



## Mengelola Stres dan Depresi pada Lansia

Fauziah Nasution<sup>1\*</sup>, Ardelia Maheswari Faustina<sup>2</sup>, Genissa Wardani Saragih<sup>3</sup>,  
Imam Friansyah<sup>4</sup>, Najwa Shafwani<sup>5</sup>, Pirman Sakti Saputra Pandapotan Siregar<sup>6</sup>

<sup>1-6</sup>Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

E-mail: [fauziahnasution@uinsu.ac.id](mailto:fauziahnasution@uinsu.ac.id)<sup>1</sup>, [ardeliamaheswari23@gmail.com](mailto:ardeliamaheswari23@gmail.com)<sup>2</sup>, [genissasaragih@gmail.com](mailto:genissasaragih@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[imamgamingimam@gmail.com](mailto:imamgamingimam@gmail.com)<sup>4</sup>, [shafwaninajwa1807@gmail.com](mailto:shafwaninajwa1807@gmail.com)<sup>5</sup>, [pirmansaktisiregar@gmail.com](mailto:pirmansaktisiregar@gmail.com)<sup>6</sup>

\*Korespondensi penulis: [fauziahnasution@uinsu.ac.id](mailto:fauziahnasution@uinsu.ac.id)

**Abstract.** *Mental health problems such as stress and depression are becoming increasingly serious problems among older people. Aging brings with it a variety of physical, social and emotional challenges that can increase the risk of mental disorders in this age group. Stress and depression in older people can affect quality of life, physical health, and social and psychological functioning. The aim of this research is to find out how to manage stress and depression. This research method uses a qualitative approach with literature study, by collecting and analyzing several relevant articles and books. From this research the author found three discussion results, first the definition of stress and depression, second the causes of stress and depression in the elderly, approaches to managing stress and depression in the elderly. Therefore, it is important to approach stress and depression management so that it can improve the quality of life of the elderly and control the risk of stress and depression more effectively.*

**Keywords:** *Elderly, Stress, Depression, Approach.*

**Abstrak.** Masalah kesehatan mental seperti stres dan depresi menjadi masalah yang semakin serius di kalangan orang lanjut usia. Penuaan membawa serta berbagai tantangan fisik, sosial dan emosional yang dapat meningkatkan risiko gangguan mental pada kelompok usia ini. Stres dan depresi pada orang lanjut usia dapat memengaruhi kualitas hidup, kesehatan fisik, serta fungsi sosial dan psikologis. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui cara mengelola stres dan depresi. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan studi literatur, dengan cara mengumpulkan dan menganalisis beberapa artikel dan buku yang relevan. Dari penelitian ini penulis menemukan tiga hasil pembahasan, pertama definisi stres dan depresi, kedua penyebab stres dan depresi pada lansia, pendekatan pengelolaan stress dan depresi pada lansia. Oleh karena itu, pentingnya pendekatan dalam pengelolaan stress dan depresi sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup para lansia dan mengendalikan risiko stres dan depresi secara lebih efektif.

**Kata Kunci:** Lansia, Stres, Depresi, Pendekatan.

### 1. PENDAHULUAN

Penuaan merupakan fenomena yang terjadi dalam kehidupan manusia. Penuaan adalah proses yang mengubah orang dewasa yang sehat menjadi manusia yang lemah, mengurangi sebagian besar kapasitas cadangan sistem fisiologis dan meningkatkan kerentanan terhadap berbagai penyakit dan kematian. Seiring bertambahnya usia, banyak perubahan fisiologis terjadi yang tidak hanya memengaruhi penampilan kita tetapi juga cara kita berfungsi dan merespons kehidupan sehari-hari. (Dwi & Wahyuni, 2020)

Seiring bertambahnya usia orang dewasa yang lebih tua, mereka sering menghadapi berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka. Masalah kesehatan mental yang umum di kalangan orang lanjut usia meliputi stres dan depresi. Berbagai faktor, termasuk kehilangan orang terkasih, masalah kesehatan fisik, keterbatasan mobilitas, dan isolasi sosial, dapat menjadi pemicu utama stres dan depresi di kemudian hari. Meskipun kondisi ini dianggap sebagai bagian dari proses penuaan, kondisi ini sering kali diabaikan dan tidak mendapat cukup perhatian. Memang, stres dan depresi pada orang lanjut usia dapat memengaruhi kualitas hidup dan melemahkan kesehatan mereka. (Kusuma, 2024)

Menurut Lerman, stres disebabkan oleh kombinasi faktor lingkungan eksternal dan faktor psikologis (disebut stresor) yang menyebabkan kita mengubah kesehatan mental atau fisik kita untuk beradaptasi dengan rangsangan. Namun, penelitian lain yang dilakukan oleh Safira dan Saputra menunjukkan bahwa orang yang berbeda mungkin mengalami stres tergantung pada kemampuan mereka untuk mengatasi kebutuhan yang berbeda. Sebagian orang menganggap situasi ini merupakan beban di luar kemampuan mereka. Gangguan mental terjadi ketika seseorang tidak mampu mengelola atau menangani stres dengan baik. (Argo & Ramon, 2024)

Mengelola stres dan depresi pada orang lanjut usia memerlukan pendekatan komprehensif yang mencakup berbagai aspek, seperti dukungan psikologis, sosial, dan fisik. Terapi seperti terapi perilaku kognitif (CBT) telah terbukti efektif dalam membantu orang dewasa yang lebih tua mengatasi pola berpikir negatif dan menjaga kesehatan mental mereka. Selain itu, teknik relaksasi seperti meditasi, yoga, dan olahraga ringan dapat membantu mengurangi gejala stres dan meningkatkan suasana hati Anda. Dukungan sosial yang kuat dari keluarga dan lingkungan juga penting untuk menciptakan rasa keterhubungan dan mengurangi rasa kesepian yang sering dirasakan oleh orang lanjut usia. (Hakim, 2024)

Dari uraian di atas tujuan utama dari penulisan ini, menimbulkan tiga pertanyaan penting, pertanyaan inilah yang akan menjadi pokok bahasan dalam penelitian penulis yang pertama yaitu, apa itu stres dan depresi? Kedua, apa penyebab stres dan depresi pada lansia? Ketiga apa saja pendekatan dalam mengelola stress dan depresi? Dengan pemahaman yang lebih baik tentang stress dan depresi dan penyebab, serta cara-cara pengelolaan stres dan depresi, diharapkan dapat ditemukan solusi yang efektif untuk mendukung kesejahteraan mental lansia.

## **2. METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan ini melibatkan metode studi perpustakaan (*Library Research*) yang melibatkan penjelasan terhadap buku-buku dan artikel yang relevan dengan objek kajian tentang mengelola stress dan depresi pada lansia. Tahapan penelitian dimulai dengan mengumpulkan literatur yang relevan dan mempelajarinya secara mendalam. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah literatur akademik, seperti buku, jurnal ilmiah, makalah, dan artikel-artikel terkait dari sumber-sumber terpercaya, serta hal-hal lain yang berkaitan dengan cara penelitian.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Stres dan Depresi**

Stres adalah respons tubuh terhadap perubahan yang membutuhkan respons, penyesuaian, dan/atau adaptasi fisik, psikologis, dan/atau emosional. Stres merupakan sebuah reaksi. Stres dapat datang dari situasi, keadaan, atau pikiran dan menyebabkan frustrasi, kemarahan, ketegangan, dan kecemasan. (Lina & Mugi, 2021). Stres berarti tekanan, yang dalam hal ini memengaruhi pikiran. Stres adalah respons tubuh terhadap berbagai tuntutan atau tekanan yang tidak spesifik. Lebih jauh lagi, stres dapat menjadi pemicu, penyebab, atau akibat dari gangguan dan penyakit. Faktor psikososial memainkan peran penting dalam perkembangan stres pada seseorang. Bila tuntutan yang diberikan kepada seseorang melampaui kemampuannya, maka keadaan seperti itu disebut stres.. (Jamil, 2018)

Menurut Iyus Yosep (2007), depresi merupakan salah satu jenis gangguan jiwa pada ranah emosional (perasaan, suasana hati) yang ditandai dengan suasana hati yang melankolis, sedih, lesu, kehilangan semangat hidup, tidak bersemangat, dan tidak memiliki emosi. Mari kita asumsikan itu. Ketidakberdayaan dan rasa bersalah, atau harapan yang berdosa, tidak berguna, dan pupus Chaplin (2002) mendefinisikan depresi dalam dua situasi: orang normal dan kasus patologis. Pada orang normal, depresi adalah keadaan sedih dan putus asa yang ditandai dengan perasaan tidak memiliki apa-apa, berkurangnya aktivitas, dan pesimisme tentang masa depan. (Aries, 2016)

Depresi merupakan gangguan mental emosional yang ditandai dengan perasaan sedih, lesu, kurang bergairah dalam hidup, tidak berdaya, dan putus asa. Menurut Profesor Mustafa Fahmi, orang dengan gejala depresi menderita kecemasan, kurang percaya diri, kesepian dan rentang perhatian yang sempit. (Izat, 2019)

Dengan demikian istilah stres dan depresi sering kali berjalan beriringan. Setiap masalah kehidupan yang memengaruhi manusia (disebut stresor psikososial) dapat menyebabkan gangguan fungsi organ dalam tubuh. Reaksi (fisik) tubuh ini disebut stres, dan gangguan paksa pada fungsi organ disebut nyeri. Stres adalah sesuatu yang tidak dapat dihindari dalam hidup. Masalahnya, orang dapat hidup dengan stres dan tidak merasakan sakit. Depresi, di sisi lain, adalah respons psikologis seseorang terhadap pemicu stres yang mereka hadapi. Respons psikologis lain yang berkaitan erat dengan stres adalah rasa takut.

### **Penyebab Stres Dan Depresi Pada Lansia**

Stres dan depresi di kemudian hari merupakan kondisi yang tersebar luas dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor fisik, psikologis, dan sosial. Proses penuaan membawa perubahan signifikan dalam kehidupan seseorang yang dapat memengaruhi kesehatan mentalnya. Ada banyak faktor yang menyebabkan stres pada orang lanjut usia. *Pertama* kesehatan fisik, proses penuaan mengakibatkan perubahan struktural dan fisiologis (penurunan) pada orang dewasa yang lebih tua di bidang-bidang seperti penglihatan, pendengaran, sistem pernapasan, serta tulang dan sendi. Ketika fungsi fisiologis menurun pada lansia, sistem kekebalan tubuh mereka melemah, membuat mereka lebih rentan terhadap berbagai penyakit. Penurunan kemampuan fisik ini dapat menjadi sumber stres bagi orang lanjut usia. Hal ini karena orang tua mungkin dulunya mampu mengerjakan semua tugas sendiri, tetapi sekarang mereka mungkin membutuhkan bantuan orang lain. Perasaan bahwa Anda menjadi beban bagi orang lain dapat menimbulkan stres. (Rahma, 2021)

*Kedua* keluarga, Orang lanjut usia memerlukan banyak dukungan dari keluarga agar dapat mengendalikan dan menghindari stres. Kurangnya pertimbangan terhadap orang yang lebih tua dianggap sebagai sikap mengabaikan. Sikap acuh tak acuh terhadap orang tua disebabkan karena orang tua itu berisik, banyak bicara, dan pemaarah. Keluarganya juga menyalahkan pekerjaannya atas kurangnya perhatiannya terhadap orang tua. Bila ada permasalahan dalam keluarga, hal tersebut dapat menjadi pemicu stres bagi lansia. Misalnya, konflik keluarga karena kematian pasangan, perselisihan tentang warisan, dan hubungan antara anak dan pasangan. Anggota keluarga mungkin tidak senang dan mungkin enggan merawat orang lanjut usia yang sakit, atau orang lanjut usia mungkin merasa menjadi beban bagi keluarga mereka atau takut ditinggalkan. (Azizah, 2011)

Dan yang *ketiga* lingkungan, lingkungan juga dapat disebabkan oleh hubungan sosial

dengan orang lain di lingkungan tersebut atau situasi sosial lainnya. Contohnya termasuk stres karena beradaptasi dengan lingkungan baru, kehilangan (kematian) teman, kesulitan mengenali tempat karena penglihatan yang menurun, dan kesulitan berjalan karena fungsi muskuloskeletal yang menurun. Beberapa contohnya meliputi: Orang lanjut usia juga mungkin mengalami stres karena lingkungan tempat tinggalnya. Lingkungan yang padat, penuh sesak, dan berisik dapat menimbulkan stres.(Nur, 2013)

### **Pendekatan Pengelolaan Stress Dan Depresi Pada Lansia**

Mengelola stres dan depresi pada lansia memerlukan pendekatan holistik dan komprehensif yang mempertimbangkan faktor fisik, psikologis, dan sosial. Mengingat kompleksitas penyakit mental pada orang lanjut usia, pengobatan yang efektif harus mencakup berbagai aspek, termasuk psikoterapi, dukungan sosial, perubahan gaya hidup, dan pendekatan medis yang tepat. Berikut beberapa pendekatan utama untuk mengelola stres dan depresi pada manusia.

*Pertama* Perawatan Psikologis dan Psikoterapi, terapi psikologis, seperti terapi perilaku kognitif (CBT), telah terbukti efektif dalam mengobati stres dan depresi pada orang dewasa yang lebih tua. Terapi ini dapat membantu para lansia mengenali dan mengubah pola pikir negatif, sehingga meningkatkan kesehatan mental mereka. Melalui terapi perilaku kognitif, orang lanjut usia dapat mempelajari cara baru untuk mengatasi stres dan masalah emosional serta mengembangkan strategi penanganan yang lebih adaptif. Selain itu, terapi interpersonal (IPT) sering digunakan untuk membantu orang dewasa yang lebih tua mengatasi perasaan kesepian dan isolasi sosial.(Adawiyah, 2024)

*Kedua* terapi Musik Suara Alam, menggunakan suara-suara alam seperti hujan, ombak, dan angin untuk menciptakan suasana yang menenangkan. Akhriansyah (2024) mendefinisikan terapi ini sebagai pendekatan yang menggunakan musik alami untuk mengurangi stres dan kecemasan pada orang dewasa yang lebih tua. Terapi ini bekerja dengan mengaktifkan bagian otak yang bertanggung jawab untuk relaksasi dan mengurangi aktivitas pada sistem saraf simpatik, yang mengendalikan respons stres. Manfaatnya mencakup berkurangnya kecemasan, peningkatan kualitas tidur, dan peningkatan kesejahteraan emosional secara keseluruhan. Suara alam dapat membantu para lansia merasa tenang dan nyaman, mengurangi gejala kecemasan yang memengaruhi kualitas hidup lansia. Temuan penelitian menunjukkan bahwa orang dewasa yang

lebih tua mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah menerima terapi musik suara alam. (Agus, 2024)

*Ketiga* olahraga, Olahraga dikaitkan dengan berkurangnya gejala depresi pada orang dewasa menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki efek signifikan dan positif dalam mengurangi gejala depresi dan kecemasan pada orang dewasa tanpa penyakit klinis. Olahraga dapat mengurangi tingkat stres dengan mengatur sistem respons stres tubuh. Dampak latihan fisik terhadap kesehatan mental dan respons terhadap stres, latihan fisik secara konsisten dikaitkan dengan berkurangnya kecemasan dan depresi. Selain itu, olahraga meningkatkan kesejahteraan emosional lansia dan stres, sehingga memungkinkan menghadapi situasi stres secara lebih efektif. (Saufi, dkk, 2024)

#### 4. KESIMPULAN

Penulis dapat menyimpulkan bahwa, stress dan depresi dua hal yang berkaitan erat dengan adalah rasa takut. Stres dan depresi pada orang lanjut usia dapat disebabkan oleh berbagai penyebab, termasuk kesehatan fisik, keluarga, dan lingkungan. Oleh karena itu, perlu pendekatan yang efektif untuk mengelola stress dan depresi pada lansia yaitu dengan cara Perawatan Psikologis dan Psikoterapi, terapi Musik Suara Alam, olaharga, dan banyak lainnya

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, I. (2024). Dampak manajemen stres terhadap kesehatan mental pasca-COVID: Kajian literatur. *Sindoro: Cendikia Pendidikan*, 9(9), 11-20.
- Azizah, L. M. (2011). *Keperawatan lanjut usia*. Graha Ilmu.
- Dirgayunita, A. (2016). Depresi: Ciri, penyebab dan penanganannya. *Journal an-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1), 1-14.
- Hakim, I. F., & Alpiyah, D. N. (2024). Peranan psikologi dalam membantu orang yang menderita gangguan psikosomatis. *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 3(1), 57-67.
- Hidaayah, N. (2013). Stres pada lansia menjadi faktor penyebab dan akibat terjadinya penyakit. *Journal of Health Sciences*, 6(2).
- Hidayati, L. N., & Harsono, M. (2021). Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20-30.

- Izat, W. O. A. M., Adam, M. A., & Tahir, H. (2019). Hubungan antara stres, depresi, kortisol, dan periodontitis kronis: Tinjauan sistematis. *Makassar Dental Journal*, 8(2).
- Jamil, J. (2018). Sebab dan akibat stres, depresi, dan kecemasan serta penanggulangannya. *Al Amin: Jurnal Kajian Ilmu dan Budaya Islam*, 1(1), 123-138.
- Kusuma, M. D. S., Darmini, A. A. A. Y., Kartiningsih, L. P., & Yasa, I. K. S. A. (2024). Manajemen stres pada lansia yang tinggal di komunitas. *Jurnal Abdimas ITEKES Bali*, 3(2), 98-104.
- Mardiantoro, A. D., & Paryontri, R. A. (2024). Manajemen stres pada lansia dengan penerapan QS. Al-Fatihah di Desa Becirongengor Kec. Wonoayu Kab. Sidoarjo. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 143-154.
- Praptomo, A. D., IW, M. V., & Pratiwi, S. (2024). Pendekatan terapi psikologi dan nonfarmakologi kecemasan dan stres pada lansia: Literature review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(3), 8297-8306.
- Putri, D. W. L., & Ismayani, W. (2020). Mengatasi stres dengan pendekatan logoterapi untuk meningkatkan spiritualitas lansia di BSLU Mandalika NTB. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 10(2), 182-196.  
<https://jurnalfdk.uinsa.ac.id/index.php/jbki/article/view/673>
- Rahmawati, D. (2021). Efektivitas terapi kognitif perilaku dalam mengurangi gejala depresi pada lansia. *Jurnal Kesehatan Mental*, 5(1), 45-52.
- Saufi, F. M. R., Nurkadri, N., Sitopu, G. S., & Habeahan, G. F. (2024). Hubungan olahraga dan kesehatan mental. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 13(1), 1-15.