

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Metode Relaksasi Untuk Mengatasi Kecemasan Lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang. Penelitian ini dilatarbelakangi bahwa penurunan daya tubuh menjadi hal yang umum dialami saat memasuki masa lanjut usia, yang terjadi karena perubahan psikis dan fisik. Lansia sering kali kesulitan dalam menghadapi masa tuanya, merasa kurang berguna dan tidak memiliki peran signifikan dalam hidup mereka, yang menyebabkan kecemasan. Metode relaksasi sebagai pendekatan dalam layanan ini untuk mengatasi kecemasan lansia. Penelitian ini bertujuan memahami gambaran kecemasan lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita dan memahami proses penerapan layanan bimbingan kelompok untuk mengatasi kecemasan pada lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita. Metode penelitian ini berupa pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian lapangan. Teknik pengumpulan data meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita bervariasi dan dipengaruhi oleh motivasi, kesehatan, dukungan sosial, dan preferensi individu. Penerapan bimbingan kelompok dengan metode relaksasi berpotensi membantu mengatasi kecemasan pada lansia. Program ini melibatkan tahapan awal, peralihan, kerja, dan akhir untuk membantu lansia memahami dan menerapkan teknik-teknik relaksasi berupa relaksasi otot dan dzikir. Metode relaksasi tersebut membantu lansia dalam fokus pikiran dan menenangkan tubuh, mengurangi gejala kecemasan seperti gelisah, tegang, takut, dan gugup. Penerapan bimbingan kelompok memberikan kesempatan bagi lansia untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan dari anggota kelompok lainnya, yang berdampak positif pada kesejahteraan psikologis lansia secara keseluruhan. Sehingga penerapan bimbingan kelompok dengan metode relaksasi dapat meningkatkan kesejahteraan lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang.

Kata kunci: *lansia, bimbingan kelompok, metode relaksasi.*