

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Populasi lanjut usia (lansia) merupakan salah satu segmen masyarakat yang mengalami pertumbuhan paling pesat di dunia, termasuk di Indonesia. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2023 jumlah lansia (berusia 60 tahun ke atas) di Indonesia mencapai 29,3 juta jiwa atau sekitar 10,8% dari total penduduk, dan angka ini diproyeksikan akan terus meningkat hingga mencapai lebih dari 20% pada tahun 2045. Fenomena ini menunjukkan terjadinya transisi demografis yang memengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk kebutuhan kesehatan, kesejahteraan sosial, dan perawatan lansia.

Seiring bertambahnya usia, lansia sering menghadapi berbagai tantangan kesehatan, baik fisik maupun mental. Secara fisik, kemampuan tubuh untuk berfungsi optimal mulai menurun, yang dapat mempengaruhi mobilitas dan kesehatan secara keseluruhan. Secara psikologis, perubahan dalam kehidupan seperti kehilangan pasangan atau teman dan keterbatasan fisik dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan depresi. Pada penelitian yang dilakukan oleh Maulia Ulfa & Muammar (2021) bahwa masalah psikologis pada lansia berpengaruh terhadap kualitas hidup lansia sehingga berdampak kepada munculnya perasaan keterasingan dari lingkungannya, ketergantungan, ketidakberdayaan, kepercayaan diri yang rendah dan keterlantaran pada lansia. Lalu terdapat beberapa gangguan psikologis yang dialami oleh lansia yaitu gangguan depresi, amnesia, demensia, insomnia dan *sleep apnea*, dan *alzheimer's disease* (Nugroho, 2021). Pada gangguan-gangguan tersebut dapat menimbulkan perilaku yang kurang baik, seperti gangguan demensia

yang dialami oleh lansia akan menunjukkan perilaku agresif baik berupa fisik maupun verbal (Gilmore et al., 2020). Perilaku agresif lansia merupakan salah satu masalah yang sering dihadapi dalam perawatan lansia, baik di lingkungan keluarga maupun fasilitas perawatan seperti panti lansia, sentra terpadu maupun pusat pelayanan bagi lansia. Perilaku yang dimunculkan berupa agresi verbal seperti berteriak, mencaci maki, atau berbicara kasar, hingga agresi fisik seperti memukul, mendorong, atau merusak barang. Selain itu, perilaku agresif juga dapat muncul dalam bentuk agresi pasif, seperti mengabaikan orang lain, menolak makan, atau menunjukkan sikap bermusuhan secara diam-diam.

Penyebab perilaku agresif lansia bersifat multifaktor dari segi biologis, penurunan fungsi otak akibat penuaan, khususnya pada individu dengan gangguan kognitif seperti demensia atau alzheimer. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Yu et al., (2019) bahwa perilaku agresif yang dipengaruhi oleh gangguan kognitif yaitu seperti demensia atau alzheimer yang merupakan salah satu komplikasi perilaku yang paling sering terjadi dan mengganggu akibat penurunan fungsi kognitif pada lansia. Selain itu faktor penyebab dari perilaku agresif lansia yang tinggal di panti jompo seperti faktor usia yang terus bertambah, gangguan kognitif yang parah, adanya gangguan tidur, adanya tanda-tanda depresi, interaksi sosial yang kurang, keterlibatan sosial, ketidaknyamanan hubungan dengan orang lain dan penggunaan pagar ranjang disiang hari (Choi et al., 2018). Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Holst & Skär (2017) bahwa lansia yang tinggal di panti jompo memiliki perilaku agresif yang disebabkan oleh faktor kesehatan dan sosial diluar dari penyakit demensia yang dialami oleh lansia. Perubahan kognitif yang memengaruhi

regulasi emosi juga dapat meningkatkan risiko perilaku agresif. Dari sisi psikologis, rasa frustrasi akibat keterbatasan fisik, isolasi sosial, kehilangan identitas, atau trauma masa lalu yang tidak terselesaikan dapat memperburuk kondisi emosi lansia. Sementara itu, faktor sosial seperti konflik dengan keluarga, kurangnya dukungan sosial, atau kondisi lingkungan yang tidak kondusif juga berkontribusi terhadap munculnya perilaku agresif. Namun hasil penemuan di dalam penelitian yang dilakukan oleh Cassie (2012) bahwa perilaku agresif lansia disebabkan bukan dari adanya gangguan ADL, akan tetapi lansia yang lebih sadar akan lingkungan sekitar dan mampu berfungsi sosial serta lebih sedikit meminta bantuan orang disekitar cenderung memiliki perilaku yang lebih agresif dari waktu ke waktu.

Dampak perilaku agresif lansia tidak hanya dirasakan oleh individu itu sendiri tetapi juga oleh keluarga, pengasuh, dan lingkungan sekitar. Perilaku ini dapat menimbulkan stres, ketegangan emosional, bahkan konflik yang berkepanjangan dalam hubungan interpersonal (Bourbonnais et al., 2019). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan atau intervensi yang tepat untuk menangani perilaku agresif lansia guna meningkatkan kualitas hidup mereka sekaligus mendukung lingkungan sosial yang harmonis. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Niewiadomska & Szot (2021) meneliti terkait intervensi terhadap lansia, hal yang dilakukan dengan menggunakan pendekatan spiritual atau keagamaan untuk penanganan lansia yang memiliki perilaku agresif, yang dimana strategi ini dapat berkontribusi dalam penanganan agresif yang dilakukan oleh lansia. Perawatan secara non farmakologis merupakan salah satu pendekatan di dalam perawatan bagi pasien demensia yang memunculkan perilaku agresif (Kales et al., 2014).

Penerapan teknik non farmakologi merupakan terapi pengobatan tanpa menggunakan obat-obatan. Terapi non farmakologi yang diberikan dapat berupa relaksasi, meditasi, terapi musik, terapi tawa, terapi sentuh, dan imajinasi terbimbing (WHO, 2018).

Imajinasi terbimbing merupakan salah satu teknik relaksasi yang telah banyak digunakan dalam berbagai intervensi psikologis dan kesehatan. Teknik ini melibatkan penggunaan imajinasi untuk menciptakan gambaran mental yang menenangkan, seperti pemandangan alam, suasana tempat yang nyaman atau momen bahagia dalam kehidupan individu. Menurut Shahabi et all (2021) imajinasi terbimbing memiliki fakta bahwa pikiran dan tubuh saling berhubungan dan berinteraksi serta dapat mengobati penyakit dan meningkatkan kesehatan. Keefektifan penerapan teknik imajinasi terbimbing dalam menangani permasalahan yang dialami oleh lansia sangat membantu dalam upaya meningkatkan kesehatan mental pada lansia. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Nafi'ah et all (2020) yang meneliti terkait pengaruh imajinasi terbimbing terhadap tekanan darah tinggi pada lansia, dengan hasil menunjukkan bawa terdapatnya pengaruh terapi imajinasi terbimbing dalam penurunan tekanan darah yang dialami oleh lansia. Utami et all (2024) merekomendasikan imajinasi terbimbing ini menjadi suatu intervensi berupa terapi non farmakogi dalam menurunkan tekanan darah pada lansia. Selain hipertensi, imajinasi terbimbing memiliki manfaat di dalam mengatasi gangguan pola tidur atau insomnia seperti penelitian yang dilakukan oleh Luh Emilia et all (2023) bahwa imajinasi terbimbing efektif dalam mengatasi mengatasi gangguan pola tidur serta kualitas tidur meningkat pada lansia. Kecemasan merupakan

masalah yang sering dialami oleh lansia maka imajinasi terbimbing merupakan teknik yang tepat di dalam menurunkan tingkat kecemasan. Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Moh. Saifudin et all (2022) yaitu pengaruh terapi imajinasi terbimbing terhadap kecemasan psikologis pada lanjut usia, bahwa imajinasi terbimbing dapat menurunkan kecemasan pada lansia, sehingga dapat dilakukan secara rutin sebagai upaya penanganan masalah psikologis bagi lansia.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi et all (2019) menunjukkan bahwa pemberian terapi imajinasi terbimbing pada pasien dengan gangguan jiwa yang memiliki perilaku agresif dapat menurunkan tingkat kemarahan dan meningkatkan perasaan rileks pada pasien. Terapi imajinasi terbimbing merupakan metode yang diterapkan oleh pekerja sosial di Sentra Terpadu Pangudi Luhur Bekasi (STPL Bekasi) dengan tujuan menurunkan perilaku agresif pada lansia. Perilaku agresif yang ditunjukkan meliputi kekerasan fisik seperti memukul, mencubit, dan mencengkram. Perilaku verbal yang ditunjukkan yaitu berkata kasar dan perilaku mengancam terhadap orang lain. Untuk meredakan agresivitas tersebut, pekerja sosial memberikan terapi imajinasi terbimbing guna membantu lansia merasa lebih rileks dan tenang. Teknik imajinasi terbimbing merupakan salah satu pendekatan sederhana dalam intervensi terhadap lansia yang menunjukkan perilaku agresif. Teknik ini bertujuan untuk membantu lansia mencapai ketenangan melalui stimulasi mental yang terarah. Namun, meskipun metode ini telah diterapkan, hasil yang diperoleh belum menunjukkan keefektivitasan yang signifikan dalam mengatasi perilaku agresif secara menyeluruh. Terapi ini memang mampu menciptakan ketenangan, namun efeknya hanya bersifat sementara dan

tidak melatih lansia dalam upaya mengurangi perilaku agresifnya. Akibatnya, lansia di STPL Bekasi masih menunjukkan perilaku agresif seperti serangan fisik, berkata kasar dan menghina, serta mengancam terhadap orang di sekitarnya.

Manajemen kemarahan adalah pendekatan psikososial yang bertujuan untuk membantu individu mengenali, memahami, dan mengendalikan emosi marah secara konstruktif. Berdasarkan hasil meta analisa bahwa manajemen kemarahan ini mengajarkan keterampilan mengelola amarah, seperti mengidentifikasi pemicu amarah, mengenali tanda-tanda awal kemarahan, dan menerapkan strategi relaksasi untuk meredakan emosi sebelum mencapai puncak intensitas (Nuraliefia & Yudiarso, 2023). Pada lansia, manajemen kemarahan memiliki peran penting dalam membantu mereka mengatasi frustrasi yang muncul akibat keterbatasan fisik, konflik interpersonal, atau perubahan besar dalam hidup mereka. Terapi ini biasanya melibatkan beberapa teknik, seperti pelatihan kesadaran emosi, lansia diajarkan untuk mengenali emosi mereka, memahami penyebabnya, dan mengevaluasi cara mereka mengekspresikan amarah. Pengembangan keterampilan komunikasi lansia dilatih untuk berkomunikasi secara asertif, yaitu menyampaikan kebutuhan atau pendapat mereka tanpa agresi. Pada penelitian yang dilakukan oleh Joo dan Hee, (2020) dengan judul penelitiannya yaitu *Effects of Elderly's Anger Management on Interpersonal Relationships Mediating Effects of Generativity* bahwa kemampuan manajemen kemarahan pada lansia memiliki dampak positif yang ditimbulkan pertama memiliki efek positif langsung pada kemampuan hubungan interpersonal, kedua memiliki efek langsung dan berkorelasi positif dengan integrasi diri, ketiga kemampuan manajemen kemarahan memiliki efek

yang positif pada generativitas dan memiliki efek positif pada kemampuan hubungan interpersonal, dan keempat kemampuan manajemen kemarahan terbukti memiliki efek positif pada generativitas, dan generativitas terbukti memiliki efek positif pada integrasi diri.

Berangkat dari kekurangan dan rekomendasi penelitian terdahulu, maka peneliti merancang desain dengan menggabungkan langkah-langkah antara teknik imajinasi terbimbing dan langkah-langkah teknik manajemen kemarahan. Teknik imajinasi terbimbing dengan manajemen kemarahan merupakan hasil desain rekayasa yang dibangun saat praktikum profil terapi psikososial yang sudah diuji rasionalitasnya dengan expert judgment tetapi perlu diuji secara empiris. Rekayasa teknologi terapi psikososial yang didesain berupa penggabungan langkah-langkah teknik imajinasi terbimbing dengan teknik manajemen kemarahan yang menjadi kelebihan dan kebaruan yang berfokus kepada lansia berperilaku agresif, integrasi langkah-langkah ini memberikan keterampilan untuk mengidentifikasi, mengontrol dan menyalurkan kemarahan secara sehat serta integrasi ini berfokus pada *cognitive behavior therapy*.

Teknik imajinasi terbimbing dengan manajemen kemarahan memiliki hubungan yang saling melengkapi dalam pendekatan terapi perilaku-kognitif. Teknik ini berfokus pada upaya mengubah pola pikir negatif dan irasional yang menjadi pemicu timbulnya kemarahan, melalui proses identifikasi, evaluasi, dan rekonstruksi pikiran agar individu dapat merespons situasi dengan lebih rasional dan adaptif. Sementara itu, teknik imajinasi terbimbing lebih banyak menekankan pada pengelolaan emosi melalui relaksasi dan visualisasi positif, membantu

individu menciptakan kondisi batin yang tenang, aman, dan nyaman. Ketika kedua pendekatan ini digabungkan, imajinasi terbimbing berperan sebagai penunjang terapi perilaku-kognitif dengan cara menenangkan pikiran dan emosi, sehingga individu lebih siap secara mental dan emosional untuk menyampaikan rekonstruksi pikiran yang diajarkan dalam terapi perilaku-kognitif.

Manfaat dari penerapan teknik imajinasi terbimbing dengan manajemen kemarahan yaitu selain memberikan efek relaksasi kepada lansia, penggabungan teknik ini dapat membantu lansia mengenali dan memahami kemarahan mereka, mengajarkan strategi praktis untuk mengendalikan emosi dengan teknik pernapasan dan teknik komunikasi secara asertif, membantu lansia menceritakan respon yang lebih positif dalam menghadapi masalah, meningkatkan kualitas hubungan sosial dan meningkatkan kesejahteraan mental lansia. Langkah-langkah di dalam penerapan terapi ini yaitu pertama mengenali dan memahami kemarahan, kedua mengidentifikasi dan persiapan menghadapi pemicu kemarahan, ketiga meredam gejala kemarahan dengan imajinasi terbimbing, mengubah pikiran pemicu kemarahan, dan terakhir yaitu sikap tenang dalam penyelesaian masalah secara asertif serta mendiskusikan pasca sesi. Serta pada setiap tahapnya tidak lupa untuk selalu memberikan penguatan positif dan memberikan motivasi dalam upaya membangun perilaku yang positif bagi lansia. Pada langkah-langkah tersebut akan diterapkan kepada lansia yang memiliki perilaku agresif di Sentra Terpadu Pangudi Luhur Bekasi.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dijelaskan, peneliti merumuskan permasalahan dalam penelitian ini, yaitu “Bagaimana penerapan Teknik Imajinasi Terbimbing dengan Manajemen Kemarahan untuk mengurangi perilaku agresif lansia di Sentra Terpadu Pangudi Luhur Bekasi?”. Selanjutnya, rumusan masalah tersebut dikembangkan menjadi beberapa sub-permasalahan yang lebih spesifik

1. Bagaimana perilaku agresif lansia sebelum implementasi Teknik Imajinasi Terbimbing Dengan Manajemen Kemarahan di STPL Bekasi?
2. Bagaimana perilaku agresif lansia saat implementasi Teknik Imajinasi Terbimbing Dengan Manajemen Kemarahan di STPL Bekasi?
3. Bagaimana perilaku agresif lansia setelah implementasi Teknik Imajinasi Terbimbing Dengan Manajemen Kemarahan di STPL Bekasi?
4. Apakah implementasi Teknik Imajinasi Terbimbing Dengan Manajemen Kemarahan berpengaruh terhadap penurunan perilaku agresif lansia di STPL Bekasi?

## **1.3 Hipotesis Penelitian**

Berikut perumusan hipotesis dari penelitian ini?

1. Hipotesis 0 (H<sub>0</sub>)  
Tidak adanya pengaruh implementasi Teknik Imajinasi Terbimbing Dengan Manajemen Kemarahan terhadap penurunan perilaku agresif lansia.
2. Hipotesis 1 (H<sub>1</sub>)

Adanya pengaruh implementasi Teknik Imajinasi Terbimbing Dengan Manajemen Kemarahan terhadap penurunan perilaku agresif lansia

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk menganalisis, menguraikan, dan menjelaskan pengaruh implementasi Teknik Imajinasi Terbimbing Dengan Manajemen Kemarahan terhadap perilaku agresif lansia di Sentra Terpadu Pangudi Luhur Bekasi. Adapun tujuan khususnya untuk menganalisis dan menjelaskan tentang:

1. Perilaku agresif lansia sebelum implementasi Teknik Imajinasi Terbimbing Dengan Manajemen Kemarahan
2. Perilaku agresif lansia saat implementasi Teknik Imajinasi Terbimbing Dengan Manajemen Kemarahan
3. Pengaruh agresif lansia sesudah implementasi Teknik Imajinasi Terbimbing Dengan Manajemen Kemarahan
4. Pengaruh implementasi Teknik Imajinasi Terbimbing Dengan Manajemen Kemarahan terhadap penurunan perilaku agresif lansia

#### **1.5 Manfaat Penelitian**

Terdapat manfaat teoritis dan manfaat praktis sebagai berikut

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam mengembangkan ilmu pengetahuan, memperkaya gagasan, serta memperluas wawasan terkait konsep praktik pekerjaan sosial dengan lansia. Terutama dalam hal penerapan teknik Imajinasi Terbimbing Dengan

Manajemen Kemarahan sebagai metode untuk membantu lansia mengelola emosi dan meningkatkan kesejahteraan mereka.

## 2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam mengatasi permasalahan perilaku agresif lansia. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar pertimbangan yang berguna bagi para pemangku kepentingan, seperti penyelenggara layanan sosial atau lembaga terkait dalam merancang program atau kegiatan yang dapat mendukung peningkatan kesejahteraan dan pengelolaan emosi lansia dengan lebih efektif.