

Terapi *Reminiscence*: Memberdayakan Lansia untuk Mencapai *Successful Aging*

Reminiscence Therapy: Empowering the Elderly to Achieve Successful Aging

Timotius Iwan Susanto¹, Christiana Hari Soetjningsih², David Samiyono³

^{1,2} Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana

³ Fakultas Teologia, Universitas Kristen Satya Wacana

Submit 5 September 2019 Diterima 21 Oktober 2019 Terbit 19 Juni 2020

Abstract. Human aging is a complex process, starting from birth, and is influenced by many factors. Therefore, successful aging needs to be planned well since birth. The components of successful aging are: (1) unsusceptible to disease and its effects; (2) well-functioning cognitive and physical capacities; (3) active involvement in life; and (4) positive spirituality. Some elderly are found to be in the category of low successful aging and there is a cultural gap between the elderly and the generations below related to technological development. From previous studies, one of therapy approaches that has been proven effective in increasing successful aging is reminiscence, which involves an activity of reminiscing past memories so the elderly can accept experiences positively. Currently reminiscence therapy methods can be designed creatively by utilizing technological advancements that are appropriate for elderly conditions. This literature review can be a reference in designing a reminiscence model to improve successful aging of the elderly utilizing technology (gerotechnology) which later can be proven through empirical research.

Keywords: elderly; literature review; successful aging; reminiscence therapy; technology

Abstrak. Penuaan manusia merupakan proses yang kompleks, dimulai sejak lahir, dan dipengaruhi banyak faktor. Oleh karena itu penuaan yang berhasil (*successful aging*) perlu dipersiapkan sebaik mungkin sejak manusia dilahirkan. Komponen *successful aging* yaitu: (1) tidak rentan terjangkit penyakit dan efeknya; (2) kapasitas fungsional kognitif dan fisik yang baik; (3) keterlibatan aktif dalam kehidupan; dan (4) spiritualitas positif. Sebagian lansia termasuk dalam kategori *successful aging* rendah dan terdapat kesenjangan kultural antara lansia dan generasi di bawahnya berkaitan dengan kemajuan teknologi. Dari penelitian sebelumnya salah satu terapi yang terbukti efektif untuk meningkatkan *successful aging* adalah *reminiscence*, yaitu terapi dengan aktivitas mengenang masa lalu sehingga lansia bisa menerima pengalaman dengan positif. Saat ini metode terapi *reminiscence* dapat dirancang secara kreatif dengan memanfaatkan kemajuan teknologi yang sesuai dengan kondisi lansia. Kajian pustaka ini dapat menjadi acuan dalam merancang model *reminiscence* untuk meningkatkan *successful aging* lansia dengan teknologi (*gerotechnology*) agar dibuktikan melalui penelitian empiris.

Kata kunci: lansia; kajian pustaka; successful aging; terapi reminiscence; teknologi

¹ Korespondensi mengenai artikel ini dapat melalui: timotiusiwansusanto73@gmail.com,

² soetji_25@yahoo.co.id

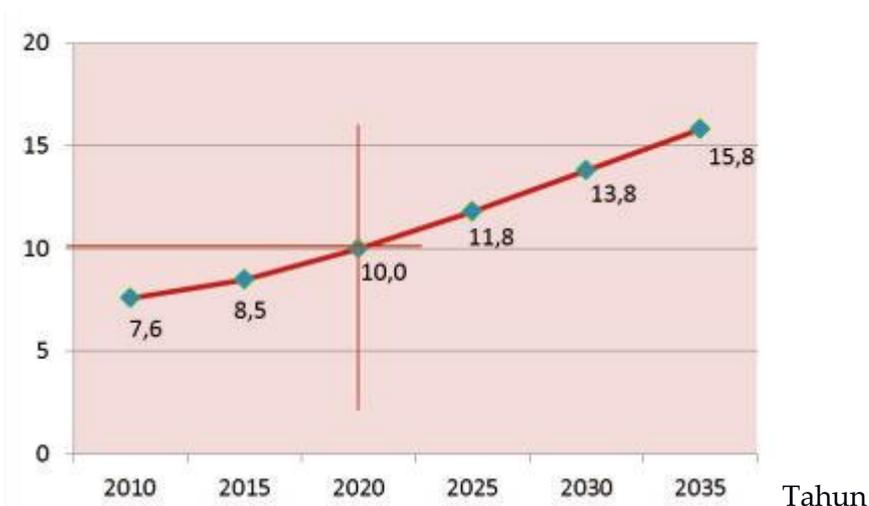
Pengantar

Penuaan manusia (*human aging*) adalah proses yang kompleks dan beragam serta tidak terbatas pada penuaan sel saja tetapi dipengaruhi oleh faktor-faktor yang melampaui lingkup biologis. Analisis dan pemahaman mengenai *aging* tidak bisa dibatasi hanya pada kronologis perubahan pada individu (Maldonado, Martinez, & Nunez, 2016). Sedangkan Schaie menyatakan bahwa para ahli berpendapat proses penuaan sudah dimulai sejak seseorang lahir secara biologis (Santrock, dalam Soetjningsih, 2018). Karena itu masa penuaan manusia perlu dipersiapkan sebaik mungkin bahkan mulai dari sejak manusia dilahirkan.

Populasi dunia saat ini berada pada masa penduduk menua dengan jumlah penduduk lanjut usia melebihi 7 persen dari populasi secara keseluruhan. Menurut UU RI Nomor 13 Tahun 1998 yang dimaksud individu lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas. Secara umum, populasi lansia tumbuh lebih cepat dibandingkan penduduk usia lebih muda. Hal ini mengakibatkan peningkatan jumlah lansia dan menyumbangkan kontribusi

yang cukup tinggi pertumbuhan penduduk secara keseluruhan (BPS, 2018).

Gambar 1 memperlihatkan penduduk lansia di Indonesia di tahun 2010 sebesar 7,6% dan prevalensi sebesar 15,8% di tahun 2035. Pesatnya peningkatan yang terjadi membawa konsekuensi tersendiri terhadap pembangunan nasional. Di satu sisi, peningkatan jumlah penduduk lansia memperlihatkan kesuksesan program-program layanan kesehatan masyarakat yang telah dicanangkan pemerintah selama ini. Jika kondisi penduduk lansia dalam keadaan sehat, mandiri, aktif dan produktif, secara tidak langsung juga akan memiliki pengaruh terhadap perekonomian masyarakat dan negara. Namun, ketika masa pra-lansia tidak dipersiapkan dengan baik (yang dapat mengakibatkan lansia di masa mendatang jauh dari kata sehat, mandiri, aktif dan produktif), maka jumlah lansia yang meningkat menjadi tantangan tersendiri. Hal tersebut dapat memengaruhi berbagai aspek dalam kehidupan, baik dalam aspek kesehatan, aspek sosial, aspek ekonomi, maupun aspek lingkungan (BPS, 2018). Menurut Sukamdi (CPPS UGM, 2014) kelompok usia paska produktif—lansia—menjadi isu kependudukan yang penting karena bisa



Gambar 1. Data pertumbuhan lansia di Indonesia tahun 2010-2035 dalam persentase (BPS, 2015)

menjadi potensi atau beban dalam siklus kehidupan manusia secara keseluruhan. Secara ekonomi jika seseorang pada saat masa usia produktif mampu melakukan *saving* atau menabung, maka saat dia menjadi lansia atau tidak lagi produktif tidak menjadi beban bagi negara. Ditambahkan pula bahwa terdapat permasalahan lain pada lansia yaitu kesenjangan kultural antara generasi tua dan yang lebih muda karena memiliki cara pandang yang berbeda terhadap permasalahan yang ada. Salah satu faktor penyebabnya adalah kemajuan teknologi informasi yang berkembang pesat lebih mudah diikuti oleh generasi yang lebih muda daripada lansia. Pendapat ini diperkuat oleh Widagdo (2016) yang mengatakan bahwa semakin tinggi usia seseorang maka semakin rendah persepsi mereka terhadap teknologi informasi dan kurangnya dalam penggunaan teknologi informasi.

Sekarang ini banyak masyarakat yang masih berpikiran bahwa lansia sangat terbatas kemampuannya, hanya bisa berada di rumah, menjalani hidup sehari-hari hanya dengan bersantai saja tanpa aktivitas apa pun yang dilakukan. Usia tua seringkali dipandang sebagai masa kemunduran (regresi), suatu periode di mana para lansia mengalami adanya penurunan yang terjadi pada dirinya, baik secara biologis maupun mental. Sebagian dari lansia masih melihat usia tua dengan sikap yang memperlihatkan hilang harapan, pasif, lemah, dan tergantung pada anak atau sanak saudara, sehingga dampaknya menjadi kurang berusaha untuk melakukan pengembangan diri yang menjadikan semakin cepat mengalami kemunduran, baik secara biologis maupun mental. Namun, di sisi lain ada pula sebagian lansia yang dapat memaknai arti penting usia tua dalam konteks eksistensi manusia, yaitu sebagai masa hidup yang

masih memberikan lansia kesempatan-kesempatan pengembangan diri serta mempunyai keinginan untuk melakukan sesuatu atau berarti (produktif) bagi orang lain (Sulandari, 2009).

Menurut Santrock (Soetjiningsih, 2018) berkaitan dengan kondisinya, maka orang lanjut usia lebih banyak kemungkinannya tinggal di dalam institusi-institusi, memiliki angka morbiditas (penyakit) yang lebih tinggi, jauh lebih besar mengalami ketidakmampuan dibandingkan orang tua yang lebih muda. Juga kebutuhan, kapasitas, dan sumber daya lansia seringkali berbeda dari yang lebih muda.

Agar lansia tetap produktif di masa tuanya, Rowe dan Kahn (1997), yang kemudian direvisi oleh Crowther, Parker, Achenbaum, Larimore, dan Koenig (2002) memperkenalkan konsep *successful aging*, yaitu kemampuan mengelola empat komponen perilaku, yaitu pertama, meminimalisasi risiko munculnya berbagai penyakit dan akibatnya, kedua yaitu mengelola dengan baik fungsi-fungsi fisik dan mental, ketiga yaitu keterlibatan secara aktif dengan kehidupan dan keempat yaitu *positive spirituality* yang berhubungan dengan perspektif positif mengenai eksistensi dirinya dengan lingkungan di sekitarnya dan Tuhan (Soetjiningsih, 2018).

Dari kajian yang telah dilakukan oleh beberapa peneliti mengenai permasalahan di atas, ada berbagai macam intervensi lain selain terapi *reminiscence* yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *successful aging* pada lansia dan mengatasi kesenjangan kultural karena kemajuan teknologi, di antaranya adalah dengan melakukan *Brain Exercise* (Doewes, 2009), *Art and Music Therapy* (Im & Lee, 2014), *Drama Therapy* (Keisari & Palgi, 2017), *Exergames* (Chen, 2018), *Counseling Therapy* (Lewis, 2006). Intervensi ini penting bagi

lansia karena diperkirakan bahwa lebih dari seperempat dari semua lansia mengalami gangguan mental atau penyakit seperti demensia, depresi, kecemasan, dan penyalahgunaan obat (Yen & Lin, 2018), yang dapat menghambat tercapainya *successful aging*. Menurut Mackin dan Arean (Wheeler, 2008) intervensi penting yang dapat diberikan dalam mengatasi masalah penyesuaian diri pada lansia yaitu *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*, *Reminiscence Therapy (RT)* dan kombinasi *Interpersonal Psycho Therapy (IPT)* serta medikasi. Cole (Wheeler, 2008) juga memperkuat pendapat bahwa *Cognitive Behavior Therapy* dan *Reminiscence Therapy* mempunyai potensi untuk mengatasi masalah penyesuaian diri pada lansia. Frazer dan Griffith (2005) telah melakukan penelitian di Canberra Australia untuk membuktikan beberapa intervensi yang efektif untuk mengatasi masalah penyesuaian diri pada lansia yaitu intervensi medis, intervensi psikologis dan perubahan gaya hidup (menghindari alkohol, olah raga, mengurangi lemak) serta terapi alternatif (*Light Therapy, Massage Therapy, Music Therapy, vitamin*). Untuk intervensi psikologis yang telah dilakukan adalah *Cognitive Behavior Therapy, Dialectical Behavior Therapy (DBT), Interpersonal Therapy (IT), Problem-Solving Therapy (PST), Reminiscence Therapy (RT), Bibliotherapy*. Hasil penelitian Frazer ini membuktikan bahwa terapi *reminiscence* efektif untuk menurunkan masalah penyesuaian diri pada lansia.

Menurut Wilkinson (2012) terapi *reminiscence* adalah terapi untuk mengengang kembali kejadian di masa lampau, pikiran, dan perasaan yang menyenangkan dan diberikan kepada lansia dengan bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup atau kemampuan penyesuaian terhadap perubahan dari suatu kejadian

saat ini. Aktivitas terapi ini dapat dilakukan secara kelompok maupun perorangan serta mampu memodifikasi perilaku, fungsi sosial dan fungsi kognitif. Fontaine (2009) menyatakan bahwa terapi *reminiscence* dilakukan untuk menurunkan masalah depresi, harga diri yang rendah, ketidakmampuan, keputusan, dan isolasi sosial pada lansia. Sedangkan menurut Cappeliez (2010) terapi *reminiscence* juga terbukti efektif untuk meningkatkan kepuasan hidup, mengurangi dan mencegah depresi, meningkatkan perawatan diri, meningkatkan harga diri, membantu lansia dalam transisi, krisis dan kehilangan. Ditambahkan pula oleh Gaggioli *et al.*(2014); Karimi *et al.* (2010); Watt dan Cappeliez (2000) bahwa terapi *reminiscence* dapat didefinisikan sebagai *recall* memori peristiwa masa lalu, pikiran, dan perasaan untuk meningkatkan kualitas hidup, kesenangan, dan penyesuaian dalam kehidupan.

Jones (2003) telah melakukan penelitian mengenai efektivitas terapi *reminiscence* yang dilakukan pada 30 orang partisipan lansia wanita yang mengalami masalah penyesuaian diri lansia yang tinggal di rumah perawatan lansia (panti wreda) di Florida. Terapi ini dilakukan dalam waktu tiga minggu dengan enam (6) sesi dan partisipannya terdiri dari 15 orang lansia sebagai kelompok eksperimen (yang mendapat intervensi) dan 15 orang sebagai kelompok kontrol. Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa terapi *reminiscence* merupakan suatu intervensi yang efektif untuk menurunkan masalah penyesuaian diri pada lansia wanita. Hasil riset Husaini *et al.*(2004) pada 303 lansia wanita di Nashville, Amerika Serikat yang dilakukan secara berkelompok memperkuat efektivitas terapi *reminiscence* ini.

Menurut Butler (Wong, 2013) terapi *reminiscence* memainkan peran utama dalam meningkatkan *successful aging* dan telah mendapatkan perhatian di kalangan peneliti dan profesional. Makin banyak pusat komunitas lansia dan rumah perawatan lansia (panti wreda) yang telah memasukkan intervensi kelompok diskusi sejarah hidup (*remisniscence*) dalam program reguler mereka. Sejumlah laporan tentang manfaat nilai-nilai kenangan terus muncul secara teratur dalam literatur. Sebagai contoh, Goldstein (Wong, 2013) melaporkan bahwa terapi *reminiscence* dapat meningkatkan kesejahteraan (meningkatkan komponen psikologis pada *successful aging*) dan mengurangi isolasi (meningkatkan komponen keterlibatan sosial pada *successful aging*) pada pasien geriatri. Magee (Wong, 2013) melaporkan bahwa tema-tema puitis dalam terapi *reminiscence* meningkatkan makna pribadi (meningkatkan komponen *positive spirituality* pada *successful aging*) dan khususnya bermanfaat bagi para lansia yang bermasalah dan mengalami masalah mental (meningkatkan komponen psikologis pada *successful aging*).

Penulis tertarik mengulas terapi *reminiscence* dalam artikel ini karena efektivitas terapi ini dari hasil-hasil yang diperoleh dalam penelitian yang dilakukan terdahulu dan terapi *reminiscence* dapat dilakukan secara individual atau dalam kelompok, dengan kata lain terapi ini mempunyai fleksibilitas yang tinggi sesuai dengan keadaan dan kondisi di mana lansia tersebut berada. Maka terapi *reminiscence* juga dapat dirancang dengan mengombinasikan perkembangan teknologi informasi yang ada sehingga bisa mengurangi kesenjangan kultural akibat perbedaan persepsi lansia dengan generasi yang lebih muda, namun tetap bertujuan untuk meningkatkan komponen-kompo-

nen *successful aging* yang diperlukan oleh lansia untuk keberhasilan penuaannya. Metode yang dilakukan bisa bervariasi, misalnya menggunakan gambar maupun *internet video streaming* yang menggambarkan situasi pada masa lalu yang menarik dan ditampilkan melalui komputer dan LCD proyektor. Dapat pula aktivitas *reminiscence* dilakukan dengan menyanyi lagu-lagu kenangan masa lalu yang video dan liriknya banyak terdapat di internet (Soetjningsih, Samiyono, Susanto, & Pranandana, 2019).

Dalam penelitiannya tentang hubungan *reminiscence* dan *successful aging*, Wong (2013) berhasil menemukan bahwa *reminiscence* berfungsi untuk merekonsiliasi masa lalu, mencapai rasa harga diri, dan memecahkan masalah membuat lansia menjadi berhasil dalam mengatasi masalah-masalah penyesuaian dirinya dan menjadikan mereka menjadi lansia yang sukses untuk melanjutkan hidupnya.

Para peneliti telah melakukan studi yang lebih mendalam tentang efek terapi *reminiscence* pada berbagai ukuran hasil kognitif, psikologis, sosial, perilaku, dan kesehatan. Beberapa meta-analisis terbaru telah menunjukkan efek utama terapi ini (Bohlmeijer, Roemer, Cuijpers, Smit, 2007; Chin, 2007; Piquart, Duberstein, Lyness, 2007; Piquart & Forstmeier, 2012).

Dapat disimpulkan dari uraian di atas bahwa terapi *reminiscence* adalah terapi yang memberikan perhatian terhadap kenangan terapeutik. Kegiatan untuk mengenang tersebut dapat dirancang dan dilakukan secara kreatif (sesuai dengan kondisi yang ada dan tujuan yang akan dicapai), spontan (tidak terstruktur) maupun berurutan sesuai tema-tema yang ada (terstruktur) dan merupakan kegiatan yang membuat para terapeutik lansia berkesan dan menyenangkan. Karena sifat terapi ini yang fleksibel mengenai

pengalaman masa lalu maka kegiatan yang dapat dilakukan dapat dirancang untuk meningkatkan komponen-komponen *successful aging*. Penggunaan teknologi dalam aktivitas *reminiscence* diharapkan dapat mengurangi kesenjangan kultural yang terjadi antara lansia dan generasi yang lebih muda.

Tujuan penulisan artikel revidu mengenai pemberian terapi *reminiscence* yang dapat dilakukan dengan menggunakan kemajuan teknologi informasi ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi para peneliti lainnya dalam pengembangan ilmu mengenai lansia (gerontologi) agar dapat meningkatkan kualitas hidup lansia Indonesia untuk mencapai *successful aging* di masa tuanya.

Pembahasan

Successful Aging

Rowe dan Kahn (1997) mengusulkan model *successful aging* yang kemudian direvisi oleh Crowther *et al.* (2002) yang terdiri dari empat komponen (Soetjningsih, 2018) yaitu: 1) *Low Probability of Disease and Disability*, Kemungkinan rendah terkena penyakit dan kemampuan untuk menghindar dari risiko penyakit yang mungkin timbul pada dirinya. 2) *High Cognitive and Psysical Functional*, Mampu mempertahankan fungsi kognitif dan fisiknya dengan baik dalam hidup sehari-hari. 3) *Engagement in Life*, Hidup bersosial atau bermasyarakat secara aktif dan produktif untuk membuat dirinya lebih berarti. 4) *Positive Spirituality*, Ketulusan dan kesungguhan untuk bisa melakukan sesuatu yang meningkatkan kesejahteraan bersama dan bisa menerima keadaan dirinya dan orang lain.

Paul Baltes dan Margret Baltes (Strifler, 2011) menuliskan mengenai mo-

del lain yang berpengaruh yaitu seleksi, optimisasi, dan kompensasi. Komponen pertama, seleksi, mengacu pada pengurangan atau transformasi jumlah domain kehidupan untuk berkonsentrasi atau mempertahankan aktivitas kehidupan yang paling dihargai. Komponen kedua, optimisasi, merujuk pada perilaku untuk mengoptimalkan sumber daya yang memfasilitasi keberhasilan dalam domain kehidupan yang dipilih ini. Akhirnya, elemen kompensasi mengacu pada penggunaan cara alternatif seperti teknologi untuk mengompensasi kerugian dan mencapai tujuan seseorang. Cara strategi ini "direalisasikan tergantung pada keadaan pribadi dan sosial tertentu yang dihadapi dan diproduksi individu ketika mereka bertambah usia". Akibatnya, penggunaan strategi seleksi, optimisasi dan kompensasi dapat memungkinkan individu untuk berkontribusi pada *successful aging* atau keberhasilan penuaan mereka sendiri.

Terapi Reminiscence

Kata *reminiscence* berasal dari *reminiscentia* (bahasa Latin) yang berarti "tindakan untuk mengingat". Jadi *reminiscence* dapat diartikan sebagai "ingatan akan sesuatu masa lalu" (Harper, 2019). *Mosby Medical Dictionary* mendefinisikan terapi *reminiscence* sebagai teknik psikoterapi di mana harga diri dan kepuasan pribadi dipulihkan, terutama pada lansia, dengan mendorong pasien untuk meninjau pengalaman masa lalu yang bersifat menyenangkan (Mosby, 2009). Terapi *reminiscence* adalah terapi keperawatan independen yang digunakan dalam perawatan jangka panjang, hidup berbantuan (*assisted living*), dan hidup mandiri (Buchanan, Moorhouse, Cabico, Krock, Campbell, Spevakow, 2002; Lin & Hwang, 2003). Terapi *reminiscence* adalah terapi

yang digunakan untuk membantu lansia berpikir dan berbicara tentang kehidupan mereka. Terapi ini dapat diimplementasikan dalam kelompok terstruktur, dalam kelompok tidak terstruktur, atau secara individual. Terapi *reminiscence* adalah proses mengingat peristiwa atau pengalaman (Stinson, 2009). Menurut *National Guideline Clearinghouse* (2008), terapi *reminiscence* dapat memfasilitasi penyesuaian individu dengan proses penuaan dengan membantu lansia memikirkan kembali dan mengklarifikasi pengalaman sebelumnya, dan beberapa penelitian telah menunjukkan adanya peningkatan kesejahteraan psikologis setelah terapi ini. Selain itu terapi *reminiscence* telah dikaji untuk menentukan efeknya pada depresi (Cully, La Voie, Gfeller; Haight & Burnside; Rentz dalam Stinson (2009); stres (Puentes, 2002); kepuasan hidup (Norris, 2001); kesejahteraan psikologis (Haight dalam Stinson (2009); kelelahan; isolasi (McDougall, Blixen, & Suen dalam Stinson (2009)); penguasaan bahasa (Harris dalam Stinson (2009); dan fungsi kognitif (Goldwasser, Auerbach, Harkins, Hopper, & Pittiglio dalam Stinson (2009)). Haight dan Burnside (Stinson, 2009) menekankan bahwa terapi *reminiscence* memiliki tiga karakteristik yaitu: (1) ulasan hidup, yang meliputi spontanitas; (2) fokus pada ingatan yang menyenangkan; dan (3) proses kelompok.

Menurut Haight dan Burnside (Stinson, 2009) dalam kelompok terapi *reminiscence*, terapis menjaga keutuhan kelompok, mencegah perselisihan, memantau proses kelompok, melindungi anggota yang paling lemah, dan menggunakan keterampilan proses kelompok. Dapat menggunakan alat peraga, termasuk aroma, makanan, musik, gambar, lembar memo, majalah, dan program radio lama, memberikan stimulasi untuk interaksi kelompok. Sedangkan menurut Latha, Bhandary, Tejaswini, dan Sahana (2014) secara individual terapi *reminiscence* menawarkan kesempatan untuk memeriksa kembali kehidupan seseorang, mengingat kembali peristiwa dan prestasi masa lalu, dan mencari validasi pribadi. Teknik ini banyak digunakan dalam terapi konseling individual ketika orang mencari makna, memecahkan masalah dan berusaha untuk resolusi emosional.

Pada tahun 2010, *Stinson's Protocol for Structured Reminiscence (SPSR)* - yang tertulis pada Tabel 1 telah diimplementasikan pada lebih dari 5000 lansia (pria dan wanita) oleh Ulla Peterson (Universitas Linnaeus, Departemen Ilmu Kesehatan dan Peduli, Kalmar, Swedia) di *Karolinska Institutet* di Stockholm, Swedia dan hasilnya menunjukkan keberhasilan dalam mengatasi penyesuaian diri pada lansia (Stinson & Long, 2014).

Tabel 1.
Stinson's Protocol for Structured Reminiscence (SPSR)

Minggu	Sesi	Tema	Kegiatan
1	1	Perkenalan tim peneliti dan penghuni rumah perawatan lansia	<ul style="list-style-type: none"> • Fokus pada latar belakang tiap pribadi • Partisipan diminta memilih simbol binatang yang paling mewakili karakter mereka • Mereka diminta memperkenalkan diri dan bercerita mengapa mereka memilih simbol binatang tersebut.
	2	Mengingatnkan masa lampau melalui lagu-lagu lama dari tahun 1920-1960	<ul style="list-style-type: none"> • Partisipan diminta menceritakan sebuah lagu yang mungkin punya makna khusus buat mereka (mainkan lagu secara kronologis) • Ajak partisipan untuk bertepuk tangan dan bernyanyi bersama sambil membentuk lingkaran dengan diiringi lagu yang mereka sukai.
2	3	Berbagi foto	<ul style="list-style-type: none"> • Tunjukkan dan ceritakan peristiwa mengenai yang membangkitkan kenangan pribadi • Beri kesempatan partisipan untuk menjelaskan keterangan tambahan mengenai foto-foto tersebut
	4	Diskusikan pekerjaan/kegiatan rumah sehari-hari atau kegiatan amal di masa lalu	<ul style="list-style-type: none"> • Tunjukkan gambar mengenai macam-macam pekerjaan/kegiatan • Membangkitkan partisipan untuk mengingat mengenai karir atau pekerjaan mereka (melalui foto, tanda pangkat dll)
3	5	Mengingatnkan waktu liburan yang tidak terlupakan.	<ul style="list-style-type: none"> • Diskusikan mengenai waktu-waktu liburan saat masa kecil • Ajak partisipan menyanyikan lagu-lagu yang biasa dinyanyikan saat liburan • Ceritakan mengenai makanan yang dibawa sebagai bekal, pakaian yang dipakai, tradisi liburan.
	6	Mengingatnkan mengenai hari-hari sekolah.	<ul style="list-style-type: none"> • Ajak partisipan menceritakan mengenai hari-hari sekolah. • Tunjukkan foto-foto sekolah dari tahun 1920-1960 • Diskusikan mengenai guru-guru dan gaya pakaian mereka saat itu.
4	7	Mengingatnkan mainan masa kanak-kanak	<ul style="list-style-type: none"> • Diskusikan mainan-mainan yang disukai partisipan masa itu. • Diskusikan mainan-mainan yang dibikin sendiri di rumah. • Tunjukkan gambar-gambar mainan saat itu.
	8	Mengingat kengan pertama/pasangan/pesta nikah/ kehidupan pernikahan	<ul style="list-style-type: none"> • Diskusikan mengenai jalannya pesta pernikahan. • Diskusikan mengenai kehidupan pernikahan. • Mainkan lagu-lagu romantis masa lalu.
5	9	Mengingatnkan mengenai keluarga / binatang kesayangan	<ul style="list-style-type: none"> • Diskusi mengenai anak-anak, binatang kesayangan, dan keluarga. • Partisipan diminta menunjukkan foto-foto keluarga mereka dan binatang kesayangan.

Minggu	Sesi	Tema	Kegiatan
	10	Mengingatkan mengenai makanan.	<ul style="list-style-type: none"> • Diskusikan makanan favorit masa kanak-kanak, makanan favorit saat liburan, dan bau sedap favorit. • Partisipan diminta membawa resep favorit mereka dan diskusikan ingatan mengenai kaitan dengan resep tersebut.
6	11	Mengingatkan mengenai teman-teman	<ul style="list-style-type: none"> • Diskusikan waktu-waktu yang menyenangkan bersama teman-teman masa kecil. • Diskusikan teman-teman di tempat fasilitas hidup bersama sekarang (panti wreda)
	12	Penutupan	<ul style="list-style-type: none"> • Partisipan diminta bercerita mengenai pengalaman dalam grup eksperimen ini. • Berbagi pemikiran-pemikiran tentang topik-topik yang didiskusikan sebelumnya,

Wong (2013) menyatakan ada enam jenis *reminiscence* (kenangan): (1) *integrative*, yaitu pencapaian harga diri, koherensi, dan rekonsiliasi berkenaan dengan masa lalu seseorang, meninjau kembali masa lalu mereka sebagai persiapan untuk kematian. Ini mungkin, pada kenyataannya, melibatkan perasaan bersalah, kegagalan, dan depresi. Namun, sejauh seseorang mampu mencapai integritas, *reminiscence* berkontribusi pada *successful aging* dalam hal peningkatan pemahaman diri, makna pribadi, harga diri, dan kepuasan hidup. Karakteristik yang menentukan dari keberhasilan terapi *reminiscence* adalah pernyataan yang menunjukkan menerima masa lalu sebagai sesuatu yang berharga, merekonsiliasi perbedaan antara ideal dan kenyataan, dan menerima peristiwa kehidupan negatif dan menyelesaikan konflik masa lalu; (2) *instrumental*, yaitu ingatan dari rencana masa lalu, kegiatan yang diarahkan pada tujuan dan pencapaian tujuan, upaya masa lalu untuk mengatasi kesulitan, dan menarik dari pengalaman masa lalu untuk memecahkan masalah saat ini; (3) *transmissive*, yaitu referensi budaya dan praktik-praktik era yang lampau, nilai-nilai tradisional dan kebijaksanaan, dan pelajaran yang dipetik melalui masa lalu

seseorang; (4) *escapist* atau *defensive*, yaitu kecenderungan untuk memuliakan masa lalu dan mencela masa kini. Pernyataan yang membanggakan pencapaian masa lalu, melebih-lebihkan kesenangan di masa lalu; (5) *obsessive*, yaitu perasaan bersalah atas masa lalu seseorang. Kenangan obsesif dibuktikan dengan pernyataan bersalah, kepahitan, dan keputusan atas masa lalu seseorang; (6) *narrative*, yaitu merupakan deskriptif mengenai ingatan interpretatif dari masa lalu seperti informasi biografi mengenai tanggal dan tempat lahir dan cerita-cerita pengalaman masa lalu yang paling berkesan.

Penelitian yang dilakukan oleh Wong (2013) tentang hubungan terapi *reminiscence* dan *successful aging*, berhasil menemukan bahwa lansia yang mencapai *successful aging* menunjukkan bentuk *reminiscence* yang lebih integratif dan instrumental yang terutama berfungsi untuk merekonsiliasi masa lalu, mencapai rasa harga diri, dan memecahkan masalah. Kemudian, Webster (Wong, 2013) menyatakan bahwa pengembangan berdasarkan fungsi *reminiscence* secara empiris menandakan kemajuan penting dalam bidang ini. Delapan fungsi memori diidentifikasi: identitas, pemecahan masalah, persiapan

kematian, pemeliharaan keintiman, pengajaran informasi, percakapan, kebangkitan dari kepahitan, dan pengurangan kebosanan. Cappeliez dan O'Rourke (2006) mengusulkan pengelompokan delapan fungsi ini dalam tiga dimensi tingkat yang lebih tinggi: fungsi mandiri yang positif mengacu pada mempertahankan atau mengembangkan kesadaran diri (termasuk identitas, pemecahan masalah, dan persiapan kematian); fungsi diri negatif yang terkait dengan penyesalan tentang masa lalu dan perenungan (termasuk kebangkitan dari kepahitan, pengurangan kebosanan, dan pemeliharaan keintiman); dan fungsi prososial terkait dengan mendorong hubungan dengan orang lain (termasuk percakapan dan mengajar / memberi informasi). Terapi *integrative* dan *instrumental reminiscence* meningkatkan *successful aging* secara signifikan, tetapi terapi *obsessive reminiscence* memperoleh hasil sebaliknya (Wong, 2013). Tinjauan literatur menunjukkan bahwa diperlukan alat untuk mendukung proses, atau untuk memfasilitasi proses kelompok, fokus pada pengaturan suasana hati dan memberikan suasana positif untuk intervensi kelompok. Untuk memberikan suasana yang optimal untuk proses kelompok, perhatian harus difokuskan pada ukuran ruangan, lokasi, aksesibilitas, akustik, pencahayaan, suhu, dan tempat duduk (Harrand & Bollstetter, 2000). Penggunaan teknologi dalam penerapan terapi *reminiscence* diharapkan dapat menjadi pengembangan terapi ini untuk mengurangi kesenjangan lansia dan generasi di bawahnya agar tingkat efektivitasnya lebih tinggi untuk meningkatkan *successful aging* pada lansia.

Dari uraian *successful aging* dan terapi *reminiscence* yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa kegiatan-kegiatan yang dirancang dan dilakukan secara

kreatif dalam terapi *reminiscence* pada lansia mempunyai implikasi untuk meningkatkan komponen-komponen *successful aging*, yaitu meningkatkan kesehatan fisik untuk meminimalisasi penyakit dan akibatnya dengan melakukan kegiatan terapi *reminiscence* yang melibatkan aktivitas fisik sesuai kondisi lansia, menurunkan masalah-masalah psikologis dengan memberi aktivitas yang menyenangkan yang membuat lansia bahagia, mempertahankan fungsi kognitif yang cenderung menurun dengan mengajak lansia melakukan aktivitas terapi *reminiscence* yang menggunakan daya pikirnya, meningkatkan keterlibatan sosial dengan kegiatan-kegiatan terapi *reminiscence* yang dilakukan secara bersama-sama, dan meningkatkan spiritualitas positif dengan aktivitas untuk saling mendukung serta menyadari eksistensi hidupnya dengan penerimaan diri atas pengalaman keberhasilan dan kegagalan masa lalu.

Terapi *reminiscence* yang bersifat fleksibel dengan tetap memperhatikan tujuan untuk peningkatan *successful aging* lansia dapat dilakukan dengan menggunakan protokol kegiatan sesuai dengan budaya yang ada di Indonesia. Melalui keragaman budaya lokal, terapi *reminiscence* dapat dirancang sebagai aktivitas yang menyenangkan bagi lansia di Indonesia. Dengan mengenang (*reminiscing*) budaya lokal di masa lalu membuat partisipan lebih terlibat dan terapi *reminiscence* menjadi lebih efektif.

Untuk merancang dan melakukan kegiatan terapi *reminiscence* yang tepat sesuai situasi dan kondisi lansia berbasis budaya lokal di Indonesia dan menginterpretasi serta menganalisis hasilnya diperlukan adanya *training* (pelatihan) bagi para pengurus panti wreda atau bagi orang-orang yang terlibat dalam

mengurus lansia yang dapat dilakukan oleh orang yang ahli dalam bidang *gerontology*. Pencapaian *successful aging* ini penting bagi lansia untuk dapat melanjutkan hidup mereka menjadi individu yang masih berdaya dan masih mempunyai kesempatan untuk melakukan kegiatan yang bermanfaat dan produktif bagi masyarakat dan lingkungan di sekitarnya. Diperlukan tinjauan literatur yang lebih dalam mengenai terapi *reminiscence* sehingga dapat dilakukan pengembangan desain dan model yang lebih baik lagi di masa yang akan datang sesuai dengan budaya lokal yang ada di Indonesia.

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada Direktorat Riset dan Pengabdian Masyarakat Direktorat Jenderal Riset dan Pengembangan Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Indonesia yang telah mendanai Penelitian Hibah Tesis Magister tahun 2019 berkaitan dengan *successful aging* lansia di mana kajian pustaka atau literatur *review* ini merupakan salah satu luarannya.

Daftar Pustaka

- Bohlmeijer, E., Roemer, M., Cuijpers, P., & Smit, F. (2007). The effects of reminiscence on psychological well-being in older adults: A meta-analysis. *Aging & Mental Health, 11*, 291–300. doi: [10.1080/13607860600963547](https://doi.org/10.1080/13607860600963547)
- BPS. (2015). Statistik penduduk lanjut usia. *Biro Pusat Statistik Indonesia*. Diakses dari: <https://www.bps.go.id/publication> tanggal 7 Juli 2019.
- BPS. (2018). *Statistik penduduk lanjut usia 2018*. Biro Pusat Statistik Indonesia. Diakses dari: <https://www.bps.go.id/publication>
- Buchanan, D., Moorhouse, A., Cabico, L., Krock, M., Campbell, H., & Spevakow, D. (2002). A critical review and synthesis of literature on reminiscing with older adults. *Canadian Journal of Nursing Research, 34*(3), 123-139.
- Cappeliez, P., & O'Rourke, N. (2006). Empirical validation of a comprehensive model of reminiscence and health in later life. *Journal of Gerontology, 61*, 237–244.
- Cappeliez, P., & Robitaille, A. (2010). Coping mediates the relationships between reminiscence and psychological well-being among older adults. *Aging & Mental Health, 14*, 807–818. doi: [10.1080/13607861003713307](https://doi.org/10.1080/13607861003713307)
- Chen, C. K. (2018). Acceptance of different design exergames in elders. *PLoS One, 13*(7), 1-22. doi: [10.1371/journal.pone.0200185](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0200185)
- Chin, A. M. (2007). Clinical effects of reminiscence therapy in older adults: A meta-analysis of controlled trials. *Hong Kong Journal of Occupational Therapy, 17*, 10–22. doi: [10.1016/S1569-1861\(07\)70003-7](https://doi.org/10.1016/S1569-1861(07)70003-7)
- CPPS UGM. (2014). Tantangan bonus demografi: Perlunya respon terhadap persoalan lansia dan tenaga kerja. Diakses dari: <https://cpps.ugm.ac.id/en/tantangan-bonus-demografi-perlunya-respon-terhadap-persoalan-lansia-dan-tenaga-kerja-2/> pada tanggal 6 Maret 2020
- Crowther, M. R., Parker, M. W., Achenbaum, W. A., Larimore, W. L., & Koenig, H. G. (2002). Rowe and Kahn's model of successful aging revisited: Positive spirituality-the forgotten factor. *The Gerontologist, 42*(5), 613-620.
- Doewes, M. (2009). Exercise and brain health in elderly. *Folia Medica Indonesiana, 45*(2), 161-164.

- Fontaine. (2009). *Mental health nursing care plan (6th Ed.)*. New Jersey: Pearson Prentice Hall.
- Frazer, C. J., Christensen, H., Griffith, K. M. (2005). Effectiveness of treatments for depression in older people. *Medical Journal of Australia*, 182(12), 627-32.
- Gaggioli, A., Scaratti, C., Morganti, L., Stramba-Badiale, M., Agostoni, M., Spatola, C. A., & Riva, G. (2014). Effectiveness of group reminiscence for improving wellbeing of institutionalized elderly adults: Study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 1(15), 408. doi: [10.1186/1745-6215-15-408](https://doi.org/10.1186/1745-6215-15-408)
- Harper, D. (2019). *Online etymology dictionary*. Diakses dari: <http://www.etymonline.com/> tanggal 21 September 2019
- Harrand, A., & Bollstetter, J. (2000). Developing a community-based reminiscence group for the elderly. *Clinical Nurse Specialist*, 14(1), 17-22.
- Husaini, B. A., Cummings, S., Kilbourne, B., Roback, H., Sherkat, D., Levine, R., & Cain, V. A. (2004). Group therapy for depressed elderly women. *International Journal of Group Psychotherapy*, 54(3), 295-319.
- Im., Lee. (2014). Effects of art and music therapy on depression and cognitive function of the elderly. *Technology and Health Care*, 1(22), 453-458.
- Jones, E. D. (2003). Reminiscence therapy for older women with depression: effects of nursing intervention classification in assisted living long-term care. *Journal of Gerontological Nursing*, 29(7), 26-33.
- Karimi, H., Dolatshahee, B., Momeni, K., Khodabakhshi, A., Rezaei, M., & Kamrani, A. A. (2010). Effectiveness of integrative and instrumental reminiscence therapies on depression symptoms reduction in institutionalized older adults: An empirical study. *Aging & Mental Health*, 1(14), 881-887. doi: [10.1080/13607861003801037](https://doi.org/10.1080/13607861003801037)
- Keisari, S., & Palgi, Y. (2017). Life-crossroads on stage: Integrating life review and drama therapy for older adults. *Aging & mental health*, 21(10), 1079-1089.
- Latha, K. S., Bhandary, P. V., Tejaswini, S., & Sahana, M. (2014). Reminiscence therapy: An Overview. *Middle East Journal of Age and Aging*, 11(1), 18-22.
- Lewis. (2006). Counseling older adults with dementia who are dealing with death: Innovative interventions for practitioners. *Death Studies*, 30(8), 77-87.
- Lin, Y., Dai, Y., & Hwang, S. (2003). The effect of reminiscence on the elderly population: A systematic review. *Public Health Nursing*, 29(4), 297-306.
- Maldonado, M. L. M., Martinez, M. V., Nunez, V. M. M. (2016). Comprehensive gerontological development: a positive view on aging. *Journal Gerontology & Geriatric Medicine* (2), 1-6. doi: [10.1177/2333721416667842](https://doi.org/10.1177/2333721416667842)
- Mosby. (2009). *Mosby's medical dictionary, (8th Ed.)*. Amsterdam: Elsevier
- National Guideline Clearinghouse. (2008). *Promoting spirituality in the older adult*. Diakses dari <http://www.guideline.gov/summary> tanggal 7 Juli 2019.
- Norris, T. (2001). *The effectiveness and perceived effectiveness of simple reminiscence therapy involving photographic prompts for determining life satisfaction in noninstitutionalized elderly persons*. (Disertasi tidak dipublikasikan).

- Louisiana State University, New Orleans.
- Pinquart, M., Duberstein, P. R., & Lyness, J. M. (2007). Effects of psychotherapy and other behavioral interventions on clinically depressed older adults: A meta-analysis. *Aging & Mental Health*, *11*, 645–657. doi: [10.1080/13607860701529635](https://doi.org/10.1080/13607860701529635)
- Pinquart, M., & Forstmeier, S. (2012). Effects of reminiscence interventions on psychosocial outcomes: A meta-analysis. *Aging & Mental Health*, *16*, 541–558. doi: [10.1080/13607863.2011.651434](https://doi.org/10.1080/13607863.2011.651434)
- Puentes, W. (2002). Simple reminiscence: A stress-adaptation model of the phenomenon. *Issues in Mental Health Nursing*, *23*, 497–511.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, *37*(4), 433–440.
- Soetjningsih, C. H. (2018). *Potret lansia: Successful aging*. Jakarta: Prenada.
- Soetjningsih, C. H., Samiyono, D., Susanto, T. I., Pranandana, W. (2019). *Model pemberdayaan lansia mencapai successful aging*. Salatiga: SWCU Press.
- Stinson, C. (2009). Structured group reminiscence: An intervention for older adults. *The Journal of Continuing Education in Nursing*, *40*(11), 521–528. doi: [10.3928/00220124-20091023-10](https://doi.org/10.3928/00220124-20091023-10)
- Stinson, C., & Long, E. M. (2014). Reminiscence: Improving the quality of life for older adults. *Geriatric Nursing* *35*, 399–404
- Strifler, L. (2011). *Understanding the concept of successful aging*. (Tesis tidak dipublikasikan). McMaster University, Canada.
- Sulandari. (2009). Bentuk-bentuk produktivitas orang lanjut usia (lansia). *Indigenous, Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi UMS*, *11*(1), 58–68.
- Watt, L. M., & Cappeliez, P. (2000). Integrative and instrumental reminiscence therapies for depression in older adults: Intervention strategies and treatment effectiveness. *Aging & Mental Health*, *4*, 166–177. doi: [10.1080/13607860050008691](https://doi.org/10.1080/13607860050008691)
- Wheeler, K. (2008). *Psychotherapy for the advanced practice psychiatric nurse*. New York: Mosby.
- Widagdo, P. P. (2016). Pengaruh kesesuaian teknologi terhadap tugas terhadap kinerja individu pada generasi baby boomers (1945–1964) dalam menggunakan teknologi informasi (Studi kasus: Universitas Mulawarman). *Jurnal Informatika Mulawarman*, *11*(2), 54–60.
- Wilkinson, J. M. (2012). *Nursing diagnosis with NIC Interventions and NOC Outcomes (9th Ed.)*. New Jersey: Pearson Prentice Hall.
- Wong, P. (2013). *What types of reminiscence are associated with successful aging*. Diakses dari: <http://www.drpaulwong.com/what-types-of-reminiscence-are-associated-with-successful-aging/> tanggal 7 Juli 2019.
- Yen, H. Y., & Lin, L. J. (2018). A systematic review of reminiscence therapy for older adults in Taiwan. *The Journal of Nursing Research*, *26*(2), 138–150.