

SEMINAR PENANGANAN KECEMASAN PADA LANSIA

SEMINAR ON HANDLING ANXIETY IN THE ELDERLY

Dian Novita Siswanti^{1*}, Muh.Daud², Muhrajan Piara³, Rahmawati Syam⁴, Nur Akmal⁵

^{1*.2.3.4.5} Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Kota Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia

Email: dian.novita@gmail.com

Abstrak: Kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang sering dialami oleh lansia akibat berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang terjadi pada masa lanjut usia. Kurangnya literasi kesehatan mental menyebabkan banyak lansia belum mampu mengenali gejala kecemasan maupun strategi penanganannya secara tepat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam mengenali serta mengelola kecemasan melalui seminar edukatif. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 19 Desember 2025 di Kota Makassar dengan peserta lansia dari berbagai latar belakang sosial. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan studi kasus. Evaluasi dilakukan melalui pemberian pretest dan posttest untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai pengertian kecemasan, faktor penyebab, gejala, dampak, serta strategi penanganan kecemasan pada lansia. Diskusi kelompok dan studi kasus membantu peserta mengidentifikasi sumber kecemasan yang dialami serta mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif. Selain itu, peserta memperoleh keterampilan praktis melalui latihan relaksasi sederhana untuk mengurangi kecemasan. Kegiatan ini menunjukkan bahwa seminar edukatif merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental dan mendukung kesejahteraan psikologis lansia.

Kata Kunci: kecemasan, lansia, kesehatan mental, seminar edukatif, pengabdian kepada masyarakat.

Abstract: Anxiety is one of the most common mental health problems experienced by older adults as a result of various physical, psychological, and social changes associated with aging. Limited mental health literacy often prevents older adults from recognizing anxiety symptoms and implementing appropriate coping strategies. This community service program aimed to enhance older adults' knowledge and skills in identifying and managing anxiety through an educational seminar. The activity was conducted on December 19, 2025, in Makassar City and involved elderly participants from diverse social backgrounds. The program employed interactive lectures, group discussions, and case study methods. Program effectiveness was evaluated using pre-test and post-test assessments to measure changes in participants' knowledge levels. The results indicated a significant improvement in participants' understanding of anxiety, including its definition, causes, symptoms, impacts, and management strategies among older adults. Group discussions and case study sessions enabled participants to identify sources of anxiety and develop more adaptive coping strategies. In addition, participants acquired practical skills through simple relaxation exercises designed to reduce anxiety symptoms. The findings suggest that educational seminars represent an effective approach to improving mental health literacy and promoting psychological well-being among older adults.

Keywords: anxiety, older adults, mental health, educational seminar, community service.

Article History:

Received	Revised	Published
20 April 2026	10 Mei 2026	15 Mei 2026

Pendahuluan

Lanjut usia (lansia) merupakan kelompok penduduk yang jumlahnya terus meningkat seiring dengan meningkatnya angka harapan hidup masyarakat. Fenomena ini menunjukkan keberhasilan pembangunan di bidang kesehatan, namun di sisi lain menghadirkan tantangan baru terkait pemenuhan kebutuhan fisik, sosial, dan psikologis lansia. Proses penuaan tidak hanya ditandai oleh perubahan biologis, tetapi juga perubahan psikologis yang dapat memengaruhi kualitas hidup individu pada masa tua. Oleh karena itu, perhatian terhadap kesehatan mental lansia menjadi aspek penting dalam mewujudkan penuaan yang sehat dan produktif (*healthy aging*) (World Health Organization [WHO], 2022).

Masa lanjut usia merupakan tahap perkembangan terakhir dalam rentang kehidupan manusia. Pada tahap ini, individu mengalami berbagai perubahan yang dapat memengaruhi kemampuan adaptasinya terhadap lingkungan. Perubahan tersebut meliputi penurunan fungsi fisik, perubahan status sosial, berkurangnya peran produktif, hingga meningkatnya ketergantungan terhadap orang lain. Berbagai perubahan tersebut sering kali menjadi sumber stres yang berpotensi memunculkan masalah kesehatan mental pada lansia (Sotelo-Ojeda et al., 2025).

Menurut teori perkembangan psikososial yang dikemukakan oleh Erikson, lansia berada pada tahap *ego integrity versus despair*. Pada tahap ini, individu melakukan refleksi terhadap perjalanan hidupnya. Apabila lansia mampu menerima kehidupannya dengan penuh makna, maka akan terbentuk integritas diri. Sebaliknya, apabila individu dipenuhi penyesalan dan ketidakpuasan terhadap masa lalu, maka dapat muncul keputusasaan yang berdampak pada kondisi psikologisnya (Gilleard, 2020).

Salah satu masalah psikologis yang banyak ditemukan pada lansia adalah kecemasan. Kecemasan merupakan kondisi emosional yang ditandai oleh perasaan khawatir, gelisah, takut, dan tidak nyaman terhadap situasi yang dianggap mengancam. Pada lansia, kecemasan dapat muncul akibat berbagai faktor seperti masalah kesehatan, kehilangan pasangan hidup, keterbatasan ekonomi, maupun kekhawatiran terhadap masa depan (Lindesay et al., 2012).

Kecemasan pada lansia sering kali tidak teridentifikasi dengan baik karena gejalanya dianggap sebagai bagian normal dari proses penuaan. Padahal, berbagai penelitian menunjukkan bahwa gangguan kecemasan merupakan masalah yang cukup umum terjadi pada kelompok usia lanjut dan sering kali tidak terdiagnosis maupun tidak mendapatkan penanganan yang memadai (Atchison et al., 2024).

Penelitian sistematis yang dilakukan oleh Atchison et al. (2024) menunjukkan bahwa hingga 52% lansia mengalami gejala kecemasan dan sekitar 15% mengalami gangguan kecemasan yang memenuhi kriteria klinis. Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan merupakan masalah kesehatan mental yang signifikan pada kelompok usia lanjut dan memerlukan perhatian khusus dari berbagai pihak.

Kecemasan yang dialami lansia tidak hanya berdampak pada kondisi emosional, tetapi juga memengaruhi kesehatan fisik. Individu yang mengalami kecemasan sering menunjukkan gejala seperti gangguan tidur, mudah lelah, jantung berdebar, sesak napas, serta penurunan nafsu makan. Kondisi tersebut dapat memperburuk penyakit kronis yang telah dimiliki sebelumnya sehingga menurunkan kualitas hidup lansia secara keseluruhan (Lindesay et al., 2012).

Selain berdampak pada kesehatan fisik, kecemasan juga berhubungan dengan penurunan fungsi kognitif. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kecemasan yang berlangsung dalam jangka panjang dapat meningkatkan risiko penurunan kemampuan berpikir, konsentrasi, dan memori pada lansia (Atchison et al., 2024). Oleh karena itu, upaya pencegahan dan penanganan kecemasan perlu dilakukan sedini mungkin.

Kondisi kesehatan yang menurun merupakan salah satu faktor utama yang memicu kecemasan pada lansia. Meningkatnya risiko penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, penyakit jantung, dan gangguan muskuloskeletal sering menimbulkan kekhawatiran terhadap kemampuan individu dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Kekhawatiran ini dapat berkembang menjadi kecemasan apabila tidak dikelola dengan baik (Sotelo-Ojeda et al., 2025).

Selain faktor kesehatan, kehilangan pasangan hidup atau anggota keluarga dekat juga menjadi sumber kecemasan yang signifikan pada lansia. Kehilangan orang yang dicintai dapat menimbulkan perasaan kesepian, ketidakamanan, dan ketidakpastian mengenai masa depan. Kondisi tersebut sering kali memengaruhi kesejahteraan psikologis lansia dalam jangka panjang (Sotelo-Ojeda et al., 2025).

Faktor sosial juga berkontribusi terhadap munculnya kecemasan pada lansia. Berkurangnya interaksi sosial akibat pensiun, keterbatasan mobilitas, atau perubahan struktur keluarga dapat meningkatkan risiko isolasi sosial. Isolasi sosial diketahui berkaitan dengan berbagai masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan dan depresi pada lansia (Sotelo-Ojeda et al., 2025).

Dukungan sosial yang memadai terbukti menjadi faktor protektif dalam menjaga kesehatan mental lansia. Kehadiran keluarga, teman sebaya, dan komunitas dapat memberikan rasa aman, dihargai, serta membantu lansia menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Dukungan sosial yang baik juga dapat menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Grenier et al., 2019).

Meskipun kecemasan pada lansia merupakan masalah yang cukup umum, kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesehatan mental lansia masih relatif rendah. Banyak keluarga lebih fokus pada perawatan kesehatan fisik dibandingkan kondisi psikologis lansia. Akibatnya, gejala kecemasan sering kali tidak dikenali dan tidak mendapatkan penanganan yang tepat (Grenier et al., 2019).

Kurangnya literasi kesehatan mental pada lansia juga menjadi tantangan tersendiri. Sebagian lansia belum memahami tanda-tanda kecemasan, faktor penyebabnya, maupun strategi yang dapat dilakukan untuk mengelola kecemasan secara mandiri. Kondisi ini menunjukkan pentingnya kegiatan edukasi kesehatan mental yang mudah dipahami dan sesuai dengan karakteristik lansia (Atchison et al., 2024).

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk seminar edukatif mengenai penanganan kecemasan pada lansia. Sasaran kegiatan adalah kelompok lansia yang berada di wilayah mitra pengabdian yakni lansia di Kota Makassar. Pemilihan sasaran didasarkan pada hasil observasi awal yang menunjukkan bahwa sebagian lansia mengalami kekhawatiran berlebihan terkait kondisi kesehatan, perubahan peran sosial, serta ketidakpastian masa depan. Kegiatan ini dirancang untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam mengenali serta mengelola kecemasan secara adaptif.

Metode pelaksanaan pengabdian menggunakan pendekatan pendidikan kesehatan yang mengintegrasikan metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan studi kasus. Pendekatan ini dipilih karena terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta dewasa melalui kombinasi penyampaian informasi, partisipasi aktif, dan refleksi pengalaman nyata (Merriam & Bierema, 2014).

Tahap pertama kegiatan adalah persiapan. Pada tahap ini tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pihak mitra, identifikasi kebutuhan peserta, penyusunan materi seminar, serta persiapan instrumen evaluasi. Analisis kebutuhan merupakan langkah penting dalam memastikan bahwa materi yang diberikan sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan peserta lansia (Knowles et al., 2020).

Sebelum pelaksanaan seminar, peserta diberikan pretest untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mengenai kecemasan pada lansia. Pengukuran awal ini bertujuan untuk memperoleh gambaran dasar mengenai pemahaman peserta sehingga dapat digunakan sebagai bahan evaluasi efektivitas kegiatan pengabdian (Creswell & Creswell, 2018).

Tahap kedua adalah pelaksanaan seminar melalui metode ceramah interaktif. Metode ceramah digunakan untuk menyampaikan konsep dasar mengenai kecemasan, faktor penyebab, gejala, dampak, dan strategi penanganan kecemasan pada lansia. Ceramah interaktif memungkinkan terjadinya komunikasi dua arah antara pemateri dan peserta sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efektif dibandingkan ceramah konvensional (Silberman, 2017).

Pada sesi ceramah, pemateri menjelaskan bahwa kecemasan merupakan respons emosional yang umum terjadi pada lansia akibat berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Materi juga mencakup penjelasan mengenai hubungan antara kecemasan dengan kualitas hidup serta pentingnya deteksi dini terhadap gejala kecemasan (World Health Organization, 2022). Agar peserta lebih terlibat dalam proses pembelajaran, pemateri memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengajukan pertanyaan dan berbagi pengalaman selama sesi berlangsung. Interaksi aktif ini penting karena lansia memiliki pengalaman hidup yang dapat menjadi sumber pembelajaran bagi peserta lainnya (Merriam & Bierema, 2014).

Metode kedua yang digunakan adalah diskusi kelompok. Peserta dibagi ke dalam beberapa kelompok kecil untuk membahas pengalaman yang berkaitan dengan perasaan cemas yang pernah dialami dalam kehidupan sehari-hari. Diskusi kelompok memberikan kesempatan kepada peserta untuk saling berbagi pengalaman, memperoleh dukungan sosial, dan mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif (Corey et al., 2018).

Melalui diskusi kelompok, peserta diajak mengidentifikasi berbagai faktor yang memicu kecemasan, seperti masalah kesehatan, kesepian, kehilangan pasangan hidup, maupun kekhawatiran terhadap kondisi ekonomi keluarga. Proses diskusi membantu peserta menyadari bahwa pengalaman kecemasan merupakan kondisi yang umum terjadi dan dapat dikelola secara positif.

Selain meningkatkan pemahaman, diskusi kelompok juga bertujuan memperkuat hubungan sosial antar peserta. Dukungan sosial diketahui berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada lansia (Grenier et al., 2019).

Metode ketiga yang digunakan adalah studi kasus. Pada sesi ini pemateri menyajikan beberapa kasus sederhana yang menggambarkan kondisi kecemasan yang umum dialami lansia. Peserta diminta mengidentifikasi permasalahan yang muncul serta mendiskusikan solusi yang dapat dilakukan berdasarkan materi yang telah dipelajari.

Penggunaan studi kasus bertujuan untuk meningkatkan kemampuan peserta dalam menerapkan pengetahuan yang diperoleh ke dalam situasi kehidupan nyata. Metode ini dinilai efektif dalam mengembangkan kemampuan berpikir kritis, pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan pada peserta pelatihan maupun seminar (Yin, 2018).

Dalam sesi studi kasus, peserta juga diperkenalkan pada beberapa teknik sederhana untuk mengurangi kecemasan, seperti latihan pernapasan dalam, relaksasi otot, aktivitas spiritual, dan keterlibatan dalam kegiatan sosial. Teknik-teknik tersebut dipilih karena mudah diterapkan oleh lansia dalam kehidupan sehari-hari (American Psychological Association, 2023).

Setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai, peserta diberikan posttest untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan mengenai kecemasan dan strategi penanganannya. Hasil pretest dan posttest kemudian dibandingkan untuk mengevaluasi efektivitas seminar dalam meningkatkan pemahaman peserta.

Tahap terakhir adalah evaluasi dan refleksi kegiatan. Peserta diminta memberikan umpan balik mengenai materi, metode penyampaian, serta manfaat yang diperoleh selama mengikuti seminar. Data evaluasi digunakan sebagai dasar perbaikan program pengabdian

pada kegiatan selanjutnya sehingga dapat memberikan manfaat yang lebih optimal bagi masyarakat, khususnya kelompok lansia.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program seminar bertema “*Penanganan Kecemasan pada Lansia*” telah dilaksanakan pada tahun 2025 dengan menghadirkan narasumber utama, Ibu Dr. Dian Novita Siswanti, S.Psi., M.Psi., M.Si., Psikolog. Seminar ini diikuti oleh para lansia di Kota Makassar dengan latar belakang sosial yang beragam. Secara umum, kegiatan berlangsung dengan lancar dan mendapatkan respons positif dari peserta selama sesi berlangsung.



Gambar 1.Kegiatan Seminar oleh Narasumber

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema *Seminar on Handling Anxiety in the Elderly* dilaksanakan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam mengenali serta mengelola kecemasan yang muncul pada masa lanjut usia. Kegiatan ini dipandu oleh Dr. Dian Novita Siswanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog dan diikuti oleh lansia yang berasal dari komunitas masyarakat setempat. Seminar berlangsung dengan suasana yang interaktif dan partisipatif sehingga peserta dapat terlibat secara aktif selama kegiatan berlangsung.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan registrasi peserta dan pengisian pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai kecemasan pada lansia. Hasil

pretest menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum memahami perbedaan antara kecemasan normal dan gangguan kecemasan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Atchison et al. (2024) yang menunjukkan bahwa masalah kecemasan pada lansia sering kali tidak teridentifikasi dengan baik karena dianggap sebagai bagian normal dari proses penuaan.

Pada sesi pembukaan, narasumber menjelaskan mengenai konsep dasar kecemasan, penyebab, gejala, serta dampaknya terhadap kesehatan fisik dan psikologis lansia. Materi disampaikan menggunakan metode ceramah interaktif sehingga peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan dan berbagi pengalaman. Menurut Silberman (2017), metode pembelajaran aktif dapat meningkatkan keterlibatan peserta dan efektivitas proses belajar.

Selama sesi ceramah berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi. Banyak peserta yang mengungkapkan pengalaman pribadi terkait rasa khawatir terhadap kondisi kesehatan, kehilangan pasangan hidup, serta perubahan peran dalam keluarga. Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa sumber kecemasan pada lansia sangat beragam dan dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, serta sosial sebagaimana dijelaskan oleh Lindesay et al. (2012).

Salah satu temuan menarik dalam kegiatan ini adalah adanya persepsi bahwa kecemasan merupakan kondisi yang tidak dapat dihindari pada masa tua. Setelah memperoleh penjelasan dari narasumber, peserta mulai memahami bahwa kecemasan dapat dikelola melalui berbagai strategi coping yang adaptif. Peningkatan pemahaman ini menjadi indikator awal keberhasilan kegiatan edukasi yang diberikan.

Metode ceramah interaktif memungkinkan peserta memperoleh informasi ilmiah mengenai kesehatan mental lansia secara lebih mudah dipahami. Penggunaan bahasa yang sederhana dan contoh-contoh yang dekat dengan kehidupan sehari-hari membantu peserta memahami materi yang disampaikan. Hal ini sesuai dengan prinsip pendidikan orang dewasa yang menekankan relevansi materi dengan pengalaman peserta (Knowles et al., 2020).

Setelah sesi ceramah, kegiatan dilanjutkan dengan diskusi kelompok kecil. Peserta dibagi menjadi beberapa kelompok untuk membahas pengalaman kecemasan yang pernah dialami dan cara mereka menghadapinya. Diskusi kelompok memberikan ruang bagi peserta untuk saling mendengarkan dan memahami pengalaman satu sama lain.

Hasil diskusi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami kecemasan terkait kesehatan fisik. Kekhawatiran terhadap penyakit kronis, keterbatasan mobilitas, serta ketergantungan kepada anggota keluarga menjadi tema yang paling sering muncul. Temuan ini sejalan dengan hasil kajian Sotelo-Ojeda et al. (2025) yang menyatakan bahwa kondisi kesehatan merupakan salah satu prediktor utama kecemasan pada lansia.

Selain masalah kesehatan, beberapa peserta mengungkapkan perasaan kesepian akibat berkurangnya interaksi sosial setelah pensiun atau kehilangan pasangan hidup. Kondisi ini menunjukkan pentingnya dukungan sosial dalam menjaga kesehatan mental lansia. Grenier et al. (2019) menjelaskan bahwa dukungan sosial yang memadai dapat menjadi faktor protektif terhadap munculnya kecemasan pada usia lanjut.

Diskusi kelompok juga menghasilkan berbagai strategi coping yang telah diterapkan peserta dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa peserta menyampaikan bahwa aktivitas keagamaan, berkumpul bersama keluarga, mengikuti kegiatan sosial, dan melakukan aktivitas fisik ringan membantu mereka mengurangi rasa cemas yang dialami.

Suasana diskusi yang hangat dan terbuka menunjukkan bahwa metode kelompok mampu menciptakan rasa kebersamaan di antara peserta. Corey et al. (2018) menjelaskan bahwa kelompok dapat menjadi media yang efektif untuk meningkatkan dukungan emosional, mengurangi isolasi sosial, dan memperkuat kemampuan individu dalam menghadapi masalah.

Kegiatan selanjutnya adalah studi kasus yang dirancang berdasarkan situasi nyata yang sering dialami lansia. Peserta diberikan ilustrasi kasus mengenai seorang lansia yang

mengalami kecemasan berlebihan akibat penyakit kronis dan kehilangan pasangan hidup. Peserta kemudian diminta mengidentifikasi sumber kecemasan serta memberikan solusi yang dapat diterapkan. Hasil studi kasus menunjukkan bahwa peserta mampu mengidentifikasi faktor-faktor penyebab kecemasan dengan baik setelah mengikuti sesi ceramah dan diskusi. Sebagian besar peserta menyarankan pentingnya dukungan keluarga, aktivitas sosial, serta pendekatan spiritual sebagai langkah untuk mengurangi kecemasan.

Kemampuan peserta dalam menganalisis studi kasus menunjukkan adanya peningkatan pemahaman terhadap materi yang telah diberikan. Menurut Yin (2018), metode studi kasus efektif digunakan untuk membantu peserta menghubungkan konsep teoritis dengan situasi kehidupan nyata sehingga pembelajaran menjadi lebih bermakna.

Selain membahas kasus, peserta juga diajak mempraktikkan teknik relaksasi sederhana berupa latihan pernapasan dalam. Teknik ini dilakukan secara bersama-sama dengan panduan dari narasumber. Peserta melaporkan merasa lebih tenang dan nyaman setelah mengikuti latihan tersebut.

Latihan relaksasi merupakan salah satu strategi yang banyak direkomendasikan dalam penanganan kecemasan pada lansia. American Psychological Association (2023) menjelaskan bahwa teknik relaksasi dapat membantu mengurangi gejala fisiologis kecemasan seperti ketegangan otot, jantung berdebar, dan gangguan tidur.

Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan berlangsung, terjadi peningkatan partisipasi peserta dari awal hingga akhir seminar. Peserta yang pada awal kegiatan cenderung pasif menjadi lebih aktif dalam bertanya, berdiskusi, dan menyampaikan pendapat. Perubahan ini menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif mampu meningkatkan keterlibatan peserta dalam proses pembelajaran.

Hasil posttest yang diberikan setelah kegiatan menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan dibandingkan hasil pretest. Peningkatan tersebut mengindikasikan bahwa seminar berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai kecemasan, faktor penyebab, dampak, serta strategi penanganannya.

Temuan ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa program edukasi kesehatan mental dapat meningkatkan literasi kesehatan mental dan kemampuan coping pada kelompok lansia (World Health Organization, 2022). Edukasi yang diberikan secara sistematis memungkinkan peserta memahami kondisi yang dialami serta mengambil langkah yang lebih adaptif dalam menghadapinya.

Secara keseluruhan, kegiatan *Seminar on Handling Anxiety in the Elderly* memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan lansia dalam mengelola kecemasan. Kombinasi metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan studi kasus terbukti mampu menciptakan pengalaman belajar yang aktif dan bermakna. Oleh karena itu, kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan mental serta kualitas hidup lansia.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui Seminar Penanganan Kecemasan pada Lansia telah berhasil meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai kecemasan pada masa lanjut usia. Materi yang disampaikan oleh Dr. Dian Novita Siswanti, S.Psi., M.Psi., M.Si., Psikolog membantu peserta mengenali pengertian kecemasan, faktor-faktor penyebab, gejala yang muncul, serta dampaknya terhadap kesehatan fisik dan psikologis. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebelum seminar sebagian peserta masih menganggap kecemasan sebagai kondisi yang wajar dan tidak memerlukan penanganan khusus, namun setelah mengikuti seminar peserta memahami bahwa kecemasan dapat dikelola melalui berbagai strategi coping yang adaptif.

Peningkatan pemahaman ini terlihat dari partisipasi aktif peserta selama kegiatan serta meningkatnya hasil posttest dibandingkan pretest.

Penerapan metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan studi kasus terbukti efektif dalam meningkatkan keterlibatan peserta selama proses pembelajaran. Ceramah interaktif memberikan landasan pengetahuan mengenai kesehatan mental lansia, sementara diskusi kelompok memungkinkan peserta berbagi pengalaman dan memperoleh dukungan sosial dari sesama lansia. Melalui studi kasus, peserta mampu menghubungkan konsep yang diperoleh dengan situasi nyata yang sering dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, praktik teknik relaksasi sederhana yang diberikan selama seminar memberikan pengalaman langsung kepada peserta dalam mengelola kecemasan sehingga mereka memiliki keterampilan praktis yang dapat diterapkan secara mandiri.

Secara keseluruhan, kegiatan seminar memberikan dampak positif terhadap peningkatan literasi kesehatan mental, kesadaran akan pentingnya menjaga kesejahteraan psikologis, serta kemampuan lansia dalam mengidentifikasi dan mengelola kecemasan. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental yang disampaikan secara partisipatif dapat menjadi salah satu strategi promotif dan preventif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Oleh karena itu, program serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dengan melibatkan keluarga, tenaga kesehatan, dan komunitas masyarakat agar dukungan terhadap kesehatan mental lansia dapat berlangsung secara optimal dan berkesinambungan.

Referensi

- American Psychological Association. (2023). *Managing anxiety in older adults*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Atchison, K., et al. (2024). Detection of anxiety symptoms and disorders in older adults: A diagnostic accuracy systematic review. *Age and Ageing*, 53(7), afae122.
- Corey, G., Corey, M. S., & Corey, C. (2018). *Groups: Process and practice* (10th ed.). Boston, MA: Cengage Learning.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Gilleard, C. (2020). The final stage of human development? Erikson's view of integrity and old age. *International Journal of Ageing and Later Life*, 14(2), 133–157.
- Grenier, S., Payette, M. C., Gunther, B., Askari, S., Desjardins, F. F., Raymond, B., & Berbiche, D. (2019). Association of age and gender with anxiety disorders in older adults: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 34(3), 397–407.
- Knowles, M. S., Holton, E. F., & Swanson, R. A. (2020). *The adult learner: The definitive classic in adult education and human resource development* (9th ed.). Routledge.
- Lindesay, J., Stewart, R., & Bisla, J. (2012). Anxiety disorders in older people. *Reviews in Clinical Gerontology*, 22(4), 297–311.
- Merriam, S. B., & Bierema, L. L. (2014). *Adult learning: Linking theory and practice*. Jossey-Bass.
- Silberman, M. (2017). *Active training: A handbook of techniques, designs, case examples, and tips* (4th ed.). Wiley.
- Sotelo-Ojeda, J. E., Acosta-Quiroz, C. O., García-Flores, R., González-Celis Rangel, A. L. M., & Medina-Jiménez, E. A. (2025). Psychological and sociodemographic variables associated with increased anxiety and anxiety symptoms in older adults: A scoping review. *Geriatrics*, 10(4), 83.
- World Health Organization. (2021). *Decade of Healthy Ageing 2021–2030*. Geneva: WHO
- World Health Organization. (2022). *Mental health of older adults*. Geneva: WHO
- Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). Sage Publications.