

**PERANAN MOTIVASI SESAMA LANSIA DALAM
MENGURANGI KECEMASAN TERHADAP PENYAKIT
KRONIS DI DESA LOSUNG BATU
PADANGSIDIMPUAN UTARA**



SKRIPSI

*Diajukan sebagai Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
dalam Bidang Ilmu Bimbingan Konseling Islam*

OLEH:

**Sofiah Nuradiza Dalimunthe
NIM. 2230200036**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYEKH
ALI HASAN AHMAD ADDARY
PADANGSIDIMPUAN
2026**

**PERANAN MOTIVASI SESAMA LANSIA DALAM
MENGURANGI KECEMASAN TERHADAP PENYAKIT
KRONIS DI DESA LOSUNG BATU
PADANGSIDIMPUAN UTARA**



Skripsi

*Diajukan sebagai Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
dalam Bidang Ilmu Bimbingan Konseling Islam*

Oleh:

**Sofiah Nuradiza Dalimunthe
NIM. 2230200036**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY
PADANGSIDIMPUAN
2026**

**PERANAN MOTIVASI SESAMA LANSIA DALAM
MENGURANGI KECEMASAN TERHADAP PENYAKIT
KRONIS DI DESA LOSUNG BATU
PADANGSIDIMPUAN UTARA**



Skripsi

*Diajukan sebagai Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
dalam Bidang Ilmu Bimbingan Konseling Islam*



Oleh:

**Sofiah Nuradiza Dalimunthe
NIM. 2230200036**

Pembimbing I

**Risdawati Siregar, S.Ag., M.Pd
NIP. 197603022003122001**

Pembimbing II

**Chanra, S.Sos.I., M.Pd.I
NIP. 198704222025211023**

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY
PADANGSIDIMPUAN
2026**



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD AD-DARY PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
Jalan T. Rizal Nurdin Km. 4,5 Sihitang Padangsidimpuan 22733
Telepon (0634)22080 Faximile (0634)24022

Hal : Skripsi
a.n. **Sofiah Nuradiza**

Padangsidimpuan, 2026

Lampiran : 6 (Enam) Exemplar

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah Dan Ilmu
Komunikasi Universitas Islam Negeri
Syekh Ali Hasan Ahmad Ad-Darry
Padangsidimpuan
di-

Padangsidimpuan

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, menelaah dan memberikan saran-saran perbaikan seperlunya terhadap skripsi a.n. **Sofiah Nuradiza** yang berjudul: " Peranan Motivasi Sesama Lansia dalam Mengurangi Kecemasan terhadap Penyakit Kronis di Desa Losung Batu, Padangsidimpuan Utara. maka kami berpendapat bahwa skripsi ini telah dapat diterima untuk melengkapi tugas dan syarat-syarat mencapai gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam bidang ilmu Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN SYAHADA Padangsidimpuan.

Seiring dengan hal diatas, saudara tersebut sudah dapat menjalani sidang munaqasyah untuk mempertanggung jawabkan skripsinya ini.

Dengan demikian kami sampaikan, semoga dapat dimaklumi dan atas perhatiannya, diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

PEMBIMBING I

Risdawati Siregar, S.Ag, M.Pd.
NIP. 197603022003122001

PEMBIMBING II

Chanra, S.Sos. I., M.Pd.I
NIP. 198704222025211023

SURAT PERNYATAAN MENYUSUN SKRIPSI SENDIRI

Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, bahwa saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sofiah Nuradiza Dalimunthe
NIM : 2230200036
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah Dan Ilmu Komunikasi
Judul Skripsi/Tesis : Peranan Motivasi Sesama Lansia dalam Mengurangi Kecemasan terhadap Penyakit Kronis Di Desa Losung Batu Padangsidimpuan Utara.

)

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah Menyusun skripsi ini sendiri tanpa meminta bantuan yang tidak syah dari pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing dan tidak melakukan plagiasi sesuai dengan Kode Etik Mahasiswa UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan Pasal 14 Ayat 12 Tahun 2023.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi sebagaimana tercantum dalam Pasal 19 Ayat 3 Tahun 2023 tentang Kode Etik Mahasiswa Mahasiswa UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan yaitu pencabutan gelar akademik dengan tidak hormat dan sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padangsidimpuan, 19^{Jun} Mei 2026
Saya yang Menyatakan,

Sofiah Nuradiza
NIM. 2230200036



SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Saya yang bertandatangan di bahwa ini:

Nama : Sofiah Nuradiza Dalimunthe
NIM : 2230200036
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi
Jenis Karya : Skripsi

Dengan pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan, Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non Exclusive Royalti-Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul: " Peranan Motivasi Sesama Lansia dalam Mengurangi Kecemasan terhadap Penyakit Kronis Di Desa Losung Batu Padangsidempuan Utara.". Dengan hak bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Padangsidempuan, 19 Mei 2026
Yang menyatakan




Sofiah Nuradiza
NIM. 2230200036

SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN DAN KEBENARAN DOKUMEN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sofiah Nuradiza Dalimunthe
Tempat / Tgl Lahir : Padangsidempuan, 11 Juli 2003
NIM : 2230200036
Fakultas / Prodi : FDIK / BKI

Menyatakan dengan sesungguhnya:

1. Segala data terdapat dalam dokumen permohonan ujian munaqasyah ini adalah benar dan sah.
2. Apabila di kemudian hari ditemukan bahwa dokumen-dokumen yang telah saya berikan tidak benar, maka saya bersedia dikenakan sanksi sesuai dengan peraturan dan ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan seperlunya.

Padangsidempuan, 2026
Pembuat Pernyataan




Sofiah Nuradiza
NIM. 2230200036



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

Jalan T. Rizal Nurdin Km. 4,5 Sihitang 22733
Telepon (0634) 22080 Faximile (0634) 24022

DEWAN PENGUJI
SIDANG MUNAQASYAH SKRIPSI

Nama : Sofiah Nuradiza Dalimunthe
NIM : 2230200036
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi
Judul Skripsi : Peranan Motivasi Sesama Lansia dalam Mengurangi Kecemasan terhadap Penyakit Kronis di Desa Losung Batu Padangsidimpunan Utara

Ketua

Dr. Lis Yulianti Syafrida Siregar, S.Psi., M.A
NIP. 198012242006042001

Sekretaris

Chanra, S.Sos.I., M.Pd.I
NIP. 1987042220225211023

Anggota

Dr. Lis Yulianti Syafrida Siregar, S.Psi., M.A
NIP. 198012242006042001

Chanra, S.Sos.I., M.Pd.I
NIP. 1987042220225211023

Risdawati Siregar, S.Ag., M.Pd
NIP. 197603022003122001

Dr. Anas Habibi Ritonga, M.A
NIP. 1984040320015031004

Pelaksanaan Sidang Munaqasyah

Di : Ruang Ujian Munaqasyah Prodi BKI
Tanggal : 19 Juni 2026
Pukul : 10:00 WIB s/d 12:00 WIB
Hasil/Nilai : Lulus / 80,81 (A)
Indeks Prestasi Kumulatif :
Predikat : Pujian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

**SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Jl.T.Rizal Nurdin Km 4,5 Sihitang Padangsidempuan 22733
Telp. (0634) 22080 Fax. (0634) 24022

PENGESAHAN

Nomor: /Un.28/F.4c/PP.00.9/05/2026

Judul Skripsi : Peranan Motivasi Sesama Lansia dalam Mengurangi Kecemasan terhadap Penyakit Kronis Di Desa Losung Batu Padangsidempuan Utara.
Nama : Sofiah Nuradiza Dalimunthe
NIM : 2230200036
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

**Telah dapat diterima untuk memenuhi
Syarat dalam memperoleh gelar Sarjana
Sosial (S.Sos)**

Padangsidempuan, Mei 2026



Dekan

**Dr. H. Is Yulianti Svafrida Siregar, S.Psi., M.A.
NIP. 198012242006042001**

ABSTRAK

Nama: Sofiah Nuradiza Dalimunthe

NIM : 2230200036

Judul: Peranan Motivasi Sesama Lansia dalam Mengurangi Kecemasan terhadap Penyakit Kronis di Desa Losung Batu Padangsidempuan Utara.

Latar belakang penelitian ini didasarkan pada tingginya tingkat kecemasan yang dialami lansia akibat kondisi penyakit kronis yang diderita, yang dapat memengaruhi kualitas hidup mereka baik secara fisik maupun psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peranan motivasi sesama lansia dalam mengurangi kecemasan terhadap penyakit kronis. Secara teoritis, kecemasan dapat dipahami sebagai respons emosional terhadap ancaman yang dirasakan, baik nyata maupun tidak nyata, yang ditandai dengan perasaan khawatir, takut, dan ketidaknyamanan. teori dukungan sosial menyatakan bahwa interaksi dengan individu lain yang memiliki kondisi serupa dapat memberikan efek positif terhadap kesehatan mental. Motivasi sesama lansia merupakan bentuk dukungan sosial yang dapat membantu individu merasa dipahami dan dihargai. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deksriptif. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi terhadap lansia sebagai responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bentuk kecemasan yang dialami lansia meliputi rasa takut terhadap kondisi kesehatan yang memburuk, kekhawatiran akan kematian, perasaan tidak berdaya, serta kecemasan terhadap beban yang ditimbulkan kepada keluarga. Motivasi yang diberikan oleh sesama lansia berupa dukungan emosional, berbagi pengalaman, pemberian semangat, serta aktivitas bersama terbukti mampu memberikan dampak positif dalam mengurangi kecemasan. Interaksi sosial antar lansia menciptakan rasa saling memahami dan memperkuat kondisi psikologis mereka. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa motivasi sesama lansia memiliki peranan yang signifikan dalam membantu mengurangi kecemasan terhadap penyakit kronis. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kegiatan sosial dan interaksi antar lansia sebagai upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Kata Kunci: Motivasi, Lansia, Kecemasan, Penyakit Kronis.

ABSTRAC

Name : Sofiah Nuradiza Dalimunthe

Reg. Number: 2230200036

Title : The Role of Motivation Among Elderly People in Reducing Anxiety About Chronic Diseases in Losung Batu Village, North Padangsidempuan

The background to this research is based on the high level of anxiety experienced by the elderly due to chronic illnesses, which can affect their quality of life both physically and psychologically. This research aims to determine the role of motivation among elderly people in reducing anxiety about chronic diseases. Theoretically, anxiety can be understood as an emotional response to perceived threats, both real and unreal, characterized by feelings of worry, fear and discomfort. Social support theory states that interactions with other individuals who have similar conditions can have a positive effect on mental health. Motivation among elderly people is a form of social support that can help individuals feel understood and appreciated. This research uses a qualitative approach with descriptive methods. Data collection techniques were carried out through interviews, observation and documentation of elderly people as respondents. The results of the research show that the forms of anxiety experienced by the elderly include fear of worsening health conditions, worry about death, feelings of helplessness, and anxiety about the burden it will cause to the family. Motivation provided by fellow elderly people in the form of emotional support, sharing experiences, encouragement, and joint activities has been proven to be able to have a positive impact in reducing anxiety. Social interaction between elderly people creates a sense of mutual understanding and strengthens their psychological condition. The conclusion of this research is that the motivation of fellow elderly people has a significant role in helping reduce anxiety about chronic diseases. Therefore, it is important to increase social activities and interactions between the elderly as an effort to improve their psychological well-being.

Keywords: Motivation, Elderly, Anxiety, Chronic Illness.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT, Atas Limpahan Rahmat dan Karunianya. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, serta shalawat dan salam tak lupa pula di panjatkan kepada suri tauladan umat manusia yakni Nabi Muhammad SAW, semoga kita menjadi salah satu makhluk yang mendapat safa'at di akhirat kelak *amiin ya rabbal alamin*. Adapun skripsi ini yang berjudul “Peran Motivasi Sesama Lansia dalam Mengurangi Kecemasan terhadap Penyakit Kronis di Desa Losung Batu Padangsidimpuan Utara”. Skripsi ini disusun sebagai bagian dari syarat untuk memenuhi gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembacanya. Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna dan penulisan skripsi ini tidak lepas dari dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, mulai dari proses penyusunan proposal, pelaksanaan penelitian, hingga tahap akhir penyelesaian. Oleh karena itu penulis mengucapkan ribuan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan, Bapak Prof. Dr. H. Sumper Mulia Harahap, M.Ag. Wakil Rektor Bidang Akademik dan Pengembangan Lembaga, Bapak Prof. Dr. H Arbanur Rasyid, M.A. Wakil Rektor Bidang Administrasi Umum, Perencanaan dan Keuangan, Bapak Prof. Darwis Harahap, S.H.I., M.Si. Wakil Rektor Kemahasiswaan dan Kerjasama, Bapak Dr. Ikhwanuddin Harahap, M.Ag.

2. Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan, Ibu Dr. Lis Yulianti Syafrida Siregar, M.A. Wakil Dekan Bidang Akademik dan Pengembangan Lembaga, Bapak Dr. Fauzi Rizal, S.Ag., M.A. Wakil Dekan Bidang Administrasi Umum, Perencanaan dan Keuangan Bapak Dr. Pahri Siregar, M.Pd. Wakil Dekan Kemahasiswaan Alumni dan Kerjasama, Bapak Dr. Icol Dianto, M.Kom.I.
3. Ketua Program Studi Bimbingan konseling Islam Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan, Ibu Nurintan Muliani Harahap, M.A.
4. Dosen Pembimbing I, Ibu Risdawati, S.Ag., M.Pd. Dosen Pembimbing II, Bapak Chanra, S.Sos.I., M.Pd.I. Sebagai Pembimbing I dan II yang telah mengorbankan waktu dan pikirannya dalam membimbing dan mengarahkan penulis dalam penulisan skripsi ini.
5. Seluruh Dosen yang Bekerja di Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan, Khususnya Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam yang telah mendidik dan berbagi Ilmu serta pengalamannya kepada penulis.
6. Dengan penuh rasa syukur dan kerendahan hati, skripsi ini saya persembahkan kepada: Terkhususnya kepada Kedua orang tua tercinta saya, Sarwedi Dalimunthe, dan Ibunda Tersayang Nurliana Nasution yang selalu menjadi sumber kekuatan, doa, dan kasih sayang yang tiada henti. Terima kasih atas segala pengorbanan, dukungan, serta kepercayaan yang telah diberikan kepada

penulis hingga mampu menyelesaikan pendidikan ini. Setiap langkah saya tidak lepas dari doa dan harapan yang kalian panjatkan.

7. manfaat, baik bagi penulis sendiri maupun bagi pembaca kedepannya. Kepada kakak saya tercinta Rezki Indah Dalimunthe dan Riska Hayati Dalimunthe, dan abang ipar saya Hamzah Siagian yang senantiasa memberi dukungan dan motivasi sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepada rekan-rekan seperjuangan saya sesama mahasiswi program studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan Khususnya Kepada Nabila Rispa Izzaty, Nopelita Sihombing, Nirwana Batubara, Firda Rani Harahap, Elida Hannum. terima kasih atas kebersamaan, dukungan, serta semangat yang telah kita bangun bersama, selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Setiap perjuangan, kerja keras, dan kebersamaan yang kita lalui menjadi kenangan berharga yang tidak akan terlupakan.

Dengan Penuh Rasa Syukur Kepada Allah SWT, Penulis memohon maaf atas segala kekurangan dan kesalahan yang mungkin terdapat dalam skripsi ini.

Padangsidempuan, Mei 2026

Sofiah Nuradiza Dalimunthe
Nim. 2230200036

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Penulisan transliterasi Arab-Latin dalam tesis ini berdasarkan Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI No. 158 tahun 1987 dan No. 0543 b/u/1987 yang secara garis besar dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem penulisan Arab dilambangkan dengan huruf, dalam Transliterasi ini sebagian dilambangkan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus. Di bawah ini daftar huruf Arab itu dan Transliterasinya dengan huruf Latin.

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	ša	š	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	ḥa	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Žal	Ž	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	šad	š	es (dengan titik di bawah)
ض	ḍad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	ṭa	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	ẓa	ẓ	zet (dengan titik di bawah)

2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

a) Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harkat, transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
ـَ	Fathah	A	A
ـِ	Kasrah	I	I
ـُ	Dammah	U	U

Contoh:

كتب - kataba

فعل - fa'ala

ذكر - zukira

يذهب - yazhabu

سئل - suila

b) Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harkat dan huruf, transliterasi gabungan huruf, yaitu:

Tanda dan Huruf	Nama	Gabungan huruf	Nama
ـِى ...	Fathah dan ya	Ai	a dan i
ـِو ...	Fathah dan wau	Au	a dan u

Contoh:

كيف - kaifa

هول - haula

c) Maddah

Maddah atau vokal panjang lambangnya dengan harkat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harkat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
ـِى ... ا ...	Fathah dan alif atau ya	Ā	a dan garis di atas
ـِى ...	Kasroh dan ya	Ī	i dan garis di atas
ـِو ...	Dammah dan waw	Ū	u dan garis di atas

Contoh:

قال - qāla

رمي - ramā

قيل - qīla

يقول - yaqūlu

d) Ta' Marbutah

Transliterasi untuk ta marbutah ada dua:

1) Ta Marbutah hidup

Ta marbutah yang hidup atau yang mendapat harkat fathah, kasroh dan dammah, transliterasinya adalah /t/.

2) Ta' Marbutah mati

Ta marbutah yang mati atau mendapat harkat sukun, transliterasinya adalah /h/.

3) Kalau pada suatu kata yang akhir katanya ta marbutah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang al, serta bacaan kedua kata itu terpisah maka ta marbutah itu ditransliterasikan dengan ha (h)

Contoh:

روضة الاطفال - raudatul al-atfal

- raudatu al-atfal

المدينة المنورة - al-Madīnah al-Munawwarah

e) Syaadah (Tasydid)

Syaddah atau tasydid yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda syaddah atau tasydid. Dalam transliterasi ini tanda syaddah tersebut dilambangkan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah tersebut.

Contoh:

ربنا - rabbanā

نزل - nazzala

البر - al-birr

نعم - nu'ima

الحج - al-hajju

f) Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, yaitu ال. Namun dalam transliterasinya kata sandang itu dibedakan antara kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiah dengan kata sandang yang diikuti oleh huruf qomariah.

1) Kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf /I/ diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu. Pola yang dipakai ada dua, seperti berikut:

2) Kata sandang yang diikuti oleh huruf qamariah.

Kata sandang yang diikuti huruf qamariah ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai dengan bunyinya.

Baik diikuti oleh huruf syamsiah maupun qamariah, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanda sambung/hubung. Contoh:

الرجل - ar-rajulu
الشمس - asy-syamsu
البيدع - al-badi'u
السيدة - as-sayyidatu
القلم - al-qalamu
الجلال - al-jalālu

g) Hamzah

Dinyatakan di depan Daftar Transliterasi Arab-Latin bahwa hamzah ditransliterasikan dengan *opostrof*. Namun, hal ini hanya terletak di tengah dan akhir kata. Bila hamzah itu terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa alif.

Contoh:

1) Hamzah di awal:

امرت - umirtu
اكل - akala

2) Hamzah ditengah:

تأخذون - takhuzūna
تأكلون - takulūna

3) Hamzah di akhir:

شيء - syaiun
النوء - an-nauu

h) Penulisan Kata

Pada dasarnya setiap kata, baik *fi'il*, *isim* maupun *huruf* ditulis terpisah. Bagi kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab yang sudah lazim dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan. Maka dalam transliterasi ini penulisan kata tersebut bisa dilakukan dengan dua cara, bisaa dipisah per kata dan bisa pula dirangkaikan.

Contoh:

وان الله لهو خير الرازقين

- Wa innallāha lahuwa khair ar-rāziqīn.

- Wa innallāha lahuwa khairur-rāziqīn.

فاوفوا الكيل والميزان

- Fa aufū al-kaila wa al-mīzāna

- Fa aufū al-kaila wal-mīzāna

بسم الله مجرّها و مرسها

- Bismillāhi majrehā wa mursāhā.

و لله على الناس حج البيت

- Wa lillāhi 'alā an-nāsi hijju al-baiti
manistatā'a ilaihi sabīlā.

من استطاع اليه سبيلا

- Wa lillāhi 'alā an-nāsi hijju al-
manistatā'a ilaihi sabīlā.

i) Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, diantaranya huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal, nama diri dan permulaan kalimat. Bila nama diri itu didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya.

Contoh:

و ما محمد الا رسول

- Wa mā **Muhammadun** illā rasūl.

ان اول بيت وضع للناس للذي ببكة مباركا

- Inna awwala baitin wudi'a lin-nāsi
lillaẓī Bi Bakkata mubārakan.

شهر رمضان الذي انزل فيه القرآن

- Syahru **Ramadāna** al-laẓī unẓila fihī
al-Qurānu.

ولقد راه بالفق الميين

- Wa laqad raāhu bil-ufuqil-mubīni.

الحمد لله رب العلمين

- Al-hamdu lillāhi rabbil-'ālamīna.

Penggunaan huruf awal kapital untuk Allah hanya berlaku bila dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian dan kalau penulisan itu disatukan dengan kata lain sehingga ada huruf atau harakat yang dihilangkan, huruf kapital tidak digunakan.

Contoh:

نصر من الله وفتح قريب

- Nasrum **minallāhi** wa fathun qarīb.

لله الامر جميعا

- **Lillāhi** al-amru jamī'an.

والله بكل شيء عليم

- Lillāhil amru jamī'an.

- **Wallāhu** bikulli syaiin 'alīmun.

j) Tajwid

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian tak terpisahkan dengan ilmu tajwid. Karena itu peresmian pedoman transliterasi ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING

SURAT PERNYATAAN PEMBIMBING

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

BERITA ACARA MUNAQASYAH

LEMBAR PENGESAHAN DEKAN

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN.....	vii
DAFTAR ISI.....	xiii

BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Masalah	6
C. Batasan Istilah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
G. Sistematika Pembahasan.....	10

BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Peranan Motivasi Sesama Lansia.....	11
B. Kecemasan Terhadap Penyakit Kronis	26
C. Penelitian Terdahulu	39

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	41
A. Waktu dan lokasi penelitian.....	41
B. Jenis dan Metode Penelitian.....	41

C. Subjek Penelitian	42
D. Sumber Data.....	42
E. Teknik Pengumpulan Data.....	43
F. Teknik Pengecekan Keabsahan Data	46
G. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	47

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... 50

A. Temuan Umum	50
B. Temuan Khusus	54
C. Keterbatasan Penelitian.....	66

BAB V PENUTUP.....67

A. Kesimpulan	67
B. Implikasi Penelitian	69
C. Saran.....	69

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia tergolong sebagai makhluk hidup yang paling sempurna dibandingkan dengan makhluk hidup yang lain. Hal ini disebabkan manusia mempunyai akal dan pikiran dalam membuat keputusan untuk menjalani hidup. Manusia tumbuh dan berkembang serta mengalami banyak perubahan dalam setiap jenjang usia. Baik perubahan dalam segi fisik maupun perubahan-perubahan dalam segi psikologis. Dalam setiap proses perkembangan manusia akan mengalami perubahan-perubahan, diantaranya terjadi pada aspek fisik, intelektual, sosial, moral, bahasa emosi dan perasaan, minat, motivasi, sikap, kepribadian, bakat dan kreativitas.¹

Pada dasarnya dalam setiap aspek manusia akan membuat kombinasi-kombinasi atau hubungan baru yang kemudian membentuk spesialisasi fisik dan psikologi, yang berbeda antara manusia yang satu dan yang lainnya. Menua adalah suatu keadaan yang akan dialami oleh setiap individu dalam kehidupan manusia. Menjadi tua merupakan proses alamiah yang tidak dapat dihindari dan merupakan tahap akhir pada kehidupan. Menjadi tua bukanlah suatu penyakit melainkan proses penurunan biologis, psikologi, sosial, dan spiritual.

Usia tua merupakan tahap akhir dari kehidupan manusia yang dianggap sebagai seseorang yang mengalami berbagai penurunan fungsi. Penurunan status

¹ Izza Amirul Fadhilah, "Manusia Sebagai Makhluk yang Perlu dan Dapat Dididik", *Jurnal Cendekia*, Volume 15, No. 2, Oktober 2021, hlm. 254-268.

kesehatan fisik disebabkan karena bertambahnya usia dan terjadi penurunan fungsi tubuh yang mengakibatkan sistem kekebalan tubuh menjadi semakin berkurang dan berdampak pada meningkatnya penyakit pada lansia baik yang bersifat akut ataupun kronis. Penyakit kronis merupakan penyakit dengan durasi panjang, berkembang lambat dan terjadi akibat faktor genetik, fisiologis, lingkungan dan perilaku². Penyakit kronis yang dapat menyerang lansia, diantaranya hipertensi, stroke, diabetes, asma, gagal jantung, gagal ginjal dan kanker.

Penyakit kronis dapat menimbulkan dampak bagi kesehatan lansia, dalam hal ini kesehatan jiwa yaitu kecemasan. Kecemasan merupakan suatu perasaan dimana seseorang merasa tidak aman dan terancam atas suatu hal atau keadaan. Kecemasan akibat penyakit kronis berhubungan dengan penyakit kronis yang dapat menyebabkan kematian³. Selain itu, kesembuhan penyakit kronis yang tidak dapat dipastikan karena proses perkembangan penyakit tidak dapat diketahui dengan pasti. Kecemasan akibat penyakit kronis berhubungan dengan penyakit kronis yang dapat menyebabkan kematian. Selain itu, kesembuhan penyakit kronis yang tidak dapat dipastikan karena proses perkembangan penyakit tidak dapat diketahui dengan pasti.

²Suharmanto, "Pengetahuan Tentang Pencegahan Penyakit Kronis Berhubungan dengan Kualitas Hidup Petani", *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, Volume 4, No. 3, Agustus 2022, hlm. 1011-1016.

³ Beningtyas Kharisma Bestari, Dwi Nurviyandari Kusuma Wati. "Penyakit Kronis Lebih dari Satu Menimbulkan Peningkatan Perasaan Cemas Pada Lansia di Kecamatan Cibinong", *Jurnal Keperawatan Indonesia*, Volume 19, No. 1, Maret 2016, hlm. 50-54.

Sebagai makhluk sosial manusia juga harus tetap menjaga hubungan baik dengan sesama yaitu dengan melakukan interaksi sosial dengan orang-orang disekitarnya⁴. Interaksi sosial sendiri merupakan sebuah tindakan yang menciptakan timbal balik, serta dapat saling mempengaruhi baik pikiran maupun tingkah laku. Interaksi sosial juga tidak terlepas dari suatu hubungan satu individu dengan individu lain.⁵ Interaksi sosial ini terjadi dikarenakan manusia adalah makhluk sosial yang tidak bisa hidup tanpa adanya bantuan dari orang lain khususnya orang-orang yang berada di sekitarnya guna membantu dalam menjalankan kegiatan keseharian atau dengan kata lain seorang manusia sangat membutuhkan orang lain untuk tetap bisa hidup. Begitupun jika seseorang memiliki sebuah penyakit, dengan tetap menjaga hubungan sosial yang baik bisa menumbuhkan rasa optimis untuk bisa sembuh.

Motivasi memiliki peran penting dalam menjaga kualitas spiritual dan sosial pada setiap individu manusia. Motivasi sendiri adalah seluruh dorongan baik yang berasal dari dalam diri sendiri maupun dari luar. Arti lain dari motivasi yaitu sebuah variabel yang di gunakan untuk menemukan faktor-faktor tertentu dalam sebuah organisasi. Motivasi juga berfungsi sebagai pendorong dalam diri, mengusahakan keinginan, menentukan tujuan, dan juga untuk memperbaiki tingkah laku. Kata “*motive*” yang berarti sebuah gerakan. *Motive* memiliki kaitan

⁴ Salastia Paramita Nurhuda, “Hakikat Manusia Sebagai Makhluk Sosial Dalam Pandangan Islam, *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni*”, Volume 1, No. 4, September 2023, hlm. 685-691.

⁵ Abu Ahmadi, *Psikologi Sosial*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2007), hlm. 49

erat dengan gerak manusia atau yang sering dikenal sebagai sebuah perilaku yang dimiliki oleh manusia. Motivasi adalah dorongan yang memberikan energi baik pada kejiwaan maupun mental seseorang, atau sebuah dorongan yang mengarah kepada pencapaian kebutuhan.

Motivasi merupakan dorongan seseorang untuk melakukan sesuatu dengan mengerahkan seluruh tenaga, kemampuan serta waktu dalam menjalankan kegiatan sehari-hari dan juga kegiatan yang menjadi sebuah kewajiban atau tanggung jawab dan untuk mencapai sebuah tujuan yang telah ditentukan atau ingin dicapai⁶. Motivasi juga diartikan sebagai suatu keadaan dalam diri yang mendorong kita untuk melakukan aktivitas untuk mencapai sebuah tujuan. Begitupun pada lansia penderita penyakit kronis yang memiliki motivasi atau dorongan untuk menjaga kualitas spiritual dan sosial nya dari orang-orang terdekat seperti keluarga, teman sebaya dan lingkungan tempat tinggal cenderung memiliki rasa optimis yang tinggi untuk dapat sembuh dari penyakitnya.

Berdasarkan hasil observasi awal di Desa Losung Batu, ditemukan bahwa sebagian besar lansia yang menderita penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, dan katarak menunjukkan tingkat kecemasan yang cukup tinggi. Kecemasan tersebut umumnya dipicu oleh kondisi kesehatan yang menurun, kekhawatiran terhadap biaya pengobatan, serta rasa takut akan ketergantungan pada anggota

⁶ Nur Rois, Konsep Motivasi Perilaku dan Pengalaman Puncak Spiritual Manusia Dalam Psikologi Islam, *Jurnal Pendidikan Agama Islam Universitas Wahid Hasyim*”, Volume 7, No. 2, Desember 2019, hlm. 186-198.

keluarga. Tidak jarang lansia mengungkapkan perasaan takut, gelisah, dan cemas berlebihan ketika gejala penyakit kambuh, padahal yang kambuh bukan hanya penyakitnya, akan tetapi juga pikirannya.

Namun demikian, observasi juga menunjukkan adanya fenomena positif dalam interaksi sosial antar lansia. Lansia yang aktif berinteraksi dan saling memberi motivasi, seperti berbagi pengalaman menghadapi penyakit, saling menyemangati untuk berobat rutin, serta melakukan kegiatan bersama, tampak lebih mampu mengendalikan kecemasan yang dialami. Dukungan emosional dari sesama lansia membuat mereka merasa dipahami, tidak sendirian, dan lebih menerima kondisi penyakit yang diderita.

Motivasi yang muncul dari sesama lansia ini berperan sebagai sumber penguatan psikologis yang membantu menurunkan rasa cemas, meningkatkan harapan hidup, dan membentuk sikap lebih positif terhadap penyakit kronis. Lansia yang memperoleh motivasi sosial cenderung lebih tenang, lebih optimis, dan memiliki keberanian untuk menjalani pengobatan secara berkelanjutan. Oleh karena itu, peranan motivasi sesama lansia menjadi aspek penting yang perlu dikaji lebih mendalam sebagai salah satu upaya non-medis dalam mengurangi kecemasan pada lansia dengan penyakit kronis di Desa Losung Batu

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian terkait kecemasan lansia dengan penyakit kronis penting untuk dilakukan. Maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul **Peranan Motivasi Sesama Lansia dalam Mengurangi**

Kecemasan Terhadap Penyakit Kronis di Desa Losung Batu Padangsidempuan Utara.

B. Fokus Masalah

Setelah penjabaran latar belakang masalah di atas, adapun batasan masalah pada penelitian ini yaitu peranan motivasi sesama lansia dalam mengurangi kecemasan terhadap penyakit kronis di Desa Losung Batu Padangsidempuan Utara.

C. Batasan Istilah

1. Motivasi

Menurut para ahli psikologi, motivasi berasal dari bahasa Inggris yakni *motivation*, yang berarti dorongan untuk melakukan suatu pekerjaan (*The main motivation for working*). Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, motivasi adalah dorongan yang timbul pada diri seseorang secara sadar atau tidak untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan tertentu⁷. Sedangkan pengertian lain motivasi adalah keseluruhan dorongan, keinginan, kebutuhan, dan daya yang sejenis yang mengarahkan perilaku. Motivasi juga diartikan suatu variabel penyelang yang digunakan untuk menimbulkan faktor-faktor tertentu di dalam organisme yang membangkitkan, mengelola, mempertahankan, dan menyalurkan tingkahlaku menuju satu sasaran⁸.

⁷ Departemen Pendidikan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 2001), hlm. 756.

⁸ Abdul Mujib, Jusub Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam* (Jakarta: PT Grafindo Persada, 2002), hlm. 243.

2. Kecemasan

Kecemasan adalah keadaan emosional yang terjadi ketika seorang individu stres dan ditandai dengan perasaan tegang, pikiran yang membuat individu khawatir, dan terkait tanggapan fisik (detak jantung, tekanan darah, dan lain-lain)⁹. Kecemasan diartikan sebagai kondisi psikologis yang dialami oleh lansia di Desa Losung Batu, Padangsidempuan Utara, yakni berupa perasaan khawatir, takut, gelisah, dan tidak nyaman yang muncul sebagai respon terhadap kondisi penyakit kronis yang dideritanya. Kecemasan tersebut dapat berkaitan dengan ketakutan terhadap penurunan kondisi kesehatan, ketergantungan pada orang lain, keterbatasan aktivitas, ketidakpastian masa depan, serta kekhawatiran terhadap kematian.

3. Penyakit Kronis

Penyakit kronis merupakan penyakit dengan ciri bersifat menetap, menyebabkan ketidakmampuan pada penderitanya, dan untuk menyembuhkannya penderita perlu melakukan perawatan dalam periode waktu yang lama. Lansia berisiko mengalami penyakit kronis dikarenakan penurunan fungsi tubuh. Faktor lain yang dapat meningkatkan risiko yaitu perilaku keseharian yang kurang baik, seperti merokok, alkohol, nutrisi tidak baik, dan lain-lain¹⁰. Penyakit kronis dapat

⁹Sang Ayu Ketut Candrawati, Ni Komang Sukra andini “Kecemasan Lansia dengan Kondisi Penyakit Kronis”, *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, Volume11, No. 2 September 2022, hlm, 350-355.

¹⁰ Didik Susetiyanto Atmojo, “ Pengaruh Chronic Care Management Support terhadap Self Efficacy Penderita Penyakit Kronis Dikelompok Pronalis Klinik Pratama dr. Chreslina”, *Jurnal Ilmu Kesehatan*, Volume 12, No. 2, Mei 2024, hlm. 248-252.

menimbulkan dampak bagi kesehatan lansia, dalam hal ini kesehatan jiwa yaitu kecemasan. Kecemasan merupakan suatu perasaan dimana seseorang merasa tidak aman dan terancam atas suatu hal atau keadaan. Penyakit kronis yang dialami lansia di Desa Losung Batu, Padangsidempuan Utara adalah diabetes, hipertensi dan katarak.

4. Lansia

Lanjut usia (Lansia) adalah periode penutup dalam rentang hidup seseorang dimulai dari usia 60 tahun hingga meninggal yang ditandai dengan perubahan kondisi fisik, psikologi maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Lansia adalah seseorang yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupan. Proses menjadi tua akan dialami oleh setiap orang. Lanjut usia merupakan masa seseorang akan mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap hingga tidak dapat melakukan tugasnya sehari-hari (tahap penurunan). Menua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Dalam penelitian ini, lansia yang akan diteliti adalah yang tinggal di Desa Losung Batu, Padangsidempuan Utara.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apa saja bentuk-bentuk kecemasan yang dialami lansia di Desa Losung Batu, Padangsidempuan Utara?
2. Bagaimana peranan motivasi sesama lansia dalam mengurangi kecemasan terhadap penyakit kronis di Desa Losung Batu, Padangsidempuan Utara?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dan latar belakang yang telah dipaparkan, maka tujuan dari penelitian ini adalah: Untuk mengetahui peranan motivasi sesama lansia dalam mengurangi kecemasan terhadap penyakit kronis di Desa Losung Batu, Padangsidempuan Utara.

F. Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini, semua kategori diharapkan mendapatkan manfaat, hal ini menjadi aspek yang perlu dipertimbangkan. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

a) Secara teoritis

Peneliti berharap penelitian ini dapat memberi gambaran tentang peranan motivasi sesama lansia dalam mengurangi kecemasan terhadap penyakit kronis. Sehingga penelitian ini dapat menjadi bahan referensi untuk menambah pengetahuan dan menjadi bahan pertimbangan dalam mengurangi kecemasan lansia yang memiliki penyakit kronis.

b) Secara praktis

- a) Penelitian ini diharapkan menambah wawasan, memperkaya khazanah intelektual, pengetahuan serta pengalaman dalam mengatasi permasalahan tentang kecemasan lansia dengan penyakit kronis.
- b) Memberikan panduan praktis dalam merancang intervensi yang sesuai dengan kebutuhan lansia yang mengalami kecemasan penyakit kronis.
- c) Memberikan informasi yang dapat digunakan oleh keluarga dan pengasuh dalam mendukung proses penanganan kecemasan pada lansia, khususnya melalui interaksi dan motivasi sesama lansia.

G. Sistematika Pembahasan

Agar mempermudah pembahasan proposal ini secara keseluruhan, sistematika pembahasan disusun sebagai berikut:

Bab I memuat pendahuluan yang mencakup latar belakang masalah, batasan masalah, batasan istilah, rumusan masalah, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian.

Bab II berisi kajian teori yang meliputi pembahasan teori terkait serta penelitian yang relevan.

Bab III membahas metodologi penelitian, yang meliputi waktu dan lokasi penelitian, jenis dan metode penelitian, subjek penelitian, sumber data, instrument pengumpulan data, teknik analisis data, serta pengecekan keabsahan data.

Bab IV merupakan hasil penelitian dan pembahasan yang berisikan temuan umum, temuan khusus, dan keterbatasan penelitian.

Bab V merupakan penutup yang berisikan kesimpulan dan saran.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Peranan Motivasi Sesama Lansia

a. Pengertian Lansia

Lanjut usia atau usia tua (lansia) adalah suatu periode penutup dalam rentang hidup seseorang, yaitu suatu periode dimana seseorang telah beranjak jauh dari periode terdahulu yang lebih menyenangkan, atau beranjak dari waktu yang penuh bermanfaat. Masyarakat saat ini memandang para lanjut usia sebagai orang-orang yang kurang produktif, kurang menarik, kurang energik, mudah lupa, barangkali kurang bernilai dibandingkan dengan mereka yang masih dalam keadaan prima¹.

Lanjut usia merupakan suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya bisa dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang akan melewati tiga tahap dalam kehidupannya yaitu masa anak, dewasa dan juga tua². Proses menua

¹ Fredy Akbar, Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo, *Jurnal Abdidas*, Volume 2, No. 2, 2021, hlm. 393-397.

² Mawaddah. *Pengantar Keperawatan Gerontik*. Sukoharjo: Pradina Pustaka. 2020. hlm. 53.

(aging) adalah proses alami yang disertai adanya penurunan fisik, psikologis maupun social yang saling berinteraksi satu sama lain³.

Lanjut usia merupakan suatu kelompok penduduk yang cukup rentan terhadap masalah baik masalah ekonomi, sosial, budaya, kesehatan maupun psikologis yang menyebabkan lansia menjadi kurang mandiri dan tidak sedikit lansia yang membutuhkan bantuan orang lain untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Pada lansia, terjadi penurunan fungsi fisik dan biologis, serta perubahan psikologis dan sosial akibat proses penuaan. Proses menua ini ditandai dengan berkurangnya kemampuan jaringan tubuh untuk memperbaiki diri, menggantikan sel yang rusak, dan menjaga struktur serta fungsi normalnya. Akibatnya, lansia menjadi rentan terhadap cedera, infeksi, atau kerusakan yang tidak dapat diperbaiki sepenuhnya. Penurunan fungsi fisik ini turut berkontribusi pada perlambatan atau hambatan fungsi tubuh seiring bertambahnya usia.

b. Karakteristik Lansia

Seorang lansia pada umumnya mengalami berbagai perubahan. Perubahan tersebut antara lain adalah kematian pasangan, kerusakan fungsi, dan penyakit kronis, sikap dan pandangan negatif terhadap kondisi menua, masa pensiun, kematian keluarga dan teman, dan relokasi dari tempat tinggal

³ Sri Laela, "Deskripsi Karakteristik, Kemampuan Adaptasi dan Perkembangan Integrasi Diri Lansia di Kelurahan Rabuwanga, Jakarta Timur", *Jurnal Ilmiah Keperawatan Altruistik*, Volume 7, No. 1, April 2024, hlm. 2-7.

keluarga. Perubahan ini akan memberikan pengaruh pada seluruh aspek kehidupan, termasuk kesehatannya. Perubahan psikis para lansia meliputi perubahan dalam hal belajar, berfikir, kreativitas, ingatan, rasa humor. Perubahan dalam aspek motorik terjadi pada kemampuan kecepatan, kekuatan, belajar keterampilan baru, dan kekakuan⁴.

Setiap orang menua dengan kecepatan dan derajat yang berbeda-beda, Adapun beberapa tanda atau karakteristik umum lansia:

- 1) Rentan terhadap infeksi meningkat.
- 2) Risiko lebih besar terkena serangan panas atau hipotermia.
- 3) Penurunan tinggi badan karena tulang belakang menjadi lebih tipis dan kehilangan sebagian tingginya.
- 4) Tulang lebih mudah patah.
- 5) Perubahan sendi, mulai dari kekakuan ringan hingga radang sendi parah.
- 6) Postur bungkuk.
- 7) Gerakan melambat dan terbatas.
- 8) Penurunan energi secara keseluruhan.
- 9) Sedikit perlambatan dalam berpikir, mengingat, dan berpikir (kehilangan ingatan yang parah bukan merupakan bagian normal dari penuaan).
- 10) Refleks dan koordinasi berkurang dan kesulitan menjaga keseimbangan.
- 11) Penurunan ketajaman penglihatan.

⁴ Siti Raudhoh, "Lansia Asik, Lansia Aktif, Lansia Produktif", *Jurnal: Medic*, Volume, 4, No. 1, hlm. 127-30.

- 12) Penglihatan tepi berkurang.
- 13) Ketajaman pendengaran berkurang.
- 14) Kulit keriput dan kendur.
- 15) Rambut memutih.
- 16) Berat Badan menurun, setelah usia 55 tahun pada pria dan setelah usia 65 tahun pada wanita, sebagian besar karena hilangnya jaringan otot⁵.

c. Batasan Usia Lansia

Lanjut usia atau usia tua (lansia) adalah suatu periode penutup dalam rentang hidup seseorang, yaitu suatu periode dimana seseorang telah beranjak jauh dari periode terdahulu yang lebih menyenangkan, atau beranjak dari waktu yang penuh bermanfaat. WHO (*World Health Organization*) membagi masa lanjut usia sebagai berikut :

- 1) Usia 45-60 tahun, disebut *middle age* (setengah baya)

Usia pertengahan merupakan masa transisi menuju lansia. Pada tahap ini mulai terjadi perubahan fisik dan biologis secara perlahan, seperti penurunan kekuatan otot, metabolisme, dan daya tahan tubuh. Kelompok usia ini sering disebut sebagai masa persiapan menuju usia lanjut.

- 2) Usia 60-75 tahun, disebut *elderly* (usia lanjut)

Kelompok ini merupakan tahap awal lansia. Pada usia ini mulai terlihat penurunan fungsi organ tubuh lansia secara bertahap, namun sebagian besar

⁵ Agnes Batmomolin, *Problematika Lansia*, (Cilacap: Media Pustaka Indo, 2025), hlm. 9.

individu masih dapat beraktivitas mandiri, bekerja ringan, dan berperan dalam kehidupan sosial masyarakat. Secara umum, seseorang mulai dikategorikan lansia pada usia 60 tahun ke atas⁶.

3) Usia 75-90 tahun, disebut *old* (tua)

Pada tahap lansia tua, penurunan kondisi fisik dan kesehatan biasanya lebih jelas terlihat. Risiko penyakit kronis meningkat dan ketergantungan terhadap bantuan orang lain mulai bertambah.

4) Usia diatas 90 tahun, disebut *old* (tua sekali)

Tahap ini merupakan usia lanjut tingkat tinggi. Pada kelompok ini umumnya terjadi penurunan fungsi tubuh yang lebih signifikan, sehingga memerlukan dukungan keluarga, tenaga kesehatan, dan lingkungan sosial untuk mempertahankan kualitas hidup.

d. Pengertian Motivasi

Menurut etimologi motivasi berasal dari kata *motive*, sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) kata motif berarti suatu sebab yang menjadi dorongan atau dapat menumbuhkan semangat, sedangkan motivasi adalah dorongan⁷. Dalam bahasa latin motivasi disebut *movere* yang memiliki arti daya penggerak atau dorongan. Motivasi adalah sebuah kondisi atau status internal

⁶ Rahmania Siregar, “Faktor yang Mempengaruhi Pemanfaatan Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Dumai Barat”, *Sentri: Jurnal Riset Ilmiah*, Volume 12, No. 12, Desember 2023, hlm. 5200-5207.

⁷ Zakiah Nur Harahap, “Motivasi, Pengajaran, dan Pembelajaran”, *Journal on Education*, Volume 5, No. 3, Januari 2023, hlm. 9260.

(kebutuhan, keinginan, atau hasrat) mengarah pada perilaku manusia dalam mencapai sebuah tujuan⁸. Artinya motivasi adalah sebuah dorongan yang membuat seseorang melakukan sesuatu guna untuk mencapai tujuan. Menurut Djali motivasi adalah kondisi psikologis dan psikologis yang terdapat dalam diri seseorang yang mendorongnya untuk melakukan aktivitas tertentu guna mencapai suatu tujuan atau kebutuhan⁹.

Oemar Hamalik menyatakan bahwa motivasi merupakan sebuah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan timbulnya afektif serta reaksi untuk mencapai sebuah tujuan¹⁰. Motivasi mengandung tiga elemen penting:

- 1) Bahwa motivasi mengawali terjadinya perubahan energi pada diri setiap individu manusia.
- 2) Motivasi ditandai dengan munculnya, rasa (feeling) afeksi seseorang.
- 3) Motivasi akan dirangsang karena ada tujuan¹¹.

Secara umum tujuan motivasi adalah untuk menggerakkan atau menggugah seseorang agar timbul keinginan dan kemauannya untuk melakukan sesuatu sehingga dapat memperoleh hasil atau tujuan tertentu. Jadi, dapat ditarik kesimpulan bahwa pengertian motivasi pada dasarnya adalah sebuah dorongan yang timbul

⁸ Jainiyah, "Peranan Guru Dalam Meningkatkan Motivasi Siswa", *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, Volume, 2, No. 6, Juni 2023, hlm. 138.

⁹ Djali, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hlm. 101.

¹⁰ Rahmi Hermawati, "Motivasi Belajar Untuk Siswa: Jaga Sikapmu, Semangat Untuk Meraih Prestasi Dimasa Yang Akan Datang", *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, Volume, 1, No. 4, Desember 2019, hlm,

¹¹ Sardiman, *Intraksi & Motivasi Belajar Mengajar*, (Jakarta: PT Grafindo Persada, 2001), hlm. 71.

pada diri seseorang, secara disadari atau tidak disadari, untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan tertentu serta usaha-usaha yang dapat menyebabkan seseorang atau kelompok orang tertentu tergerak melakukan sesuatu karena ingin mencapai tujuan yang ingin dicapai.

e. Metode Pemberian Motivasi pada Lansia

Pemberian motivasi harus dilakukan dengan cara ataupun metode yang tepat, terlebih yang menjadi sasaran dalam pemberian motivasi ini Adalah lansia. Tindakan motivasi akan lebih berhasil jika metode serta tujuannya jelas. Pemberian motivasi yang tepat menurut Setiadi adalah:

1) Motivasi Emosional

Motivasi emosional diberikan dengan cara menunjukkan empati, perhatian, dan penerimaan terhadap kondisi lansia. Lansia sering merasa tidak berguna, kesepian, atau takut akan penyakit dan kematian¹². Oleh karena itu, kehadiran orang yang mau mendengarkan cerita mereka, menghargai pengalaman hidupnya.

2) Motivasi Sosial

Motivasi sosial dilakukan dengan melibatkan lansia dalam kegiatan bersama, baik dengan sesama lansia maupun dengan masyarakat sekitar. Interaksi sosial membantu lansia merasa masih menjadi bagian dari lingkungan

¹² Siti Hikmah Anas, “*Relationsip* Lansia: Presepsi Lansia Terhadap Dukunngan Keluarga Setelah Tinggal di Panti Werda Pengayoman”, *Jurnal Psikologi Aksara*, Volume 3, No. 2, Juli 2025, hlm. 190-199.

dan tidak terasing. Kegiatan seperti arisan lansia, pengajian, senam bersama, atau kelompok berbagi pengalaman hidup dapat menjadi sarana saling menyemangati. Ketika lansia merasa diterima dan dibutuhkan, semangat hidup pun meningkat, bonusnya mereka jadi punya bahan cerita baru selain kisah “zaman dulu”.

3) Motivasi Spiritual

Motivasi spiritual diberikan dengan menguatkan makna hidup melalui pendekatan keagamaan dan nilai-nilai spiritual. Lansia cenderung lebih tenang ketika merasa hidupnya bermakna dan dekat dengan Tuhan¹³. Salah satu dimensi dalam agama Islam adalah pengalaman spiritual sebagai akibat langsung dari keyakinannya akan yang gaib terhadap yang disembahnya. Kegiatan seperti doa bersama, pengajian, atau refleksi spiritual membantu lansia menerima kondisi kesehatan yang menurun dengan lebih ikhlas. Motivasi ini juga menumbuhkan harapan, bahwa setiap fase kehidupan memiliki nilai dan tujuan, termasuk masa lanjut usia.

Motivasi spiritual ini berperan penting dalam membimbing individu untuk bertransformasi dari kondisi jiwa yang sakit menuju jiwa yang sehat. Transformasi ini menunjukkan bahwa, setelah mengalami perubahan spiritual

¹³ Pur Dwi Asmoro, “Pengaruh Motivasi Spiritual dan Komitmen Organisasional terhadap Kinerja yang Dimediasi Oleh Kepuasan Kerja” *Jurnal Administrasi Bisnis*, Volume 9, No. 1, Januari 2021, hlm. 50-55.

seorang muslim dapat meninggalkan jalan kesesatan yang penuh dengan maksiat dan beralih dari penolakan kepada kepatuhan kepada Allah¹⁴.

4) Motivasi Verbal (Kata-kata Positif)

Pemberian motivasi melalui kata-kata positif dapat meningkatkan kepercayaan diri lansia. Ucapan yang menghargai usaha, kesabaran, dan keteguhan mereka dalam menghadapi penyakit atau keterbatasan fisik sangat berpengaruh. Kalimat motivatif sebaiknya disampaikan dengan bahasa sederhana, lembut, dan tidak menggurui.

5) Motivasi melalui Aktivitas

Motivasi juga dapat diberikan dengan mengajak lansia melakukan aktivitas ringan sesuai kemampuan fisiknya. Kegiatan seperti berjalan santai, berkebun, merawat tanaman, atau keterampilan sederhana dapat meningkatkan rasa produktif dan mandiri. Aktivitas ini membantu lansia menyadari bahwa mereka masih mampu berkontribusi dan memiliki peran, meskipun dalam bentuk yang sederhana.

6) Motivasi dari Sesama Lansia

Motivasi yang berasal dari sesama lansia seringkali lebih efektif karena adanya kesamaan pengalaman dan kondisi hidup. Lansia akan lebih mudah menerima nasihat dan dukungan dari orang yang “senasib dan seperjuangan”.

¹⁴ Ambo Dalle, “Dimensi-Dimensi dalam Beragama: Spiritual, Intelektual, Emosi, Etika, dan Sosial”, *Ikhlas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*, Volume 2, No. 1, hlm. 151.

Cerita keberhasilan dalam menghadapi penyakit atau keterbatasan dapat menjadi sumber inspirasi dan harapan bagi lansia lainnya¹⁵.

Adapun beberapa metode untuk penyampaian motivasi yang dapat diterapkan pada lansia adalah:

- 1) Diskusi kelompok sebaya: Diskusi kelompok merupakan metode pemberian motivasi sesama lansia yang dilakukan dengan cara mengumpulkan lansia dalam kelompok kecil untuk saling berdiskusi dan berbagi pengalaman terkait penyakit kronis yang mereka alami. Dalam suasana yang setara dan nyaman, lansia lebih terbuka mengungkapkan perasaan, ketakutan, serta harapan mereka. Interaksi dengan sesama yang memiliki kondisi serupa membantu lansia merasa dipahami, mengurangi perasaan terisolasi, dan menumbuhkan keyakinan bahwa kecemasan yang mereka alami bukanlah sesuatu yang harus dihadapi sendirian.
- 2) Berbagi pengalaman positif (*sharing success story*): Metode ini dilakukan dengan melibatkan lansia yang mampu beradaptasi secara baik terhadap penyakit kronis sebagai sumber inspirasi bagi lansia lainnya. Pengalaman nyata mengenai cara mengelola emosi, menjaga semangat hidup, dan tetap menjalani aktivitas sehari-hari meskipun memiliki keterbatasan dapat memberikan dorongan psikologis yang kuat. Metode ini efektif karena

¹⁵ Lia Susanti Simanjuntak, Perbedaan Kesejahteraan Psikologis Lansia Ditinjau dari Bentuk Dukungan Teman Sebaya, “*Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*”, Volume 13, No. 2, 2018, hlm. 62-73.

motivasi yang diberikan berasal dari sesama lansia yang dianggap lebih memahami kondisi dan tantangan yang dihadapi.

- 3) Dukungan emosional sesama lansia: Hal ini dapat diberikan melalui sikap saling mendengarkan, menunjukkan empati, dan memberikan penguatan emosional satu sama lain. Lansia sering kali membutuhkan ruang untuk mengekspresikan kecemasan, rasa takut, dan kelelahan mental tanpa merasa dihakimi¹⁶. Kehadiran teman sebaya yang mampu memahami kondisi emosional tersebut dapat meningkatkan rasa aman, menurunkan tingkat kecemasan.
- 4) Pendampingan rutin antar lansia: Metode ini dilakukan dengan membangun hubungan saling peduli melalui kunjungan, komunikasi rutin, atau menemani dalam aktivitas tertentu seperti kontrol kesehatan dan kegiatan sosial. Pendampingan ini memberikan rasa kebersamaan dan meningkatkan rasa memiliki dalam komunitas lansia. Dengan adanya pendampingan, lansia merasa lebih diperhatikan dan termotivasi untuk tetap menjaga kesehatan fisik dan mentalnya, sehingga kecemasan terhadap kondisi penyakit dapat berkurang secara bertahap.
- 5) Kegiatan bersama: Kegiatan yang bermakna menjadi sarana pemberian motivasi dengan melibatkan lansia dalam aktivitas kolektif yang sesuai

¹⁶ Didik Suseyato Atmojo, "Pendampingan dan Pelatihan Penggunaan Alat Bantu Jalan untuk Mencegah Resiko Jatuh Pada Lansia", *Jurnal Abdimas Pamenang*, Volume 3, No. 1, Januari 2025, hlm. 35-39.

dengan kemampuan mereka, seperti senam lansia, pengajian, atau kegiatan sosial ringan. Melalui kegiatan ini, lansia tidak hanya memperoleh manfaat fisik, tetapi juga dukungan sosial dan emosional dari sesama. Interaksi positif yang terjalin selama kegiatan mampu menumbuhkan perasaan bahagia, meningkatkan rasa percaya diri, serta mengalihkan perhatian dari kecemasan yang berlebihan terhadap penyakit kronis.

- 6) Penguatan spiritual sesama lansia: Penguatan spiritual dapat dilakukan dengan saling mengingatkan tentang nilai-nilai kesabaran, keikhlasan, dan rasa syukur dalam menghadapi kondisi kesehatan yang menurun. Spiritualitas adalah sebuah bentuk keyakinan individu terhadap keberadaan, kehadiran, dan keterlibatan Tuhan dalam kehidupan sehari-hari. Keyakinan tersebut disertai dengan aktivitas yang bertujuan untuk mendekatkan diri dengan Tuhan¹⁷. Dukungan spiritual dari sesama lansia dapat membantu individu memaknai penyakit sebagai bagian dari proses kehidupan, bukan semata-mata sebagai beban. Pendekatan ini memberikan ketenangan batin dan harapan, sehingga lansia lebih mampu menerima kondisi kesehatannya.

f. Cara Menjaga Lansia Tetap Sehat

Penuaan adalah proses biologis yang terjadi seiring berjalannya waktu, yang melibatkan perubahan dalam struktur dan fungsi tubuh. Proses ini mengarah

¹⁷ Achmad Junaed, "Upaya dalam Memberikan Bimbingan Spiritual pada Lansia di Desa Karangpranti Kecamatan Pajarakan Kabupaten Probolinggo", *Jurnal PKM Sisthan*, Volume 5, No. 1, Juni 2023, hlm. 19.

pada penurunan kemampuan tubuh dalam memperbaiki kerusakan sel, jaringan, dan organ. Penuaan dapat dipengaruhi oleh faktor genetik, lingkungan, dan gaya hidup. Secara umum, penuaan dapat menyebabkan penurunan fungsi fisiologis, seperti penurunan elastisitas kulit, berkurangnya massa otot, penurunan fungsi organ tubuh, serta peningkatan kerentanannya terhadap penyakit. Oleh karena itu, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan lansia agar tetap sehat, diantaranya:

1) Pola Makan yang Sehat

Bagi lansia, tantangan kesehatan yang dihadapi tidak hanya berkaitan dengan penyakit yang berkembang seiring usia, tetapi juga dengan perubahan gaya hidup yang mempengaruhi pola makan, mobilitas, dan kesejahteraan mental. Oleh karena itu, pemberian gizi yang optimal sangat penting dalam menjaga kualitas hidup lansia. kebutuhan makanan yang optimal untuk tubuh lansia juga sangat di butuhkan mulai dari kebutuhan zat gizi, dan waktu makan yang tepat dimana waktu makan lansia berbeda dengan waktu makan dengan yang masih mudah.

Waktu makan lansia sangat menentukan kebutuhan akan gizi lansia hal ini di karenakan proses pengolahan makanan lansia tidak lagi normal, pemenuhan kebutuhan gizi bagi lansia diberikan dengan baik dapat membantu mereka dalam proses beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan perubahan-

perubahan yang dialaminya selain itu dapat menjaga kelangsungan pergantian sel-sel tubuh sehingga dapat memperpanjang usia¹⁸.

2) Membiasakan Olahraga

Olahraga dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan membuat proses metabolisme yang terjadi dalam tubuh semakin baik, serta mencegah terjadinya berbagai penyakit tidak menular seperti diabetes mellitus, penyakit jantung koroner, stroke, hipertensi, obesitas, dan berbagai kemungkinan penyakit lainnya yang umum dimiliki oleh lansia. Olahraga untuk lansia juga dapat membantu untuk menjaga kebugaran, memperkuat otot, sendi, dan tendon, serta menurunkan risiko terkena cedera. Beberapa contoh jenis olahraga yang aman adalah jalan kaki di pagi hari, yoga untuk lansia dan bersepeda untuk lansia. Namun Olahraga pada Lansia harus dilakukan dengan mempertimbangkan keamanan dan masalah kesehatan¹⁹.

Senam kebugaran lansia juga terbukti dapat meningkatkan kapasitas kardiorespirasi, memperkuat otot dan sendi, serta mempertahankan keseimbangan dan fleksibilitas tubuh. Kegiatan ini juga berkontribusi dalam menjaga massa tulang, mengurangi risiko jatuh, serta menurunkan tekanan darah dan kadar glukosa darah²⁰.

¹⁸ Syaharuddin, "Pola Makan dan Dukungan keluarga Terhadap Status Gizi Lanjut Usia", *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, Volume 12, No. 2, Desember 2023, hlm. 456-458.

¹⁹ Duwi Kurnianto, "Menjaga Kesehatan di Usia Lanjut", *Jurnal Olahraga dan Prestasi*, Volume 11, No. 2, Juli 2015, hlm. 26-31.

²⁰ Intan Kusumaningtyas, "Lansia Sehat dan Mandiri: Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Senam Kebugaran di UPTD PSLU Tresna Werdha Natar Kabupaten Lampung Selatan", *JPM Ruwa Jura* Volume 10, No. 1, Juni 2025, hlm. 181-183.

3) Istirahat yang cukup

Kebutuhan tidur lansia bergantung pada tingkat perkembangan. Seorang lanjut usia akan membutuhkan waktu lebih lama untuk memulai tidur dan memiliki waktu lebih sedikit untuk tidur nyenyak. Seiring dengan penurunan fungsi tubuh dalam kaitannya dengan fisiologi tidur, jumlah kebutuhan tidur lansia mengalami penurunan karena semakin tua usia seseorang maka semakin sedikit jumlah jam tidur yang dibutuhkan. Oleh karena itu, istirahat yang cukup sangat diperlukan pada lansia²¹.

4) Menjaga Kesehatan Mental dan Pola Pikir

Lansia juga akan mengalami banyak perubahan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental. Kesehatan mental adalah suatu keadaan seseorang dibebaskan dari segala bentuk gejala gangguan mental. Seseorang yang sehat secara mental dapat menjalani kehidupan dan mampu menyesuaikan diri dalam menghadapi masalah dengan baik. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada lansia yaitu, persepsi yang dimiliki individu, dukungan dari orang terdekat, latar belakang demografi, kedekatan dengan tuhan, kesibukan, kualitas hidup, kesehatan fisik, lingkungan dan faktor sosial ekonomi. Menjaga pola pikir dengan hal-hal positif sangat membantu lansia untuk jauh dari gangguan mental²².

²¹ Dedi Supriadi, Penatalaksanaan kualitas tidur pada lansia dengan melakukan aktivitas olahraga jalan kaki, *Holistik Jurnal Kesehatan*, Volume 17, No. 4, Juli 2023, hlm. 296-303.

²² Siska Dwi Ningsih, "Upaya Memelihara Kesehatan Mental Dan Menjadi Lansia Produktif Dan Mandiri", *Journal Abdimas Mutiara*, Volume 6, No. 1, Februari 2025, hlm. 6-15.

2. Kecemasan Terhadap Penyakit Kronis

a. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah suatu keadaan atau kondisi emosi yang tidak menyenangkan dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya dan tidak menentu. Pada umumnya kecemasan bersifat subjektif, yang ditandai dengan adanya perasaan tegang, khawatir, takut dan disertai adanya perubahan fisiologis, seperti peningkatan denyut nadi, perubahan pernapasan, dan tekanan darah²³. Kecemasan bagian emosi diri manusia. Hal ini juga dituturkan dalam Al-quran mengenai kecemasan memiliki skala yang cukup luas, yaitu ketakutan di dunia, takut pada kelaparan, kehilangan nyawa dan harta, bencana alam, kematian, dan juga takut pada kesengsaraan di akhirat²⁴, yang terdapat pada Q. S. Al-Baqarah ayat 155:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ

Artinya: Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad) kabar gembira kepada orang-orang sabar (Q.S Al-Baqarah: 155).²⁵

²³ Hartono dan Boy Soearmadji, *Psikologi Konseling*, (Surabaya: Kencana Prenada Group, 2012), hlm. 84.

²⁴ M. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Alquran*, (Jakarta: Erlangga, 2006), hlm. 193.

²⁵ QS. al-Baqarah (2): 155.

Sebuah kecemasan yang dibiarkan, maka dapat menjadi gangguan dalam kepribadian seseorang, hal ini dapat mengakar dalam keseharian bahkan mengganggu aktifitas sehari-hari, karena kecemasan memiliki akibat diantaranya yaitu mengganggu dan mengancam ketenangan setiap orang, menghilangkan rasa aman, mengakibatkan neurosis serta mengakibatkan depresi. Gejala-gejala psikologis adanya kecemasan bila ditinjau dari beberapa aspek menurut Darajat, yaitu ²⁶:

- 1) Suasana hati, yaitu keadaan yang menunjukkan ketidaktenangan psikis seperti mudah marah, perasaan sangat tegang.
- 2) Pikiran, yaitu keadaan pikiran yang tidak menentu, seperti khawatir, sukar konsentrasi, pikiran kosong, membesar-besarkan ancaman, memandang diri sebagai sangat sensitive, merasa tidak berdaya.
- 3) Motivasi, yaitu dorongan untuk mencapai sesuatu, seperti menghindari situasi, ketergantungan yang tinggi, ingin melarikan diri dari kenyataan.
- 4) Perilaku Gelisah, yaitu keadaan yang tidak terkendali, seperti: gugup, kewaspadaan yang berlebihan, sangat sensitif dan agresif.
- 5) Reaksi-reaksi yang tidak terkendali, seperti: berkeringat, gemetar, pusing, berdebar-debar, mual dan mulut kering.

²⁶ Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: CV Haji Masagung, 1990), hlm. 28.

b. Bentuk-Bentuk Kecemasan yang Dialami Lansia

Ketika seseorang sudah mencapai usia tua dimana tubuhnya tidak dapat lagi berfungsi dengan baik, maka lansia membutuhkan banyak bantuan dalam menjalani aktivitas kehidupannya. Kualitas hidup lansia terus menurun seiring dengan semakin bertambahnya usia. Merawat lansia tidak hanya terbatas pada perawatan kesehatan fisik saja namun juga pada faktor psikologis dan sosiologis. Hal inilah yang memungkinkan lansia mengalami kecemasan di masa tua nya. Adapun bentuk-bentuk kecemasan yang dialami oleh lansia adalah:

1) Kekhawatiran berlebihan tentang komplikasi penyakit

Lansia yang hidup dengan penyakit kronis (misalnya hipertensi, diabetes) sering merasakan kecemasan yang berfokus pada kemungkinan komplikasi serius dari penyakit tersebut, seperti stroke, gagal ginjal, atau serangan jantung. Rasa takut ini memengaruhi kehidupan sehari-hari dan dapat memperburuk kondisi psikologis mereka²⁷.

2) Kecemasan terhadap perburukan kondisi kesehatan

Lansia dengan penyakit kronis sering mengalami kekhawatiran berlebihan bahwa penyakitnya akan semakin parah atau menimbulkan komplikasi serius. Ketakutan ini muncul karena adanya pengalaman nyeri, keterbatasan fisik, serta informasi medis yang sulit dipahami. Akibatnya, lansia

²⁷ Nailan Najuha, "Kecemasan pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Puskesmas Tuntang", *Journal of Holistics and Health Sciences*, Volume 7, No. 1, Maret 2025, hlm, 146-154.

menjadi mudah gelisah, sulit tidur, dan terus-menerus memikirkan kondisi tubuhnya.

3) Kecemasan terhadap ketergantungan pada orang lain

Penyakit kronis dapat mengurangi kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Hal ini menimbulkan kecemasan akan kehilangan kemandirian dan rasa takut menjadi beban bagi keluarga. Lansia sering merasa tidak nyaman meminta bantuan dan mengalami penurunan kepercayaan diri.

4) Kecemasan terhadap kematian dan masa depan

Penyakit kronis sering dikaitkan dengan risiko kematian, sehingga memicu kecemasan eksistensial. Lansia dapat merasa takut menghadapi kematian, takut meninggalkan keluarga, serta khawatir terhadap ketidakpastian masa depan. Pikiran ini dapat menimbulkan stres psikologis yang berkepanjangan.

5) Kecemasan terhadap biaya pengobatan

Pengobatan jangka panjang memerlukan biaya yang tidak sedikit. Lansia sering merasa cemas mengenai kemampuan ekonomi untuk memenuhi kebutuhan pengobatan, kontrol kesehatan, serta obat-obatan rutin. Kekhawatiran ini dapat memperparah tekanan emosional dan menurunkan kualitas hidup.

6) Kecemasan terhadap penurunan fungsi fisik

Lansia dengan penyakit kronis sering takut kehilangan kemampuan bergerak, bekerja ringan, atau berinteraksi sosial. Ketakutan terhadap kecacatan dan ketergantungan fisik menjadi sumber kecemasan yang signifikan²⁸.

c. Faktor Pemicu Terjadinya Kecemasan

Kecemasan sering kali berkembang selama jangka waktu tertentu dan sebagian besar tergantung pada pengalaman hidup Lansia. Peristiwa atau situasi khusus dapat mempercepat munculnya serangan kecemasan. Menurut Arifiati, ada beberapa faktor yang menunjukkan reaksi kecemasan, diantaranya yaitu:

- 1) Lingkungan atau sekitar tempat tinggal lansia sangat mempengaruhi cara berfikirnya tentang diri sendiri maupun orang lain²⁹. Hal ini disebabkan karena adanya pengalaman lansia yang tidak menyenangkan dengan keluarga, sahabat, ataupun dengan rekan kerja, sehingga lansia merasa tidak aman terhadap lingkungannya.
- 2) Emosi yang ditekan, kecemasan bisa terjadi jika lansia merasa tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal, terutama jika dirinya menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang sangat lama.
- 3) Sebab fisik, pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Hal ini terlihat dalam kondisi seperti

²⁸ Giezka Khaleda Anindita, “Kecemasan Kesehatan Fisik Pada Lansia Very Old”, *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Volume 3, No. 2, Desember 2024, hlm. 55-58.

²⁹ Sa’ diyah H, “Studi Tingkat Pengetahuan Masyarakat Tentang Gangguan Jiwa di Desa Banjar Kemantren Buduran Sidoarjo”, *Jurnal Ilmu Kesehatan*, Volume 9, No. 1, Agustus 2016, hlm. 32-38.

misalnya kehamilan, semasa remaja dan sewaktu pulih dari suatu penyakit. Selama ditimpa kondisi-kondisi ini, perubahan emosi lazim muncul, dan ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.

Kecemasan dapat timbul dari faktor internal maupun eksternal. Kombinasi dari pikiran, perasaan, peristiwa hidup, dan interaksi sosial inilah yang membentuk tingkat kecemasan seseorang, di mana faktor kognitif dan pengalaman seringkali sangat berpengaruh.

- 1) Faktor internal: Faktor internal berasal dari dalam diri individu dan mencakup aspek psikologis, fisiologis serta kognitif
 - a) Kepribadian dan kognitif: Sifat pribadi (misalnya introvert), keyakinan atau pikiran irasional, pesimisme, dan takut gagal.
 - b) Pengalaman masa lalu: Trauma atau pengalaman tidak menyenangkan sebelumnya yang memicu ketakutan akan terulang.
 - c) Emosi yang tidak terkelola: Emosi atau perasaan yang ditekan dan tidak menemukan jalan keluar.
 - d) Biologis atau fisik: Faktor genetik atau kondisi fisik tertentu yang memengaruhi interaksi pikiran dan tubuh.
- 2) Faktor eksternal: Faktor eksternal adalah segala aspek yang berasal dari luar diri individu.
 - a) Lingkungan sosial: Hubungan yang tidak harmonis, konflik, atau kurangnya dukungan sosial dari keluarga dan teman.

- b) Tekanan akademik atau pekerjaan: Beban tugas, tuntutan lulus, persaingan kerja, atau stres dari pekerjaan.
- c) Kondisi hidup: Ancaman terhadap diri, konflik antara keinginan yang bertolak belakang, atau kebutuhan yang tidak terpenuhi.
- d) Peristiwa pemicu: Peristiwa besar dalam hidup seperti kehilangan pekerjaan, masalah keuangan, atau perubahan hidup yang signifikan

d. Aspek Kecemasan

Kecemasan (*anxiety*) terbagi menjadi respon perilaku, kognitif, dan afektif, diantaranya:

- 1) Perilaku, diantaranya: gelisah, ketegangan fisik, tremor, reaksi terkejut, bicara cepat, kurang koordinasi, cenderung mengalami cedera, menarik diri dari hubungan interpersonal, melarikan diri dari masalah, menghindar, dan sangat waspada.
- 2) Kognitif, diantaranya: perhatian terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, hambatan berpikir, lapang persepsi menurun, kreativitas menurun, produktivitas menurun, bingung, sangat waspada, keasadaran diri, kehilangan objektivitas, takut kehilangan kendali, takut pada gambaran visual, takut cedera atau kematian, kilas balik, dan mimpi buruk.

e. Penyakit Kronis

Penyakit kronis merupakan penyakit yang berdurasi lama, memiliki kecenderungan dapat menyebabkan kerusakan yang bersifat permanen dan ketidakmampuan serta tidak dapat disembuhkan secara sempurna. Dalam istilah kesehatan, penyakit memiliki beberapa fase, yakni fase pulih dan fase penurunan³⁰. Pada fase stabil ditandai dengan tanda dan gejala terkontrol dan aktivitas sehari-hari dapat ditangani. Fase pulih adalah keadaan pulih dan cara hidup yang diterima sesuai batasan dari penyakit. Fase penurunan adalah perjalanan penyakit berkembang. Namun, setiap orang harus terus berusaha untuk menyembuhkan penyakitnya. Hal ini sesuai dengan yang tertera dalam Q. S. Yunus ayat 57:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ
وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ

Artinya: Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi sesuatu (penyakit) yang terdapat dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin. (Q.S Yunus: 57)³¹.

³⁰ Wulansari, Pengaruh Intervensi Dukungan Pengambilan Keputusan Terhadap Masalah Manajemen Kesehatan Tidak Efektif Pada Keluarga Dengan Penyakit Kronis, *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*, Volume 3, No. 1, Maret, 2020. hlm. 1-9.

³¹ QS. Yunus (11): 57.

f. Macam-Macam Penyakit Kronis

1) Diabetes

Diabetes merupakan penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan meningkatnya kadar gula darah dari waktu ke waktu. Penyakit ini disebabkan karena adanya gangguan sekresi insulin, gangguan dari kerja insulin, ataupun keduanya³². Diabetes melitus dibagi menjadi empat macam, yakni diabetes melitus tipe 1, diabetes melitus tipe 2, diabetes melitus gestasional, dan diabetes melitus tipe lain.

Diabetes melitus (DM) juga diartikan sebagai suatu keadaan tubuh tidak dapat menghasilkan hormon insulin sesuai kebutuhan atau, terjadi lonjakan kadar gula dalam darah melebihi normal. DM merupakan keadaan hiperglikemia kronik disertai berbagai kelainan metabolik akibat gangguan hormonal yang menimbulkan berbagai komplikasi kronik pada mata, ginjal, saraf dan pembuluh darah³³.

2) Hipertensi

Menurut WHO, hipertensi adalah peningkatan tekanan darah yang terlalu tinggi. Hipertensi merupakan keadaan seseorang yang mengalami peningkatan darah dengan ditunjukkan oleh angka *systolic*

³² Rike Delya Rizkina, Type 1 Diabetes Mellitus in Children: Diagnosis and Management, *Jurnal Biologi Tropis*, Volume 23. No. 4, September 2023, hlm. 104-111.

³³ Esti Indriyani, Penerapan Senam Kaki Diabetes Melitus Terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Puskesmas Yosomulyo, *Jurnal Cendikia Muda*, Volume 3. No. 2, Juni 2023. hlm. 253-259.

(bagian atas) serta angka *diastolic* (bagian bawah) pada pemeriksaan tensi darah dengan menggunakan alat pengukur tekanan darah yaitu cuff air raksa (sphygmomanometer) maupun alat digital lainnya. Adapun klasifikasi Hipertensi Berdasarkan penyebabnya, hipertensi dibedakan menjadi dua kelompok sebagai berikut:

- a) Hipertensi *essensial* (primer) yang tidak diketahui penyebabnya.
- b) Hipertensi sekunder yang penyebabnya bisa diketahui (10%), yaitu kelainan pembuluh darah ginjal, gangguan kelenjar tiroid, penyakit kelenjar adrenal dan lain-lain.

Penilaian tekanan darah dan diagnosis hipertensi mencakup pengukuran tekanan darah, anamnesis, pemeriksaan fisik, evaluasi risiko penyakit, serta uji diagnostik lainnya bila diperlukan. Tujuan dari diagnosis hipertensi yaitu mengidentifikasi semua faktor, mengetahui kerusakan organ sasaran serta kondisi klinis yang berkaitan, mencari penyebab hipertensi sekunder, dan mengetahui terapi yang akan dipergunakan serta kapan terapi tersebut dimulai.

3) Gangguan Penglihatan (Katarak)

Katarak merupakan penyebab utama kebutaan di seluruh dunia yang sebenarnya dapat dicegah. Penyakit katarak merupakan penyakit mata yang ditandai dengan kekeruhan lensa mata sehingga mengganggu proses masuknya cahaya ke mata. Penyakit katarak dapat disebabkan karena

terganggunya mekanisme kontrol keseimbangan air dan elektrolit, karena denaturasi protein lensa atau gabungan keduanya. Sekitar 90% kasus katarak berkaitan dengan usia; penyebab lain adalah kongenital dan trauma.

WHO memperkirakan sekitar 18 juta orang mengalami kebutaan kedua mata akibat katarak. Jumlah ini hampir setengah (47,8%) dari semua penyebab kebutaan karena penyakit mata di dunia. Indonesia menduduki peringkat tertinggi prevalensi kebutaan di Asia Tenggara sebesar 1,5% dan 50% di antaranya disebabkan katarak. Jumlah ini diperkirakan akan meningkat karena penambahan penduduk yang pesat dan meningkatnya usia harapan hidup di Indonesia³⁴.

g. Tantangan Kesehatan pada Lansia

Saat usia memasuki fase tua, lansia cenderung menghadapi tantangan yang lebih besar, terutama dari segi kesehatan. Seiring bertambahnya usia, kondisi fisik, emosional, dan sosial lansia mulai mengalami penurunan secara alami. Maka dari itu, sangat penting bagi keluarga maupun orang terdekat untuk memberikan perhatian secara khusus agar lansia tetap dapat menghadapi hari dengan semangat, sehat, dan mandiri.

Tidak sedikit lansia yang merasa kesulitan untuk menjaga kesehatannya, bahkan kebanyakan lansia tidak tahu harus mulai melakukan perubahan dari titik mana. Hal ini tentunya disebabkan oleh banyak kemungkinan. Itulah mengapa

³⁴ Prilly Astari, Katarak: Klasifikasi, Tatalaksana, dan Komplikasi Operasi. *Jurnal CDK*, Volume 45. No. 10. Tahun. 2018. hlm. 748-753.

penting untuk memiliki strategi yang tepat untuk membantu lansia mengatasi tantangan kesehatan di usia lanjut. Tantangan kesehatan yang dialami lansia, diantaranya:

1) Penyakit tidak menular (penyakit kronis)

Penyakit Tidak Menular (PTM) pada lansia merupakan penyebab utama kematian dan penurunan kualitas hidup, yang sering dipicu gaya hidup tidak sehat, dan faktor risiko genetik. Penyakit utama yang sering dialami lansia meliputi hipertensi, stroke, diabetes melitus, penyakit jantung koroner, kanker, dan penyakit paru obstruktif kronis. Penanganan dan pencegahan memerlukan deteksi dini secara berkala.

2) Gangguan mental dan kognitif

Fungsi kognitif adalah fungsi terpenting dimiliki oleh manusia yang mengarah pada seluruh aktivitas mental yang melibatkan kemampuan berpikir, mencari informasi, dan mengingat kembali³⁵. Gangguan kognitif dan mental pada lansia adalah penurunan kemampuan berpikir, mengingat, dan fungsi emosional secara drastis, seringkali melampaui proses penuaan normal, yang berdampak pada kemampuan mereka beraktivitas sehari-hari. Lansia rentan mengalami gangguan kesehatan mental emosional seperti depresi, kecemasan berlebih, cepat marah, dan emosi yang tidak stabil.

³⁵ Isratul Hasbiah, "Hubungan tingkat depresi dengan fungsi kognitif pada lansia", *Holistik Jurnal Kesehatan*, Volume 19, No.7, September 2025, hlm. 2021-2027.

3) Isolasi sosial dan kesepian

Pada umumnya masalah yang paling banyak terjadi pada lansia adalah kesepian. Kesepian merupakan hal yang bersifat pribadi dan akan ditanggapi berbeda oleh setiap orang, bagi sebagian orang kesepian merupakan yang bisa diterima secara normal namun bagi sebagian orang kesepian bisa menjadi sebuah kesedihan yang mendalam. Lansia yang merasa sendirian akan cenderung suka merenung dan kehilangan gairah, hal inilah yang kemudian dapat memicu faktor munculnya penyakit³⁶.

4) Masalah ekonomi dan biaya kesehatan

Ketahanan ekonomi bagi lansia mengacu pada bagaimana mereka mampu untuk memenuhi kebutuhan dasar, seperti makanan, perumahan, pelayanan kesehatan, dan kehidupan sosial secara berkelanjutan. Hal ini mencakup aspek pendapatan, akses ke sumber daya, jaminan sosial, dan lainnya. Di Indonesia cukup banyak lansia yang masih menghidupi keluarga dan anak-anak yang tinggal bersamanya, lansia yang masih menjadi tulang punggung keluarga di masa tuanya karena mereka masih hidup dalam kemiskinan keluarga, yaitu tanggung jawabnya sebagai kepala rumah tangga³⁷.

³⁶ Ayu Diah Amalia, "Kesepian dan Isolasi Sosial yang di Alami Lanjut Usia: Tinjauan Dari Pespektif Sosiologis", *Jurnal Informasi*, Volume 18, No. 2, Desember 2013, hlm. 204-210.

³⁷ Kristy G. Dangeubun, "Ketahanan Ekoomi Lansia dalam Meningkatkan Kesejahteraan Generasi Tua di Kecamatan Mandolang Kabupaten Minahasa", *Jurnal Berkala Ilmiah Efisiensi*, Volume 24, No. 4, April 2024, hlm. 45-60.

B. Penelitian Terdahulu

Untuk memperkuat penelitian ini, maka peneliti terlebih dahulu melihat gambaran dari penelitian terdahulu. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Fatikhah, yang berjudul Pelaksanaan Bimbingan Agama Islam Untuk Menurunkan Kecemasan Akan Kematian pada Lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lansia Pucang Gading Semarang. Dalam penelitian ini kontribusi bimbingan agama Islam dalam menurunkan kecemasan akan kematian pada lansia, dengan menjalankan fungsi dan tujuan bimbingan yaitu menjadi pendorong motivasi bagi lansia sehingga timbul semangat untuk mencapai tujuan yaitu ketenangan di hari akhir³⁸. Persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah sama-sama membahas cara atau metode untuk menurunkan kecemasan pada lansia. Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah variabel yang dikaji adalah kematian, sedangkan dalam penelitian ini berfokus pada penyakit kronis.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Naimatul Mardiyah tentang Penerapan *Qur'anic Healing* dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Kematian pada Seorang Lansia di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya. Persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah sama-sama membahas

³⁸ Fatikhah, Pelaksanaan Bimbingan Agama Islam Untuk Menurunkan Kecemasan Akan Kematian pada Lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lansia Pucang Gading Semarang, Semarang: Skripsi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2019.

bagaimana cara untuk menurunkan kecemasan yang dialami oleh lansia. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah, penelitian terdahulu membahas proses pelaksanaan konseling dengan terapi penyembuhan *quranic healing* dalam menangani kecemasan akan kematian melalui tahapan bimbingan konseling³⁹. Sedangkan penelitian ini membahas motivasi sesama lansia dalam mengurangi kecemasan terhadap penyakit kronis.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Fitria Ardita tentang Motivasi Lansia Penderita Penyakit Kronis di Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga dalam Menjaga Kualitas Spiritual dan Sosial. Persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah, sama-sama membahas bagaimana interaksi sesama lansia dapat menurunkan kecemasan yang dialami oleh para lansia. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah, penelitian terdahulu membahas peran dukungan keluarga dan lingkup sosial dekat sebagai faktor eksternal utama dalam memotivasi lansia, fokus pada keadaan kronis dan dampaknya terhadap kualitas spiritual atau sosial lansia. Sedangkan dalam penelitian ini pembahasannya cenderung menilai mekanisme motivasi antar-lansia untuk mengurangi kecemasan pada penyakit kronis, yakni pada dinamika sosial-komunitas lansia dan interaksi sesama lansia sebagai sumber dukungan.

³⁹ Naimatul Mardiah. Penerapan *Quranic Healing* dalam mengatasi kecemasan akan kematian pada seorang lansia di Panti Tresna Werdha Hargo Delali Surabaya. Surabaya: Skripsi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel 2018.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Waktu dan lokasi penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di desa Losungbatu, Padangsidempuan Utara. Adapun peneliti memilih lokasi ini untuk menjadi tempat penelitian karena di desa ini terdapat permasalahan yang hendak diteliti. Selain itu, di desa juga belum diadakan penelitian dengan judul yang sama, yakni peranan motivasi sesama lansia dalam mengurangi kecemasan lansia terhadap penyakit kronis. Sedangkan waktu penelitian di lapangan ini dilaksanakan mulai Desember 2025-Mei 2026.

B. Jenis dan Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, data yang dikumpulkan berbentuk uraian serta gambar-gambar dan bukan angka. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian lapangan (*Field Research*) dengan menggunakan metode deskriptif dan termasuk kedalam jenis penelitian kualitatif. Deskriptif kualitatif yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang atau perilaku yang diamati

Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami atau yang terjadi oleh suatu objek dan penelitian. Penelitian ini juga merupakan penelitian yang didapatkan berdasarkan

paradigma, strategi, dan implementasi model¹. Penelitian kualitatif berakar pada latar alamiah sebagai keutuhan, mengandalkan manusia sebagai alat penelitian, memanfaatkan metode kualitatif, mengadakan analisis data secara induktif, mengarahkan sasaran penelitiannya pada usaha menemukan teori dari dasar, bersifat deskriptif, lebih mementingkan proses daripada hasil, membatasi studi dengan fokus, memiliki seperangkat kriteria untuk memeriksa keabsahan data, rancangan penelitiannya bersifat sementara, dan hasil penelitiannya disepakati oleh kedua belah pihak, yaitu peneliti dan subjek penelitiannya²

C. Subjek Penelitian

Subjek yang diteliti dalam penelitian ini adalah informan yang akan dicari tahu informasinya sesuai dengan kebutuhan penelitian. Adapun subjek penelitian ini ada 5 orang lansia, 5 keluarga masing-masing lansia, dan 5 teman sebaya lansia dengan penyakit kronis.

D. Sumber Data

Sumber data adalah suatu keterangan yang memberikan kebenaran dan nyata, atau bahan nyata yang dapat dijadikan suatu dasar kajian. Jadi sumber data adalah orang yang memberikan keterangan atau kebenaran tentang informasi terhadap permasalahan penelitian. Adapun sumber pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

¹Wiratna Sujarweni, *Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2014), hlm. 18.

² Lexy J, Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya), hlm.

1. Data primer

Data primer adalah sumber data pokok yang dibutuhkan dalam penelitian. Sumber data pokok artinya orang yang paling mengetahui tentang informasi dari permasalahan penelitian ini. Adapun data primer dalam penelitian ini, yaitu 5 orang Lansia dengan penyakit kronis.

2. Data Sekunder

Data skunder adalah sumber data tambahan yang dapat memberikan informasi penelitian dari sumber data primer. Data sekunder dalam penelitian ini adalah data yang diperoleh dari pihak lain, tidak langsung diperoleh dari subjek penelitiannya. Adapun sumber data sekunder pada penelitian ini adalah 5 orang dari pihak keluarga masing-masing lansia, dan 5 teman sebaya lansia.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan cara yang dilakukan peneliti untuk mengungkap atau menjaring informasi dari responden sesuai ruang lingkup penelitian. Pada penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Observasi

Observasi merupakan pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala yang tampak pada objek penelitian³. Menurut Sugiyono, observasi adalah

³ Sugiyono, *Metode Penelitian Bisnis*, (Bandung: Alfabeta, 2012). hlm. 203.

suatu kegiatan pengumpulan data yang dilakukan melalui pengamatan dan mencatat fenomena yang muncul dan mempertimbangkan hubungan antar aspek dalam fenomena tersebut⁴. Teknik observasi di gunakan untuk melihat dan mengamati perubahan fenomena-fenomena sosial yang tumbuh dan berkembang yang kemudian dapat dilakukan perubahan atas penilan tersebut, bagi pelaksana observasi untuk melihat obyek moment tertentu sehingga mampu memisahkan antara yang diperlukan dengan yang tidak di perlukan⁵.

Dengan demikian, kegiatan mencari data yang digunakan untuk memberikan suatu kesimpulan atau diagnosis disebut observasi. Untuk itu, peneliti melakukan observasi dengan mengamati bagaimana motivasi sesama lansia dalam mengurangi kecemasan terhadap penyakit kronis pada lansia.

Observasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah non partisipan, di mana peneliti hanya bertindak untuk mengobservasi tanpa ikut terjun melakukan aktivitas seperti yang dilakukan kelompok yang di teliti, baik kehadirannya diketahui atau tidak.

2. Wawancara

Wawancara merupakan salah satu instrument yang digunakan untuk menggali data secara lisan, hal ini harus dilakukan secara mendalam agar mendapatkan data yang valid dan detail. Metode wawancara merupakan metode

⁴ Wiratna Sujarweni, *Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Baru Press). 2014. hlm. 7.

⁵Wiratma Sujarweni, *Metodologi Penelitian Kualitatif Kuantitatif*, (Jakarta: Interpretama Mandiri, 2014). hlm. 9.

yang paling sering digunakan dalam penelitian kualitatif. Menurut Deddy Mulyana, wawancara merupakan suatu proses interaksi yang dilakukan oleh pewawancara dengan yang diwawancarai dengan memberikan suatu pertanyaan-pertanyaan melalui komunikasi secara langsung⁶. Peneliti secara langsung datang ke lokasi untuk melakukan wawancara dengan menyiapkan alat-alat tulis dan media sebagai alat perekam suara.

Wawancara dilakukan dimana peneliti menggunakan panduan untuk wawancara yang selanjutnya ada pengembangan topik dan lebih fleksibel. Begitu juga yang diterapkan kepada lansia. Tentu saja peneliti tetap menjaga dan menghormati respon yang berbeda-beda antara informan. Peneliti juga menjaga kerahasiaan data dari informan dan hanya akan menampilkan identitas samaran, hal ini bertujuan untuk melindungi dan menghindari masalah yang akan terjadi di kemudian hari.

Wawancara yang digunakan adalah wawancara tidak terstruktur. Wawancara tidak terstruktur adalah metode wawancara yang paling fleksibel, di mana peneliti tidak menggunakan daftar pertanyaan standar, melainkan mengandalkan percakapan alami dan spontan untuk menggali informasi mendalam dari lansia atau kandidat penelitian. Pertanyaan yang diajukan bervariasi dan berkembang mengikuti alur jawaban informan, membuatnya terasa lebih personal seperti obrolan biasa.

⁶Deddy Mulyana, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2001). hlm. 180.

3. Dokumentasi

Dokumentasi juga menjadi metode yang dapat membantu memperoleh data penelitian berupa foto, buku-buku dari lembaga bersangkutan, laporan konseling individual, rekaman audio atau video dan lainnya⁷. Menurut Moleong, Metode dokumentasi adalah alat pengumpul data yang digunakan untuk mencari atau mengenal hal-hal atau variable yang berupa catatan, surat kabar, majalah, dan sebagainya. Peneliti mencari data terkait dengan dokumentasi tentunya merupakan instrumen untuk mendapatkan data yang valid.

F. Teknik Pengecekan Keabsahan Data

Untuk membuktikan kesesuaian antara data yang diteliti dengan kenyataan, maka diperlukan adanya uji keabsahan data. Menurut Moleong, keabsahan data adalah penyajian data yang didapatkan penelitian untuk mengetahui kebenaran dari data. Untuk memperoleh keabsahan data dan validitas tinggi, peneliti menggunakan teknik triangulasi data. Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu hal ini peneliti membandingkan data lain untuk membandingkan kesahihan data yaitu aspek-aspek metode, sumber dan teori.

Triangulasi dilakukan untuk mendapatkan kebenaran informasi dengan menanyakan kembali kepada sumber penelitian. Triangulasi dengan metode yang dilakukan untuk mengecek data yang diperoleh dari informan dengan metode

⁷ Sukandar Rumidi. *Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2022), hlm. 100.

pengumpulan data yang berbeda. Triangulasi disebut teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada. Jika peneliti melakukan pengumpulan data dengan triangulasi, maka sebenarnya peneliti mengumpulkan data yang sekaligus menguji kredibilitas data, yaitu mengecek kredibilitas data dengan berbagai teknik pengumpulan data dan berbagai sumber data. Triangulasi teknik, berarti peneliti menggunakan teknik pengumpulan data yang berbeda-beda untuk mendapatkan sumber data dari sumber yang sama.

G. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yakni model interaktif. Menurut Miles dan Habermen yang diikuti oleh dalam model ini ada tiga komponen analisis, yaitu: Reduksi data (data reduction), Penyajian data, dan penarikan serta pengkajian kesimpulan, memfokuskan pada hal-hal yang penting, selanjutnya dicari polanya.

1. Reduksi Data

Reduksi data merupakan proses pemilihan, pemusatan pada penyederhanaan data “kasar” yang muncul catatan-catatan tertulis di lapangan. Proses ini berlangsung secara terus-menerus selama penelitian. Dalam hal ini data yang dimaksud yakni data yang diperoleh berdasarkan wawancara dengan informan. Data tersebut masih terkumpul menjadi satu atau kasar.

2. Penyajian Data

Penyajian data merupakan sekumpulan informasi tersusun yang memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Sajian data (data display), akan lebih memudahkan bagi peneliti melihat gambaran secara keseluruhan dengan menyederhanakan kata-kata yang telah direduksi kemudian disimpulkan. Penyajian data dapat berupa uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart* dan sejenisnya. Dengan penyajian data, peneliti akan memahami apa yang sedang terjadi dan apa yang harus dilakukan berdasarkan pemahaman tentang penyajian data. Dengan demikian, data yang sudah di peroleh lapangan akan di tarik kesimpulan sesuai dengan tujuan penelitian.

3. Menarik kesimpulan (*conclusion drawing*)

Menarik kesimpulan merupakan bagian terpenting dalam penelitian. Kesimpulan yang diambil akan ditangani secara longgar dan tetap terbuka sehingga kesimpulan yang semula belum jelas, kemudian akan meningkatkan menjadi lebih rinci dan mengakar dengan kokoh. Kesimpulan ini juga diverifikasi selama penelitian berlangsung dengan maksud menguji kebenaran, kekokohan, dan kecocokannya yang merupakan validitasnya. Sehingga penelitian yang sudah dilakukan peneliti, dapat diketahui kebenarannya dengan menggunakan penarikan dan pengujian kesimpulan. Selama melaksanakan penelitian, peneliti harus tetap melakukan verifikasi yang kemudian hasil yang didapat dari lapangan ditarik kesimpulannya atau

verifikasi data. Dengan demikian, kesimpulan yang diperoleh akan mejadi teori, hukum yang dikembangkan dari hasil penelitian lapangan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Temuan Umum

1. Sejarah Desa Losung Batu

Kelurahan Losung Batu yang terletak di Kecamatan Padangsidempuan Utara, Kota Padangsidempuan, memiliki latar belakang sejarah yang erat kaitannya dengan perkembangan wilayah Padangsidempuan secara umum. Secara etimologis, nama “Losung Batu” berasal dari kata losung yang berarti alat tradisional untuk menumbuk padi, dan batu yang menunjukkan bahan pembuatnya, sehingga mencerminkan karakteristik masyarakat awal yang berorientasi pada sektor agraris. Pada masa lampau, kawasan ini merupakan bagian dari jalur perdagangan tradisional yang menghubungkan daerah pesisir dan pedalaman, sehingga mendorong terbentuknya permukiman-permukiman baru. Perkembangan wilayah ini juga tidak terlepas dari dinamika sejarah regional, khususnya pada masa Perang Padri, yang menjadikan kawasan Padangsidempuan sebagai daerah strategis baik dari segi pertahanan maupun mobilitas masyarakat.

Seiring dengan pertumbuhan penduduk dan perkembangan infrastruktur, Losung Batu mengalami transformasi dari kampung tradisional berbasis pertanian menjadi bagian dari wilayah administratif modern. Setelah terbentuknya Kota Padangsidempuan sebagai daerah otonom pada tahun 2001, Losung Batu secara resmi menjadi bagian dari wilayah Kecamatan Padangsidempuan Utara. Perubahan

ini turut membawa dampak terhadap pola kehidupan masyarakat yang semakin beragam, baik dalam aspek ekonomi, sosial, maupun budaya. Dengan demikian, sejarah Kelurahan Losung Batu mencerminkan proses perkembangan dari masyarakat agraris tradisional menuju masyarakat yang lebih modern seiring dengan dinamika pembangunan daerah.

2. Visi dan Misi Desa Losung Batu

a. Visi Desa Losung Batu

Terwujudnya Kelurahan Losung Batu sebagai wilayah yang maju, mandiri, dan sejahtera berbasis nilai-nilai budaya, religius, dan gotong royong.

b. Misi Desa Losung Batu

- a) Meningkatkan kualitas pelayanan publik yang transparan dan akuntabel.
- b) Mengembangkan potensi ekonomi masyarakat berbasis lokal.
- c) Meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui pendidikan dan pembinaan sosial.
- d) Memperkuat kehidupan masyarakat yang religius dan berbudaya.
- e) Mendorong partisipasi masyarakat dalam pembangunan kelurahan.

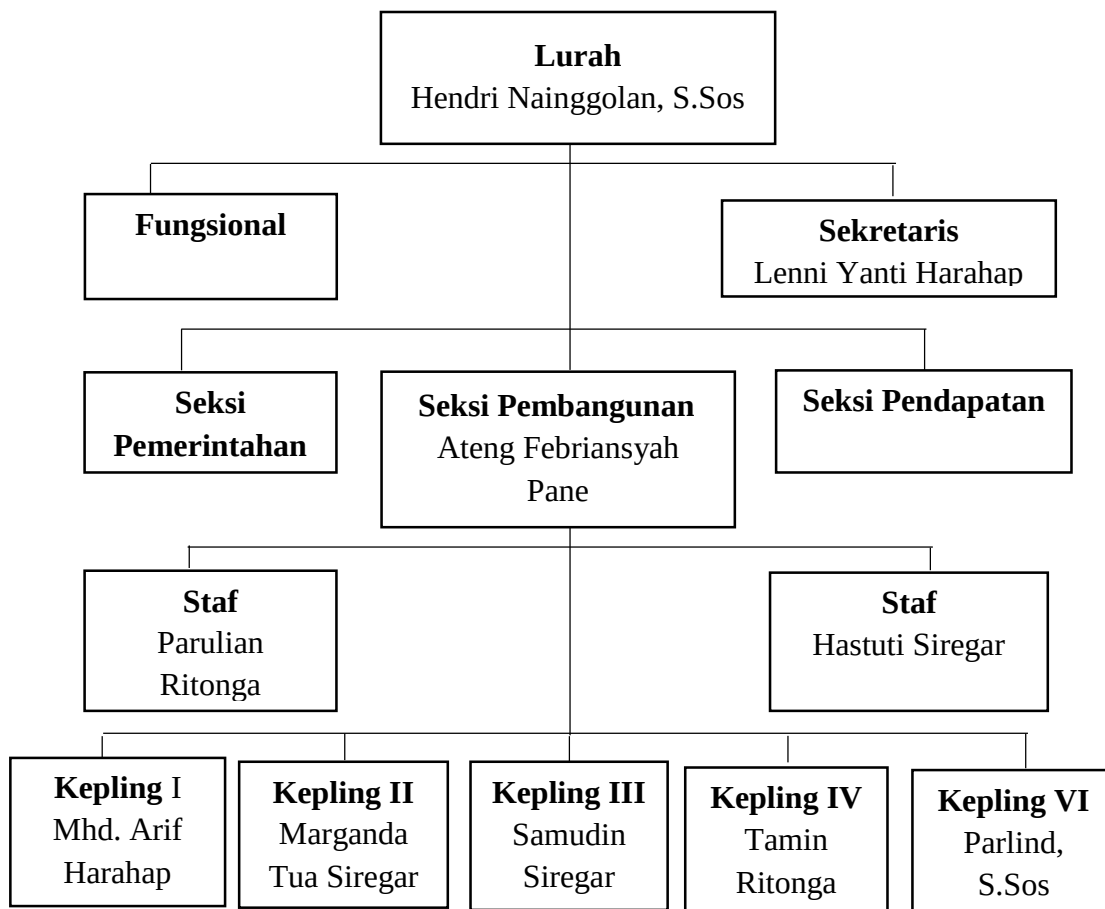
3. Letak Geografis Desa Losung Batu

Desa Losung Batu merupakan salah satu wilayah administratif yang terletak di Kecamatan Padangsidempuan Utara, Kota Padangsidempuan, Provinsi Sumatera Utara. Secara geografis, desa ini berada pada koordinat 1,4032145° Lintang Utara dan 99,2550053° Bujur Timur. Adapun batas-batas wilayah Desa Losung Batu

yaitu sebelah utara berbatasan dengan Desa Hutaimbaru, sebelah selatan berbatasan dengan Kelurahan Sadabuan, sebelah barat berbatasan dengan Desa Partihaman, dan sebelah timur berbatasan dengan Kelurahan Bonan Dolok.

4. Struktur Organisasi dan Tenaga Kerja Desa Losung Batu

a. Struktur Organisasi



b. Daftar Pengurus

Nama	Jabatan
Marajuni Nasution	Ketua LPM
Muchlis Hadamean, S.H. S.Pd	Sekretaris
Nasrun Efendi Nasution	Bendahara
Ramlan Hasibuan	Ketua Bidang Agama
Sahrial Damanik	Anggota Bidang Agama
Haryono Manik	Anggota Bidang Agama
Pangeran Siregar	Ketua Bidang Pendidikan, Kebudayaan, Pemuda, Olahraga dan Pariwisata
Pamasuk Hararap	Anggota Bidang Pendidikan, Kebudayaan, Pemuda, Olahraga dan Pariwisata
Pardamean Dalimunthe	Anggota Bidang Pendidikan, Kebudayaan, Pemuda, Olahraga dan Pariwisata
Yusuf Harahap	Ketua Bidang Lingkungan Hidup, Kependudukan, Kesehatan, dan KB
Hapnida Marjan	Anggota Bidang Lingkungan Hidup, Kependudukan, Kesehatan, dan KB
Hotmaria Sinambela	Anggota Bidang Lingkungan Hidup, Kependudukan, Kesehatan, dan KB
Sahrin Harahap	Ketua Bidang Pengembangan Ekonomi, Kreatif, Koperasi dan Kesejahteraan Sosial
Suparman	Anggota Bidang Pengembangan Ekonomi, Kreatif, Koperasi dan Kesejahteraan Sosial
Nusabran Batubara	Anggota Bidang Pengembangan Ekonomi, Kreatif, Koperasi dan Kesejahteraan Sosial
Zulamri Harahap	Ketua Bidang Keamanan dan Ketertiban Masyarakat
Hasan Dumek Batubara	Anggota Bidang Lingkungan Hidup, Kependudukan, Kesehatan, dan KB
Basaruddin Harahap	Anggota Bidang Lingkungan Hidup, Kependudukan, Kesehatan, dan KB

c. Data Lansia dengan Penyakit Kronis

Nama Lansia	Usia	Jenis Penyakit
Kasna	80 tahun	Diabetes
Yusni	68 tahun	Diabetes
Tirahmani	75 tahun	Katarak
Siti	73 tahun	Hipertensi
Nur	64 tahun	Hipertensi

B. Temuan Khusus

1. Bentuk-Bentuk Kecemasan yang Dialami Lansia di Desa Losung Batu Padangsidempuan Utara

Kecemasan adalah ketegangan rasa tidak adil dan khawatir yang timbul karena seseorang merasakan sesuatu kemungkinan buruk yang bisa saja terjadi dan hal ini berasal dari dalam diri sendiri. Adapun beberapa bentuk-bentuk kecemasan yang dialami lansia dengan penyakit kronis di Desa Losung Batu adalah:

a. Kecemasan terhadap kondisi kesehatan yang memburuk

Salah satu bentuk kecemasan yang dominan dialami lansia adalah kekhawatiran terhadap kondisi kesehatan yang semakin menurun. Lansia sering merasa takut jika penyakit yang diderita semakin parah dan sulit disembuhkan.

Berdasarkan hasil wawancara, nenek Tirahmani mengatakan:

Saya sering merasa takut kalau penyakit saya tambah parah, apalagi kalau badan mulai sakit-sakit, langsung kepikiran yang macam-macam. Kalau pikiran memburuk lama-lama penyakit juga ikut kambuh. Sekarang saya sudah tua, jadi sangat mudah merasa cemas¹.

¹ Tirahmani, Lansia dengan Penyakit Kronis, *Wawancara* (Losung Batu, 25 Januari 2026, Pukul 11.30 WIB).

Tidak hanya itu dalam wawancara nenek Kasna Juga mengungkapkan:

Saya cemas kalau sendirian dan tiba-tiba sakit,tidak ada yang bantu. Pikiran saya langsung ke hal-hal buruk, seperti kalau tiba-tiba jatuh atau sakit dan tidak ada yang tahu. Itu membuat saya merasa tidak tenang, makanya saya lebih sering keluar rumah dan berkumpul dengan lansia yang lain².

Wawancara juga dilakukan dengan keluarga dari lansia, yaitu anak dari nenek Kasna, yaitu hotma memberikan pernyataan:

Sebagai keluarga, kami melihat bahwa orang tua kami sering merasa cemas hampir setiap hari, bahkan untuk hal-hal kecil. Misalnya, beliau sering khawatir tentang kondisi kesehatannya meskipun sedang tidak terlalu parah. Selain itu, beliau juga mudah merasa takut jika ditinggal sendirian di rumah. Kami mencoba menenangkan dengan memberikan perhatian dan menemani beliau sebisa mungkin. Namun, kecemasan itu tetap muncul berulang, sehingga kami merasa perlu memberikan dukungan yang lebih intens agar beliau merasa aman dan tenang³.

Dalam hasil wawancara dengan teman sebaya lansia, nenek Hotnida menyampaikan:

Saya melihat teman saya sering merasa cemas dan gelisah, terutama ketika membicarakan kondisi hidupnya. Ia sering berpikir berlebihan tentang penyakit dan masa depan, sehingga sulit untuk merasa tenang. Dalam pertemuan kami, saya biasanya mencoba mengajak berbicara santai agar pikirannya sedikit teralihkan. Kami juga saling memberi semangat dan mengingatkan bahwa kami tidak sendiri dalam menghadapi masalah ini. Dengan adanya interaksi seperti itu, kecemasan yang dirasakan bisa sedikit berkurang, walaupun tidak langsung hilang sepenuhnya⁴.

² Kasna, Lansia dengan Penyakit Kronis, *Wawancara* (Losung Batu, 25 Januari 2026, Pukul 11.35 WIB).

³ Hotma, Keluarga Lansia dengan Penyakit Kronis, *Wawancara* (Losung Batu, 03 Februari 2026, Pukul 08.45 WIB).

⁴ Hotnida, Teman Sebaya Lansia dengan Penyakit Kronis, *Wawancara* (Losung Batu, 25 Januari 2026, Pukul 08.50 WIB).

Melalui hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan yang dialami lansia terhadap kondisi kesehatan muncul akibat ketidakpastian penyakit kronis yang diderita, serta pengalaman pribadi terkait gejala yang sering kambuh.

b. Kecemasan terhadap kematian

Kecemasan terhadap kematian juga menjadi salah satu bentuk kecemasan yang cukup sering muncul pada lansia dengan penyakit kronis. Hal ini berkaitan dengan kesadaran lansia terhadap usia yang semakin lanjut serta kondisi fisik yang melemah. Nenek Yusni menyampaikan:

Kalau lagi sakit, saya sering kepikiran soal kematian, takut belum siap, dan saya juga takut meninggalkan keluarga. Apalagi anak saya selalu bergantung kepada saya. Saya tidak bisa membayangkan jika saya meninggal nanti masa depan anak saya. Dan takut tidak ada yang menerima kekurangan anak saya⁵.

Selanjutnya, nenek Nur juga menambahkan:

Kadang terlintas, kalau penyakit ini tidak sembuh, bagaimana nanti ke depannya. Hanya dengan membayangkan kematian saja saya sudah sangat takut. Saya merasa belum siap dan masih memiliki banyak dosa. Saya harap bisa hidup lebih lama lagi untuk memperbanyak amalan baik.

Melalui wawancara yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kecemasan terhadap kematian muncul sebagai bentuk refleksi diri lansia

⁵ Yusni, Lansia dengan Penyakit Kronis, *Wawancara* (Losung Batu, 25 Januari 2026, Pukul 10.30 WIB).

terhadap kondisi hidupnya saat ini, yang diperkuat oleh penyakit kronis yang diderita.

c. Kecemasan terhadap ketergantungan pada orang lain

Lansia juga mengalami kecemasan terkait ketergantungan terhadap keluarga atau orang lain dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Kondisi ini menimbulkan perasaan tidak nyaman dan khawatir menjadi beban bagi keluarganya. Dalam wawancara nenek Siti mengatakan:

Saya merasa tidak enak kalau harus selalu dibantu oleh anak, takut merepotkan mereka. Anak-anak sekarang juga sudah memiliki kehidupan sendiri, saya takut dimasa tua ini membebani mereka. Saya ingin mereka fokus dengan kehidupannya sendiri tanpa harus memikirkan saya.⁶

Tidak hanya itu, nenek Tirahmani juga menambahkan:

Kalau penyakit sedang kambuh, saya tidak bisa melakukan apa-apa. Saya harus minta tolong terus, hal itu yang membuat saya kepikiran. Saya khawatir merepotkan anak-anak saya, apalagi jika mereka sedang bekerja⁷.

Dari hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan terhadap ketergantungan muncul karena adanya perubahan peran dalam kehidupan lansia, dari yang sebelumnya mandiri menjadi lebih bergantung pada orang lain. Lansia merasa takut jika harus bergantung pada keluarganya dalam kegiatan sehari-hari.

⁶ Siti, Lansia dengan Penyakit Kronis, *Wawancara* (Losung Batu, 25 Januari 2026, Pukul 10.20 WIB).

⁷ Tirahmani, Lansia dengan Penyakit Kronis, *Wawancara* (Losung Batu, 25 Januari 2026, Pukul 11.30 WIB).

d. Kecemasan terhadap kondisi ekonomi dan biaya pengobatan

Penyakit kronis yang membutuhkan pengobatan jangka panjang juga memunculkan kecemasan terkait biaya yang harus dikeluarkan. Dalam wawancara nenek Nur mengungkapkan:

Obat sekarang semakin mahal, saya sering khawatir kalau nanti tidak bisa berobat lagi karena tidak mampu membelinya. Apalagi saya sekarang sudah tidak bekerja lagi. Hidup saya saja sudah dibiayai oleh anak-anak, tidak mungkin saya terus-terusan meminta lebih lagi⁸.

Selanjutnya melalui hasil wawancara, nenek Kasna juga mengungkapkan:

Kadang saya berpikir, kasihan anak kalau harus terus-terusan mengeluarkan biaya untuk saya. Belum lagi obat-obatan harus dikonsumsi secara rutin, jadi biaya yang dikeluarkan juga otomatis lebih banyak. Saya merasa tidak enak jika harus selalu membebani mereka.⁹

Wawancara juga dilakukan dengan keluarga nenek Nur, yaitu anaknya yang bernama Endar menyatakan:

Sebagai keluarga, kami melihat bahwa kecemasan yang dialami orang tua kami tidak hanya karena penyakitnya, tetapi juga karena memikirkan biaya pengobatan. Beliau sering bertanya apakah biaya berobat akan memberatkan kami sebagai anak. Kadang-kadang beliau merasa tidak enak hati jika harus sering kontrol ke rumah sakit. Kami selalu berusaha meyakinkan bahwa kesehatan beliau adalah prioritas utama dan biaya bukan hal yang perlu dikhawatirkan. Namun, tetap saja terlihat bahwa beliau masih menyimpan kekhawatiran, terutama ketika kondisi ekonomi keluarga sedang tidak stabil¹⁰.

⁸ Nur, Lansia dengan Penyakit Kronis, *Wawancara* (Losung Batu, 25 Januari 2026, Pukul 11.40 WIB).

⁹ Kasna, Lansia dengan Penyakit Kronis, *Wawancara* (Losung Batu, 25 Januari 2026, Pukul 11.45 WIB)

¹⁰ Endar, Keluarga Lansia dengan Penyakit Kronis, *Wawancara* (Losung Batu, 03 Februari 2026, Pukul 09.25 WIB).

Berdasarkan wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecemasan ekonomi muncul akibat beban finansial yang dirasakan, baik secara langsung maupun tidak langsung terhadap keluarga. Seringkali lansia merasa takut membebani keluarganya apalagi kondisi ekonomi mereka tidak stabil.

e. Kecemasan sosial (perasaan kesepian dan kurang dukungan)

Selain aspek fisik dan ekonomi, lansia juga mengalami kecemasan sosial berupa perasaan kesepian dan kurangnya interaksi sosial. Nenek Kasna menyatakan:

Kalau tidak ada teman bercerita, rasanya jadi kepikiran terus dengan penyakit ini. Saya jadi lebih banyak merenung dan menyendiri. Saat sedang sendiri pikiran saya jadi kemana-mana, yang ada penyakit jadi makin memburuk, dan ujungnya saya jadi pusing¹¹.

Tidak hanya itu, nenek Tirahmani juga mengatakan:

Kadang saya merasa sendiri, apalagi kalau tidak ada yang mengajak bicara atau berbagi cerita. Makanya saya selalu usahakan berbaur agar tidak merasa kesepian. Biasanya saya duduk-duduk di depan rumah. Paling tidak saya melihat orang yang berlalu-lalang. Jadi, saya tidak hanya menghabiskan waktu untuk merenung¹².

Sementara, teman sebaya dari lansia yang tidak memiliki penyakit kronis juga memberikan pernyataan terkait kondisi ini. Salah satunya adalah nenek Mala yang menyatakan:

Kami sebagai teman sesama lansia sering saling berbagi cerita tentang kondisi kesehatan masing-masing. Saya biasanya memberi semangat

¹¹ Kasna, Lansia dengan Penyakit Kronis, *Wawancara* (Losung Batu, 25 Januari 2026, Pukul 11.35 WIB).

¹² Tirahmani, Lansia dengan Penyakit Kronis, *Wawancara* (Losung Batu, 25 Januari 2026, Pukul 11.30 WIB).

agar mereka tidak terlalu memikirkan penyakit yang diderita. Kami juga sering mengingatkan satu sama lain untuk tetap berpikir positif dan menjalani pengobatan dengan rutin. Ketika melihat teman merasa cemas, saya mencoba menenangkan dengan mengatakan bahwa kami tidak sendiri dalam menghadapi kondisi ini. Dukungan seperti ini membuat kami merasa lebih kuat dan tidak mudah putus asa¹³.

Dari hasil wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa kurangnya interaksi sosial dapat memperkuat kecemasan yang dialami lansia, terutama ketika mereka menghadapi penyakit kronis sendirian. Di saat seperti inilah lansia membutuhkan dukungan dan motivasi agar pikirannya tidak berfokus pada masalah kesehatan yang dapat memperburuk kondisi lansia.

2. Peranan Motivasi Sesama Lansia dalam Mengurangi Kecemasan terhadap Penyakit Kronis di Desa Losung Batu Padangsidimpuan Utara

Dalam menjaga kualitas kesehatan dan sosial dalam diri seseorang, pastilah cara yang digunakan berbeda-beda khususnya pada seorang lansia yang sudah banyak mengalami perubahan-perubahan semasa hidupnya, salah satunya akibat penyakit kronis yang di deritanya. Dalam hal ini motivasi memiliki peran yang sangat penting. Motivasi yang dibutuhkan lansia salah satunya berasal dari teman sebayanya, diantaranya:

a. Sebagai sarana berbagi pengalaman hidup

Berdasarkan hasil wawancara kepada beberapa subjek yang telah dipilih, terdapat lansia yang menyatakan bahwa ia lebih terbuka kepada teman

¹³ Mala, Teman Sebaya Lansia dengan Penyakit Kronis, *Wawancara* (Losung Batu, 25 Januari 2026, Pukul 08.35 WIB).

sesama lansia, karena tidak semua orang dapat memahaminya. seperti yang disampaikan oleh nenek Nur:

Biasanya saat kami kumpul seperti ini mereka sering memberikan semangat, mereka juga bilang supaya saya tidak memikirkan penyakit ini. Kadang mereka berbagi pengalaman yang sama, jadi saya tidak merasa sendirian. Dari situ saya merasa lebih tenang dan lebih bisa menerima kondisi saya¹⁴.

Tidak hanya itu, melalui wawancara nenek siti juga menyatakan:

Saya sering takut kalau penyakit saya makin parah, apalagi kalau badan mulai terasa lemah. Kadang saya kepikiran terus, bagaimana kalau penyakit saya tidak bisa sembuh. Tapi melihat teman-teman saya yang selalu semangat mengajak untuk ikut kegiatan yang positif, saya juga menjadi termotivasi untuk berpartisipasi dengan mereka.¹⁵

Keluarga dari nenek Yusni juga memberikan pernyataannya dalam wawancara, yaitu anak dari nenek Yusni yang bernama Edi menyatakan:

Saya sebagai anak melihat bahwa ibu sering merasa cemas terutama ketika penyakitnya kambuh. Biasanya beliau jadi lebih banyak diam dan terlihat khawatir berlebihan. Namun, ketika ada teman seusianya yang datang atau sekadar menelepon, suasana hatinya perlahan membaik. Saya juga berusaha memberikan dukungan dengan cara menemani dan mendengarkan keluh kesahnya. Menurut saya, motivasi dari sesama lansia sangat membantu karena mereka merasa lebih dipahami. Hal itu membuat ibu lebih tenang dan tidak merasa sendirian menghadapi penyakitnya¹⁶.

Pernyataan-pernyataan tersebut menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami lansia berkaitan erat dengan ketidakpastian kondisi kesehatan mereka

¹⁴ Nur, Lansia dengan Penyakit Kronis, *Wawancara* (Losung Batu, 02 Februari 2026, Pukul 09.30 WIB).

¹⁵ Siti, Lansia dengan Penyakit Kronis, *Wawancara* (Losung Batu, 02 Februari 2026, Pukul 09.20 WIB).

¹⁶ Edi, Keluarga Lansia dengan Penyakit Kronis, *Wawancara* (Losung Batu, 03 Februari 2026, Pukul 09.50 WIB).

di masa depan. Namun, dengan berbagi pengalaman hidup dengan teman sesama lansia, mereka menjadi lebih termotivasi untuk sembuh. Dengan berbaur lansia dapat saling menceritakan hal-hal baik yang juga dapat membawa energi positif bagi kesehatan mereka.

b. Mengurangi tingkat stress dan kecemasan

Hasil wawancara lebih lanjut menunjukkan bahwa sebelum adanya motivasi dari sesama lansia, responden cenderung mengalami kecemasan yang lebih intens. Nenek Tirahmani mengungkapkan,

Kalau sendiri, pikiran jadi ke mana-mana, kadang sampai tidak bisa tidur karena takut. Hal ini membuat saya jadi banyak begadang. Akhirnya kondisi kesehatan saya semakin memburuk seiring berjalannya waktu¹⁷.

Kondisi ini menggambarkan bahwa kurangnya dukungan sosial memperburuk kondisi psikologis lansia. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ketiadaan interaksi sosial dan motivasi dari lingkungan sekitar memperkuat tingkat kecemasan pada lansia. Setelah adanya interaksi dengan sesama lansia, responden mulai merasakan perubahan emosional yang positif.

Hal ini sesuai dengan pernyataan nenek Yusni:

Kalau sudah bertemu teman-teman yang senasib, saya jadi lebih tenang, ternyata bukan saya saja yang sakit. Mereka sering menyemangati saya, jadi saya merasa lebih kuat. Kecemasan yang saya alami juga menjadi hilang. Saat berkumpul, mereka selalu memberikan candaan yang lucu,

¹⁷ Tirahmani, Lansia dengan Penyakit Kronis, *Wawancara* (Losung Batu, 02 Februari 2026, Pukul 09.24 WIB).

sehingga saya jadi bisa tertawa dan lupa dengan masalah-masalah yang ada.¹⁸

Hal ini menunjukkan bahwa keberadaan teman sebaya yang memiliki pengalaman serupa mampu memberikan ketenangan psikologis. Dapat disimpulkan bahwa motivasi dari sesama lansia berperan dalam menurunkan kecemasan melalui rasa kebersamaan dan saling memahami.

c. Mendorong sikap saling membantu sesama lansia

Selain itu, hasil wawancara juga menunjukkan bahwa motivasi yang diberikan tidak hanya berupa dukungan emosional, tetapi juga dalam bentuk komunikasi sehari-hari yang sederhana. Hal ini sesuai dengan pernyataan yang disampaikan oleh nenek Tirahmani:

Kadang hanya dengan cerita biasa saja sudah membuat saya merasa lebih lega. Kalau ada yang mendengarkan, rasanya beban pikiran berkurang, teman-teman saya juga sangat peduli dengan saya. Jika saya tidak sanggup untuk keluar rumah, mereka yang akan datang menghampiri saya¹⁹.

Interaksi sederhana ini ternyata memiliki dampak besar terhadap kondisi psikologis lansia. Lebih lanjut, nenek Siti mengungkapkan bahwa mereka mendapatkan motivasi berupa pengalaman nyata dari sesama lansia dalam mengelola penyakit. Hal ini disampaikannya melalui hasil wawancaranya:

¹⁸ Yusni, Lansia dengan Penyakit Kronis, *Wawancara* (Losung Batu, 02 Februari 2026, Pukul 09.15 WIB).

¹⁹ Tirahmani, Lansia dengan Penyakit Kronis, *Wawancara* (Losung Batu, 02 Februari 2026, Pukul 09.24 WIB).

Saya jadi tahu cara menjaga makan dari teman-teman, jadi tidak terlalu takut lagi. Mereka bercerita bagaimana bisa tetap sehat walaupun mempunyai penyakit, hal itu yang membuat saya menjadi lebih semangat. Biasanya saya bingung untuk menjaga pola hidup, tapi mereka membantu saya untuk dapat hidup dengan sehat dan memberitahu hal-hal yang perlu dijaga dalam kesehatan.

Hal ini menunjukkan bahwa pertukaran pengalaman memberikan dampak positif terhadap cara pandang lansia terhadap penyakitnya. Selain itu, interaksi sosial antar lansia juga membantu mereka dalam membentuk pola pikir yang lebih positif. Nenek Yusni menyatakan:

Sekarang saya lebih berusaha berpikir positif karena teman-teman juga selalu menyemangati. Kalau berkumpul, rasanya hidup lebih ringan dan tidak terlalu memikirkan penyakit. Karena mereka juga sering mengajak untuk ikut pengajian²⁰.

Secara keseluruhan, berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, terlihat bahwa motivasi sesama lansia memiliki peranan yang sangat penting dalam mengurangi kecemasan terhadap penyakit kronis. Dukungan yang diberikan dalam bentuk emosional, pengalaman, serta interaksi sosial mampu memberikan ketenangan dan meningkatkan kepercayaan diri lansia. Berdasarkan hasil wawancara dengan keluarga lansia, diperoleh informasi bahwa kecemasan yang dialami lansia dengan penyakit kronis juga dirasakan dan diamati oleh anggota keluarga. Salah satu keluarga lansia, yaitu Ardi yang merupakan anak dari nenek Yusni menyampaikan:

Ibu saya sering terlihat gelisah, apalagi kalau penyakitnya kambuh, beliau jadi banyak diam dan kepikiran. Meskipun sudah berkali-kali

²⁰ Yusni, Lansia dengan Penyakit Kronis, *Wawancara* (Losung Batu, 02 Februari 2026, Pukul 09.15 WIB).

ditanya tentang penyakitnya, ibu saya hanya bilang dia baik-baik saja. Beliau sangat jarang terbuka mengenai penyakitnya, karna takut kami merasa semakin khawatir kepadanya²¹.

Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan lansia tampak jelas dalam perilaku sehari-hari dan dapat dikenali oleh keluarga. Dapat disimpulkan bahwa keluarga memiliki peran penting dalam mengidentifikasi kondisi kecemasan yang dialami lansia. Selanjutnya, keluarga dari nenek Tirahmani juga mengungkapkan bahwa sebelum mendapatkan motivasi dari sesama teman, kondisi psikologis ibunya cenderung lebih buruk. Seperti yang dikatakan oleh Asnita yang merupakan anak dari nenek Tirahmani:

Dulu sebelum ikut kegiatan dengan teman-temannya, ibu saya lebih sering murung dan jarang mau berinteraksi, bahkan terkesan tertutup saat berbincang dengan keluarga. Saya juga bingung bagaimana caranya agar ibu saya lebih terbuka²².

Keluarga dari nenek Siti, yaitu Darisal juga menambahkan:

Kalau di rumah saja, orang tua saya jadi lebih banyak berpikir negatif tentang penyakitnya. Sering juga permasalahan kecil dibesar-besarkan, mungkin itu juga faktor usia jadi ibu saya sulit mengontrol emosi. Oleh karena itu, saya senang semenjak berkumpul dengan teman sebayanya, emosinya menjadi lebih membaik.²³

Hal ini menunjukkan bahwa kurangnya interaksi sosial memperburuk kondisi emosional lansia. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa

²¹ Ardi, Keluarga Lansia dengan Penyakit Kronis, *Wawancara* (Losung Batu, 03 Februari 2026, Pukul 10.50 WIB).

²² Asnita, Keluarga Lansia dengan Penyakit Kronis, *Wawancara* (Losung Batu, 03 Februari 2026, Pukul 11.00 WIB).

²³ Darisal, Keluarga Lansia dengan Penyakit Kronis, *Wawancara* (Losung Batu, 03 Februari 2026, Pukul 09.45 WIB).

keterbatasan interaksi sosial menjadi faktor yang memperkuat kecemasan lansia.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menafsirkan hasil penelitian, diantaranya:

1. Jumlah responden yang terlibat dalam penelitian ini relatif terbatas, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas pada seluruh populasi lansia dengan penyakit kronis.
2. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik wawancara, sehingga data yang diperoleh sangat bergantung pada subjektivitas responden. Beberapa lansia mungkin mengalami kesulitan dalam mengungkapkan perasaan cemas yang dialami secara mendalam, sehingga memungkinkan adanya bias dalam penyampaian informasi.
3. Keterbatasan waktu penelitian menyebabkan peneliti tidak dapat melakukan observasi dalam jangka panjang untuk melihat perubahan tingkat kecemasan lansia secara lebih komprehensif. Penelitian ini hanya menggambarkan kondisi pada saat wawancara dilakukan, sehingga dinamika perubahan psikologis lansia dari waktu ke waktu belum tergambar secara menyeluruh.

Dengan adanya keterbatasan tersebut, diharapkan penelitian selanjutnya dapat melibatkan jumlah responden yang lebih besar, menggunakan metode yang lebih beragam.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai peranan motivasi sesama lansia dalam mengurangi kecemasan terhadap penyakit kronis, dapat disimpulkan bahwa motivasi yang diberikan oleh sesama lansia memiliki peranan yang signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan yang dialami.

1. Bentuk kecemasan yang dialami lansia dengan penyakit kronis umumnya meliputi rasa takut terhadap kondisi kesehatan yang memburuk, kekhawatiran terhadap kematian, perasaan tidak berdaya, serta kecemasan akan ketergantungan pada orang lain. Kecemasan tersebut muncul sebagai respon terhadap kondisi fisik yang menurun dan ketidakpastian terhadap masa depan.
2. Motivasi sesama lansia terbukti mampu memberikan dampak positif secara emosional dan psikologis. Bentuk motivasi yang diberikan antara lain berupa dukungan moral, berbagi pengalaman hidup, saling menguatkan, serta memberikan semangat untuk tetap menjalani hidup dengan optimis. Interaksi sosial antar lansia menciptakan rasa kebersamaan dan mengurangi perasaan kesepian yang menjadi salah satu pemicu kecemasan.

B. Implikasi Penelitian

1. Bagi lansia: Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi dari sesama lansia memiliki peran dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia yang menderita penyakit kronis. Temuan ini memberikan implikasi bahwa dukungan sosial, khususnya dari teman sebaya, merupakan salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan dalam upaya meningkatkan kesehatan mental lansia.
2. Bagi teman sebaya: penelitian ini mengimplikasikan bahwa lansia perlu didorong untuk lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan cemas yang dialami serta aktif mengikuti kegiatan kelompok lansia agar memperoleh dukungan emosional dan motivasi dari sesama lansia.
3. Bagi keluarga: hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya memberikan perhatian, dukungan emosional, dan kesempatan kepada lansia untuk tetap menjalin hubungan sosial dengan teman sebayanya. Dukungan keluarga yang dikombinasikan dengan motivasi dari sesama lansia berpotensi menciptakan lingkungan yang lebih kondusif dalam membantu lansia.
4. Bagi peneliti selanjutnya: Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan model penelitian dengan menambahkan variabel mediasi atau moderasi, seperti dukungan keluarga, sehingga hubungan antara motivasi sesama lansia dan kecemasan dapat dipahami secara lebih komprehensif.

C. Saran

1. Bagi lansia: Lansia diharapkan lebih terbuka dalam mengekspresikan perasaan cemas yang dialami akibat penyakit kronis serta tidak memendam perasaan tersebut sendiri. Lansia juga disarankan untuk aktif mengikuti kegiatan sosial atau kelompok lansia agar dapat saling berbagi pengalaman, sehingga mampu meningkatkan motivasi dan mengurangi kecemasan.
2. Bagi teman sesama lansia: Teman sesama lansia diharapkan dapat memberikan dukungan emosional, semangat, serta motivasi positif kepada lansia lain yang mengalami kecemasan. Bentuk dukungan tersebut dapat berupa saling berbagi cerita, memberikan nasihat, serta menunjukkan empati terhadap kondisi yang dialami. kronis.
3. Bagi keluarga lansia: Keluarga diharapkan dapat memberikan perhatian, kasih sayang, serta dukungan yang berkelanjutan kepada lansia. Keluarga juga perlu mendorong lansia untuk tetap berinteraksi dengan lingkungan sosialnya, khususnya dengan sesama lansia, karena hal tersebut terbukti membantu dalam mengurangi kecemasan.
4. Bagi peneliti selanjutnya: Peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel moderasi atau mediasi, seperti dukungan keluarga. Hal ini penting untuk melihat apakah motivasi dari sesama lansia bekerja lebih efektif jika dikombinasikan dengan dukungan keluarga inti.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Abu, (2007), *Psikologi Sosial*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Akbar, Fredy, (2021), Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo, *Jurnal Abdidas*, Vol, 2 (2), hlm. 393-397. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i2.282>.
- Al-Ghazali, (2005), *Ihya Ulumuddin*, Beirut: Dar Al- Fikr.
- Amalia, Ayu Diah, (2013), Kesepian dan Isolasi Sosial yang di Alami Lanjut Usia: Tinjauan Dari Pespektif Sosiologis, *Jurnal Informasi*, Vol, 18 (2), Desember, hlm. 204-210. <https://doi.org/10.33007/inf.v18i3.56>.
- Anas, Siti Hikmah, (2025), *Relationship* Lansia: Presepsi Lansia Terhadap Dukunngan Keluarga Setelah Tinggal di Panti Werda Pengayoman, *Jurnal Psikologi Aksara*, Vol, 3 (2), Juli, hlm. 190-199. <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v3i2.1869>.
- Astari, Prilly, (2018), Katarak: Klasifikasi, Tatalaksana, dan Komplikasi Operasi, *Jurnal CDK*, Vol, 45 (10), Juni, hlm. 748-753.
- Asmoro, Pur Dwi, (2021), Pengaruh Motivasi Spiritual dan Komitmen Organisasional terhadap Kinerja yang Dimediasi Oleh Kepuasan Kerja, *Jurnal Administrasi Bisnis*, Volume 9, No. 1, Januari, hlm. 50-55. <https://doi.org/10.31315/jurnaladmbisnis.v19i1.10558>.
- Atmojo, Didik Susetiyanto, (2024), Pengaruh *Chronic Care Management Support* terhadap *Self Efficacy* Penderita Penyakit Kronis Dikelompok Pronalis Klinik Pratama dr. Chreslina, *Jurnal Ilmu Kesehatan*, Vol, 12 (2), Mei, hlm. 248-252. <https://doi.org/10.32831/jik.v12i2.690>.
- Atmojo, Didik Suseyato, (2025), Pendampingan dan Pelatihan Penggunaan Alat Bantu Jalan untuk Mencegah Resiko Jatuh Pada Lansia, *Jurnal Abdimas Pamenang*, Vol, 3 (1), Januari, hlm. 35-39. <https://doi.org/10.53599/jap.v3i1.285>.
- Bestari, Beningtyas Kharisma, & Dwi Nurviyandari Kusuma Wati (2016), Penyakit Kronis Lebih dari Satu Menimbulkan Peningkatan Perasaan Cemas Pada Lansia di Kecamatan Cibinong, *Jurnal Keperawatan Indonesia*, Vol, 19 (1), Maret, hlm. 50-54. <https://doi.org/10.7454/jki.v19i1.433>.

- Batmomolin, Agnes, (2025), *Problematika Lansia*, Cilacap: Media Pustaka Indo.
- Candrawati, Sang Ayu Ketut, & Ni Komang Sukraandini, (2022), Kecemasan Lansia dengan Kondisi Penyakit Kronis, *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, Vol, 11, (2), September, hlm. 350-355. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i2.631>.
- Daradjat, Zakiyah, *Kesehatan Mental*, Jakarta: CV Haji Masagung, 1990, hlm. 28.
- Dalle, Ambo, (2025), Dimensi-Dimensi dalam Beragama: Spiritual, Intelektual, Emosi, Etika, dan Sosial, *Ikhlas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*, Vol. 2 (1), hlm. 151-165. <https://doi.org/10.61132/ikhlas.v2i1.302>.
- Dangeubun, Kristy G, Ketahanan Ekoomi Lansia dalam Meningkatkan Kesejahteraan Generasi Tua di Kecamatan Mandolang Kabupaten Minahasa, *Jurnal Berkala Ilmiah Efisiensi* , Vol, 24 (4), April, hlm. 45-60. <https://doi.org/10.33369>.
- Departemen Pendidikan, (2001), *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka.
- Djali, (2009), *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: Bumi Aksara.
- Fatikhah, (2019), Pelaksanaan Bimbingan Agama Islam Untuk Menurunkan Kecemasan Akan Kematian pada Lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lansia Pucang Gading Semarang, *Skripsi*, Semarang: Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Fadhilah, Izza Amirul, (2021), Manusia Sebagai Makhluk yang Perlu dan Dapat Dididik, *Jurnal Cendekia*, Vol, 15 (2), Oktober, hlm. 254-268. <https://cendekia.soloclcs.org/index.php/cendekia/article/view/718>.
- H, Sa' diyah, (2016), Studi Tingkat Pengetahuan Masyarakat Tentang Gangguan Jiwa di Desa Banjar Kemantren Buduran Sidoarjo, *Jurnal Ilmu Kesehatan*, Volume 9, (1), Agustus, hlm. 32-38. <https://doi.org/10.33086/jhs.v9i1.181>.
- Harahap, Zakiah Nur, (2023), Motivasi, Pengajaran, dan Pembelajaran, *Journal on Education*, Vol. 5 (3), hlm. 9260-9269. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i3.1732>.
- Hartono dan Boy Soearmadji, (2012), *Psikologi Konseling*, Surabaya: Kencana Prenada Group.

- Hasbiah, Isratul, (2025), Hubungan tingkat depresi dengan fungsi kognitif pada lansia, *Holistik Jurnal Kesehatan*, Vol, 19 (7), September, hlm. 2021-2027. <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1369>.
- Hermawati, Rahmi, (2019), Motivasi Belajar Untuk Siswa: Jaga Sikapmu, Semangat Untuk Meraih Prestasi Dimasa Yang Akan Datang, *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, Vol. 1 (4), hlm, 233-238. <https://doi.org/10.32672/btm.v1i4.1725>.
- Hude, M. Darwis, (2006), *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Alquran*, Jakarta: Erlangga.
- Indriyani, Esti, (2023), Penerapan Senam Kaki Diabetes Melitus Terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Puskesmas Yosomulyo. *Jurnal Cendikia Muda*, Vol. 3 (2), hlm. 253-259. <https://www.jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/issue/view/37>
- Jainiyah, (2023), Peranan Guru Dalam Meningkatkan Motivasi Siswa, *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, Vol. 2 (6), hlm. 1308-1309. <https://doi.org/10.58344/jmi.v2i6.284>.
- Junaed, Achmad, (2023), Upaya dalam Memberikan Bimbingan Spiritual pada Lansia di Desa Karangpranti Kecamatan Pajarak Kabupaten Probolinggo, *Jurnal PKM Sasthan*, Vol. 5 (1), hlm. 19-23. <https://doi.org/10.55606/pkmsisthana.v5i1.346>.
- Kurnianto, Duwi, (2015), Menjaga Kesehatan di Usia Lanjut, *Jurnal Olahraga dan Prestasi*, Vol. 11 (2), hlm. 26-30. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i2.5725>.
- Kusumaningtyas, Intan, (2025), Lansia Sehat dan Mandiri: Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Senam Kebugaran di UPTD PSLU Tresna Werdha Natar Kabupaten Lampung Selatan, *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Ruwa Jura*, Vol. 10 (1), hlm. 181-183. <https://doi.org/10.23960/jpmrj.v10i1.3616>.
- Laela, Sri, (2024), Deskripsi Karakteristik, Kemampuan Adaptasi dan Perkembangan Integrasi Diri Lansia di Kelurahan Rabuwanga, Jakarta Timur, *Jurnal Ilmiah Keperawatan Altruistik*, Vol. 7 (1), hlm. 2-7. <https://doi.org/10.48079/jika.v7i1.111>.
- Mardiah, Naimatul. (2018), Penerapan *Quranic Healing* dalam mengatasi kecemasan akan kematian pada seorang lansia di Panti Tresna Werdha Hargo Delali Surabaya *Skripsi*, Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.

- Mawaddah, (2020), *Pengantar Keperawatan Gerontik*. Sukoharjo: Pradina Pustaka.
- Moleong, Lexy J, (2010), *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mulyadi, Deddy, (2001), *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mujib, Abdul, (2002), *Jusub Mudzakir, Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Najuha, Nailan, Kecemasan pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Puskesmas Tuntang, *Journal of Holistics and Health Sciences*, Vol. 7. (1) Maret 2025, hlm, 146-154. <https://doi.org/10.35473/jhhs.v7i1.568>.
- Ningsih, Siska Dwi, (2025), Upaya Memelihara Kesehatan Mental Dan Menjadi Lansia Produktif Dan Mandiri, *Journal Abdimas Mutiara*, Vol, 6, (1), Februari, hlm. 6-15. <https://doi.org/10.51544/jam.v6i1.5726>.
- Nurhuda, Salastia Paramita, (2023), Hakikat Manusia Sebagai Makhluk Sosial Dalam Pandangan Islam, *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni*, Vol. 1 (4), hlm. 685-691. <https://doi.org/10.62379/jishs.v1i6.943>.
- QS. al-Baqarah (2): 155.
- QS. An-Nas (114): 4.
- QS. Yunus (11): 57.
- Raudhoh, (2021), Siti, Lansia Asik, Lansia Aktif, Lansia Produktif, *Jurnal: Medic*, Vol. 4 (1), hlm. 127-30. <https://doi.org/10.22437/medicaldedication.v4i1.13458>.
- Rizkina, Rike Delya, (2023), Type 1 Diabetes Mellitus in Children: Diagnosis and Management, *Jurnal Biologi Tropis*, Vol, 23 (4), September, hlm. 104-111. <https://doi.org/10.29303/jbt.v23i4b.5820><https://doi.org/10.29303/jbt.v23i4b.5820>.
- Rumidi, Sukandar, (2022), *Metodologi Penelitian*, Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Rois, Nur, (2019), Konsep Motivasi Perilaku dan Pengalaman Puncak Spiritual Manusia Dalam Psikologi Islam, *Jurnal Pendidikan Agama Islam Universitas*

Wahid Hasyim, Vol. 7 (2), hlm. 186-198. <https://doi.org/10.31942/pgrs.v7i2.3096>.

Sardiman, (2001), *Intraksi & Motivasi Belajar Mengajar*, Jakarta: PT Grafindo Persada.

Syahrudin, (2023), Pola Makan dan Dukungan keluarga Terhadap Status Gizi Lanjut Usia, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, Vol, 12 (2), hlm. 456-458. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.1116>.

Sugiyono, (2012), *Metode Penelitian Bisnis*, Bandung: Alfabeta.

Suharmanto, (2022), Pengetahuan Tentang Pencegahan Penyakit Kronis Berhubungan dengan Kualitas Hidup Petani, *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, Vol, 4 (3), Agustus, hlm. 1011-1016. <https://doi.org/10.37287/jppp.v4i3.1078>.

Sujarweni, Wiratna, (2014), *Metodologi Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Sujarweni, Wiratma, (2014), *Metodologi Penelitian Kualitatif Kuantitatif*, Jakarta: Interpratama Mandiri.

Siregar, Rahmania, (2023), Faktor yang Mempengaruhi Pemanfaatan Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Dumai Barat, *Sentri: Jurnal Riset Ilmiah*, Vol. 12, (12), Desember, hlm. 5200-5207. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i12.1903>.

Simanjuntak, Lia Susanti, (2018), Perbedaan Kesejahteraan Psikologis Lansia Ditinjau dari Bentuk Dukungan Teman Sebaya, *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, Vol, 13, (2), hlm. 62-73. <https://doi.org/10.32831/jik.v12i2.690>.

Supriadi, Dedi, (2023), Penatalaksanaan kualitas tidur pada lansia dengan melakukan aktivitas olahraga jalan kaki, *Holistik Jurnal Kesehatan*, Vol, 17 (4), hlm. 296-303. <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i4.9949>.

Wulansari, (2021), Pengaruh Intervensi Dukungan Pengambilan Keputusan Terhadap Masalah Manajemen Kesehatan Tidak Efektif Pada Keluarga Dengan Penyakit Kronis, *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*, Maret, Vol, 3. (1), hlm. 1-9. <https://doi.org/10.35473/ijnr.v3i1.896>

LAMPIRAN

Pedoman Wawancara

A. Wawancara dengan lansia (Penderita penyakit kronis)

1. Bagaimana perasaan Bapak/Ibu ketika pertama kali mengetahui menderita penyakit kronis?
2. Apa saja hal yang biasanya membuat Bapak/Ibu merasa cemas terkait kondisi kesehatan saat ini?
3. Apakah Bapak/Ibu pernah mendapatkan dukungan atau motivasi dari sesama lansia? Bisa diceritakan bentuk dukungannya?
4. Menurut Bapak/Ibu, bagaimana pengaruh motivasi dari teman sesama lansia terhadap perasaan cemas yang dirasakan?
5. Perubahan apa yang Bapak/Ibu rasakan setelah sering berinteraksi atau mendapat motivasi dari sesama lansia?

B. Wawancara dengan pihak keluarga lansia

1. Bagaimana kondisi emosional lansia dalam keluarga terkait penyakit kronis yang dideritanya?
2. Apakah keluarga melihat adanya perubahan tingkat kecemasan lansia setelah berinteraksi dengan sesama lansia?

3. Perubahan apa yang dirasakan oleh keluarga setelah lansia sering berinteraksi atau mendapat motivasi antar sesama lansia?
4. Mengapa motivasi dari sesama lansia lebih mudah diterima dibandingkan motivasi dari keluarga?
5. Apa harapan keluarga terhadap peran antar sesama lansia dalam membantu menurunkan kecemasan lansia?

C. Wawancara dengan teman sebaya lansia

1. Bagaimana bentuk motivasi yang biasanya diberikan kepada teman lansia yang memiliki penyakit kronis?
2. Apa tujuan Anda memberikan motivasi tersebut kepada sesama lansia?
3. Apakah Anda melihat perubahan sikap atau emosi teman lansia setelah diberikan motivasi? Bisa diceritakan contohnya?
4. Menurut Anda, faktor apa yang membuat sesama lansia lebih mudah saling memotivasi dan memahami satu sama lain?
5. Apa kendala yang biasanya dihadapi dalam memberikan motivasi kepada lansia yang mengalami kecemasan akibat penyakit kronis?

Dokumentasi





TIME SCHEDULE PENELITIAN

No	Kegiatan	Waktu							
		Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun
1	Pengajuan Judul								
2	Pengesahan Judul								
3	Penyusunan Proposal								
4	Bimbingan Proposal								
5	Seminar Proposal								
6	Revisi Seminar Proposal								
7	Pengurusan Surat Riset								
8	Penyusunan Skripsi								
9	Seminar Hasil								
10	Revisi Semha								
11	Ujian Komprehensif								
12	Sidang Munaqosyah								

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

I. IDENTITAS PRIBADI

Nama : Sofiah Nuradiza Dalimunthe
Nim : 2230200036
Tempat/Tanggal Lahir : Padangsidempuan, 11 Juli 2004
Anak ke : 3 (Tiga)
Kewarganegaraan : Indonesia
Status : Belum menikah
Agama : Islam
Alamat Lengkap : Partihaman Saroha, Padangsidempuan
Telp. HP : 081264289170
E.mail : sofiahdalimunthe17@sma.belajar.id

II. IDENTITAS ORANGTUA

1. Ayah
 - a) Nama : Sarwedi Dalimunthe
 - b) Pekerjaan : Wiraswasta
 - c) Alamat : Gunung tua, Panyabungan
 - d) Telp. HP : 085763781353
2. Ibu
 - a) Nama : Nurliana Nasution
 - b) Pekerjaan : Wiraswasta
 - c) Alamat : Partihaman Saroha, Padangsidempuan
 - d) Telp. HP : 085789035293

III. PENDIDIKAN

1. SD 2010 Tamat Tahun 2016
2. SMP 2016 Tamat Tahun 2019
3. SMA 2019 Tamat Tahun 2022



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

Jalan. T. Rizal Nurdin Km 4,5 Sihitang Padangsidimpuan 22733
Telepon (0634) 22080 Faximile (0634) 24022

Nomor ~~1464~~/Un.28/F.6a/PP.00.9/12/2025

Desember 2025

Lamp. : -

Hal : Pengesahan Judul dan Pembimbing Skripsi

Kepada:

Yth. **1. Risdawati Siregar, S.Ag., M.Pd**
2. Chanra, S.Sos.I., M.Pd.I

di

Tempat

Dengan hormat, disampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa berdasarkan Hasil Sidang Keputusan Tim Pengkajian Judul Skripsi, telah ditetapkan Judul Skripsi Mahasiswa/I tersebut dibawah ini sebagai berikut:

Nama : Sofiah Nuradiza Dalimunthe

NIM : 2230200036

Judul Skripsi : **Peranan Motivasi Sesama Lansia dalam Mengurangi Kecemasan terhadap Penyakit Kronis di Desa Losung Batu Padangsidimpuan Utara.**

Seiring dengan hal tersebut, saya mengharapkan kesediaan Bapak/Ibu menjadi **Pembimbing I dan Pembimbing II** penelitian penulisan Skripsi Mahasiswa/I dimaksud.

Demikian saya sampaikan, atas kesediaan dan kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu saya ucapkan terimakasih.

Dekan

Dr. Magdalena, M.Ag
NIP. 197403192000032001

Kaprodi BKI

Fithri Choirunnisa Siregar, M.Psi
NIP. 198101262015032003

Pernyataan Kesediaan Sebagai Pembimbing

Bersedia/Tidak Bersedia

Pembimbing I

Risdawati Siregar, S.Ag., M.Pd
NIP. 197603022003122001

Bersedia/Tidak Bersedia

Pembimbing II

Chanra, S.Sos.I., M.Pd.I
NIP. 198704222025211023



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

Jalan T. Rizal Nurdin Km 4,5 Sihitang Kota Padangsidempuan 22733
Telepon (0634) 22080 Faximile (0634) 24022 Website: uinsyahada. ac. id

Nomor : 233/Un.28/F/TL.01./02/2026
Sifat : Penting
Lampiran : -
Hal : *Mohon Bantuan Informasi*
Skripsi Mahasiswa

Februari 2026

YTH. Kepala Desa Losung Batu Padangsidempuan Utara

Di
tempat

Dengan Hormat, Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan menerangkan bahwa :

Nama : Sofiah Nuradiza Dalimunthe
NIM. : 2230200036
Fak/Prodi : Dakwah dan Ilmu Komunikasi/ BKI
Alamat : Partimahan Saroha

adalah benar Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan yang sedang menyelesaikan Skripsi dengan judul **"Peran Motivasi Sesama Lansia Dalam Mengurangi Kecemasan Terhadap Penyakit Kronis di Desa Losung Batu Padangsidempuan Utara"**.

Sehubungan dengan itu, kami bermohon kepada Kepala Desa Losung Batu Padangsidempuan Utara untuk dapat memberikan izin pengambilan data dan informasi sesuai dengan maksud judul tersebut.

Demikian disampaikan atas perhatian Bapak kami ucapkan terimakasih.

Dekan

Dr. Magdalena, M.Ag.
NIP 197403192000032001



PEMERINTAH KOTA PADANGSIDIMPUAN
KECAMATAN PADANGSIDIMPUAN UTARA
KELURAHAN LOSUNGBATU

Jln. Rukun No. 28 Padangsidempuan Rode Pos 22713

Padangsidempuan, Maret 2026

Nomor : 470 / 218 / 2026
Sifat : Penting
Lampiran : -
Perihal : Balasan izin riset
di Kelurahan LosungBatu

Kepada Yth: Dekan Fakultas Dakwah dan ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syekh Ali
Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan
Di- tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan Surat dari Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi tentang
Mohon Izin Riset No.233/Un.28/F/TL.01/02/2026, Tanggal 1 Februari 2026 maka dengan ini kami
memberikan Izin Kepada Mahasiswa yang Bernama:

Nama : Sofiah Nuradiza Dalimunthe
NIM : 2230200036
Fak/Prodi : Dakwah dan Ilmu Komunikasi/BKI
Alamat : Partihaman Saroha

Demikian Surat ini kami buat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Padangsidempuan, 12 Maret 2026
LURAH LOSUNGBATU



Hamdan, S.Sos
PENATA Tk. I
NIP. 19810816 200901 1 001