



Hubungan Kemampuan *Mindfulness* terhadap Kecemasan pada Lansia Selama Pandemi COVID-19

Gara Samara Brajadenta¹, Duddy Fachruddin²

¹Departemen Genetika, Fakultas Kedokteran Universitas Gunung Jati

²Departemen Psikologi, Fakultas Kedokteran Universitas Gunung Jati

Email korespondensi gs_brajadenta@yahoo.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Data dari Badan Organisasi Dunia (WHO) menunjukkan 95% virus corona mengakibatkan kematian pada penduduk dengan usia 60 tahun ke atas. Lansia perlu mendapatkan proteksi dari kemungkinan terpapar COVID-19. Pengelolaan kesehatan mental menjadi isu yang sangat penting pada masa pandemi ini. Strategi koping agar terlepas dari kecemasan atau panik berlebihan dibutuhkan oleh setiap individu, khususnya lansia. Salah satu cara yakni dengan mengembangkan kehidupan yang berkesadaran atau biasa disebut *mindfulness*. Stres dan kecemasan biasanya berawal dari pikiran-pikiran ruminasi yang otomatis muncul ketika menghadapi suatu situasi. *Mindfulness* menjadi suatu cara untuk mengelola pikiran tersebut sehingga kecemasan ikut terkendali. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan kemampuan *mindfulness* terhadap kecemasan pada lansia selama pandemi COVID-19. **Metode:** Penelitian ini merupakan studi analitik dengan menggunakan desain *cross sectional*. Sebanyak 300 responden yang sesuai dengan kriteria inklusi diikutsertakan dalam penelitian. Uji statistik menggunakan *chi-square* untuk menganalisis hubungan antar variabel. **Hasil:** Kemampuan *mindfulness* sebagai prediktor kecemasan, didapat kontribusi kemampuan *mindfulness* dalam mempengaruhi kecemasan sebanyak 83.4% dengan nilai p value 0.00 ($p < 0.05$). **Kesimpulan:** Terdapat hubungan antara kemampuan *mindfulness* terhadap kecemasan pada lansia selama pandemic COVID-19. Semakin tinggi kemampuan *mindfulness* maka semakin rendah kecemasan mengenai Covid-19 dan kemampuan *mindfulness* dapat memprediksi kecemasan secara signifikan.

Kata Kunci: *Mindfulness*, kecemasan, ruminasi, pandemi COVID-19.

ABSTRACT

Background: Data from the World Organization (WHO) shows 95% of the corona virus causes death in people aged 60 years and over. Elderly people need to get protection from the possibility of being exposed to COVID-19. Mental health management is a very important issue during this pandemic. Coping strategies to get rid of anxiety or excessive panic are needed by each individual, especially the elderly. One way is to develop a conscious life or what is commonly called *mindfulness*. Stress and anxiety usually start from rumination thoughts that automatically arise when faced with a situation. *Mindfulness* is a way to manage these thoughts so that anxiety is controlled. **Purpose:** This study aims to analyze the relationship between *mindfulness* and anxiety in the elderly during the COVID-19 pandemic. **Method:** This research is an analytical study using a cross sectional design. A total of 300 respondents who fit the inclusion criteria were included in the study. The statistical test used the chi-square test to analyze the relationship between variables. **Result:** *Mindfulness* ability as a predictor of anxiety, obtained the contribution of *mindfulness* ability in influencing anxiety as much as 83.4% with a p value of 0.00 ($p < 0.05$). **Conclusion:** There is a relationship between *mindfulness* skills and anxiety in the elderly during the COVID-19 pandemic. The higher the *mindfulness* ability, the lower the anxiety about Covid-19 and the *mindfulness* ability can significantly predict anxiety.

Keywords: *Mindfulness*, anxiety, rumination, the COVID-19 pandemic.

LATAR BELAKANG

Pandemi COVID-19 yang berlangsung sejak akhir tahun 2019 telah menyebabkan dampak kematian pada semua kalangan usia. Terdapat golongan yang rentan terpapar COVID-19, yaitu orang dengan penyakit pernapasan kronis, masalah jantung serius, defisiensi imun, obesitas, diabetes,

penyakit ginjal kronis dan penyakit hati. Para profesional kesehatan yang berada pada garda terdepan penanganan pasien COVID-19 dan lansia juga termasuk didalamnya.¹

Berdasarkan data dari Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit, 80% kematian akibat kasus

COVID-19 di Cina menimpa orang berusia 60 tahun ke atas, sementara di Amerika Serikat (AS) dialami oleh usia 65 tahun ke atas.² Data Badan Organisasi Dunia (WHO) menunjukkan 95% virus corona mengakibatkan kematian pada penduduk dengan usia 60 tahun ke atas.³ Lansia menjadi komunitas yang perlu mendapatkan proteksi dari kemungkinan terpapar COVID-19.

Lansia menjadi kelompok atau komunitas rentan terhadap penularan dan dampak virus corona yang perlu mendapatkan perhatian serta perlindungan. Apalagi jumlah penduduk lansia di Indonesia populasinya semakin bertambah.³⁻⁶ Proteksi dari corona virus dapat berasal dari faktor eksternal dan internal.

Faktor eksternal seperti migrasi atau mobilitas penduduk ketika pulang ke kampung halaman, serta situasi keramaian saat mencari nafkah (misal di pasar). Keduanya perlu dikendalikan karena menjadi potensi serius penularan. Faktor internal terkait kepatuhan individu mematuhi protokol kesehatan dan kondisi kesehatan individu lansia yang memiliki sistem imunitas yang rendah.⁴ Sistem pertahanan diri rendah juga akibat dari kondisi psikologis yang tidak dikelola dengan baik.

Pengelolaan kesehatan mental menjadi isu yang sangat penting pada masa pandemi ini.⁷ Strategi koping diperlukan agar terlepas dari kecemasan atau panik berlebihan dibutuhkan oleh setiap individu, khususnya lansia. Salah satu cara yang bisa diupayakan adalah dengan mengembangkan kehidupan yang berkesadaran atau biasa disebut *mindfulness*.^{8,9}

Mindfulness adalah upaya untuk memberikan perhatian penuh pada kondisi saat ini dengan tanpa penilaian.^{10,11} Individu yang mengembangkan kehidupan yang *mindful* berusaha untuk menyadari pikiran dan perasaan yang muncul. Kondisi *mindful* berarti juga pikiran seseorang tidak mengembara (*ruminasi*) ke masa lalu maupun masa depan yang menciptakan suatu tekanan ataupun kegelisahan.

Stres dan kecemasan biasanya berawal dari pikiran-pikiran *ruminasi* yang otomatis muncul ketika menghadapi suatu situasi. *Mindfulness* menjadi suatu cara untuk mengelola pikiran tersebut sehingga kecemasan ikut terkendali. Peran *mindfulness* menjadi vital di masa krisis wabah ini karena situasi COVID-19 memunculkan gejala ketidakpastian dalam menjalani kehidupan.

Berdasar atas hal tersebut di atas, penelitian ini dilakukan untuk Menganalisis hubungan antara

kemampuan *mindfulness* dan pikiran *ruminasi* terhadap kecemasan pada lansia selama pandemi COVID-19. Hasil penelitian ini dapat dikembangkan menjadi modul intervensi psikologi berbasis *mindfulness* untuk mengurangi kecemasan pada kelompok lansia (atau kelompok lain) selama menghadapi pandemi COVID-19.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan studi analitik dengan menggunakan desain *cross sectional* untuk menganalisis hubungan antara kemampuan *mindfulness* dan pikiran *ruminasi* terhadap kecemasan pada lansia selama pandemi COVID-19. Pengambilan data kuesioner dilakukan pada Posyandu Lansia dan juga melalui kuesioner yang diberikan secara daring. Responden adalah orang tua lanjut usia yang memenuhi kriteria sebagai berikut: usia > 60 tahun, bertempat tinggal pada daerah pandemi COVID-19 (zona merah dan zona hitam) pada saat penelitian berlangsung. Sedangkan kriteria eksklusinya adalah orang tua dengan riwayat gangguan cemas dan gangguan psikologi lainnya. Pengambilan sample dilakukan dengan cara *purposive sampling* sebanyak 300 responden.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan uji statistik *chi-square* untuk menganalisis hubungan antara kemampuan *mindfulness* dan pikiran *ruminasi* terhadap kecemasan pada lansia selama pandemi COVID-19. Regresi logistik juga digunakan untuk mengetahui pengaruh secara bersama-sama kemampuan *mindfulness* dan pikiran *ruminasi* terhadap kecemasan pada lansia selama pandemi COVID-19.

Ethical clearance didapatkan dari komite etik Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati. Responden diberikan penjelasan lengkap tentang tujuan dan manfaat penelitian. Responden yang setuju ikut serta dalam penelitian, maka diminta untuk menandatangani *informed consent*. Responden berhak menolak untuk di ikut sertakan dalam penelitian. Kepentingan responden tetap diutamakan dan kerahasiaan tetap dijaga.

HASIL

Penelitian ini merupakan studi analitik dengan menggunakan desain *cross sectional* untuk menganalisis hubungan antara kemampuan *mindfulness* dan pikiran *ruminasi* terhadap kecemasan pada lansia selama pandemi COVID-19. Pengambilan data kuesioner dilakukan pada

Posyandu Lansia dan juga melalui kuesioner yang diberikan secara daring. Tahapan awal yang dilakukan dalam melakukan penelitian ini adalah peneliti memasukan proposal kepada komisi etik Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati Cirebon dengan nomor protokol 3274012S111252020093000001, sebagai syarat dalam melaksanakan penelitian yang menggunakan responden. Variabel-variabel pada penelitian ini diukur dengan menggunakan kuesioner. Sebelum pengambilan data, responden diminta persetujuannya untuk menjadi responden penelitian dengan menandatangani informed consent. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini merupakan kuesioner tertutup, yaitu dalam menjawab pertanyaan responden diminta memilih jawaban yang telah disediakan. Selanjutnya peneliti mulai menyebarkan kuesioner sesuai dengan kriteria inklusi yakni lansia dengan usia > 60 tahun dan tinggal pada daerah zona merah atau zona hitam pada saat penelitian berlangsung.

Demografi

Terdapat 230 responden yang mengakses kuesioner secara daring, sementara 70 responden lainnya didapatkan dari Posyandu Lansia di wilayah kota dan kabupaten Cirebon. Sebanyak 64% partisipan berasal dari Cirebon, sedangkan sisanya berdomisili di luar Cirebon.

Hasil Regresi Berjenjang

Gambar 1 memperlihatkan tiga model dengan prediktor yang mempengaruhi kecemasan sebagai variabel dependen. Model 1 terdapat kemampuan *mindfulness* sebagai prediktor kecemasan, didapat kontribusi kemampuan *mindfulness* dalam mempengaruhi kecemasan sebanyak 83.4% dengan nilai *p value* 0.00 ($p < 0.05$). Koefisien regresi bernilai negatif (Gambar 3). Hal ini bermakna hubungan antara dua variabel tersebut, yaitu semakin tinggi kemampuan *mindfulness* maka semakin rendah kecemasan mengenai Covid-19 dan kemampuan *mindfulness* dapat memprediksi kecemasan secara signifikan.

Model 2, nilai *R Square* berubah seiring dengan adanya pikiran ruminasi, dari 0.834 ke 0.881. Terdapat perbedaan sebesar 0.047 namun nilainya tidak signifikan (nilai *F Change* 3.176 dan $p = 0.113$; $p > 0.05$). Model 3, selain variabel kemampuan *mindfulness* dan pikiran ruminasi, terdapat interaksi antara keduanya yang menyebabkan perubahan *R Square* dari 0.881 ke 0.892, namun tidak signifikan (nilai *F Change* 0.687 dan $p = 0.435$; $p > 0.05$). Berdasarkan hasil penelitian, kemampuan *mindfulness* memprediksi tinggi atau rendahnya kecemasan mengenai COVID-19 pada lansia. Adanya pikiran ruminasi tidak terlalu memberikan pengaruh pada hubungan antara kemampuan *mindfulness* dengan kecemasan pada lansia selama pandemi COVID-19 (Gambar 3).

Model Summary

| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate | Change Statistics | | | | |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|-------------------|----------|-----|-----|---------------|
| | | | | | R Square Change | F Change | df1 | df2 | Sig. F Change |
| 1 | .913 ^a | .834 | .816 | 1.30376 | .834 | 45.231 | 1 | 9 | .000 |
| 2 | .939 ^b | .881 | .852 | 1.16999 | .047 | 3.176 | 1 | 8 | .113 |
| 3 | .944 ^c | .892 | .845 | 1.19360 | .011 | .687 | 1 | 7 | .435 |

a. Predictors: (Constant), Mindfulness

b. Predictors: (Constant), Mindfulness, Ruminasi

c. Predictors: (Constant), Mindfulness, Ruminasi, MindfulnessxRuminasi

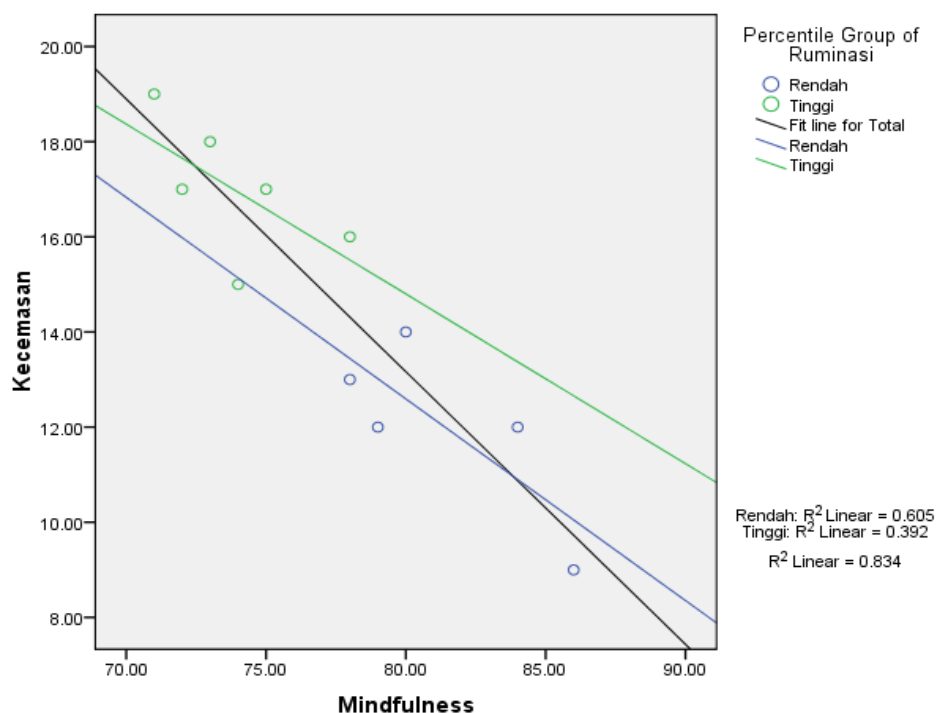
Gambar 1. Hasil Regresi Berjenjang

Coefficients^a

| Model | | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | t | Sig. |
|-------|----------------------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|------|
| | | B | Std. Error | Beta | | |
| 1 | (Constant) | 59.003 | 6.595 | | 8.947 | .000 |
| | Mindfulness | -.573 | .085 | -.913 | -6.725 | .000 |
| 2 | (Constant) | 45.002 | 9.836 | | 4.575 | .002 |
| | Mindfulness | -.446 | .105 | -.710 | -4.261 | .003 |
| | Ruminasi | .107 | .060 | .297 | 1.782 | .113 |
| 3 | (Constant) | 105.356 | 73.520 | | 1.433 | .195 |
| | Mindfulness | -1.231 | .954 | -1.962 | -1.291 | .238 |
| | Ruminasi | -1.518 | 1.962 | -4.200 | -.774 | .465 |
| | MindfulnessxRuminasi | .021 | .026 | 3.757 | .829 | .435 |

a. Dependent Variable: Kecemasan

Gambar 2. Koefisien Regresi



Gambar 3. Grafik Scatter Hubungan Kecemasan (Aksis Y) dengan Mindfulness (Aksis X) dengan Ruminasi sebagai Variabel Moderator

PEMBAHASAN

Lansia menjadi salah satu golongan rentan terpapar corona virus.^{1,2,3} Sebagai kelompok rentan, lansia juga berpotensi mengalami permasalahan psikologis yang salah satunya adalah kecemasan, karena pandemi COVID-19 ini.^{21,22} Menurut

berbagai penelitian yang sudah dilakukan dampak tersebut tergolong rendah menimpa lansia jika dibandingkan dengan orang dengan usia lebih muda.²¹

Berdasarkan hasil regresi linier, terdapat hubungan yang negatif antara variabel kemampuan *mindfulness* dengan kecemasan. Semakin tinggi kemampuan *mindfulness* yang dikembangkan lansia maka semakin rendah kecemasan yang dialami selama pandemi COVID-19 atau sebaliknya (Gambar 5). Secara kuantitatif korelasi antar dua variabel tersebut sangat kuat dengan kecemasan dipengaruhi sebanyak 83.4% oleh kualitas *mindful* atau tidaknya seorang lansia. Sisanya 16.6 % oleh faktor lain.

Menurut teori psikologi perkembangan lansia yang digagas oleh Erikson, kelompok ini mengembangkan *ego strength wisdom*. *Ego strength* tersebut bersifat kontemplatif dan sarat penerimaan atas kehidupan yang sudah dilalui oleh orang lansia.²³ *Ego strength* sendiri merupakan suatu sistem kepribadian yang berhubungan dengan pengaturan diri. Kemampuan *mindfulness* memiliki pengaruh dalam perkembangan *ego strength*.²⁴ Artinya sikap-sikap *mindfulness* yang terdiri dari menerima, melepas, bersyukur, sabar, dan tanpa penilaian/ penghakiman berpengaruh dalam regulasi diri individu lansia. *Mindfulness* merupakan sebuah kemampuan atau keterampilan dalam memberikan perhatian penuh.

Pengelolaan kesehatan mental menjadi isu yang sangat penting pada masa pandemi ini. Strategi koping diperlukan agar terlepas dari kecemasan atau panik berlebihan dibutuhkan oleh setiap individu, khususnya lansia. Salah satu cara yang bisa diupayakan adalah dengan mengembangkan kehidupan yang berkesadaran atau biasa disebut *mindfulness*. *Mindfulness* menjadi suatu cara untuk mengelola pikiran tersebut sehingga kecemasan ikut terkendali. Peran *mindfulness* menjadi vital di masa krisis wabah ini karena situasi COVID-19 memunculkan gejala ketidakpastian dalam menjalani kehidupan,

KESIMPULAN

Terdapat hubungan antara kemampuan *mindfulness* terhadap kecemasan pada lansia selama pandemic COVID-19. Semakin tinggi kemampuan *mindfulness* maka semakin rendah kecemasan mengenai COVID-19 dan kemampuan *mindfulness* dapat memprediksi kecemasan secara signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Center for Disease Control and Prevention. Older adults. Available from URL: [https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/older-adults.html)

2. Center for Disease Control and Prevention Covid-19 Response Team. Severe outcomes among patients with coronavirus disease 2019. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep*. 2020; 69: 343-346. DOI: <http://dx.doi.org/10.15585/mmwr.mm6912e2external icon>.
3. Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia (KPPA). Panduan lanjut usia berperspektif gender pada masa covid-19. Deputi Bidang Perlindungan Hak Perempuan KPPA. 2020.
4. Nul Hakim, L. Perlindungan lanjut usia pada masa pandemi covid-19. *Info Singkat*. 2020; XII (10/II/Puslit/Mei 2020).
5. Inter Agency Standing Committe. Catatan tentang aspek kesehatan jiwa dan psikososial wabah covid-19 versi 1.0. IASC Reference Group MHPSS. 2020.
6. Ali Fardin, M. Covid-19 and anxiety: A review of psychological impacts of infectious disease outbreaks. *Arc Clin Inf Dis*. 2020. DOI: 10.5812/archcid.102779
7. World Health Organization. Mental health and psychosocial considerations during the Covid-19 outbreak. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331490>. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. 2020.
8. Belen, H. Fear of Covid-19 and mental health: The role of mindfulness in during time of crisis. Available from URL: https://www.researchgate.net/publication/342673305_Fear_of_COVID-19_and_MentalHealth_The_Role_of_Mindfulness_in_During_Time_of_Crisis. Accessed June 17, 2020.
9. Australian Psychological Society. Tips for coping with coronavirus anxiety. Available from URL: <https://www.psychology.org.au/COVID-19-Australians>. Accessed June 17, 2020.
10. Mace, C. *Mindfulness and mental health: Therapy, theory, and science*. New York: Routledge. 2008.
11. Germer, CK, Siegel, RD., & Fulton PR. (Eds.). *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guilford Press. 2005.
12. Shapiro, SL., & Carlson, LE. *The art and science of mindfulness: Integrating mindfulness into psychology and the helping professions*. Washington DC: American Psychological Association. 2010.
13. Kabat-Zinn, J. *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness* (2nd Ed.). New York: Bantam Dell. 2012.
14. American Psychological Association. Anxiety. Available from URL: <https://www.apa.org/topics/anxiety/>. Accessed June 17, 2020.

15. Beck, AT., & Haigh, EAP. Advances in cognitive theory and therapy: The generic cognitive model. *The Annual Review of Clinical Psychology*. 2014; 10: 1-24. Doi: 10.1146/annurev-clinpsy-032813-153734.
16. Sweeney, M., & Pine, D. Etiology of fear and anxiety. In T. H. Ollendick & J. S. March (Eds.), *Phobic and anxiety disorders in children and adolescents: A clinician's guide to effective psychosocial and pharmacological interventions* (p. 34–60). Oxford University Press. 2004. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780195135947.003.0002>.
17. Nevid, JS., Rathus, SA., Green, B. Psikologi abnormal (jilid 2). Jakarta: Erlangga. 2006.
18. Rector, NA., Bourdeau, D., Kitchen, K., & Joseph-Massiah, L. *Anxiety disorder: An information guide*. Canada: Centre for Addiction and Mental Health. 2008.
19. Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*. 2008; 3: 400–424.
20. Watkins, ER. Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*. 2008;134:163–206.10.1037/0033-2909.134.2.163 [PubMed: 18298268].
21. Vahia IV, Jeste DV, Reynolds CF. Older Adults and the Mental Health Effects of COVID-19. *JAMA*. Published online November 20, 2020. doi:10.1001/jama.2020.21753
22. Mukhtar S. Psychological impact of COVID-19 on older adults. *Curr Med Res Pract*. 2020;10(4):201-202. doi:10.1016/j.cmrp.2020.07.016
23. Orenstein GA, Lewis L. Eriksons Stages of Psychosocial Development. [Updated 2020 Nov 22]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2020 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK556096/>
24. Evanytha. Pengaruh mindfulness terhadap ego strength. *Jurnal Ilmiah Psikologi Inquiry*. 2012; 5 (No.2).