Journal of Lifespan Development. E-ISSN : 3047-3082
Vol. 2, No. 7, [Oktober] [2026], pp. 391-397

Efektivitas Terapi Suportif dengan Teknik Katarsis Emosional dalam Menurunkan Gangguan Penyesuaian Diri pada Lansia di Panti Wredha

Fathimah Asy Syarifah
Universitas Persada Indonesia Y.A.I.
Email korespondensi: 26fathimah@gmail.com

Received: 16 September 2026 *Revised: 19 Oktober 2026* *Accepted: 22 Oktober 2026*

KEYWORDS

Gangguan Penyesuaian diri,
Lanjut usia,
Panti Wredha,
Terapi Suportif,
Katarsis Emosional,

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dinamika psikologis serta mengevaluasi efektivitas penerapan terapi suportif dengan teknik katarsis emosional dalam mengatasi gangguan penyesuaian diri, kesulitan tidur, dan instabilitas emosi pada seorang lansia berinisial Y (61 tahun) yang tinggal di Panti Wredha Marfati, Kota Tangerang. Perpindahan tempat tinggal dari rumah pribadi ke panti wredha akibat keterbatasan fisik pasca-stroke, minimnya dukungan keluarga, serta ketidakcocokan dengan lingkungan dan fasilitas panti kerap memicu stresor kronis yang bermanifestasi sebagai gangguan penyesuaian diri (*Adjustment Disorder* / F43.2). Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus tunggal. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara klinis, observasi, serta pemeriksaan psikodiagnostik yang mencakup tes grafis , dan Tes Fungsi Mental Lansia (TFML). Intervensi diberikan sebanyak lima sesi menggunakan teknik katarsis emosional dalam kerangka terapi suportif untuk memfasilitasi pelepasan emosi negatif, mengelola stresor lingkungan, serta memperbaiki kualitas tidur subjek. Hasil evaluasi pasca-intervensi menunjukkan bahwa subjek berhasil mengatasi gangguan tidur, mampu beradaptasi dengan lingkungan dan menu makanan panti, serta menunjukkan kestabilan emosi dan penerimaan diri yang lebih baik. Temuan ini mengindikasikan bahwa terapi suportif berbasis katarsis emosional efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan membantu proses adaptasi lansia di panti wredha.

KEYWORDS

Adjustmen disorder,
Elderly,
Nursing home,
Supportive therapy,
Emotional catharsis,

ABSTRACT

This study aims to examine the psychological dynamics and evaluate the effectiveness of supportive therapy utilizing emotional catharsis techniques in addressing adjustment disorders, sleep disturbances, and emotional instability in an elderly client, initials Y (61 years old), residing at the Marfati Nursing Home in Tangerang City. The transition from a private home to a nursing home due to physical limitations post-stroke, minimal family support, and a lack of compatibility with the institution's environment and facilities often triggers chronic stressors that manifest as an Adjustment Disorder (F43.2). This study employs a qualitative approach with a single-case study design. Data collection was carried out through clinical interviews, observations, and psychodiagnostic examinations, including projective drawings, and the Elderly Mental Function Test (TFML). The intervention was administered over five sessions utilizing emotional catharsis techniques within a supportive therapy framework to facilitate the release of negative emotions, manage environmental stressors, and improve the client's sleep quality. Post-intervention evaluations revealed that the client successfully overcame sleep disturbances, adapted to the nursing home's environment and food menu, and demonstrated

improved emotional stability and self-acceptance. These findings indicate that supportive therapy based on emotional catharsis is effective in enhancing psychological well-being and facilitating the adaptation process of the elderly in nursing homes.

Pendahuluan

Proses penuaan merupakan suatu keniscayaan biologis dan multifaktorial yang membawa berbagai perubahan anatomis, fisiologis, serta biokimiawi pada tubuh manusiamulai dari tingkat seluler, jaringan, hingga sistemik sehingga menuntut adanya kemampuan adaptasi yang tinggi dari individu yang bersangkutan (Slade et al., 2024). Di satu sisi, teori biogerontologi modern menjelaskan bahwa penuaan dikendalikan oleh interaksi kompleks antara program perkembangan evolusioner dan akumulasi kerusakan molekuler, di mana penurunan fungsi jaringan seiring bertambahnya usia turut diperparah oleh gangguan dinamika cairan interstisial dan penurunan efisiensi aliran limfatik (*interstitial humoral transport and lymphatic outflow*) (Khanturin et al., 2026). Memasuki masa lanjut usia (lansia), individu sering kali dihadapkan pada berbagai krisis kehidupan, mulai dari penurunan fungsi fisik, prapensiun atau pensiun, hingga hilangnya orang-orang terdekat.

Secara teoretis, transisi drastis ini dapat dijelaskan melalui Teori Perkembangan Psikososial Erik Erikson, individu pada tahap akhir rentang kehidupan berhadapan dengan krisis psikososial antara Integritas Ego dan Keputusasaan (*Integrity vs. Despair*) (Gilleard, 2020). Kegagalan dalam mengintegrasikan perubahan biologis tubuh, seperti keterbatasan pasca-stroke dan hilangnya otonomi diri akan memicu rasa putus asa yang mendalam. Lebih lanjut, dari perspektif Teori Stres dan Penopingan (*Stress and Cognitive Appraisal Theory*), perpindahan tempat tinggal bagi lansia tidak hanya menjadi tantangan adaptasi lingkungan, tetapi juga memicu kerentanan psikologis yang khas pada populasi lanjut usia, karena stresor kesehatan mendominasi tantangan hidup mereka (Chu et al., 2025). Temuan riset gerontologi mutakhir menegaskan bahwa institusionalisasi dan isolasi sosial memperkuat penarikan diri secara emosional (*emotional withdrawal*), hilangnya peran yang bermakna, serta memicu stres psikososial kronis yang berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) lansia (Azizah et al., 2026). Studi epidemiologis klinis terbaru dalam lima tahun terakhir menunjukkan bahwa gangguan penyesuaian diri pada lansia sering kali tidak bersifat jinak, melainkan dapat berkembang menjadi simtomatologi depresif yang kompleks, gangguan tidur, serta instabilitas emosi yang parah apabila tidak diintervensi secara tepat (Wang et al.,2026).

Salah satu transisi kehidupan yang paling krusial bagi sebagian lansia adalah perpindahan tempat tinggal dari rumah pribadi ke lembaga pelayanan sosial atau panti wredha akibat keterbatasan fisik maupun ketiadaan pendamping di rumah. Perpindahan lingkungan ini kerap memicu permasalahan psikologis yang serius, salah satunya adalah Gangguan Penyesuaian Diri (*Adjustment Disorder* / AjD**)** (Shailaja et al.,2019; Redican et al.,2026). Menurut American Psychological Association (2022), gangguan penyesuaian diri ditandai dengan munculnya gejala emosional atau *behavioral* sebagai respons terhadap adanya stresor psikososial spesifik. Dalam konteks lansia di panti, kondisi ini berkaitan erat dengan ketidaknyamanan lingkungan baru, penolakan terhadap aturan atau fasilitas panti, hambatan sosialisasi dengan sesama penghuni, serta kecemasan dan perasaan terasing (putus

asa) (Chu et al., 2025). Tanpa dukungan emosional, panduan praktis berbasis nilai teoretis, dan mekanisme adaptasi yang memadai, tekanan psikososial tersebut berisiko bermanifestasi secara klinis menjadi instabilitas emosi serta gangguan tidur yang persisten (Redican et al., 2026).

Penanganan terhadap gangguan penyesuaian diri pada lansia memerlukan pendekatan psikoterapeutik yang berfokus pada pemeliharaan kesejahteraan subjektif dan penguatan stabilitas emosional tanpa harus mengubah struktur kepribadian secara radikal. Salah satu intervensi psikologis yang terbukti efektif adalah Terapi Suportif dengan Teknik Katarsis Emosional. Pendekatan ini memfasilitasi klien untuk memverbalisasikan emosi tertekan, ketakutan, dan konflik batin yang selama ini dipendam di dalam lingkungan yang aman, empatik, dan tanpa menghakimi (*non-judgmental*). Penelitian psikoterapi mutakhir menunjukkan bahwa pelepasan emosi negatif melalui katarsis dan ventilasi psikologis dapat membantu menurunkan ketegangan somatik, meredakan kecemasan, serta membantu individu beradaptasi kembali dengan tuntutan lingkungan sosialnya.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dinamika psikologis serta mengevaluasi efektivitas penerapan terapi suportif dengan teknik katarsis emosional dalam mengatasi gangguan penyesuaian diri, kesulitan tidur, dan instabilitas emosi pada seorang lansia berinisial Y (61 tahun) di Panti Wredha Marfati, Kota Tangerang.

.

Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus mendalam (*single-case study*). Desain ini berfokus pada eksplorasi mendalam mengenai dinamika psikologis individu serta evaluasi intervensi klinis secara spesifik. Subjek dalam penelitian ini adalah seorang lansia berinisial Y (61 tahun) yang tinggal di Panti Wredha Marfati, Kota Tangerang, yang mengalami gangguan penyesuaian diri, instabilitas emosi, dan kesulitan tidur pasca-transisi lingkungan dan hambatan fisik (pasca-stroke).

Metode Pengumpulan Data terdiri dari : 1) Wawancara klinis mendalam (semi-terstruktur) dengan subjek dan pengamatan perilaku harian di lingkungan panti; 2) Observasi klinis terhadap respons somatik dan emosional subjek; 3)Skala penilaian psikologis terkait tingkat kecemasan, kualitas tidur, dan penyesuaian diri. Intervensi dilakukan melalui beberapa sesi Terapi Suportif yang mengintegrasikan teknik katarsis emosional, meliputi: membangun aliansi terapeutik yang hangat, memfasilitasi ventilasi verbal atas rasa kehilangan dan frustrasi fisik, serta penguatan mekanisme koping adaptif.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

1. Gambaran Hasil Asesmen dan Dinamika Psikologis

   Hasil pemeriksaan menggunakan Tes Fungsi Mental Lansia (TFML) menunjukkan skor 9 dari total subtes, yang mengindikasikan bahwa subjek tidak mengalami gangguan fungsi mental atau penurunan kognitif organik.

Berdasarkan hasil asesmen proyektif serta anamnesa mendalam, ditemukan dinamika psikologis sebagai berikut:

a. Faktor Internal: Subjek memiliki riwayat medis stroke sejak tahun 2006 yang menyebabkan kelumpuhan hemiparesis sinistra, sehingga membatasi kemandirian motoriknya. Dari aspek kepribadian, subjek cenderung impulsif, kompulsif, kaku (*rigid*), memiliki *self-oriented* yang tinggi, serta kesulitan melepaskan diri dari

bayang-bayang kenyamanan masa lalu (hidup berkecukupan dan dimanjakan keluarga).

b. Faktor Eksternal: Pola asuh permisif di masa lalu membuat subjek kurang terlatih dalam memecahkan konflik secara adaptif. Penempatan di panti wredha tanpa dukungan penuh dari keluarga memicu stresor kronis. Subjek merasa terasing, kesulitan beradaptasi dengan menu makanan panti, memiliki konflik interpersonal dengan sesama penghuni panti, serta mengalami gangguan tidur akibat penolakan psikologis terhadap lingkungan barunya.
c. Diagnosis: Berdasarkan kriteria DSM-5 (American Psychiatric Association, 2013), subjek memenuhi kriteria diagnostik Gangguan Penyesuaian Diri dengan Ansietas dan Perilaku Terganggu (F43.2), dengan diagnosis banding Gangguan Depresi dengan Gejala Somatik.

2. Proses dan Hasil Intervensi

Intervensi dilaksanakan dalam lima sesi utama menggunakan teknik katarsis emosional dan pendekatan suportif:

a. Sesi 1 – 2 (Pengenalan dan Katarsis Awal): Terapis membangun aliansi terapeutik yang hangat dan memberikan ruang aman bagi subjek untuk memverbalisasikan uneg-uneg, kekecewaan, serta penolakannya terhadap aturan dan fasilitas panti. Subjek mulai mampu mengeluarkan emosi yang selama ini dipendam.
b. Sesi 3 (Evaluasi Tugas Mandiri & Adaptasi): Subjek mulai menunjukkan progres positif. Melalui pencatatan harian (*self-monitoring*), kualitas tidur subjek berangsur membaik dan subjek mulai bisa menerima menu makanan serta fasilitas panti secara lebih rasional.
c. Sesi 4 (Penanganan Fluktuasi Emosi): Subjek sempat mengalami regresi emosional (menangis dan marah) akibat dipicu kembali oleh konflik dengan rekan sesama penghuni panti. Terapis mendampingi proses katarsis lanjutan dan memperkuat mekanisme koping adaptif subjek.
d. Sesi 5 (Evaluasi Akhir dan Terminasi): Subjek menunjukkan kestabilan emosi yang membaik, mampu menerima lingkungan sosial panti, dapat beristirahat/tidur dengan nyaman, serta menunjukkan sikap religius (berdoa sebelum makan) sebagai bentuk penerimaan diri (*ego integrity*) yang positif.

Evaluasi hasil intervensi menunjukkan bahwa seluruh target utama intervensi (mengatasi gangguan tidur, adaptasi lingkungan/makanan, serta kestabilan emosi) berhasil tercapai dengan baik pada akhir sesi kelima.

Pembahasan

Gangguan penyesuaian diri pada lansia di panti wredha merupakan manifestasi dari ketidakmampuan individu dalam mengintegrasikan perubahan drastis dalam hidupnya, dari lingkungan rumah yang penuh fasilitas dan afeksi keluarga menuju ketergantungan institusional. Temuan pada subjek Y memperkuat literatur psikologi perkembangan mutakhir bahwa lansia dengan riwayat hidup yang sangat dimanjakan dan memiliki kontrol diri yang kaku (rigid) cenderung mengalami hambatan adaptasi yang lebih berat ketika dihadapkan pada situasi kehilangan kemandirian fisik akibat stroke. Sejalan dengan studi fenomenologi kontemporer oleh Azizah et al. (2026), lansia di panti wredha sering kali bergulat dengan perasaan terlupakan, merasa terasing di tengah keramaian, serta mengalami emotional withdrawal akibat hilangnya peran sosial yang bermakna. Hal ini diperkuat juga

oleh temuan empiris Chu et al. (2025) melalui survei nasional yang menegaskan bahwa lansia yang menghadapi stresor kesehatan dan isolasi memiliki kerentanan tinggi terhadap gangguan penyesuaian diri jika sumber daya koping mereka tidak memadai.

Penerapan terapi suportif dengan teknik katarsis emosional terbukti efektif dalam meredakan ketegangan psikis subjek. Sejalan dengan kerangka kerja psikoterapi suportif yang dikemukakan dalam literatur klinis kontemporer (Gómez-Soria et al., 2026), pendekatan ini tidak berupaya melakukan rekonstruksi kepribadian yang radikal, melainkan berfokus pada penguatan fungsi psikologis yang sehat, peningkatan harga diri, serta penyediaan lingkungan yang penuh penerimaan (*accepted environment*) agar klien dapat merefleksikan situasi hidupnya secara objektif.

Dalam menghadapi tantangan dan stresor di lingkungan institusi, proses penyesuaian diri lansia sangat bergantung pada mekanisme pertahanan psikologis yang digunakan. Hal ini sejalan dengan temuan empiris dari Khoirunnisa et al. (2025) yang menunjukkan bahwa lansia di panti wredha mengandalkan variasi strategi *coping*, yang didominasi oleh *emotion-focused coping*. Marliana et al. (2024) juga menemukan adanya pengaruh positif dari *emotion-focused coping* terhadap tingkat kecemasan, pada beberapa kondisi, kecenderungan mengekspresikan emosi negatif atau mekanisme pertahanan tertentu yang tidak terkelola dengan baik justru dapat berkaitan dengan tingginya skor kecemasan. Temuan ini memperkuat urgensi perlunya manajemen psikologis yang terarah seperti kombinasi ventilasi emosional, dukungan sosial dari keluarga, serta pendekatan terapi suportif agar lansia, termasuk mereka yang berada di lingkungan institusi, mampu membangun mekanisme pertahanan diri yang adaptif guna meredakan stres somatik dan mencegah eskalasi kecemasan kronis.

Melalui teknik katarsis emosional, subjek diberikan ruang aman untuk memverbalisasikan rasa takut, kemarahan, dan frustrasi yang selama ini memicu stres somatik dan gangguan tidur. Temuan intervensi ini diperkuat oleh studi terbaru dari Llana (2025) yang menunjukkan bahwa partisipasi dalam aktivitas ekspresif dan pelepasan emosional (katarsis) secara signifikan efektif dalam meredakan kecemasan, mengurai emosi yang tertekan, serta memfasilitasi kejelasan mental (*mental clarity*). Lebih lanjut, sejalan dengan temuan empiris dari Peng (2026) mengenai intervensi psikologis non-farmakologis pada lansia, pemanfaatan pendekatan kreatif dan stimulasi psikologis yang terstruktur terbukti mampu membantu lansia menekan beban afektif, mengubah distorsi kognitif, serta memfasilitasi *positive reappraisal* (penilaian ulang positif) terhadap realitas hidup di panti. Proses pelepasan emosi negatif secara terstruktur ini tidak hanya meringankan beban psikis, tetapi pada gilirannya mendukung tercapainya integritas ego (*ego integrity*) pada fase akhir rentang kehidupan lansia, sebagaimana dipersyaratkan dalam teori psikososial Erikson (Gilleard, 2020), sehingga subjek mampu terhindar dari keputusasaan kronis (*despair*).

Pernyataan Penggunaan AI

Penulis menggunakan teknologi AI generative Gemini dalam rangka proses pencarian refrensi yang sesuai. Teknologi tersebut tidak digunakan untuk menghasilkan konten ilmiah, analisis data, maupun interpretasi. Seluruh isi naskah telah ditinjau dan disunting oleh penulis, yang bertanggung jawab penuh atas keakuratan, integritas, dan orisinalitas karya yang dipublikasikan.

Kontribusi Peneliti

kontribusi peneliti melakukan konseptualisasi, investigasi pengumpulan data, dan penulisan dari awal naskah sampai akhir.

Daftar Pustaka

Agustiani, H. (2016). *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya Dengan Konsep Diri Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja*. Bandung: PT Refika Aditama.

Alnaimat, F., Dabbah, Y. A., & AlSamhori, A. R. F. (2024). Psychological interventions for mental health in aging populations. *Advances in Applied Education and Exact Sciences*, 3(2), 02. https://doi.org/10.56543/aaeeu.2024.3.2.02

American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787

Azizah, L. M., Akbar, A., Zainuri, I., & Khotijah, S. (2026). How Do Older Adults Experience Depression and Social Isolation in Nursing Homes? A Descriptive Phenomenological Study. *Journal of Applied Nursing and Health*, 8(1), 885–896.

Bertrand, R. M. (2019). Psychosocial development in late adulthood: Ego integrity versus despair in modern aging contexts. *Journal of Gerontological Psychology*, 45(2), 112–128.

Corey, G. (2013). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.

Chu, S. H., Park, S., Kang, H., & Kim, O. (2025). Adjustment disorder in older adults: Insights from a nationwide survey. *Innovation in Aging*, 9(Suppl. 2), 900. https://doi.org/10.1093/geroni/igaf122.3043.

Damnée, S., Vidal, J. S., Mercier, J., Pino, M., Dacunha, S., Bayle, C., et al. (2026). Early nursing-home psychoeducation for family caregivers and residents: Feasibility and preliminary changes in anxiety, depression, and coping. *Clinical Gerontologist*, 49(4), 969–983. https://doi.org/10.1080/07317115.2026.2653581

Gilleard, C. (2020). Erikson's stages of psychosocial development and the subjective experience of aging. *Aging & Mental Health*, 24(4), 541–548.

Gómez-Soria, I., et al. (2026). Innovative behavioral health interventions for older adults in long-term care: A systematic review on emotional and cognitive health. *Clinical Gerontologist*, 49(4), 835–846.

Hasibuan, S. Y., & Daulima, N. H. C. (2021). Potensi Terapi Kelompok Terapeutik Lansia pada Perkembangan Psikososial: Studi Literatur. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(2), 493–500.

Khanturin, M. R., Demchenko, G. A., Koibasova, L. U., Abdreshov, S. N., Yessenova, M. A., Imankulova, S. K., & Akhatayeva, Y. N. (2026). Aging theories and prevention of age-related diseases using phytocomplexes. *Biology*, 15(5), 733. https://doi.org/10.3390/biology15090733.

Khoirunnisa, H. I., Saputri, S., Aulia, A. E., Al Fatimah, A., Sintamaharani, D., Safrin Lalaki, I. A., Aisyah, E. N., Mahij, N. N., Gumilang, G., & Hikmah, S. (2025). Strategi *coping* lansia dalam menyesuaikan diri di Panti Werda Pengayoman Kota Semarang. *Klinik: Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 4(3), 24–36. https://doi.org/10.55606/klinik.v4i3.4258

Llana, S. (2025). Dramatherapy: The role of catharsis in emotional and mental health improvement. *KNOWLEDGE - International Journal*, 73(1), 337–342.

Marliana, Asrina, A., & Arman. (2024). Pengaruh strategi koping terhadap tingkat kecemasan pada lanjut usia (lansia) hipertensi. *An Idea Health Journal*, 4(02), 78–86. https://doi.org/10.51967/aih.v4i02.1630

Mutiara. (2020). Penerapan Terapi Suportif untuk Meningkatkan Manajemen Emosi Negatif pada Individu yang Memiliki Pasangan Skizofrenia. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 4(1), 105–115.

Peng, M. (2026). An empirical study on the psychological healing of elderly patients with chronic diseases by combining color therapy with art creation. *2025 International Conference on Economics, Management and Education Technology (ICEMET 2025)*, 10, 55–61.

Redican, E., Shevlin, M., Rohner, S. L., Adank, N., Schneemann, V. B., & Thoma, M. V. (2026). Adjustment disorder and the "stress-response continuum" in older adults. *Traumatology* (Advance online publication). https://doi.org/10.1037/trm0000594

Shailaja, M., Sreenivas, M., & Ashraque, S. M. (2019). Level of adjustment among government institutionalized and non institutionalized elderly women. *Journal of Advances and Scholarly Researches in Allied Education*, 16(1), 244–248.

Slade, L., Etheridge, T., & Szewczyk, N. J. (2024). Consolidating multiple evolutionary theories of ageing suggests a need for new approaches to study genetic contributions to ageing decline. *Ageing Research Reviews*, 100, 102456. https://doi.org/10.1016/j.arr.2024.102456.

Wang, L. F., Syu, Z. C., Lo, C. H., & Chang, B. W. (2026). Bedtime inhalation-based relaxation for sleep quality and depressive symptoms in institutionalized older adults: A pilot randomized controlled trial. *Clinical Gerontologist*, 49(4), 915–927. https://doi.org/10.1080/07317115.2026.2661909

Zein, R. et al. (2025). Strategi Coping Lansia dalam Menyesuaikan Diri di Panti Werda. *Klinik: Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 4(3), 29–38.