LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3

Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 11 No 4 Tahun 2025.
Online ISSN: 3026-7889

MINDFULNESS SEBAGAI STRATEGI COPING DALAM KONSELING UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN SOSIAL LANSIA

Rini Sa'diyah, Tria Aristianti, Mutiara Adinda Rahma, Muslikah, Ashari Mahfud
Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Semarang
Email: sadiyahrini44@students.unnes.ac.id

Abstract

Social well-being in older adults is a crucial aspect of their life, considering the physical, social, and psychological changes that occur with aging. Elderly individuals often face emotional and social challenges that can affect their quality of life, requiring effective coping strategies. One approach that has gained attention is mindfulness, which can assist older adults in managing stress and improving their social well-being. This literature review aims to examine the role of mindfulness as a coping strategy in counseling to enhance social well-being in older adults. The primary sources used in this study include national and international journals published between 2015 and 2025, covering articles that discuss the concept of mindfulness, its techniques, and its application in counseling for older adults. The synthesis of the literature shows that mindfulness is effective in improving social well-being in older adults by reducing anxiety, stress, and depression, as well as enhancing social connections and emotional regulation. The theoretical implications of this study strengthen the understanding of the importance of mindfulness in counseling for older adults, while the practical implications highlight the increased application of mindfulness techniques in counseling programs to improve their quality of life.

Keywords: *Mindfulness, Coping, Counseling, Social Well-Being, Older Adults*

Abstrak

Kesejahteraan sosial lansia merupakan aspek penting dalam kehidupan mereka, mengingat perubahan fisik, sosial, dan psikologis yang terjadi seiring bertambahnya usia. Lansia sering kali menghadapi tantangan emosional dan sosial yang dapat memengaruhi kualitas hidup mereka, sehingga membutuhkan strategi coping yang efektif. Salah satu pendekatan yang semakin diperhatikan adalah mindfulness, yang dapat membantu lansia dalam mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan sosial mereka. Studi literatur ini bertujuan untuk mengkaji peran mindfulness sebagai strategi coping dalam konseling untuk meningkatkan kesejahteraan sosial lansia. Sumber-sumber literatur utama yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari jurnal nasional dan internasional yang

Article History
Received: April 2025
Reviewed: April 2025
Published: April 2025

Plagirism Checker No 77
Prefix DOI : 10.8734/liberosis.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Liberosis

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

diterbitkan antara tahun 2015 hingga 2025, mencakup artikel-artikel yang membahas konsep mindfulness, teknik-tekniknya, serta penerapannya dalam konteks konseling bagi lansia. Hasil sintesis literatur menunjukkan bahwa mindfulness efektif dalam meningkatkan kesejahteraan sosial lansia dengan mengurangi kecemasan, stres, dan depresi, serta meningkatkan koneksi sosial dan pengelolaan emosi. Implikasi teoritis penelitian ini memperkuat pemahaman tentang pentingnya mindfulness dalam konseling lansia, sementara implikasi praktisnya adalah peningkatan penerapan teknik mindfulness dalam program konseling untuk lansia guna meningkatkan kualitas hidup mereka.
***Kata kunci**: Mindfulness, Coping, Konseling, Kesejahteraan Sosial, Lansia*

Pendahuluan

Proses penuaan merupakan fase alami dalam kehidupan manusia yang ditandai dengan penurunan fungsi fisik, kognitif, dan sosial. Lansia (lanjut usia) adalah seseorang yang dikategorikan dalam usia yang mencapai usia 60 tahun atau lebih. Perkembangan lansia di Indonesia mengalami peningkatan pada proporsinya dan dikategorikan dalam era penduduk berstruktur tua (Wilar, Pati, & Pangemanan, 2021). Menurut Dauri dkk. (2024), usia 65 tahun dapat dijadikan sebagai indikator dimulainya proses penuaan. Seiring perkembangan zaman dan kemajuan teknologi kesehatan, usia harapan hidup meningkat secara global, sehingga berdampak pada meningkatnya jumlah populasi lansia. Berdasarkan hasil Sensus Penduduk Indonesia tahun 2020, jumlah individu berusia 60 tahun ke atas telah melampaui jumlah anak di bawah usia lima tahun. Proyeksi Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan bahwa antara tahun 2015 hingga 2050, proporsi penduduk global yang berusia di atas 60 tahun akan hampir berlipat ganda, dari 12% menjadi 22% (WHO, 2020).

Fenomena ini juga terjadi di Indonesia. Data Badan Pusat Statistik (2021) menunjukkan bahwa lansia di Indonesia mencapai lebih dari 10% dari total penduduk. Dengan bertambahnya populasi lansia, tantangan yang dihadapi oleh kelompok usia ini pun semakin kompleks, tidak hanya dari sisi fisik, tetapi juga psikologis dan sosial. Lansia sering kali dihadapkan pada situasi kehilangan pasangan, penurunan fungsi tubuh, keterbatasan ekonomi, dan isolasi sosial. Kondisi ini dapat memicu tekanan psikososial yang berdampak signifikan pada kualitas hidup lansia. Dalam konteks ini, kualitas hidup tidak hanya diukur dari kesehatan fisik semata, tetapi juga mencakup aspek psikologis, spiritual, dan sosial.

Kesejahteraan sosial menjadi salah satu aspek penting dalam menentukan kualitas hidup lansia. Keyes (1998) mendefinisikan kesejahteraan sosial sebagai kondisi di mana individu mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain, merasa menjadi bagian dari komunitas, serta memiliki peran dan makna sosial dalam kehidupannya. Penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan sosial berkorelasi dengan rendahnya tingkat kesepian, depresi, dan kecemasan pada lansia (Batang & Nababan, 2024). Namun demikian, berbagai faktor seperti keterbatasan fisik, kehilangan relasi sosial, hingga tinggal di panti jompo dapat menyebabkan lansia mengalami penurunan kesejahteraan sosial.

Menurut Rejeki et al. (2023), terdapat perbedaan tingkat kualitas hidup lansia yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kondisi ekonomi, keterlibatan dalam aktivitas sosial, serta status kesehatan. Lansia yang memiliki sumber daya finansial yang cukup, nutrisi memadai,

serta terlibat dalam kegiatan bermakna cenderung memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi. Sebaliknya, lansia yang tinggal di panti jompo karena paksaan, tidak memiliki dukungan sosial, serta menderita penyakit kronis cenderung mengalami kualitas hidup yang lebih rendah.

Dalam menghadapi berbagai tantangan tersebut, diperlukan strategi coping yang adaptif untuk membantu lansia dalam mengelola stres dan mempertahankan kesejahteraan psikososialnya. Salah satu pendekatan yang semakin mendapat perhatian dalam bidang psikologi dan konseling adalah mindfulness. Mindfulness merupakan praktik kesadaran penuh terhadap momen saat ini, tanpa menghakimi, yang dapat dilatih melalui meditasi, teknik pernapasan, dan refleksi diri (Kabat-Zinn, 2003). Praktik ini terbukti efektif dalam membantu individu mengembangkan regulasi emosi, mengurangi stres, dan meningkatkan hubungan interpersonal.

Sejumlah studi menunjukkan bahwa penerapan mindfulness pada kelompok lansia dapat memberikan berbagai manfaat, seperti menurunkan gejala depresi dan kecemasan, meningkatkan rasa syukur, serta memperkuat kualitas hubungan sosial. Dalam konteks konseling, mindfulness tidak hanya berperan sebagai teknik relaksasi, tetapi juga sebagai pendekatan strategis untuk membantu lansia lebih hadir dalam hidup mereka, menerima perubahan, dan membangun koneksi sosial yang bermakna (Batang & Nababan, 2024).

Namun demikian, kajian konseptual mengenai penerapan mindfulness secara spesifik sebagai strategi coping dalam konseling lansia, khususnya untuk meningkatkan kesejahteraan sosial, masih belum banyak dikembangkan. Padahal, potensi pendekatan ini cukup besar untuk dijadikan salah satu intervensi psikologis yang relevan dengan kebutuhan lansia. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara konseptual peran mindfulness sebagai strategi coping dalam konseling, dengan fokus pada peningkatan kesejahteraan sosial lansia. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan intervensi berbasis mindfulness yang holistik dan aplikatif di bidang bimbingan dan konseling.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah studi literatur (library research) yang bertujuan untuk mengkaji peran mindfulness sebagai strategi coping dalam konseling untuk meningkatkan kesejahteraan sosial lansia. Pendekatan ini dipilih karena memberikan kesempatan untuk mengeksplorasi dan menganalisis berbagai sumber tertulis yang relevan, seperti jurnal ilmiah, buku akademik, laporan penelitian, dan artikel-artikel yang membahas topik terkait mindfulness, konseling, serta kesejahteraan sosial lansia. Literatur yang dikumpulkan berfokus pada tiga aspek utama: pertama, konsep dasar mindfulness beserta teknik-tekniknya dalam konteks konseling; kedua, faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan sosial lansia; dan ketiga, penerapan mindfulness dalam konseling untuk meningkatkan kesejahteraan sosial lansia. Sumber literatur diperoleh dari berbagai database akademik, seperti Google Scholar, PubMed, dan JSTOR, dengan fokus pada publikasi yang diterbitkan dalam lima hingga sepuluh tahun terakhir untuk memastikan keterkinian dan relevansi informasi. Analisis dilakukan dengan menggunakan analisis tematik, yang bertujuan untuk mengidentifikasi tema-tema utama dalam literatur terkait, termasuk teknik mindfulness yang diterapkan, dampak psikologis dan sosialnya, serta tantangan yang dihadapi dalam penerapannya. Melalui pendekatan ini, penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam mengenai kontribusi mindfulness dalam meningkatkan kesejahteraan sosial lansia, serta memberikan dasar bagi pengembangan terapi berbasis mindfulness dalam konseling psikologis.

Pembahasan

A. Tantangan Kesejahteraan Sosial pada Lansia

Penuaan merupakan proses yang tidak hanya melibatkan perubahan biologis, tetapi juga perubahan psikososial yang signifikan (Fadhliyah et al., 2023). Pada fase ini, individu menghadapi berbagai transisi kehidupan, seperti pensiun, kehilangan pasangan hidup, menurunnya kondisi fisik dan kognitif, hingga pengurangan peran sosial. Perubahan-perubahan ini dapat mengakibatkan lansia mengalami tekanan emosional dan penurunan keterlibatan sosial, yang pada akhirnya memengaruhi kesejahteraan sosial mereka secara menyeluruh (El Anshori & Saleha, 2023).

Kesejahteraan sosial (social well-being) sendiri merujuk pada sejauh mana seseorang merasa memiliki keterhubungan sosial, berkontribusi terhadap masyarakat, serta memperoleh makna dari interaksi sosial yang dijalani (Keyes, 1998). Pada lansia, kesejahteraan sosial menjadi indikator penting dalam menentukan kualitas hidup karena lansia sangat bergantung pada sistem dukungan sosial untuk menjalani hari-hari mereka dengan bermakna. Namun, dalam kenyataannya, lansia justru sering mengalami hambatan dalam menjalin dan mempertahankan koneksi sosial tersebut.

Salah satu tantangan utama adalah mengecilnya jaringan sosial. Seiring bertambahnya usia, lansia mulai kehilangan teman sebaya akibat kematian, relasi yang menjauh karena mobilitas geografis anggota keluarga, hingga terbatasnya kesempatan untuk membangun relasi baru (di Takalar, 2022). Lansia yang hidup sendiri atau tinggal di panti jompo umumnya memiliki frekuensi interaksi sosial yang rendah, yang dapat menyebabkan perasaan kesepian. Kesepian kronis terbukti berkorelasi kuat dengan peningkatan risiko depresi, penurunan kognitif, hingga kematian dini (Holt-Lunstad et al., 2015).

Selain itu, kehilangan peran sosial yang bermakna juga menjadi tantangan penting. Banyak lansia mengalami transisi dari kehidupan yang aktif menjadi kehidupan yang lebih pasif, khususnya setelah pensiun atau berhenti dari aktivitas komunitas. Identitas diri yang selama ini dikaitkan dengan pekerjaan, peran keluarga, atau kontribusi sosial berubah drastis. Tanpa upaya adaptasi, kondisi ini bisa menimbulkan perasaan tidak berguna, tidak dibutuhkan, dan kehilangan makna hidup (Santrock, 2012). Perasaan kehilangan makna ini berdampak langsung terhadap kesejahteraan psikologis dan sosial lansia.

Diskriminasi usia (ageism) juga berkontribusi besar terhadap penurunan kesejahteraan sosial lansia. Stereotip negatif terhadap lansia—seperti dianggap lemah, tidak produktif, lamban, atau tidak relevan—masih kerap dijumpai dalam berbagai konteks sosial. Diskriminasi semacam ini secara tidak langsung mengecilkan peluang partisipasi aktif lansia dalam kegiatan sosial dan komunitas. Dalam jangka panjang, hal ini dapat mengikis rasa percaya diri dan memperkuat isolasi sosial. WHO (2021) bahkan menyatakan bahwa ageism merupakan hambatan signifikan dalam pencapaian kesejahteraan lansia secara global.

Kondisi ketergantungan ekonomi dan kesehatan juga menjadi faktor penghambat kesejahteraan sosial. Lansia dengan keterbatasan fisik atau penyakit kronis cenderung memiliki mobilitas rendah, sehingga kesulitan untuk terlibat dalam kegiatan sosial. Selain itu, keterbatasan ekonomi menyebabkan beberapa lansia tidak mampu mengakses fasilitas sosial atau komunitas yang mendukung aktivitas mereka (Djamhari, 2021). Hal ini membuat mereka semakin rentan terhadap keterasingan dan pengabaian.

Dalam konteks tertentu, seperti pada lansia yang tinggal di panti jompo, tantangan semakin kompleks. Penelitian oleh Rejeki et al. (2023) menunjukkan bahwa lansia di panti jompo yang tidak memiliki kontrol terhadap keputusan tinggal, tidak mendapat dukungan

sosial, serta mengalami kondisi kesehatan kronis, memiliki kualitas hidup yang lebih rendah dibandingkan dengan lansia yang tinggal bersama keluarga dan memiliki keterlibatan sosial yang aktif. Penurunan kualitas hidup ini terutama terlihat pada aspek kesejahteraan sosial, yang ditandai dengan kurangnya interaksi sosial bermakna, kurangnya partisipasi komunitas, dan rasa keterasingan (Djamhari, 2021).

Tantangan-tantangan ini menunjukkan bahwa kesejahteraan sosial lansia merupakan persoalan multidimensional yang memerlukan perhatian serius. Tidak cukup hanya dengan pendekatan medis atau pelayanan sosial konvensional, melainkan juga diperlukan pendekatan psikologis yang mampu membantu lansia memahami, menerima, dan mengelola perubahan yang terjadi dalam hidup mereka (Vinsur & Nurwiyono, 2021). Di sinilah peran strategi coping menjadi penting.

Strategi coping yang adaptif, seperti mindfulness, dapat menjadi salah satu cara yang efektif untuk membantu lansia menghadapi berbagai tantangan tersebut. Dengan mindfulness, lansia dapat belajar untuk hadir pada saat ini, menerima kenyataan tanpa penolakan, dan memperkuat koneksi sosial secara sadar dan penuh makna. Pendekatan ini tidak hanya membantu mengatasi stres, tetapi juga mendorong tumbuhnya kesadaran sosial dan empati, yang sangat dibutuhkan dalam membangun kembali relasi yang positif di usia lanjut.

B. Strategi Coping dalam Konseling: Peran Penting bagi Lansia

Istilah "strategi coping" mengacu pada perilaku seseorang yang terus berkembang sebagai akibat dari upaya kognitif dan perilaku untuk menangani tekanan tertentu, baik internal maupun eksternal, yang dianggap berlebihan atau di luar kemampuan yang tersedia (Folkman et al., 1986). Andriyani (2019) mendefinisikan strategi coping adalah usaha atau strategi yang dilakukan individu untuk menghadapi masalah atau melindungi dirinya dari tekanan-tekanan psikologis yang ditimbulkan oleh berbagai permasalahan pengalaman sosial. Strategi coping adalah upaya mental dan perilaku yang dilakukan individu untuk menghadapi stres atau masalah yang berasal dari lingkungan sosial dan diri mereka sendiri. Selain berfungsi sebagai semacam pertahanan terhadap ketegangan psikologis yang disebabkan oleh pengalaman sosial, upaya ini dilakukan ketika tekanan atau masalah dianggap lebih besar daripada kemampuan individu tersebut untuk menanganinya. Dalam konteks lansia, coping menjadi mekanisme penting dalam menjaga kesehatan mental dan keseimbangan emosional di tengah berbagai perubahan yang dialami, seperti kehilangan pasangan, pensiun, gangguan kesehatan, dan penurunan fungsi fisik.

Lazarus dan Folkman (1986) membagi strategi coping menjadi dua macam yaitu yang berorientasi pada permasalahan (problem-focused coping) dan yang berorientasi pada emosi (emotion-focused coping). Adapun kedua bentuk coping tersebut dijelaskan secara lebih lanjut sebagai berikut:

1. Problem-focused coping

   Problem-focused coping adalah istilah Lazarus untuk strategi kognitif untuk penanganan stres atau coping yang digunakan oleh individu yang menghadapi masalahnya dan berusaha menyelesaikannya. Contohnya adalah mencari informasi untuk mengatasi penyakit, berkonsultasi dengan tenaga kesehatan, atau membuat jadwal kegiatan baru setelah pensiun. Pada lansia, coping ini berguna saat mereka masih memiliki kapasitas untuk berperan aktif dalam mengontrol situasi yang dihadapi.

"Problem-focused coping lebih sering digunakan ketika individu merasa bahwa situasi masih bisa dikendalikan atau diubah" (Andriyani, 2019:43).

2. Emotion-focused coping

Strategi ini digunakan untuk mengatur respons emosional terhadap stres daripada mengatasi sumber stres itu sendiri. Misalnya, berdoa, berbagi cerita kepada orang terdekat, atau menerima keadaan yang tidak dapat diubah. Lansia cenderung lebih banyak menggunakan strategi ini seiring dengan keterbatasan fisik atau kognitif. "Strategi ini banyak digunakan ketika individu menyadari bahwa situasi tidak dapat diubah, sehingga diperlukan adaptasi secara emosional" (Amalia, 2019:51).

Lansia menghadapi berbagai tantangan psikososial yang dapat memicu stres kronis jika tidak ditangani dengan baik. Beberapa tantangan tersebut antara lain: a) **Kehilangan peran sosial**, di mana setelah pensiun, lansia tidak lagi memiliki rutinitas dan peran sosial yang kuat, yang dapat menyebabkan rasa kehilangan makna hidup. Mereka bisa merasa tidak dibutuhkan atau terpinggirkan. b) **Kehilangan orang tercinta**, seperti kematian pasangan, teman, atau anggota keluarga dekat, merupakan pukulan emosional yang signifikan dan dapat memicu kesepian, depresi, bahkan keinginan untuk mengakhiri hidup. c) **Penurunan kesehatan fisik dan mental** juga menjadi tantangan besar, karena penyakit degeneratif, keterbatasan gerak, gangguan memori, dan penurunan fungsi pancaindra membuat lansia lebih rentan mengalami ketergantungan dan frustrasi. d) **Keterbatasan ekonomi** seringkali menjadi beban tersendiri, terutama ketika lansia bergantung secara finansial pada anak atau memiliki dana pensiun yang tidak mencukupi, sehingga menimbulkan rasa tidak aman. e) **Stigma sosial dan diskriminasi usia (ageism)** turut memperburuk keadaan, karena lansia sering kali mendapat perlakuan merendahkan dari generasi yang lebih muda, dianggap usang atau tidak produktif, sehingga membuat mereka merasa tersisih dalam kehidupan bermasyarakat.

Dalam menghadapi tantangan-tantangan psikososial yang dihadapi, lansia mengembangkan berbagai strategi coping untuk menjaga kesehatan mental mereka. Beberapa cara coping yang umum digunakan antara lain: a) **Mengelola kesepian dan kehilangan**, terutama bagi lansia yang kehilangan pasangan hidup. Dukungan sosial dari keluarga, komunitas, dan kelompok ibadah menjadi sangat penting dalam proses ini. Strategi coping yang bersifat emotion-focused seperti mengungkapkan perasaan kepada orang terdekat, mengenang kenangan positif, dan menerima kenyataan hidup menjadi dominan. Seperti yang dikemukakan oleh Ridwan et al. (2021:28), "Dalam situasi kehilangan yang tidak bisa dihindari, lansia cenderung menggunakan strategi penerimaan dan religiusitas sebagai bentuk coping." b) **Menyesuaikan diri dengan perubahan fisik**, di mana lansia menggunakan problem-focused coping untuk menyesuaikan gaya hidup mereka. Hal ini dapat dilakukan dengan membuat jadwal olahraga ringan, mengatur pola makan, dan melakukan konsultasi kesehatan secara rutin. Banyak lansia juga mengikuti kegiatan senam atau terapi kelompok sebagai bentuk adaptasi aktif. Fitria dan Riyadi (2022:47) menyatakan bahwa "Coping aktif membantu lansia mempertahankan fungsi sosial dan fisik mereka secara optimal." c) **Meningkatkan kualitas hidup melalui religiusitas**, yang menjadi salah satu sumber kekuatan emosional bagi lansia. Aktivitas spiritual seperti shalat, doa, membaca kitab suci, serta mengikuti pengajian atau misa memberi makna baru atas penderitaan yang dialami. Praktik-praktik ini memberikan rasa damai dan membantu lansia dalam menyerahkan diri kepada kehendak Tuhan. Menurut Siringoringo (2021:36), "Keterlibatan religius memperkuat ketahanan emosional lansia, terutama saat tidak ada solusi praktis atas masalah yang dihadapi." d) **Menghindari coping negatif**, seperti menarik diri dari lingkungan sosial, menyangkal realitas, atau menyalahkan orang lain, yang justru

dapat memperburuk kondisi psikologis lansia. Oleh karena itu, pendampingan dari tenaga profesional sangat dibutuhkan agar lansia dapat menggunakan strategi coping yang lebih adaptif dan produktif. Amalia (2019:52) menegaskan bahwa "Coping yang tidak tepat justru memperburuk kondisi psikologis lansia, terutama dalam konteks isolasi sosial."

C. Dampak Mindfulness terhadap Kesejahteraan Sosial Lansia

Dampak mindfulness terhadap kesejahteraan sosial lansia dapat dilihat dalam beberapa aspek yang saling berhubungan, seperti peningkatan kualitas hubungan sosial, pengelolaan stres, peningkatan kepuasan hidup, dan peningkatan koneksi dengan diri sendiri serta orang lain. Berikut ini adalah beberapa dampak utama mindfulness terhadap kesejahteraan sosial lansia:

1. Peningkatan Kualitas Hubungan Sosial

Mindfulness dapat meningkatkan kualitas hubungan sosial lansia dengan mengurangi rasa kesepian dan meningkatkan keterhubungan mereka dengan orang lain. Lansia sering kali mengalami perasaan terisolasi, terutama setelah kehilangan pasangan atau teman sebayanya. Dengan mindfulness, mereka dapat lebih hadir dan fokus pada interaksi sosial, mengurangi kecenderungan untuk merasa terasing. Latihan mindfulness juga membantu lansia untuk lebih empatik dan memahami perasaan orang lain. Hal ini memperkuat ikatan sosial, mengurangi kemungkinan konflik, dan meningkatkan kualitas hubungan dengan keluarga, teman, atau orang lain di komunitas mereka (Panjaitan, 2020).

2. Pengelolaan Stres dan Emosi Sosial

Mindfulness sangat efektif dalam membantu lansia mengelola stres sosial yang sering mereka hadapi. Lansia sering kali terpapar pada stres akibat perubahan dalam hidup, seperti pensiun atau penurunan kesehatan. Praktik mindfulness membantu mereka untuk menghadapi stres ini dengan cara yang lebih konstruktif, yakni dengan fokus pada momen sekarang dan menerima kenyataan tanpa penilaian (Untari & Pradnyandewi, 2023). Selain itu, mindfulness juga meningkatkan regulasi emosi, yang memungkinkan lansia untuk mengenali dan menerima perasaan mereka tanpa terbawa arus emosi tersebut. Dengan cara ini, mereka lebih dapat mengelola perasaan dalam interaksi sosial, mengurangi kemungkinan konflik, dan memperbaiki hubungan dengan orang lain (Batang & Nababan, 2024).

3. Peningkatan Keterlibatan Sosial

Dengan mindfulness, lansia lebih terdorong untuk terlibat dalam kegiatan sosial, yang berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan sosial mereka. Mereka yang mempraktikkan mindfulness cenderung merasa lebih terhubung dengan lingkungan sosial mereka meskipun menghadapi tantangan fisik atau mental. Mindfulness juga membantu lansia untuk menikmati aktivitas sosial dengan lebih penuh dan hadir, baik itu dalam pertemuan keluarga atau kegiatan sosial lainnya. Selain itu, mindfulness mengurangi kecemasan sosial yang sering dialami lansia, seperti perasaan malu atau khawatir tentang penilaian orang lain, yang membuat mereka lebih terbuka untuk berpartisipasi dalam interaksi sosial (Dauri et al., 2024).

4. Peningkatan Kualitas Hidup Secara Keseluruhan

Mindfulness memiliki dampak positif dalam meningkatkan kepuasan hidup lansia. Dengan fokus pada momen-momen kecil dalam kehidupan sehari-hari, lansia yang mempraktikkan mindfulness seringkali mengalami pandangan hidup yang lebih positif, meskipun mereka menghadapi tantangan penuaan. Mereka lebih mampu merasa bahagia dan puas dengan hidup mereka, mengurangi perasaan stres dan ketidakpuasan. Selain itu, mindfulness juga dapat mengurangi gejala kecemasan dan depresi yang sering dialami

lansia. Melalui latihan mindfulness, lansia dapat mengelola perasaan mereka dengan lebih baik, yang berkontribusi pada perasaan kesejahteraan yang lebih besar (Batang & Nababan, 2024).

5. Penerimaan Diri dan Penguatan Ketahanan Psikologis

Mindfulness membantu lansia untuk lebih menerima diri mereka sendiri, baik keterbatasan fisik maupun emosional. Penerimaan diri yang dibangun melalui mindfulness memungkinkan lansia untuk merasa lebih damai dengan keadaan mereka, tanpa perasaan penyesalan atau penolakan. Mereka dapat menerima perubahan fisik dan emosional yang datang seiring penuaan, yang memperkuat ketahanan psikologis mereka. Lansia yang terbiasa dengan mindfulness juga lebih mampu menghadapi tantangan hidup, seperti kehilangan orang terdekat atau permasalahan kesehatan, dengan ketenangan yang lebih besar (Dauri et al., 2024). Ketahanan ini membuat mereka lebih mampu menjaga hubungan sosial yang positif dan terhubung dengan orang lain dalam kehidupan mereka.

D. Implementasi dalam Praktik Konseling

Implementasi mindfulness dalam praktik konseling bagi lansia telah terbukti efektif dalam meningkatkan mekanisme coping dan kualitas hidup mereka. Penelitian oleh Fadhliyah et al. (2023) menunjukkan bahwa program mindfulness dan coping religius secara signifikan meningkatkan kualitas hidup lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta. Selain itu, Syah dan Pertiwi (2023) menemukan bahwa pelatihan mindfulness dan coping religius berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup lansia pasca pandemi. Dengan demikian, integrasi mindfulness dalam konseling lansia memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mekanisme coping mereka.

Mindfulness dalam praktik konseling untuk lansia juga telah menunjukkan dampak positif lainnya, khususnya dalam membantu mereka menghadapi tekanan hidup dan menjaga kualitas hidup yang layak. Lansia merupakan kelompok yang rentan terhadap tekanan fisik dan emosional karena berbagai tantangan seperti perubahan peran sosial, masalah kesehatan, serta rasa kehilangan yang mungkin dialami di usia lanjut (Batang & Nababan, 2024). Dalam konteks ini, mindfulness hadir sebagai pendekatan yang membantu mereka menerima kenyataan dengan lebih tenang dan penuh kesadaran.

Pendekatan ini memberikan lansia keterampilan untuk menyikapi tantangan hidup dengan lebih tenang dan penuh pertimbangan, alih-alih merespons secara terburu-buru atau emosional. Melalui latihan mindfulness, mereka dilatih untuk tetap hadir dan sadar dalam setiap momen, serta belajar menerima keadaan yang tidak dapat mereka ubah. Kemampuan ini menjadi landasan penting dalam membentuk kehidupan yang lebih tenang, bermakna, dan seimbang di usia lanjut.

Teknik dan Pelaksanaan Pelatihan Mindfulness yang dapat diterapkan antara lain sebagai berikut:

a. Latihan Pernapasan Sadar (Mindful Breathing):
   Metode ini membantu lansia untuk lebih fokus pada pola pernapasan mereka, sehingga pikiran menjadi lebih tenang dan hadir dalam momen saat ini. Teknik ini sering menjadi dasar dalam berbagai program mindfulness, karena dengan terkoneksi pada napas, pikiran pun menjadi lebih stabil dan tidak mudah terpengaruh kecemasan.
b. Pemindaian Tubuh (Body Scan):
   Lansia diajak menyadari sensasi di seluruh tubuh mereka, dari kepala hingga ujung kaki. Tujuannya adalah mengenali serta melepaskan ketegangan yang mungkin

muncul akibat stres. Praktik ini menjaga keselarasan antara kondisi fisik dan ketenangan batin.

c. Pengamatan Pikiran (Thought Observation):
Teknik ini mengajarkan lansia untuk mengamati pikiran mereka, terutama yang bersifat negatif, tanpa harus bereaksi terhadapnya. Dengan latihan ini, mereka dapat memahami sumber stres dan mengembangkan cara pandang yang lebih sehat serta rasional.
d. Mendengar dan Berbicara Secara Sadar (Mindful Listening dan Mindful Speaking):
Dalam sesi kelompok, lansia diajak untuk mendengarkan dan berbicara dengan penuh perhatian. Praktik ini tidak hanya mempererat hubungan sosial, tetapi juga meningkatkan empati dan kemampuan berinteraksi secara lebih bermakna.
e. Struktur Pelatihan:
Program mindfulness biasanya dimulai dengan sesi pengenalan konsep, diikuti latihan sistematis seperti pernapasan sadar dan pemindaian tubuh. Selain itu, diskusi mengenai pengalaman mindfulness serta sesi refleksi kelompok membantu memperkuat manfaat pelatihan. Pelibatan aktif lansia membuat mereka merasa dihargai, diberdayakan, dan lebih termotivasi menjalani praktik ini dalam kehidupan sehari-hari.

Penerapan Mindfulness dalam Mengurangi Stres:

a. Mindfulness sebagai Pengelola Stres:
Stres seringkali muncul karena persepsi negatif terhadap situasi atau ketidakmampuan menghadapi tekanan. Dengan menerapkan mindfulness, lansia diajak untuk tetap fokus pada momen kini, sehingga mereka dapat mengurangi respons emosional yang berlebihan. Saat menghadapi konflik keluarga atau rasa kesepian, mindfulness membantu mereka tetap tenang dan tidak mudah terpancing emosi.
b. Mindfulness dan Keseimbangan Emosi:
Kesadaran penuh terhadap emosi memungkinkan lansia untuk mengelolanya dengan lebih baik. Mereka tidak lagi bereaksi secara otomatis, tapi bisa menyikapi setiap perasaan dengan tenang dan bijak. Ini sangat membantu mengurangi kecenderungan marah, frustrasi, maupun cemas berlebihan.
c. Studi Kasus dan Hasil Penelitian:
Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa pelatihan mindfulness selama delapan minggu dapat secara signifikan menurunkan tingkat stres dan kecemasan. Dalam komunitas lansia yang sering menghadapi tekanan emosional, mindfulness menjadi alat efektif untuk meningkatkan ketahanan psikologis dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Dengan mempertimbangkan manfaat yang telah terbukti ini, sangat penting bagi para konselor dan penyedia layanan sosial untuk mengintegrasikan mindfulness ke dalam pendekatan mereka. Dukungan keluarga dan lingkungan sekitar juga menjadi kunci keberhasilan dalam memastikan bahwa praktik ini bisa terus dilanjutkan dan memberikan manfaat nyata dalam kehidupan lansia.

Kesimpulan

Kesejahteraan sosial lansia terancam oleh sejumlah perubahan biologis dan perilaku yang datang dengan penuaan, termasuk menurunnya jejaring sosial, hilangnya peran penting,

diskriminasi usia, dan kendala kesehatan dan keuangan. Kesepian kronis, keputusasaan, dan penurunan kualitas hidup dapat diakibatkan oleh stres ini jika strategi adaptif tidak digunakan.

Mindfulness adalah sebuah strategi coping yang adaptif yang menawarkan jalan keluar dengan memberi kemampuan lansia untuk hadir penuh di saat ini, menerima realitas tanpa menolak, dan mengatur respons emosional secara seimbang. Dalam konseling, teknik seperti pernapasan sadar, body scan, observasi pikiran, dan mendengarkan dan berbicara dengan hati-hati tidak hanya mengurangi stres tetapi juga meningkatkan hubungan sosial dan rasa makna. Dukungan empiris menunjukkan bahwa program mindfulness terstruktur secara signifikan meningkatkan mekanisme coping dan kualitas hidup lansia jika disertai dengan pelibatan aktif, refleksi kelompok, dan integrasi nilai religiusitas.

Oleh karena itu, konselor dan penyedia layanan sosial harus menerapkan mindfulness dalam setiap sesi mereka, serta mendukung program dan kebijakan komunitas yang benar-benar melibatkan lansia. Kita dapat membuat lingkungan yang ramah, menghargai, dan secara konsisten meningkatkan kesejahteraan sosial lansia dengan menggabungkan pendekatan mindfulness pada tingkat individu dan upaya advokasi di tingkat sistem.

Daftar Pustaka

Amalia, N. R. (2019). Penggunaan Strategi Coping Stress dalam Menangani Stres Kerja Geriatric Nursing di Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Mappakasunggu Kota Parepare (Skripsi). IAIN Parepare.

Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam, 2(2), 37. https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527

Batang, F. N., & Nababan, S. (2024). Penerapan Genggam Bola Karet dan Mindfulness Therapy Meningkatan Kekuatan Otot dan Mengurangi Kecemasan Lansia Stroke di Sosial Paduwau. Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran, 2(2), 65-72. https://doi.org/10.55606/termometer.v2i2.3637

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: atheoretically based approach. Journal of Personality and Social Psychology, 56(2), 267.

Dauri, Y., Napitupulu, R. P., Fitri, N. H., & Margareta, T. (2024). Literature Review: Terapi Mindfulness Mengatasi Kecemasan Pada Lansia. Jurnal Ilmiah Zona Psikologi, 6(2). https://doi.org/10.37776/jizp.v6i2.1400

di Takalar, L. P. (2022). Menakar Arah Kebijakan Kesejahteraan Sosial Melalui Program Asistensi Rehabilitasi Sosial (ATENSI) Bidang Lanjut Usia.

Djamhari, E. A., Ramdlaningrum, H., Layyinah, A., Chrisnahutama, A., & Prasetya, D. (2021). Kondisi kesejahteraan lansia dan perlindungan sosial lansia di Indonesia.

El Anshori, Y. T., & Saleha, E. (2023). Implementasi Kebijakan Pelayanan Kesejahteraan Sosial untuk Masyarakat Lanjut Usia di Kabupaten Banyumas. JIPAGS (Journal of Indonesian Public Administration and Governance Studies), 7(2). https://dx.doi.org/10.31506/jipags.v7i2.20361

Fadhliyah, R., Alifah, N., Alifah, N. P., Rohmatunnisa, S., & Syah, M. E. (2023). Mindfulness Program Untuk Meningkatkan Quality of Life dan Coping Religius Pasca Pandemic Pada Lansia

di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta. Jurnal Sains Dan Teknologi, 5(2), 581-586. Retrieved from https://ejournal.sisfokomtek.org/index.php/saintek/article/view/2238

Fitria, D. A., & Riyadi, M. I. (2022). Strategi Coping Stres Pada Petani Melon Pasca Gagal Panen di Desa Maguwan, Kecamatan Sambit, Kabupaten Ponorogo. Rosyada: Islamic Guidance and Counseling, 3(1).

Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. Journal of Personality and Social Psychology, 50(3), 571.

Mardiasmo, 2013, Perpajakan. Edisi Revisi. Penerbit Andi. Yogyakarta. (hal: 41-55).

Nisa, S., & Rahman, Y. A. (2019). Study of the Collection and Potency of Rural and Urban Land and Building Tax. *Efficient: Indonesian Journal of Development Economics*, *2*(1), 354-361.

Panjaitan, B. S. (2020). Hubungan dukungan keluarga terhadap kualitas hidup lansia. Klabat Journal of Nursing, 2(2), 35-43. https://doi.org/10.37771/kjn.v2i2.494

Ridwan, M. E., Mashartanto, A. A., & Siska, S. Y. (2021). Strategi coping dalam menghadapi stres pada taruna/i penyusun karya tulis akhir. Jurnal Cakrawala Bahari, 4(1), 23-30.

Siringoringo, R. L. (2021). Gambaran Coping Stress Lansia Anggota Jemaat HKBP Immanuel Sei Semayang Dimasa Pandemi Covid-19.

Siti Resmi, 2014. Perpajakan Teori dan Kasus Edisi 8-Buku 1. Salemba Empat. Jakarta

Untari, R., & Pradnyandewi, I. G. A. R. (2023). MEDITASI MINDFULNESS MENURUNKAN LEVEL STRES LANJUT USIA . Penerbit Tahta Media. Retrieved from https://tahtamedia.co.id/index.php/issj/article/view/141

Vinsur, E., & Nurwiyono, A. (2021). Pemberdayaan Pengasuh Lansia dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia dalam Mencegah atau Menurunkan Depresi menggunakan Terapi Reminiscence pada Lansia di Lembaga Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia (LKS-LU) Pangesti Lawang Kabupaten Malang Indonesia. Jurnal Suaka Insan Mengabdi (JSIM), 3(1), 1-8. https://doi.org/10.51143/jsim.v3i1.205

Wilar, M. M., Pati, A. B., & Pangemanan, S. E. (2021). Peran Pemerintah Desa Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Lanjut Usia di Desa Lowian Kecamatan Maesan Kabupaten Minahasa Selatan. Governance, 1(2).