

# Intervensi cognitive behavior therapy (CBT) untuk mengatasi loneliness pada lanjut usia di Depok yang mengalami hipertensi = Cognitive behavior therapy for reducing loneliness among older adults with hypertension in Depok

Agnes Utari Hanum Ayuningtyas, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20349704&lokasi=lokal>

---

Abstrak

## <b>ABSTRAK</b>

Penurunan jumlah aktivitas pada lansia biasa dikaitkan dengan pengalaman tidak menyenangkan seperti tidak memiliki teman, perasaan hampa dan kesepian. Pengalaman tersebut didefinisikan sebagai loneliness yang sifatnya subjektif dan mempengaruhi kualitas hidup serta kesehatan individu. Loneliness ditemukan dapat mempengaruhi tekanan darah sistolik pada lansia yang mengarahkan lansia pada gangguan hipertensi.

Fenomena terkait loneliness dapat ditemukan pada para lansia di Depok. Peneliti memberikan Cognitive Behavior Therapy (CBT) pada 3 (tiga) orang lansia untuk menurunkan tingkat loneliness yang dialaminya. Jika loneliness telah menurun, maka peneliti juga mengharapkan tekanan darah lansia dapat turun dan stabil. Penelitian dijalankan dengan menggunakan desain single-subject repeated measures dengan melakukan tiga kali pengukuran di awal, pertengahan dan akhir rangkaian intervensi untuk melihat pengaruh pemberian terapi terhadap loneliness yang dialami partisipan.

Hasil dari penelitian adalah ketiga partisipan mengalami penurunan loneliness yang terlihat dari wawancara, observasi, dan pengukuran menggunakan The Revised UCLA Loneliness Scale, The De Jong Gierveld Loneliness Scale, dan Personal Definitions of Loneliness. Seluruh partisipan juga mengalami penurunan tekanan darah menurut hasil pemeriksaan menggunakan tensi meter digital. Penurunan loneliness diperkirakan terjadi karena ketaatan partisipan dalam menjalani terapi terutama dalam melakukan perubahan perilaku serta adanya motivasi yang tinggi dalam pelaksanaan terapi. Penurunan loneliness akan lebih signifikan jika partisipan memiliki dukungan sosial untuk mempertahankan perilaku positif serta kemampuan bahasa yang lebih baik. Selain itu, Partisipan telah mampu mempraktikkan teknik-teknik yang diberikan dalam terapi seperti mengenali loneliness yang dialami, relaksasi, pemecahan masalah, dan melawan pikiran buruk.

---

## <i><b>ABSTRACT</b></i>

In older adults, reduced activities often related to unpleasant experiences, such as having no friends, feeling of emptiness and loneliness. Feeling of loneliness is subjective to individuals and affects their health and quality of life. It is found that loneliness can have impact on systolic blood pressure among older adults and result in hypertension.

Phenomena related to loneliness happen among older adults in Depok. This study evaluated the efficacy of Cognitive Behavior Therapy (CBT) in reducing level of loneliness among older adults, so that their blood pressure would get lower and stay in a stable condition. Design of the study was single-subject repeated measures with three participants, and three times measurement (initial, middle, final).

Results of the study suggest that all three participants' level of loneliness reduced, which can be seen from interview, observation, and scores of quantitative inventories (The Revised UCLA Loneliness Scale, The De Jong Gierveld Loneliness Scale, and Personal Definitions of Loneliness). Participants' blood pressure also reduced. Participants' compliance to therapy processes, such as high motivation and changes in behavior, contributed to the reduced level of loneliness. It is assumed that loneliness scores would be reduced more significantly if participants had better social support, maintained positive behaviors, and had better verbal capacity. Despite of lack of verbal capacity, participants were able to practice some techniques, such as identifying loneliness, relaxation, problem solving, and countering negative thoughts.</i>