

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Dalam sebuah kehidupan, manusia pasti mengalami beberapa perkembangan baik secara fisik, psikis, maupun kognitif. Berbagai perubahan dalam perkembangan bertujuan untuk memungkinkan orang menyesuaikan diri dengan lingkungan di mana ia hidup. Untuk mencapai tujuan ini, maka realisasi diri atau yang biasa disebut aktualisasi diri sangatlah penting. Tujuan dapat dianggap sebagai suatu dorongan untuk melakukan sesuatu yang tepat untuk dilakukan seperti yang diinginkan baik secara fisik maupun psikologis.

Realisasi diri memainkan peranan penting dalam kesehatan jiwa. Maka setiap orang yang berhasil menyesuaikan diri dengan baik, baik itu secara pribadi dan sosial harus mempunyai kesempatan untuk mengungkapkan minat dan keinginannya. Tetapi pada saat yang sama, harus menyesuaikan dengan standar-standar yang diterima. Kurangnya kesempatan akan menimbulkan kekecewaan dan sikap-sikap negatif pada umumnya.

Manusia pasti mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan dari bayi sampai menjadi tua. Masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir, dimana pada masa ini seseorang mengalami kemunduran fisik, mental, dan sosial sedikit demi sedikit. Lansia banyak menghadapi

berbagai masalah kesehatan yang perlu penanganan segera dan terintegrasi. Lansia atau lanjut usia adalah periode dimana manusia telah mencapai kemasakan dalam ukuran dan fungsi. Selain itu, lansia juga akan mengalami kemunduran seiring sejalannya waktu.<sup>1</sup>

Badan kesehatan dunia (WHO) menetapkan bahwa umur 65 tahun sebagai usia yang menunjukkan seseorang telah mengalami proses menua yang berlangsung secara nyata dan seseorang itu telah disebut lansia. Negara Indonesia bertanggung jawab penuh terhadap kesejahteraan rakyat. Hal ini tertera pada pasal 27 ayat 2 Undang-Undang Dasar 1945 yang berbunyi: “*Tiap-tiap warga negara berhak atas pekerjaan dan penghidupan yang layak bagi kemanusiaan*”.<sup>2</sup>

Usia tua adalah periode penutup dalam rentang hidup seseorang, yaitu suatu periode di mana seseorang telah beranjak jauh dari periode terdahulu yang lebih menyenangkan, atau beranjak dari waktu yang penuh dengan manfaat. Tahap terakhir dalam rentang kehidupan sering dibagi menjadi *Usia Lanjut Dini*, berkisar antara usia enam puluh sampai tujuh puluh, dan *Usia Lanjut* yang mulai pada usia tujuh puluh tahun sampai akhir kehidupan seseorang.

Penyesuaian diri terhadap perubahan fisik bagi usia lanjut sebagian besar terjadi ke arah yang memburuk, proses dan kecepatannya sangat

---

<sup>1</sup> Hurlock Elizabeth B, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta:Erlangga, 1980), hlm. 430

<sup>2</sup> Dewi Mustikafani. 2015. *Lansia Terlantar*. Diakses melalui (<http://donalddtintin.blogspot.sg/2015/05/makalah-tentang-lansia-terlantar.html>) Diakses pada hari Kamis, 22 Maret 2018, pukul 05.40 WIB

berbeda untuk masing masing individu meskipun usia mereka sama. Selain itu juga pada bagian-bagian tubuh yang berbeda pada individu yang sama terjadi proses dan kecepatan kerusakan yang bervariasi. Misalnya organ reproduksi lebih cepat usang dibanding organ yang lain. Perubahan fisik terbesar yang terjadi pada usia lanjut.

Pada usia lanjut, terjadi penurunan dalam jumlah waktu tidur yang diperlukan. Orang usia lanjut pada umumnya menderita *insomnia* terutama bagi wanita. Selain itu, ketahanan dan kemampuan bekerja menurun karena mengendornya otot-otot dan kelemahan yang bersifat menyeluruh, mengakibatkan orang berusia lanjut semakin sulit untuk melakukan pekerjaan yang mengandalkan otot. Kemampuan untuk melakukan pekerjaan berat dalam tempo yang relatif singkat menurun sesuai dengan bertambahnya usia. Di samping itu, orang berusia lanjut memerlukan waktu yang relatif lama untuk memulihkan tenaganya dari keletihan fisik dan keletihan mental yang disebabkan oleh ketegangan syaraf dan beban mental yang terus terjadi dalam tempo yang relatif lama. Akibatnya, orang yang berusia lanjut pada umumnya belajar untuk mengurangi berbagai jenis pekerjaan yang memerlukan kecepatan atau kecepatan fisik.

Orang lanjut usia pada umumnya tinggal bersama anak maupun cucunya di rumah. Karena setiap orang tua pasti tidak ingin jauh dari anak-anaknya, begitu juga sebaliknya. Namun, hal ini tidak sepenuhnya benar terjadi. Ada juga anak yang terlalu sibuk terhadap kepentingan pekerjaannya hingga lupa merawat orang tuanya dengan baik.

Hal yang menyebabkan mereka merasa tidak aman, lantaran harus berpisah dan jauh dari orang yang sangat dicintainya (keluarga). Ikatan batin yang telah terpatri terhadap keluarga, membuatnya merasa ada yang kurang lengkap untuk mengisi masa-masa tuanya. Pada masa lansia, seseorang akan kembali berpola pikir seperti anak-anak, yang menginginkan kasih sayang lebih, istilahnya *ngalem*. Keinginan untuk terpenuhinya kebutuhan sangat tinggi dan tidak diimbangi oleh kemampuan dirinya dalam menghadapi situasi yang demikian (menurunnya berbagai aspek kognitif, psikis, dan fisik) membuatnya menjadi stres.

Ada tiga komponen dalam stres, yaitu: stresor, proses (interaksi), dan respon stres. Stresor adalah situasi atau stimulus yang mengancam kesejahteraan individu. Respon stres adalah reaksi yang muncul, sedangkan proses stres merupakan mekanisme interaktif yang dimulai dari datangnya stresor sampai munculnya respons stres.<sup>3</sup>

Melalui pendekatan respons stres timbulnya stres, pengertian stres dihubungkan dengan adanya peristiwa yang menekan sehingga seseorang dalam keadaan tidak berdaya akan menimbulkan dampak negatif misalnya, pusing, tekanan darah tinggi, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, nafsu makan bertambah, dan sulit tidur. Pendekatan kedua, definisi stres dihubungkan dari sisi stresor (sumber stres). Stres dalam hal ini digambarkan sebagai kekuatan yang menimbulkan tekanan-tekanan dalam

---

<sup>3</sup> Triantoro Safaria, *Manajemen Emosi: sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hlm. 27

diri. Stres dalam pendekatan ini muncul jika tekanan yang dihadapi melebihi batas optimum. Pendekatan ketiga adalah pendekatan interaksionis yang menitik beratkan definisi stres dengan adanya transaksi antara tekanan dari luar dengan karakteristik individu, yang menentukan apakah tekanan tersebut menimbulkan stres atau tidak.<sup>4</sup>

Selain dari beberapa faktor penyebab terjadinya stres diatas, ada juga beberapa faktor lain yang bisa menimbulkan stres pada lansia. Diantaranya merasa dirinya asing dengan lansia lain karena alasan strata keluarga, usia, dan lain sebagainya.

Penerapan relaksasi dalam informasi tentu saja sangat dibutuhkan, melihat banyaknya masalah stres ataupun kognitif yang dialami oleh para lansia. Relaksasi yang telah dibahas sebelumnya merupakan salah satu teknik yang terangkum dalam SEFT, beserta belasan teknik lainnya yang telah teruji secara klinis dan diakui dalam ranah keilmuan psikologi seperti Terapi Behavior dan Psikoanalisa. Adanya penerapan secara *ekletik* yang tergabung dalam SEFT, membuat teknik ini dipandang sebagai teknik yang rumit, sehingga harus banyak di uji terapkan dalam dunia pendidikan dan tentunya perlu didukung dengan banyak penelitian.

Pada akhir tahun 2005, SEFT diperkenalkan pertama kali oleh Ahmad Faiz Zainuddin. SEFT adalah teknik baru sebagai pengembangan dari EFT (Emotional Freedom Technique) dengan melakukan penggabungan energy psychology dan spiritual, sehingga memiliki efek

---

<sup>4</sup> Ibid..., hlm. 28

yang luar biasa terhadap kesehatan. Pakar EFT Ritta Hag dan Rodney Woulfe mengatakan bahwa teknik SEFT lebih efektif dibanding EFT. Ahmad Faiz Zainuddin belajar dari Steve Wells salah satu pakar EFT asal Australia dan belajar juga melalui video course dari pencipta EFT Gary Craig. Ahmad Faiz Zainuddin memperkenalkan SEFT melalui konsultasi pribadi, seminar, workshop dan pelatihan baik di Indonesia, Malaysia, Singapura dan beberapa negara di Asia Tenggara, sekarang SEFT semakin dikenal sehingga orang awam pun dapat mempelajarinya dengan mudah.

Terapi SEFT dilakukan dengan suatu kegiatan yang sekilas mirip dengan relaksasi, dimana seseorang diminta untuk santai, mendalami perasaan dan menenangkan diri. Lalu ditambah dengan pendekatan lain seperti metode Sedona yang mendorong individu merasakan perasaan sakit dan sedikit demi sedikit merasakan sakitnya semakin berkurang. Selain dengan pendekatan psikis dan emosional, SEFT juga dilakukan pendekatan fisik, yaitu dengan tapping atau ketukan ringan pada titik-titik tertentu di tubuh klien. Hal terakhir dan terpenting adalah aspek religiusitas, yaitu adanya proses keikhlasan, kepasrahan, dan do'a atas masalah yang sedang dihadapi individu.

Berdasarkan uraian diatas, membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait Terapi SEFT Untuk Mengurangi Stres Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung. Dengan demikian, judul penelitian ini adalah Terapi SEFT

Untuk Mengurangi Stres Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dari latar belakang dan untuk memfokuskan penelitian ini, maka rumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh Terapi SEFT Untuk Mengurangi Stress Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung?
2. Seberapa besar pengaruh Terapi SEFT untuk mengurangi stres pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut:

1. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Terapi SEFT Untuk Mengurangi Stress Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung.
2. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh Terapi SEFT Untuk Mengurangi Stres Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung.

## **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna secara praktis dan teoritis sebagai berikut:

## 1. Manfaat Secara Teoritis

Dalam perspektif teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi keilmuan dan mampu memberikan pengetahuan dari segi Terapi SEFT Untuk Mengurangi Stres Pada Lansia, khususnya di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung.

## 2. Manfaat Secara Praktis

Dalam penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi manfaat untuk berbagai kalangan sebagai berikut:

### a. Bagi peneliti

Penelitian diharapkan mampu memberikan gambaran pengetahuan dari keilmuan yang dikaji peneliti dalam perkuliahan.

### b. Bagi pembaca

Penelitian ini diharapkan mampu mengatasi permasalahan yang dirasakan oleh lanjut usia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha dengan menggunakan Terapi SEFT Untuk Mengurangi Stres Pada Lansia. Selain itu, diharapkan penelitian ini bermanfaat sebagai masukan, petunjuk, maupun acuan serta bahan pertimbangan yang cukup berarti bagi penelitian selanjutnya.

### c. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi dalam pengembangan intervensi terhadap stres dan intervensi terapi SEFT.

d. Bagi Lembaga UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia

Untuk menambah pengetahuan pegawai UPT untuk mengatasi permasalahan yang dirasakan oleh lanjut usia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha dengan menggunakan Terapi SEFT Untuk Mengurangi Stres Pada Lansia.

e. Institusi

Sebagai bahan pengembangan ilmu pengetahuan dalam proses belajar mengajar mengenai menurunkan stres pada lansia khususnya untuk jurusan Tasawuf Psikoterapi IAIN Tulungagung.

## **E. Penegasan Istilah**

Skripsi ini berjudul *“Terapi SEFT Untuk Mengurangi Stres Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung”*. Untuk meluruskan pandangan dan menghindari penafsiran yang berbeda-beda pada judul yang diangkat dalam penelitian ini, maka peneliti mengurai penegasan istilah judul.

Dalam pembahasan judul tersebut terbagi menjadi dua penegasan yaitu secara konseptual dan operasional sebagai berikut:

### **1. Penegasan istilah secara konseptual**

a. Stres

Menurut Robbins, stress adalah bentuk ketegangan dari fisik, psikis, emosi maupun mental. Banyak faktor yang mempengaruhi keadaan stres pada lansia, antara lain perubahan kondisi kesehatan fisik yang menurun. Dalam menghadapi proses menua kondisi

psikologi lebih berperan signifikan dalam memengaruhi tingkat stres pada lansia.<sup>5</sup>

Clonninger mengemukakan stres adalah keadaan yang membuat tegang yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan, dan belum mempunyai jalan keluarnya atau banyak pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang dilakukannya.<sup>6</sup>

Menurut Abraham dalam Veithzal Rivai dan Arvian Arifin gejala stres dibagi menjadi empat, yakni:

#### 1) Gejala fisik

Ketika seseorang mengalami stres biasanya muncul gejala-gejala fisik, seperti berikut: Sakit kepala, pusing, pening, Tidur tidak teratur, insomnia (susah tidur), sakit punggung, terutama bagian bawah punggung, mual-mual, radang usus besar, sulit buang air besar, sembelit, urat tegang-tegang, terutama pada leher dan bahu, terganggu pencernaannya, sering berkeringat, berubahnya selera makan dan lelah dan kehilangan daya energi.

---

<sup>5</sup> Rupdi Lumban Siantar, “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tingkat Stress Pada Lansia di PSTW Budhi Dharma Bekasi”, 2013, hlm. 3

<sup>6</sup> Triantoro Safaria, *Manajemen Emosi: sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hlm. 38

## 2) Gejala emosional

Bila tidak segera ditangani dengan baik, stres dapat membawa orang terpaksa berurusan dengan psikiater karena gejala emosional yang dialaminya. Gejala emosional stres antara lain: Gelisah atau cemas, sedih, depresi, mudah menangis, merana jiwa dan hati/*mood* berubah-ubah cepat, mudah panas dan marah, gugup, rasa harga diri menurun atau merasa tidak aman, terlalu peka dan mudah tersinggung, marah-marah, gampang menyerang orang dan bermusuhan, emosi mengering atau kehabisan sumber daya mental (*burn out*).

## 3) Gejala intelektual

Stres juga berdampak pada kerja intelektual. Gejala-gejalanya, sebagai berikut: Susah konsentrasi atau memusatkan pikiran, sulit membuat keputusan, mudah lupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun secara berlebihan, pikiran dipenuhi oleh satu pikiran saja, kehilangan rasa humor yang sehat, produktivitas atau prestasi kerja menurun dan dalam kerja bertambah jumlah kekeliruan yang dibuat.

## 4) Gejala interpersonal

Stres mempengaruhi hubungan dengan orang lain, baik di dalam maupun di luar rumah. Gejala-gejalanya antar lain: Kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mudah menyalahkan orang lain, mudah membatalkan janji, suka mencari-cari kesalahan orang lain atau menyerang orang lain dengan kata-kata, mengambil sikap terlalu membentengi dan mempertahankan diri dan mendiamkan orang lain.<sup>7</sup>

Sehingga, dapat disimpulkan bahwa seseorang mengalami stres ketika tidak bisa mengontrol diri dalam menghadapi tekanan yang datang dari beberapa gejala yaitu: gejala fisik, gejala emosional, intelektual, interpersonal. Hal ini bisa berdampak sangat buruk jika berlarut-larut tanpa penanganan, dan menyebabkan seseorang mengalami frustrasi, hingga mengalami depresi.

b. Terapi SEFT

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) merupakan suatu Terapi psikologi yang pertama kali ditujukan untuk melengkapi alat psikoterapi yang sudah ada. SEFT adalah cabang ilmu baru yang dinamai *energy psychology*. Selain itu, SEFT adalah gabungan antara *Spiritual Power* dan *Energy Psychology*.<sup>8</sup>

---

<sup>7</sup> Veithzal Rivai dan Arviyan Arifin, *Islamic Leadership: Membangun Super Leadership melalui Kecerdasan Spiritual*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009) hlm. 559-560

<sup>8</sup> Triantoro Safaria, *Manajemen Emosi: sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hlm. 179

*Energy Psychology* adalah seperangkat prinsip dan teknik memanfaatkan sistem energy tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi, dan perilaku.<sup>9</sup>

Jadi, dapat disimpulkan bahwa Terapi SEFT ini merupakan gabungan energy psychology untuk penyembuhan berbagai masalah pikiran, emosi, maupun perilaku.

## **2. Penegasan Istilah Secara Operasional**

### **a. Stres**

Stres merupakan suatu keadaan ketika individu tidak mampu menyeimbangkan suatu keinginan dan kemampuan diri. Setiap manusia pasti mempunyai keinginan (harapan). Ingin mempunyai pasangan yang setia, mempunyai anak yang berbakti, mempunyai rumah yang mewah, mempunyai fisik yang sempurna, memiliki jabatan yang tinggi, mempunyai harta berlimpah, mendapat kasih sayang dari orang disekitar, dan sebagainya. Untuk memperjuangkan banyaknya harapan tersebut, kita sebagai manusia harus berjuang melawan setiap tantangan di kehidupan ini supaya kita bisa mewujudkan segala keinginan kita.

Namun, ada hal yang harus diperhitungkan dari itu semua, yaitu kemampuan diri kita. Pertanyaannya, apakah diri kita sanggup

---

<sup>9</sup> Muthmainah Zakiyyah, *Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap penanganan nyeri desminore...* hlm. 67

dan pantas mendapatkan anugerah sedemikian rupa tersebut?  
Tentunya hanya diri kita yang mengetahui hal tersebut.

b. Terapi SEFT

Terapi SEFT merupakan suatu teknik terapi yang dapat digunakan untuk penyembuhan gangguan kognitif, psikis, maupun fisik. Dilakukan dengan cara ketukan ringan *tapping* pada 18 titik kunci di sepanjang 12 energy tubuh. Menurut pandangan ilmiah, Terapi SEFT merupakan teknik untuk mengurangi stres dan ketegangan dalam tubuh. Terapi ini merupakan penggabungan antara spiritualitas (do'a, keikhlasan, dan kepasrahan) dengan energy psikologi.

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dapat dilakukan dengan dua versi, yakni: Versi lengkap dan versi ringkas. Namun, kedua dilakukan dengan tiga tahap sederhana, yakni: *the set-up*, *the tune-in* dan *the tapping*.

**F. Keaslian Penelitian**

Penelitian terdahulu merupakan penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Pengkajian penelitian terdahulu dilakukan untuk mengetahui persamaan dan perbedaan penelitian dengan penelitian sebelumnya, sehingga tidak ada persamaan dalam penelitian ini.

Sejauh pengetahuan dari peneliti, belum pernah ada penelitian yang membahas mengenai Terapi SEFT untuk mengurangi Stres pada lansia, khususnya di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung.

Berikut ini beberapa penelitian yang memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan dilakukan, yaitu sebagai berikut:

**Tabel 1.1**  
**Penelitian Terdahulu**

<b>No.</b>	<b>Nama/Judul Penelitian</b>	<b>Hasil Penelitian Terdahulu</b>	<b>Perbedaan Penelitian Sekarang</b>
1.	Naharin Suroyya ”Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dalam menurunkan stres akibat penyusunan skripsi pada mahasiswa pada fakultas ushuluddin adab dan dakwah iain tulungagung angkatan tahun 2012”. 2016	Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) efektif dalam menurunkan stres akibat penyusunan skripsi pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung angkatan tahun 2012.	Dalam penelitian sekarang, menggunakan terapi seft untuk mengurangi stres pada lansia.
2.	Esterina Fitri Lestari “Pengaruh Pelatihan Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Lansia yang Tinggal di Panti Werdha Hargo Dedali”. 2011	Dari hasil penelitian didapatkan bahwa pelatihan tawa dapat mengurangi tingkat stress pada lansia yang tinggal di panti werdha hargo dedali.	Dalam penelitian sekarang, peneliti menggunakan terapi SEFT untuk menurunkan stress pada lansia.
3.	Irwansyah “Efektivitas Terapi SEFT terhadap Penurunan Tekanan Darah	Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa adanya	Perbedaan penelitian yang akan dilakukan

	<i>Pada Lansia di Kelurahan Ganting Sidoarjo</i> ”.	pengaruh terapi seft untuk menurunkan tekanan darah pada lansia.	adalah di permasalahan subyek yang diteliti.
4.	Regina Krisna Santi “ <i>Efektifitas Terapi SEFT Menurunkan Tingkat Kecemasan Siswi Asrama Stella Duce Yogyakarta Kelas X Hendak Menghadapi Ujian Akhir Semester Ganjil</i> ”. 2015	Hasil penelitian terapi SEFT tidak efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan, <i>treatment</i> hanya mampu menurunkan aspek sosial.	Perbedaan dari penelitian yang akan dilakukan terletak pada variable tergantung (stres) yang diteliti.
5.	Suherni, “Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Kecemasan Narapidana di Lembaga Pemasarakatan Perempuan Klas II A Malang”. 2017	Hasil penelitian terdapat pengaruh positif terhadap perubahan pada penurunan kecemasan yang dialami oleh narapidana lembaga pemasarakatan perempuan klas II A Malang	Perbedaan dari penelitian terdahulu terletak pada variabel yang diteliti. Disini, peneliti menggunakan Terapi SEFT untuk menurunkan stress pada lansia.

Dari beberapa penelitian terdahulu diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan jenis terapi yang bisa digunakan untuk menurunkan stres pada lansia, dan penggunaan Terapi SEFT untuk dalam menurunkan stres narapidana. Hasil dari beberapa terapi tersebut, ada terapi yang efektif digunakan untuk menurunkan stres, menurunkan kecemasan, menurunkan tekanan darah, ada juga yang tidak efektif digunakan. Dalam penelitian ini,

peneliti mencoba menggunakan Terapi SEFT Untuk Mengurangi Stres Pada Lansia khususnya bagi lansia yang tinggal di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung.

## **G. Sistematika Penelitian**

### **Bab I:**

Merupakan pendahuluan, latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, penegasan istilah yang menegaskan definisi dari variabel-variabel penelitian, baik itu secara konseptual maupun operasional, keaslian penelitian, dan yang terakhir sistematika penelitian.

### **Bab II:**

Merupakan landasan teori yang berisi deskripsi teori, kerangka teori, kerangka konsep, dan hipotesis penelitian.

### **Bab III:**

Merupakan metode penelitian yang berisi rancangan penelitian,, pendekatan penelitian, dan jenis penelitian, variabel penelitian, populasi, sampel penelitian, teknik sampling, kisi-kisi instrumen, instrumen penelitian, data dan sumber data, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

Hal ini berfungsi sebagai penjelasan mengenai metode, tata cara atau langkah-langkah dalam melaksanakan teknik pengolahan data.

**Bab IV:**

Merupakan hasil penelitian, berisi deskripsi data dari hasil penelitian, dan pengujian hipotesis. Fungsi dari bab ini, untuk menguji hipotesis pada penelitian ini.

**Bab V:**

Merupakan pembahasan, yang berisi tentang hasil pembahasan peneliti dengan tujuan dari fokus penelitian.

**Bab VI:**

Merupakan penutup, kesimpulan, dan saran. Fungsinya, sebagai penjelasan spesifik dari hasil penelitian yang telah dilakukan. Menjelaskan implikasi yang didapat dari penelitian, serta menyampaikan saran atas kekurangan, kelemahan, serta demi kebaikan penelitian.