

SKRIPSI

**BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK RELAKSASI PADA
ADAPTASI TEKNOLOGI PEMERIKSAAN GANGGUAN
NEUROKOGNITIF DEWASA LANJUT**



*Disusun dan diajukan sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan di Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap*

Disusun Oleh

Nama : Adelline Hilda Nuranisya

NIM : 22CI10016

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA AL GHAZALI CILACAP
TAHUN 2026**

155 Adelline Hilda Nuranisya-22CI10016 - Adelline.docx

Sulthan, S.Ag., M.H
NIK. 41 230714 025

ORIGINALITY REPORT

14%

SIMILARITY INDEX

13%

INTERNET SOURCES

9%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS

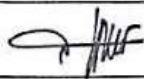
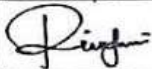
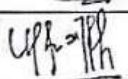
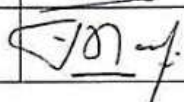
PRIMARY SOURCES

1	eprints.iain-surakarta.ac.id Internet Source	1%
2	eprints.unugha.ac.id Internet Source	1%
3	repository.usd.ac.id Internet Source	1%
4	eprints.uny.ac.id Internet Source	<1%
5	repository.umsu.ac.id Internet Source	<1%
6	murhum.ppjpaud.org Internet Source	<1%
7	id.scribd.com Internet Source	<1%
8	repository.iainpurwokerto.ac.id Internet Source	<1%
9	jurnal.ugj.ac.id Internet Source	<1%
10	jurnal.univrab.ac.id Internet Source	<1%
11	repository.radenintan.ac.id Internet Source	<1%
12	repository.uhamka.ac.id Internet Source	<1%

PENGESAHAN

Nama : ADELLINE HILDA NURANISYA
NIM : 22C110016
Judul : Bimbingan Kelompok Teknik Relaksasi pada Adaptasi
Teknologi Pemeriksaan Gangguan Neurokognitif Dewasa
Lanjut

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap pada sidang skripsi hari Selasa, tanggal 3, bulan Maret, tahun 2026 dengan hasil LULUS. Skripsi ini telah direvisi dan mendapatkan persetujuan dari Tim Penguji. Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji:

Jabatan	Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua Sidang & Pembimbing	Dr. Khulaimata Zalfa, M.Pd.		3 Maret 2026
Penguji 1	Endang Rifani, M.Pd.		6 Maret 2026
Penguji 2	Gigih Winandika, M.Pd.		6 Maret 2026
Sekretaris	Urip Umayah, M.Pd.		6 Maret 2026
Ass. Pembimbing	Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I.		6 Maret 2026

Skripsi disahkan oleh Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap pada:

Tanggal : 09 MAR 2026

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Khulaimata Zalfa, M.Pd.
NIK. 41 230714 012

NOTA KONSULTAN

Hal : Naskah Skripsi Adelline Hilda Nuranisya

Lamp : -

Kepada

Yth. Dekan FKIP

Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap

Di

Cilacap

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, mengoreksi dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka konsultan berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Adelline Hilda Nuranisya

NIM : 22CI10016

Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan/ Bimbingan dan Konseling

Judul Skripsi : Bimbingan Kelompok Teknik Relaksasi pada Adaptasi Teknologi
Pemeriksaan Gangguan Neurokognitif Dewasa Lanjut

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap untuk memenuhi sebagai syarat memperoleh gelar Starta Satu (S-1)

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Cilacap, 6 Maret 2026



Gigih Winandika, M.Pd.
NIDN. 0612089001

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : ADELLINE HILDA NURANISYA

NIM : 22CI10016

Program Studi : BIMBINGAN DAN KONSELING

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul "BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK RELAKSASI PADA ADAPTASI TEKNOLOGI PEMERIKSAAN GANGGUAN NEUROKOGNITIF DEWASA LANJUT" ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Cilacap, 25 Februari 2026

Yang membuat pernyataan

 Adeline

Adelline Hilda Nuranisya

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : ADELLINE HILDA NURANISYA

NIM : 22C110016

Judul Skripsi : BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK RELAKSASI PADA
ADAPTASI TEKNOLOGI PEMERIKSAAN GANGGUAN
NEUROKOGNITIF DEWASA LANJUT

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji
Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al
Ghazali Cilacap.

Cilacap, 14 Februari 2026

Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I,

Pembimbing II,



Dr. Khulaimata Zalfa, S. Psi., M. Pd.

NIDN 2107088701



Yusuf Hasan Baharudin, M. Pd.I.

NIDN 062901910

MOTTO

Like pebbles in our shoes, our worries are nothing.

Shake them out and keep running.

Let's go even if it isn't our best.

-Aoen-

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Orang tua terbaik sekaligus sahabat, Ibu Nuri Haryati dan Bapak Suhilman yang selalu membersamai, mengirimkan lantunan doa yang tidak terhingga banyaknya.
2. Keluarga besar Saring Hartoyo, Kaki Saring, Nini Nur, Tante Desi, Tante Yunita, Om Budi, Om Fajar, Om Rahmat, dan Om Catur, atas segala macam dukungan baik moril maupun materil yang sangat besar.
3. Adik-adik yang tersayang, Aidan, Andaru, dan Aksha, atas motivasi yang diberikan baik secara langsung maupun tidak langsung.
4. Teman-teman komunitas *Xkwavers*, khususnya, Kak Zuhdiyah, Kak Rozanah, Nadya Diena, Kak Noer, Kak Resya, Kak Fika, Kak Pipit, Kak Helma, Novel, Kak Asya, Hasna dan Nur Aliya yang telah menjadi *support system*, tempat berkeluh kesah, serta sumber motivasi selama kuliah.
5. Seluruh mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, khususnya Nanda Suri Parwastami, Ria Alfiati, dan sahabat-sahabat prodi Bimbingan dan Konseling reguler pagi serta kelas karyawan yang telah menemani saya dari awal kuliah sampai saat ini.
6. Singgang *Team*, *roommate* asrama putri kamar 20, dan seluruh mahasiswa PMM 4 *inbound* UNP yang telah memberikan warna, pengalaman, serta kenangan yang sangat berharga.

7. Penulis juga mempersembahkan karya ini kepada berbagai versi dalam diri yang telah bertahan, berproses, dan terus melangkah hingga titik ini, walau dihadapkan oleh berbagai situasi yang tidak mudah.

Semoga segala bantuan dan kebaikan yang diberikan mendapatkan balasan yang berlipat ganda serta selalu diberikan kesehatan oleh Allah SWT.

Cilacap, 25 Februari 2026



Adelline Hilda Nuranisya

ABSTRAK

Adelline Hilda Nuranisya, 22CI10016, Bimbingan Kelompok Teknik Relaksasi pada Adaptasi Teknologi Pemeriksaan Gangguan Neurokognitif Dewasa Lanjut. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap, Februari 2026.

Pertumbuhan populasi lanjut usia secara global dan nasional berdampak pada meningkatnya prevalensi gangguan neurokognitif, termasuk demensia. Deteksi dini melalui pemeriksaan neurokognitif menjadi langkah penting dalam mencegah maupun memperlambat penurunan fungsi kognitif yang lebih berat. Seiring perkembangan teknologi, pemeriksaan gangguan neurokognitif kini mulai dikembangkan dalam format digital, salah satunya melalui perangkat berbasis *Virtual Reality* (VR). Namun demikian, penggunaan teknologi tersebut dapat menimbulkan hambatan pada lansia, seperti rendahnya literasi digital, *technology anxiety*, serta persepsi bahwa teknologi sulit dan tidak diperlukan. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi psikososial untuk membantu lansia beradaptasi secara mental dan emosional terhadap teknologi pemeriksaan neurokognitif.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi terhadap kemampuan adaptasi teknologi pemeriksaan gangguan neurokognitif pada dewasa lanjut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kuasi eksperimen *post-test only with control group*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling* dengan subjek berjumlah 20 lansia di PPSLU Dewanata Cilacap yang dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Data dikumpulkan dengan lembar observasi yang telah divalidasi oleh *expert judgement*, kemudian data dianalisis menggunakan uji Mann-Whitney U.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor adaptasi teknologi pada kelompok eksperimen sebesar 3,69, sedangkan kelompok kontrol sebesar 2,14. Hasil uji Mann-Whitney U menunjukkan nilai signifikansi Asymp. Sig. (2-tailed) < 0,001, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Temuan ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi secara signifikan berpengaruh dalam meningkatkan adaptasi lansia terhadap teknologi pemeriksaan gangguan neurokognitif.

Kata kunci: bimbingan kelompok, relaksasi, adaptasi teknologi, pemeriksaan neurokognitif, dewasa lanjut

ABSTRACT

Adelline Hilda Nuranisya, 22CI10016, Group Guidance with Relaxation Techniques for Technology Adaptation in Neurocognitive Assessment among Older Adults. Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Al Ghazali University Cilacap, February 2026.

The growth of the older population at both global and national levels has led to a higher prevalence of neurocognitive disorders, including dementia. Early detection through neurocognitive assessment plays an important role in preventing or slowing down more severe cognitive decline. As technology continues to develop, neurocognitive examinations are now being introduced in digital forms, such as through Virtual Reality (VR)-based devices. However, the use of this technology can create several challenges for older adults, including limited digital literacy, technology anxiety, and the belief that technology is complicated or unnecessary. Therefore, psychosocial interventions are needed to help older adults adjust mentally and emotionally to the use of technology in neurocognitive assessments.

This study aimed to examine the effect of group guidance using relaxation techniques on older adults' ability to adapt to neurocognitive assessment technology. The study employed a quantitative approach with a quasi-experimental post-test only with control group design. The participants were selected using purposive sampling, involving 20 older adults at PPSLU Dewanata Cilacap who were divided into an experimental group and a control group. Data were collected using an observation sheet that had been validated through expert judgment and the data were analyzed using the Mann–Whitney U test.

The results showed that the mean technology adaptation score in the experimental group was 3.69, while the control group had a mean score of 2.14. The Mann–Whitney U test indicated a significance value of Asymp. Sig. (2-tailed) < 0.001, which means that there was a significant difference between the experimental and control groups. These findings suggest that group guidance using relaxation techniques significantly improves older adults' adaptation to neurocognitive assessment technology.

Keywords: group guidance, relaxation, technology adaptation, neurocognitive assessment, older adults

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum wr. wb.

Segala puji dan syukur penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Bimbingan Kelompok Teknik Relaksasi pada Adaptasi Teknologi Pemeriksaan Gangguan Neurokognitif Dewasa Lanjut”. Shalawat dan salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, suri tauladan yang telah membawa umat manusia dari zaman yang gelap menuju zaman yang modern seperti sekarang ini.

Skripsi ini ditulis sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan studi pada program Starta Satu (S1) Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap, Prodi Bimbingan dan Konseling. Melalui skripsi ini, penulis berharap dapat memberikan kontribusi dalam kesiapan lansia terhadap teknologi baru khususnya untuk pelaksanaan pemeriksaan gangguan neurokognitif. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan hingga terselesaikannya penelitian ini. Penulis juga mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. H. A. Luthfi Hamidi, M. Ag., selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap, beserta seluruh jajaran civitas akademik.
2. Ibu Dr. Khulaimata Zalfa, S. Psi., M. Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap

3. Bapak Yusuf Hasan Baharudin, M. Pd. I., selaku Kepala Program Studi Bimbingan dan Konseling, yang telah memberikan arahan dari awal hingga akhir studi.
4. Ibu Dr. Khulaimata Zalfa, S. Psi., M. Pd., selaku dosen pembimbing I dan Bapak Yusuf Hasan Baharudin, M. Pd. I., selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta dukungan yang tidak terbatas, khususnya selama penulisan skripsi ini.
5. Seluruh dosen di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan sehingga dapat diterapkan dalam penyusunan skripsi serta kehidupan sehari-hari.
6. Bapak M. T. Abdul Aziz Zein, S. Si., M. Kom., Ibu Ninik Agustin, M. Sc., Ibu Dr. Khulaimata Zalfa, M. Pd., serta seluruh anggota Tim PFR MIND, atas kesempatan, arahan, dan dukungan dalam kegiatan penelitian yang memberikan pengalaman dan kontribusi berarti bagi pelaksanaan penelitian skripsi ini.
7. Kepala PPSLU Dewanata Cilacap beserta jajaran, penerima manfaat, serta seluruh pihak PPSLU Dewanata Cilacap yang telah memberikan izin, kesempatan, dan dukungan sehingga penelitian skripsi ini dapat terlaksana dengan baik.
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari sempurna. Penulis meminta maaf atas segala kekurangan dan berterima kasih untuk semua doa dan dukungan. Semoga penelitian ini mampu menghadirkan manfaat bagi seluruh orang terutama penulis dan pembaca.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Cilacap, 25 Februari 2026

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Adelline' followed by a stylized surname.

Adelline Hilda Nuranisya

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	12
A. Kajian Teori	12
B. Kajian Penelitian yang Relevan	28
C. Kerangka Pikir	34
D. Hipotesis Penelitian.....	36
BAB III METODE PENELITIAN.....	37
A. Jenis Penelitian.....	37
B. Desain Penelitian.....	38
C. Tempat Penelitian.....	39
D. Waktu Penelitian	39
E. Subjek Penelitian.....	40
F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	41

G. Teknik Analisis Data.....	43
H. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	50
A. Gambaran Tempat Penelitian.....	50
B. Pelaksanaan	52
C. Hasil Penelitian	61
D. Pembahasan.....	67
E. Keterbatasan Penelitian.....	72
BAB V SIMPULAN	73
A. Simpulan	73
B. Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA	75

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Struktur Desain Penelitian	38
Tabel 3.2 Jadwal Penelitian.....	39
Tabel 3.3 Blueprint Instrumen Lembar Observasi.....	42
Tabel 3.4 Kisi-kisi Instrumen Lembar Observasi	46
Tabel 3.5 Uji Reliabilitas Instrumen Lembar Observasi Kemampuan Adaptasi Media Berbasis MIND dengan Teknik Relaksasi.....	48
Tabel 3.6 Uji Reliabilitas Instrumen Lembar Observasi Kemampuan Adaptasi Media Berbasis MIND	48
Tabel 3.7 Distribusi Skor Kemampuan Adaptasi Subjek pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol	63
Tabel 4.1 Kemampuan Adaptasi Lansia PPSLU Dewanata Cilacap	62
Tabel 4.2 Uji Normalitas Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	65
Tabel 4.3 Hasil Uji Hipotesis dengan Mann-Whitney U	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pikir.....	35
Gambar 4.1 Struktur Organisasi.....	51
Gambar 4.2 Dokumentasi Pelaksanaan Bimbingan Kelompok (Kelompok Eksperimen)	57
Gambar 4.3 Dokumentasi Pelaksanaan Bimbingan Kelompok (Kelompok Kontrol).....	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Tugas Penelitian.....	81
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian.....	82
Lampiran 3 Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL).....	84
Lampiran 4 Validasi RPL.....	101
Lampiran 5 Instrumen Lembar Observasi Kemampuan Adaptasi Media Berbasis MIND dengan Teknik Relaksasi.....	105
Lampiran 6 Instrumen Lembar Observasi Kemampuan Adaptasi Media Berbasis MIND.....	107
Lampiran 7 Validasi Instrumen Lembar Observsi.....	109
Lampiran 8 Prosedur Pelaksanaan Kegiatan Pemeriksaan Neurokognitif Berbasis MIND.....	115
Lampiran 9 Surat Persetujuan Seminar Proposal.....	117
Lampiran 10 Surat Persetujuan Proposal.....	118
Lampiran 11 Evaluasi Proses Pelaksanaan Bimbingan Kelompok.....	119
Lampiran 12 Lembar Observasi yang Terisi.....	123
Lampiran 13 Tabulasi Data Subjek.....	127
Lampiran 14 Dokumentasi Pelaksaaan Bimbingan Kelompok.....	128
Lampiran 15 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian.....	130