



Efektivitas Konseling Mindfulness Untuk Mengurangi Stres Pada Lansia

The Effectiveness of Mindfulness Counseling in Reducing Stress in the Elderly



Nur Mahardika ^a

Article history:

Submitted: 15 July 2025

Revised: 10 August 2025

Accepted: 13 September 2025

Keywords:

Mindfulness counseling, stress, elderly

Abstract

This study aims to examine the effectiveness of mindfulness counseling in reducing stress levels in older adults. The background of this study is based on the increasing population of older adults in Indonesia, accompanied by various psychological problems, especially stress due to changes in social roles, declining physical condition, and loneliness. Mindfulness-based counseling is seen as a relevant approach to help the elderly achieve inner peace through full awareness of current experiences without judgment. The research method used was a quasi-experiment with a one-group pretest-posttest design. The research subjects consisted of 20 elderly people aged between 60 and 75 years old who lived in a social institution in Central Java. The data collection instrument used the Elderly Stress Scale, which was compiled based on the dimensions of psychological stress. The mindfulness counseling intervention was carried out in six sessions, each lasting 60 minutes, with the main techniques being conscious breathing exercises, body meditation, and self-experience reflection. Data analysis was performed using the Wilcoxon Signed-Rank Test to determine the difference in stress levels before and after the intervention. The results showed a significant decrease in stress levels among the elderly after participating in mindfulness counseling ($p < 0.05$). These findings indicate that mindfulness counseling is effective in helping the elderly manage stress through increased self-awareness and acceptance of their living conditions. Thus, mindfulness intervention can be used as an alternative guidance and counseling service to improve the mental health of the elderly, both in social institutions and in the community.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling mindfulness dalam mengurangi tingkat stres pada lansia. Latar belakang penelitian ini didasari oleh meningkatnya populasi lansia di Indonesia yang diiringi dengan berbagai permasalahan psikologis, terutama stres akibat perubahan peran sosial, penurunan kondisi fisik, serta kesepian. Konseling berbasis mindfulness dipandang sebagai pendekatan yang relevan untuk membantu lansia mencapai ketenangan batin melalui kesadaran penuh terhadap

^a Universitas Muria Kudus, Indonesia

pengalaman saat ini tanpa penilaian. Metode penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan desain one group pretest-posttest. Subjek penelitian berjumlah 20 orang lansia yang berusia antara 60–75 tahun dan tinggal di salah satu panti sosial di Jawa Tengah. Instrumen pengumpulan data menggunakan Skala Stres Lansia yang disusun berdasarkan dimensi stres psikologis. Intervensi konseling mindfulness dilakukan dalam 6 sesi pertemuan, masing-masing berdurasi 60 menit, dengan teknik utama berupa latihan pernapasan sadar, meditasi tubuh, dan refleksi pengalaman diri. Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test untuk mengetahui perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan tingkat stres lansia setelah mengikuti konseling mindfulness ($p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa konseling mindfulness efektif membantu lansia mengelola stres melalui peningkatan kesadaran diri dan penerimaan terhadap kondisi hidupnya. Dengan demikian, intervensi mindfulness dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan kesehatan mental lansia, baik di panti sosial maupun di komunitas masyarakat

Jurnal Ilmu Pendidikan © 2025.

This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Corresponding author:

Nur Mahardika

Universitas Muria Kudus, Indonesia

Email address: nur.mahardika@umk.ac.id

1. Pendahuluan

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) menjadi fenomena global yang berdampak signifikan terhadap bidang sosial dan kesehatan mental. Berdasarkan laporan Badan Pusat Statistik (BPS, 2023), persentase penduduk lansia di Indonesia mencapai 11,75% dari total populasi dan diproyeksikan terus meningkat hingga 19,6% pada tahun 2045. Kondisi ini menuntut perhatian serius, karena bertambahnya usia sering diiringi dengan munculnya berbagai masalah psikologis seperti stres, kesepian, kecemasan, dan depresi akibat perubahan fisik, kehilangan peran sosial, serta keterbatasan aktivitas (Santrock, 2019).

Stres merupakan kondisi psikologis yang muncul ketika individu menghadapi tuntutan lingkungan yang melebihi kemampuan adaptasinya (Lazarus & Folkman, 1984). Pada lansia, stres sering disebabkan oleh perubahan biologis, penurunan kemampuan fisik, kehilangan pasangan hidup, serta keterbatasan aktivitas sosial (Papalia, Feldman, & Martorell, 2021). Stres pada lansia dapat menimbulkan gejala seperti kecemasan, kesepian, gangguan tidur, dan penurunan daya tahan tubuh (Santrock, 2019). Menurut Saphiro (2018), stres pada lansia tidak hanya bersifat fisiologis tetapi juga eksistensial—muncul dari perasaan kehilangan makna dan tujuan hidup. Lansia yang tidak mampu beradaptasi terhadap perubahan hidup cenderung mengalami stres kronis yang berdampak pada kesehatan mental. Oleh karena itu, perlu pendekatan konseling yang mampu mengembalikan kesadaran dan penerimaan diri secara utuh.

Stres pada lansia dapat menurunkan kualitas hidup dan memperburuk kondisi kesehatan fisik maupun mental. Lansia yang mengalami stres kronis cenderung memiliki daya tahan tubuh rendah, gangguan tidur, serta penurunan fungsi kognitif (Papalia, Feldman, & Martorell, 2021). Oleh karena itu, intervensi psikologis yang efektif untuk membantu lansia mengelola stres menjadi sangat penting, terutama melalui pendekatan yang dapat meningkatkan kesadaran diri dan penerimaan terhadap realitas hidup yang berubah.

Salah satu pendekatan yang berkembang pesat dalam bidang bimbingan dan konseling adalah konseling berbasis mindfulness, yang berakar dari program *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) yang dikembangkan oleh Jon Kabat-Zinn (1994). Mindfulness menekankan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini secara terbuka, tanpa penilaian, serta dengan penerimaan terhadap apa yang sedang terjadi. Dalam konteks konseling, mindfulness membantu individu mengelola pikiran dan emosi secara adaptif, sehingga mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Corey, 2021).

Konsep mindfulness berasal dari ajaran Buddhisme yang kemudian diadaptasi dalam psikologi modern oleh Jon Kabat-Zinn (1994) melalui program *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR). Mindfulness didefinisikan sebagai kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini, dengan sikap terbuka, penerimaan, dan tanpa penilaian (Germer, Siegel, & Fulton, 2016). Dalam konteks bimbingan dan konseling, mindfulness menjadi pendekatan yang berfokus pada pengalaman langsung klien. Corey (2021) menjelaskan bahwa konseling mindfulness mengajarkan individu untuk menyadari pikiran, emosi, dan sensasi tubuh tanpa reaksi otomatis, sehingga membantu klien mengelola stres secara lebih adaptif.

Beberapa penelitian menunjukkan efektivitas pendekatan mindfulness terhadap berbagai kelompok usia. Misalnya, Creswell (2017) menyatakan bahwa latihan mindfulness dapat menurunkan tingkat stres melalui aktivasi sistem regulasi emosi dan penurunan aktivitas amigdala. Pratiwi dan Suryani (2021) juga menemukan bahwa intervensi mindfulness mampu menurunkan kecemasan pada lansia di panti sosial. Namun, sebagian besar penelitian mindfulness di Indonesia masih berfokus pada populasi mahasiswa, tenaga kerja, atau pasien medis (Putri & Rahman, 2022), sedangkan penelitian pada populasi lansia masih relatif terbatas, terutama dalam konteks bimbingan dan konseling.

Kesenjangan penelitian (*research gap*) ini menunjukkan bahwa belum banyak studi yang secara sistematis mengevaluasi efektivitas konseling mindfulness sebagai layanan intervensi konseling bagi lansia. Selain itu, sebagian besar penelitian sebelumnya menggunakan pendekatan pelatihan mindfulness atau meditasi umum, bukan dalam konteks hubungan konselor-konseli yang khas dalam praktik bimbingan dan konseling.

Dari sisi kebaruan (*novelty*), penelitian ini mengintegrasikan prinsip mindfulness ke dalam proses konseling individual yang terstruktur, dengan memadukan unsur psikoedukasi dan latihan kesadaran diri. Model ini diharapkan menjadi inovasi dalam pengembangan layanan konseling bagi lansia yang berorientasi pada keseimbangan mental dan spiritual.

Urgensi penelitian ini terletak pada meningkatnya kebutuhan intervensi nonfarmakologis yang mudah diterapkan, aman, dan relevan dengan kondisi psikologis lansia. Konseling mindfulness tidak hanya membantu lansia mengelola stres, tetapi juga menumbuhkan sikap penerimaan, kebersyukuran, dan ketenangan batin yang penting untuk kesejahteraan hidup pada tahap akhir kehidupan (Germer, Siegel, & Fulton, 2016).

Praktik mindfulness dalam konseling dapat meliputi latihan pernapasan sadar (*mindful breathing*), kesadaran tubuh (*body scan*), serta refleksi diri yang terarah. Dengan meningkatkan kesadaran terhadap pengalaman saat ini, individu dapat melepaskan diri dari pikiran negatif yang memicu stres (Creswell, 2017). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis mindfulness efektif dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Chiesa dan Serretti (2009) melalui meta-analisisnya menemukan bahwa *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) efektif menurunkan stres, kecemasan, dan gejala depresi pada berbagai kelompok usia.

Dalam konteks lansia, Lengacher et al. (2014) menemukan bahwa penerapan program mindfulness selama delapan minggu mampu meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi gejala stres pada lansia penderita penyakit kronis. Sementara itu, penelitian lokal oleh Pratiwi dan Suryani (2021) menunjukkan bahwa pelatihan mindfulness secara signifikan menurunkan kecemasan pada lansia di panti sosial. Penelitian lain oleh Wahyuningsih dan Fitria (2023) juga menguatkan temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa teknik mindfulness dapat menurunkan tingkat stres dan meningkatkan rasa syukur pada lansia yang mengalami kesepian. Hal ini memperkuat pandangan bahwa mindfulness bukan hanya teknik relaksasi, tetapi juga pendekatan kesadaran diri yang mendalam.

Penelitian ini berlandaskan pada teori *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) oleh Kabat-Zinn (1994), yang menekankan latihan kesadaran penuh untuk mengurangi reaksi otomatis terhadap stres. Dalam kerangka ini, mindfulness berperan sebagai mediator antara pikiran, emosi, dan perilaku, sehingga individu dapat menilai kembali situasi stres secara lebih adaptif (Creswell, 2017). Dari perspektif bimbingan dan konseling, penerapan mindfulness selaras dengan prinsip pendekatan humanistik yang menekankan kesadaran diri, penerimaan, dan aktualisasi diri (Corey, 2021). Lansia yang mendapatkan konseling mindfulness diharapkan mampu menerima perubahan yang terjadi dalam hidupnya secara lebih positif dan tenang. Dengan demikian, kerangka teoretis

penelitian ini memandang bahwa konseling mindfulness dapat menurunkan tingkat stres lansia melalui peningkatan kesadaran diri, regulasi emosi, dan penerimaan terhadap kondisi hidup saat ini.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling mindfulness dalam mengurangi tingkat stres pada lansia. Adapun manfaat penelitian ini meliputi: (1) Manfaat Teoretis: Memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori dan praktik bimbingan dan konseling yang berorientasi pada kesehatan mental lansia; (2) Manfaat Praktis: Menjadi acuan bagi konselor, psikolog, dan praktisi sosial dalam menerapkan intervensi konseling mindfulness sebagai strategi peningkatan kesejahteraan psikologis lansia di panti sosial maupun komunitas.

2. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi eksperimen dan desain one group pretest-posttest. Desain ini dipilih karena penelitian tidak memungkinkan adanya kelompok kontrol secara acak, namun tetap dapat mengukur efektivitas perlakuan melalui perbandingan skor sebelum dan sesudah intervensi. Desain ini memungkinkan peneliti mengevaluasi pengaruh konseling mindfulness terhadap tingkat stres pada lansia secara empiris (Creswell, 2014).

$$O_1 \rightarrow X \rightarrow O_2$$

Keterangan:

O_1 = Pengukuran tingkat stres sebelum perlakuan (pretest)

X = Perlakuan berupa konseling mindfulness

O_2 = Pengukuran tingkat stres setelah perlakuan (posttest)

Penelitian ini melibatkan 20 orang lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Provinsi Jawa Tengah. Subjek dipilih dengan menggunakan teknik purposive sampling, yakni pemilihan peserta berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria inklusi yang ditetapkan meliputi: (1) berusia antara 60–75 tahun, (2) memiliki tingkat stres sedang hingga tinggi berdasarkan hasil pengukuran awal menggunakan Skala Stres Lansia, (3) tidak mengalami gangguan kognitif berat atau penyakit kronis yang menghambat partisipasi, (4) mampu berkomunikasi secara verbal, dan (5) bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penelitian dengan menandatangani lembar persetujuan partisipasi (informed consent).

Pemilihan Panti Sosial Tresna Werdha sebagai lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa lembaga tersebut menampung lansia dengan latar belakang sosial dan psikologis yang beragam, serta memiliki fasilitas yang mendukung pelaksanaan kegiatan konseling. Selain itu, pengelola panti sosial memberikan dukungan terhadap kegiatan penelitian yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan psikologis para lansia. Lingkungan panti yang relatif stabil juga mendukung pelaksanaan intervensi mindfulness dalam suasana yang kondusif.

Penelitian ini memiliki dua variabel utama, yaitu variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen (X) adalah konseling mindfulness, yaitu suatu bentuk intervensi psikologis yang berfokus pada peningkatan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa menghakimi (Kabat-Zinn, 1994). Variabel dependen (Y) adalah tingkat stres pada lansia, yaitu kondisi psikologis berupa tekanan emosional yang timbul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu dalam menghadapinya (Lazarus & Folkman, 1984).

Instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Stres Lansia yang disusun berdasarkan teori stres dari Lazarus dan Folkman (1984). Skala ini diadaptasi dari Perceived Stress Scale (PSS) yang telah dimodifikasi agar sesuai dengan konteks lansia di Indonesia. Skala terdiri dari 20 butir pernyataan, yang mencakup aspek fisiologis, emosional, dan perilaku. Setiap butir memiliki empat alternatif jawaban dengan skoring Likert dari 1 (tidak pernah) hingga 4 (selalu). Selain itu, peneliti juga menggunakan lembar observasi untuk mencatat keaktifan dan respon emosional lansia selama sesi konseling mindfulness berlangsung. Sebelum digunakan, skala telah diuji validitas dan reliabilitasnya melalui uji coba pada 10 lansia di luar subjek penelitian dengan hasil koefisien reliabilitas (α) sebesar 0,87, menunjukkan konsistensi internal yang baik.

Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan pola one group pretest-posttest design. Desain ini melibatkan satu kelompok subjek yang diukur tingkat stresnya sebelum dan sesudah diberikan perlakuan konseling mindfulness. Tahapan penelitian meliputi beberapa langkah sebagai berikut: (1) Tahap persiapan, yang meliputi perizinan kepada pihak panti sosial, perekrutan peserta, penyusunan jadwal pelaksanaan, serta penyusunan instrumen penelitian; (2) Tahap pretest, di mana seluruh peserta diberikan Skala Stres Lansia untuk mengukur tingkat stres awal sebelum intervensi; (3) Tahap pelaksanaan intervensi, yaitu pemberian konseling mindfulness selama 6 sesi dalam waktu 3 minggu (dua kali per minggu). Setiap sesi berdurasi sekitar 60–75 menit, meliputi

latihan kesadaran napas, body scan meditation, penerimaan diri, dan refleksi makna hidup. Seluruh sesi dipandu oleh peneliti dengan latar belakang konseling dan pelatihan mindfulness; (4) Tahap posttest, yaitu pengukuran kembali tingkat stres menggunakan instrumen yang sama untuk melihat perubahan setelah perlakuan; (5) Tahap evaluasi dan dokumentasi, meliputi analisis hasil, refleksi proses, serta penyusunan laporan penelitian.

Tabel 1. Fokus kegiatan

Sesi	Fokus Kegiatan	Teknik Utama
1	Pengenalan mindfulness & kesadaran napas	<i>Mindful breathing</i>
2	Menyadari pikiran dan emosi tanpa penilaian	<i>Body scan meditation</i>
3	Refleksi pengalaman hidup & penerimaan diri	<i>Self-compassion exercise</i>
4	Mindfulness dalam aktivitas sehari-hari	<i>Mindful movement</i>
5	Mengelola stres melalui kesadaran diri	<i>Thought labeling & acceptance</i>
6	Evaluasi dan perencanaan keberlanjutan praktik mindfulness	<i>Group reflection & feedback</i>

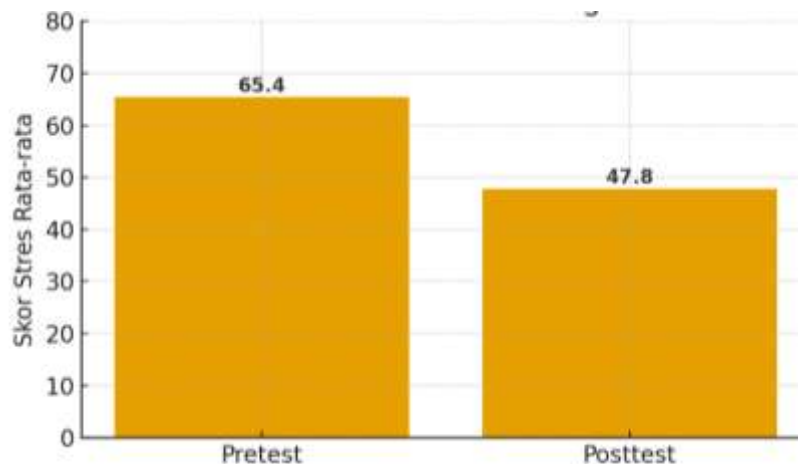
Data yang diperoleh dari hasil pretest dan posttest dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan distribusi tingkat stres lansia sebelum dan sesudah diberikan konseling mindfulness. Untuk menguji efektivitas intervensi, digunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test, karena data berskala ordinal dan jumlah subjek relatif kecil (<30). Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan signifikan antara skor stres sebelum dan sesudah perlakuan. Analisis dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26.0.

Hasil uji menunjukkan perubahan signifikan jika nilai $p < 0,05$, yang berarti konseling mindfulness efektif dalam menurunkan tingkat stres pada lansia. Seluruh data dijaga kerahasiaannya dan pelaksanaan penelitian mematuhi prinsip etika penelitian, termasuk persetujuan partisipan dan perlindungan kerahasiaan identitas.

3 Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling mindfulness dalam menurunkan tingkat stres pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Provinsi Jawa Tengah. Data diperoleh dari hasil pretest dan posttest menggunakan Skala Stres Lansia terhadap 20 peserta penelitian.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi, sebagian besar lansia berada pada kategori stres sedang hingga tinggi dengan nilai rata-rata skor pretest sebesar 65,4 (SD = 7,2). Setelah mengikuti enam sesi konseling mindfulness selama tiga minggu, rata-rata skor posttest menurun menjadi 47,8 (SD = 6,1). Penurunan rata-rata sebesar 17,6 poin menunjukkan adanya perubahan yang cukup signifikan secara klinis.

Gambar 1. Perbandingan rerata skor stress lansia sebelum dan sesudah konseling *Minfulness*

Untuk memastikan signifikansi perbedaan tersebut, dilakukan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil uji menunjukkan nilai $Z = -3,92$ dengan $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara skor stres sebelum dan sesudah diberikan konseling mindfulness. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling mindfulness efektif dalam menurunkan tingkat stres pada lansia yang menjadi subjek penelitian ini.

Selain hasil kuantitatif, data observasi selama proses intervensi juga memperlihatkan perubahan positif pada peserta. Lansia menjadi lebih tenang, mampu mengatur emosi, dan menunjukkan penerimaan terhadap kondisi diri mereka. Mereka juga tampak lebih aktif dalam berbagi pengalaman hidup dan menunjukkan empati terhadap sesama peserta selama sesi konseling berlangsung.

Temuan penelitian ini memperkuat hasil-hasil studi sebelumnya yang menyatakan bahwa mindfulness-based intervention dapat menjadi strategi efektif dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada populasi lanjut usia. Kabat-Zinn (1994) menjelaskan bahwa mindfulness membantu individu untuk fokus pada pengalaman masa kini tanpa penilaian, sehingga mampu menurunkan reaktivitas emosional dan memperkuat kemampuan regulasi diri.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Lengacher et al. (2012) dan Wetherell et al. (2017) yang menemukan bahwa program Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) efektif dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan pada kelompok lansia. Dalam konteks lansia Indonesia, praktik mindfulness menjadi sangat relevan karena dapat membantu mereka menghadapi perubahan fisik, kehilangan pasangan, maupun keterbatasan sosial dengan sikap penerimaan dan kesadaran diri.

Dari hasil observasi selama intervensi, tampak bahwa konseling mindfulness tidak hanya menurunkan stres, tetapi juga meningkatkan rasa syukur, keikhlasan, dan kemampuan menerima kenyataan hidup yang tidak dapat diubah. Hal ini sejalan dengan konsep kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1989), yang menekankan pentingnya penerimaan diri dan pertumbuhan personal dalam mencapai kondisi mental yang sehat.

Secara teoritis, penelitian ini memberikan kontribusi terhadap bidang bimbingan dan konseling dengan menegaskan bahwa pendekatan mindfulness dapat diintegrasikan sebagai model konseling berbasis kesadaran diri bagi lansia. Pendekatan ini melengkapi teknik-teknik konseling konvensional yang selama ini lebih berorientasi pada kognisi dan perilaku. Secara praktis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kegiatan konseling mindfulness dapat diterapkan di lingkungan panti sosial sebagai program peningkatan kesehatan mental lansia dengan biaya rendah, waktu singkat, dan hasil yang efektif.

Dari segi novelty, penelitian ini mengangkat konteks lansia Indonesia yang hidup di panti sosial, populasi yang belum banyak diteliti dalam studi intervensi mindfulness di dalam negeri. Kebanyakan penelitian sebelumnya berfokus pada mahasiswa atau tenaga kerja. Dengan demikian, penelitian ini memberikan sudut pandang baru mengenai penerapan konseling mindfulness pada kelompok usia lanjut dengan karakteristik psikososial yang berbeda.

4 Kesimpulan dan Saran

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling mindfulness efektif dalam menurunkan tingkat stres pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Provinsi Jawa Tengah. Berdasarkan hasil analisis uji Wilcoxon diperoleh nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Rata-rata skor stres menurun dari 65,4 menjadi 47,8, atau terjadi penurunan sebesar 17,6 poin setelah enam sesi konseling mindfulness. Secara kualitatif, lansia menunjukkan perubahan positif berupa peningkatan ketenangan, penerimaan diri, dan kemampuan dalam mengelola emosi. Hasil ini memperkuat pandangan bahwa mindfulness bukan sekadar teknik meditasi, melainkan pendekatan konseling yang menumbuhkan kesadaran diri, penerimaan, dan keseimbangan psikologis. Penelitian ini menegaskan bahwa konseling mindfulness dapat menjadi model intervensi psikologis alternatif yang efektif, sederhana, dan aplikatif untuk meningkatkan kesehatan mental lansia, khususnya mereka yang mengalami stres akibat perubahan peran sosial, kehilangan pasangan, atau keterbatasan fisik.

Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan agar Panti Sosial Tresna Werdha dan lembaga terkait lainnya mempertimbangkan penerapan konseling mindfulness secara rutin sebagai bagian dari program dukungan psikologis untuk lansia. Pelatihan bagi tenaga kesehatan dan konselor dalam metode mindfulness juga perlu dilakukan agar intervensi ini dapat dilaksanakan dengan efektif. Selain itu, penting untuk melakukan evaluasi berkelanjutan terhadap program ini guna mengidentifikasi dampak jangka panjang pada kesehatan mental lansia. Dengan mengintegrasikan

konseling mindfulness ke dalam layanan yang ada, diharapkan dapat tercipta lingkungan yang lebih mendukung bagi lansia, sehingga mereka dapat lebih baik dalam mengelola stres dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

5 Daftar Pustaka

- Badan Pusat Statistik. (2023). Statistik penduduk lanjut usia Indonesia 2023. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Chiesa, A., & Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15(5), 593–600. <https://doi.org/10.1089/acm.2008.0495>
- Corey, G. (2021). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Boston, MA: Cengage Learning.
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 68, 491–516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2016). *Mindfulness and psychotherapy*. New York, NY: Guilford Press.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York, NY: Hyperion.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer.
- Lengacher, C. A., Kip, K. E., Barta, M., Post-White, J., Jacobsen, P., Groer, M., ... & Shelton, M. (2012). A pilot study evaluating the effect of mindfulness-based stress reduction on psychological status, physical status, salivary cortisol, and interleukin-6 among advanced-stage cancer patients and their caregivers. *Journal of Holistic Nursing*, 30(3), 170–185. <https://doi.org/10.1177/0898010111435949>
- Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Martorell, G. (2021). *Experience human development* (14th ed.). New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Pratiwi, L., & Suryani, N. (2021). Pengaruh pelatihan mindfulness terhadap penurunan kecemasan pada lansia di panti sosial. *Jurnal Psikologi dan Konseling*, 8(2), 115–124.
- Putri, A. N., & Rahman, F. (2022). Pengaruh mindfulness terhadap stres pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmu Psikologi Terapan*, 4(1), 23–31.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Shapiro, S. L. (2018). *The science of mindfulness: A research-based path to well-being*. New York, NY: W. W. Norton.
- Wahyuningsih, D., & Fitria, A. (2023). Penerapan teknik mindfulness untuk mengurangi stres dan meningkatkan kebersyukuran pada lansia. *Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Mental*, 6(1), 41–52.
- Wetherell, J. L., Hershey, T., Hickman, S., Tate, S. R., Dixon, D., & Bower, E. (2017). Mindfulness-based stress reduction for older adults with stress disorders: A randomized controlled trial. *Journal of Behavioral Medicine*, 40(4), 545–557. <https://doi.org/10.1007/s10865-017-9833-7>

