

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Populasi lanjut usia di dunia akan bertambah dengan cepat di bandingkan penduduk seluruhnya, maka relative akan lebih besar di negara-negara sedang berkembang seperti Indonesia. Populasi lanjut usia di Indonesia di proyeksikan antara tahun 1990-2025 akan naik 414% suatu angka yang tertinggi diseluruh dunia.¹

Proses menua yang dialami oleh lansia menyebabkan mereka mengalami berbagai macam perasaan sedih, cemas, kesepian, dan mudah tersinggung. Perasaan tersebut merupakan masalah kesehatan jiwa yang terjadi pada lansia.² Menurut Darmojo dan Martono, menjelaskan psikososial lansia antara lain merasa kesepian (pria 19,8%, wanita 20,8%), tanda-tanda depresi berturut-turut 4,3% dan 42% menunjukkan kelakuan atau tabiat buruk (7,3% dan 3,7%) cepat marah, irritable (17,2% dan 7,1%).

Penuan adalah proses alami yang terjadi dan tidak dapat dihindari, berjalan secara terus-menerus, dan berkesinambungan. Selanjutnya berpengaruh terhadap perubahan anatomis, fisiologis, dan biokimia pada tubuh sehingga mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan.³

Menurut Darmojo dan Martono, menjadi tua bukanlah suatu penyakit atau sakit, tetapi suatu proses perubahan dimana kepekaan bertambah atau batas kemampuan beradaptasi menjadi berkurang yang sering dikenal dengan geriatric giant di mana lansia akan mengalami yaitu, imobilisasi, instabilitas (mudah jatuh), intelektualitas terganggu (demensia), isolasi (depresi), inkontinensia, impotensi, imunodefisiensi, infeksi mudah terjadi; impaksi (konstipasi), iatrogenetik

¹ Darmojo & Martono, *Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*, (FKUI: Jakarta, 2004) hlm. 9, 22.

² Maryam, R. Ekasari, M. Rosidawati. Jubaedi, A. & Batubara I, *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*, (Jakarta: Salemba Medika, 2008), hlm. 23.

³ Maryam, R. dkk, *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*, hlm. 24.

(kesalahan diagnosis), insomnia, impairment of (gangguan pada), penglihatan pendengaran, penciuman, komunikasi, dan integritas kulit, inaniation (malnutrisi).

Kecemasan suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri-ciri ketergantungan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan dengan perasaan aprehensif bahwa suatu yang buruk akan terjadi.⁴ Salah satu perubahan mental-emosional yang sering dijumpai pada lansia adalah kecemasan. Kecemasan dalam kadar yang wajar diperlukan untuk bertahan hidup. Kecemasan merupakan respon emosional terhadap suatu ancaman yang sumbernya tidak jelas.⁵

Menurut Stuart, dkk., seseorang mengalami kecemasan dengan tanda dan gejala seperti berikut: cemas, khawatir, sering berfirasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, mudah tersinggung, merasa tegang, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut, takut sendirian, takut pada keramaian dan banyak orang, gangguan pola tidur, mimpi-mimpi yang menegangkan, gangguan konsentrasi dan daya ingat, keluhan-keluhan somatik, misalnya rasa sakit pada otot dan tulang, pendengaran berdenging (tinnitus), berdebar-debar, sesak nafas, gangguan pencernaan, gangguan perkemihan, sakit kepala dan lain sebagainya.⁶

Pada dasarnya, kecemasan merupakan hal wajar yang pernah dialami oleh setiap manusia. Kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya.⁷ Kecemasan sebagai suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan kekhawatiran bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.⁸

Secara sederhana dapat dikatakan kecemasan itu timbul disebabkan adanya satu ketakutan yang dirasakan oleh individu tersebut sumbernya tidak diketahui atau dikenali, sehingga individu merasakan suatu perasaan khawatir, gelisah yang tak beralasan.

⁴ Nevid, Jeffrey S, dkk., *Psikologi Abnormal edisi kelima Jilid 1*, (Jakarta: Erlangga, 2005).

⁵ Stuart, dkk, *Buku Saku Keperawatan Jiwa, Edisi 3* (Jakarta : EGC, 2006).

⁶ Hawari D, *Manajemen Stress, Cemas, Depresi*, (Jakarta, FKUI, 2006).

⁷ Sutardjo Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal*, (Bandung: Refika Aditama, 2005), hlm. 66.

⁸ Nevid, Jeffrey S., Rathus, Spencer A., & Greene Beverly, *Pengantar Psikologi Abnormal*, (Bandung: Erlangga, 2005), hlm. 163.

Penyebab terjadinya kecemasan sukar untuk diperkirakan dengan tepat. Hal ini disebabkan oleh adanya sifat subjektif dari kecemasan, yaitu bahwa kejadian yang sama belum tentu dirasakan sama pula oleh setiap orang. Dengan kata lain suatu rangsangan atau kejadian dengan kualitas dan kuantitas yang sama dapat diinterpretasikan secara berbeda antara individu yang satu dengan yang lainnya.

Setiap orang itu pasti pernah mengalami kecemasan baik itu anak-anak, remaja, dewasa maupun lansia dalam setiap peristiwa atau kejadian baik sebelum maupun sesudah peristiwa atau kejadian itu dialaminya.

Tak ada seorang pun yang bisa menghindari dari kenyataan pahit, bahwa suatu saat nanti semua akan meninggal. Hal ini sebenarnya normal ketika seseorang dihadapkan pada situasi yang menakutkan, situasi yang mematikan dan mengancam kehidupannya. Namun ada juga orang yang mengalami ketakutan yang luar biasa terhadap kematian, dan pikirannya terpaku pada hal ini setiap saat, sehingga memengaruhi kehidupannya. Kondisi seperti ini disebut *Thanatophobia*.

Hal ini sejalan dengan pendapat Freud, bahwa kecemasan terkait dengan ketakutan akan kematian yang disebut *Thanatophobia*, dalam esai seminarnya berjudul: Pikiran untuk Waktu tentang Perang dan Kematian. Freud percaya itu terkait dengan keyakinan tidak sadar seseorang tentang keabadian seseorang.⁹

Setiap lansia dapat mengalami kecemasan kematian atau dengan kata lain *Thanatophobia*, *Thanatophobia* ini bisa menghentikan semua aktivitasnya sehari-hari. Hal ini disebabkan ketakutannya yang berlebihan dan irasional tentang kematian. Penyebab *Thanatophobia* bisa berupa dari pengalaman traumatis dan faktor agama. Pengalaman traumatis terkait secara kuat dengan pengalamannya traumatis sebelumnya, dimana orang tersebut terpapar acaman kematian. *Thanatophobia* juga bisa dikaitkan dengan agama. Hampir semua agama yang ada telah mengklaim penjelasan yang berbeda tentang alam baka, surga dan neraka. Beberapa orang mungkin mengembangkan *Thanatophobia* dengan sangat berhati-

⁹ Gary Sinoff, Published online , *Thanatophobia (Death Anxiety) in the Elderly: The Problem of the Child's Inability to Assess Their Own Parent's Death Anxiety State*, Front Med (Lausanne), 2017; 4: 11., PMID: 28289681.

hati terhadap apa yang mungkin terjadi setelah meninggal atau di mana mereka nantinya.

Lansia yang ada di tengah masyarakat, khususnya lansia yang berada di daerah cibiru, mereka ini sering mengikuti pengajian rutin setiap minggunya. Di pengajian-pengajian tersebut kebanyakan lansia didalamnya, sebagaimana observasi yang telah peneliti lakukan ke beberapa masjid, diantaranya: Masjid Al-Falah, Masjid Baroqah, Masjid Musyahadah diantara beberapa masjid tersebut kebanyakan yang mengikuti pengajian yaitu lansia.

Dilihat dari psikologi perkembangannya bahwa lansia merupakan usia yang sudah tidak muda lagi, usia dimana sudah hampir mendekati akhir kehidupan. Memang, yang namanya akhir kehidupan itu tidak ditentukan oleh faktor usia, tetapi kebanyakan usialah yang menjadi faktor utama yang menyebabkan berakhirnya siklus kehidupan.

Hal ini sejalan dengan pendapat Hurlock, bahwa usia lanjut merupakan usia yang mendekati akhir siklus kehidupan manusia. Usia tahap ini dimulai dari 60 tahun sampai akhir kehidupan. Masa usia lanjut atau menjadi tua dialami oleh semua orang tanpa terkecuali.¹⁰ Dari sanalah peneliti tertarik untuk meneliti lansia yang cemas akan kematian, khususnya lansia jemaah Mesjid Nurul Ikhsan. Peneliti ingin mengetahui seberapa besar kecemasan yang dialami oleh lansia tersebut mengenai kematian.

Maka dari itu, agar *Thanatophobia* tersebut tidak semakin membesar dan mengganggu aktivitas sehari-hari, untuk itu diperlukan suatu terapi atau treatment yang dapat menurunkan kecemasan yang berlebih saat itu, ada beberapa terapi diantaranya terapi perilaku kognitif, teknik relaksasi, konseling agama,¹¹ disini penulis mencoba menggunakan terapi *SEFT* untuk mengatasi *Thanatophobia* tersebut.

¹⁰ Hurlock, E. B., *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Edisi 5, (Jakarta: Erlangga, 1980), hlm. 380.

¹¹[Http://www.limanharijono/thanatophobia-phobia-terhadap-kematian/](http://www.limanharijono/thanatophobia-phobia-terhadap-kematian/) diakses 07 Februari 2018

SEFT merupakan bentuk salah satu terapi yang berbeda yang dinamai *Energy Psychology* dari satu cabang ilmu baru.¹² Teknik ini sudah terbukti bisa secara efektif mengatasi masalah fisik maupun psikis.¹³

SEFT adalah pengembangan dari EFT (*Emotional Freedom Technique*). EFT sendiri ditemukan oleh Gary Craig (USA). Gary Craig adalah seorang insiyur lulusan Stanford University.¹⁴ Beberapa bukti menunjukkan bahwa SEFT telah berhasil mengatasi berbagai kasus psikologis, seperti gangguan kecemasan, kecanduan merokok dan beberapa kasus lainnya. Teknik SEFT ini dalam kasus-kasus yang telah dipaparkan diakui.¹⁵ Juga dalam penelitian-penelitian yang dilakukan, mengungkapkan bahwa teknik SEFT yang sangat simple ini ternyata begitu kuat.

Teknik yang semula hanya EFT, yang ditemukan oleh Gary Craig. Ternyata oleh founder SEFT sendiri telah ditambahkan sisi spiritualitas. Sehingga penulis tertarik ingin meneliti sebenarnya apa saja yang ada dibalik terapi SEFT, juga teknik apa saja yang mendasarinya. Penulis juga ingin mengetahui bagaimana terapi SEFT menangani kasus *Thanatophobia*.

Hal inilah yang menjadikan penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait hal tersebut dengan judul Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Untuk Mengatasi *Thanatophobia* Studi Kasus Pada Lansia Jemaah Mesjid Nurul Ikhsan.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka dapat dirumuskan rumusan masalah seberapa besar tingkat keberhasilan terapi SEFT untuk

¹² Zainuddin, Ahmad Faiz. *Spiritual Emosional Freedom Technique* (SEFT). (Jakarta: Afzan Publishing. 2012), hlm. 41.

¹³ “*Proposal SEFT Total Solution*” yang dikeluarkan oleh PT. ALBI (Armina Logos Berjaya Internasional), hlm. 2.

¹⁴ Stanford Univesity adalah salah satu universitas terbaik di Amerika, bahkan menurut the Princeton review, Stanford adalah universitas dengan ranking no.1 dalam kategori The Happinest Students. Lihat juga “*SEFT for Healing, Success, Happiness, Greatness*”, hlm. 35.

¹⁵ Testimoninya telah diliput banyak media, seperti ESQ Magazine, Harian Jawa Pos, Radar Surabaya, KOMPAS, Majalah Nirmala, Tabloid Nurani, Koran Republika dan Bhirawa, Majalah Tempo, Radar Mojokerto, Koran Suara (Hongkong), Media Indonesia, dan Seputar Indonesia. Lihat juga “*SEFT for Healing, Success, Happiness, Greatness*”, hlm. 194-221.

mengatasi *Thanatophobia* pada lansia Jemaah Masjid Nurul Ikhsan. Beberapa pertanyaannya sebagai berikut.

1. Apakah terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* pada lansia jemaah Masjid Nurul Ikhsan dapat secara efektif mengatasi *Thanatophobia*?
2. Apakah setelah melakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* dapat menurunkan kecemasan terhadap kematian?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan Penelitian Berdasarkan rumusan permasalahan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk :

1. Mengetahui Apakah terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* pada lansia jemaah Masjid Nurul Ikhsan dapat secara efektif mengatasi *Thanatophobia*.
2. Mengetahui Apakah setelah melakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* dapat menurunkan kecemasan terhadap kematian.

D. Manfaat Penelitian

Dari tujuan penelitian diatas, ada dua manfaat penelitian diantaranya sebagai berikut.

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan bagi pengembangan pendidik bagi umumnya, dan umumnya dapat memperkaya khasanah dunia pendidikan Islam yang diperoleh dari hasil penelitian lapangan

2. Manfaat Praktis

a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkenalkan kepada masyarakat luas tentang terapi SEFT sebagai salah satu terapi penyembuh masalah psikis. Karena terapi SEFT ini masih tergolong penemuan baru dan belum begitu banyak orang mengenalnya.

b. Hasil penelitian ini menjadi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana SI jurusan Tasawuf Psikoterapi.

E. Tinjauan Pustaka

Penelaahan pustaka ini berdasarkan pada kesanggupan penulis dalam menelusuri penelitian-penelitian yang bersangkutan dengan penelitian ini. Setelah dilaksanakan penelusuran, penulis mendapatkan beberapa penelitian yang berhubungan dengan penelitian ini, yaitu :

1. Penelitian (tesis) yang dilakukan oleh Ari Yuda Kartika dari Universitas Airlangga Surabaya dengan judul tesisnya “*Penggunaan SEFT untuk Menurunkan Emosi Negatif pada Penderita Schizophrenia Paranoid pasca Rawat Inap*”. Dalam penelitiannya ini, Ari Yuda Kartika menggunakan teknik SEFT untuk mengurangi emosi negatif pada penderita schizophrenia paranoid yang dirawat di Rumah Sakit.¹⁶
2. Skripsi yang ditulis oleh Fina Hidayati dari Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang berjudul “*Efektivitas Terapi SEFT dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Siswa di SMA Islam Al-Ma’arif Singosari*”. Penelitian ini tujuannya yaitu untuk memaparkan bagaimana efektivitas terapi SEFT yang mengambil subjek dari siswa kelas XI SMA Islam Al-Ma’arif Singosari, sebanyak 20 orang sebagai eksperimen. Untuk melihat sejauh mana efektifitas dalam meningkatkan kecerdasan spiritual siswa. Setelah analisis, terlihat ada pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kecerdasan spiritual siswa dengan terapi SEFT.¹⁷
3. Jurnal Madaniyah, Volume 2 Edisi XI Agustus 2016 ISSN 2086-3462 Andar Ifazatul Nurlatifah, *Spiritual Emotional Freedom Technique Sebagai Terapi dalam Konseling*. Penelitian ini tujuannya yaitu untuk memaparkan SEFT sebagai salah satu inovasi teknik konseling yang dapat digunakan dalam ranah Bimbingan dan Konseling.¹⁸

¹⁶ Ari Yuda Kartika. *Penggunaan SEFT untuk Mengurangi Emosi Negatif pada Penderita Schizophrenia Paranoid pasca Rawat Inap*. (Skripsi : 2008).

¹⁷ Fathiah Chaerany. *Analisis Phobia sebagai Pemahaman Kesadaran Manusia dalam Pemusatan Perhatian pada Pengalaman Subjektif*. (Skripsi : 2010).

¹⁸ Andar Ifazatul Nurlatifah, *Jurnal Madaniyah, Spiritual Emotional Freedom Technique Sebagai Terapi dalam Konseling*, Volume 2 Edisi XI Agustus 2016 ISSN 2086-3462.

4. Nursaline Journal, Volume 1 No 1 Mei 2016 ISSN 2540-7937 Arif Nurma Etika, *Intervensi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Meurunkan Defresi Pada Lansia*. Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan defresi pada lansia dengan menggunakan terapi *SEFT*.¹⁹
5. American Journal of Medical Case Reports, Vol. 2, No. 12, 2014, 272-275 Khurshid A Mattoo, Rishabh Garg. *Evaluation of Degree of Thanatophobia Associated with Prosthetic Rehabilitation of Oral Cancer Patients*. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi tingkat thanatophobia yang terkait dengan rehabilitasi prostetik pasien kanker mulut.²⁰
6. Journal of Consciousness journal for multidimensional Consciousness science, Volume 13, No. 50, January 2011, 105 Alvarez Dantas. *Self Confrontation of Thanatophobia*. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan terapi kesadaran diri tentang thanatophobia.²¹

Perbedaan dari skripsi yang penulis lakukan adalah jika dalam penelitian yang dilakukan oleh Ari Yuda Kartika subyek adalah penderita scizhopenia yang diterapi dengan teknik *SEFT*, lalu penelitian yang dilakukan oleh Fina Hidayati objek penelitian adalah kecerdasan spiritual siswa yang ditingkatkan dengan teknik *SEFT*, pada jurnal yang ditulis oleh Andar Ifazatul Nurlatifah objek dari penelitian adalah *Spiritual Emotional Freedom Technique* Sebagai Terapi dalam Konseling, kemudian jurnal yang ditulis oleh Arif Nurma Etika subjek penelitiannya pada lansia untuk menurunkan defresi dengan menggunakan terapi *SEFT*, jurnal yang ditulis oleh Khurshid A Mattoo dan Rishabh Garg objek penelitiannya adalah thanatophobia yang terkait dengan rehabilitasi prostetik pasien kanker mulut, lalu jurnal yang ditulis oleh Alvarez Dantas objek

¹⁹ Arif Nurma Etika, Nursaline Journal, *Intervensi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Meurunkan Defresi Pada Lansia*, Volume 1 No 1 Mei 2016 ISSN 2540-7937.

²⁰ Khurshid A Mattoo, Rishabh Garg., American Journal of Medical Case Reports, *Evaluation of Degree of Thanatophobia Associated with Prosthetic Rehabilitation of Oral Cancer Patients*, Vol. 2, No. 12, 2014, hlm. 272-275.

²¹ Alvarez Dantas, Journal of Consciousness journal for multidimensional Consciousness science, *Self Confrontation of Thanatophobia*, Volume 13, No. 50, January 2011, hlm. 105.

penelitiannya yaitu terapi kesadaran diri tentang *Thanatophobia* sedangkan objek pada skripsi ini yaitu *Thanatophobia* pada lansia.

F. Kerangka Pemikiran

Kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari, suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya.

Thanatophobia dapat disebabkan dari pengalaman traumatis yang terjadi pada masa lalu. Penyebab beberapa orang takut mati karena mereka tidak mengerti tentang apa yang akan terjadi di akhirat. Meski beberapa orang *Thanatophobic* lain mungkin sudah memiliki imajinasi mereka dari kehidupan setelah kematian didasarkan pada beberapa keyakinan agama.

Pengalaman traumatis di masa lalu juga dapat menyebabkan *Thanatophobia*, misalnya seseorang yang telah menyaksikan kecelakaan tragis di mana korban meninggal, atau orang yang telah lolos kematian ketika ia selamat kecelakaan fatal di masa lalu, orang dengan *thanatophobia* mungkin merasa gelisah dan mual setiap kali mereka merasakan bahaya meskipun mereka tidak dalam bahaya nyata. Dalam kasus yang lebih ekstrim, orang *Thanatophobic* mengalami gemetar, dapatkan mati rasa, berkeringat, kehilangan napas mereka, dan merasa mulut menjadi kering mereka karena *phobia* ini. Ketakutan yang berlebihan dari kematian dapat menghambat kehidupan sosial seseorang, membuat stres, dan mengurangi produktivitas.²²

SEFT sebagai tehnik penyembuhan tubuh dan pikiran yang mengkombinasikan efek fisik dari perawatan meridian dan efek mental dalam memfokuskan pada sakit atau permasalahan pada waktu yang sama. Ketukan pada titik meridian mengirimkan energi kinetis kepada energi sistem dan membebaskan hambatan yang menutupi aliran energi. Terapi SEFT ini seperti halnya menggunakan jarum pada akupunktur, menstimulasi titik meridian utama dengan mengetuknya secara ringan.

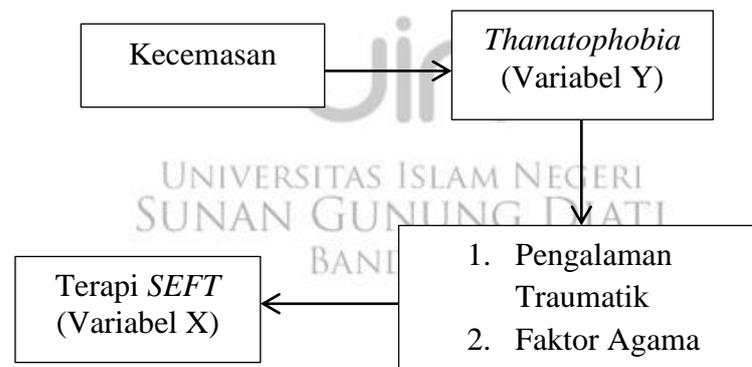
²² [http://www.indonesianskepticsociety / thanatophobia-takut-akan-kematian/](http://www.indonesianskepticsociety/thanatophobia-takut-akan-kematian/) diakses pada 25 Agustus 2016.

Tujuan terapi ini untuk mengembalikan keseimbangan serta keselarasan energi dalam tubuh. Seperti halnya *Thanatophobia* keseimbangannya terganggu karena mengalami kecemasan kemudian menimbulkan ketakutan yang berlebihan dan irrasional tentang kematian. Maka dari itu dengan menggunakan terapi SEFT ini akan mengembalikan keseimbangan serta keselarasan energi dalam tubuhnya kembali.

Sejalan dengan penelitian kuantitatif, yang dimaksud penulis mengenai terapi SEFT untuk mengatasi *Thanatophobia* pada lansia, yaitu kecemasan yang berlebihan akan kematian yang dirasakan oleh lansia. Dengan menggunakan terapi SEFT ini akan menurunkan kecemasan yang berlebihan itu kemudian lebih mengingat Allah dengan mengikhaskan dan memasrahkannya segalanya.

Untuk memperjelas dan mempermudah pemahaman dan cara kerja peneliti. Peneliti melengkapi kerangka pemikiran di atas dengan skema sederhana.

Skema kerangka pemikiran



Gambar 1.1

G. Hipotesis

Berdasarkan kerangka pemikiran di atas, maka hipotesis penelitiannya adalah sebagai berikut.

1. Hipotesis Penelitian

Terdapat pengaruh yang signifikan mengenai terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* dalam mengatasi gangguan *Thanatophobia*.

2. Hipotesis Statistika

H_0 : Tidak terdapat pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* dalam mengatasi gangguan *Thanatophobia*.

H_1 : Terdapat pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* dalam mengatasi gangguan *Thanatophobia*.

H. Sistematika Penulisan

Agar dapat mudah dipahami dalam penyusunan skripsi ini, maka di dalam laporan materi-materi yang tercantum di dalam skripsi tersebut dikelompokkan menjadi beberapa sub bab, dengan sistematika sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan, bab ini berisi tentang: Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Tinjauan Pustaka, Kerangka Pemikiran, Hipotesis Dan Sistematika Penulisan.

Bab II Landasan Teori, bab ini berisi tentang: Teori yang dipergunakan dalam pembahasan permasalahan, Terapi SEFT, *Thanatophobia* dan Lansia.

Bab III Metodologi Penelitian, bab ini berisi tentang: Metode Penelitian yang Digunakan, Variabel dan Operasional Penelitian, Populasi dan Sampel, Instrument Penelitian, Sumber Data dan Teknik Pengumpulan Data, Teknik Pengolahan Data, dan Analisis Data.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, bab ini berisi tentang: Hasil Analisis Data dan Pembahasan Terapi SEFT untuk Mengatasi *Thanatophobia* Pada Lansia.

Bab V Penutup, bab ini berisi tentang: Kesimpulan dan Saran yang mungkin bermanfaat bagi para pembaca.