

Aktivitas Kelompok dengan Pendekatan *Reminiscence* Pada Pasien Geriatri Di RSKD Dadi Kota Makassar

Andi Nurafifah Ma'rifat¹, Alifia Rissa Amalia², Amaliyah Nur Rizqiyani³, Andi Asyrina Wulandari⁴, Ismalandari Ismail⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Ismalandari Ismail

E-mail: ismalandari@unm.ac.id

Abstrak

Jumlah lansia di Indonesia terus meningkat, menghadirkan tantangan kesehatan mental seperti rasa kesepian akibat perubahan fisik, emosional, dan sosial. Kegiatan ini bertujuan *reminiscence* mengurangi rasa kesepian pada lansia di RSKD Dadi Kota Makassar. Terapi ini melibatkan kegiatan mengenang dan berbagi pengalaman masa lalu untuk meningkatkan kesejahteraan emosional. Kegiatan ini dilakukan dengan lima sesi terapi yang dilaksanakan di Instalasi Rehabilitasi Psikososial RSKD Dadi. Partisipan dalam kegiatan ini sebanyak empat orang pasien geriatri. Kegiatan ini dilakukan dengan 3 tahapan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa terapi *reminiscence* efektif dalam mengurangi rasa kesepian pada lansia dan dapat menjadi intervensi nonfarmakologis yang bermanfaat untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

Kata kunci – Terapi *reminiscence*, Kesepian, Lansia, Kesehatan Mental

Abstract

The number of elderly people in Indonesia continues to rise, posing challenges in mental health, such as loneliness due to physical, emotional, and social changes. This study aims to evaluate the effectiveness of *reminiscence* therapy in reducing loneliness among the elderly at RSKD Dadi, Makassar. This therapy involves activities of reminiscing and sharing past experiences to enhance emotional well-being. The intervention consisted of five therapy sessions conducted at the Psychosocial Rehabilitation Unit of RSKD Dadi. Four elderly patients participated in this activity, carried out in three stages: planning, implementation, and evaluation. The results indicate that *reminiscence* therapy is effective in reducing loneliness among the elderly and serves as a beneficial non-pharmacological intervention to improve their quality of life.

Keywords – *Reminiscence* therapy, Loneliness, Elderly, Mental health

PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah lansia di Indonesia membawa tantangan tersendiri, terutama dalam hal kesehatan mental. Lansia sering kali mengalami berbagai perubahan, seperti penurunan kemampuan fisik, kehilangan pasangan hidup, dan penurunan aktivitas sosial, yang dapat menyebabkan munculnya rasa kesepian (Melda, 2023). Menurut data dari Badan Pusat Statistik (BPS), persentase populasi lanjut usia (lansia) di Indonesia meningkat dari 10,48% pada tahun 2022 menjadi 11,75% pada tahun 2023.

Peningkatan ini mencatat kenaikan sebesar 1,27% dibandingkan tahun sebelumnya, menunjukkan tren bertambahnya jumlah lansia di Indonesia, termasuk di Kota Makassar. Berdasarkan Badan pusat statistik (BPS) Kota Makassar pada tahun 2021 2 sampai 2023 terdapat 246.084 jumlah lanjut usia dan jumlah lanjut usia terlantar pada tahun 2022 sebanyak 22 lansia terlantar dan pada tahun 2023 sebanyak 55 lansia. Kondisi ini dapat berdampak negatif pada kualitas hidup lansia, meningkatkan gangguan risiko psikologis seperti depresi, hingga melemahkan kondisi fisik.

Proses penuaan seringkali menyebabkan lansia kesulitan dalam menjalani kegiatan sehari-hari secara mandiri, sehingga mereka menjadi bergantung pada orang lain. Banyak lansia yang merasa kesulitan beradaptasi dengan perubahan fisik dan emosional yang datang seiring bertambahnya usia (Sari, 2016). Perasaan kesepian, frustrasi, dan depresi sering muncul, yang pada gilirannya dapat mengurangi kepercayaan diri mereka. Kondisi ini sangat berpengaruh terhadap kualitas hidup mereka, membuat lansia rentan terhadap rasa kesepian dan isolasi sosial (Afif, dan Hidayati, 2021).

Lansia yang tinggal di panti sosial maupun rumah sakit jiwa terkadang akan merasa bosan dengan kebiasaan sehari-hari dan juga akan rentan terhadap kesepian karena tinggal jauh dengan keluarga (Vitaliati, 2018). Kesepian pada lansia dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain tidak memiliki pasangan atau kehilangan pasangan, perasaan terasing karena kurangnya pemahaman dan dukungan sosial, merasa kesepian karena tidak ada sambutan di rumah, dan isolasi paksa akibat terbatasnya mobilitas, seperti dirawat di rumah sakit atau terkurung di rumah. Semua faktor ini berkontribusi pada perasaan kesepian yang dialami lansia (Setyowati, Sigit dan Maulidiyah, 2021). Hal tersebut dapat membuat kesepian terhadap pasien lansia atau geriatri khususnya di Rskd Dadi Kota Makassar.

RSKD Dadi Kota Makassar, sebagai salah satu fasilitas kesehatan yang melayani pasien geriatri, berjuang untuk memberikan intervensi psikologis yang efektif bagi lansia. Salah satu pendekatan yang berpotensi mengurangi rasa kesepian pada lansia adalah terapi *reminiscence*. Terapi *reminiscence* atau terapi kenangan merupakan salah satu terapi nonfarmakologi yang membantu individu mengingat dan berbagi pengalaman masa lalu untuk meningkatkan kesejahteraan emotional mereka (Ilham, brahim dan Igrisa, 2020). Terapi *reminiscence* adalah suatu teknik psikoterapi yang bertujuan untuk memulihkan harga diri dan kepuasan pribadi, terutama pada lansia, dengan mendorong pasien untuk merefleksikan pengalaman-pengalaman masa lalu yang positif (Mosby, 2009). Terapi ini melibatkan kegiatan mengenang dan menceritakan kembali pengalaman masa lalu yang bermakna. Dengan berbagi cerita, lansia dapat memperkuat keterhubungan sosial, meningkatkan perasaan diterima, serta menemukan makna dalam hidup mereka. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memberikan efektivitas terapi *reminiscence* berbasis cerita masa lalu dalam mengurangi rasa kesepian pada lansia di RSKD Dadi, Makassar.

METODE

Kegiatan terapi *reminiscence* dilaksanakan 5 kali pertemuan yang dilakukan di Instalasi Rehabilitasi Psikososial RSKD Dadi Provinsi Sulawesi Selatan. Partisipan dalam kegiatan ini sebanyak empat orang pasien. Kegiatan ini dilakukan dengan 3 tahapan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi.

1. Pada tahap perencanaan peneliti datang ke bangsal untuk melihat rekam medis pasien, kemudian memilih pasien yang akan diberikan terapi *reminiscence*. Pemilihan partisipan pada kegiatan ini adalah pasien Geriatri dari Bangsal Ketapang yang bisa diajak berkomunikasi dua arah.
2. Pada tahap pelaksanaan, ada beberapa kegiatan yang dilakukan pada tiap pertemuan, sebagai berikut :

Tabel 1.
Pelaksanaan Aktivitas Kelompok dengan Pendekatan *Reminiscence*

Pertemuan	Tema	Kegiatan
1	Perkenalan tim peneliti dengan pasien	Partisipan diminta memperkenalkan diri dan memilih simbol binatang yang paling mewakili karakter mereka. Kemudian menceritakan mengapa mereka memilih simbol binatang tersebut.
	Mengingatn masa lampau melalui lagu-lagu lama dari tahun 1960-1990an	Partisipan diminta menceritakan sebuah lagu yang mungkin punya makna khusus bagi mereka, lalu peneliti memutarakan lagu tersebut dan partisipan diminta untuk menyanyikan lagu.
2	Berbagi foto	Peneliti memperlihatkan gambar-gambar bangunan bersejarah dan tempat wisata pada masa lampau, lalu partisipan diminta untuk menceritakan terkait pengalaman mereka di tempat tersebut
	Diskusi pekerjaan/kegiatan sehari-hari atau kegiatan amal di masa lalu	Partisipan diminta untuk menceritakan pekerjaan yang mereka lakukan di masa lalu
3	Mengingatn waktu liburan yang tidak terlupakan	Partisipan diminta menceritakan waktu-waktu liburan saat masa kecil, lalu partisipan diajak menyanyikan lagu-lagu yang biasa dinyanyikan saat liburan.
	Mengingatn mengenai makanan	Partisipan diminta menceritakan makanan kesukaan mereka
	Mengingatn mengenai hari-hari sekolah	Peneliti memperlihatkan gambar-gambar sekolah

		dan pakaian sekolah di jaman dulu, lalu partisipan diminta menceritakan mengenai hari-hari sekolah
4	Mengingat kencana pertama/pasangan/pesta nikah/kehidupan	Partisipan diminta menceritakan mengenai kisah percintaannya di masa lalu dan kisah pernikahan bersama pasangan. Lalu peneliti memutarakan lagu-lagu romantis masa lalu
	Mengingat mengenai keluarga	Partisipan diminta menceritakan mengenai anak-anak, keluarga, dan binatang kesayangan
	Mengingat mengenai teman-teman	Partisipan diminta menceritakan waktu-waktu yang menyenangkan bersama teman-teman masa kecil, teman-teman sekolah, dan teman-teman sekarang di Bangsal Ketapang
5	Evaluasi	Partisipan diminta menceritakan perasaannya selama mengikuti kegiatan terapi reminiscence

3. Pada tahap evaluasi kegiatan. Evaluasi yang dilakukan dalam bentuk pertanyaan secara langsung kepada partisipan terkait perasaannya selama mengikuti kegiatan terapi *reminiscence*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan terapi *reminiscence* dilaksanakan sebanyak lima kali pertemuan di Instalasi Rehabilitasi Psikososial RSKD Dadi, Provinsi Sulawesi Selatan. Partisipan yang mengikuti kegiatan ini adalah empat orang pasien geriatri dari Bangsal Ketapang yang dipilih berdasarkan kemampuan mereka untuk berkomunikasi dua arah. Keempat partisipan yakni pasien R berusia 79 tahun, pasien F berusia 73 tahun, pasien B berusia 69 tahun, dan pasien A berusia 70 tahun. pelaksanaan terapi ini dibagi menjadi tiga tahapan utama, yakni perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Pada tahap perencanaan, peneneliti mengunjungi bangsal untuk melihat dan mempelajari rekam medis pasien, memilih partisipan yang memenuhi kriteria, dan menyusun program terapi *reminiscence*. Pasien yang terlibat adalah pasien yang dianggap mampu terlibat aktif dalam komunikasi, sehingga dapat memberikan respon yang optimal selama kegiatan berlangsung.



Gambar 1.

Dokumentasi peneliti melihat rekam medis pasien untuk memenuhi partisipan yang memenuhi kriteria

Tahap pelaksanaan terbagi dalam lima kali pertemuan dengan tema yang berbeda di setiap sesinya. Pada pertemuan pertama, fokus kegiatan adalah memperkenalkan tim peneliti dengan partisipan serta memulai terapi dengan aktivitas yang membangkitkan kenangan masa lalu melalui lagu-lagu lawas dari tahun 1960 – 1990. Partisipan kemudian diminta untuk memilih simbol binatang yang mewakili karakter mereka dan menceritakan alasan di balik pilihan tersebut. Pada sesi ini, pasien R memilih hewan kucing dan ayam, pasien F memilih harimau, pasien B memilih ayam, dan pasien A memilih kucing.

Pertemuan kedua difokuskan pada berbagi pengalaman melalui foto dan diskusi mengenai pekerjaan atau kegiatan sehari-hari di masa lalu. Partisipan diajak mengenang pengalaman mereka di tempat-tempat bersejarah atau wisata yang memiliki makna penting, sekaligus berbagi cerita mengenai pekerjaan yang pernah dilakukan. Pada sesi ini partisipan diberikan 6 foto yang memuat tempat-tempat wisata dan bersejarah. Berdasarkan pengalaman, keempat partisipan mengatakan bahwa mereka pernah mengunjungi tempat-tempat tersebut semasa muda baik berwisata maupun bekerja.

Pada pertemuan ketiga, partisipan diminta mengenang momen liburan berkesan, makanan kesukaan, serta hari-hari disekolah. Aktivitas ini diperkuat bersamaan dengan pemutaran lagu-lagu liburan dan penunjukan gambar-gambar yang pernah mereka lakukan. Pada sesi ini, keempat partisipan mengatakan pernah melakukan liburan baik dengan keluarga maupun dengan teman. Partisipan juga diketahui hanya bersekolah sampai jenjang sekolah dasar karena kondisi ekonomi keluarga.

Pertemuan keempat berfokus pada hubungan interpersonal, termasuk kisah percintaan, pernikahan, keluarga, dan teman-teman. Lagu-lagu romantis diputar untuk membantu membangkitkan kenangan, dan partisipan berbagi cerita tentang momen-momen spesial bersama pasangan, anak-anak, dan teman-teman mereka. Pada sesi ini, tiga dari keempat partisipan pernah menjalin pernikahan namun, salah satunya tidak memiliki anak. Sedangkan satu partisipan lain mengatakan dirinya tidak pernah menikah.

Pada pertemuan kelima, dilakukan evaluasi. Partisipan diminta untuk menceritakan perasaan mereka selama mengikuti terapi reminiscence. Keempat partisipan mengungkapkan kebahagiaan dan kenyamanan selama proses berlangsung. Partisipan merasa kegiatan ini membantu mereka mengenang masa lalu dengan cara yang positif, yang pada akhirnya memberikan efek relaksasi dan kepuasan emosional.



Gambar 2.
Dokumentasi aktivitas *reminiscence*

Evaluasi menunjukkan bahwa terapi *reminiscence* efektif dalam membangkitkan kenangan positif pada pasien geriatri, sekaligus meningkatkan suasana hati dan interaksi sosial. (Susanto, Soetjningsih, dan Samiyono, 2020) mengemukakan bahwa terapi *reminiscence* dapat membantu individu menyesuaikan diri dengan proses penuaan dengan mendorong lansia untuk merefleksikan dan memahami kembali pengalaman-pengalaman di masa lalu. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa terapi ini berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis. Penelitian yang dilakukan oleh Tarugu, dkk. (2019) menunjukkan hasil yang signifikan mengenai terapi *reminiscence* yang dapat menurunkan kecemasan, depresi, dan kesepian pada lansia di Panti Jompo India.

Meskipun demikian, waktu yang diperlukan oleh masing-masing partisipan untuk berbagi cerita dan merespons kegiatan bervariasi, yang mengindikasikan perlunya fleksibilitas dalam durasi pelaksanaan. Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan manfaat terapeutik yang signifikan bagi partisipan, baik secara psikologis maupun sosial.

KESIMPULAN

Berdasarkan terapi yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terapi *reminiscence* efektif dalam mengurangi rasa kesepian pada pasien geriatri RSKD Dadi, Kota Makassar. Terapi ini membantu pasien dalam membangkitkan kenangan positif melalui kegiatan interaktif, seperti mendengarkan lagu-lagu lawas, berbagi pengalaman, dan mengenang momen-momen spesial dalam hidup. Selama lima sesi terapi, pasien menunjukkan peningkatan suasana hati, kepuasan emosional, dan keterhubungan sosial. Pasien mengatakan merasa bahagia dan nyaman setelah mengikuti terapi *reminiscence*. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya Tarugu, dkk. (2019) yang menunjukkan bahwa terapi *reminiscence* dapat menjadi intervensi nonfarmakologi yang efektif untuk mengatasi perasaan kesepian, mengurangi depresi, dan meningkatkan kualitas hidup lansia. Namun, pelaksanaannya perlu fleksibel agar dapat menyesuaikan kebutuhan setiap individu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah turut berpartisipasi dalam kegiatan ini, khususnya kepada pasien dan staff Instalasi Rehabilitasi Psikososial RSKD Dadi Provinsi Sulawesi Selatan, serta pihak Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar.

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license



DAFTAR PUSTAKA

- Al Afif, F., & Hidayati, E. (2021, December). Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Menggunakan Terapi Reminiscence Di Rt 02/Rw 01 Desa Wanutunggal. In *Prosiding Seminar Nasional Unimus* (Vol. 4).
- Ilham, R., Ibrahim, S. A., & Igrisa, M. D. P. (2020). Pengaruh terapi reminiscence terhadap tingkat stres pada lansia di panti sosial tresna werdha. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 2(1), 12-23.
- Melda, S. (2021). Peran Dinas Sosial dalam peningkatan kesejahteraan lanjut usia di Kota Makassar . Universitas Muhammadiyah Makassar.
- Mosby. (2009). *Mosby's medical dictionary*, (8th Ed.). Amsterdam: Elsevier
- Sari, M. (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
- Setyowati, S., Sigit, P., & Maulidiyah, R. I. (2021). Spiritualitas berhubungan dengan kesepian pada lanjut usia. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(1), 67-78.
- Susanto, T. I., Soetjningsih, C. H., & Samiyono, D. (2020). Terapi reminiscence: Memberdayakan lansia untuk mencapai successful aging. *Buletin Psikologi*, 28(1), 72-84.
- Tarugu, J., Pavithra, R., Vinothchandar, S., Basu, A., Chaudhuri, S., & John, K. R. (2019). Effectiveness of structured group reminiscence therapy in decreasing the feelings of loneliness, depressive symptoms and anxiety among inmates of a residential home for the elderly in Chittoor district. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 6(2), 847-854.
- Vitaliati, T. (2018). Pengaruh penerapan reminiscence therapy terhadap tingkat depresi pada lansia. *Jurnal Keperawatan BSI*, 6(1).