

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Kesehatan mental adalah salah satu aspek penting dalam kesejahteraan lansia. Undang-Undang kesejahteraan lanjut usia Nomor 13 tahun 1918, mendefinisikan Lanjut usia adalah individu yang telah mencapai umur 60 tahun ke atas, baik laki-laki maupun perempuan, yang masih mampu melaksanakan pekerjaan atau kegiatan yang menghasilkan barang dan/atau jasa, maupun yang tidak mampu mencari penghasilan sehingga hidupnya tergantung pada orang lain.<sup>1</sup> Sebagian besar orang lanjut usia yang berumur 60 tahun ke atas mengalami perubahan yang cukup signifikan pada aspek fisik, sosial, dan psikologis.

Secara fisik lansia mengalami penurunan pada organ tubuh, seperti lemahnya *system* imun, penurunan kemampuan indera, dan meningkatnya risiko penyakit degeneratif seperti diabetes, hipertensi, serta gangguan jantung. Lansia sering menghadapi perubahan peran yang dapat mempengaruhi identitas mereka. Sebagai contoh lansia yang sebelumnya menjadi tulang punggung keluarga mungkin merasa kehilangan makna hidup setelah pensiun. Di sisi lain lansia yang tinggal sendiri dan jauh dari anggota keluarganya akan merasa kesepian. Minimnya perhatian terhadap kesejahteraan sosial pada kelompok lansia akan mempengaruhi terhadap Kesehatan mentalnya.

Lansia sering menghadapi tantangan emosional yang timbul akibat berbagai faktor, seperti pensiun dari pekerjaan atau tidak mampu untuk bekerja lagi, kehilangan pasangan hidup atau teman sebaya, dan perasaan tidak berguna karena perubahan peran sosial. Hal ini dapat memicu gangguan Kesehatan mental, termasuk kecemasan dan depresi. Perubahan ini sering kali diperburuk dengan kurangnya dukungan keluarga, serta keterbatasan untuk mendapatkan layanan Kesehatan mental.

Kecemasan merupakan respons yang wajar terhadap ancaman yang dianggap berbahaya. Namun, jika respons tersebut muncul secara berlebihan atau tidak sesuai dengan situasi, kecemasan tersebut menjadi tidak normal. Kecemasan adalah kondisi di mana seseorang merasa khawatir, gelisah, tegang, dan tidak nyaman karena kehilangan kontrol terhadap diri sendiri, sering kali tanpa alasan yang jelas, akibat keyakinan bahwa hal buruk akan terjadi.<sup>2</sup> Kecemasan termasuk salah satu masalah yang umum dialami oleh lansia. Kondisi

---

<sup>1</sup> M F Ekasari, N M Riasmini, and T Hartini, *Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Konsep Dan Berbagai Intervensi* (Wineka Media, 2019):h. 76  
<<https://books.google.co.id/books?id=IWCIDwAAQBAJ>>.

<sup>2</sup> Tria Widyastuti, Mohammad Abdul Hakim, and Salmah Lilik, "Terapi Zikir Sebagai Intervensi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia," *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)* 5, no. 2 (2019): H. 149.

ini bisa muncul sebagai reaksi terhadap situasi tertentu atau berlangsung secara menetap, yang dikenal sebagai gangguan kecemasan.

penyebab kecemasan muncul dari beberapa faktor yaitu penurunan fisik, penurunan psikologis, dan tidak terpenuhinya beberapa aspek spiritual. Hal ini menyebabkan lansia rentan mengalami stress dan kecemasan.<sup>3</sup> Gejala kecemasan meliputi aspek fisik seperti jantung berdebar, sesak nafas, pusing dan gangguan tidur. Aspek psikologis atau emosional yang dialami oleh lansia seperti perasaan takut atau panik, aspek kognitif seperti kesulitan konsentrasi dan pikiran berulang tentang kemungkinan buruk yang akan terjadi. Adapun aspek spiritual yang terjadi pada lansia sering kali dipicu oleh rasa takut akan kematian, penyakit, atau ketergantungan pada orang lain. Selain itu pengalaman kehilangan dan keterbatasan fisik yang semakin meningkat juga dapat memperburuk kondisi ini.

Dampak kecemasan pada lansia sangat signifikan. Banyak permasalahan yang dialami oleh lansia terkait tingkat kecemasan yang berlebihan. Kecemasan dapat memperburuk kondisi Kesehatan fisik, seperti tekanan darah meningkat, dapat memperburuk penyakit kronis yang sudah dideritanya, dan dapat melemahkan system imun dalam tubuh lansia. secara psikologis, kecemasan dapat menurunkan rasa percaya diri, memicu adanya depresi, dan dapat memperburuk kualitas hidup bagi penderitanya.

Adapun dalam konteks sosial, seorang lansia yang mengalami kecemasan dapat menghambat interaksi sosial, dan memperburuk keadaan yang sering dialami oleh lansia. hal terburuk jika kecemasan ini tidak segera diatasi akan mengakibatkan berbagai macam kondisi yang akan diderita oleh lansia tersebut. Oleh karena itu, dibutuhkan suatu penanganan khusus terkait masalah kecemasan ini. Dalam menangani kecemasan pada lansia, diperlukan adanya metode intervensi yang dapat menangani permasalahan dari berbagai aspek seperti aspek fisik, emosional, dan spiritual yang ditimbulkan karena kondisi kecemasan yang buruk. Salah satu metode intervensi yang tepat untuk digunakan adalah *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*.

SEFT merupakan teknik pelepasan emosional yang dikombinasikan dengan aspek spiritual. Metode ini berfungsi sebagai upaya penyembuhan tubuh dan pikiran dengan mengintegrasikan perawatan meridian fisik dan spiritual sambil fokus pada masalah atau rasa sakit yang dialami. SEFT juga didasarkan pada teori kognitif, yang menyatakan bahwa pikiran dan keyakinan negatif dapat diubah menjadi positif melalui sikap pasrah kepada Allah dan menyerahkan

---

<sup>3</sup> Widyastuti, Hakim, and Lilik, "Terapi Zikir Sebagai Intervensi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia."..., H.148.

proses kesembuhan sepenuhnya kepada-Nya.<sup>4</sup> Hal ini seperti yang ditunjukkan dalam Al-Qur'an surah Asy-Syu'ara' ayat 80 yang berbunyi:

وَإِذَا مَرَضْتُ فَبُهِدْتُ بِشِفَائِهِ

Artinya: “*Apabila aku sakit Dialah yang menyembuhkanku*” (QS. Asy-Syu'ara':80)<sup>5</sup>

Maksud dari ayat ini adalah setiap manusia yang sedang mengalami sakit harus meminta kesembuhan hanya kepada Allah SWT.

SEFT memiliki elemen dari terapi humanistik, yang menekankan pada aktualisasi diri, kesadaran diri, dan penerimaan diri. Unsur spiritual dalam SEFT melibatkan konsep kepasrahan kepada tuhan, yang mirip dengan pendekatan logoterapi dari Viktor Frankl dalam upaya penyembuhan melalui penemuan makna hidup dan pengembangan hidup bermakna.<sup>6</sup> Dengan menggabungkan pendekatan psikologi energi, kognitif emosional, perilaku, humanistik, dan spiritual, SEFT menjadi teknik konseling yang efektif dalam mengatasi trauma, stres, kecemasan, dan berbagai masalah psikologis lainnya.

Terapi SEFT beroperasi berdasarkan prinsip yang mirip dengan akupunktur dan akupresur. Namun, perbedaannya terletak pada adanya unsur spiritual dalam SEFT serta metode yang lebih aman, mudah, cepat, dan sederhana, karena hanya menggunakan ketukan tangan (*tapping*). Selain itu, terapi SEFT dapat dilakukan secara mandiri oleh seseorang yang telah mengikuti pelatihan atau pernah menjalani terapi ini sebelumnya.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa terapi SEFT efektif dalam mengurangi kecemasan pada berbagai kelompok usia, termasuk remaja dan orang dewasa yang mengalami stres. Terapi ini terbukti mampu menurunkan tingkat kecemasan, meningkatkan konsentrasi, serta memperbaiki kualitas tidur. Selain itu, SEFT juga telah diterapkan pada pasien dengan gangguan emosional seperti trauma dan depresi, dengan hasil penurunan gejala yang signifikan. Namun, penelitian mengenai penggunaan SEFT pada lansia untuk menangani kecemasan dan masalah fisik masih terbatas. Meskipun demikian, beberapa penelitian awal menunjukkan bahwa SEFT dapat membantu lansia menjadi lebih tenang, meningkatkan rasa percaya diri, dan mengurangi perasaan takut atau gelisah yang berlebihan.

Salah satu aspek yang menentukan efektivitas intervensi SEFT adalah kompetensi terapis. Terapis yang memenuhi syarat untuk melaksanakan

---

<sup>4</sup> Desti Fatmasari, Rahma Widyana, and Kondang Budiyan, “Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi,” *Journal of Community Health Development* 2, no. 1 (2021): 39.

<sup>5</sup> Quran Online “Al-Qur'an Surah Asy-Syu'ara' Ayat 80,” *Quran Online*, n.d., <https://quran.nu.or.id/asy-syu'ara'/80>. (diakses pada 21 juli 2025, pukul 23.19)

<sup>6</sup> Jefriadi, *Konsep Bimbingan Untuk Menemukan Makna Hidup Dan Mengembangkan Hidup Bermakna*, *Repository.Uinjkt.Ac.Id*, 2009, <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/42629>.

intervensi SEFT adalah mereka yang berpengalaman sebagai *trainer*, telah mengikuti pelatihan SEFT, menguasai berbagai teknik SEFT, pernah berperan sebagai fasilitator pelatihan, serta memiliki keterampilan interpersonal yang mumpuni. Selain itu, terapis juga sebaiknya memiliki keterampilan konseling, seperti sikap hangat, penuh penerimaan, dan empati.<sup>7</sup> Hal ini dapat disimpulkan bahwa terapi SEFT dapat dilakukan oleh siapapun dengan sebelumnya mengikuti pelatihan dan bimbingan terlebih dahulu dari seorang ahli. Dalam penelitian ini yang akan memberikan layanan terapi SEFT adalah peneliti sendiri yang sebelumnya telah mengikuti pelatihan terlebih dahulu.

Proses pelaksanaan SEFT memang sederhana dan dapat dilakukan oleh individu sendiri. Namun, penerapan SEFT untuk lansia memerlukan adaptasi khusus. Lansia mungkin lebih banyak waktu untuk memahami dan mempraktikkan Teknik ini sendiri. Kajian lebih lanjut juga diperlukan untuk mengevaluasi efektivitas jangka Panjang SEFT pada Lansia, mengingat kebutuhan unik mereka yang melibatkan faktor-faktor seperti penurunan fungsi fisik dan keterbatasan mobilitas.

Penelitian ini dilakukan di sebuah rumah sehat AR69 tepatnya di daerah Tangerang. Tempat ini sudah terbiasa menangani berbagai gangguan fisik yang dialami oleh banyak kalangan individu. Hampir Sebagian pasien di tempat ini sudah berhasil melewati penyakit yang telah dideritanya dengan melakukan terapi. Namun ada beberapa individu yang sering merasa tidak nyaman dengan perasaannya atau individu tersebut mengalami gangguan psikologisnya. Kebanyakan pasien ini dialami oleh kalangan lansia.

Hasil observasi dan wawancara kepada beberapa lansia yang mengalami perasaan tidak tenang, mengalami kecemasan, sulit tidur, dan sulit menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari. Peneliti mencoba menererapkan salah satu intervensi berupa terapi SEFT dalam mengatasi permasalahan yang di derita oleh lansia tersebut. Peneliti berharap dengan melakukan penerapan SEFT ini kepada lansia dapat mengatasi permasalahan psikologisnya terutama tingkat kecemasan yang dideritanya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penerapan SEFT sebagai salah satu metode intervensi yang dipilih dalam mengatasi kecemasan pada lansia. dengan memahami cara kerja dan dampaknya terhadap pengelolaan kecemasan, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam pengembangan program Kesehatan mental yang lebih holistik dan kontekstual di indonesia. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam pengembangan intervensi berbasis spiritual yang lebih luas untuk mendukung kesejahteraan di berbagai lingkungan. penjelasan yang telah melatarbelakangi penelitian ini, bahwa hasil observasi di tempat penelitian

---

<sup>7</sup> Maryana, *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*, Poltekkes Jogja Press, vol. 2, 2019. h. 7

menyatakan terjadinya tingkat kecemasan yang dialami oleh beberapa lansia. Maka peneliti memilih terapi SEFT untuk dapat mengatasi permasalahan yang ada di tempat penelitian ini. Peneliti akhirnya mengangkat judul yang tepat untuk penelitian ini yaitu: “*Penerapan SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) pada Kecemasan Lansia di Rumah Sehat AR69*”. Studi ini dilakukan di Rumah Sehat AR69 unit Desa Pekayon Cabang Karawaci dengan melakukan intervensi kepada 5 pasien di rumah sehat tersebut yang mengalami gejala kecemasan.

## **B. Rumusan Masalah**

rumusan masalah dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana kecemasan yang dialami oleh lansia di Rumah Sehat AR69?
2. Bagaimana penerapan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) pada kecemasan lansia?
3. Bagaimana hasil penerapan Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) pada kecemasan lansia?

## **C. Tujuan penelitian**

Berdasarkan latar belakang di atas, tujuan yang dapat di peroleh dalam penelitian ini diantaranya:

1. Untuk mengetahui kecemasan yang dialami oleh lansia di Rumah Sehat AR69.
2. Untuk mengetahui penerapan terapi SEFT (*spiritual emotional Freedom technique*) pada kecemasan lansia?
3. Untuk mengetahui hasil penerapan Terapi SEFT (*spiritual emotional Freedom technique*) pada kecemasan lansia?

## **D. Manfaat penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini memberikan kontribusi pengembangan teori tentang teknik alternatif dalam mengatasi kecemasan, khususnya pada lansia dengan pendekatan spiritual dan psikologi dalam satu metode yang efektif. Selain itu penelitian ini dapat menjadi dasar studi-studi lebih lanjut terkait penerapan SEFT pada kelompok lainnya dengan gangguan kecemasan atau kondisi psikologis lainnya.

### 2. Manfaat Praktis

Ada beberapa manfaat praktis sebagai berikut:

#### a. Bagi mahasiswa dan konselor

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi sumber referensi bagi mahasiswa yang ingin mengembangkan penelitian serupa di masa mendatang dan dapat memberikan alternatif teknik terapi yang dapat diterapkan oleh konselor dalam membantu lansia mengelola kecemasan secara efektif dengan memperkenalkan metode SEFT yang mudah dipahami dan dapat dilakukan secara mandiri oleh lansia dengan bimbingan.

b. Bagi masyarakat dan lansia

Penelitian ini juga diharapkan dapat membantu lansia mengurangi kecemasan sehingga kualitas hidup meningkat, baik dari aspek emosional, fisik, maupun spiritual dan diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat untuk lebih memperhatikan aspek psikologis lansia, tidak hanya fokus pada aspek fisik atau medis semata.

### E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Sebelum bertindak lebih jauh dalam penelitian ini, peneliti terlebih dahulu mempelajari beberapa skripsi yang telah di pelajari oleh peneliti sebelumnya. Hal ini dilakukan agar peneliti dapat melakukan penelitian lebih baik lagi dari peneliti sebelumnya. Hal ini juga dapat menjadi bahan pertimbangan dan perbandingan pada penelitian sebelumnya agar terhindar dari plagiasi. Walaupun terlihat adanya kesamaan dari penelitian ini dan penelitian sebelumnya, tentunya dari masing-masing penelitian akan terdapat perbedaan hal ini akan di jelaskan di bawah ini:

Pertama penelitian yang dilakukan oleh Siti Rogayah Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, UIN Sultan Maulana Hasanudin Banten tahun 2019 yang berjudul "*Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dalam mengatasi gejala fisik pada penderita hipertensi*". Studi ini menyelidiki gejala fisik pasien dengan tekanan darah tinggi (hipertensi). "Hipertensi adalah kondisi medis yang ditandai oleh peningkatan tekanan darah secara berulang dalam jangka waktu yang lama. Menurut penelitian Siti Rogayah, pasien hipertensi sering mengalami gejala ringan, seperti sakit kepala, palpitasi, tinnitus, kegelisahan, mimisan, mual, mudah lelah, nyeri perut, penglihatan kabur, dan penurunan berat badan. Sementara itu, gejala hipertensi yang lebih serius meliputi penurunan kesadaran, penyakit jantung koroner, gangguan fungsi motorik, bahkan hingga kematian."<sup>8</sup> Dari penelitian yang telah beliau analisis setelah melakukan observasi, akhirnya beliau menempatkan terapi SEFT dalam mengatasi gejala fisik pada penderita hipertensi.

Penelitian ini menggunakan penelitian terapan dengan metode penelitian kualitatif deskriptif. Subjek penelitian beliau adalah 5 orang di desa cikolelet yang mengalami hipertensi. Pada penelitian ini penulis berfokus untuk melakukan terapi pada penderita hipertensi untuk menangani gejala fisiknya. Hasil dari terapi SEFT ini dijelaskan secara deskriptif oleh penulis sesuai dengan keadaan di lapangan. Pada penelitian ini memiliki persamaan dalam penerapan terapi yang digunakan untuk menyelesaikan permasalahan yang ada yaitu menggunakan terapi SEFT. Adapun perbedaannya bisa dilihat bahwa skripsi dari siti rogayah yaitu untuk mengatasi gejala fisik pada penderita

---

<sup>8</sup> Siti Rogayah, *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Dalam Mengatasi Gejala Fisik Pada Penderita Hipertensi*, 1st ed. (skripsi jurusan bimbingan konseling islam, 2018).

hipertensi. Sedangkan penelitian saya berfokus pada gejala psikologis yaitu untuk mengatasi kecemasan pada lansia.

Kedua, skripsi ini ditulis oleh Feni Suhaeliah yang berjudul "*Terapi Salat Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Lansia*" Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, UIN Sultan Maulana Hasanudin Banten Tahun 2021. Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian ini berfokus pada kecemasan usia lansia, kemudian penelitian ini menggunakan terapi salat untuk mengatasinya. Banyak masalah yang dialami oleh orang tua, termasuk ketakutan akan kematian, merasa tidak berguna, merasa tidak dihargai oleh anak-anak, merasa khawatir, kesulitan membuat keputusan, kegugupan atau kegelisahan, kesulitan beristirahat atau tidur, kecemasan selama aktivitas, sering sendirian, mudah cemas, dan merasa takut, adalah ciri-ciri usia tua yang rentan terhadap penyakit.

Setelah melakukan observasi penelitian yang dilakukan oleh peneliti di kampung Ciburial dengan 5 responden lansia yang mengalami kecemasan yang berbeda-beda permasalahannya. Kemudian Feni Suhaeliah sebagai orang yang melakukan penelitian mencoba menerapkan terapi salat kepada 5 responden tersebut. Hal ini di harapkan dapat mengurangi kecemasan pada responden tersebut. Karena peneliti yakin bahwa salat membuat seseorang memiliki keyakinan dalam menghadapi dan memecahkan suatu masalah yang sedang di alaminya.

Hasil dari terapi salat ini memiliki perubahan perilaku responden dalam mengatasi permasalahannya dengan lebih tenang.<sup>9</sup> Skripsi yang ditulis oleh Feni Suhaeliah memiliki perbedaan dalam cara mengatasi permasalahan yang dialami oleh lansia yaitu beliau menggunakan terapi salat untuk mengatasi kecemasan pada lansia. sedangkan penelitian ini yaitu menggunakan terapi SEFT dalam mengatasinya. Adapun persamaan dari penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang kecemasan pada lansia. Walaupun begitu tentunya banyak perbedaan dalam penelitian ini.

Ketiga, Skripsi dari Yogi Hutomo yang berjudul "*Penerapan Konseling Individual Dalam Meningkatkan Interaksi Sosial Pada Lansia*" Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, UIN Sultan Maulana Hasanudin Banten tahun 2020. Penelitian ini berisi tentang bagaimana proses konseling individual dapat meningkatkan interaksi sosial pada lansia. Ketidakmampuan orang tua untuk berinteraksi secara sosial, seperti kondisi kesehatan mereka, dapat mencegah mereka berinteraksi secara sosial dengan tetangga atau komunitas sekitar, yang dapat mengakibatkan penurunan kualitas hidup karena kurangnya interaksi sosial.

---

<sup>9</sup> Feni Suhaeliah, *Terapi Salat Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Lansia*, (skripsi jurusan bimbingan konseling islam, 2021).

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Dari hasil penelitian, peneliti berharap keluarga, baik anak maupun cucu, dapat terus mendampingi lansia agar mereka tidak merasa kesepian atau ditinggalkan, sehingga lansia merasa diperhatikan dan dihargai oleh anggota keluarganya.<sup>10</sup> Dengan begitu semakin baik interaksi sosial lansia tersebut maka semakin baik pula kualitas hidupnya. Namun jika sebaliknya maka kualitas hidup lansia tersebut akan mengalami penurunan.

Skripsi ini memiliki beberapa perbedaan, terutama pada fokus permasalahan dan metode penyelesaiannya. Penelitian sebelumnya membahas penerapan konseling individual untuk meningkatkan kemampuan konseling, sedangkan penelitian ini akan meneliti penerapan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam mengatasi kecemasan. Adapun persamaannya, kedua penelitian sama-sama mengambil populasi lansia. Lansia memang menghadapi berbagai permasalahan yang dapat ditangani melalui berbagai metode terapi atau bimbingan konseling yang diberikan oleh tenaga ahli atau profesional untuk membantu menyelesaikan masalah tersebut.

## **F. Definisi Operasional**

### a. Spiritual Emotional Freedom Technique

*Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) adalah metode terapi yang memadukan teknik psikologi energi (*energy psychology*) dengan pendekatan spiritual untuk menangani berbagai masalah emosional, psikologis, dan fisik. SEFT dikembangkan oleh Ahmad Faiz Zainuddin sebagai modifikasi dari teknik *Emotional Freedom Technique* (EFT) dengan menambahkan unsur spiritual dalam proses terapinya. SEFT digunakan untuk mengatasi berbagai masalah seperti stres, trauma, kecemasan, fobia, nyeri fisik, dan masalah emosional lainnya dengan menghilangkan hambatan energi negatif. Tujuan dari penerapan SEFT ini adalah untuk mengatasi kecemasan yang dialami oleh lansia. dalam keberhasilan terapi SEFT dapat diukur melalui perubahan tingkat kecemasan yang dialami oleh lansia tersebut sebelum dan sesudah melakukan intervensi dengan terapi SEFT.

### b. Kecemasan

Kecemasan merupakan kondisi emosional yang ditandai oleh perasaan khawatir, gelisah, atau takut secara berlebihan terhadap ancaman, baik yang nyata maupun yang hanya ada dalam imajinasi. Kecemasan merupakan respons alami tubuh terhadap stres, tetapi jika berlangsung secara berlebihan atau terus-menerus, dapat mengganggu fungsi sehari-hari. Seseorang bisa dikatakan mengalami gangguan kecemasan ketika seseorang merasa sesak napas, berkeringat berlebih, mengalami ketegangan

---

<sup>10</sup> Yogi Hutomo, "Penerapan Konseling Individual Dalam Meningkatkan Interaksi Sosial Pada Lansia," Skripsi Jurusan Bimbingan Konseling Islam, 2020.

otot, peningkatan dektak jantung, dan gangguan pencernaan seperti mual atau sakit perut.

c. Lansia

Lansia atau lanjut usia adalah individu yang telah memasuki tahap usia lanjut, ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang dapat memengaruhi fungsi kehidupannya. Menurut WHO (*World Health Organization*), lansia adalah orang yang berusia 60 tahun ke atas. Ciri-ciri lansia meliputi penurunan massa otot dan kepadatan tulang, berkurangnya fungsi indera seperti penglihatan dan pendengaran, menurunnya sistem kekebalan tubuh, serta meningkatnya risiko terhadap penyakit degenerative.