

Pengaruh Expressive Counseling Dengan Metode Mind Healing Technique Terhadap Kecemasan Pada Lansia Di Upt. Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Kota Pekanbaru

Azhara Oktavia¹, Candra Saputra², M. Zul'irfan³, Rina Herniyanti⁴

^{1,2,3,4}Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

Email: azharaoktavia09@gmail.com

ABSTRAK

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami masalah psikologis, salah satunya kecemasan. Kecemasan pada lansia dapat dipicu oleh perubahan fisik, kehilangan peran sosial, keterbatasan aktivitas, serta kondisi lingkungan tempat tinggal. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan adalah expressive counseling dengan metode mind healing technique. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh expressive counseling dengan metode mind healing technique terhadap kecemasan pada lansia di UPT Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Kota Pekanbaru. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain quasi experiment menggunakan pendekatan one group pretest–posttest design dengan menggunakan instrument penelitian Geriatric Anxiety Inventory (GAI) pada 36 responden dari populasi lansia yang mengalami kecemasan berjumlah 40 orang yang dilakukan dari 8 sampai 11 desember 2025. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata tingkat kecemasan lansia sebelum intervensi sebesar 5,53 dan setelah diberikan intervensi menurun menjadi 3,64. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p value $0,00 < 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh expressive counseling dengan metode mind healing technique terhadap penurunan kecemasan pada lansia. Disimpulkan bahwa expressive counseling dengan metode mind healing technique efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia dan dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan psikososial.

Kata Kunci: Lansia, Kecemasan, Expressive Counseling, Mind Healing Technique.

ABSTRACT

The elderly are an age group that is vulnerable to psychological problems, one of which is anxiety. Anxiety in the elderly can be triggered by physical changes, loss of social roles, limitations in activities, and living environment conditions. One non-pharmacological intervention that can be used to reduce anxiety is expressive counseling with the mind healing technique method. This study aims to determine the effect of expressive counseling with the mind healing technique method on anxiety in the elderly at the UPT Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru City. The type of research used is quantitative with a quasi-experimental design using a one-group pretest–posttest design approach using the Geriatric Anxiety Inventory (GAI) research instrument on 36 respondents from a population of 40 elderly people experiencing anxiety, conducted from 8 to 11 December 2025. The results showed that the average level of anxiety in the elderly before the intervention was 5.53 and after the

intervention was given decreased to 3.64. The statistical test results showed a p-value of $0.00 < 0.05$, indicating that expressive counseling using the mind-healing technique method has an effect on reducing anxiety in the elderly. It was concluded that expressive counseling using the mind-healing technique method is effective in reducing anxiety levels in the elderly and can be used as a psychosocial nursing intervention.

Keywords: *Elderly, Anxiety, Expressive Counseling, Mind Healing Techniques.*

PENDAHULUAN

Lanjut usia atau lansia merujuk pada individu yang telah mencapai tahap akhir kehidupan manusia. Mereka menghadapi penurunan kemampuan di berbagai bidang, termasuk fisik, mental, dan hubungan sosial. Kelompok tersebut menjalani proses yang dikenal sebagai Aging Process atau proses penuaan (Candrawati & Sukraandini, 2022). Proses penuaan sering kali memunculkan rasa takut, di mana ketakutan paling dominan yang sering muncul pada lansia meliputi ketakutan menghadapi kematian. Lansia cenderung merasakan bahwa semakin bertambahnya usia, semakin dekatnya momen akhir hayat yang akan merebut kehidupan mereka, sehingga menimbulkan perasaan cemas (Asda & Wawo, 2024).

Pertumbuhan populasi lansia di seluruh dunia terus mengalami peningkatan pesat. Proyeksi menunjukkan bahwa pada tahun 2050, jumlah lansia akan mencapai dua miliar jiwa atau naik 22%. Negara-negara berkembang mengalami lonjakan populasi lansia lebih cepat daripada negara-negara maju (Qonita et al., 2021). Menurut WHO (2018), proporsi lansia terbesar terdapat di wilayah Asia, dengan estimasi mencapai 400 juta jiwa atau setengah dari total lansia global (Soleman, 2020). Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, populasi lansia pada tahun 2025 diprediksi mencapai 33,69 juta jiwa, dan pada tahun 2035 naik menjadi 48,19 juta jiwa, sehingga menyumbang sekitar 9,03% dari total penduduk Indonesia (Setyarini et al., 2022).

Seiring dengan meningkatnya harapan hidup penduduk Indonesia, jumlah lansia di berbagai daerah, termasuk Provinsi Riau, terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Menurut Badan Pusat Statistik Provinsi Riau (2019), populasi lansia di Provinsi Riau pada tahun 2019 untuk kelompok usia 60-64 tahun mencapai 91.565 orang, usia 65-69 tahun sebanyak 55.927 orang, usia 70-74 tahun sebanyak 30.414 orang, serta usia 75 tahun ke atas sebanyak 26.648 orang. Menurut Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru (2020), populasi lansia di

Kota Pekanbaru mencapai 65.124 orang, yang menunjukkan kenaikan dari tahun sebelumnya yaitu 60.666 orang (Julianti et al., 2022).

Kenaikan populasi lansia ini memicu berbagai isu kesehatan, khususnya penurunan fungsi kognitif yang memengaruhi kualitas hidup mereka. Semakin bertambahnya jumlah lansia, semakin meningkat pula tingkat ketergantungan mereka terhadap orang lain akibat keterbatasan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, yang pada akhirnya memengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan (Manungkalit et al., 2021). Masalah kesehatan mental seperti kecemasan juga menjadi salah satu gangguan yang sering dialami oleh kelompok lansia di berbagai negara. Peningkatan jumlah lansia berdampak pada semakin tingginya prevalensi kecemasan dikalangan mereka.

Secara global, prevalensi kecemasan pada lansia di lingkungan komunitas berkisar antara 15% hingga 52,3%. Di Indonesia, angka kejadian kecemasan pada lansia mengalami kenaikan yang cukup signifikan, dari 3,2% menjadi 14,2%, dengan peningkatan rata-rata sekitar 3,5% setiap tahunnya (Belen et al., 2023). Di Indonesia, kasus kecemasan memengaruhi 39 juta jiwa (16,38%) dari total 238 juta penduduk. Kecemasan lebih sering dialami perempuan (31%) daripada laki-laki (19%), dengan perbandingan 2:1, sehingga perempuan menunjukkan kecenderungan lebih tinggi dalam mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki (Candrawati & Sukraandini, 2022).

Kecemasan pada lansia tidak hanya berdampak pada dimensi psikologis, melainkan juga pada aspek fisik dan sosial. Dari segi psikologis, lansia yang mengalami kecemasan sering kali merasa gelisah, mengalami kesulitan tidur, serta kehilangan motivasi untuk menjalani kehidupan sehari-hari. Secara fisik, kondisi ini dapat memicu peningkatan tekanan darah, gangguan fungsi jantung, penurunan daya tahan tubuh, serta memperparah penyakit kronis yang sudah ada. Sementara itu, dampak sosialnya mencakup perilaku seperti menarik diri dari interaksi lingkungan, mengumpat atau marah-marah, enggan berkomunikasi, hiperaktivitas, menangis tanpa sebab yang jelas, bicara berlebihan, hingga perilaku agresif yang melibatkan serangan verbal tidak pantas terhadap orang lain (Dauri et al., 2024).

Penerapan Expressive Therapy mendukung proses konseling dalam membuka pintu bagi lansia untuk mengekspresikan kesedihan, ketakutan dan kekhawatiran yang mereka alami. Salah satu varian Expressive Therapy yang dapat diterapkan mencakup Mind Healing Technique. Metode Mind Healing Technique menggabungkan inovasi psikoterapi melalui

perspektif spiritualitas dengan pengulangan afirmasi bernuansa sufistik. Metode Mind Healing Technique mengajarkan lansia untuk memanfaatkan afirmasi positif dan kekuatan sugesti diri untuk mengubah pola pikir negatif yang memicu kecemasan menjadi pola pikir dan kebiasaan yang positif. Metode Mind Healing Technique menekankan pencarian solusi agar individu mampu lepas dari kendala yang dihadapi (Prangbakat & Sofiana, 2024).

Berdasarkan studi lapangan yang telah penulis lakukan dengan metode wawancara bersama staff dan pihak pengelola UPT. Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Kota Pekanbaru pada tanggal 03 November 2025 menyatakan bahwa terdapat 40 orang lansia yang mungkin mengalami kecemasan di panti ini dan belum pernah mendapatkan intervensi Expressive Counseling dengan Metode Mind Healing Technique. Penulis juga telah mewawancarai dan mengobservasi 10 lansia di UPT. Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Kota Pekanbaru, didapatkan sebanyak 7 orang lansia yang mengalami masalah kecemasan dan 3 orang diantaranya tidak mengalami masalah kecemasan.

Melihat adanya kejadian kecemasan yang semakin meningkat pada kelompok lansia, peneliti menjadi tertarik untuk mengeksplorasi apakah terdapat pengaruh dari Expressive Counseling dengan Metode Mind Healing Technique terhadap kecemasan pada lansia. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baru dalam intervensi psikologis, mengingat lansia sering mengalami kecemasan akibat faktor-faktor seperti isolasi sosial, penurunan fungsi kognitif, dan transisi hidup di usia lanjut.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah suatu bentuk penelitian yang menggunakan pengumpulan data numerik dan teknik analitik untuk menguji hipotesis, menarik kesimpulan, dan memahami hubungan antar variabel yang diteliti (Candra Susanto et al., 2024). Desain Penelitian yang dilakukan menggunakan Quasy Experiment menggunakan pendekatan one group pretest–posttest design dengan menggunakan instrument penelitian Geriatric Anxiety Inventory (GAI) pada 36 responden dari populasi lansia yang mengalami kecemasan berjumlah 40 orang yang dilakukan dari 8 sampai 11 desember 2025. Tujuan dari metode quasy eksperimen adalah untuk menemukan efek sebab-akibat dari perlakuan pada subjek dalam keadaan yang terkendali untuk menilai efektivitas intervensi. Pendekatan yang digunakan adalah One Group Pretest and Posttest Design yaitu metode penelitian yang tidak memiliki kelompok kontrol atau pembanding,

sehingga hanya memiliki penelitian yang berfokus pada hanya menguji satu kelompok yaitu kelompok eksperimen dengan memberikan tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest) setelah diberikan intervensi (Al Muhandis & Riyadi, 2023).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

1. Karakteristik Responden

Analisis ini dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi variabel yaitu karakteristik lansia berdasarkan usia, jenis kelamin, pendidikan terakhir, lama tinggal dan alasan masuk di panti sosial. Berikut ini merupakan penjelasan karakteristik responden:

Tabel 4.1
Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan Terakhir, Lama Tinggal dan Alasan Masuk (n=36)

Karakteristik	Kelompok intervensi	
	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Usia		
60-74 tahun	31	86,1
75-90 tahun	5	13,9
> 90 tahun	0	0,0
Total	36	100,0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	16	44,4
Perempuan	20	55,6
Total	36	100,0
Pendidikan		
SD	15	41,7
SMP	13	36,1
SMA	8	22,2
Sarjana	0	0,0
Total	36	100,0

Lama Tinggal		
< 1 tahun	6	16,7
1-3 tahun	12	33,3
4-6 tahun	5	13,9
7-10 tahun	13	36,1
Total	36	100,0
Alasan Masuk		
Kemauan Sendiri	3	8,3
Dibawa Keluarga	17	47,2
Tidak Ada Keluarga	16	44,4
Total	36	100,0

(Sumber: Data Primer, 2026)

Dari tabel 4.1 didapatkan hampir seluruhnya responden berada pada rentang usia *elderly* (86,1%). Jenis kelamin lebih dari separuhnya (55,6%) berjenis kelamin perempuan. Pendidikan terakhir didapatkan hampir separuhnya (41,7%) lansia mempunyai tingkat pendidikan Sekolah Dasar. Lama tinggal didapatkan hampir separuhnya (36,1%) lansia sudah tinggal di panti selama 7-10 tahun. Alasan masuk didapatkan hampir separuhnya (47,2%) lansia masuk ke panti karena dibawa oleh keluarganya.

2. Rerata Tingkat Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Diberikan *Expressive Counseling* Dengan Metode *Mind Healing Technique*

Tabel 4.2

Rerata Tingkat Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Diberikan *Expressive Counseling* Dengan Metode *Mind Healing Technique* (n=36)

Tingkat Kecemasan	Min	Max	Mean	SD
Sebelum	3	9	5,53	1,362
Sesudah	1	7	3,64	1,496

(Sumber: Data Primer, 2026)

Dari tabel 4.2 menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi, rerata tingkat kecemasan responden berada pada nilai *mean* 5,53 dengan standar deviasi 1,362. Nilai kecemasan terendah adalah 3 dan tertinggi 9 yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan pada tingkat ringan hingga sedang sebelum diberikan *expressive counseling* dengan metode *mind healing technique*. Setelah diberikan intervensi, rerata tingkat kecemasan responden mengalami penurunan menjadi *mean* 3,64 dengan standar deviasi 1,496. Nilai kecemasan terendah setelah intervensi adalah 1 dan tertinggi 7 yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada tingkat kecemasan ringan.

B. Analisis Bivariat

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk memperlihatkan bahwa data sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Teknik yang digunakan untuk menguji normalitas data dalam penelitian ini adalah dengan uji *Shapiro-Wilk* yang dilakukan pada 1 kelompok intervensi.

Tabel 4.3
Uji Normalitas

Tests of Normality				
	Kelompok	Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.
Hasil	Pretest Kecemasan	0,946	36	0,081
	(Intervensi)	0,944	36	0,068
	Posttest Kecemasan			
	(Intervensi)			

(Sumber: Data Primer, 2026)

Dari tabel 4.3 menunjukkan hasil uji normalitas data kecemasan pada kelompok intervensi menggunakan uji *Shapiro-Wilk* dengan jumlah responden sebanyak 36 orang. Pada data pretest kecemasan diperoleh nilai (Sig.) sebesar 0,081 dan pada data posttest kecemasan diperoleh nilai (Sig.) sebesar 0,068. Dapat disimpulkan bahwa data kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi berdistribusi normal.

2. Uji Hipotesis

Pengaruh *Expressive Counseling* Dengan Metode *Mind Healing Technique* Terhadap Kecemasan Pada Lansia

Tabel 4.4
Hasil Uji Paired t-test

Tingkat Kecemasan	Mean	N	SD	P value
Sebelum	5,53	36	1,362	<
Sesudah	3,64	36	1,496	0,001

(Sumber: Data Primer, 2026)

Dari tabel 4.4 hasil uji *Paired t-test* pada kecemasan kelompok intervensi menunjukkan nilai *p value* $0,001 < 0,05$ artinya terdapat pengaruh intervensi *Expressive Counseling* dengan metode *Mind Healing Technique* terhadap penurunan kecemasan pada lansia.

Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Pada penelitian ini karakteristik responden berdasarkan usia di kategorikan menurut WHO yaitu 60-74 tahun usia lanjut (*elderly*), 75-90 tahun usia lanjut tua (*old*) dan usia di atas 90 tahun usia sangat tua (*very old*). Hasil penelitian ini menunjukkan dari 36 responden lansia yang diteliti pada kelompok intervensi didapatkan hampir seluruhnya responden berada pada rentang usia *elderly* (86,1%). Seiring bertambahnya usia seseorang maka dampak terhadap penurunan dalam aspek fisik, sosial dan psikologis mulai terlihat yang dapat menyebabkan munculnya perasaan cemas pada individu tersebut.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Arta *et al.*, (2023) menunjukkan bahwa lansia yang mengalami kecemasan terbanyak berada pada usia 60-74 tahun yang berjumlah 76 lansia (65%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Khotimah *et al.*, (2020) menunjukkan bahwa lansia yang mengalami kecemasan terbanyak berada pada usia 60-74 tahun yang berjumlah 20 lansia (55,6%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Yusli & Rachma (2019) menunjukkan bahwa lansia yang mengalami kecemasan terbanyak berada pada usia 60-74 tahun yang berjumlah 25 lansia (62,5%).

Menurut asumsi peneliti, dominannya responden pada kelompok usia 60–74 tahun menunjukkan bahwa fase awal lanjut usia merupakan periode yang cukup rentan terhadap munculnya masalah psikologis, khususnya kecemasan. Pada usia ini, lansia mulai mengalami berbagai perubahan fisik, penurunan fungsi tubuh, serta pergeseran peran sosial yang signifikan. Kondisi tersebut dapat menimbulkan perasaan tidak aman, kekhawatiran terhadap kesehatan, serta ketakutan akan ketergantungan pada orang lain.

Pada karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, hasil penelitian ini menunjukkan lebih dari separuhnya (55,6%) berjenis kelamin perempuan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Arta *et al.*, (2023) menunjukkan bahwa mayoritas lansia yang mengalami kecemasan berjenis kelamin perempuan sebanyak 73 orang (62,4%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Khotimah *et al.*, (2020) menunjukkan bahwa lansia yang mengalami kecemasan terbanyak yaitu perempuan dengan jumlah 23 orang (63,9%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Yusli & Rachma (2019) menunjukkan bahwa sebagian besar lansia yang mengalami kecemasan yaitu perempuan sebanyak 24 orang (60%). Perempuan cenderung lebih mudah merasa cemas di bandingkan laki-laki karena laki-laki lebih proaktif dan terbuka dalam menghadapi kecemasan, sedangkan perempuan memiliki sensitivitas yang lebih tinggi dan biasanya memilih untuk menahan semua emosi yang mereka rasakan (Pratiwi *et al.*, 2022).

Menurut asumsi peneliti, tingginya proporsi responden perempuan disebabkan oleh kerentanan emosional yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Perempuan cenderung lebih peka terhadap perubahan lingkungan, hubungan sosial, dan kondisi kesehatan, sehingga lebih mudah mengalami kecemasan. Selain itu, perempuan lansia umumnya memiliki beban psikososial yang lebih besar, seperti kehilangan pasangan, keterbatasan ekonomi, dan minimnya dukungan keluarga, yang dapat memperkuat munculnya kecemasan.

Pada karakteristik responden berdasarkan pendidikan terakhir, hasil penelitian menunjukkan hampir separuhnya (41,7%) lansia mempunyai tingkat pendidikan Sekolah Dasar. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Arta *et al.*, (2023) menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki tingkat pendidikan terakhir SD sebanyak 95 orang (81,2%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Pratiwi *et al.*, (2022) menunjukkan bahwa mayoritas responden pada pendidikan terakhir SD sebanyak 24 orang (66,7%). Tingginya tingkat pendidikan rendah membuat individu rentan terhadap kecemasan

karena minimnya informasi tentang kecemasan dan cara menanganinya. Sebaliknya, pendidikan yang lebih tinggi dapat menciptakan pola yang lebih seimbang dalam menghadapi rasa cemas karena mereka lebih terlatih dalam mengelola stress. Rendahnya tingkat pendidikan mengakibatkan seseorang lebih sering merasakan kecemasan disebabkan oleh kurangnya strategi koping dan kemampuan beradaptasi yang terbatas terhadap hal-hal baru (Arta *et al.*, 2023).

Menurut asumsi peneliti, mayoritas responden dengan pendidikan terakhir tingkat SD menunjukkan bahwa rendahnya tingkat pendidikan berpengaruh terhadap kemampuan lansia dalam memahami dan mengelola masalah psikologis, termasuk kecemasan. Peneliti berasumsi bahwa keterbatasan pendidikan menyebabkan minimnya pengetahuan tentang kesehatan mental serta strategi koping yang adaptif.

Pada karakteristik responden berdasarkan lama tinggal, hasil penelitian ini menunjukkan hampir separuhnya (36,1%) lansia sudah tinggal di panti selama 7-10 tahun. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Yusli & Rachma (2019) menunjukkan bahwa lansia dengan lama tinggal di panti terbanyak yaitu >2 tahun berjumlah 22 orang (55%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Inri *et al.*, (2020) menunjukkan bahwa responden terbanyak yang sudah lama tinggal di panti ini yaitu responden yang sudah tinggal selama 7-10 tahun sebanyak 23 orang (46%). Lansia yang sudah lama berada di panti cenderung lebih mudah beradaptasi dibandingkan dengan lansia yang baru datang karena mereka sudah terbiasa dengan kondisi dan pengalaman tinggal di panti, akan tetapi lansia yang telah tinggal terlalu lama di panti umumnya akan merasakan kesepian karena kerinduan pada keluarga mereka. Minimnya perhatian dan dukungan dapat membuat lansia merasa terasing yang menimbulkan perasaan tidak berharga, merasa diabaikan, mengalami krisis kepercayaan diri dan kecemasan (Maria & Pertiwi, 2025).

Menurut asumsi peneliti, lansia yang telah tinggal cukup lama di panti memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap lingkungan baru dibandingkan lansia yang baru masuk. Namun demikian, lama tinggal yang terlalu panjang juga berpotensi menimbulkan perasaan kesepian dan kerinduan terhadap keluarga. Kondisi ini dapat memicu konflik emosional antara rasa terbiasa dengan lingkungan panti dan perasaan kehilangan kedekatan dengan keluarga, yang pada akhirnya berdampak pada kecemasan.

Pada karakteristik responden berdasarkan alasan masuk panti, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hampir separuhnya (47,2%) lansia masuk ke panti karena dibawa oleh keluarganya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Inri *et al.*, (2020) menunjukkan bahwa alasan masuk terbanyak responden ke panti yaitu karena dibawa oleh keluarga berjumlah 29 orang (58%). Lansia yang tinggal di panti memiliki latar belakang kehidupan dan alasan yang berbeda-beda. Hal ini bisa menjadi sumber stress setiap lansia yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti, lingkungan, sosial dan hidup tanpa keluarga yang dapat menyebabkan munculnya perubahan dan respon psikologis seperti perilaku sosial dan emosional (Yusli & Rachma, 2019).

Menurut asumsi peneliti, alasan masuk panti seperti tidak adanya keluarga yang merawat, keterbatasan ekonomi, atau keputusan keluarga menjadi faktor psikososial yang kuat dalam memengaruhi kondisi emosional lansia. Lansia yang masuk panti bukan atas keinginan sendiri cenderung memiliki perasaan ditelantarkan, tidak berdaya, dan kehilangan makna hidup. Perasaan-perasaan tersebut berkontribusi besar terhadap munculnya kecemasan dan penurunan kesejahteraan psikologis.

2. Rerata Tingkat Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Diberikan *Expressive Counseling* Dengan Metode *Mind Healing Technique*

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan rerata tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah diberikan *Expressive Counseling* dengan metode *Mind Healing Technique*. Sebelum diberikan intervensi, tingkat kecemasan responden berada pada nilai mean 5,53 dengan standar deviasi 1,362 dan setelah diberikan intervensi menurun menjadi mean 3,64 dengan standar deviasi 1,496. Penurunan skor kecemasan ini menunjukkan adanya perubahan positif terhadap kondisi emosi responden setelah menjalani sesi konseling.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Junita Nursan *et al.*, (2023) yang menemukan bahwa *expressive writing therapy* mampu menurunkan tingkat kecemasan pada siswa setelah menerapkan teknik menulis ekspresif secara rutin dibandingkan sebelum intervensi yaitu terdapat perbedaan nilai rata-rata siswa sebelum dan setelah melakukan *Expressive writing*. Pada *pretest* nilai rata-ratanya sebesar 70,1 dan pada *posttest* nilai rata-ratanya sebesar 63,5. Hal ini menggambarkan bahwa ada penurunan kecemasan setelah melakukan *expressive writing*. Penemuan tersebut memperkuat temuan bahwa bentuk ekspresi diri dapat menjadi alat efektif dalam mengurangi kecemasan. Sejalan pula dengan penelitian

Prangbakat & Sofiana (2024) yang menunjukkan bahwa *Mind Healing Technique* dan afirmasi positif efektif dalam mengurangi stres dan kecemasan melalui proses pengaturan pikiran dan penyembuhan internal. Penelitian tersebut menemukan bahwa responden mengalami peningkatan kemampuan dalam mengatur respon emosional negatif setelah diberikan teknik penyembuhan pikiran.

Menurut asumsi peneliti, penerapan *Expressive Counseling* dengan metode *Mind Healing Technique* (MHT) merupakan intervensi yang sangat efektif dalam menstabilkan kondisi emosional dan menurunkan tingkat kecemasan, khususnya pada kelompok lansia.

3. Pengaruh *Expressive Counseling* Dengan Metode *Mind Healing Technique* Terhadap Kecemasan Pada Lansia

Hasil analisis menggunakan uji *Paired t-test* kecemasan diperoleh nilai *p value* $0,001 < 0,05$ dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh intervensi *Expressive Counseling* dengan metode *Mind Healing Technique* terhadap penurunan kecemasan pada lansia.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Prangbakat & Sofiana (2024) menunjukkan bahwa MHT dapat menjadi salah satu alternatif untuk mereduksi kecemasan sosial pada remaja. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Hasanah *et al.*, (2022) menunjukkan bahwa *Mind Healing Technique* berkontribusi menurunkan angka stress pada peserta didik di masa pandemic covid-19 secara signifikan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Pangesti & Saputri (2024) menunjukkan bahwa Terapi *Healing The Mind* dapat membantu partisipan dalam mengungkapkan perasaan yang selama ini dipendam dan sulit diungkapkan.

Berdasarkan pembahasan diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa melalui intervensi *Expressive Counseling* dengan metode *Mind Healing Technique* berpengaruh terhadap tingkat kecemasan lansia di UPT. Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Kota Pekanbaru.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan dari tujuan penelitian ini dan hasil yang diperoleh dari pengaruh *expressive counseling* dengan metode *mind healing technique* terhadap kecemasan pada lansia di UPT. Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Kota Pekanbaru yang dilakukan terhadap 36 responden, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Rerata tingkat kecemasan sebelum dilakukan *Expressive Counseling* dengan metode *Mind Healing Technique* pada lansia berada pada nilai *mean* 5,53 dengan standar deviasi 1,362.
2. Rerata tingkat kecemasan sesudah dilakukan *Expressive Counseling* dengan metode *Mind Healing Technique* pada lansia berada pada nilai *mean* 3,64 dengan standar deviasi 1,496.
3. Terdapat pengaruh *Expressive Counseling* dengan metode *Mind Healing Technique* terhadap penurunan kecemasan pada lansia Di UPT. Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Kota Pekanbaru

Saran

1. Bagi Responden Penelitian

Diharapkan para lansia yang berada di UPT Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Kota Pekanbaru dapat terus mempraktikkan teknik-teknik sederhana yang diperoleh dari *Expressive Counseling* dengan metode *Mind Healing Technique* dalam kehidupan sehari-hari. Penerapan teknik ini secara mandiri diharapkan mampu membantu lansia dalam mengelola perasaan cemas, menenangkan pikiran, serta meningkatkan kenyamanan dan kesejahteraan psikologis.

2. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah dan bahan pembelajaran dalam pengembangan keilmuan keperawatan, khususnya keperawatan gerontik dan keperawatan kesehatan jiwa

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih besar dan dapat meneliti variabel lain seperti depresi, kualitas tidur, kualitas hidup, atau stres pada lansia, serta membandingkan *Mind Healing Technique* dengan metode intervensi nonfarmakologis lainnya.

4. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan pihak UPT Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Kota Pekanbaru dapat memper-timbangkan Expressive Counseling dengan metode Mind Healing Technique sebagai salah satu program kegiatan rutin atau intervensi psikososial bagi lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Muhandis, M. A., & Riyadi, A. (2023). Analisis Efektivitas Customer First Quality First Approach Pada Training Quality Dojo Dengan Metode Quasi Eksperimen One Group Pretest Posttest Design. *Journal of Applied Multimedia and Networking*, 7(2), 98–106. <https://doi.org/10.30871/jamn.v7i2.6931>
- Arta, K. S. ... Surakarta, A. (2023). *Tingkat kecemasan lansia di wilayah rawan bencana tanah longsor desa kemuning kecamatan ngargoyoso*. 8(1), 84–89.
- Asda, P., & Wawo, J. (2024). Kemandirian Lansia Dengan Kecemasan Dalam Pemenuhan Aktivitas Sehari-Hari. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 13(1), 44. <https://doi.org/10.31596/jcu.v13i1.1354>
- Candra Susanto, P. ... Nuraeni, N. (2024). Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka). *Jurnal Ilmu Multidisplin*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.38035/jim.v3i1.504>
- Candrawati, S. A. K., & Sukraandini, N. K. (2022). Kecemasan Lansia dengan Kondisi Penyakit Kronis. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(2), 348. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i2.631>
- Dauri, Y. ... Theresya Margareta. (2024). Literature Riview :Terapi Mindfulness Mengatasi Kecemasan Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 6(2). <https://doi.org/10.37776/jizp.v6i2.1400>
- Hasanah, H. ... Ristamanjaya, Y. (2022). Kontribusi Mind Healing Technique (MHT) dalam Mengatasi Stress Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Peserta Didik Masa Pandemi Covid-19. *Madaris : Jurnal Guru Inovatif*, 1(2), 113–127. <https://jurnalmdaris.org/index.php/md/article/view/256/52>
- Inri, M. ... Herdy, M. (2020). *Hubungan Lama Tinggal Dengan Tingkat Depresi Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha ' AGAPE ' Tondano*. 3(April 2015), 1–6.
- Julianti, H. ... Arneliwati. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Covid-19 dengan Kualitas Tidur pada Lansia Hermi. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 7(2), 97–107.

- Khotimah ... Herardi. (2020). *Hubungan antara Stadium Hipertensi dengan Tingkat Kecemasan pada Kelompok Lanjut Usia di Panti Sosial X di Jakarta*. 2016, 155–161.
- Manungkalit, M. ... Prabasari, N. A. (2021). Fungsi Kognitif dengan Kualitas Hidup Pada Lansia. *Adi Husada Nursing Journal*, 7(1), 34. <https://doi.org/10.37036/ahnj.v7i1.186>
- Maria, N., & Pertiwi, G. (2025). *Hubungan Lama Tinggal Dengan Tingkat Kesepian Lansia Di Panti Tresna Werdha Samarinda*. 82–88.
- Pangesti, N., & Saputri, D. (2024). Terapi Healing The Mind Untuk Mengatasi Kondisi Traumatik Pada Anak Dan Remaja Korban Kekerasan Seksual Nova. *Ji*, 7(2), 90–97. <http://jurnalilmiah.ici.ac.id/index.php/>
- Prangbakat, N., & Sofiana, A. (2024). Penerapan Expressive Counseling dengan Metode Mind Healing Technique untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja. *Abara: Jurnal Konseling Pastoral*, 2(1), 44–53.
- Pratiwi, H. ... Nompo, R. S. (2022). *Gambaran Kecemasan Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Unurum Guay Kabupaten Jayapura*. 10, 125–138.
- Qonita, F. N. ... Rahman, S. (2021). Kesehatan Pada Orang Lanjut Usia (*Kesehatan Mental dan Kesehatan Fisik*). 1, 10–19.
- Setyarini, E. A. ... Hendarsyah, S. (2022). Prevalensi Masalah Emosional: Stres, Kecemasan dan Depresi pada Usia Lanjut. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 21–27. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.140>
- Soleman Sitti Rahma, M. F. M. E. I. B. E. (2020). Keberhasilan Terbesar Sektor Kebijakan Kesehatan Masyarakat Yaitu Harapan Hidup Manusia Yang Terus Meningkatkan . Tahun 2025 diperkirakan terdapat 1 , 2 mil. *Community of Publishing In Nursing (COPING)*, p-ISSN 2303-1298, e-ISSN 2715-1980, 9, 74–80.