

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia adalah singkatan dari "lanjut usia" dan mengacu pada tahap kehidupan seseorang setelah mencapai usia lanjut, biasanya di atas 60 tahun (Akbar et al., 2021). Istilah "lansia" umumnya digunakan untuk menggambarkan orang-orang yang mengalami perubahan fisik, kognitif, dan sosial akibat proses penuaan. Lansia seringkali menghadapi tantangan baru dalam kehidupan mereka, termasuk perubahan kesehatan, penurunan daya ingat, penurunan kemampuan fisik, dan penyesuaian dengan perubahan peran sosial. Beberapa masalah kesehatan yang umum pada lansia meliputi penyakit jantung, diabetes, gangguan kognitif seperti demensia, dan gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan (Kusumawardani & Andanawarih, 2018).

Lansia juga mungkin mengalami perubahan dalam kehidupan sosial mereka, seperti kehilangan pasangan hidup atau teman dekat, perubahan dalam peran keluarga, dan penyesuaian dengan perubahan dalam lingkungan sekitar mereka. Selain itu, ada beberapa masalah yang sering dihadapi oleh lanjut usia menurut (Gudiño León. et al., 2021) antara lain: penurunan kesehatan fisik, penurunan kesehatan mental, perubahan sosial, keterbatasan mobilitas, stres kehidupan dan ketakutan akan kematian dan masa depan.

Populasi lansia juga semakin meningkat jumlahnya di Indonesia. Prevalensi lansia yang ada di Indonesia pada tahun 2018 sebanyak 9,27 %, sedangkan Pada tahun 2019 mencapai 9,60%, bahkan diprediksikan jumlah lansia pada tahun 2030 lansia akan mengalami peningkatan menjadi 59%, (Royani, et al., 2020). Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS), pada tahun 2020, jumlah penduduk usia 60 tahun ke atas di Indonesia mencapai sekitar 30 juta jiwa atau sekitar 11% dari total penduduk.

Semakin meningkatnya jumlah lanjut usia di Indonesia akan menimbulkan permasalahan yang cukup kompleks baik dari masalah fisik maupun psikososial. Masalah psikososial yang paling banyak terjadi pada lansia seperti kesepian, perasaan sedih, depresi dan ansietas (kecemasan). Ansietas (kecemasan) termasuk salah satu masalah kesehatan jiwa yang paling sering muncul. Prevalensi ansietas

(kecemasan) di negara berkembang pada usia dewasa dan lansia sebanyak 50%. Angka kejadian gangguan ansietas di Indonesia sekitar 39 juta jiwa dari 238 juta jiwa penduduk menurut (Heningsih, 2014) dalam (Maria Dimova & Stirk, 2019).

Kecemasan yang dialami oleh lansia di Indonesia sangat tinggi. Prevalensi kecemasan pada usia 55-65 tahun sebesar 6,9%, sedangkan pada usia 65-75 mencapai 9,7% dan usia 75 tahun ke atas mempunyai angka sebanyak 13,4% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Selain itu, hasil studi yang dilakukan oleh Prof. Dr. dr. Nizam Baharom, Sp.KJ (2020), selaku Ketua Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) menunjukkan bahwa hampir 20-25% lansia di Indonesia mengalami gangguan kecemasan. Sedangkan pada penelitian (RATNAWATI, 2014) di dapatkan presentase tingkat kecemasan dipanti UPT PSLU Tulungagung sebanyak 56%. Hal yang dapat menimbulkan kecemasan biasanya bersumber dari ancaman integritas biologi meliputi gangguan terhadap kebutuhan dasar makan, minum, kehangatan, sex, dan ancaman terhadap keselamatan diri seperti tidak menemukan integritas diri, tidak menemukan status prestise, tidak memperoleh pengakuan dari orang lain dan ketidaksesuaian pandangan diri dengan lingkungan nyata (Suliswati, 2005).

Menurut Hawari (2008) dalam (Maria Dimova & Stirk, 2019) penatalaksanaan ansietas pada tahap pencegahan dan terapi memerlukan suatu metode pendekatan yang bersifat holistik, yaitu mencakup fisik (somatik), psikologik atau psikiatrik, psikososial, dan psikoreligius. Selengkapannya seperti pada uraian berikut yaitu, upaya peningkatan kekebalan terhadap stress, terapi psikofarmaka, terapi somatik, psikoterapi dan terapi psikoreligius. Upaya peningkatan kekebalan terhadap stress dengan cara makan yang bergizi dan seimbang, tidur yang cukup, cukup olahraga, tidak merokok dan tidak meminum minuman keras. Terapi psikofarmaka merupakan pengobatan untuk cemas dengan memakai obat-obatan yang berkhasiat memulihkan fungsi transmitter (sinyal penghantar saraf) di susunan saraf pusat otak (limbic system).

Terapi somatik, gejala atau keluhan fisik (somatik) sering dijumpai sebagai gejala ikutan atau akibat dari kecemasan, untuk menghilangkan keluhan-keluhan somatik (fisik) itu dapat diberikan obat-obatan yang ditujukan pada organ tubuh yang bersangkutan. Psikoterapi diberikan tergantung dari kebutuhan individu,

antara lain psikoterapi suportif, psikoterapi re-edukatif, psikoterapi re-konstruktif, psikoterapi psiko-dinamik dan psikoterapi keluarga. Terapi psikoreligius untuk meningkatkan keimanan seseorang yang erat hubungannya dengan kekebalan dan daya tahan dalam menghadapi berbagai problem kehidupan yang merupakan stressor psikososial.

Terapi aktivitas kelompok merupakan suatu psikoterapi yang dilakukan sekelompok pasien bersama-sama dengan jalannya berdiskusi satu sama lain yang dipimpin atau diarahkan oleh seorang therapist atau petugas kesehatan jiwa yang terlatih (Yosep, 2014). Terapi aktifitas kelompok mempunyai manfaat terapeutik umum yaitu meningkatkan kemampuan uji realitas (reality testing) melalui komunikasi dan umpan balik dengan atau dari orang lain, melakukan sosialisasi dan membangkitkan sosialisasi untuk kemajuan fungsi kognitif dan afektif. Kemudian manfaat terapeutik khusus yaitu meningkatkan identitas diri, menyalurkan emosi secara konstruktif dan meningkatkan keterampilan hubungan interpersonal atau sosial (Purwaningsih, 2010).

Menurut (Mahapsari, 2019) kerangka teoritis terapi aktifitas kelompok terbagi menjadi 4 yaitu, model fokal konflik, model komunikasi, model interpersonal dan model psikodrama. Psikodrama adalah bentuk aktif dari kelompok psikoterapi dimana situasi kehidupan individu disajikan di atas panggung dengan dukungan dari anggota kelompok. Menurut Stuart & Sundeen dalam Maranata (2018) melalui psikodrama dimana susunan kepribadian, hubungan interpersonal, konflik dan masalah emosional digali dengan menggunakan metode dramatik spesifik. Drama spesifik ini merupakan *Life Review Therapy* pada proses berpikir. Dengan *Life Review Therapy* klien akan diingatkan kembali tentang pengalaman masa lalunya dengan menstimulasi proses belajarnya melalui pembelajaran timbal balik dalam bentuk drama. Melalui pengulangan kembali diharapkan klien mampu berbagi pengalaman baik yang positif maupun yang negatif. Hal ini akan meningkatkan harga diri (*Self Esteem*) yang berdampak terhadap mekanisme koping yang digunakan individu.

Panti Sosial Tresna Werdha Tulungagung merupakan salah satu panti yang terletak di kabupaten Tulungagung provinsi jawa timur. Panti ini menampung sebanyak 80 orang lansia. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara

pada tanggal 11 Juli 2023, didapatkan hasil observasi dan wawancara, lansia mengatakan sering merasakan gelisah dan rindu dengan keluarga, takut jika sakit tidak ada yang mengurus dan akhirnya merepotkan orang lain, terkadang menangis sendiri mengingat masa lalu, terkadang merasakan jantung berdebar-debar, sulit tidur malam hari, dan cenderung hati-hati dan menghindari kesalahan dalam melakukan aktivitas dipanti karena takut disalahkan oleh lansia lainnya. Lansia merasa gembira jika ada kunjungan meskipun bukan keluarga mereka. Ada beberapa lansia yang memunculkan tingkah laku seperti, mengurung diri di kamar disaat lansia lain berkumpul dan bercerita, hanya diam saat lansia lain tertawa, duduk bersama-sama tapi saling diam dan sibuk dengan pikiran serta perasaan masing-masing. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa karyawan Panti Sosial Tresna Werdha Tulungagung, upaya yang sering dilakukan untuk mengatasi lansia cemas dan marah hanya berupa nasihat-nasihat agar lansia tidak meluapkan rasa cemas kedalam hal buruk seperti marah, membanting barang-barang, bahkan bertengkar dengan lansia lainnya.

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Mahapsari, 2019) terdapat pengaruh yang signifikan Terapi Aktivitas Kelompok model psikodrama terhadap perubahan tingkat kecemasan lansia di PSTW Ilomata Kota Gorontalo dengan nilai p value $0,005 \alpha (<0,05)$. Berdasarkan saran dari penelitian tersebut direkomendasikan melakukan intervensi Terapi Aktivitas Kelompok model psikodrama sebagai bahan pengetahuan untuk meningkatkan kualitas pelayanan lansia dan program baru untuk mengatasi kecemasan lansia. Terapi aktivitas kelompok psikodrama merupakan salah satu bentuk terapi kelompok yang menggabungkan elemen psikodrama dengan kegiatan kelompok. Psikodrama adalah suatu bentuk terapi yang melibatkan tindakan dan dramatisasi untuk menggali perasaan, konflik, dan masalah emosional seseorang. Pada lansia, terapi ini dapat memiliki potensi untuk membantu mengurangi tingkat kecemasan dengan beberapa cara ekspresi Emosi, Sosialisasi dan Dukungan Kelompok, Peningkatan Percaya Diri, Pemrosesan Pengalaman, Pemecahan Masalah.

Intervensi terapi aktivitas kelompok psikodrama memiliki beberapa perbedaan dibandingkan dengan terapi lain, terutama dalam hal pendekatan, teknik, dan fokus. Beberapa perbedaan antara lain adalah Pendekatan dramatis dan peran,

aksi dan eksplorasi fisik, Kelompok dan sosialisasi, pendekatan holistik dan penguasaan dalam konteks nyata.

Berangkat dari masalah kecemasan lansia tersebut maka peneliti menggunakan perlakuan terapi aktifitas kelompok model psikodrama untuk mengetahui keefektifitasan dalam perubahan pada tingkat kecemasan lansia di UPT PSTW Tulungagung.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, rumusan masalah penelitian ini yaitu “Apakah Terapi Aktivitas Kelompok Model Psikodrama efektif terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di UPT PSTW Tulungagung?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Efektifitas Terapi Aktivitas Kelompok Model Psikodrama Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di UPT PSTW Tulungagung.

2. Tujuan Khusus

Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk :

- 1) Mengidentifikasi Tingkat kecemasan lansia sebelum pemberian terapi aktifitas kelompok model psikodrama Pada Lansia Di UPT PSTW Tulungagung.
- 2) Mengidentifikasi Tingkat kecemasan lansia sesudah pemberian terapi aktifitas kelompok model psikodrama Pada Lansia Di UPT PSTW Tulungagung.
- 3) Mengetahui Efektifitas Terapi Aktivitas Kelompok Model Psikodrama Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di UPT PSTW Tulungagung.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan kutipan dalam proses pembelajaran tentang terapi aktivitas kelompok model psikodrama terhadap tingkat kecemasan pada lansia, sehingga aktivitas pada lansia tetap berjalan.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Lansia

Memberikan informasi tentang terapi aktivitas kelompok model psikodrama sehingga lansia dapat megontrol dan mengurangi kecemasan.

b) Bagi Lahan Peneliti

Memberi informasi kesehatan bagi instansi terkait khususnya UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Tulungagung mengenai efektifitas terapi aktivitas kelompok model psikodrama terhadap tingkat kecemasan pada lansia.

c) Bagi Penelitian Lain

Hasil penelitian ini merupakan dasar bagi peneliti selanjutnya dan perlu dikembangkan dengan menggunakan teknik wawancara atau observasi tentang efektifitas terapi aktivitas kelompok model psikodrama terhadap tingkat kecemasan pada lansia.



E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No.	Nama Peneliti, Tahun	Judul	Nama Jurnal	Variabel		Metode Penelitian	Desain Sampling	Hasil	Perbedaan
				Independen (X)	Dependen (Y)				
1.	(Yulandasari, 2019) Link: http://jkqh.uniqlhba.ac.id/index.php/kesehatan/articled/view/71/46	Efektifitas Terapi Aktivitas Kelompok Model interpersonal dan Model Psikodrama Terhadap Perubahan Tingkat Depresi Lansia Di	Jurnal Kesehatan Qamarul Huda Volume 7, Nomor 1, Hal.36-40. Juni 2019	X 1 : Terapi Aktivitas Kelompok Model interpersonal X 2 : Terapi Aktivitas Kelompok Model Psikodrama	Tingkat Depresi	Desain penelitian ini menggunakan Desain Quasy Eksperiment (Two-Group Pre –Post Test Design).	Sample adalah 10 lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Mataram	Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara terapi aktivitas kelompok model interpersonal dengan	Pebedaan dengan peneliti sebelumnya adalah terletak pada variable independent-nya, pada penelitian sebelumnya menggunakan 2 variabel independen yaitu TAK Model Interpersonal dan TAK Model Psikodrama. Sedangkan pada

		Panti Sosial Tresna Werdha Mataram						perubahan tingkat depresi dengan nilai $p=0,085$, sedangkan ada hubungan yang signifikan antara pemberian TAK Psikodrama dengan perubahan tingkat depresi pada lansia dengan nilai $p=0,005$.	penelitian ini hanya menggunakan satu variable independent yaitu TAK Model Psikodrama. Selain itu Variabel dependennya juga berbeda. Pada penelitian sebelumnya menggunakan Tingkat Depresi. Sedangkan pada penelitian ini menggunakan Tingkat kecemasan. Selain itu Jumlah sampel, tujuan dan tempat penelitian juga berbeda.
2.	(Maria Dimova &	Pengaruh Terapi Aktivitas	Jurnal Universitas Gorontalo /	Pengaruh Terapi Aktivitas	Tingkat kecemasan	Desain penelitian yang	Populasi berjumlah 35 lansia di	penelitian menunjukkan tingkat	Pada peneliti sebelumnya hanya mengeneliti tentang

Stirk, 2019).	Kelompok Model Psikodrama terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Ilomata Kota Gorontalo	Vol 2, No 2, September 2019/ 36	Kelompok Model Psikodrama		digunakan adalah penelitian pra eksperimen- tal, mengguna- kan metode pendekatan One Group Pra-Post Test Design.	Panti Sosial Tresna Werdha Ilomata Kota Gorontalo	kecemasan lansia sebelum dilakukan TAK model psikodrama didapatkan sebanyak 100% yang mengalami kecemasan dan tingkat kecemasan lansia sesudah dilakukan TAK model psikodrama terdapat 80% yang tidak mengalami kecemasan dan	pengaruh TAK Model Psikodrama saja, sedangkan pada penelitian ini meneliti keefektifan TAK Model Psikodrama, selain itu jumlah sampel, tujuan dan tempat penelitian juga berbeda.
------------------	--	---------------------------------------	---------------------------------	--	--	--	--	--

								20% yang mengalami kecemasan dengan nilai p value 0,005 α (<0,005). Terdapat pengaruh yang signifikan TAK model psikodrama terhadap perubahan tingkat kecemasan lansia di PSTW Ilomata Kota Gorontalo.	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

3.	(Firdausi, 2018) Link : https://epri.ums.umm.ac.id/38369/1/SKRIPSI.pdf	Penerapan Psikodrama Untuk Menurunkan Kecemasan Sosial Pada Remaja Korban Bullying	Jurnal transcommunication. Volume 1 No 53, 30 Juli 2018 Hal 01-08	Penerapan Psikodrama	Menurunkan kecemasan	Desain penelitian yang digunakan adalah pre-experimental one group pretest-posttest design	Jumlah sample adalah 5 orang siswa yang memiliki kecemasan	Hasil penelitian diuji dengan program statistik SPSS menggunakan uji analisis Wilcoxon menunjukkan bahwa terjadi penurunan kecemasan sosial yang signifikan dari sebelum dan sesudah pemberian intervensi berupa psikodrama	Pembedaan dengan peneliti sebelumnya adalah terletak pada variable independennya, pada penelitian sebelumnya menggunakan penerapan psikodrama dan pada penelitian ini menggunakan variable independent TAK Model Psikodrama Perbedaan juga terletak pada variable dependen, pada penelitian sebelumnya adalah Menurunkan Kecemasan dan pada penelitian ini menggunakan variable
----	--	--	---	----------------------	----------------------	--	--	---	---

								pada remaja yang menjadi korban bullying (p = 0.0215, p < 0.05)	dependen Tingkat Kecemasan. Jumlah sampel, tujuan dan tempat penelitian juga berbeda.
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--

