

# Penggunaan intervensi kelompok cognitive behavioral therapy (CBT) pada lansia untuk menurunkan kecemasan pada lansia = Intervention group cognitive behavioral therapy (CBT) to reduce anxiety in older people

Maha Decha Dwi Putri, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20308486&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Kecemasan adalah suatu perasaan gelisah atau ketakutan terhadap sesuatu yang dapat dialami oleh semua individu, termasuk diantaranya lanjut usia. Pada lansia, kecemasan dapat disebabkan oleh perubahan kondisi fisik yaitu kondisi geriatrik, perubahan psikologis yaitu perubahan fungsi kognitif, perkembangan temperament individu, dan perubahan lingkungan seperti kemiskinan, seringkali terjadi kekerasan, pola adaptasi yang gagal, serta peristiwa hidup yang negatif. Kecemasan pada lansia dapat menyebabkan munculnya beberapa penyakit, diantaranya penyakit jantung, hipertensi, hingga berujung pada kematian. Fenomena kecemasan ini cukup sering ditemui di usia lanjut. Di Indonesia, fenomena ini sering ditemui di beberapa kota dengan tingkat populasi lansia yang tinggi seperti di Kota Depok. Penelitian ini berusaha menjawab fenomena yang ada dengan memberikan intervensi psikologis kepada lansia yang berdomisi di Depok. Intervensi ini merupakan intervensi kelompok cognitive behavioral therapy (CBT) yang diberikan kepada 5 orang partisipan. Pengukuran dilakukan pada saat pra-intervensi dan pasca-intervensi untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan yang jelas pada masing-masing partisipan. Kelima partisipan yang mengikuti intervensi ini mengalami penurunan tingkat kecemasan yang diukur menggunakan skala PSWQ (Penn State Worry Questionnaire) dan STAI (State Trait Anxiety Inventory). Penurunan pada kelima partisipan bervariasi tergantung dari masalah dan ketaatan partisipan saat mengikuti intervensi. Kelima partisipan telah mengikuti teknik-teknik yang sudah diberikan selama proses intervensi seperti mengenali gejala, reaksi tubuh dan dampak cemas, membuat dan mengevaluasi rencana kegiatan, mengenali pikiran negatif, merekonstruksi pikiran negatif, mencari solusi dari masalah, dan berlatih relaksasi. Keberhasilan penelitian tergantung dari motivasi untuk sembuh, kepatuhan dalam mengikuti intervensi dan keinginan untuk melakukan teknik-teknik yang sudah diberikan selama intervensi.

.....Anxiety can be defined as a feeling of discouraged or frightened about something, occur in human beings, as well as to the old ages. For older people, anxiety can be caused by the changing of their physical condition e.g. geriatric condition, the changing of psychological condition e.g. the change of cognitive function, individual temperament development, the changing of their surroundings e.g. poverty, violence, the failure of adaptation pattern, and the negative side of life. Anxiety for the old ages may lead to some diseases such as coronary heart disease, high blood pressure which could lead them to death.

This anxiety phenomenon often appears in the old ages. In Indonesia, this phenomenon can be found in some cities with high population of the old ages such as in Depok. This research was trying to figure out the answer by giving a psychological intervention for old aged individual living in Depok. The intervention was group cognitive behavioral therapy (CBT) given to 5 participants. The measurement was done at pre intervention and post intervention to find the changing of anxiety level of each participant.

All participants who joined this intervention experienced decrease of anxiety level which was measured by PSWQ scale (Penn State Worry Questionnaire) and STAI (State Trait Anxiety Inventory). Various result

was found depends on problems and the obediency of the participant during the intervention. The success of this research may be influenced the motivation of healing, obedient, and willingness to do the techniques given by participants.