

**PENGARUH PENYULUHAN AGAMA KRISTEN DENGAN PENDEKATAN
KONSELING PRIBADI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN
LANZIA DI KELOMPOK BINAAN RIA 1 DESA PANIARAN KECAMATAN
SIBORONGBORONG**

Arifin Hutabarat¹

¹Pendidikan Penyuluh Agama, Institut Agama Kristen Negeri Tarutung

Alamat e-mail : arifinhutabarat20@gmail.com

ABSTRACT

This study was conducted to determine the positive and significant influence of Christian Religious Counseling with a personal counseling approach on reducing the level of anxiety of the elderly in the Ria 1 fostered group of Paniaran Village, Siborongborong District. This study used a quasi-experimental quantitative approach and took 17 research subjects. Data were collected using a closed questionnaire consisting of 16 questions on variables X and Y, then analyzed using the Shapiro-Wilk normality test, Product Moment correlation test (r_{xy}), t test, and simple regression analysis. The results of the analysis showed that 1) Test of analysis requirements: a) in the positive relationship test, the r_{xy} value = 0.526 was obtained which was greater than r table = 0.3610, so there was a positive relationship between Christian religious counseling with a personal counseling approach (X) reducing the level of anxiety of the elderly (Y), b) in the significant relationship test, the calculated t value = 8.983 was obtained which was greater than t table = 1.753 at a significance level of $\alpha = 0.05$, so the relationship was considered significant. 2) Influence test: a) The regression equation test yielded the equation $Y = 25.371 + 1.060X$, indicating that every 1-unit increase in Christian religious counseling with a personal counseling approach will result in a 1.060-unit decrease in elderly anxiety levels. b) The regression coefficient of determination (R^2) test showed 0.791, indicating that 62.57% of the variation in the decrease in elderly anxiety levels can be explained by Christian religious counseling with a personal counseling approach, while the remaining 37.43% is influenced by factors outside the study. Thus, H_a is accepted and H_o is rejected, indicating that Christian religious counseling with a personal counseling approach has a positive and significant effect on reducing elderly anxiety levels.

Keywords: *Christian Religious Counseling, Personal Counseling Approach, Anxiety Levels in the Elderly*

ABSTRAK

Kajian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh yang positif dan signifikan Penyuluhan Agama Kristen dengan pendekatan konseling pribadi terhadap penurunan tingkat kecemasan lansia di kelompok binaan ria 1 Desa Paniaran Kecamatan Siborongborong. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif

kuasi eksperimen dan mengambil subjek penelitian sebanyak 17 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner tertutup yang terdiri dari 16 butir pertanyaan variabel X dan Y, kemudian dianalisis dengan uji normalitas Shapiro-Wilk, uji korelasi Product Moment (r_{xy}), uji t, serta analisis regresi sederhana. Hasil analisis menunjukkan bahwa 1) Uji persyaratan analisis: a) pada uji hubungan positif, diperoleh nilai $r_{xy} = 0,526$ yang lebih besar dari r tabel = 0,3610, sehingga terdapat hubungan positif antara penyuluhan agama Kristen dengan pendekatan konseling pribadi (X) penurunan tingkat kecemasan lansia (Y), b) pada uji hubungan signifikan, diperoleh nilai t hitung = 8,983 yang lebih besar dari t tabel = 1,753 pada tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$, sehingga hubungan tersebut dianggap signifikan. 2) Uji pengaruh: a) pada uji persamaan regresi, diperoleh persamaan $Y = 25,371 + 1,060X$, yang menunjukkan bahwa setiap peningkatan 1 satuan pada penyuluhan agama Kristen dengan pendekatan konseling pribadi akan mempengaruhi penurunan tingkat kecemasan lansia sebesar 1,060 satuan, b) pada uji koefisien determinasi regresi (R^2) = 0,791, artinya 62,57,0% dari variasi penurunan tingkat kecemasan lansia dapat dijelaskan oleh penyuluhan agama Kristen dengan pendekatan konseling pribadi, sedangkan 37,43% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor di luar penelitian ini. Dengan demikian, H_a diterima dan H_o ditolak, yang menunjukkan bahwa penyuluhan agama Kristen dengan pendekatan konseling pribadi memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan lansia.

Kata Kunci : Penyuluhan Agama Kristen, Pendekatan Konseling Pribadi, Tingkat Kecemasan Lansia

A. Pendahuluan

Setiap manusia pasti mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan dalam siklus kehidupannya, mulai dari masa kanak-kanak, remaja, dewasa, hingga memasuki masa lanjut usia. Masa lanjut usia merupakan tahap akhir dalam perkembangan manusia yang ditandai dengan berbagai perubahan, baik secara fisik, psikologis, sosial, maupun spiritual. Perubahan-perubahan tersebut seringkali memengaruhi kondisi mental dan

emosional lansia, sehingga mereka memerlukan perhatian khusus dari keluarga, masyarakat, maupun lembaga keagamaan. Menurut Amalia dan Pefbrianti, masa lanjut usia sering disertai penurunan kondisi fisik, psikososial, dan psikologis yang dapat menyebabkan kerentanan psikologis serta menurunnya kesejahteraan psikologis lansia. Perubahan-perubahan tersebut menuntut adanya dukungan yang komprehensif agar lansia dapat menjalani kehidupan

dengan perasaan aman dan tenang secara psikologis.¹

Sejalan dengan pandangan tersebut, Lopez dkk. menjelaskan bahwa kondisi emosional seperti kecemasan, depresi, serta berkurangnya tujuan hidup memiliki hubungan erat dengan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis lansia. Faktor-faktor tersebut dapat memengaruhi ketenangan batin lansia apabila tidak diimbangi dengan dukungan sosial, emosional, dan spiritual yang memadai. Oleh karena itu, ketenangan psikologis pada lansia menjadi aspek penting yang perlu mendapat perhatian khusus dalam kehidupan bermasyarakat.²

Salah satu permasalahan psikologis yang sering dialami oleh lansia adalah kecemasan. Kecemasan merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan khawatir berlebihan, ketegangan, rasa takut, serta ketidakpastian terhadap masa depan. Kecemasan pada lansia dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kondisi kesehatan yang menurun, kehilangan pasangan hidup,

keterbatasan ekonomi, serta berkurangnya interaksi sosial. Apabila tidak ditangani dengan baik, kecemasan dapat berdampak negatif terhadap kualitas hidup lansia, baik dari segi fisik maupun mental.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan peneliti bahwa kondisi nyata yang dialami para lansia di Desa Paniaran, di mana beberapa lansia menghadapi berbagai persoalan psikologis yang muncul seiring bertambahnya usia. Banyak lansia mengakui bahwa mereka sering merasa cemas, khawatir akan kesehatan yang semakin melemah, takut menjadi beban bagi keluarga, serta memikirkan masa depan anak-anak dan cucu-cucu mereka. Menurut B.Situmeang (Perempuan;70 tahun) beliau sering mengalami kecemasan yang ditandai dengan rasa takut berlebihan terhadap kondisi kesehatan dan kekhawatiran akan kematian. Br. Pasaribu (Perempuan; 63 tahun) juga mengungkapkan mengalami kecemasan akibat perasaan kesepian karena tinggal sendiri. Ia sering merasa sedih dan tidak memiliki tempat untuk berbagi

¹ Khalisah Amalia dkk., "Kesejahteraan Psikologis Lansia Yang Tinggal Di Masyarakat," *Journal of Intan Nursing* 2, no. 2 (2023), Hal 58–65 .

² J. Lopez dkk., "Quality-of-Life in Older Adults: Its Association with Emotional Distress and Psychological Wellbeing," *BMC Geriatrics* 24, no. 1 (2024), Hal 50.

cerita. Br. Silitonga juga (Perempuan; 64 tahun) juga mengungkapkan responden sering merasa cemas terkait kondisi ekonomi keluarga. Kecemasan tersebut membuatnya mudah marah dan sulit mengontrol emosi. Br. Nababan (Perempuan; 66 tahun) juga mengungkapkan hal yang sama sering mengalami kecemasan yang ditandai dengan sulit tidur, pikiran tidak tenang, dan rasa gelisah pada malam hari. Br. Nainggolan (Perempuan; 69 tahun) juga mengungkapkan bahwa ia sering merasa cemas dan putus asa akibat kondisi fisik yang semakin melemah. Ia merasa tidak berguna dan menjadi beban bagi keluarga.³ Pergumulan semacam ini seringkali tidak terlihat secara kasat mata, tetapi sangat memengaruhi ketenangan psikologis mereka. Penelitian menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki hubungan yang kuat dengan kesejahteraan psikologis lansia, di mana individu yang memiliki religiusitas kuat cenderung lebih tenang dan lebih mampu mengelola kecemasan aktivitas keagamaan dapat membantu mereka mengelola stres, memperkuat

harapan, serta membangun sikap penerimaan terhadap kondisi hidup yang dialami. Pandangan ini menunjukkan bahwa pendekatan keagamaan dapat menjadi salah satu sarana efektif dalam mendukung kesejahteraan psikologis lansia.

Di sisi lain, kehidupan rohani masyarakat Desa Paniaran sebenarnya cukup kuat. Lansia terbiasa mengikuti ibadah, berdoa, membaca Alkitab, atau mengikuti persekutuan yang diadakan di lingkungan masing-masing. Aktivitas rohani ini sering menjadi sumber penguatan utama bagi mereka ketika menghadapi masa tua. Namun demikian, kekuatan rohani tersebut tidak selalu diiringi dengan pendampingan rohani yang terstruktur dan terarah. Banyak lansia memang rajin beribadah, tetapi mereka belum tentu mendapatkan penyuluhan agama Kristen yang secara khusus menolong mereka mengatasi kecemasan yang mereka alami. Penelitian dalam jurnal *Konseling Spiritual dalam Mengatasi Stres dan Kecemasan dalam Hidup* yang menyatakan bahwa intervensi berbasis konseling spiritual terbukti

³ Hasil Wawancara atau observasi sementara, 02 februari 2026

efektif dalam menurunkan gejala kecemasan, di mana sebagian besar studi menunjukkan adanya penurunan signifikan setelah individu mendapatkan pendampingan secara personal dan spiritual.⁴Penyuluhan yang dilakukan secara dialogis, partisipatif, dan kontekstual memungkinkan lansia untuk mengekspresikan perasaan, kecemasan, serta pengalaman hidup yang mereka alami. Proses tersebut dapat menumbuhkan rasa diterima, dihargai, dan diperhatikan, sehingga membantu lansia membangun makna hidup serta ketenangan batin. Pendekatan spiritual yang diberikan secara terarah terbukti mampu membantu lansia mengatasi masalah psikospiritual seperti kehilangan makna hidup, kesepian, dan ketidakstabilan emosi. Selain itu, religiusitas memiliki hubungan yang erat dengan kesejahteraan psikologis lansia. Penelitian Akhyar dkk. menunjukkan bahwa tingkat religiusitas berkaitan dengan subjective well-being lansia, yang

meliputi kepuasan hidup, emosi positif, dan berkurangnya emosi negatif. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas keagamaan dan pengalaman spiritual dapat menjadi sumber kekuatan psikologis bagi lansia dalam menghadapi berbagai perubahan hidup.⁵ Penelitian lain juga menegaskan bahwa peningkatan hubungan individu dengan agama pada masa lanjut usia berperan dalam meningkatkan kesehatan mental serta kesejahteraan psikologis.⁶

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan guna mengkaji secara kuantitatif pengaruh penyuluhan agama Kristen dengan pendekatan konseling pribadi dalam mengurangi tingkat kecemasan lansia di Kelompok Binaan Ria 1 Desa Paniaran, Kecamatan Siborongborong. Dengan mendasarkan pada pandangan para ahli mengenai psikologi lansia, kecemasan, serta peran religiusitas dan konseling spiritual, penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang komprehensif dan

⁴ Ahda Nafisa Nabih dkk., "Konseling Spiritual Dalam Mengatasi Stres Dan Kecemasan Dalam Hidup," *Edukasiana: Jurnal Inovasi Pendidikan* 4, no. 4 (2025), Hal 82–91.

⁵ Muhammad Akhyar dkk., "Hubungan Religiusitas Dengan Subjective

Well-Being Pada Lansia Di Jakarta," *Jurnal Ilmiah Psikologi* 10, no. 02 (2020), Hal 20–26.

⁶ Sofa Amalia, "Analisa Psikometris Skala Religiusitas Pada Lansia" *Journal Psikologi* 3, no. 1 (2018), Hal 11–18.

kontekstual tentang efektivitas penyuluhan agama Kristen sebagai sarana pendampingan rohani yang berfokus pada interaksi personal dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan lansia.

Urgensi penelitian ini semakin kuat karena hingga saat ini belum terdapat penelitian di Desa Paniaran yang secara khusus mengukur seberapa besar pengaruh penyuluhan agama Kristen dengan pendekatan konseling pribadi terhadap tingkat kecemasan lansia, padahal kegiatan penyuluhan tersebut telah menjadi bagian dari pelayanan rutin penyuluh agama Kristen. Tanpa adanya penelitian yang terukur dan sistematis, dampak dari kegiatan konseling pribadi tersebut cenderung hanya bersifat asumsi dan belum memiliki dasar empiris yang jelas. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah, baik bagi pengembangan ilmu penyuluhan agama Kristen maupun sebagai dasar evaluasi dan peningkatan kualitas pelayanan konseling rohani bagi lansia di masyarakat.

B. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini, menggunakan pendekatan kuantitatif

dengan metode quasi eksperimen (eksperimen semu). Metode quasi eksperimen digunakan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan (treatment) terhadap variabel tertentu tanpa adanya pengacakan (random assignment) subjek penelitian secara penuh. Desain yang digunakan adalah One Group Pretest-Posttest Design, yaitu desain penelitian yang melibatkan satu kelompok yang diberikan pengukuran sebelum perlakuan (pretest), kemudian diberikan perlakuan (treatment), dan setelah itu dilakukan pengukuran kembali (posttest).

Desa Paniaran adalah salah satu desa di Kecamatan Siborongborong, Kabupaten Tapanuli Utara, Provinsi Sumatera Utara. Dengan luas wilayah sekitar 9,70 KM² desa ini memiliki beberapa dusun seperti Huta Bagasan, Lumban Dolokdolok, dan lainnya. Paniaran terletak di wilayah strategis dekat Bandar Udara Sisingamangaraja XII.

Daftar klasifikasi lansia Ria 1 sesuai umur

No	Usia	Jumlah lansia	Keseluruhan
1	63	1 orang	
2	64	1 orang	
3	66	1 orang	
4	67	2 orang	

5	68	1 orang	17 orang
6	69	1 orang	
7	70	1 orang	
8	71	2 orang	
9	72	1 orang	
10	74	2 orang	
11	75	1 orang	
12	76	3 orang	

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

- **Uji Normalitas**

**Tabel Hasil Uji Normalitas
Pretest**

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Xtotal	.254	17	.005	.837	17	.007
Ytotal	.254	17	.005	.837	17	.007

Berdasarkan tabel tersebut, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,07(X) dan 0,07(Y) yang lebih besar dari 0,05 ($0,07 > 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal, sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan analisis lebih lanjut dengan Paired Sample T-test dan Regresi linier.

Tabel Hasil Uji Normalitas Posttest

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Xtotal	.197	17	.080	.923	17	.164
Ytotal	.149	17	.200*	.945	17	.380

Berdasarkan tabel tersebut, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,164(X) dan 0,380(Y) yang lebih besar dari 0,05 ($0,380 > 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal, sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan analisis lebih lanjut dengan Paired Sample T-test dan Regresi linier.

- **Uji Korelasi**

Tabel Hasil Uji Korelasi

Correlations

		Ytotal	Xtotal
YTotal	Pearson Correlation	1	.889**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	17	17
XTotal	Pearson Correlation	.889**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	17	17

Berdasarkan hasil uji korelasi, diketahui bahwa terdapat hubungan positif antara variabel X dan variabel Y. Tingkat hubungan tersebut berada pada kategori sangat kuat karena nilai koefisien korelasi berada pada interval 0,800–1,000.

Hasil ini mengindikasikan bahwa penyuluhan agama Kristen dengan pendekatan konseling pribadi memiliki hubungan yang erat dengan penurunan tingkat kecemasan lansia. Dengan demikian, semakin efektif pelaksanaan penyuluhan agama Kristen dengan pendekatan konseling pribadi, maka tingkat kecemasan lansia cenderung semakin menurun.

• **Uji Signifikansi Hubungan (Uji t)**

Tabel hasil Uji t

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	25.371	2.824		8.983	.000
Xtotal	1.060	.141	.889	7.527	.000

a. Dependent Variable: Ytotal

Interpretasi :

- Nilai t hitung 8.983 > t tabel (1.753)
- Nilai signifikansi 0,000 < 0,005

- Dengan demikian, Kegiatan penyuluhan agama kristen dengan pendekatan konseling pribadi berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan lansia di kelompok binaan ria 1 desa panieran(H_a diterima dan H₀ ditolak)

• **Analisis Regresi Sederhana**

Analisis regresi digunakan untuk mengetahui besarnya pengaruh variabel X terhadap Y.

Persamaan Regresi

$$Y = 25,371 + 1,060X$$

• **Uji Koefisien Determinasi**

Tabel Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.889 ^a	.791	.777	3.91800

a. Predictors: (Constant), Xtotal

$$r = 100\%(r)^2 = 100\%(791)^2 = 79,1\%$$

Interpretasi:

- Nilai $r^2 = 0,791$ berarti 62,57,1% penurunan tingkat kecemasan lansia dipengaruhi oleh

penyuluhan agama kristen dengan pendekatan konseling pribadi dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

• Pengujian Nilai F

Tabel Hasil Uji F

ANOVA^a

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	869.622	1	869.622	56.650	.000 ^b
Residual	230.261	15	15.351		
Total	1099.882	16			

a. Dependent Variable: Ytotal

b. Predictors: (Constant), Xtotal

Interpretasi :

Nilai F hitung (56.650) > F tabel (4,54)

HASIL PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan penyuluhan agama Kristen dengan pendekatan konseling pribadi kepada kelompok binaan lansia ria 1 di Desa Paniaran, Kecamatan Siborongborong, berada pada kategori baik dengan nilai rata-rata sebesar 24,2. Nilai tersebut menunjukkan bahwa para lansia

merasakan manfaat yang positif dari kegiatan penyuluhan yang diberikan. Penyuluhan agama Kristen tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian ajaran dan nilai-nilai keagamaan, tetapi juga menjadi media pendampingan yang memberikan dukungan emosional, spiritual, dan psikologis kepada lansia. Melalui pendekatan konseling pribadi, lansia diberikan kesempatan untuk menyampaikan berbagai permasalahan, kekhawatiran, serta beban pikiran yang mereka alami sehingga mereka merasa lebih diperhatikan dan dihargai.

Indikator Pemahaman firman Tuhan memperoleh skor tertinggi, yaitu sebesar 3,47. Hasil ini menunjukkan bahwa hubungan yang baik antara penyuluh agama dan lansia mampu menciptakan rasa aman, nyaman, dan diterima dalam lingkungan sosial maupun keagamaan. Kehadiran penyuluh agama yang memberikan perhatian secara personal melalui konseling pribadi menjadi faktor penting dalam membantu lansia menghadapi berbagai persoalan yang dapat menimbulkan kecemasan. Dukungan emosional yang diberikan juga membantu lansia merasa tidak

sendirian dalam menghadapi berbagai perubahan dan tantangan pada masa lanjut usia.

Di sisi lain, kemampuan mengungkapkan perasaan skor terendah yaitu sebesar 2,7 meskipun masih berada dalam kategori baik. Temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan pendampingan rohani masih perlu ditingkatkan agar manfaat yang dirasakan lansia menjadi lebih optimal. Pendampingan rohani yang dilakukan secara intensif dapat membantu lansia memperoleh ketenangan batin, memperkuat iman, serta meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi berbagai tekanan hidup. Dalam konteks pelayanan kepada lansia, pendampingan rohani menjadi sangat penting karena dapat memberikan hiburan, harapan, dan keyakinan bahwa Tuhan senantiasa menyertai kehidupan mereka.

Berdasarkan hasil penelitian pada variabel tingkat kecemasan lansia, diperoleh nilai rata-rata yang menunjukkan bahwa tingkat kecemasan lansia mengalami penurunan setelah diberikan penyuluhan agama Kristen dengan pendekatan konseling pribadi. Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan

penyuluhan yang dilaksanakan mampu membantu lansia mengurangi rasa khawatir, takut, gelisah, dan berbagai bentuk kecemasan lainnya yang sering muncul pada masa lanjut usia. Lansia yang memperoleh pendampingan rohani dan konseling pribadi cenderung lebih mampu mengendalikan emosinya serta memiliki pandangan yang lebih positif terhadap kehidupannya.

Meskipun demikian, masih terdapat beberapa lansia yang menunjukkan tingkat kecemasan tertentu. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kondisi kesehatan, masalah ekonomi, hubungan keluarga, kehilangan pasangan hidup, maupun keterbatasan fisik yang dialami pada masa lanjut usia. Oleh karena itu, kegiatan penyuluhan agama Kristen dengan pendekatan konseling pribadi perlu dilakukan secara berkesinambungan agar dapat membantu lansia mengatasi berbagai faktor yang berpotensi menimbulkan kecemasan.

Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat antara penyuluhan agama Kristen dengan pendekatan konseling pribadi terhadap tingkat kecemasan lansia.

Hal ini dibuktikan oleh nilai koefisien korelasi yang berada pada interval 0,800–1,000. Temuan tersebut menunjukkan bahwa semakin baik pelaksanaan penyuluhan agama Kristen dengan pendekatan konseling pribadi, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami oleh lansia. Dengan kata lain, penyuluhan agama Kristen berperan penting dalam membantu lansia memperoleh ketenangan batin, mengurangi rasa cemas, serta meningkatkan keyakinan dan kepercayaan diri dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori konseling yang dikemukakan oleh Carl Rogers yang menekankan pentingnya hubungan yang hangat, empati, dan penerimaan tanpa syarat dalam membantu individu mengatasi masalah psikologis yang dihadapinya. Melalui pendekatan konseling pribadi, lansia memperoleh kesempatan untuk mengekspresikan perasaan dan pikiran mereka sehingga kecemasan yang dirasakan dapat berkurang secara bertahap.

Selain itu, hasil uji regresi menunjukkan bahwa penyuluhan agama Kristen dengan pendekatan

konseling pribadi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecemasan lansia. Hal ini ditunjukkan oleh persamaan regresi $Y = 25,371 + 1,060 X$. Nilai koefisien determinasi sebesar 62,57% menunjukkan bahwa tingkat kecemasan lansia dipengaruhi oleh penyuluhan agama Kristen dengan pendekatan konseling pribadi sebesar 62,57,0%, sedangkan sisanya sebesar 37,43,0% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian, seperti kondisi kesehatan, lingkungan keluarga, kondisi ekonomi, hubungan sosial, dan pengalaman hidup lansia. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penyuluhan agama Kristen dengan pendekatan konseling pribadi memiliki kontribusi yang cukup besar dalam menurunkan tingkat kecemasan lansia di kelompok binaan ria 1 Desa Paniaran Kecamatan Siborongborong.

E. Kesimpulan

1. Menurut teori perkembangan manusia, masa lanjut usia merupakan fase terakhir dalam kehidupan manusia yang ditandai dengan berbagai perubahan dalam aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Pada tahap ini, para lansia

sering menghadapi penurunan kondisi tubuh, perubahan fungsi dan peran dalam lingkungan sosial, kehilangan anggota keluarga maupun orang-orang terdekat, serta timbulnya kecemasan terhadap kondisi diri dan kehidupan di masa mendatang. Oleh sebab itu, lansia memerlukan perhatian, dukungan emosional, serta pendampingan rohani agar dapat menjalani kehidupan dengan lebih damai, bermakna, dan sejahtera.

Dalam hal ini, penyuluhan agama Kristen melalui pendekatan konseling pribadi memiliki peran yang sangat penting dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan pada lansia. Pendekatan tersebut tidak hanya berfokus pada penyampaian ajaran rohani dan firman Tuhan, tetapi juga memberikan pendampingan secara personal melalui komunikasi yang penuh kasih, empati, dan kepedulian terhadap persoalan yang dihadapi lansia. Melalui konseling pribadi, lansia diberi kesempatan untuk menyampaikan perasaan, ketakutan, serta pergumulan hidup yang mereka alami sehingga dapat memperoleh penguatan secara mental maupun spiritual. Dengan adanya kegiatan penyuluhan agama

Kristen, para lansia diharapkan mampu memahami lebih dalam tentang kasih dan penyertaan Tuhan dalam kehidupan mereka. Pemahaman tersebut dapat membantu lansia membangun sikap hidup yang lebih optimis, memperoleh ketenangan batin, dan mengurangi rasa cemas yang dirasakan. Selain itu, kegiatan ini juga dapat memperkuat hubungan sosial antara lansia dengan masyarakat di Desa Paniaran, Kecamatan Siborongborong, sehingga tercipta suasana yang mendukung kesejahteraan psikologis dan spiritual para lansia.

2. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 17 orang lansia di Desa Paniaran, Kecamatan Siborongborong, Kabupaten Tapanuli Utara diperoleh bahwa program penyuluhan agama Kristen dengan pendekatan konseling pribadi yang dilaksanakan terhadap kelompok lansia tersebut memberikan dampak yang sangat signifikan. Khususnya, kegiatan ini berhasil menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh para lansia secara nyata dan terukur. Keberhasilan ini terbukti dari

analisis deskriptif dengan nilai rata rata pretest X 1.888, posttest X 2.424, pretest Y 2.041, dan posttest y 2.394.

3. Berdasarkan Keseluruhan Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penyuluhan agama kristen dengan pendekatan konseling pribadi memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan lansia di desa panieran kecamatan siborongborong Kabupaten Tapanuli Utara. Hasil pengujian statistik uji(t) berpasangan(Pre-Test dan Post-Test) menunjukkan nilai (sig.2-tailed) sebesar 0,001. Nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi yang telah ditetapkan,yaitu 0,005($0,001 < 0,05$) oleh karena itu,maka hipotesis nol(H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima.

Pendekatan konseling pribadi dalam penyuluhan agama juga tidak hanya menyentuh aspek spiritual, tetapi juga memberikan dukungan emosional yang holistik, sehingga mampu mengurangi beban psikologis lansia akibat faktor usia lanjut, isolasi sosial, dan ketidakpastian kesehatan. Temuan ini menegaskan pentingnya integrasi elemen keagamaan dengan

konseling individual dalam intervensi kesehatan mental bagi populasi lansia terutama di wilayah pedesaan .

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Hamid dan kawan-kawan, "Analisis Mengenai Konseling Self Carl Rogers serta Implikasinya dalam Dunia Pendidikan," *Consilium: Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, Vol. 1, No. 2, 2023, Hal 65.
- Abdul Pirol, *Manajemen Penyuluhan Agama: Teori dan praktis* (Yogyakarta:Deepublish , 2018), Hal 52
- Abigail Soesana et al., *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (Penerbit Yayasan Kita Menulis, 2023). Hal 87
- Adelia Pratiwi Dewini dkk., "Bimbingan Agama Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Lansia Melalui Dzikir Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung – Jakarta Timur," *Jurnal Penyuluhan Agama (JPA)* 8, no. 1 (2022), Hal 19–28 .
- Ahda Nafisa Nabih dkk., "Konseling Spiritual Dalam Mengatasi Stres Dan Kecemasan Dalam Hidup," *Jurnal Inovasi Pendidikan* 4, no. 4 (2025), Hal 82–91.
- Akhyar dkk., "Hubungan Religiusitas Dengan Subjective Well-Being Pada Lansia Di Jakarta." *Jurnal Ilmiah Psikologi* 10, no. 02 (2020), Hal 20–26.
- Andrianus Nababan dkk., *Metode Dan Teknik Bimbingan Penyuluhan Agama* (PT. Scifintech Andrew Wijaya Anggota IKAPI DKI Jakarta, 2024), Hal 13-14

- Carl R. Rogers, *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy* (Boston: Houghton Mifflin Company, 2018), Hal 33–42.
- Carol D. Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being," *Journal of Personality and Social Psychology* 57, no. 6 (2021), Hal 69–81.
- Chintya Megaria Situmeang dkk., "Kesiapan Penyuluh Agama Kristen Dalam Menghadapi Tantangan Dan Perubahan Di Era Society 5.0," *Jurnal pendidikan penyuluhan* 1, no. 1 (2023), Hal 31–46.
- Christian Rusli, dkk., "Peran Konselor Kristen Terhadap Emosi Dan Perilaku" *Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen* 5, no. 2 (2024), Hal 41–60.
- Dewi Rahmawati dkk., "Efektifitas Terapi Dzikir Dalam Mengurangi Kecemasan Terhadap Penyakit Yang Diderita Pada Lansia UPT PSTW Jombang (Pare)," *Journal of Theory and Practice in Islamic Guidance and Counseling* 1, no. 2 (2024), Hal 87–95.
- Elita Halimsetiono, "Pelayanan Kesehatan Pada Warga Lanjut Usia," *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran* 3, no. 1 (2021), Hal 64–70.
- Erik H. Erikson, *Childhood and Society* (New York: W.W. Norton & Company, 2018), Hal 247.
- Fakultas Psikologi and Universitas Gadjah Mada, "Rancangan Eksperimen-Kuasi Quasi-Experimental Design" 27, no. 2 (2019), Hal 187–203.
- Fran Calvo dkk., "Mortality Risk Factors for Individuals Experiencing Homelessness in Catalonia (Spain): A 10-Year Retrospective Cohort Study," *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18, no. 4 (2021), Hal 1–10.
- Gary R. Collins, *Christian Counseling: A Comprehensive Guide* (Nashville: Thomas Nelson, 2022), Hal 45–60.
- Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy, Edisi ke-10* (Boston: Cengage Learning, 2022), Hal 171.
- Ghozali, "Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS (edisi 9).semarang:badan penerbit universitas Diponegoro.(2019), Hal 45-48
- Gisela Anantasia, "Metodologi Penelitian Quasi Eksperimen" *Jurnal Of Education* 5, no. 2 (2025), Hal 183–92.
- Hanafi pelu dkk., "Counselor Religious Understanding in Implementation Of" *Journal of Social Sciences* 2, no.1 (2021), Hal 10.
- Harold G. Koenig, "Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications," *ISRN Psychiatry* 4, no. 1 (2020), Hal 33.
- Hasil Wawancara atau observasi sementara, 02 februari 2026
- Ika Maryani dkk., "Kualitas Pribadi Konselor dalam Pelaksanaan Konseling Individual," *FOKUS (Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan)*, Vol. 2, No. 6, (2019), Hal. 230
- Imam Ghozali, Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS (Semarang: Badan

- Penerbit Universitas
Diponegoro, 2019), Hal 47.
- J. Lopez dkk., "Quality-of-Life in Older Adults: Its Association with Emotional Distress and Psychological Wellbeing," *BMC Geriatrics* 24, no. 1 (2024), Hal 50.
- Jerilyn Smith Gigi dkk., "Mental Health of Older Adults," *Jurnal Psychosocial Occupational Therapy* 4, no. 2 (2024), Hal 80.
- John Smith dan Mary Brown, "The Role of Spiritual Counseling in Elderly Well-Being," *Frontiers in Psychology* 14 (2023), Hal 5.
- Karimuddin Abdullah dkk., *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, ed. Nanda Saputra (Pidie: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini, 2022), Hal 1.
- Kayonda Hubert Ngamaba dkk., "Are Happiness and Life Satisfaction Different Across Religious Groups? Exploring Determinants of Happiness and Life Satisfaction," *Journal of Religion and Health* 57, no. 6 (2018), Hal 21–39.
- Khalisah Amalia dkk., "Kesejahteraan Psikologis Lansia Yang Tinggal Di Masyarakat," *Journal of Intan Nursing* 2, no. 2 (2023), Hal 58–65.
- Koenig, "Religious Involvement and Adaptation in Female Family Caregivers" *Journal of the American Geriatrics Society* 4, no. 1 (2022): 15.
- Muhammad Akhyar dkk., "Hubungan Religiusitas Dengan Subjective Well-Being Pada Lansia Di Jakarta," *Jurnal Ilmiah Psikologi* 10, no. 02 (2020), Hal 20–26.
- Paul B. Baltes, Ulman Lindenberger, and Ursula M. Staudinger, "Life Span Theory in Developmental Psychology," *Handbook of Child Psychology*, (2020), Hal 70.
- Prayitno dkk, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2018), Hal 105–108.
- Rawatri Sitanggang and Kebermaknaan Hidup, "Pengaruh Pak Lansia Pada Kebermaknaan Hidup," *Pengaruh Pak Lansia Pada Kebermaknaan Hidup* 7 (2024), Hal 49–52.
- Roxana Manoiu et al., "Religion/Spirituality, Mental Health, and the Lifespan: Findings from a Representative Sample of Canadian Adults," *Canadian Journal on Aging* 42, no. 1 (2023), Hal 15–25.
- Sanjeeve Sabharwal et al., "Heterogeneity of the Definition of Elderly Age in Current Orthopaedic Research," *SpringerPlus* 4, no. 1 (2015), Hal 1–7.
- Selviana Putri Naibaho dkk., "Pentingnya Peran Pembinaan Bagi Kehidupan Lansia," *Jurnal Kajian Dan Penelitian Umum* 2, no. 6 (2024), Hal 85–91.
- Siregar et al., "Application of Spiritual Counseling To Elderly Earthquake Victims," *Community Development Journal* 4, no. 2 (2023), Hal 20–26.
- Siti Rahmi dkk, "Konsep Konseling Individual dalam Mengatasi Permasalahan Pribadi Klien," *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 3, No. 1, (2020), Hal 45
- Sofa Amalia," *Analisa Psikometris Skala Religiusitas Pada Lansia*" *Journal Psikologi* 3, no. 1 (2018), Hal 11–18.
- Sugiyono, "Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif" *Metode Penelitian*

- Kualitatif Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2021), Hal 144.
- Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif (Bandung: Alfabeta, 2022), Hal 130.
- Suhandi, "Penyiaran Agama Dalam Persepektif Islam," *Jurnal Studi Manajemen* 9, no.2 (2014), Hal 30.
- Suharsimi Arikunto, Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik, ed. revisi (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), Hal 21.
- Syarifuddin dkk., "Person Centered Therapy dalam Membantu Pengembangan Konsep Diri Individu," *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 9, No. 1, 2024, Hal . 112