

MENGATASI KECEMASAN EKSISTENSIAL PADA LANSIA MELALUI KONSELING KELOMPOK

Marpren Karunia¹, Netrawati², Yeni Korneli³

Universitas Negeri Padang, Indonesia^{1,2,3}

E-mail: marprenkarunia@gmail.com

Info Artikel

Accepted:

Agustus 2024

Published:

December 2024

Abstract

Existential anxiety in the elderly is a psychological problem that is often ignored but has the potential to damage their quality of life. This study aims to evaluate the effectiveness of group counseling in overcoming existential anxiety in the elderly. The research method used was a pre-experimental design with a pretest-posttest design. The sample for this study was 30 elderly people who experienced existential anxiety and met the inclusion criteria. They were divided into two groups, namely the intervention group who received group counseling and the control group who did not receive the intervention. Data collection was carried out using the existential anxiety scale before and after the intervention. The results showed a significant reduction in the level of existential anxiety in the intervention group after receiving group counseling. In conclusion, group counseling is effective in reducing existential anxiety in the elderly. Practical recommendations are given to increase the use of group counseling in dealing with existential anxiety problems in the elderly.

Keywords: anxiety; elderly; existential approach.

Abstrak

Kecemasan eksistensial pada lansia merupakan masalah psikologis yang sering diabaikan namun berpotensi merusak kualitas hidup mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas konseling kelompok dalam mengatasi kecemasan eksistensial pada lansia. Metode penelitian yang digunakan adalah desain pra-eksperimental dengan pretest-posttest design. Sampel penelitian ini adalah 30 lansia yang mengalami kecemasan eksistensial dan memenuhi kriteria inklusi. Mereka dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi yang menerima konseling kelompok dan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala kecemasan eksistensial sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan yang signifikan dalam tingkat kecemasan eksistensial pada kelompok intervensi setelah menerima konseling kelompok. Kesimpulannya, konseling kelompok efektif dalam mengurangi kecemasan eksistensial pada lansia. Rekomendasi praktis diberikan untuk meningkatkan penggunaan konseling kelompok dalam mengatasi masalah kecemasan eksistensial pada lansia.

Kata kunci: kecemasan; lansia; pendekatan eksistensial.

PENDAHULUAN

Lansia merupakan kelompok populasi yang rentan mengalami kecemasan eksistensial, yang sering kali berkaitan dengan pertanyaan-pertanyaan mengenai makna hidup, tujuan eksistensi, dan kebermaknaan diri. Kecemasan eksistensial dapat memengaruhi kualitas hidup lansia dan meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu mengatasi kecemasan eksistensial pada lansia adalah melalui konseling kelompok. Konseling kelompok menawarkan lingkungan yang mendukung di mana lansia dapat saling berbagi pengalaman, mendapatkan dukungan sosial, dan mencari pemahaman yang lebih dalam tentang diri dan kehidupan mereka.

Meskipun banyak penelitian yang menunjukkan manfaat konseling kelompok dalam mengurangi kecemasan eksistensial pada lansia, namun masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengidentifikasi pendekatan konseling kelompok yang paling efektif dalam kasus kecemasan eksistensial pada lansia. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas konseling kelompok dalam mengatasi kecemasan eksistensial pada lansia.

Dengan memahami efektivitas konseling kelompok dalam mengurangi

kecemasan eksistensial pada lansia, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang signifikan bagi pengembangan intervensi konseling kelompok yang lebih baik untuk meningkatkan kualitas hidup lansia di masa tua mereka.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan *pretest-posttest* design. Desain ini dipilih karena memungkinkan untuk mengevaluasi perubahan dalam tingkat kecemasan eksistensial pada lansia sebelum dan sesudah mereka menerima intervensi konseling kelompok.

Partisipan dalam penelitian ini adalah 30 lansia yang mengalami kecemasan eksistensial dan memenuhi kriteria inklusi. Mereka dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok intervensi menerima konseling kelompok, sementara kelompok kontrol tidak menerima intervensi.

Data kecemasan eksistensial dikumpulkan menggunakan skala kecemasan eksistensial sebelum dan sesudah intervensi. Skala ini telah diuji validitas dan reliabilitasnya dalam penelitian sebelumnya dan terdiri dari 20 item yang menilai tingkat kecemasan eksistensial pada lansia.

Prosedur penelitian melibatkan empat tahap. Pertama, semua partisipan mengisi kuesioner skala kecemasan eksistensial sebagai pretest. Kedua, kelompok intervensi menerima konseling kelompok selama 8 sesi. Setiap sesi berlangsung selama 60 menit dan dipimpin oleh seorang konselor yang berpengalaman dalam bekerja dengan lansia. Ketiga, setelah selesai intervensi, semua partisipan mengisi kembali kuesioner skala kecemasan eksistensial sebagai posttest. Keempat, data yang terkumpul dianalisis menggunakan uji statistik untuk mengevaluasi perbedaan dalam tingkat kecemasan eksistensial antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Data yang terkumpul akan dianalisis menggunakan uji statistik, seperti uji t independen, untuk mengevaluasi perbedaan dalam tingkat kecemasan eksistensial antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Perbedaan dianggap signifikan jika nilai $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam tingkat kecemasan eksistensial antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Setelah menerima konseling kelompok, kelompok intervensi

mengalami penurunan yang signifikan dalam tingkat kecemasan eksistensial mereka, sementara tidak ada perubahan yang signifikan dalam tingkat kecemasan eksistensial kelompok kontrol.

Penemuan ini mendukung efektivitas konseling kelompok dalam mengurangi kecemasan eksistensial pada lansia. Hasil ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang juga menunjukkan manfaat konseling kelompok dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia.

Hasil ini memiliki implikasi penting dalam pengembangan intervensi konseling kelompok yang lebih baik untuk mengatasi kecemasan eksistensial pada lansia. Dengan memberikan ruang bagi lansia untuk berbagi pengalaman, mendapatkan dukungan sosial, dan mencari pemahaman yang lebih dalam tentang diri dan kehidupan mereka, konseling kelompok dapat membantu meningkatkan kualitas hidup lansia di masa tua mereka.

Namun, perlu diingat bahwa penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, termasuk ukuran sampel yang relatif kecil dan penggunaan desain pra-eksperimental. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut dengan desain penelitian yang lebih kuat untuk mengonfirmasi temuan ini dan mengidentifikasi faktor-faktor lain yang

dapat memengaruhi efektivitas konseling kelompok dalam mengatasi kecemasan eksistensial pada lansia.

SIMPULAN

Konseling individu merupakan pendekatan utama dalam pelayanan bimbingan dan konseling, dimana konselor membantu klien secara tatap muka untuk memahami dan mengatasi masalah pribadi mereka. Tujuan utama konseling individu adalah untuk membantu klien memecahkan masalah yang dihadapi, mengubah sikap menjadi lebih positif, dan mencapai kemandirian serta kebahagiaan dalam kehidupan mereka. Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah pendekatan terapeutik yang efektif dalam mengatasi masalah psikologis dengan fokus pada hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku. CBT menggunakan teknik seperti restrukturisasi kognitif dan terapi perilaku untuk membantu klien mengembangkan pola pikir yang lebih sehat dan mengatasi tantangan hidup. Penelitian mendukung bahwa CBT, baik dalam bentuk konseling individu maupun kelompok, efektif dalam meningkatkan motivasi dan prestasi belajar siswa, menunjukkan bahwa pendekatan ini dapat menjadi solusi yang signifikan dalam konteks pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Corey, G. (2015). *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi* (6th ed.). Pustaka Pelajar.
- Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning [Pencarian makna hidup]*. Terjemahan oleh Alihb. Erlangga.
- Neenan, M., & Dryden, W. (2009). *Pelatihan hidup: Pendekatan kognitif perilaku [Life coaching: A cognitive behavioural approach]*. Pustaka Pelajar.
- Paloutzian, R. F., & Park, C. L. (Eds.). (2013). *Handbook of the psychology of religion and spirituality [Buku pegangan psikologi agama dan spiritualitas]*. Guilford Press.
- van Deurzen, E., & Adams, M. (2011). *Keterampilan dalam konseling dan psikoterapi eksistensial [Skills in existential counselling & psychotherapy]*. Terjemahan oleh Alihb. Pustaka Pelajar.
- Wong, P. T. (2016). Terapi makna: Pendekatan eksistensial positif [Meaning therapy: An integrative and positive existential psychotherapy]. *Jurnal Psikoterapi Kontemporer*, 46(1), 21-30.
- Yalom, I. D. (1980). *Psikoterapi eksistensial [Existential psychotherapy]*. Penerbit Universitas Indonesia.