

## **Merajut Hidup Bahagia dan Bermakna pada Lansia melalui *Reminiscence Therapy***

**Ratna Mustika Handayani**

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Email: ratna.handayani@uin-suka.ac.id

### ***Abstract***

*The elderly have many decreased abilities in many aspects of their development, therefore they have limitations in their activities and social interactions in meeting their needs. Those limitations make the elderly feel useless and worthless which may evoke anxiety, stress, and even depression. This study aims to determine the process and the advantages of reminiscence therapy in increasing the happiness and meaning in life in elderly people. The method used in this empirical investigation was literature study, namely by filtering several published scientific articles which are related to the topic of this study. 72 articles relevant and published between 2012 and 2022 were found. The result of the literature study shows that reminiscence therapy is a therapeutic process that guides elderly people to review their past positive and negative experiences, and then they interpret and take lesson from all those events to build a positive view and acceptance towards themselves. This will be able to increase the happiness and meaning in life in the elderly until ego integrity is achieved.*

**Keywords:** *Elderly, Happiness, Meaning in life, Reminiscence Therapy.*

### **Abstrak**

Lansia mengalami banyak penurunan kemampuan pada seluruh aspek perkembangannya sehingga mereka mengalami keterbatasan untuk beraktivitas dan melakukan interaksi sosial dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhannya. Keterbatasan tersebut menjadikan lansia merasa tidak berguna dan tidak berharga sehingga rentan memunculkan kecemasan, stres, bahkan depresi pada lansia. Penulisan artikel ini bertujuan untuk mengetahui proses dan manfaat *reminiscence therapy* dalam meningkatkan kebahagiaan dan kebermaknaan hidup pada lansia. Metode yang digunakan berupa studi literatur yakni dengan menyaring beberapa artikel ilmiah terpublikasi yang sesuai dengan topik bahasan dalam penulisan ini,

hingga kemudian ditemukan sebanyak 72 artikel yang relevan dan telah terpublikasi sejak tahun 2012 hingga 2022. Hasil studi literatur menunjukkan bahwa *reminiscence therapy* merupakan proses terapi yang mengajak lansia untuk meninjau kembali pengalaman positif maupun pengalaman negatif di masa lalu dan kemudian memaknai serta mengambil hikmah atas segala peristiwa tersebut hingga terbentuk penerimaan dan penilaian yang positif terhadap dirinya. Hal tersebut akan mampu meningkatkan kebahagiaan dan kebermaknaan hidup pada lansia hingga tercapai integritas diri.

**Kata Kunci:** Lansia, Kebahagiaan, Kebermaknaan Hidup, Terapi *Reminiscence*.

## PENDAHULUAN

Lansia merupakan istilah singkat yang sering digunakan untuk menyebut seseorang atau sekelompok orang yang telah berada pada masa usia lanjut. Lansia (lanjut usia) merupakan salah satu periode perkembangan manusia yang termasuk dalam kategori masa dewasa akhir, yakni dimulai sejak individu berusia 60 tahun hingga seterusnya (Hurlock, 2015). Pada umumnya, individu yang berada pada masa lansia mengalami penurunan kemampuan pada seluruh aspek perkembangannya. Secara fisik kulit mulai mengerut, otot dan tulang melemah sehingga kekuatan tubuh serta kemampuan keseimbangan tubuh juga menjadi berkurang, mengalami gangguan pendengaran dan penglihatan, serta daya tahan tubuh menurun sehingga rentan terserang penyakit (Sigelman et al., 2019). Selain itu juga terjadi penurunan fungsi kognitif pada lansia, dimana lansia mengalami kesulitan untuk memproses dan mengingat informasi. Kondisi tersebut menjadikan lansia lamban dalam memahami informasi yang diterima hingga rentan mengalami demensia (Kail & Cavanaugh, 2019).

Perkembangan sosial dan emosi pada masa lansia dapat dianalisis berdasarkan Teori Psikososial Erikson yang menyatakan bahwa pada masa

lansia seorang individu berada pada tahap *ego integrity versus despair* yaitu integritas diri versus keputusasaan. Seorang lansia yang merasa telah mampu mencapai harapan-harapan hidupnya dan mampu menerima pengalaman masa lalunya sebagai bagian dari perjalanan hidup yang bermakna, maka ia akan merasa puas dan bahagia sehingga tercapai integritas diri (*ego integrity*), sedangkan lansia yang merasa telah melewatkan kesempatan penting dalam hidupnya dan belum mampu mencapai keinginan ataupun harapannya cenderung akan mengalami penyesalan dan keputusasaan atau berada dalam kondisi *despair* (Feldman, 2018).

Jumlah dan proporsi penduduk usia 60 tahun ke atas atau lansia semakin meningkat dari tahun ke tahun. Pada tahun 2019, jumlah penduduk berusia 60 tahun ke atas mencapai 1 miliar. Jumlah ini akan meningkat menjadi 1,4 miliar pada tahun 2030 dan 2,1 miliar pada tahun 2050. Peningkatan terus terjadi dalam beberapa dekade mendatang, terutama di negara berkembang (Ageing, 2020). Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang mengalami peningkatan jumlah lansia setiap tahunnya. Selama lima puluh tahun terakhir, persentase penduduk lanjut usia di Indonesia meningkat dari 4,5 persen pada tahun 1971 menjadi sekitar 10,7 persen pada tahun 2020. Angka tersebut diproyeksi akan terus mengalami peningkatan hingga mencapai 19,9 persen pada tahun 2045. Pada tahun 2021, tercatat delapan provinsi di Indonesia yang telah memasuki struktur penduduk tua yaitu provinsi dengan persentase penduduk lansia yang lebih besar dari sepuluh persen, dimana provinsi DI Yogyakarta menempati posisi teratas dengan jumlah penduduk lansia sebanyak 15,52 persen (Sari et al., 2021).

Banyaknya jumlah penduduk lansia di Indonesia khususnya di Yogyakarta, maka semestinya menjadi hal yang penting bagi seluruh warga untuk memberikan perhatian pada kesejahteraan hidup para lansia. Hasil survey Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan (TNP2K) pada tahun 2020 menunjukkan bahwa Yogyakarta menduduki tingkat kemiskinan tertinggi untuk para lansia, yakni sebesar 17,4 persen. Situasi ini menunjukkan bahwa program perlindungan sosial sangat dibutuhkan untuk para lansia, khususnya di Yogyakarta.

Kemiskinan yang dialami lansia menandakan adanya keterbatasan mereka dalam memenuhi kebutuhan perekonomian yang disebabkan oleh menurunnya kemampuan fisik, kognitif, dan sosial sehingga menghambat lansia dalam beraktivitas untuk memenuhi kebutuhan hidupnya (Santrock, 2018). Hasil survey di 34 provinsi oleh Br Ginting et al pada tahun 2019 juga menunjukkan bahwa hanya 46,14 persen dari keseluruhan lansia di Indonesia yang aktif dalam kegiatan sosial. Hal ini disebabkan karena keterbatasan fisik para lansia untuk mengikuti kegiatan-kegiatan tersebut, selain itu menurut Bernard et al (2018) rendahnya partisipasi lansia dalam kegiatan sosial juga disebabkan oleh minimnya aktivitas-aktivitas sosial yang disediakan oleh lingkungan tempat tinggal lansia.

Arus urbanisasi menjadi salah satu faktor penyebab meningkatnya jumlah lansia yang hidup sendiri karena anak cucu yang tinggal jauh dari mereka. Para lansia di pedesaan cenderung merasa kesepian karena jarang dikunjungi oleh anak ataupun cucunya, dan cenderung mengalami permasalahan ekonomi karena tidak selalu mendapatkan kiriman biaya hidup dari anaknya sehingga harus mencari nafkah untuk memenuhi kebutuhan

hidupnya sehari-hari (Pramono & Fanumbi, 2012). Kondisi yang sedikit berbeda dialami oleh lansia di Gatak, Pabelan, Sukoharjo dimana berdasarkan hasil penelitian Mulyaningsih et al (2020) sebagian besar para lansia di daerah tersebut tinggal bersama anak cucunya, namun mereka tetap merasa kesepian karena anak dan cucu telah sibuk dengan aktivitasnya masing-masing sehingga komunikasi antara lansia dan keluarganya menjadi tidak intensif. Lansia merasa kurang mendapatkan perhatian.

Kurangnya perhatian dan dukungan sosial pada lansia akan menyebabkan lansia mengalami stres. Hal ini terjadi baik pada lansia yang tinggal bersama keluarga maupun yang tinggal di panti werdha. Depresi yang dialami lansia di panti werdha disebabkan karena kurangnya dukungan berupa kasih sayang dan perhatian dari orang-orang disekitarnya terutama anggota keluarganya, sehingga lansia mengalami kesepian dan kesedihan yang mendalam (Dahlia et al., 2019). Lansia yang tinggal bersama keluarga pun cenderung mengalami depresi berat ketika ia tidak memiliki banyak waktu untuk berinteraksi dengan anggota keluarga, dimana anak-anaknya sibuk bekerja dan cucu-cucunya sibuk sekolah ataupun kuliah (Pae, 2017). Selain itu, penyesuaian dengan kondisi perekonomian yang menurun karena telah pensiun dan tidak mampu bekerja akibat melemahnya kekuatan fisik juga membuat para lansia cenderung mengalami depresi (Kaunang et al., 2019).

Menurunnya kemampuan aspek-aspek perkembangan ketika usia lanjut, menyebabkan lansia banyak bergantung secara ekonomi dan sosial pada orang-orang disekitarnya. Pada umumnya kondisi tersebut membuat lansia merasa kehilangan peran dan memunculkan penilaian diri yang negatif. Para lansia menganggap diri mereka tidak berharga dan tidak mampu memberikan manfaat

bagi orang lain. Perasaan tersebut ditambah dengan kondisi kesehatan fisik yang menurun, akan membuat lansia mengalami penurunan *self esteem* dan rentan mengalami stres hingga depresi (Sigelman & Rider, 2015). Hal senada juga diperoleh dari hasil penelitian Sari & Manungkalit (2019) yang menyatakan bahwa masalah sensori dan ketidakmampuan berkonsentrasi menjadi sumber kecemasan dan menyebabkan stres pada lansia, sedangkan perasaan rendah diri atau tidak berharga dapat menyebabkan lansia mengalami depresi. Ketidaksiapan lansia dalam menerima perubahan-perubahan dalam hidupnya serta keterbatasan yang dialami di masa tuanya akan menyebabkan mereka cenderung mengalami stres (Rahman, 2016). Kecemasan, stres hingga depresi yang dialami lansia menunjukkan adanya ketidakbahagiaan dan ketidakmampuan lansia dalam memaknai kehidupannya (Voicu, 2021).

Dukungan sosial berupa perhatian dari orang-orang terdekat dapat membantu mengatasi stres ataupun depresi yang dialami oleh lansia (Hosseini et al., 2021). Hasil penelitian Uraningsari dan Djalali (2016) juga menunjukkan bahwa penerimaan diri dan dukungan sosial dari orang-orang disekitar lansia terutama keluarga mampu meningkatkan kebahagiaan pada lansia. Ketika lansia memperoleh perhatian, kasih sayang, didengarkan cerita-ceritanya, dan memperoleh pujian dari orang-orang disekitarnya maka lansia akan merasa berarti dan berharga sehingga *self esteem*, *self efficacy*, dan kebahagiaan lansia akan meningkat (Narimani & Samadifard, 2018).

Dukungan sosial mampu meningkatkan *self esteem* individu lansia, selanjutnya perasaan berharga tersebut akan meningkatkan *subjective well-being* pada lansia (Tian, 2016). Begitu pula hasil penelitian Lara et al (2020) yang menyatakan bahwa ketika lansia memperoleh dukungan sosial dari orang-orang

disekitarnya, maka akan meningkatkan optimisme dalam diri lansia, dimana optimisme tersebut akan meningkatkan *self efficacy* dan kemudian mampu membuat lansia mencapai kebahagiaan dalam hidupnya.

Selain kebahagiaan hidup, lansia juga diharapkan mampu mencapai kebermaknaan hidupnya. Kebermaknaan hidup adalah kemampuan seseorang untuk menghayati dan memaknai secara positif segala sesuatu yang terjadi dalam hidupnya dengan berusaha mengembangkan diri dan mengaktualisasikan potensi-potensi yang dimilikinya dalam rangka menghadapi tantangan dan mencapai tujuan-tujuan hidupnya. Seorang individu yang mampu mencapai kebermaknaan hidup ditandai oleh adanya kemampuan menghayati pengalaman hidupnya (*experiential values*), kemampuan mengambil sikap yang tepat ketika berhadapan dengan situasi yang tidak menyenangkan (*attitudinal values*), serta kreatif dalam menyelesaikan tantangan atau permasalahan hidupnya (*creative values*) (Frankl, 2017).

Lansia yang memiliki kebermaknaan hidup maka ia akan merasa puas dengan hidupnya, merasa pantas menerima ketentuan hidupnya, memiliki kebebasan dalam berkehendak, memiliki sikap positif terhadap kematian, dan tidak memiliki ide untuk mengakhiri hidupnya dengan cara bunuh diri (Bastaman, 2007). Sebagaimana hasil penelitian Lutzman & Sommerferld (2021) yang menyatakan bahwa dengan meningkatkan kebermaknaan hidup pada lansia dengan penyakit kronis akan berperan sebagai intervensi terapeutik yang mampu menurunkan keinginan bunuh diri pada penderitanya. Lansia yang mampu menemukan kebermaknaan hidupnya, maka akan mencapai kebahagiaan (Bakhruddinsyah, 2016) serta mampu mengendalikan dirinya saat menghadapi situasi-situasi yang tidak menyenangkan sehingga meminimalisir

terjadinya depresi (Aritonang et al., 2018). Kebermaknaan hidup yang positif akan menumbuhkan motivasi dan optimisme dalam meraih tujuan hidup hingga tercapainya *subjective weell-being* pada lansia (Aglozo et al., 2021; Pratomo et al., 2014). Seiring dengan tercapainya kebermaknaan hidup, maka integritas diri (*ego integrity*) juga akan terbentuk dalam diri lansia (Sigelman et al., 2019).

Kemampuan lansia dalam mencapai kebermaknaan hidup ditentukan oleh penerimaan dan perlakuan yang baik dari orang-orang disekitarnya, dimana hal tersebut akan membuat lansia merasa dihargai dan diterima keberadaannya (Ardhani & Kurniawan, 2020). Dukungan sosial dari orang-orang terdekat terutama, suami atau istri, anak-anak, serta saudara kandung akan mampu meningkatkan kebermaknaan hidup pada lansia, dimana dukungan sosial tersebut dapat berupa kasih sayang, perhatian atau kepedulian, penghargaan, pemberian motivasi, serta pemenuhan kebutuhan-kebutuhan fisik lansia yang akan membuat mereka merasa dicintai serta berharga dan bermakna (Kokom & Edwina, 2020).

Banyak metode yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebahagiaan dan kebermaknaan hidup pada lansia. Metode yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebahagiaan pada lansia, antara lain *Person-Centered Narrative Therapy* (Heidari et al., 2016), *Hope Group Therapy* (Motamedi et al., 2018; Zadeh et al., 2018; Parvaneh et al., 2015), *Painting Therapy* (Barfarazi et al., 2018), *Spirituality Group Therapy* (Damirchi et al., 2018), Relaksasi Dzikir (Karisna & Pihasniwati, 2019), serta *Expressive Art Therapy* (Mishra et al., 2021).

Metode untuk meningkatkan kebermaknaan hidup pada lansia, antara lain Terapi Okupasi (Kaharingan et al., 2015), Logoterapi (Widowati et al., 2018;



Rahcmawati & Febriana, 2017; Ukus et al., 2015), dan *Music Therapy* (Hoseimi & Zadehmohammadi, 2021).

Selain metode-metode tersebut, terdapat satu metode yang disebut dengan *reminiscence therapy*. *Reminiscence Therapy* merupakan teknik psikoterapi yang pada umumnya diberikan pada lansia dalam rangka untuk memulihkan harga diri hingga mencapai kepuasan hidup, dengan mendorong lansia untuk mengingat dan meninjau kembali pengalaman-pengalaman masa lalunya (Gillies & James, 1994). *Reminiscence Therapy* diberikan untuk mengurangi keletihan dan perasaan tidak bermakna yang berkaitan dengan penuaan pada lansia (Tsao et al., 2019). Beberapa hasil penelitian menyatakan bahwa *reminiscence therapy* terbukti efektif dalam meningkatkan kebahagiaan lansia (Ildarabadi et al., 2020; Sheykhi et al., 2019; Pourlayavali et al., 2016; Yousefi et al., 2015) serta meningkatkan kebermaknaan hidup pada lansia (Sales et al., 2022; Ching-Teng et al., 2020).

Berdasarkan pemaparan di atas, maka penulisan ini bertujuan untuk mengetahui proses *reminiscence therapy* serta kebermanfaatannya dalam meningkatkan kebahagiaan dan kebermaknaan hidup pada lansia.

## METODE

Metode yang digunakan dalam penulisan karya ilmiah ini berupa studi literatur yang dilakukan dengan menyaring beberapa artikel ilmiah terpublikasi sesuai dengan topik bahasan dalam penulisan. Proses pencarian artikel ilmiah dilakukan melalui database penyedia jurnal *online* nasional dan internasional, yaitu *Google Scholar*, *Academia.edu*, *Directory of Open Access Journals (DOAJ)*, serta *Mendeley Reference Online*. Kata kunci yang digunakan dalam proses

pencarian artikel tersebut, antara lain stres pada lansia (*stress in elderly*), depresi pada lansia (*depression in elderly*), kebahagiaan pada lansia (*happiness in elderly*), kebermaknaan hidup pada lansia (*meaning in life in elderly*), dukungan sosial pada lansia (*social support to elderly*), dan terapi reminiscence (*reminiscence therapy*). Dimana keseluruhan artikel yang tersaring berjumlah 72 artikel terpublikasi antara tahun 2012 hingga 2022. Artikel-artikel ilmiah yang ditemukan oleh penulis kemudian disimpulkan untuk menjelaskan proses pemberian *reminiscence therapy* serta kebermanfaatannya dalam mencapai kebahagiaan dan kebermaknaan hidup pada lansia.

## PEMBAHASAN

### 1. Proses *Reminiscence Therapy*

*Reminiscence Therapy* merupakan terapi dengan aktivitas mengenang masa lalu yang bertujuan untuk meningkatkan penerimaan para lansia terhadap pengalaman-pengalaman hidupnya secara positif (Susanto et al., 2020). *Reminiscence Therapy* merangsang lansia untuk mengingat peristiwa-peristiwa yang menyenangkan di masa lalu, kemudian mengajak lansia untuk meninjau kembali peristiwa-peristiwa tersebut sehingga mereka mampu merekonstruksi kesadaran secara keseluruhan tentang nilai hidup dan tujuan hidup serta membantu lansia dalam mencapai integritas dirinya (Tsao et al., 2019).

Pada proses *reminiscence therapy*, lansia diajak untuk mengingat dan menyampaikan cerita-cerita berharga di masa lalunya, menceritakan hobi, prestasi, serta pengalaman-pengalaman menyenangkan yang pernah

ia alami baik bersama keluarga maupun teman-temannya. Menceritakan hal-hal yang membanggakan tersebut akan membantu meningkatkan emosi positif sehingga memunculkan rasa bahagia dan bermakna dalam diri lansia (Rahayuni et al., 2015).

*Reminiscence Therapy* memberikan kesempatan kepada lansia untuk mengulang kembali cerita pengalaman atau peristiwa masa lalu, kemudian terapis akan memberikan *reinforcement positif* sehingga lansia termotivasi untuk menyampaikan emosi positif yang dirasakan dan memaknai peristiwa yang terjadi di masa lalu sebagai bagian dari perjalanan hidup yang berharga, hingga pada akhirnya akan menuntun lansia dalam mencapai integritas diri (Nancye et al., 2022). Terapi ini berusaha membantu lansia agar dapat menerima pengalaman positif ataupun pengalaman negatif yang telah terjadi di masa lalu sebagai pengalaman yang berharga dan memaknai serta mengambil hikmah dari setiap pengalaman tersebut, sehingga mereka mampu bertahan hidup di masa yang akan datang (Juniarni et al., 2020).

*Reminiscence Therapy* pada umumnya dilakukan oleh para perawat medis, psikolog, dan terapis yang memiliki keahlian untuk mempraktikkan terapi tersebut (Macleod et al., 2021). Terapi ini dapat diberikan secara individu maupun kelompok (Hermawati & Permana, 2020), namun akan lebih efektif jika dilakukan secara berkelompok, karena dengan terapi kelompok maka lansia akan memiliki kesempatan untuk berinteraksi dengan sesama lansia lainnya sehingga proses terapi akan lebih interaktif dan mampu meningkatkan interaksi sosial lansia dengan lingkungannya yang kemudian akan membantu mereka dalam

membangun rasa kepemilikan serta menemukan identitas dirinya (Liu et al., 2021).

Media yang dapat digunakan dalam pemberian *reminiscence therapy* antara lain berupa foto, permainan, program radio, koran, serta makanan dan minuman yang dikenali oleh lansia pada masanya (Yen & Lin, 2018). Selain itu juga dapat menggunakan media berupa musik, lagu, membahas tema-tema yang *trend* pada masa lalu lansia, membuka buku *diary* kisah hidup lansia, dan sesekali juga dapat menghadirkan anggota keluarga lansia, serta menyediakan sesi khusus lansia bersama anggota keluarga pada salah satu bagian sesi terapi (Macleod et al., 2021). *Reminiscence Therapy* dengan menggunakan media audio-visual bertema nostalgia yang menampilkan bangunan bersejarah atau benda-benda bersejarah di rumah yang pernah ditempati, juga dapat membantu lansia untuk bernostalgia dan mengingat masa lalunya (Tsao et al., 2019).

Waktu pelaksanaan terapi sangat bervariasi, ada penelitian yang memberikan terapi sebanyak 6 kali pertemuan dalam 3 pekan (sepekan 2 kali pertemuan) dengan durasi 45 menit pada setiap pertemuan (Harini, 2018). Ada pula yang melaksanakannya selama 8 pekan (1 kali pertemuan pada setiap pekan) dengan durasi 60 menit pada setiap pertemuan (Lök et al., 2019). Sebuah hasil studi literatur oleh Yen & Lin (2018) menyimpulkan bahwa rata-rata *reminiscence therapy* diberikan selama 4-16 pekan dengan 1 kali pertemuan dalam setiap pekannya dan berdurasi antara 30 menit hingga 2 jam untuk setiap pertemuan.

Pada setiap sesi terapi akan dihadirkan tema-tema yang berbeda untuk membangkitkan kenangan yang mampu memunculkan emosi-

emosi positif diantaranya mengenai *optimal experience* (pengalaman luar biasa), *decisive moment* (momen yang berharga), *stresses* (stres), *tensions* (ketegangan), *problems and solutions* (permasalahan dan solusinya), *memories of childhood* (kenangan masa kecil), *adolescence* (masa remaja), *maturity* (kedewasaan), *significant people in life* (orang-orang yang berarti dalam hidup), *sense of life* (arti/ nilai kehidupan), dan *future script* (rencana masa depan) (Sales et al., 2022).

Pada proses terapi kemungkinan akan muncul kenangan mengenai pengalaman-pengalaman hidup yang tidak menyenangkan serta konflik yang belum terpecahkan sehingga memunculkan kemarahan, ketidakberdayaan, dan kesedihan karena lansia terlalu fokus pada hal-hal negatif yang pernah mereka alami sehingga cenderung akan memandang diri mereka secara negatif yang pada akhirnya akan memunculkan gejala depresi pada lansia. Pada kondisi tersebut, dukungan kelompok selama sesi terapi dapat membantu lansia untuk menemukan pencerahan dan mampu mengambil hikmah atas pengalaman-pengalaman negatif tersebut sehingga lansia berhasil mencapai penerimaan diri, mampu mengendalikan emosi-emosi negatif serta menurunkan tingkat depresi sekaligus meningkatkan integritas diri (Kim, 2014).

## 2. Manfaat *Reminiscence Therapy*

*Reminiscence therapy* merupakan salah satu intervensi psikologis yang mengajak lansia untuk mengingat dan menginterpretasikan peristiwa kehidupan yang dialami pada suatu waktu di masa lalu. Hasil intervensi melalui terapi tersebut menunjukkan penurunan yang signifikan pada gejala depresi serta peningkatan yang signifikan pada harga diri

(Rahmaniza & Permanasari, 2022), kepuasan hidup, kesejahteraan psikologis, serta integritas diri (*ego integrity*) pada lansia (Abdel-Aziz & Ahmed, 2021; Moral et al., 2015).

Hasil penelitian Sari (2016) menunjukkan bahwa *reminiscence therapy* dapat meningkatkan harga diri, kepuasan hidup, dan kualitas hidup pada lansia dengan cara mengajak mereka untuk mengingat kenangan-kenangan yang menyenangkan. Melalui kegiatan bercerita ketika mengenang masa lalu akan membantu lansia berinteraksi dan mengungkapkan perasaan mereka kepada keluarga dan teman-teman yang dapat membantu mereka dalam beradaptasi terhadap situasi-situasi stres (Kartika, 2016). Terapi ini juga terbukti efektif dalam menurunkan tingkat depresi yang dialami oleh lansia (Maydinar et al., 2019; Rokayah et al., 2019; Hidayati et al., 2015).

Hasil penelitian lainnya menyatakan bahwa *reminiscence therapy* dapat meningkatkan *subjective well-being* pada lansia (Firdaus et al., 2019; Saneesh et al., 2015; Young-sook & Ji-hyang, 2015). Hasil penelitian Bharathi (2021) pun membuktikan bahwa *reminiscence therapy* mampu menurunkan depresi sekaligus meningkatkan *subjective well-being* pada lansia. *Reminiscence Therapy* dapat membantu lansia dalam memaknai kehidupannya dan mempercayai akan adanya nilai-nilai kehidupan yang positif dari setiap pengalaman hidupnya sehingga mampu menurunkan depresi dan meningkatkan kepuasan hidup lansia (Ching-Teng et al., 2020; Lök et al., 2019).

Hasil penelitian Ayu & Kurniawaty (2018) menunjukkan bahwa *reminiscence therapy* juga dapat meningkatkan fungsi kognitif pada lansia yang mengalami demensia. Selain itu, para pasien lansia yang mengalami demensia juga mampu meningkatkan harapan hidup, kepuasan hidup, dan kesejahteraan spiritualnya setelah memperoleh *reminiscence therapy* (Wu & Koo, 2016). *Reminiscence Therapy* juga berperan dalam menurunkan depresi serta meningkatkan kualitas hidup dan *ego integrity* (integritas diri) pada pasien lansia di panti jompo yang menderita demensia (Kim & Oh, 2018).

*Reminiscence Therapy* terbukti memiliki pengaruh positif pada kesehatan mental dan tingkat kebahagiaan pada lansia, karena ketika mengingat kenangan masa lalu akan menyebabkan lansia merasa percaya diri dan merasa sebagai seorang individu yang berguna. Selain itu, ketika lansia meninjau kembali perjalanan hidupnya melalui *reminiscence therapy*, maka akan membantu lansia untuk memahami bagaimana dirinya bertumbuh sebagai seorang individu hingga saat ini. Hal tersebut kemudian akan membantu lansia untuk dapat mengambil hikmah dan menyampaikannya pada orang lain mengenai bagaimana ia telah belajar dari pengalaman positif ataupun pengalaman negatifnya yang kemudian membimbingnya dalam menjalani kehidupan hingga saat ini (Ildarabadi et al., 2020). Hal serupa juga ditemukan pada hasil penelitian Pourlayavali et al (2016) yang menunjukkan bahwa *reminiscence therapy* mampu meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup pada lansia.

Kebahagiaan memiliki dampak yang cukup besar terhadap kualitas hidup lansia. *Reminiscence Therapy* dapat menjadi salah satu intervensi

yang efektif dalam meningkatkan emosi positif berupa kebahagiaan pada lansia. Membangkitkan kenangan-kenangan di masa lalu akan membantu lansia meninjau kembali peristiwa-peristiwa yang telah mereka alami, dimana hal tersebut akan membuat lansia mampu membentuk penilaian yang lebih positif terhadap pengalaman masa lalunya, sehingga dapat meningkatkan kebahagiaan dalam diri lansia (Yousefi et al., 2015). *Reminiscence Therapy* secara efektif mampu meningkatkan kualitas hidup para lansia, dimana melalui terapi tersebut tampak terjadi peningkatan pada kesejahteraan psikologis dan kebahagiaan para lansia, serta meningkatnya kemampuan lansia dalam mengendalikan situasi ataupun kondisi kehidupan yang berbeda ketika mereka telah lansia (Shah et al., 2018). *Reminiscence Therapy* bahkan mampu menurunkan kecemasan serta meningkatkan kualitas hidup para lansia yang menderita kanker (Zhang et al., 2021).

Membicarakan peristiwa atau insiden yang pernah dialami di masa lalu melalui *reminiscence therapy* terbukti dapat meningkatkan kebahagiaan dan harapan hidup seseorang. Ketika lansia mengingat dan membangun kembali kenangan-kenangan di masa lalu akan membantu mereka menemukan hal-hal positif dari kehidupan yang telah dijalani, sehingga kemudian meningkatkan kepercayaan diri dan meningkatkan persepsi diri yang positif serta tercapai kepuasan hidup dan integritas diri (*ego integrity*) pada lansia (Ildarabadi et al., 2020).

*Reminiscence Therapy* berperan dalam meningkatkan kecerdasan emosi pada lansia yakni meningkatkan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial. Dimana kecerdasan emosi



tersebut akan membantu lansia dalam mengendalikan pikiran dan emosi mereka serta meningkatkan keterampilan dalam memecahkan masalah (Bazooband et al., 2016). *Reminiscence Therapy* merupakan salah satu intervensi psikologis untuk membantu para lansia dalam mengingat dan menafsirkan peristiwa kehidupan, perasaan, dan pikiran seseorang terhadap pengalaman masa lalunya yang kemudian akan membantu lansia dalam menemukan makna hidupnya (Sales et al., 2022).

Lansia yang merasa tidak bahagia dan tidak bermakna akan mengalami peningkatan harapan hidup setelah pemberian *reminiscence therapy*, sehingga mereka mampu mempersiapkan diri dalam menghadapi masa tuanya (Hidayatulloh et al., 2021). *Reminiscence Therapy* terbukti mampu meningkatkan harga diri dan kepuasan diri pada lansia (Yen & Lin, 2018) hingga mereka mampu beradaptasi dengan tantangan-tantangan hidupnya dan mencapai integritas diri (Gati et al., 2016).

## SIMPULAN

*Reminiscence Therapy* terbukti mampu menurunkan kecemasan, stres, dan depresi, serta meningkatkan harga diri (*self esteem*), kepercayaan diri (*self confidence*), penerimaan dan penilaian diri yang positif, kepuasan hidup (*life satisfaction*), *subjective well-being*, serta emosi-emosi positif berupa kebahagiaan (*happiness*) dan kebermaknaan hidup (*meaning in life*) sehingga lansia dapat mencapai integritas diri (*ego integrity*).

Berdasarkan studi literatur dari beberapa artikel penelitian tersebut juga diketahui bahwa tidak ada prosedur yang baku dalam pelaksanaan *reminiscence*

*therapy* terkait dengan waktu, sesi, dan durasi pemberian terapi. Selanjutnya perlu dilakukan telaah kembali untuk menyimpulkan prosedur pemberian *reminiscence therapy* dalam menangani masing-masing permasalahan psikologis pada lansia.

### Daftar Pustaka

- Abdel-Aziz, H. R., & Ahmed, H. A. A. (2021). *The effect of group reminiscence therapy on self-esteem and emotional well-being of older adults*. *Central European Journal of Nursing and Midwifery*, 12(4), 513–520. <https://doi.org/10.15452/cejnm.2021.12.0027>
- Ageing. (2020). WHO | World Health Organization. Retrieved Juni 30, 2022, from [https://www.who.int/health-topics/ageing#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/ageing#tab=tab_1)
- Aglozo, E. Y., Akotia, C. S., Osei-Tutu, A., & Annor, F. (2021). *Spirituality and subjective well-being among Ghanaian older adults: Optimism and meaning in life as mediators*. *Aging & Mental Health*, 25(2), 306–315. <https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1697203>
- Ardhani, A. N., & Kurniawan, Y. (2020). Kebermaknaan hidup pada lansia di panti wreda. *Jurnal Psikologi Integratif*, 8(1), 85–95. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v8i1.1978>
- Aritonang, J. M. P., Soewadi, S., & Wirasto, R. T. (2018). Korelasi tingkat kebermaknaan hidup dengan depresi pada lansia di Posyandu Lansia Padukuhan Soro Padan, Sleman, Yogyakarta. *Berkala Ilmiah Kedokteran Duta Wacana*, 3(1), 25–37. <https://doi.org/10.21460/bikdw.v3i1.77>

- Ayu, N. M. S., & Kurniawaty, D. (2018). Analisis domain fungsi kognitif lansia dengan demensia melalui *reminiscence therapy* di Panti Werdha Anugerah Tanjungpinang. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 847–856.
- Bahkruddinsyah, R. (2016). Makna hidup dan arti kebahagiaan pada lansia di Panti Werdha Nirwana Puri Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 48–57. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v4i1.3931>
- Barfarazi, H., Pourghaznein, T., Mohajer, S., Mazlom, S. R., & Asgharinekah, S. M. (2018). *Evaluating the effect of painting therapy on happiness in the elderly*. *Evidence Based Care Journal*, 8(3), 17–26. <https://doi.org/10.22038/ebcj.2018.31572.1785>
- Bastaman, H. D. (2007). *Logoterapi: Psikologi untuk menemukan makna hidup dan meraih hidup bermakna*. Raja Grafindo Persada.
- Bazooband, A., Baghbanian, A., & Torkfar, G. (2016). *A study of group reminiscence therapy and emotional intelligence among elderly members*. *Geriatric Care*, 2(2), 24–28. <https://doi.org/10.4081/gc.2016.5927>
- Bernard, Dirawan, G. D., & Nurlita. (2018). *Social interactions and elderly quality of life in Makassar, South Sulawesi, Indonesia*. *IOSR Journal Of Humanities And Social Science*, 23(2), 77–83. <https://doi.org/10.9790/0837-2302107783>

- Bharathi, A. R. (2021). *Evaluate the Effectiveness of Reminiscence Therapy*. *Journal of Pharmaceutical Research International*, 33(46A), 447–452. <https://doi.org/10.9734/jpri/2021/v33i46A32887>
- Br Ginting, L. A. U., Puji Mulyani, W., & Muta'ali, L. (2019). Pemetaan lansia di Indonesia ditinjau dari karakteristik sosial, ekonomi, dan status kesehatan. *Sosio Informa*, 5(1), 51–63. <https://doi.org/10.33007/inf.v5i1.1664>
- Ching-Teng, Y., Ya-Ping, Y., Chia-Ju, L., & Hsiu-Yueh, L. (2020). *Effect of group reminiscence therapy on depression and perceived meaning of life of veterans diagnosed with dementia at veteran homes*. *Social Work in Health Care*, 59(2), 75–90. <https://doi.org/10.1080/00981389.2019.1710320>
- Dahlia., HS, I., & Nurhasanah. (2019). Social support dengan depresi pada lansia di panti werdha. *Idea Nursing Journal*, 10(2), 1–8. <https://doi.org/10.52199/inj.v10i2.13942>
- Damirchi, E. S., Mohammadi, N., Ramezani, S., & Amanzad, Z. (2018). *The effectiveness of spirituality group therapy on happiness and hardiness in elderly women*. *Journal of Research on Religion & Health*, 4(2), 42–53.
- Feldman, R. S. (2018). *Development across the life span* (Eight edition, global edition). Pearson.
- Firdaus, E. S., Widyarini, N., & Mustika, M. D. (2019). *The Effectiveness of Reminiscence Therapy in Improving Elderly's Well-Being*.

- Humaniora*, 10(3), 191–196. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v10i3.5874>
- Frankl, V. E. (2017). *Man's search for meaning* (Alih bahasa: Haris Priyatna). Jakarta: Noura Books.
- Gati, N. W., Mustikasari, & Putri, Y. S. E. (2016). Peningkatan integritas diri lansia melalui terapi kelompok terapeutik dan *reminiscence*. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 4(1), 31–39. <https://doi.org/10.26714/jkj.4.1.2016.31-39>
- Gillies, C., & James, A. (1994). *Reminiscence work with old people* (1. ed). Chapman & Hall.
- Harini, I. (2018). *The effect of reminiscence therapy on cognitive function in the elderly in Abiansema 1 Public Health Center on 2018*. *Jurnal Gema Keperawatan*, 11(1), 1–10. <https://doi.org/10.33992/jgk.v11i1.242>
- Heidari, F., Amiri, A., & Amiri, Z. (2016). *The effect of person-centered narrative therapy on happiness and death anxiety of elderly people*. *Asian Social Science*, 12(10), 117–126. <https://doi.org/10.5539/ass.v12n10p117>
- Hermawati, E., & Permana, I. (2020). Manfaat terapi reminiscence dalam mengatasi depresi pada lansia. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(1), 41–46. <https://doi.org/10.32584/jikj.v3i1.447>
- Hidayati, L. N., Mustikasari, M., & Eka Putri, Y. S. (2015). *Individual reminiscence therapy can decrease depression level on elderly at social*

*homes. Jurnal Ners*, 10(2), 222–232. <https://doi.org/10.20473/jn.v10i2.1297>

Hidayatulloh, A. I., Valency, E., & Rahmawati, A. (2021). Pengaruh terapi reminiscence terhadap harapan hidup lansia. *Jurnal Mitra Kencana Keperawatan Dan Kebidanan*, 5(2), 18–24.

Hoseimi, J., & Zadehmohammadi, A. (2021). *The effect of music therapy on self-esteem and meaning of life in the elderly. Journal of Applied Psychology*, 15(3), 497–510. <https://doi.org/10.52547/apsy.2021.220924.1010>

Hosseini, F. S., Sharifi, N., & Jamali, S. (2021). *Correlation anxiety, stress, and depression with perceived social support among the elderly: A cross-sectional study in Iran. Ageing International*, 46(1), 108–114. <https://doi.org/10.1007/s12126-020-09376-9>

Hurlock, E. B. (2015). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (edisi kelima, alih bahasa: Istiwidayanti dan Soedjarwo)*. Jakarta: Erlangga.

Ildarabadi, E., Khorashadizadeh, F., Zafaranlou, N. R., & Shamsabadi, A. A. (2020). *Effectiveness of group reminiscence therapy on mental health status and levels of happiness among elderly patients on hemodialysis: A randomized clinical trial. Aging Medicine and Healthcare*, 11(4), 129–135. <https://doi.org/10.33879/AMH.114.2020.04011>

Juniarni, L., Lindayani, L., Nurdina, G., & Hendra, A. (2020). *Effectiveness of reminiscence therapy on depression level among elderly. Jurnal Ilmu*

*Keperawatan Jiwa*, 3(4), 411–420. <https://doi.org/10.32584/jikj.v3i4.546>

Kaharingan, E., Bidjuni, H., & Karundeng, M. (2015). Pengaruh penerapan terapi okupasi terhadap kebermaknaan hidup pada lansia di Panti Werdha Damai Ranomuut Manado. *Jurnal Keperawatan*, 3(2), 1–8. <https://doi.org/10.35790/jkp.v3i2.8141>

Kail, R. V., & Cavanaugh, J. C. (2019). *Human development: A life-span view* (8e, eight edition ed.). Cengage.

Karisna, N. D., & Pihasnawati, P. (2019). Peningkatan kebahagiaan lansia dengan pelatihan relaksasi dzikir di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat: Media Pemikiran Dan Dakwah Pembangunan*, 3(1), 141–160. <https://doi.org/10.14421/jpm.2019.031-07>

Kartika, I. R. (2016). Pengaruh reminiscence therapy terhadap penurunan tingkat stres pada lansia. *Human Care Journal*, 1(1). <http://dx.doi.org/10.32883/hcj.v1i1.32>

Kaunang, V. D., Buanasari, A., & Kallo, V. (2019). Gambaran tingkat stres pada lansia. *Jurnal Keperawatan*, 7(2), 1–7. <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i2.24475>

Kim, H. G. (2014). Effects of a cinema therapy-based group reminiscence program on depression and ego integrity of nursing home elders. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 23(4), 233–241. <https://doi.org/10.12934/jkpmhn.2014.23.4.233>

- Kim, M., & Oh, M. (2018). *The effect of reminiscence-oriented group arts therapy on the ego integrity, depression and quality of life for the elderly patients with dementia in a nursing home*. *Journal of Arts Psychotherapy*, 14(1), 249–271. <https://doi.org/10.32451/KJOAPS.2018.14.1.249>
- Kokom, K., & Edwina, T. N. (2020). *Relationship between social support families with meaningfulness of life in the elderly in rural kebandungan*. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 5(2), 87–96. <https://doi.org/10.26858/talenta.v5i2.9859>
- Lara, R., Vázquez, M. L., Ogallar, A., & Godoy-Izquierdo, D. (2020). *Optimism and social support moderate the indirect relationship between self-efficacy and happiness through mental health in the elderly*. *Health Psychology Open*, 7(2), 1–12. <https://doi.org/10.1177/2055102920947905>
- Liu, Z., Yang, F., Lou, Y., Zhou, W., & Tong, F. (2021). *The effectiveness of reminiscence therapy on alleviating depressive symptoms in older adults: A systematic review*. *Frontiers in Psychology*, 12, 709853. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.709853>
- Lök, N., Bademli, K., & Selçuk-Tosun, A. (2019). *The effect of reminiscence therapy on cognitive functions, depression, and quality of life in Alzheimer patients: Randomized controlled trial*. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 34(1), 47–53. <https://doi.org/10.1002/gps.4980>



- Lutzman, M., & Sommerfeld, E. (2021). *The role of meaning in life as a protective factor in suicidal ideation among elderly men with physical illnesses*. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02332-z>
- Macleod, F., Storey, L., Rushe, T., & McLaughlin, K. (2021). *Towards an increased understanding of reminiscence therapy for people with dementia: A narrative analysis*. *Dementia*, 20(4), 1375–1407. <https://doi.org/10.1177/1471301220941275>
- Maydinar, D. D., Effendi, S., & Tusholehah, A. (2019). Pengaruh terapi kelompok reminiscence terhadap depresi pada lanjut usia di BPPLU Kota Bengkulu. *Jurnal Sains Kesehatan*, 26(3), 50–58.
- Mishra, K., Misra, N., & Chaube, N. (2021). *Expressive arts therapy for subjective happiness and loneliness feelings in institutionalized elderly women: A pilot study*. *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy*, 12(1), 38–57. <https://doi.org/10.1080/21507686.2021.1876116>
- Moral, J. C. M., Terrero, F. B. F., Galán, A. S., & Rodríguez, T. M. (2015). *Effect of integrative reminiscence therapy on depression, well-being, integrity, self-esteem, and life satisfaction in older adults*. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 240–247. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936968>
- Motamedi, A., Mostafapour, V., & Farokhi, H. (2018). *The Effectiveness of Hope Group therapy on Enhancement of Happiness and Quality of*

- Life in Elderly Women in tasouj. Journal of Aging Psychology*, 3(4), 243–252.
- Mulyaningsih, S. A., Pamungkas, I. C., Ramadhany, A., & Sulandari, S. (2020). Permasalahan lansia di era 4.0: Peran keluarga dan lansia. *Abdi Psikonomi*, 1(1), 27–33. <https://doi.org/10.23917/psikonomi.v1i1.73>
- Narimani, M., & Samadifard, H. (2018). *Social health in the elderly: The role of self-esteem, self-efficiency and happiness. Journal of Aging Psychology*, 3(3), 199–206.
- Nancye, P. M., Husni, A., & Sawitri, D. R. (2022). Peningkatan integritas diri lansia melalui life review. *Jurnal Keperawatan*, 14(1), 163–170.
- Pae, K. (2017). Perbedaan tingkat depresi pada lansia yang tinggal di panti werdha dan yang tinggal di rumah bersama keluarga. *Jurnal Ners LENTERA*, 5(1), 21–32.
- Parvaneh, E., Azizi, K., & Karimi, P. (2015). *The effectiveness of hope-therapy on the enhancement of happiness in elderly. Journal of Aging Psychology*, 1(1), 41–47.
- Pramono, L. A., & Fanumbi, C. (2012). Permasalahan lanjut usia di daerah pedesaan terpencil. *Kesmas: National Public Health Journal*, 6(5), 201–211. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v6i5.85>
- Pratomo, A. W., Liftiah, & Dahriyanto, L. F. (2014). Kebermaknaan hidup dan subjective well-being pada lanjut usia Bersuku Jawa Di Provinsi Jawa Tengah. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 6(2), 74–78. <https://doi.org/DOI: 10.15294/intuisi.v6i2.13315>

- Pourlayavali, R. N., Alikhani, M., Hoseynian, S., Soheylizadeh, S., & Mohammadifar, M. (2016). *The effect of group reminiscence on happiness and life expectancy of elderly*. *Journal of Aging Psychology*, 1(3), 147–156.
- Rahayuni, N. P. N., Utami, P. A. S., & Swedarma, K. E. (2015). Pengaruh terapi reminiscence terhadap stres lansia di Banjar Luwus Baturiti Tabanan Bali. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 2(2), 130–138.
- Rahcmawati, D. H., & Febriana, B. (2017). Efektifitas logoterapi dalam meningkatkan konsep diri dan kemampuan memaknai hidup pada lansia. *Jurnal Perawat Indonesia*, 1(1), 26–31. <https://doi.org/10.32584/jpi.v1i1.6>
- Rahman, S. (2016). Faktor-faktor yang mendasari stres pada lansia. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 16(1), 1–7. <https://doi.org/10.17509/jpp.v16i1.2480>
- Rahmaniza, & Permanasari, I. (2022). Peningkatan harga diri lansia menggunakan terapi reminiscence pada harga diri rendah lansia yang tinggal di PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru. *Jurnal Menara Medika*, 4(2), 246–251. <https://doi.org/10.31869/mm.v4i2.3175>
- Rokayah, C., Kusnandar, K., & Putri, M. H. (2019). Pengaruh terapi reminiscence terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 9(2), 73–78. <https://doi.org/10.32583/pskm.9.2.2019.73-78>
- Sales, A., Pinazo-Hernandis, S., & Martinez, D. (2022). *Effects of a reminiscence program on meaning of life, sense of coherence and*

- coping in older women living in nursing homes during COVID-19. Healthcare, 10(2), 188. <https://doi.org/10.3390/healthcare10020188>*
- Saneesh, A., Thomas, M., Hena, N. N., & Phil, M. (2015). *Effectiveness of video assisted reminiscence therapy (VART) on subjective wellbeing of institutionalized elderly. IOSR Journal of Nursing and Health Science Ver. III, 4(4), 2320–1940.*
- Santrock, J. W. (2018). *A topical approach to life-span development (Ninth Edition).* McGraw-Hill Education.
- Sari, M. K. (2016). Peningkatan kualitas hidup lansia menggunakan reminiscence affirmative therapy berbasis Teori Lazarus (Improving quality of life in elderly using reminiscence affirmative therapy based on Lazarus Theory). *Jurnal Ners LENTERA, 4(1), 81–90.*
- Sari, N. P. W. P., & Manungkalit, M. (2019). *The best predictor of anxiety, stress, and depression among institutionalized elderly. International Journal of Public Health Science (IJPHS), 8(4), 419–426. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v8i4.20359>*
- Sari, N. R., Maylasari, I., Dewi, F. W. R., Putrianti, R., Nugroho, S. W., & Wilson, H. (2021). Statistik penduduk lanjut usia 2020. *Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/publication/2020/12/21/0fc023221965624a644c1111/statistik-penduduk-lanjut-usia-2020.html>*
- Shah, L. K., Rashmi, S., & Nanjundappa, D. (2018). *Effectiveness of reminiscence therapy on health related quality of life among the old age people residing at a selected old age home, Bengaluru, India.*

*Janaki Medical College Journal of Medical Science*, 6(2), 44–54.

<https://doi.org/10.3126/jmcjms.v6i02.22060>

Sheykhi, A., Navidian, A., Keykha, R., & Rezaee, N. (2019). *Effect of reminiscence on the happiness the retired elderly members of the Islamic Republic of Iran Army*. *Iran Journal of Nursing*, 32(119), 1–12. <https://doi.org/10.29252/ijn.32.119.1>

Sigelman, C. K., & Rider, E. A. (2015). *Life-span human development* (8e [edition]). Cengage.

Sigelman, C. K., De George-Walker, L., Cunial, K., & Rider, E. A. (2019). *Life span human development*. Cengage.

Susanto, T. I., Soetjiningsih, C. H., & Samiyono, D. (2020). *Terapi reminiscence: Memberdayakan lansia untuk mencapai successful aging*. *Buletin Psikologi*, 28(1), 72–84. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.49339>

Tian, Q. (2016). *Intergeneration social support affects the subjective well-being of the elderly: Mediator roles of self-esteem and loneliness*. *Journal of Health Psychology*, 21(6), 1137–1144. <https://doi.org/10.1177/1359105314547245>

Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan (TNP2K). (2020). *The situation of the elderly in Indonesia and access to social protection programs: Secondary data analysis*. Jakarta, Indonesia.

Tsao, Shu, & Lan. (2019). *Development of a reminiscence therapy system for the elderly using the integration of virtual reality and augmented*

*reality. Sustainability*, 11(17), 4792. <https://doi.org/10.3390/su11174792>

Ukus, V., Bidjuni, H., & Karundeng, M. (2015). Pengaruh penerapan logoterapi terhadap kebermaknaan hidup pada lansia di Badan Penyantunan Lanjut Usia Senjah Cerah Paniki Bawah Manado. *Jurnal Keperawatan*, 3(2), 1–8. <https://doi.org/10.35790/jkp.v3i2.8140>

Uraningsari, F., & Djalali, M. A. (2016). Penerimaan diri, dukungan sosial dan kebahagiaan pada lanjut usia. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(1), 15–27. <https://doi.org/10.30996/persona.v5i01.738>

Voicu, F. (2021). *Meaning in life in elderly. Archiv Euromedica*, 11(5), 66–68. <https://doi.org/10.35630/2199-885X/2021/11/5.18>

Widowati, I., Hidayati, S., & Harnany, A. S. (2018). Pengaruh logotherapy dan aktivitas spiritual terhadap makna hidup lansia. *Jurnal Litbang Kota Pekalongan*, 14, 71–81. <https://doi.org/10.54911/litbang.v14i0.67>

Wu, L.-F., & Koo, M. (2016). *Randomized controlled trial of a six-week spiritual reminiscence intervention on hope, life satisfaction, and spiritual well-being in elderly with mild and moderate dementia: Spiritual reminiscence and dementia. International Journal of Geriatric Psychiatry*, 31(2), 120–127. <https://doi.org/10.1002/gps.4300>

- Yen, H.-Y., & Lin, L.-J. (2018). A systematic review of reminiscence therapy for older adults in Taiwan. *Journal of Nursing Research*, 26(2), 138–150. <https://doi.org/10.1097/jnr.0000000000000233>
- Young-sook, K., & Ji-Hyang, I. (2015). *A Study on Effects of Group Art Therapy Applying Pictures to Reminiscence Function and Ego-Integrity of the Elderly*. *Korean Journal of Art Therapy*, 22(1), 249–261. <https://doi.org/10.35594/KATA.2015.22.1.012>
- Yousefi, Z., Sharifi, K., Tagharrobi, Z., & Akbari, H. (2015). *The effect of narrative reminiscence on happiness of elderly women*. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 17(11), e19612. <https://doi.org/10.5812/ircmj.19612>
- Zadeh, A. C., Ardakani, Z. A., & Ardakani, N. K. A. (2018). *The Effectiveness of Hope Therapy on Happiness and Quality of Life of Older Women Residing in the Nursing Home*. *Journal of Gerontology*, 2(4), 36–44. <https://doi.org/10.29252/joge.2.4.36>
- Zhang, L., Li, Y., Kou, W., Xia, Y., Yu, X., & Du, X. (2021). *Reminiscence therapy exhibits alleviation of anxiety and improvement of life quality in postoperative gastric cancer patients: A randomized, controlled study*. *Medicine*, 100(35), e26821. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000026821>