

Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Metode Relaksasi Untuk Mengatasi Kecemasan Lansia

Nofria Rahmadani¹, Kusnadi² , Lena Marianti³ 

Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang, Indonesia

Corresponding Author:  rahmadani.nofria@gmail.com

ABSTRACT

Old age brings physical, psychological, and bodily changes. The decline in physical strength occurs during the elderly phase, causing difficulties and anxiety. Group counseling services with a relaxation method help the elderly overcome anxiety and achieve a happy elderly phase. Therefore, a research titled "Implementation of Group Counseling Services with Relaxation Method for Addressing Elderly Anxiety at Harapan Kita Social Welfare Home in Palembang" was conducted. The research aims to understand the behavior of the elderly and analyze the implementation of group counseling services for addressing elderly anxiety at Harapan Kita. Qualitative approach with field research methodology was used, employing observation, interviews, and documentation for data collection. Findings indicate varied behavior influenced by motivation, health, social support, and individual preferences. Implementing group counseling with relaxation method shows positive potential in alleviating elderly anxiety. The program consists of initial, transitional, working, and concluding stages, helping the elderly understand and apply relaxation techniques such as muscle relaxation and recitation. These methods enable focus and calmness, reducing anxiety symptoms like restlessness, tension, fear, and nervousness. Group counseling provides support and fosters experience sharing, an effective strategy for enhancing elderly well-being at Harapan Kita Social Welfare Home in Palembang.

Key words: *elderly, group guidance, relaxation methods, anxiety*

ARTICLE INFO

Article history:

Received
June 09, 2023
Revised
June 20, 2023
Accepted
June 20, 2023

How to cite

Rahmadani, N., Kusnadi, Marianti, L. (2023). Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Metode Relaksasi Untuk Mengatasi Kecemasan Lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang. *Journal Society of Counseling*. 1(1).

Journal Homepage

<https://journal.scidacplus.com/index.php/josc>

This is an open access article under the CC BY SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Published by

ScidacPlus

PENDAHULUAN

Saat seseorang bertambah usia, maka akan terjadi banyak perubahan dalam diri seseorang, yang mencakup perubahan fisik, psikis dan kemampuan lainnya. Perubahan yang terlihat pada masa lansia ini adalah kulit mulai keriput, rambut memutih, daya penglihatan pada mata berkurang, pendengaran berkurang, kaki sakit dan kaku. Perubahan psikis pada lansia juga dapat dirasakan secara jelas. Seperti perilakunya kembali menjadi layaknya anak-anak, sensitif, mudah kecewa dan putus asa. Hal ini sudah dijelaskan pada ayat Al-Quran surat Yasin ayat 68 yang berbunyi :

وَمَنْ نُعَمِّرْهُ نُنَكِّسْهُ فِي الْخَلْقِ أَفَلَا يَعْقِلُونَ ﴿٦٨﴾

Artinya : Dan barangsiapa yang Kami panjangkan umurnya niscaya Kami kembalikan dia kepada kejadian(nya). Maka apakah mereka tidak memikirkan?

Layanan bimbingan kelompok adalah upaya pemberian bantuan kepada individu atau anggota kelompok melalui dinamika kelompok untuk mendapatkan bimbingan dan informasi yang berguna dari narasumber serta mengembangkan nilai-nilai dan langkah-langkah bersama untuk menangani permasalahan dengan saling bekerja sama serta mencapai tujuan tertentu di dalam kelompok (Ummu Latifah, 2018). Maka dari itu, layanan bimbingan kelompok berupaya agar lansia tidak hanya memikirkan masa tuanya saja, namun diharapkan terus mampu mengoptimalkan dirinya sehingga mencapai masa lansia yang bahagia.

Diambil dari Badan Pusat Statistik, mengatakan bahwa ada 29,3 juta penduduk lansia di Indonesia pada 2021 (Dwi Hadya, 2021). Yang mana hal ini setara dengan 10,82% dari total penduduk di Indonesia. Dengan bertambahnya usia, terjadi penurunan fungsi fisiologis akibat penuaan, yang mengarah pada peningkatan risiko penyakit tidak menular pada lansia. Proses degeneratif juga menyebabkan penurunan daya tahan tubuh dan rentan terhadap infeksi penyakit menular. Selama masa lansia, salah satu tantangan yang dihadapi adalah kesulitan dalam merawat diri sendiri dalam kehidupan sehari-hari, seperti berjalan, mandi, berpakaian, dan makan, karena adanya penurunan daya fisik. Beberapa lansia juga menghadapi kesulitan menghadapi masa tua mereka karena persepsi bahwa masa lansia membuat mereka tidak dapat melakukan apa pun, yang pada gilirannya menimbulkan kekhawatiran dan kecemasan. Gejala umum yang nampak yang dialami oleh orang lansia adalah perasaan takut mati, perasaan tidak berharga, kesepian dan perasaan negatif lainnya yang semuanya bersumber dari penurunan kemampuan yang ada dalam dirinya (Fatma Laili, 2014).

Orang yang dilanda kecemasan bisa mengganggu keseimbangan pribadi seperti; tegang, resah, gelisah, takut, gugup, berkeringat, dan sebagainya. Orang yang cemas merasakan dirinya terkungkung dan jauh dari perasaan bebas, sehingga untuk mendapatkan rasa bebas maka orang harus keluar dari kecemasan (Abdul Hayat, 2014). Perubahan yang terjadi pada lansia akan membawa dampak kecemasan. Mulai dari hilangnya pekerjaan, daya fisik menurun sehingga aktivitas sosial berkurang, bahkan dapat menimbulkan kecacatan pada saat lansia seperti pendengaran berkurang, mata menjadi rabun, dan sulit berjalan. Hal lain yang dikhawatirkan berdampak pada kecemasan lansia ialah kondisi emosi yang tidak stabil berakibat memperburuk keadaan lansia.

Tinggal di panti sosial juga membuat para lansia mudah menyerah terhadap kehidupan. Hal tersebut dapat terjadi akibat kurangnya stimulasi mental pada lansia yang menyebabkan munculnya sikap apatis atau tidak peduli terhadap kehidupan sehari-harinya (LM Masi, 2022). Diperlukan layanan yang tepat guna mencapai kesejahteraan yang optimal untuk lansia agar tidak mengalami kecemasan yang berlebih dalam mempersiapkan diri menghadapi masa tuanya. Layanan bimbingan kelompok memanfaatkan dinamika kelompok guna menimbulkan suatu interaksi untuk saling memberikan pendapat, tanggapan, dan saran dengan konselor selaku pemimpin kelompok yang berfungsi untuk menyediakan informasi-informasi bermanfaat supaya anggota kelompok dapat mencapai perkembangan yang optimal (Meiske Puluhulawa, dkk, 2018).

Penggunaan metode relaksasi pada bimbingan kelompok merupakan salah satu cara untuk membantu lansia mengatasi kecemasannya. Metode relaksasi adalah sebuah metode perilaku guna membuat seseorang menjadi lebih tenang. Metode relaksasi bertujuan untuk mencapai keadaan relaksasi yang menyeluruh, termasuk keadaan relaksasi fisiologis, perilaku dan kognitif. Metode relaksasi yang digunakan ialah berupa relaksasi otot dan dzikir.

Mencapai ketenangan fisik ketika sedang mengalami tekanan psikologis adalah sesuatu yang sulit, namun relaksasi otot dapat membantu mengurangi denyut nadi, tekanan darah, keringat, dan kecepatan pernapasan. Teknik ini didasarkan pada pemahaman bahwa pikiran dan peristiwa yang memicu kecemasan dapat mempengaruhi ketegangan otot dalam tubuh. Ketegangan fisik tersebut menyebabkan pengalaman subjektif kecemasan. Oleh karena itu, relaksasi otot menjadi salah satu cara untuk mengurangi ketegangan fisik dan mengatasi rasa cemas (Wianti & Karimah, 2018).

Bacaan dzikir yang diulang-ulang merupakan salah satu cara untuk memusatkan pikiran seseorang terhadap makna dari kalimat dzikir. Kalimat dzikir sendiri mengandung makna positif, sehingga pikiran negatif yang dialami seseorang yang cemas akan digantikan dengan pikiran positif ketika orang tersebut berfokus pada kalimat dzikir (Iin Patimah, 2015). Dengan melakukan metode relaksasi dzikir ini, jiwa seseorang akan menjadi tenteram. Dzikir merupakan salah satu cara terbaik untuk menenangkan pikiran pada lansia yang merasa cemas. Dzikir kepada Allah akan meningkatkan kepercayaan diri pada siswa agar yakin bahwa Allah Maha Kuasa atas segalanya (Perwataningrum et al., 2018)

Penggunaan metode relaksasi pada bimbingan kelompok merupakan salah satu cara untuk membantu lansia mengatasi kecemasannya. Dilakukanlah penelitian dengan judul Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Metode Relaksasi Untuk Mengatasi Kecemasan Lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang. Penelitian ini bertujuan untuk memahami perilaku lansia di PSLU Harapan Kita dan menganalisis proses penerapan layanan bimbingan kelompok yang berguna dalam mengatasi kecemasan pada lansia di PSLU Harapan Kita.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian lapangan di PSLU Harapan Kita. Menurut J. Creswell dan R. Krathwohl, penelitian lapangan sangat bermanfaat dikarenakan membuat peluang peneliti lebih besar untuk mendapatkan informasi dan data yang tidak bisa diperoleh melalui penelitian lainnya (J. Creswell, 2014). Pada penelitian ini, peneliti menetapkan lansia sebagai subyek penelitian. Teknik pengumpulan data yang dilakukan berupa observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis kualitatif. Data yang dihasilkan dari wawancara dan observasi kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik analisis kualitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita yang terletak di Jl. Djompo RT.16 RW.03 No.796, Kelurahan Sukarami, Kecamatan Sukarami, Palembang. Jumlah lansia yang ada di panti ini ialah 59 orang dengan jumlah laki-laki 27 orang dan 32 orang perempuan. Penelitian ini dilakukan untuk mengevaluasi penerapan bimbingan kelompok yang menggunakan metode relaksasi dalam mengatasi kecemasan pada lansia.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku lansia di PSLU Harapan Kita bervariasi dan dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti motivasi, kesehatan, dukungan sosial dan prefensi individu. Sebagian lansia menunjukkan perilaku aktif dan berpartisipasi dalam kegiatan yang disediakan, mencerminkan tingkat motivasi dan kemandirian yang tinggi. Namun, ada juga lansia yang cenderung pasif dan memilih isolasi, terkait dengan faktor-faktor seperti kesehatan, keterbatasan fisik atau mental, dan kurangnya dukungan sosial. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rokhmani (2021), perilaku lansia dipengaruhi oleh faktor-faktor

sosial seperti dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar. Lansia yang memiliki dukungan sosial yang kuat cenderung lebih aktif dalam kegiatan sehari-hari dan lebih bahagia. Di sisi lain, lansia yang kurang mendapat dukungan sosial cenderung merasa kesepian dan terisolasi.

Penting bagi PSLU Harapan Kita untuk memberikan perhatian khusus pada lansia dengan perilaku pasif ini dan menyediakan program dan dukungan yang sesuai. Selain itu, partisipasi lansia dalam kegiatan bimbingan kelompok dengan metode relaksasi memberikan hasil positif. Mereka menerapkan teknik relaksasi yang diajarkan, mengalami peningkatan relaksasi, dan mengurangi tingkat kecemasan dan kekhawatiran mereka. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan bimbingan kelompok dengan metode relaksasi dapat berkontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan lansia di PSLU Harapan Kita.

Hasil penelitian yang lain menunjukkan bahwa penerapan bimbingan kelompok dengan metode relaksasi berdampak positif dalam mengatasi tingkat kecemasan pada lansia di PSLU Harapan Kita Palembang. Tingkat kecemasan seluruh subjek penelitian berkurang setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan metode relaksasi. Indikator kecemasan yang dirasakan oleh subjek seperti detak jantung berdenyut cepat dan keringat berlebih menurun. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Arum Ningtyas (2018), metode relaksasi sangat efektif dalam mengatasi kecemasan pada lansia. Penelitian tersebut dilakukan dengan memberikan bimbingan kelompok kepada lansia yang mengalami kecemasan menggunakan metode relaksasi.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai penerapan layanan bimbingan kelompok dengan metode relaksasi untuk mengatasi kecemasan lansia ini dilaksanakan dengan tiga kali pertemuan dan melalui empat tahapan, yaitu sebagai berikut:

TABEL 1
TAHAPAN KONSELING KELOMPOK

| Tahap | Deskripsi |
|--------------|---|
| 1 | Pada tahap awal ini peneliti berperan sebagai konselor. Peneliti memulai dengan menyampaikan sambutan dan salam kepada lansia yang telah hadir dan dilanjutkan dengan doa. Peneliti secara rinci memperkenalkan tujuan dari bimbingan kelompok ini, serta menjelaskan manfaat yang dapat diperoleh oleh anggota kelompok dari partisipasi mereka dalam kegiatan ini. Pada tahap ini, di pertemuan pertama peneliti berfokus pada pembentukan kelompok dan memfasilitasi proses pengenalan antara anggota kelompok. Peneliti memberi kesempatan kepada setiap anggota kelompok untuk memperkenalkan diri secara singkat, berbagi pengalaman yang mereka alami terkait kecemasan, serta mengungkapkan harapan dan tujuan mereka terhadap bimbingan kelompok ini. Selama tiga kali pertemuan, pada tahap ini peneliti harus mengontrol suasana bimbingan kelompok agar selalu nyaman dan kondusif. dilanjutkan dengan melakukan kegiatan ice breaking untuk pemanasan di awal. |
| 2 | Pada tahap peralihan disetiap pertemuan, peneliti menanyakan kepada anggota kelompok apakah sudah siap untuk memasuki tahap kerja. Peneliti memastikan dan bertanya kepada anggota sebagai upaya mengatur kesiapan saat program berlangsung sehingga dapat dijalankan dengan baik dan nyaman untuk terlibat dalam kegiatan bimbingan kelompok. |

| | |
|---|--|
| 3 | <p>Pada tahap kerja, peneliti menjelaskan secara rinci mengenai metode relaksasi yang akan digunakan dalam sesi ini, termasuk latihan peregangan otot dan dzikir. Penjelasan ini mencakup pemahaman mendalam tentang manfaat yang dapat diperoleh dari penerapan teknik-teknik relaksasi tersebut serta langkah-langkah praktis yang perlu diikuti dalam melaksanakan teknik-teknik tersebut. Anggota kelompok lansia secara aktif terlibat dalam praktik teknik-teknik relaksasi yang telah dijelaskan sebelumnya, mengatasi kecemasan yang mereka rasakan, serta berbagi pengalaman mereka dalam menghadapi tantangan kecemasan sehari-hari. Selama sesi ini, anggota kelompok juga memberikan dukungan satu sama lain dengan memberikan <i>feedback</i> positif, dan saling memberikan motivasi dalam memperoleh manfaat dari teknik relaksasi yang mereka pelajari. Setelah dilakukan praktik relaksasi, peneliti mendorong terjadinya diskusi atau refleksi terkait pengalaman anggota kelompok dalam mengatasi kecemasan melalui relaksasi, dengan memberikan ruang bagi mereka untuk berbagi tantangan yang dihadapi, keberhasilan yang dicapai, dan strategi yang efektif dalam mengelola kecemasan</p> |
| 4 | <p>Memasuki tahap akhir, peneliti merangkum hasil dari kegiatan yang telah dilakukan, mengajukan pertanyaan reflektif kepada anggota kelompok, dan memberikan kesempatan untuk memberikan tanggapan terhadap proses bimbingan kelompok ini. Peneliti memeriksa dan mengevaluasi kemajuan individu dan kelompok dalam mengimplementasikan teknik relaksasi, menggali dampak yang dirasakan dalam pengelolaan kecemasan, dan memberikan motivasi serta dorongan bagi anggota kelompok untuk melanjutkan praktik relaksasi di luar sesi bimbingan kelompok. Peneliti memberikan ucapan terima kasih dan apresiasi kepada anggota kelompok atas partisipasi dan kontribusinya. Pertemuan ditutup dengan sesi doa atau momen refleksi bersama, sesuai dengan kepercayaan dan kebutuhan anggota kelompok. Dan pada pertemuan terakhir, Peneliti memberikan ruang bagi anggota kelompok untuk mengungkapkan apresiasi mereka terhadap program ini, serta untuk berbagi pemikiran mereka tentang perubahan yang mereka alami dalam pengelolaan kecemasan dan penerapan teknik relaksasi. Selain itu, peneliti juga memberikan pengarahan terakhir kepada anggota kelompok terkait pengelolaan kecemasan dan memberikan saran tentang bagaimana mereka dapat melanjutkan praktik relaksasi secara mandiri setelah berakhirnya bimbingan kelompok ini. Peneliti menyampaikan pentingnya konsistensi dan komitmen dalam melaksanakan praktik relaksasi sebagai bagian dari rutinitas sehari-hari.</p> |

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai “Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Metode Relaksasi Untuk Mengatasi Kecemasan Lansia Di Panti Sosial Harapan Kita Palembang”, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

Pertama, perilaku lansia di PSLU Harapan Kita sangat bervariasi dan dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti motivasi, kesehatan, dukungan sosial, dan preferensi individu. Ada lansia yang aktif dan berpartisipasi dalam berbagai kegiatan yang ada di PSLU Harapan Kita, dan ada juga yang memiliki perilaku pasif dan memilih menghabiskan waktu sendiri. Hal ini dikarenakan kondisi kesehatan, tingkat keterbatasan fisik atau mental, serta kurangnya dukungan sosial dapat berkontribusi pada perilaku tersebut.

Kedua, penerapan bimbingan kelompok dengan metode relaksasi, program ini memiliki potensi yang positif dalam membantu mengatasi kecemasan pada lansia. Program ini mencakup tahapan awal, peralihan, kerja, dan akhir yang dirancang untuk membantu lansia memahami dan mengimplementasikan teknik-teknik relaksasi. Metode relaksasi yang diterapkan dalam bimbingan kelompok, yaitu berupa teknik relaksasi otot dan dzikir, membantu lansia memfokuskan pikiran dan menenangkan tubuh sehingga dapat mengurangi gejala-gejala kecemasan seperti gelisah, tegang, takut, dan gugup. Dalam proses ini, anggota kelompok dapat saling mendukung dan berbagi pengalaman, menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi mereka.

Selain itu, penerapan bimbingan kelompok juga memberikan kesempatan bagi lansia untuk saling berbagi pengalaman dan dukungan dari anggota kelompok lainnya, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia secara keseluruhan. Demikian, penerapan bimbingan kelompok dengan metode relaksasi dapat menjadi bagian dari strategi yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan lansia di PSLU Harapan Kita Palembang..

REFERENSI

- Agustiningrum, R., Handayani, S., & Hermawan, A. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Penyakit Degeneratif Kronik pada Lansia di Puskesmas Jogonalan I. *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 16(2), 63-73. [Google Scholar](#)
- Anindita, B., Ambarwati, W. N., & Listyorini, D. (2012). *Pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap tingkat kecemasan pada klien skizofrenia paranoid di RSJD Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta). <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/20435>
- Chih-Pei, H. U., & Chang, Y. Y. (2017). John W. Creswell, research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. *Journal of Social and Administrative Sciences*, 4(2), 205-207. <http://dx.doi.org/10.1453/jsas.v4i2.1313>
- Jayani, Dwi Hadya. (2021). *Lansia Paling Banyak dari Ekonomi Termiskin pada 2021*. <https://databoks.katadata.co.id/mengatasid>
- Hayat, A. (2017). Kecemasan dan metode pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 12(1). <https://dx.doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>
- Masi, L. M., Nalle, A. P., & Saba, K. R. (2022). Pelatihan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Games pada Pengasuh dan Penghuni Panti Sosial Lansia Budi Agung Kupang. *Kelimutu Journal of Community Service*, 2(2), 35-42. [Google Scholar](#)
- Nida, F. L. K. (2014). Zikir sebagai Psikoterapi dalam gangguan kecemasan bagi lansia. *Konseling Religi*, 5(1), 133-150. <http://dx.doi.org/10.21043/kr.v5i1.1064>
- Ningtyas, A. (2018). *Pengaruh bimbingan kelompok dengan metode relaksasi terhadap kecemasan pada lansia*. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan.
- Patimah, I., Suryani, S., & Nuraeni, A. (2015). Pengaruh Relaksasi Dzikir terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 3(1). <https://doi.org/10.24198/jkp.v3i1.95>
- Perwataningrum, C. Y., Prabandari, Y. S., & Sulistyarini, R. I. (2018). Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Dispepsia. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 8(2), 147-164. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol8.iss2.art1>
- Puluhulawa, M., Djibran, M. R., & Pautina, M. R. (2017). Layanan Bimbingan Kelompok dan Pengaruhnya terhadap Self-Esteem Siswa. In *Proceeding Seminar Dan Lokakarya*

- Nasional Bimbingan Dan Konseling 2017* (pp. 301-310). [Google Scholar](#)
- QuranHadits. (2023). *Yasin ayat 68*. <https://quranhadits.com/quran/36-ya-sin/yasin-ayat-68/>
- Sa'adah, U. L. A. (2018). *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik modeling Simbolik Terhadap Pengurangan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Peserta Didik Kelas Viidi Smpnegeri 2 Abung Selatan Tahun Ajaran 2018/2019* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung). [Google Scholar](#)
- Trilia, T., & Yellisni, I. (2015). Pengetahuan dan sikap lansia tentang rematik di panti sosial tresna werdha teratai Palembang. *Masker Medika*, 3(1), 12-21. [Google Scholar](#)
- Wianti, A., & Karimah, M. M. (2018). Perbedaan Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Kompres Hangat Dalam Penurunan Nyeri Dysmenorhea. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(1), 315–329. <https://doi.org/10.31539/jks.v2i1.342>
-

Copyright Holder :

© Rahmadani, N., Kusnadi, Marianti, L. (2023).

First Publication Right :

© Journal Society of Counseling

This article is under:

