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 menyarung 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).


Arus ubanisasi 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 kesepeian 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.

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 (Dahliana 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.


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;

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 kelelahan 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-

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 mepersiapkan 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**


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)


Humaniora, 10(3), 191–196. https://doi.org/10.21512/humaniora.v10i3.5874


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/in.v10i2.1297


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](https://doi.org/10.23917/psikonomi.v1i1.73)


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](https://doi.org/10.32584/jpi.v1i1.6)


coping in older women living in nursing homes during COVID-19. Healthcare, 10(2), 188. https://doi.org/10.3390/healthcare10020188


Janaki Medical College Journal of Medical Science, 6(2), 44–54. https://doi.org/10.3126/jmcmjms.v6i2.22060


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](https://doi.org/10.3390/su11174792)


