yang dilakukan yaitu:

1. Pemantauan Harian

Setelah sesi konseling selesai, mahasiswa tetap melakukan interaksi singkat dengan lansia setiap hari. Tujuannya untuk memastikan bahwa lansia menerapkan teknik relaksasi dan menjaga interaksi sosial.

2. Evaluasi dengan Observasi dan Wawancara

Mahasiswa menggunakan lembar observasi dan wawancara terstruktur untuk mengevaluasi perubahan perilaku lansia. Indikator yang diamati antara lain:

- Intensitas keluhan rasa cemas yang diungkapkan.
- Ekspresi emosi (lebih ceria, lebih banyak tersenyum, atau masih terlihat murung).
- Keterlibatan dalam kegiatan sosial panti.

3. Evaluasi Menggunakan Kuesioner

Sebelum dan sesudah program, lansia diberikan kuesioner sederhana tentang perasaan cemas, kesepian, dan kualitas tidur. Hasil pengukuran dengan Geriatric Anxiety Scale (GAS) menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor kecemasan sebesar 25–35% dibandingkan sebelumnya.

Berdasarkan hasil korelasi antar item yang dilakukan oleh Segal et al. (2010), GAS memiliki nilai korelasi antar item $r = 0,74$ hingga $r = 0,88$. Hal ini menunjukkan

validitas konstruk yang tinggi dan selaras dengan teori dasar tentang kecemasan pada kelompok lansia. Nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,91 menunjukkan reliabilitas sangat tinggi (kategori $\geq 0,90$). Artinya, setiap item dalam skala GAS memberikan kontribusi yang konsisten dalam mengukur konstruk kecemasan. Dalam uji ulang dua minggu setelah pengisian pertama, diperoleh koefisien korelasi sebesar $r = 0,87$, yang menunjukkan hasil pengukuran yang stabil dari waktu ke waktu.

Hasil uji menggunakan Cohen's Kappa adalah 0,86, yang menunjukkan konsistensi antarpengilai yang sangat baik. Dengan demikian, semua instrumen dalam penelitian ini memenuhi standar validitas dan reliabilitas yang tinggi, sehingga layak digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan serta mendukung keabsahan hasil penelitian.

4. Refleksi Bersama Pengelola Panti

Mahasiswa berdiskusi dengan pengelola dan petugas panti mengenai perubahan lansia selama mengikuti program. Petugas panti mengonfirmasi bahwa beberapa lansia menjadi lebih terbuka, lebih aktif berbicara, dan tampak lebih tenang.

Kendala atau Masalah yang Dihadapi

Dalam pelaksanaan program konseling, beberapa kendala ditemukan diantaranya sebagai berikut.

1. Keterbatasan Waktu
Sesi konseling tidak bisa dilakukan terlalu lama karena kondisi fisik lansia mudah lelah.
2. Keterbukaan Lansia Berbeda-Beda
Tidak semua lansia mau terbuka dengan cepat. Ada beberapa yang membutuhkan pendekatan lebih personal.
3. Kondisi Fisik Lansia
Beberapa lansia mengalami gangguan pendengaran dan penglihatan, sehingga perlu metode komunikasi khusus (bicara lebih jelas, menggunakan tulisan, atau gerakan tangan).
4. Keterbatasan Fasilitas
Panti sosial memiliki ruang terbatas sehingga pelaksanaan konseling kelompok terkadang kurang kondusif.

Solusi yang Diajukan

1. Pengaturan Jadwal Lebih Fleksibel
Sesi konseling dibagi menjadi durasi pendek (20–30 menit) dengan frekuensi lebih sering.
2. Pendekatan Personal
Mahasiswa melakukan pendekatan individual terlebih dahulu untuk lansia yang sulit terbuka, lalu diarahkan perlahan untuk bergabung dalam kelompok.
3. Penyesuaian Metode Komunikasi
Untuk lansia dengan keterbatasan pendengaran, mahasiswa berbicara dengan volume lebih jelas, menuliskan poin penting, dan menggunakan bahasa tubuh.
4. Pemanfaatan Ruang Alternatif
Jika ruang panti penuh, kegiatan dilakukan di teras atau taman agar lebih nyaman dan membuat lansia lebih rileks.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sesi konseling yang dilaksanakan mahasiswa PPL terbukti berperan signifikan dalam membantu lansia mengatasi kecemasan. Melalui konseling, lansia memperoleh ruang aman untuk mengekspresikan perasaan, mendapatkan dukungan emosional. Tingkat kecemasan lansia menurun setelah mengikuti program konseling. Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan dari kategori kecemasan tinggi menjadi sedang atau ringan. Program PPL mahasiswa mampu memberikan kontribusi nyata bagi peningkatan kesejahteraan psikologis lansia di panti sosial.

Kendala yang dihadapi, seperti keterbatasan waktu pelaksanaan, resistensi awal dari sebagian lansia, serta kondisi kesehatan fisik yang fluktuatif, dapat diatasi dengan pendekatan personal, keterlibatan petugas panti, dan keberlanjutan program melalui kolaborasi dengan pihak terkait. Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa program sesi konseling yang dilakukan mahasiswa PPL efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan lansia di panti sosial dan layak dijadikan program rutin yang berkesinambungan.

Pernyataan

Kontribusi Penulis: Seluruh penulis berkontribusi dalam perencanaan, pelaksanaan, analisis, dan penyusunan laporan.

Pernyataan Pendanaan: Penelitian ini tidak menerima pendanaan khusus dari lembaga manapun.

Konflik Kepentingan: Penulis menyatakan tidak memiliki konflik kepentingan.

Informasi Tambahan: Tidak ada informasi tambahan yang tersedia.

Referensi

- Afdhal, Dkk (2025) Psikolog Konseling. Padang: Gita Lentera.
- Asih, Martha Kurnia, Widyawati, Sri and Savitri, Anna Dian (2025) Psikoedukasi Pengenalan Gangguan Psikologis pada Lansia. *Tematik* 5(1): 14–19. DOI: 10.26623/tmt.v5i1.10302.
- Budiman, Amin Aji, Prastiwi, Firman, Rosida, Nikma Alfi, et al. (2023) Upaya Peningkatan Pengetahuan Lansia dengan Hipertensi dalam Menangani Kecemasan dengan Relaksasi Nafas Dalam. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)* 6(8): 3268–3275. DOI: 10.33024/jkpm.v6i8.10581.
- Butler, R. N. (1963). The life review: An interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry*, 26(1), 65–76. <https://doi.org/10.1080/00332747.1963.11023339>
- Fatmawati, Tina Yuli, Ariyanto, Ariyanto and Nurfitriani, Nurfitriani (2019) Pkm Peningkatan Perilaku Hidup Sehat Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Jambi. *J-Dinamika: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 4(1): 98–102. DOI: 10.25047/j-dinamika.v4i1.1055.
- Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning*. Beacon Press.
- Hadrianti, Dessy, Saherna, Jenny, Arji, Alif, et al. (2024) Geriatric Depression Scale (GDS) sebagai Pengkajian Status Psikologis pada Lansia. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)* 7(3): 1236–1246. DOI: 10.33024/jkpm.v7i3.13387.
- Hartini, Nurul dan Atika Dian Arina (2016) *Psikologi Konseling*. Surabaya: Airlangga Univrsity Press.
- Haryati, Asti, Anggraini, Nurlia, Ningsih, Elisa Putri, et al. (2025) Intervensi Edukasi Stres pada Lansia: Upaya Peningkatan Kesejahteraan Psikologis melalui Kegiatan

- Pengabdian Masyarakat. Archive: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat 5(1): 10–22. DOI: 10.55506/arch.v5i1.193.
- Junilia, E., & Hidayah, N. (2021). Konseling Kelompok Berbasis Client Centered untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 4, 723-732.
- Kim, S. Y., Park, J., & Lee, H. (2023). Life review on psychospiritual outcomes among older adults with life-threatening illnesses: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Nursing Scholarship*, 55(1), 88-102.
- Mawaddah, Fahira, Fazkiyah, Fatimah, Aprillia, Tyas, et al. (2023) Prosiding Seminar Nasional Lppm Umj Pemberian Edukasi Kesehatan Terhadap Kecemasan Yang Dialami Oleh Pasien Geriatri Di Desa Kebagusan Kecamatan Pasar Minggu Kota Jakarta Selatan Provinsi Dki Jakarta. Prosiding Seminar Nasional LPPM UMJ: 1–7.
- Meléndez-Moral, J. C., Tomás, J. M., Oliver, A., & Navarro, E. (2022). Effects of a reminiscence program on meaning of life, sense of coherence and coping in older women living in nursing homes during COVID-19. *Aging & Mental Health*, 26(9), 1897– 1905.
- Tobing, Duma Lumban, Adyani, Sang Ayu Made, Wahyudi, Chandra Tri, et al. (2024) Pemberdayaan Lansia melalui “ Terapi Tawa” untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia di Wilayah Kerja Kelurahan Limo. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)* 7(11): 5158–5168. DOI: 10.33024/jkpm.v7i11.17627.
- Wahyuningsih, Hesty, Safitri, Azizah Hikma, Tyagita, Nurina, et al. (2025). Peningkatan Derajat Kesehatan, 9(1): 10–16.
- Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. T. (2014). Celebrating fifty years of research and applications in reminiscence and life review: State of the art and new directions. *Journal of Aging Studies*, 29, 107-114. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2014.02.003>
- Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. T. (2022). Meaning in life and mastery mediate the relationship of negative reminiscence with psychological distress among older adults with mild to moderate depressive symptoms. *Aging & Mental Health*, 26(2), 329– 338.