

Efektifitas Terapi Kognitif Terhadap Peningkatan Harga Diri Lansia yang Mengalami Kesepian

Liyanovitasari¹, Suwanti²

^{1,2}Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Ngudi Waluyo

Email Korespondensi: liyanovie05@gmail.com

ABSTRAK

Jumlah lansia pada tahun 2020 menjadi 17.767.709 jiwa dengan presentase (7,97%) dan pada tahun 2021 meningkat juga menjadi 19.936.895 jiwa dengan presentasi (8,48%). Lansia yang mengalami kesepian biasanya memandang diri mereka tidak layak dan tidak patut dicintai. Pikiran-pikiran negatif itu adalah merasa terasing dan terkucil, merasa tidak mempunyai harapan, merasa harga diri rendah. Terapi kognitif melatih diri lansia menyadari cara berpikirmnya yang salah, kemudian lansia harus belajar merespons cara pikir yang salah tersebut dengan cara yang lebih adaptif dari perspektif kognitif. Lansia yang mengalami harga diri rendah apabila tidak segera ditangani dapat mengakibatkan putus asa serta ada rencana untuk mengakhiri hidup. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas terapi kognitif terhadap peningkatan harga diri lansia yang mengalami kesepian. Desain yang digunakan adalah Pretest-Posttest Without Control Group Design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang mengalami harga diri rendah akibat kesepian berjumlah 86 lansia. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling dengan sejumlah 46 lansia. Instrumen menggunakan self esteem Coopersmith. Analisis data dengan menggunakan uji t-test dependent. Hasil penelitian menunjukkan bahwa harga diri sebelum dan sesudah diberikan terapi kognitif meningkat dari 1,89 (harga diri sedang) menjadi 2,50 (harga diri tinggi) dengan nilai p value $0,000 \leq (0,05)$ yang artinya ada perbedaan yang signifikan harga diri sebelum dan sesudah di berikan terapi kognitif. Lansia diharapkan dapat meningkatkan harga diri dengan tetap melakukan terapi kognitif.

Kata Kunci : Terapi Kognitif, Harga diri, Lansia

ABSTRACT

The Effectiveness Of Cognitive Therapy To Increase Self-Esteem Of The Elderly Who Experienced Loneliness

The number of elderly in 2020 will be 17,767,709 people with a percentage (7.97%) and in 2021 it will also increase to 19,936,895 people with a percentage (8.48%). Elderly who experience loneliness usually view themselves as unworthy and unlovable. The negative thoughts are feeling isolated and isolated, feeling hopeless, feeling low self-esteem. Cognitive therapy trains the elderly to realize their wrong way of thinking, then the elderly must learn to respond to the wrong way of thinking in a more adaptive way from a cognitive perspective. . The elderly who experience low self-esteem if not treated immediately can lead to despair and there are plans to end their lives. The purpose of this study was to determine the effectiveness of cognitive therapy on increasing self-esteem in the elderly who experience loneliness. The design used is Pretest-Posttest Without Control Group Design. The population in this study were all elderly who experienced low self-esteem due to

loneliness totaling 86 elderly. The sampling technique in this study used purposive sampling with a total of 46 elderly. The instrument uses Coopersmith's self-esteem. Data analysis using the t-test dependent. research results show that Self-esteem before and after being given cognitive therapy increased from 1.89 (medium self-esteem) to 2.50 (high self-esteem) with a p value of 0.000 (0.05) which means that there is a significant difference in self-esteem before and after in give cognitive therapy. The elderly are expected to increase self-esteem by continuing to do cognitive therapy.

Keywords: Cognitive Therapy, Elderly, Self-esteem,

PENDAHULUAN

Lanjut usia bukanlah suatu penyakit namun merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang akan dijalani semua individu, ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan lingkungan (Muhith & Siyoto, 2016). Saat ini diseluruh dunia jumlah lansia diperkirakan ada 500 juta dengan rata-rata usia 60 tahun dan diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 milyar (Bandiyah, 2019). Di Indonesia jumlah lansia pada tahun 2020 menjadi 17.767.709 jiwa dengan presentase (7,97%) dan pada tahun 2021 meningkat juga menjadi 19.936.895 jiwa dengan presentasi (8,48%) (Badan Statistik Indonesia, 2021).

Menurut Desmita (dalam Khairani, 2014) menyatakan bahwa beberapa masalah psikologis yang paling sering dialami oleh lansia adalah kesepian. Kesepian merupakan suatu permasalahan yang dialami oleh seseorang, yang terjadi akibat hubungan interpersonal saat ini tidak sesuai dengan harapan yang telah dibentuk sehingga menjadi pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan dan menyedihkan berupa rasa sedih, merasa tidak berdaya, putus asa dan hampa (Nurayni & Supradewi, 2017). Penyebab lain dari kesepian pada lansia diantaranya yaitu adanya

stigma dan pandangan negatif terhadap lansia seringkali menyebabkan anak-anaknya memilih untuk tinggal terpisah dengan orangtuanya (Suardiman, 2016). kesepian terkait dengan pikiran-pikiran negatif individu terhadap dirinya dan merasa harga diri rendah (Azizah & Rahayu, 2016).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Azizah & Rahayu (2016) menyatakan bahwa kesepian terkait dengan pikiran-pikiran negatif individu terhadap dirinya. Pikiran-pikiran negatif itu adalah merasa terasing dan terkucil, merasa tidak mempunyai harapan, merasa harga diri rendah. Harga diri menjadi hal yang sangat penting bagi lansia karena harga diri adalah rasa dihormati, diterima, diakui dan bernilai bagi lansia yang didapatkan dari orang lain.

Banyak faktor yang menyebabkan harga diri rendah pada lansia, antara lain dikarenakan adanya tantangan baru akibat dari kehilangan pasangan, ketidakmampuan fisik, pensiun, pandangan negatif dan adanya stigma dari lansia, munculnya rasa kesepian di masa tua juga dapat menyebabkan penurunan harga diri lansia (Narullita, 2017). Kesepian berhubungan dengan harga diri rendah. Orang yang memiliki harga diri yang rendah cenderung merasa tidak nyaman pada situasi yang

beresiko secara sosial (misalnya berbicara didepan umum dan berada di kerumunan orang yang tidak dikenal). Dalam keadaan seperti ini orang tersebut akan menghindari kontak-kontak sosial tertentu secara terus menerus akibatnya akan mengalami kesepian. Selain itu orang yang menyatakan dirinya kesepian biasanya memandang diri mereka tidak layak dan tidak patut dicintai. Untuk mengatasi penilaian negatif yang ada didiri lansia, maka perlu diberikan penatalaksanaan psikoterapi salah satunya dengan terapi kognitif.

Terapi kognitif melatih diri lansia menyadari cara berpikirnya yang salah, kemudian lansia harus belajar cara merespons cara pikir yang salah tersebut dengan cara yang lebih adaptif. Dari perspektif kognitif, lansia dilatih untuk mengenal dan menghilangkan berbagai pikiran dan harapan negatif. Terapi kognitif mempengaruhi korteks serebri yang memiliki dimensi kognisi dan emosi. Terapi kognitif membantu klien mengenali pikiran negatif yang muncul, sehingga hal ini akan membuat persepsi yang positif. Persepsi yang positif akan mempengaruhi koping yang positif. Koping yang positif akan membuat dimensi kognitif menjadi positif (kognisi yang baik) dan peningkatan harga diri lansia. Tujuan penelitian ini adalah untuk menjelaskan efektifitas terapi kognitif terhadap peningkatan harga diri lansia yang mengalami kesepian.

METODE PENELITIAN

Desain yang digunakan adalah Pretest-Posttest Without Control Group Design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia lansia di Desa Gebugan Kecamatan

Bergas Kabupaten Semarang berjumlah 86 lansia. Data diperoleh dari Puskesmas Bergas, dengan kriteria inklusi dimana lansia yang mengalami harga diri rendah akibat kesepian. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling dengan pengambilan sampel menggunakan rumus Slovin didapatkan sampel sejumlah 46 lansia. Instrumen harga diri menggunakan kuesioner self esteem Coopersmith. Analisis data dengan menggunakan uji t-test dependent.

HASIL PENELITIAN

Tabel 4.1 Gambaran Harga Diri Lansia Sebelum Diberikan Terapi Kognitif di Desa Gebugan Kecamatan Bergas

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	16	34,8%
Sedang	19	41,3%
Tinggi	11	23,9%
Total	46	100%

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan hasil bahwa harga diri lansia sebelum diberikan terapi kognitif sebagian besar memiliki harga diri sedang sejumlah 19 responden (41,3%)

Tabel 2 Gambaran Harga Diri Lansia Sesudah Diberikan Terapi Kognitif di Desa Gebugan Kecamatan Bergas

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	4	8,7%
Sedang	15	32,6%
Tinggi	27	58,7%
Total	46	100%

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan hasil bahwa harga diri lansia sesudah diberikan terapi kognitif sebagian besar memiliki

harga diri tinggi sejumlah 27 responden (58,7%)

Tabel 3 Perbedaan Harga Diri Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Kognitif Pada Lansia di Desa Gebugan Kecamatan Bergas

Variabel	N	Mean	SD	Min-Max	p-value
Sebelum	4	1,89	0,76	0,84	0,00
Sesudah	4	2,50	0,65	0,37	
	6		8	0	

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa nilai mean harga diri sebelum dan sesudah diberikan terapi kognitif meningkat dari 1,89 (harga diri sedang) menjadi 2,50 (harga diri tinggi) dengan nilai p value $0,000 \leq (0,05)$ yang artinya ada perbedaan yang signifikan harga diri sebelum dan sesudah di berikan terapi kognitif.

PEMBAHASAN

Harga Diri Lansia Sebelum Diberikan Terapi Kognitif di Desa Gebugan Kecamatan Bergas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi kognitif sebagian besar lansia memiliki harga diri sedang sejumlah 19 responden (41,3%). Lanjut usia yang mengalami harga diri sedang tersebut dikarenakan merasa bahwa lansia tidak mampu mengerjakan sesuatu seperti yang dilakukan oleh orang lain. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Narullita (2017), lansia akan mengalami banyak perubahan dan penurunan fungsi fisik dan psikologis. Hal tersebut dapat menimbulkan berbagai masalah pada lansia yang kan berpengaruh dalam menilai dirinya sendiri.

Hasil penelitian ini lebih banyak terjadi pada perempuan yaitu sebanyak 32 responden (68,6%). Hal ini disebabkan karena perempuan

mempunyai perasaan lebih sensitif jika dibandingkan dengan laki-laki, seperti perasaan ingin dicintai, disayangi, diperhatikan oleh pasangan dan keluarganya terutama saat ia merasa apa yang diharapkannya tidak sesuai dengan kenyataan. Hal ini dapat menyebabkan lansia tersebut mengalami harga diri kategori sedang.

Lansia juga mengalami perubahan-perubahan akibat proses menua (aging process) yang salah satunya adalah penurunan produksi hormon estrogen dan progesteron akan mempengaruhi kerja neurotransmitter didalam tubuh, seperti neuroendokrin dan sistem sirkadian yang terlibat dalam gangguan perasaan seperti merasa sedih, ketidakberdayaan, rasa tidak berarti, tidak berguna, dan lain sebagainya (Narullita, 2017). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian menurut Sholihah (2011) dengan persentase jumlah lansia lebih banyak berjenis kelamin perempuan (56,7%).

Selain harga diri sedang, pada penelitian ini juga terdapat 16 lansia (34,8%) memiliki harga diri rendah. Berdasarkan hasil penelitian menurut karakteristik status perkawinan menikah terdapat 32 lansia (69,5%), sedangkan terdapat 8 lansia berstatus janda (17,3%), dan ada 6 lansia (13,1%) bersatus duda. Hampir sebagian besar lansia dalam penelitian ini yang status perkawinannya menikah mengalami harga diri rendah, hal ini disebabkan karena kurangnya interaksi dengan anggota keluarga terutama anaknya yang sudah tinggal terpisah.

Sebagian besar lansia yang berstatus janda/duda tersebut lebih banyak menerima dan mengenang

pasangan hidupnya tanpa menikah kembali. Dengan ketidak hadirannya pasangan ini sebagai salah satu sumber berkurangnya dukungan sosial bagi lansia yang akan mempengaruhi harga dirinya. Hasil penelitian ini di dukung oleh penelitian bahwa dukungan sosial akan mempengaruhi kesehatan mental lansia (Amelia, 2021).

Harga Diri Lansia Sesudah Diberikan Terapi Kognitif di Desa Gebugan Kecamatan Bergas

Harga diri lansia sesudah diberikan terapi kognitif sebagian besar memiliki harga diri tinggi sejumlah 27 responden (58,7%). Setelah pemberian terapi kognitif, lansia yang mengalami harga diri sedang akibat kesepian dapat berubah menjadi harga diri tinggi. Terapi kognitif dilakukan setelah lansia mengisi kuesioner harga diri dan dinyatakan mengalami harga diri rendah. Setelah diberikan terapi kognitif yang mencakup 4 sesi setiap hari satu sesi yang terdiri dari tahap pertama berupa mengidentifikasi pikiran otomatis negatif dan penggunaan tanggapan rasional terhadap pikiran negatif yang pertama. Didapatkan hasil lansia mampu mengidentifikasi pikiran negatif sesuai dengan masalahnya masing-masing.

Pada sesi kedua adalah penggunaan tanggapan rasional terhadap pikiran negatif yang pertama. Sesi kedua adalah penggunaan tanggapan rasional terhadap pikiran negatif yang kedua. Sesi ketiga adalah mengidentifikasi manfaat tanggapan rasional terhadap pikiran otomatis negatif (ungkapan hasil dalam mengikuti terapi kognitif). Sesi terakhir adalah melibatkan keluarga untuk dapat

membantu pasien dalam melakukan terapi kognitif secara mandiri. Terapi kognitif dilakukan secara individu, dimana setiap responden mendapatkan terapi kognitif sebanyak 4 sesi.

Terapi kognitif juga fokus untuk membantu klien mengidentifikasi dan mengoreksi pikiran maladaptif, jenis pikiran otomatis, dan mengubah perilaku sendiri yang disebabkan oleh berbagai masalah-masalah emosional Beck, dkk (1987); Townsend (2009) mengungkapkan tujuan dari terapi kognitif adalah sebagai monitor pikiran otomatis negatif, mengetahui hubungan antara pikiran, perasaan dan perilaku, mengubah penalaran yang salah menjadi penalaran yang logis, dan membantu pasien mengidentifikasi dan mengubah kepercayaan yang salah sebagai pengalaman negatif internal pasien.

Perbedaan Harga Diri Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Kognitif Pada Lansia di Desa Gebugan Kecamatan Bergas

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi kognitif berpengaruh terhadap peningkatan harga diri lansia. Menurut Azizah (2016) menyebutkan bahwa kecenderungan kesepian pada lansia dapat disebabkan oleh banyak faktor yang dapat mempengaruhinya selain harga diri. Menurut Brehm (dalam Azizah 2016) hal yang dapat menyebabkan kesepian pada lansia yaitu adanya ketidakcocokan atau ketidakadekuatan dalam hubungan yang dimiliki seseorang. Hubungan seseorang yang tidak adekuat akan menyebabkan lansia merasa tidak puas akan hubungan yang dimilikinya. Ada banyak alasan seseorang merasa tidak puas dengan hubungan yang tidak adekuat yaitu

karena kondisi di tempat tinggalnya banyak berbagai karakter antara satu lansia dengan lansia yang lainnya tidak memungkiri akan merasa cocok dan tidak cocok dalam berhubungan sosial.

Perasaan kesepian pada lansia akan semakin bertambah ketika fisik lansia mulai menurun, karena lansia tersebut tidak bisa terlalu beraktifitas untuk mengurangi atau menghilangkan kesepian yang dialami. Kesepian pada lansia dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor psikologis, faktor kebudayaan dan faktor spiritual.

Faktor psikologis yang menyebabkan seperti perasaan takut. Perasaan tersebut muncul akibat perubahan-perubahan mental yang berhubungan dengan perubahan fisik, keadaan kesehatan, serta situasi lingkungan. Dari segi mental emosional muncul perasaan pesimis, merasa terancam akan ditelantarkan karena tidak berguna lagi (Munandar, Hadi, & Maryah, 2017). Hal ini sesuai dengan penelitian Narullita (2017) yaitu kehilangan pasangan hidup membuat lansia kurang dukungan sosial dari orang terdekat serta adanya perasaan kesepian yang akan menyebabkan harga diri rendah. Hal tersebut juga didukung oleh penelitian bahwa dukungan sosial akan mempengaruhi kesehatan mental lansia (Amelia, Meta, & Sri, 2021).

Fungsi kognitif dan psikomotor pada lansia mengalami penurunan. Perubahan fisik pada lansia pun dapat menyebabkan perubahan pada kondisi jiwa. Lansia berpikir bahwa dirinya tidak dapat mengerjakan berbagai aktifitas sebaik pada saat muda dulu yang disebabkan adanya berbagai perubahan fisik pada lansia. Sikap sosial yang tidak

menyenangkan yang beranggapan bahwa lansia sering dianggap tidak berguna lagi. Hal tersebut membuat lansia tidak semangat dalam mengerjakan apapun. Kehilangan pekerjaan yang pernah ditekuni, berada dipanti, tidak punya keluarga atau sanak saudara karena hidup membujang, atau punya pasangan hidup namun tidak punya anak dan pasangannya sudah meninggal juga membuat lansia berpikir bahwa mereka adalah orang yang gagal dan tidak lagi berguna seperti dulu.

Terapi kognitif yang diberikan diharapkan dapat membantu lansia mengenali pikiran negatif yang muncul, sehingga hal ini akan membuat persepsi positif. Persepsi positif akan mempengaruhi koping yang positif. Koping yang positif akan membuat dimensi kognitif menjadi positif (kognisi baik) dan ini akan menyebabkan penurunan tingkat depresi. Terapi kognitif bertujuan membantu klien mengenali dan mengkaji kembali pola kognitif negatif ini dan menggantinya dengan pola kognitif yang positif (Nancy, 2007).

Terapi kognitif merubah pemikiran pesimis, harapan yang tidak realistis dan evaluasi diri yang menceda yang membuat depresi. Melalui kegiatan terapi kognitif lansia dapat mengungkapkan hal yang positif melalui tulisan sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri dan harga diri lansia. Hal ini akan merubah pandangan terhadap diri, lingkungan dan masa depan ke arah positif. Terapi kognitif membuat asumsi bahwa pikiran yang mendahului mood dan kepercayaan diri yang salah menuntun emosi yang negatif. Klien depresi menunjukkan penyimpangan

dalam pengetahuan, proses kognitif dan hasil kognitif. Pengetahuan dibentuk dari keyakinan pendapat tentang diri kita, orang lain dan dunia. Pengetahuan ini akan menentukan proses jalan pintas dan berbagai kesalahan dalam cara berpikir kita yang pada akhirnya menentukan isi dan hasil kognitif.

SIMPULAN

Harga diri lansia sebelum diberikan terapi kognitif sebagian besar memiliki harga diri sedang sejumlah 19 responden (41,3%)

Harga diri lansia sesudah diberikan terapi kognitif sebagian besar memiliki harga diri tinggi sejumlah 27 responden (58,7%)

Harga diri sebelum dan sesudah diberikan terapi kognitif meningkat dari 1,89 (harga diri sedang) menjadi 2,50 (harga diri tinggi) dengan nilai p value 0,000 ≤ (0,05) yang artinya ada perbedaan yang signifikan harga diri sebelum dan sesudah di berikan terapi kognitif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan terima kasih kepada Kepala Desa Gebungan Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang atas kelancaran penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, W. ., Meta, & Sri, E. . (2021). *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Depresi pada Lanjut Usia yang Tinggal di Panti Wreda Wening Wardoyo Jawa Tengah*. 9.
- Azizah, A. N., & Rahayu, S. A. (2016). Hubungan Self-Esteem Dengan Tingkat Kecenderungan Kesepian Pada Lansia. 07(02), 40–58.
- Badan Statistik Indonesia. (2021).

Jumlah Penduduk menurut Kelompok Umur, Jenis Kelamin, Provinsi dan Kabupaten/Kota tahun 2005. Retrieved from www.datastatistikindonesi.co%0Am/portal/index.php?option=com_tab%0Ael&at=1&id_tabel=116&Itemid=165_

- Bandiyah. (2009). Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Lestari, A., & Hartati, N. (2016). Hubungan Self Efficacy Dengan Subjective Well Being Pada Lansia Yang Tinggal Di Rumahnya Sendiri. RAP, 7, 12–23.
- Muhith, A., & Siyoto, S. (2016). Pendidikan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Munandar, I., Hadi, S., & Maryah, V. (2017). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kesepian pada Lansia yang Ditinggal Pasangan di Desa Mensere. Nursing, 2, 447–457.
- Narullita, D. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Harga Diri Rendah Lansia Dikabupaten Bungo. Jurnal Endurance 2, 354–361.
- Nurayni, & Supradewi, R. (2017). Dukungan Sosial dan Rasa Memiliki Terhadap Kesepian pada Mahasiswa Perantau Semester Awal.
- Suardiman, S. P. (2016). Psikologi Usia Lanjut. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.