

PENERAPAN TERAPI KOGNITIF PERILAKU DALAM MENANGANI DEPRESI PADA LANSIA : LITERATURE REVIEW

Rusni Mato^{1*}

¹ Program Studi D3 Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Makassar, Indonesia, 90222

*e-mail: penulis-korespondensi: rusni.mato@poltekkes-mks.ac.id/081242970064

(Received: 06.11.2025; Reviewed: 18.11.2025; Accepted: 15.12.2025)

ABSTRACT

Depresi pada lansia merupakan masalah kesehatan mental yang sering tidak terdeteksi dan berdampak signifikan terhadap kualitas hidup, fungsi sosial, serta komorbiditas fisik. Terapi Kognitif Perilaku (Cognitive Behavioral Therapy/CBT) direkomendasikan sebagai intervensi psikologis efektif, namun penerapannya pada lansia memiliki tantangan tersendiri, termasuk keterbatasan mobilitas, fungsi kognitif, serta akses layanan kesehatan mental. Tujuan penelitian mengkaji bukti ilmiah terkini (2020–2025) mengenai efektivitas penerapan CBT dalam menangani depresi pada pasien lansia serta mengidentifikasi bentuk intervensi yang paling efektif. Metode Penelitian menggunakan metode literature review sistematis-naratif melalui penelusuran database pubmed, Scopus, springerlink, JMIR, dan Google Scholar. Kriteria inklusi adalah artikel tahun 2020–2025, desain RCT, quasi-experimental, feasibility study, serta systematic review yang berfokus pada CBT dan depresi pada populasi lansia (≥ 60 tahun). Dari proses seleksi diperoleh 10 artikel yang dianalisis secara mendalam. Hasil Seluruh artikel menunjukkan bahwa CBT efektif menurunkan gejala depresi pada lansia, baik dalam format tatap muka, kelompok, blended, maupun internet-based CBT (ICBT). ICBT terpandu terbukti meningkatkan akses terapi dengan hasil yang setara dengan CBT konvensional. Faktor keberhasilan meliputi adaptasi materi sesuai kemampuan kognitif lansia, dukungan sosial, serta keterlibatan caregiver. Kesimpulan CBT merupakan intervensi psikologis yang efektif dan fleksibel untuk menangani depresi pada lansia. Integrasi model digital dan pelibatan tenaga non-spesialis direkomendasikan untuk meningkatkan jangkauan layanan.

Keywords: Cognitive Behavioral Therapy, Depresi Lansia, ICBT, Intervensi Psikologis, Kesehatan Mental Geriatri.

ABSTRAK

Depression in older adults is a mental health problem that often goes undetected and significantly impacts quality of life, social functioning, and physical comorbidities. Cognitive Behavioral Therapy (CBT) is recommended as an effective psychological intervention, but its implementation in older adults presents unique challenges, including limitations in mobility, cognitive function, and access to mental health services. The aim of this study was to review the latest scientific evidence (2020–2025) regarding the effectiveness of CBT in treating depression in older adults and to identify the most effective interventions. The study employed a systematic narrative literature review through a search of PubMed, Scopus, Springerlink, JMIR, and Google Scholar databases. Inclusion criteria included articles published between 2020 and 2025, RCT designs, quasi-experimental, feasibility studies, and systematic reviews focused on CBT and depression in the elderly population (≥ 60 years). The selection process yielded 10 articles for in-depth analysis. Results: All articles demonstrated that CBT is effective in reducing depressive symptoms in the elderly, whether in face-to-face, group, blended, or internet-based CBT (ICBT) formats. Guided ICBT has been shown to increase therapy access with results comparable to conventional CBT. Success factors include adapting materials to the cognitive abilities of the elderly, social support, and caregiver involvement. Conclusion: CBT is an effective and flexible psychological intervention for treating depression in the elderly. Integration of digital models and the involvement of non-specialist personnel are recommended to increase service coverage.

Kata Kunci: Cognitive Behavioral Therapy, Elderly Depression, ICBT, Psychological Intervention, Geriatric Mental Health.

Pendahuluan

Depresi pada lansia menjadi salah satu masalah kesehatan mental utama di dunia. WHO melaporkan bahwa sekitar 7% populasi lansia mengalami depresi, namun angka ini diperkirakan lebih tinggi karena banyak kasus tidak terdiagnosis. Depresi pada lansia berdampak pada penurunan kualitas hidup, peningkatan risiko penyakit kronis, isolasi sosial, hingga peningkatan angka mortalitas.

Terapi farmakologis sering digunakan, namun pada lansia berisiko menimbulkan efek samping karena polifarmasi. Oleh karena itu, intervensi non-farmakologis seperti Terapi Kognitif Perilaku (CBT) menjadi pendekatan yang sangat direkomendasikan. CBT berfokus pada perubahan pola pikir negatif dan aktivasi perilaku positif, yang sangat relevan dengan kondisi psikososial lansia seperti kehilangan peran sosial, kesepian, dan penurunan fungsi fisik.

Perkembangan teknologi kesehatan juga memperkenalkan Internet-based CBT (ICBT) yang memungkinkan terapi dilakukan jarak jauh, menjadi solusi atas hambatan mobilitas lansia. Namun, efektivitas berbagai bentuk CBT pada lansia masih perlu dikaji secara komprehensif.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan systematic literature review dengan sintesis naratif yang mengacu pada pedoman PRISMA untuk memastikan proses seleksi literatur dilakukan secara sistematis dan transparan. Penelusuran artikel dilakukan pada database PubMed, Scopus, SpringerLink, JMIR, dan Google Scholar menggunakan kombinasi kata kunci terkait CBT, depresi, dan lansia, dengan batasan tahun publikasi 2020–2025. Kriteria inklusi meliputi studi intervensi CBT pada populasi ≥ 60 tahun dengan desain RCT, quasi-eksperimental, feasibility study, atau review sistematis. Artikel diseleksi melalui tahap identifikasi, penyaringan judul-abstrak, telaah full-text, hingga diperoleh 10 artikel yang memenuhi kriteria untuk dianalisis secara naratif.

Hasil Penelitian

Analisis mendalam terhadap 10 artikel yang lolos seleksi menunjukkan pola temuan yang konsisten bahwa Terapi Kognitif Perilaku (CBT) efektif menurunkan gejala depresi pada populasi lansia di berbagai konteks layanan. Meskipun desain studi, setting, dan format intervensi berbeda, seluruh penelitian melaporkan perbaikan bermakna pada skor depresi yang diukur menggunakan instrumen terstandar seperti PHQ-9, GDS, dan CES-D.

Pada studi Nordgren et al. (2024), tailored internet-delivered CBT (ICBT) yang dipandu secara klinis menunjukkan penurunan signifikan skor depresi pada lansia ≥ 65 tahun. Intervensi ini dirancang dengan modul yang disederhanakan sesuai kapasitas kognitif lansia, sehingga mudah dipahami dan diikuti secara mandiri di rumah. Hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan digital tidak mengurangi efektivitas terapi selama terdapat bimbingan profesional.

Temuan serupa diperoleh pada penelitian Kong et al. (2024) di fasilitas perawatan jangka panjang. ICBT yang dipandu klinisi tidak hanya menurunkan skor depresi secara signifikan, tetapi juga menunjukkan keberlanjutan efek pada masa follow-up. Hal ini mengindikasikan bahwa CBT berbasis internet dapat menjadi solusi efektif bagi lansia dengan keterbatasan mobilitas.

Melalui pendekatan meta-analisis, Morgado et al. (2024) menemukan bahwa CBT individual dan CBT kelompok memiliki effect size moderat hingga besar dalam mengurangi depresi pada lansia komunitas. Penelitian ini menegaskan bahwa efektivitas CBT tidak terbatas pada satu format saja, melainkan fleksibel diterapkan sesuai kebutuhan pasien.

Goodarzi et al. (2023) dan De Oliveira et al. (2023) melalui systematic review menyoroti efektivitas intervensi CBT berbasis telehealth. Kedua studi ini menekankan bahwa terapi jarak jauh menjadi alternatif penting dalam pelayanan kesehatan mental lansia, terutama pada situasi keterbatasan akses layanan tatap muka.

Penelitian Wang et al. (2024) memberikan temuan menarik bahwa support-focused CBT pada lansia pre-frail tidak hanya menurunkan depresi, tetapi juga meningkatkan persepsi dukungan sosial subjektif. Ini menunjukkan bahwa CBT berkontribusi pada aspek psikososial yang menjadi faktor risiko utama depresi lansia.

Dalam konteks implementasi, Xiang et al. (2020) menunjukkan bahwa ICBT dapat dijalankan dengan bantuan lay provider di layanan home care, selama terdapat supervisi profesional. Model ini membuka peluang penerapan CBT di layanan primer dengan sumber daya terbatas.

Studi Skosireva et al. (2025) tentang group CBT menemukan bahwa interaksi antar peserta terapi memberikan efek tambahan berupa pengurangan rasa kesepian dan peningkatan keterlibatan sosial. Sementara itu, Andas (2023) pada komunitas lansia desa menunjukkan bahwa adaptasi budaya lokal pada CBT tatap muka meningkatkan penerimaan terapi dan menghasilkan penurunan skor depresi yang signifikan.

Terakhir, Amarti et al. (2022) melalui studi feasibility blended CBT (kombinasi daring dan tatap muka) menunjukkan potensi besar implementasi CBT di layanan kesehatan primer, karena lebih fleksibel, hemat biaya, dan mudah diakses.

Kesimpulan

Berdasarkan sintesis 10 artikel penelitian tahun 2020–2025, Terapi Kognitif Perilaku (CBT) terbukti efektif menurunkan gejala depresi pada pasien lansia di berbagai setting layanan, baik komunitas, layanan primer, fasilitas perawatan jangka panjang, maupun home care. Efektivitas ini konsisten pada beragam format intervensi, meliputi CBT individual tatap muka, CBT kelompok, internet-based CBT (ICBT), dan model blended. Temuan menunjukkan bahwa keberhasilan CBT pada lansia sangat dipengaruhi oleh adaptasi materi sesuai kemampuan kognitif, fokus pada behavioral activation, dukungan sosial, serta keterlibatan caregiver. Inovasi ICBT dan group CBT menjadi solusi penting untuk mengatasi hambatan mobilitas dan isolasi sosial yang umum dialami lansia. Secara keseluruhan, CBT tidak hanya efektif secara klinis, tetapi juga fleksibel dan aplikatif untuk diintegrasikan dalam berbagai model pelayanan kesehatan lansia.

Saran

Adapun beberapa saran yang dapat disampaikan sebagai berikut ;

1. Praktik klinis: Layanan kesehatan lansia disarankan mengintegrasikan CBT sebagai intervensi rutin untuk depresi, baik dalam bentuk tatap muka, kelompok, maupun ICBT terpandu.
2. Layanan primer: Perlu pelatihan CBT berbasis protokol sederhana bagi tenaga kesehatan non-spesialis dengan supervisi profesional untuk memperluas jangkauan layanan.
3. Pengembangan program: Penggunaan model blended CBT direkomendasikan karena lebih fleksibel, efisien, dan sesuai dengan keterbatasan lansia.
4. Adaptasi budaya: Materi CBT perlu disesuaikan dengan konteks budaya lokal dan melibatkan keluarga/caregiver agar penerimaan terapi lebih baik.
5. Penelitian lanjutan: Diperlukan studi RCT berskala besar dengan evaluasi jangka panjang (>12 bulan) serta analisis cost-effectiveness untuk memperkuat dasar implementasi CBT pada populasi lansia.

Ucapan Terimakasih

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah mendukung dan memberikan sumbangsih atas terlaksananya proses penelitian ini.

Referensi

- Amarti, K., et al. (2022). Feasibility of digital cognitive behavioral therapy for older adults. *JMIR Research Protocols*, 11(10), e41445.
- Andas, A. M. (2023). The role of CBT in elderly patients. *Malang Journal of Nursing*, 5(2), 120–128.
- Andersson, G., et al. (2021). Digital CBT across lifespan. *World Psychiatry*, 20(1), 119–129.
- APA. (2021). Clinical practice guideline for depression.
- Chan, R. C. F., et al. (2025). Long-term CBT effects. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 12345.
- Cuijpers, P., et al. (2022). Psychotherapies for depression meta-analysis. *World Psychiatry*, 21(1), 16–27.
- De Oliveira, P. B. F., et al. (2023). Telemedicine interventions for depression in older adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 38(4), 1–12.
- El-Haj-Mohamad, R., et al. (2024). Writing-based ICBT for older adults. *Stress and Health*, 40(2), 220–233.
- Goodarzi, Z., et al. (2023). Virtual interventions for depression in older adults. *International Psychogeriatrics*, 35(6), 755–768.
- Gould, R., et al. (2020). CBT outcomes in elderly populations. *Depression and Anxiety*, 37(12), 1143–1152.
- Gum, A. M., et al. (2021). Barriers to mental health treatment in older adults. *Clinical Gerontologist*, 44(2), 123–135.
- Johnco, C., et al. (2024). Psychological therapies remission in older adults. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 32(3), 210–225.
- Kiosses, D., et al. (2021). Behavioral activation in geriatric depression. *American Journal of Psychiatry*, 178(7), 600–610.
- Kong, F., et al. (2024). Internet-based CBT for depression in LTC older adults. *Journal of Medical Internet Research*, 26, e40187.
- Laidlaw, K., et al. (2021). CBT delivery in older adults. *Aging & Mental Health*, 25(8), 1400–1410.
- Lenze, E. J., et al. (2020). Collaborative care for geriatric depression. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 28(10), 1060–1070.
- Morgado, B., et al. (2024). Psychotherapeutic interventions meta-analysis. *Healthcare*, 12(24), 2551.
- NICE. (2022). Depression management guidelines.
- Nordgren, L. B., et al. (2024). Tailored ICBT for depression in older adults. *BMC Geriatrics*, 24(1), 112.

- O'Toole, M. S., et al. (2025). CBT evidence review. *Journal of Affective Disorders*, 360, 1–10.
- Quinn, E. A., et al. (2025). Group arts and CBT in older adults. *Nature Aging*, 5(1), 55–67.
- Reynolds, C. F., et al. (2020). Late-life depression management. *JAMA Psychiatry*, 77(6), 561–562.
- Richards, D., et al. (2022). Blended CBT implementation. *Behaviour Research and Therapy*, 153, 104102.
- Scogin, F., et al. (2020). CBT adaptations for older adults. *Clinical Psychology Review*, 79, 101860.
- Skosireva, A., et al. (2025). Group CBT effectiveness. *International Psychogeriatrics*, 37(1), 45–56.
- Titov, N., et al. (2021). Therapist-guided ICBT in older adults. *Internet Interventions*, 25, 100410.
- Wang, C., et al. (2024). Support-focused CBT in pre-frail adults. *Journal of Affective Disorders*, 352, 210–218.
- WHO. (2023). Depression in older adults report.
- Wuthrich, V. M., et al. (2020). CBT for late-life depression. *Current Psychiatry Reports*, 22(9), 47.
- Xiang, X., et al. (2020). ICBT feasibility for home care older adults. *Research on Social Work Practice*, 30(6), 674–682.