



Upaya Penyuluh Agama Dalam Menurunkan Tingkat Stres Pada Lansia Di Panti Jompo Siborongborong

Tasya Ivana Hutagalung¹, Goklas Manalu², Elsina Sihombing³

^{1,2,3}Institut Agama Kristen Negeri Tarutung, Indonesia

E-mail: tasyaivanahtg@gmail.com¹, binasitohan@gmail.com², elsinasihombing@gmail.com³

Article Info

Article history:

Received September 08, 2025

Revised September 20, 2025

Accepted September 26, 2025

Keywords:

Religious Counselor, Elderly, Stress .

ABSTRACT

This study aims to examine the efforts of religious instructors in reducing stress levels in the elderly at the Siborongborong Nursing Home. This research is motivated by the condition of the elderly who are vulnerable to health decline, limited physical activity, and lack of family support, which triggers stress in the elderly. The focus of the study is directed at how religious instructors function not only as spiritual guides, but also as personal counselors and facilitators of social activities that provide emotional, spiritual, and social support. The research method used is descriptive qualitative with data collection techniques through interviews, observation, and documentation of religious instructors and five elderly informants. The research results show that the efforts of Religious Counselors have a positive impact on reducing stress in the elderly. Spiritual guidance helps the elderly achieve inner peace, self-confidence, and life satisfaction; personal counseling provides a safe space to express feelings without fear of judgment; and group dancing fosters a sense of togetherness and joy. These three interventions produce significant changes in the emotional, psychological, and spiritual aspects of the elderly. Thus, Religious Counselors play a crucial role in improving the quality of life of the elderly.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Article Info

Article history:

Received September 08, 2025

Revised September 20, 2025

Accepted September 26, 2025

Keywords:

Penyuluh Agama, Lansia, Stres,

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji upaya Penyuluh Agama dalam menurunkan tingkat stres pada lansia di Panti Jompo Siborongborong. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kondisi lansia yang rentan mengalami penurunan kesehatan, keterbatasan aktivitas fisik, serta kurangnya dukungan keluarga sehingga memicu stres pada lansia. Fokus penelitian diarahkan pada bagaimana Penyuluh Agama tidak hanya berfungsi sebagai pembimbing rohani, tetapi juga sebagai konselor pribadi dan fasilitator kegiatan sosial yang memberikan dukungan emosional, spiritual, dan sosial. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara dan dokumentasi terhadap penyuluh agama serta 5 lansia sebagai informan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa upaya Penyuluh Agama berdampak positif dalam menurunkan stres lansia. Bimbingan rohani membantu lansia memperoleh ketenangan batin, rasa percaya diri dan kepuasan hidup, konseling pribadi memberikan ruang aman untuk mengungkapkan perasaan tanpa rasa takut untuk dihakimi, sedangkan kegiatan menari bersama menumbuhkan rasa kebersamaan dan kegembiraan. Ketiga bentuk intervensi ini



menghasilkan perubahan signifikan pada aspek emosional, psikologis, dan spiritual lansia. Dengan demikian, Penyuluh Agama berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup lansia.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Tasya Ivana Hutagalung
Institut Agama Kristen Negeri Tarutung
E-mail: tasyaivanahtg@gmail.com

Pendahuluan

Setiap tahap kehidupan manusia membawa tantangan dan perubahan yang khas, mulai dari masa kanak-kanak, remaja, dewasa, hingga lanjut usia. Masa lanjut usia merupakan fase akhir dalam rentang kehidupan yang ditandai dengan berbagai perubahan signifikan, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Perubahan-perubahan tersebut sering kali menimbulkan dampak psikologis yang tidak ringan, termasuk munculnya stres akibat menurunnya kemampuan tubuh, keterbatasan dalam beraktivitas, dan berkurangnya interaksi sosial. Stres pada lansia merupakan hal yang umum terjadi dan dapat diperburuk oleh kondisi lingkungan serta kurangnya dukungan emosional dan spiritual. Salah satu bentuk lingkungan yang rentan menimbulkan stres pada lansia adalah panti jompo. Di tempat ini, lansia tidak hanya menghadapi keterbatasan fisik dan kesehatan, tetapi juga rasa kesepian akibat minimnya kunjungan keluarga, keterasingan, dan hubungan sosial yang kurang harmonis dengan sesama penghuni. Seperti yang terjadi di UPT Pelayanan Sosial Anak dan Lanjut Usia Siborongborong, berbagai faktor seperti kecemasan akan kondisi kesehatan, konflik sosial antar penghuni, ketergantungan terhadap bantuan orang lain, dan kerinduan terhadap keluarga menjadi penyebab utama stres pada lansia.

Untuk mengatasi persoalan tersebut, diperlukan pendekatan holistik yang tidak hanya bersifat fisik dan medis, tetapi juga menyentuh aspek spiritual dan emosional lansia. Dalam konteks ini, upaya Penyuluh Agama menjadi sangat krusial. Penyuluh Agama tidak hanya bertugas memberikan bimbingan keagamaan, tetapi juga berperan sebagai pendamping emosional yang membantu lansia menemukan ketenangan batin, meningkatkan rasa percaya diri, dan membangun kembali makna hidup di usia senja. Melalui kegiatan seperti bimbingan rohani, konseling pribadi, serta kegiatan fisik seperti terapi menari yang menyenangkan, Penyuluh Agama dapat membantu menurunkan tingkat stres lansia secara signifikan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji upaya strategis Penyuluh Agama dalam menurunkan tingkat stres pada lansia di Panti Jompo, khususnya di UPT Pelayanan Sosial Anak dan Lanjut Usia Siborongborong. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperkuat pendekatan spiritual dan sosial sebagai bagian dari upaya meningkatkan kesejahteraan lansia di masa tua mereka.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan paradigma interpretif-subjektif yang bersifat deskriptif. Pendekatan ini dipilih untuk memahami pengalaman subjektif para lansia serta upaya Penyuluh Agama dalam menurunkan tingkat stres di UPT Pelayanan Sosial Anak dan Lanjut Usia Siborongborong. Informan penelitian terdiri dari Penyuluh Agama yang bertugas di panti jompo tersebut dan beberapa lansia binaan, yang dipilih secara purposive karena dianggap mengetahui dan mengalami langsung fenomena



yang diteliti. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi kegiatan. Selanjutnya, data dianalisis dengan model interaktif Miles dan Huberman melalui tahapan reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan.¹ Untuk menjaga keabsahan data digunakan teknik triangulasi sumber dan teknik, sehingga hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Hasil dan Pembahasan

A. Upaya Penyuluh Agama dalam Menurunkan Tingkat Stres Pada Lansia

Penelitian ini menemukan bahwa Upaya Penyuluh Agama di UPT Pelayanan Sosial Anak dan Lanjut Usia Siborongborong sangat penting dalam menurunkan tingkat stres yang dialami oleh para lansia. Stres yang muncul umumnya disebabkan oleh menurunnya kondisi kesehatan, keterbatasan aktivitas sehari-hari, kehilangan orang terdekat, serta perasaan terisolasi dari keluarga. Kondisi ini menimbulkan kecemasan berlebihan, kesepian, bahkan depresi pada sebagian besar lansia. Kehadiran Penyuluh Agama terbukti memberi dampak positif melalui pendekatan spiritual, emosional, dan sosial yang terintegrasi.

1. Bimbingan Rohani

Temuan penelitian menunjukkan bahwa bimbingan rohani menjadi salah satu cara paling efektif dalam mengurangi stres lansia. Melalui doa, renungan, dan ibadah bersama, lansia mendapatkan ketenangan batin dan kekuatan iman untuk menghadapi keterbatasan fisik maupun kehilangan yang mereka alami. Penyuluh Agama berperan menolong lansia dengan dimasa tuanya agar tetap memiliki iman yang teguh kepada Tuhan atas situasi sulit yang sedang dialaminya baik dari segi fisik dan psikisnya.² Hasil analisis juga memperlihatkan bahwa lansia yang mengikuti bimbingan rohani secara rutin lebih mampu mengelola kecemasan, memiliki harapan hidup yang lebih tinggi, dan merasakan kepuasan batin. Sutiyani memperkuat hal ini, bahwa bimbingan rohani membantu lansia menemukan makna hidup dan meningkatkan rasa percaya diri serta kepuasan hidup.³

2. Bimbingan Konseling Pribadi

Selain bimbingan rohani, penelitian ini menemukan bahwa konseling pribadi berperan signifikan dalam menurunkan stres. Konseling memberikan ruang bagi lansia untuk mengungkapkan isi hati, pengalaman traumatis, dan keluhan yang mereka simpan. Penyuluh Agama hadir sebagai pendengar yang empatik tanpa menghakimi, sehingga para lansia merasa dihargai dan didengarkan.⁴ Analisa data menunjukkan bahwa dengan konseling, lansia lebih mudah mengenali akar permasalahan yang menimbulkan stres, misalnya perasaan ditinggalkan keluarga atau konflik dengan sesama penghuni panti. Hal ini sejalan dengan penelitian Pasmawati yang menyatakan bahwa konseling memberikan kebebasan bagi lansia untuk mengungkapkan perasaan dan membantu mengurangi tekanan psikologis⁵. Konseling juga memperlihatkan efek jangka panjang berupa peningkatan semangat hidup, sikap lebih positif, dan kemampuan untuk berdamai dengan keadaan.

¹ Umarti U and Hengki Wijaya, *Analisis Data Kualitatif Teori Konsep Dalam Penelitian Pendidikan* (Makassar: Sekolah Tinggi Theologia Jaffray, 2020).

² Desi Siahaan et al., "Pentinya Program Pembinaan Rohani Bagi Jemaat Lanjut Usia," *Pediaqu: Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora* 1, no. 4 (2019): 527.

³ Sutiyani and Nugroho, "Kualitas Hidup Lanjut Usia Dan Peran Gereja Di Panti Jompo."

⁴ Pasmawati & Hermi., "Pendekatan Konseling Untuk Lansia," *Jurnal Syi'ar* 17, no. 1 (2017): 53.

⁵ Ibid.



3. Kegiatan Menari Bersama

Temuan lain yang menarik adalah kegiatan menari bersama, yang difasilitasi oleh Penyuluh Agama sebagai bagian dari pembinaan sosial. Aktivitas ini bukan hanya memberikan hiburan, melainkan juga meningkatkan kesehatan fisik, fleksibilitas otot, serta daya tahan tubuh. Data lapangan menunjukkan bahwa lansia yang terlibat dalam kegiatan ini mengalami peningkatan kebugaran fisik dan suasana hati yang lebih baik. Secara psikologis, kegiatan menari merangsang hormon endorfin yang mampu menurunkan stres dan meningkatkan perasaan bahagia.⁶ Interaksi sosial yang terbangun melalui kegiatan menari juga mengurangi rasa kesepian, memperlancar hubungan antar sesama lansia, serta menumbuhkan rasa kebersamaan. Dewangga menguatkan hasil ini dengan temuan bahwa terapi menari dapat meningkatkan kebugaran fisik dan berdampak positif terhadap keseimbangan emosional lansia.⁷

B. Pendekatan dan Teknik Penyuluhan Agama dalam Membantu Lansia Mengelola Stres

Dalam mendampingi lansia yang mengalami stres, Penyuluh Agama menggunakan berbagai pendekatan dan teknik yang bertujuan untuk membantu mereka mengelola tekanan psikologis, emosional, maupun spiritual yang dialami. Upaya tersebut tidak hanya bersifat rohani, tetapi juga menyentuh aspek sosial dan fisik, sehingga menciptakan dukungan yang lebih komprehensif bagi kesejahteraan lansia. Terdapat tiga bentuk utama pendekatan dan teknik penyuluhan agama dalam menurunkan stres lansia, yaitu:

1. Bimbingan rohani

Bimbingan rohani merupakan salah satu teknik utama yang digunakan penyuluh dalam membantu lansia mengelola stres. Menurut Sutiyan, bimbingan rohani membantu lansia menemukan kedamaian dan ketenangan batin, yang sangat penting dalam menghadapi tantangan hidup di usia lanjut, seperti kehilangan orang terkasih atau menurunnya kondisi kesehatan.⁸ Melalui doa, renungan firman, serta nasihat spiritual, lansia diajak untuk kembali menaruh pengharapan pada Tuhan dan melihat kehidupannya dari perspektif iman. Lebih jauh, bimbingan rohani juga berfungsi sebagai sarana untuk menanamkan kembali rasa percaya diri dan harga diri pada lansia. Banyak lansia yang merasa tidak lagi berguna karena keterbatasan fisik atau hilangnya peran sosial di keluarga dan masyarakat. Dengan pendekatan rohani, penyuluh mengingatkan bahwa nilai diri seseorang tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik, melainkan juga oleh kebermaknaan hidup di hadapan Tuhan. Proses ini menolong lansia untuk menerima kondisi mereka dengan lebih lapang dada serta menemukan tujuan baru di masa tua.

2. Bimbingan Konseling Pribadi

Selain bimbingan rohani, Penyuluh Agama juga melakukan konseling pribadi. Teknik ini menekankan pada komunikasi dua arah yang terbuka, di mana lansia diberi ruang bebas untuk mengungkapkan isi hati dan pikiran mereka tanpa rasa takut dihakimi. Menurut Imeldawati konseling pribadi membantu lansia memahami akar

⁶ Efendi and Sulistyarto, "Motivasi Lansia Dalam Mengikuti Senam Lansia Di Desa Kali Tengah Kecamatan Tanggulangin Kabupaten Sidoarjo Jawa Timur."

⁷ Mahendra Wahyu Dewangga, "Terapi Latihan Menari Dapat Meningkatkan Kebugaran Fisik Pada Lanjut Usia: Tinjauan Sistematis," *Jurnal Olahraga dan Prestasi* 22, no. 1 (2023): 20.

⁸ Sutiyan and Nugroho, "Kualitas Hidup Lanjut Usia Dan Peran Gereja Di Panti Jompo."



masalah yang menjadi penyebab stres,⁹ sementara Rahmah menegaskan bahwa sikap penyuluh yang penuh kepedulian dan empati membuat lansia merasa diterima dan dihargai¹⁰. Konseling pribadi juga memungkinkan penyuluh untuk menganalisis kondisi emosional lansia secara lebih mendalam, sehingga intervensi yang diberikan menjadi lebih sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu. Dengan demikian, konseling bukan hanya sekadar mendengar keluh kesah, tetapi juga menjadi sarana untuk memberikan dorongan positif, membangun kembali rasa percaya diri, serta memperkuat ketahanan mental lansia dalam menghadapi perubahan hidup.

3. Kegiatan Menari Bersama

Teknik ketiga yang digunakan adalah kegiatan menari bersama, yang dipahami sebagai bentuk intervensi fisik sekaligus sosial. Menurut Dewangga, terapi menari dapat meningkatkan fleksibilitas otot, kekuatan fisik, serta keseimbangan tubuh.¹¹ Lebih dari itu, kegiatan menari juga memiliki dampak psikologis yang positif, seperti menurunkan tingkat kecemasan, meningkatkan produksi hormon endorfin, serta memperbaiki suasana hati. Kegiatan menari tidak hanya memberikan manfaat kesehatan jasmani, tetapi juga menjadi sarana rekreasi yang mampu menciptakan suasana riang di tengah kehidupan lansia. Dengan mengikuti gerakan sederhana yang dipandu, lansia dapat merasa lebih aktif dan terlibat dalam aktivitas sehari-hari, sehingga mereka tidak larut dalam perasaan kesepian atau keterasingan. Dengan demikian, kegiatan menari tidak hanya dipandang sebagai hiburan semata, tetapi juga sebagai teknik intervensi yang komprehensif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Irfan Efendi menambahkan bahwa kegiatan menari di panti jompo bukan hanya bermanfaat secara kesehatan, tetapi juga menciptakan suasana kebersamaan yang menyenangkan. Menari dapat merangsang hormon endorfin yang berfungsi sebagai penghilang stres alami, serta dapat memperbaiki suasana hati dan kebahagiaan sehingga lansia merasa terhubung dengan teman di sekitarnya.¹²

B. Dampak dari Upaya Penyuluh Agama

Dampak dari upaya yang dilakukan oleh Penyuluh Agama dapat dilihat melalui pengalaman subjektif yang dirasakan langsung oleh para lansia. Stres pada lansia berdampak besar pada kualitas hidup, kesehatan fisik, serta kondisi mental mereka. Lansia yang mengalami stres biasanya menghadapi gangguan tidur, rasa cemas berlebihan, menurunnya motivasi hidup, hingga melemahnya kondisi fisik. Oleh karena itu, setiap intervensi dari penyuluh agama diharapkan membawa perubahan yang signifikan terhadap kesejahteraan lansia, baik secara spiritual, emosional, maupun sosial. Pertama, melalui bimbingan rohani, banyak lansia merasakan ketenangan batin yang sebelumnya sulit diperoleh. Kehidupan di masa tua sering diwarnai dengan rasa kehilangan, baik karena ditinggal orang terdekat maupun keterbatasan fisik. Bimbingan rohani menolong lansia untuk menemukan kembali makna hidup dan menaruh pengharapan kepada Tuhan. Menurut teori Sutiyani, bimbingan rohani memberi kedamaian dan ketenangan batin,¹³ dan hal ini dirasakan lansia dalam bentuk

⁹ Imeldawati, Simamora, and Margaretha, "Penyuluhan Bagi Lansia: Sinergi Dengan Gereja Dalam Tugas Pelayanan Kepada Lansia."

¹⁰ Rahmah, "Pendekatan Konseling Spiritual Pendekatan Konseling Spiritual Pada Lanjut Usia (Lansia)," *Al-Hiwar* 03, no. 05 (2019): 40.

¹¹ Dewangga, "Terapi Latihan Menari Dapat Meningkatkan Kebugaran Fisik Pada Lanjut Usia: Tinjauan Sistematis."

¹² Efendi and Sulistyarto, "Motivasi Lansia Dalam Mengikuti Senam Lansia Di Desa Kali Tengah Kecamatan Tanggulangin Kabupaten Sidoarjo Jawa Timur."

¹³ Sutiyani and Nugroho, "Kualitas Hidup Lanjut Usia Dan Peran Gereja Di Panti Jompo."



rasa sabar, damai, serta kemampuan menerima keadaan dengan lapang dada. Selain itu, bimbingan rohani juga memberikan penguatan spiritual yang membuat lansia merasa tetap dekat dengan Tuhan meskipun sedang berada dalam masa sulit. Banyak dari mereka yang sebelumnya mudah cemas dan putus asa, mulai menemukan keteguhan hati setelah mendapatkan arahan rohani. Firman dan doa yang dibawakan oleh Penyuluh Agama menjadi sumber penghiburan, sehingga lansia tidak lagi melihat masa tua hanya sebagai beban, melainkan sebagai kesempatan untuk semakin mendekatkan diri kepada Tuhan. Dengan demikian, bimbingan rohani tidak hanya menurunkan tingkat stres, tetapi juga memperdalam pengalaman iman dan memberikan semangat baru bagi lansia dalam menjalani hidup mereka.

Kedua, dampak dari konseling pribadi terlihat pada munculnya perasaan dihargai dan diterima. Banyak lansia yang sebelumnya merasa tidak berguna atau dianggap sebagai beban, kini menemukan ruang aman untuk menceritakan keluh kesah mereka. Menurut Rahmah Penyuluh harus menunjukkan bahwa mereka sangat peduli dan mendengarkan keluh-kesah para lansia tanpa menghakiminya,¹⁴ menegaskan bahwa sikap empati dan kepedulian dari penyuluh membuat lansia merasa diperhatikan. Perubahan yang dirasakan lansia antara lain hati menjadi lebih lega, pikiran lebih tenang, dan tumbuhnya kembali rasa percaya diri. Dengan demikian, konseling pribadi bukan hanya membantu mengurangi beban stres, tetapi juga memulihkan harga diri lansia. Lebih lanjut, konseling pribadi memberikan kesempatan bagi lansia untuk menemukan kembali kekuatan dalam dirinya. Dengan adanya proses dialog yang mendalam, lansia belajar memahami bahwa mereka tetap memiliki nilai dan kemampuan meski berada dalam keterbatasan usia.

Ketiga, kegiatan menari bersama memberikan dampak nyata dalam bentuk kebahagiaan sosial dan kesehatan fisik. Lansia yang awalnya merasa terasing atau sering menyendiri, mulai menunjukkan antusiasme dalam beraktivitas bersama teman sebaya. Menurut Irfan Efendy menari dapat merangsang hormon endorfin yang berfungsi sebagai penghilang stres alami, serta dapat memperbaiki suasana hati dan kebahagiaan sehingga lansia merasa terhubung dengan teman disekitarnya.¹⁵ Hal ini dirasakan lansia melalui suasana hati yang lebih ceria, perasaan terhubung dengan orang lain, dan berkurangnya rasa kesepian. Selain itu, kegiatan menari juga membantu lansia untuk lebih percaya diri terhadap kondisi fisik mereka. Gerakan sederhana yang dilakukan bersama-sama menumbuhkan rasa mampu, meskipun tubuh mereka tidak lagi sekuat dulu.

Secara keseluruhan, lansia merasakan bahwa upaya yang dilakukan oleh Penyuluh Agama membawa perubahan positif terhadap kualitas hidup mereka. Dampak itu terlihat pada meningkatnya ketenangan batin, adanya rasa dihargai secara emosional, serta terciptanya kebahagiaan sosial dalam kehidupan sehari-hari. Dengan kata lain, intervensi penyuluh agama tidak hanya membantu mengurangi stres, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan hidup lansia secara menyeluruh, sehingga mereka dapat menjalani masa tua dengan lebih damai, sehat, dan penuh makna.

Pembahasan

1. Penyuluh Agama

Secara etimologis, kata *penyuluh* berasal dari kata dasar *suluh* yang berarti obor atau alat penerang. Maka penyuluh dapat diartikan sebagai orang yang

¹⁴ Rahmah, "Pendekatan Konseling Spiritual Pendekatan Konseling Spiritual Pada Lanjut Usia (Lansia)."

¹⁵ Efendi and Sulistyarto, "Motivasi Lansia Dalam Mengikuti Senam Lansia Di Desa Kali Tengah Kecamatan Tanggulangin Kabupaten Sidoarjo Jawa Timur."



memberikan penerangan atau bimbingan kepada orang lain.¹⁶ Penyuluhan sendiri dipahami sebagai hubungan timbal balik antara konselor dan konseli, di mana konselor membantu individu agar dapat memahami dirinya dalam menghadapi masalah kehidupan yang sedang atau akan dihadapinya.¹⁷ Dalam konteks keagamaan, Penyuluh Agama merupakan individu yang diberi tugas, tanggung jawab, dan wewenang oleh pejabat yang berwenang untuk melaksanakan bimbingan keagamaan sekaligus menyampaikan penyuluhan pembangunan melalui bahasa agama.¹⁸ Dengan demikian, Penyuluh Agama berfungsi sebagai penghubung antara pemerintah dan masyarakat, serta sebagai pendamping rohani yang menolong individu atau kelompok dalam memahami ajaran agama, menghayati nilai-nilai keimanan, dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Secara praktis, Penyuluh Agama berperan bukan hanya sebagai pengajar agama, tetapi juga sebagai konselor, motivator, serta fasilitator yang membantu masyarakat mengatasi kesulitan rohaniah maupun sosial. Kehadirannya menjadi ujung tombak dalam membangun kehidupan beragama yang harmonis serta mendukung program-program pembangunan masyarakat.¹⁹

2. Upaya Penyuluh Agama

Berdasarkan hasil penelitian, upaya Penyuluh Agama dalam menurunkan tingkat stres pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Anak dan Lanjut Usia Siborongborong dilakukan melalui tiga bentuk utama, yaitu bimbingan rohani, konseling pribadi, dan kegiatan menari bersama. Ketiga bentuk kegiatan ini saling melengkapi dalam memberikan dukungan spiritual, emosional, dan sosial bagi para lansia.

a) Melakukan Bimbingan Rohani

Bimbingan rohani merupakan salah satu upaya penting yang dilakukan Penyuluh Agama untuk membantu lansia menemukan ketenangan batin. Melalui kegiatan doa, ibadah bersama, serta pembacaan firman Tuhan, lansia diarahkan untuk kembali menaruh pengharapan kepada Allah di tengah keterbatasan usia mereka. Kegiatan ini membuat lansia merasa dihargai, dikasihi, serta diperhatikan, sehingga perasaan terasingkan dapat berkurang. Selain itu, Bimbingan rohani membantu lansia menemukan kedamaian dan ketenangan batin, yang sangat penting dalam menghadapi tantangan hidup di usia lanjut, seperti kehilangan orang terkasih atau masalah kesehatan dan dengan bimbingan rohani, lansia dapat merasa lebih tenang dan dapat mengelola stres terkait dengan usia lanjut atau perubahan hidup lainnya.²⁰

b) Melakukan Bimbingan Konseling Pribadi

Selain bimbingan rohani, Penyuluh Agama juga memberikan bimbingan konseling pribadi. Kegiatan ini berfungsi sebagai ruang aman bagi lansia untuk mengungkapkan perasaan, pengalaman traumatis, maupun keluhan yang selama

¹⁶ Andrianus Nababan et al., *Metode Dan Teknik Bimbingan Penyuluhan Agama*, 1st ed. (Jakarta: PT. Scifintech Andrew Wijaya Anggota IKAPI DKI Jakarta, 2024).

¹⁷ Hidayat Nur Alam, "Peran Penyuluh Agama Islam Dalam Meminimalisir Terjadinya Perceraian Di Desa Braja Sakti Kecamatan Way Jepara Kabupaten Lampung Timur" 8, no. 75 (2020): 10.

¹⁸ Kementerian Agama RI, "Keputusan Direktur Jenderal Bimbingan Masyarakat Kristen Kementerian Agama Republik Indonesia Nomor 137 Tahun 2017" (Jakarta, 2017).

¹⁹ Yeni Suhermi, *Peran Penyuluh Agama Dalam Memberikan Pemahaman Pentingnya Belajar Al- Qur'an Pada Masyarakat (Gampong Sentosa Kec. Krueng Sabee Aceh Jaya)* (Banda Aceh, 2018).

²⁰ Sutiyan and Fibry Jati Nugroho, "Kualitas Hidup Lanjut Usia Dan Peran Gereja Di Panti Jompo," *Jurnal Pendidikan Agama Kristen dan Katolik* 1, no. 4 (2024): 18.



ini membebani mereka. Dalam proses konseling, Penyuluh bertindak sebagai pendengar yang empatik tanpa memberikan penghakiman, sehingga lansia merasa dihargai dan diperhatikan. Konseling pribadi ini tidak hanya meringankan beban psikologis, tetapi juga membantu lansia menemukan akar permasalahan yang menimbulkan stres. Lebih jauh, konseling ini mampu memberikan dorongan positif sehingga lansia memiliki semangat baru dalam menjalani hidupnya di panti jompo.²¹

c) Kegiatan Menari Bersama

Upaya berikutnya yang dilakukan Penyuluh Agama adalah memfasilitasi kegiatan menari bersama. Aktivitas ini bukan sekadar hiburan, tetapi juga bentuk terapi fisik dan sosial bagi lansia. Menari terbukti meningkatkan kesehatan tubuh, fleksibilitas otot, dan keseimbangan fisik. Di sisi lain, kegiatan ini juga memunculkan rasa gembira karena merangsang hormon endorfin yang berfungsi sebagai penghilang stres alami, serta dapat memperbaiki suasana hati dan kebahagiaan sehingga lansia merasa terhubung dengan teman di sekitarnya.²² Dengan adanya interaksi sosial dalam kegiatan menari, lansia tidak lagi merasa kesepian atau terisolasi, melainkan merasakan kebersamaan dengan teman-teman sebayanya. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi fisik seperti menari juga mampu memberi dampak psikologis dan emosional yang positif.

3. Stres Pada Lansia

Stres pada lansia dapat didefinisikan sebagai tekanan yang diakibatkan oleh stresor berupa perubahan-perubahan yang menuntut adanya penyesuaian dari lansia. Tingkat stres pada lansia berarti pula tinggi rendahnya tekanan yang dirasakan atau dialami oleh lansia sebagai akibat dari stresor berupa perubahan-perubahan baik fisik, mental, maupun sosial dalam kehidupan yang dialami lansia.²³ Pada lansia stres dapat diartikan sebagai respons fisiologis dan psikologis yang terjadi pada individu lansia sebagai akibat dari situasi atau kondisi yang dianggap sebagai ancaman, tekanan, atau tuntutan yang berlebihan. Situasi atau kondisi yang dapat menyebabkan stres pada lansia bervariasi, dan mungkin termasuk perubahan dalam lingkungan, kehilangan pasangan atau kerabat dekat, penurunan kesehatan fisik atau kognitif, masalah keuangan, dan isolasi sosial. Respons stres pada lansia dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental mereka, dan dapat memperburuk kondisi kesehatan yang sudah ada seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung. Oleh karena itu, penting untuk mengurangi stres pada lansia melalui berbagai cara yang dapat membantu meningkatkan kesejahteraan mereka. Dengan demikian, stres pada lansia dapat dimaknai sebagai respons psikologis dan fisiologis terhadap tekanan hidup yang tidak mampu diatasi secara optimal. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan mental, tetapi juga dapat memperburuk kesehatan fisik, seperti menurunnya daya

²¹ Tiur Imeldawati, Lisdayani Simamora, and Tumiasih Yohana Margaretha, "Penyuluhan Bagi Lansia: Sinergi Dengan Gereja Dalam Tugas Pelayanan Kepada Lansia," *Areopagus: Jurnal Pendidikan Dan Teologi Kristen* 21, no. 2 (2023): 5.

²² Irfan Efendi and Soni Sulistyarto, "Motivasi Lansia Dalam Mengikuti Senam Lansia Di Desa Kali Tengah Kecamatan Tanggulangin Kabupaten Sidoarjo Jawa Timur," *Jurnal Kesehatan Olahraga* 12 (2024): 32.

²³ Anjar Hayuning Syuhada, Tatik Meiyuntariningsih, and Akta Ririn Aristawat, "Stres Pada Korban Dating Violence Usia Dewasa Awal: Bagaimana Peran Dukungan Sosial?," *INNER: Journal of Psychological Research* 2, no. 3 (2022): 248.



tahan tubuh, gangguan tidur, serta meningkatnya risiko penyakit degeneratif.²⁴ Oleh sebab itu, diperlukan strategi pendampingan yang komprehensif untuk membantu lansia dalam menghadapi stres, baik melalui pendekatan psikologis, sosial, maupun spiritual.

4. Lansia

Lanjut usia (lansia) adalah tahap akhir dari siklus kehidupan manusia yang ditandai oleh proses menua secara alamiah. Menurut Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas.²⁵ Menurut Nugroho Proses menua adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri/mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita.²⁶ Menjadi lansia adalah suatu tahap lanjut kehidupan manusia yang sering ditandai dengan terjadinya penurunan kemampuan fisik untuk melakukan aktivitas dengan stres lingkungan serta kegagalan dalam mempertahankan keseimbangan tubuh terhadap kondisi stres fisiologis²⁷

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa upaya Penyuluh Agama memiliki peran yang sangat penting dalam menurunkan tingkat stres pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Anak dan Lanjut Usia Siborongborong. Melalui bimbingan rohani, konseling pribadi, dan kegiatan menari bersama, para lansia memperoleh dukungan yang menyentuh aspek spiritual, emosional, dan sosial. Bimbingan rohani membantu mereka menemukan ketenangan batin dan makna hidup baru, konseling pribadi memberi ruang aman untuk mengungkapkan keluh kesah, sedangkan kegiatan menari bersama menciptakan suasana kebersamaan yang menyenangkan sekaligus meningkatkan kesehatan fisik. Ketiga bentuk intervensi ini secara terpadu terbukti mampu menurunkan kecemasan, mengurangi rasa kesepian, dan meningkatkan kualitas hidup lansia

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa upaya Penyuluh Agama tidak hanya terbatas pada pembimbingan rohani, melainkan juga sebagai konselor dan fasilitator sosial yang mampu menjawab kebutuhan lansia secara holistik. Lansia merasakan perubahan positif dalam bentuk ketenangan batin, rasa dihargai secara emosional, serta kebahagiaan sosial yang lebih baik. Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa keberadaan Penyuluh Agama sangat krusial dalam menciptakan pendampingan yang menyeluruh, sehingga lansia dapat menjalani masa tua dengan lebih damai, sehat, dan penuh makna.

Daftar Pustaka

Alam, Hidayat Nur. "Peran Penyuluh Agama Islam Dalam Meminimalisir Terjadinya Perceraian Di Desa Braja Sakti Kecamatan Way Jepara Kabupaten Lampung Timur" 8,

²⁴ Santosa and Pratama, "Pengaruh Teknik Manajemen Stress Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Puspakarma Mataram," *Prima: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan* 2, no. 2 (2016): 36.

²⁵ Indonesia, "Undang- Undang RI NO. 13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia," *Mensesneg* (Jakarta: Sekretaris Negara, 1998).

²⁶ Asma'ul Khusna, *Konsep Dasar Lanjut Usia (Lansia) Laporan Pendahuluan Lanjut Usia (Lansia)*, Academia, 2017.

²⁷ Abdul Rokhman, "Penurunan Stress Pada Lansia Dengan Relaksasi Benson," *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada* 10, no. 1 (2021): 53.



- no. 75 (2020): 10.
- Dewangga, Mahendra Wahyu. “Terapi Latihan Menari Dapat Meningkatkan Kebugaran Fisik Pada Lanjut Usia: Tinjauan Sistematis.” *Jurnal Olahraga dan Prestasi* 22, no. 1 (2023): 20.
- Efendi, Irfan, and Soni Sulistyarto. “Motivasi Lansia Dalam Mengikuti Senam Lansia Di Desa Kali Tengah Kecamatan Tanggulangin Kabupaten Sidoarjo Jawa Timur.” *Jurnal Kesehatan Olahraga* 12 (2024): 32.
- Imeldawati, Tiur, Lisdayani Simamora, and Tumiasih Yohana Margaretha. “Penyuluhan Bagi Lansia: Sinergi Dengan Gereja Dalam Tugas Pelayanan Kepada Lansia.” *Areopagus: Jurnal Pendidikan Dan Teologi Kristen* 21, no. 2 (2023): 5.
- Indonesia. “Undang- Undang RI NO. 13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia.” *Mensesneg*. Jakarta: Sekretaris Negara, 1998.
- Kementrian Agama RI. “Keputusan Direktur Jenderal Bimbingan Masyarakat Kristen Kementerian Agama Republik Indonesia Nomor 137 Tahun 2017.” Jakarta, 2017.
- Khusna, Asma’ul. *Konsep Dasar Lanjut Usia (Lansia) Laporan Pendahuluan Lanjut Usia (Lansia)*. Academia, 2017.
- Nababan, Andrianus, Agnes Novianti Permata Sari, Goklas J. Manalu, Tasya Ivana Hutagalung, and Ariyanti Waruwu. *Metode Dan Teknik Bimbingan Penyuluhan Agama*. 1st ed. Jakarta: PT. Scifintech Andrew Wijaya Anggota IKAPI DKI Jakarta, 2024.
- Pasmawati & Hermi. “Pendekatan Konseling Untuk Lansia.” *Jurnal Syi’ar* 17, no. 1 (2017): 53.
- Rahmah. “Pendekatan Konseling Spiritual Pendekatan Konseling Spiritual Pada Lanjut Usia (Lansia).” *Al-Hiwar* 03, no. 05 (2019): 40.
- Rokhman, Abdul. “Penurunan Stress Pada Lansia Dengan Relaksasi Benson.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada* 10, no. 1 (2021): 53.
- Santosa, and Pratama. “Pengaruh Teknik Manajemen Stress Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Puspakarma Mataram.” *Prima: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan* 2, no. 2 (2016): 36.
- Siahaan, Desi, Eyen Septini Situmean, Friska Gulo, Joi Pasaribu, and Santi Purba. “Pentingnya Program Pembinaan Rohani Bagi Jemaat Lanjut Usia.” *Pediaqu: Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora* 1, no. 4 (2019): 527.
- Sutiyan, and Fibry Jati Nugroho. “Kualitas Hidup Lanjut Usia Dan Peran Gereja Di Panti Jompo.” *Jurnal Pendidikan Agama Kristen dan Katolik* 1, no. 4 (2024): 18.
- Syuhada, Anjar Hayuning, Tatik Meiyuntariningsih, and Akta Ririn Aristawat. “Stres Pada Korban Dating Violence Usia Dewasa Awal: Bagaimana Peran Dukungan Sosial?” *INNER: Journal of Psychological Research* 2, no. 3 (2022): 248.
- U, Umrati, and Hengki Wijaya. *Analisis Data Kualitatif Teori Konsep Dalam Penelitian Pendidikan*. Makassar: Sekolah Tinggi Theologia Jaffray, 2020.
- Yeni Suherni. *Peran Penyuluh Agama Dalam Memberikan Pemahaman Pentingnya Belajar Al- Qur’an Pada Masyarakat (Gampong Sentosa Kec. Krueng Sabee Aceh Jaya)*. Banda Aceh, 2018.