

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perubahan struktur demografi secara global menunjukkan adanya pertumbuhan yang signifikan dalam jumlah populasi lanjut usia. Data dari *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa pada tahun 2024, jumlah penduduk dengan usia 60 ke atas mencapai sekitar 1,18 miliar jiwa dan diperkirakan naik menjadi 1,4 miliar di tahun 2030 (WHO, 2025b). Sejalan dengan dinamika tersebut, Indonesia telah memasuki fase struktur penduduk tua atau *ageing population* sejak tahun 2021 ketika proporsi penduduk lansia mencapai lebih dari 10 %, dan angka tersebut terus meningkat hingga mencapai 12 % pada tahun 2024 (BPS, 2024). Di samping itu, penambahan usia pada kelompok lanjut usia ini tidak hanya menimbulkan kebutuhan akan layanan kesehatan yang komprehensif, tetapi juga menuntut kesiapan psikososial dalam menghadapi berbagai kebutuhan termasuk adaptasi terhadap perkembangan teknologi. Peningkatan jumlah lansia juga menghadirkan tantangan baru, salah satunya adalah meningkatnya prevalensi gangguan neurokognitif pada populasi tersebut.

Gangguan neurokognitif adalah kelompok gangguan mental yang ditandai oleh penurunan fungsi kognitif yang didapat (bukan bawaan sejak lahir), seperti gangguan dalam memori, perhatian, bahasa, fungsi eksekutif, persepsi visual-spasial, atau kognisi sosial, yang cukup signifikan hingga memengaruhi kemandirian individu dalam kehidupan sehari-hari (American Psychiatric

Association, 2013). Bentuk gangguan neurokognitif pada lansia yang paling umum salah satunya adalah demensia. WHO melaporkan bahwa pada tahun 2021, 57 juta jiwa di dunia menderita demensia dan ada sekitar 10 juta kasus baru setiap tahun (WHO, 2025a). Di Indonesia, jumlah demensia di kalangan lansia diproyeksikan meningkat menjadi 2 juta pada 2030 dan 4 juta pada 2050, jauh melampaui 1,2 juta kasus yang diperkirakan pada 2016 (Alzheimer's Indonesia, 2019).

Deteksi dini gangguan neurokognitif memiliki urgensi yang tinggi karena berperan penting dalam mencegah atau memperlambat progresivitas penurunan fungsi kognitif yang lebih berat. Deteksi yang tepat waktu memungkinkan dilakukannya intervensi yang sesuai, pemberian edukasi dan dukungan psikososial, serta pelibatan individu dan keluarganya dalam perencanaan perawatan dan pengambilan keputusan penting terkait aspek medis maupun kehidupan sehari-hari (Akpan et al., 2019). WHO menekankan bahwa prosedur skrining dan asesmen dini terhadap gangguan kognitif pada lansia merupakan bagian integral dari pelayanan kesehatan (WHO, 2019). Sayangnya, berbagai kendala masih menghambat pelaksanaan deteksi dini, termasuk keterbatasan tenaga terlatih (Suriastini et al., 2023), kurangnya pemahaman dan kesadaran masyarakat (Farina et al., 2024), dan resistensi lansia terhadap pemeriksaan karena kekhawatiran mengenai stigma serta dampaknya (Xue et al., 2023).

Pemeriksaan gangguan neurokognitif dipilih sebagai fokus dalam penelitian ini karena jenis pemeriksaan tersebut berkaitan erat dengan permasalahan umum yang dialami oleh dewasa lanjut, khususnya penurunan fungsi kognitif yang memengaruhi kemampuan berpikir, mengingat, dan memusatkan perhatian.

Penurunan fungsi kognitif pada usia lanjut telah diidentifikasi sebagai isu kesehatan global yang berdampak langsung terhadap kemampuan fungsional dan kualitas hidup individu, sehingga deteksi dini melalui pemeriksaan kognitif menjadi bagian penting dalam upaya pencegahan dan penanganan gangguan neurokognitif (Livingston et al., 2020). Berbeda dengan pemeriksaan yang lebih bersifat observasional, pemeriksaan neurokognitif dilakukan melalui tes-tes yang memerlukan keterlibatan aktif individu untuk menyelesaikan berbagai tugas kognitif yang terstandarisasi untuk mengukur kemampuan memori, atensi, dan fungsi eksekutif secara objektif (Alzola et al., 2024). Keterlibatan aktif tersebut mencakup kemampuan individu dalam memahami instruksi, mempertahankan perhatian, serta merespons tugas-tugas tertentu, sebagaimana tercermin dalam instrumen standar seperti *Montreal Cognitive Assessment* (MoCA) dan *Mini Mental State Examination* (MMSE) (Folstein et al., 1975; Nasreddine et al., 2005)

Seiring perkembangan teknologi, pendekatan inovatif mulai dikembangkan dalam upaya mendeteksi gangguan neurokognitif. Pemeriksaan neurokognitif seperti *Montreal Cognitive Assessment* (MoCA) dan *Mini Mental State Examination* (MMSE) kini mulai dikembangkan dalam format digital yang memungkinkan pelaksanaannya secara virtual, termasuk melalui panggilan video dan telepon, yang tentunya hal ini membuka akses lebih luas terhadap asesmen kognitif, khususnya bagi populasi lanjut usia yang tidak dapat hadir langsung ke fasilitas layanan kesehatan (Frank et al., 2020). Selain itu, teknologi berbasis realitas virtual atau *Virtual Reality* (VR) juga telah diujicobakan sebagai alat

inovatif dalam skrining fungsi kognitif pada lansia, dengan potensi meningkatkan keterlibatan partisipan dan keakuratan hasil pengukuran (Chua et al., 2019).

Namun, teknologi yang canggih ini dapat menjadi tantangan tersendiri bagi dewasa lanjut khususnya mereka yang berasal dari generasi *baby boomer*. Generasi ini umumnya tidak tumbuh bersama teknologi digital, sehingga cenderung memiliki tingkat literasi digital yang rendah (Nisa et al., 2023). Mereka cenderung mengalami kesulitan dalam memahami tampilan atau menu pada perangkat digital yang kompleks serta merasa takut salah langkah saat menggunakan tablet, komputer, atau *headset* VR (Vaportzis et al., 2017). Kondisi ini diperparah dengan adanya *technology anxiety*, yaitu kecemasan atau stres yang muncul saat menghadapi teknologi baru, yang secara signifikan dapat menurunkan minat lansia terhadap penggunaan layanan digital (An et al., 2024).

Selain kondisi tersebut, lansia juga sering kali menunjukkan keyakinan bahwa mereka sudah memiliki cukup pengetahuan atau pengalaman hidup, sehingga merasa tidak perlu lagi mempelajari hal-hal baru, termasuk teknologi. Mereka cenderung merasa "sudah mapan secara wawasan", yang mengakibatkan rendahnya motivasi untuk mengikuti perkembangan teknologi yang terus berubah (Gallistl et al., 2020; Hunsaker & Hargittai, 2018). Dalam konteks pemeriksaan neurokognitif berbasis teknologi, sikap-sikap tersebut mampu menjadi hambatan signifikan, karena pemahaman serta keterlibatan aktif lansia sangat dibutuhkan untuk memperoleh hasil asesmen yang akurat (Zygouris & Tsolaki, 2015)

Adaptasi teknologi pada lansia tidak hanya ditentukan oleh kemampuan menggunakan perangkat, tetapi juga oleh kesiapan mental, sikap terhadap perubahan, dan dorongan dari dalam diri. Adaptasi teknologi pada lansia merujuk pada proses psikologis dan perilaku yang melibatkan penerimaan, pemahaman, serta penggunaan teknologi secara fungsional dan bermakna, yang dipengaruhi oleh kemampuan kognitif, pengalaman masa lalu, serta persepsi terhadap kegunaan dan kemudahan teknologi (Czaja et al., 2006). Dalam konteks ini, perspektif coadaptation menuntut penyesuaian timbal balik antara lansia sebagai pengguna dan teknologi itu sendiri agar tercipta pengalaman yang inklusif dan berkelanjutan (Kokorelias et al., 2023). Menurut *Technology Acceptance Model* (Davis, 1989), persepsi lansia terhadap kemudahan penggunaan dan manfaat teknologi sangat memengaruhi keputusan mereka untuk menerima atau menolak teknologi tersebut. Jika dianggap sulit atau tidak berguna, maka kecenderungan menolak akan meningkat (Peek et al., 2014). Sebaliknya, dukungan emosional, rasa aman, dan pengalaman positif dapat memperkuat rasa percaya diri serta kesiapan mereka dalam beradaptasi (Chen & Chan, 2014; Mitzner et al., 2010).

Oleh karena itu, upaya membantu lansia beradaptasi dengan teknologi dengan pendekatan yang memperhatikan kondisi psikososial secara menyeluruh diperlukan. Salah satu pendekatan yang relevan adalah melalui layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam bentuk bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi. Bimbingan kelompok dipandang sebagai pendekatan efektif yang tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga menyediakan ruang aman untuk berbagi pengalaman, menumbuhkan motivasi, serta membangun rasa percaya diri

dalam menghadapi situasi baru. Keefektifan pendekatan ini didukung oleh dinamika kelompok yang membantu membangun rasa kebersamaan, memberikan dukungan emosional, dan mendorong proses belajar antaranggota (Prayitno, 2017). Yalom dan Leszcz menekankan bahwa pengalaman kelompok dapat memberikan harapan, memungkinkan anggota saling mendukung, serta menjadi wadah untuk mengembangkan keterampilan interpersonal melalui interaksi langsung dalam lingkungan yang aman dan suportif (Yalom & Leszcz, 2020). Beberapa hasil studi di Indonesia yang menunjukkan bahwa intervensi kelompok dapat meningkatkan kepercayaan diri dan integritas diri lansia secara signifikan (Azalia et al., 2025; Gati et al., 2016). Ketika dipadukan dengan teknik relaksasi, layanan ini tidak hanya membantu mengurangi kecemasan, namun juga memfasilitasi peningkatan kesiapan mental dan emosional pada lansia (dos Santos-Silva et al., 2020; Rahmadani et al., 2023).

Penggunaan teknik relaksasi dalam bimbingan kelompok telah banyak diteliti dalam konteks pengelolaan stres dan kecemasan. Namun, masih sedikit penelitian yang secara spesifik membahas efektivitas pendekatan ini dalam membantu lansia mempersiapkan diri menghadapi teknologi pemeriksaan gangguan neurokognitif. Sebagian besar studi lebih menitikberatkan pada aspek teknis penggunaan teknologi atau efektivitas instrumen digital dalam mendeteksi fungsi kognitif, tanpa mempertimbangkan intervensi psikososial yang diperlukan agar lansia dapat menggunakan teknologi tersebut secara optimal. Kesenjangan ini membuka ruang eksplorasi untuk mengembangkan pendekatan integratif yang menggabungkan dukungan psikososial, seperti bimbingan kelompok dengan teknik

relaksasi, dengan inovasi teknologi dalam layanan kesehatan bagi lansia, khususnya dalam konteks asesmen neurokognitif.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi terhadap kemampuan adaptasi dewasa lanjut dalam penggunaan teknologi pemeriksaan gangguan neurokognitif, khususnya yang berbasis realitas virtual atau VR. Penelitian ini dirancang untuk dilaksanakan di Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Dewanata Cilacap, yang merupakan institusi penyedia layanan perawatan, pengasuhan dan pengembangan bagi lansia. Keberagaman latar belakang dan karakteristik lansia yang tinggal di PPSLU menjadikan tempat ini relevan untuk melihat bagaimana pengaruh intervensi bimbingan kelompok teknik relaksasi dalam membantu kesiapan mereka menghadapi pemeriksaan berbasis teknologi. Mengingat teknologi seperti *Virtual Reality* (VR) telah mulai banyak dimanfaatkan untuk asesmen neurokognitif (Chua et al., 2019), maka penting untuk menyiapkan intervensi psikososial yang adaptif bagi dewasa lanjut agar mampu berpartisipasi secara optimal dalam layanan berbasis teknologi tersebut.

Dengan demikian, penelitian ini mempunyai urgensi yang tinggi secara teori maupun praktik. Dari sisi teori atau akademik, penelitian ini dapat memperkaya literatur mengenai efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi dalam konteks teknologi kesehatan bagi dewasa lanjut. Dari sisi praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dalam pengembangan program pendampingan psikososial berbasis integrasi antara BK dan teknologi, guna meningkatkan kualitas layanan kesehatan lansia di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk

dilaksanakan sebagai bentuk kontribusi terhadap perkembangan model layanan BK yang adaptif terhadap perkembangan zaman.

B. Identifikasi Masalah

Identifikasi permasalahan dalam penelitian ini berdasarkan masalah-masalah yang ada ialah:

1. Pertumbuhan jumlah lansia di Indonesia disertai dengan meningkatnya prevalensi gangguan neurokognitif.
2. Pentingnya deteksi dini gangguan neurokognitif, namun masih menghadapi berbagai hambatan, terutama keterbatasan kesiapan lansia dalam menggunakan teknologi pemeriksaan.
3. Lansia umumnya mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan teknologi akibat rendahnya literasi digital, kecemasan terhadap teknologi baru (*technology anxiety*), dan sikap psikologis yang kurang terbuka terhadap perubahan.
4. Pemeriksaan kognitif berbasis teknologi menuntut keterlibatan aktif lansia, sehingga kesiapan mental dan emosional mereka menjadi faktor penting.
5. Bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi merupakan salah satu pendekatan yang berpotensi membantu lansia mengelola kecemasan dan meningkatkan kesiapan adaptasi terhadap teknologi.
6. Masih terbatasnya penelitian yang secara khusus mengkaji efektivitas ataupun pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik relaksasi dalam

konteks adaptasi lansia terhadap teknologi pemeriksaan gangguan neurokognitif.

C. Pembatasan Masalah

Untuk menjaga fokus dan keterarahannya, penelitian ini memiliki beberapa pembatasan sebagai berikut:

1. Subjek penelitian dibatasi pada lansia yang menjadi penerima layanan di Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Dewanata Cilacap, dengan kriteria tertentu yaitu usia minimal 60 tahun, kondisi fisik dan kognitif yang memungkinkan mengikuti intervensi, serta kesediaan berpartisipasi secara aktif.
2. Intervensi kelompok eksperimen dibatasi pada layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi. Sedangkan kelompok kontrol tetap diberikan intervensi, namun berupa kegiatan informatif seperti diskusi umum atau penyampaian materi mengenai teknologi pemeriksaan, tanpa pendekatan relaksasi atau dukungan psikososial.
3. Aspek adaptasi teknologi yang dikaji mencakup kesiapan psikologis, persepsi terhadap kemudahan, dan kemauan menggunakan teknologi pemeriksaan neurokognitif, bukan pada keterampilan teknis atau hasil diagnosis medis.
4. Jenis teknologi yang dimaksud dalam penelitian ini merujuk pada teknologi pemeriksaan fungsi kognitif secara umum, tanpa menggunakan alat *Virtual Reality* (VR) secara langsung. Penyebutan teknologi VR hanya digunakan

sebagai contoh tren global dalam pemeriksaan kognitif, bukan teknologi yang benar-benar digunakan di lokasi penelitian.

5. Penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen model *post-test only with control group*, sehingga pengukuran hanya dilakukan setelah intervensi, tanpa pengukuran awal (*pre-test*).

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah, apakah terdapat pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi terhadap adaptasi teknologi pemeriksaan gangguan neurokognitif dewasa lanjut?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi berpengaruh terhadap adaptasi teknologi pemeriksaan gangguan neurokognitif dewasa lanjut.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis:
 - a. Memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori dalam layanan Bimbingan dan Konseling, khususnya pada intervensi bimbingan kelompok teknik relaksasi dalam konteks kesehatan lansia.
 - b. Memperkaya kajian mengenai intervensi psikososial dalam mendukung adaptasi lansia terhadap teknologi.

2. Manfaat Praktis:

- a. Bagi lansia: Membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesiapan dalam menghadapi teknologi pemeriksaan gangguan neurokognitif.
- b. Bagi lembaga sosial atau penyedia layanan lansia: Memberikan acuan dalam merancang program pendampingan adaptif berbasis teknologi.
- c. Bagi konselor atau praktisi BK: Menjadi referensi dalam mengembangkan layanan bimbingan kelompok yang relevan dengan tantangan perkembangan teknologi di bidang kesehatan.