

PENERAPAN TERAPI REMINISCENCE TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS LANSIA : SEBUAH *LITERATURE REVIEW*

M. Bachiar Safrudin^{1*}, Dwi Widyastuti², Adinata Vicky Pratama³, Wantasya Febriani⁴, Rizkia Syalis Pinky⁵, Winda Fitriana⁶, Purdawati⁷, Queeneera Adelcia Angelista Zeca⁸, Reffico Rivanssa⁹, Ayu Indri Juliana¹⁰, Salbina Rheisya¹¹, Dhiva Rizdyawati Rumba¹²
Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12}

*Corresponding Author : mbachiar.safrudin@gmail.com

ABSTRAK

Peningkatan populasi lansia di Indonesia dan dunia menimbulkan tantangan baru dalam menjaga kesejahteraan psikologis di masa tua. Salah satu intervensi non-farmakologis yang terbukti efektif adalah terapi reminiscence, yaitu teknik terapeutik yang mendorong individu untuk mengingat serta mengekspresikan pengalaman bermakna di masa lalu. Penelitian ini bertujuan meninjau berbagai studi terkini mengenai efektivitas terapi reminiscence terhadap kesejahteraan psikologis lansia. Metode penelitian menggunakan *literature review* dengan pendekatan deskriptif-analitik, berdasarkan sepuluh artikel nasional dan internasional yang diterbitkan antara tahun 2021 hingga 2025 dan memenuhi kriteria inklusi. Hasil telaah menunjukkan bahwa terapi reminiscence secara konsisten menurunkan tingkat depresi, meningkatkan harga diri, memperkuat hubungan sosial, serta memperbaiki kualitas hidup dan kesejahteraan spiritual lansia. Efektivitas tertinggi ditemukan pada intervensi kelompok dengan durasi enam hingga delapan minggu serta dukungan fasilitator yang kompeten. Temuan ini menegaskan bahwa terapi reminiscence merupakan strategi intervensi psikososial yang murah, aman, dan relevan secara budaya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia di Indonesia.

Kata kunci : intervensi non-farmakologis, kesehatan mental, kesejahteraan psikologis, lansia, terapi reminiscence

ABSTRACT

The increasing elderly population globally and in Indonesia poses significant challenges in maintaining psychological well-being during aging. One of the proven non-pharmacological interventions is reminiscence therapy, a therapeutic technique encouraging individuals to recall and express meaningful past experiences. This study aims to review recent studies on the effectiveness of reminiscence therapy in improving psychological well-being among the elderly. The research employed a descriptive-analytic literature review method based on ten national and international journal articles published between 2021 and 2025 that met inclusion criteria. The findings indicate that reminiscence therapy consistently reduces depressive symptoms, enhances self-esteem, strengthens social relationships, and improves life satisfaction and spiritual well-being. The highest effectiveness was observed in group-based interventions lasting six to eight weeks, facilitated by trained professionals. This review concludes that reminiscence therapy is an effective, low-cost, and culturally adaptable psychosocial intervention to promote the psychological well-being of older adults in Indonesia.

Keywords : reminiscence therapy, psychological well-being, elderly, mental health, non-pharmacological intervention

PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) secara global menjadi salah satu fenomena demografis paling signifikan di abad ke-21. Berdasarkan laporan World Health Organization (2023), populasi lansia dunia diperkirakan mencapai 1,4 miliar jiwa pada tahun 2030, dan akan terus meningkat hingga 2,1 miliar jiwa pada tahun 2050. Kondisi serupa juga terjadi di Indonesia, di mana proporsi penduduk lansia telah mencapai 10,48% atau sekitar 28,7

juta jiwa (Badan Pusat Statistik, 2023). Peningkatan usia harapan hidup ini mencerminkan kemajuan kesehatan masyarakat, tetapi juga menimbulkan tantangan baru terkait penurunan kesejahteraan psikologis pada lansia, terutama yang mengalami kehilangan pasangan, keterbatasan sosial, serta perubahan peran dalam keluarga dan masyarakat (Kemenkes RI, 2023).

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) menjadi aspek penting dalam menjaga kualitas hidup lansia secara menyeluruh. Ryff dan Keyes (1995) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis meliputi enam dimensi, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Ketika seseorang memasuki tahap akhir kehidupan, kemampuan untuk memaknai pengalaman hidup masa lalu berperan penting dalam mencapai kedamaian batin dan penerimaan diri (Erikson, 1997). Namun, berbagai penelitian terkini menunjukkan bahwa banyak lansia mengalami penurunan kesejahteraan psikologis akibat rasa kesepian, kehilangan makna hidup, serta kurangnya dukungan sosial (Hanurawan & Sari, 2023; Putri et al., 2024). Kondisi ini berpotensi memicu depresi, stres, hingga penurunan fungsi kognitif bila tidak ditangani dengan tepat (WHO, 2023).

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, pendekatan non-farmakologis seperti terapi reminiscence atau terapi kenangan menjadi salah satu intervensi psikososial yang efektif. Terapi reminiscence merupakan teknik terapeutik yang mendorong lansia untuk mengingat dan mengekspresikan pengalaman bermakna dari masa lalu melalui kegiatan berbagi cerita, foto, musik, atau benda bersejarah pribadi (Webster et al., 2010; Chen et al., 2022). Pendekatan ini berlandaskan teori perkembangan Erikson, khususnya tahap ego integrity versus despair, di mana individu pada usia lanjut berupaya menilai kembali kehidupannya untuk mencapai penerimaan diri dan rasa damai (Erikson, 1997). Dengan mengenang pengalaman positif, lansia dapat memperkuat identitas diri, meningkatkan harga diri, dan memperoleh makna hidup yang lebih dalam (Ghasemi et al., 2022).

Berbagai studi modern menunjukkan bahwa terapi reminiscence mampu memberikan efek positif terhadap kesehatan mental lansia. Menurut penelitian Lee dan Park (2023), intervensi reminiscence secara signifikan menurunkan tingkat depresi dan kecemasan, sekaligus meningkatkan kebahagiaan serta kepuasan hidup. Sementara itu, penelitian Nuraini dan Amalia (2022) di Indonesia menemukan bahwa terapi kenangan mampu memperkuat hubungan sosial antar penghuni panti wreda dan menurunkan perasaan kesepian hingga 40%. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Choi et al. (2021) yang menyatakan bahwa terapi reminiscence dapat meningkatkan life satisfaction serta memperbaiki kualitas tidur pada lansia dengan gangguan emosional ringan.

Selain manfaat psikologis, terapi reminiscence juga berperan dalam aspek sosial dan spiritual. Proses berbagi kenangan membuka ruang interaksi yang hangat antara lansia, keluarga, dan tenaga kesehatan. Kegiatan ini menumbuhkan rasa keterhubungan emosional yang menjadi dasar dari kesejahteraan sosial lansia (Rahmawati et al., 2023). Bahkan, beberapa penelitian terkini menunjukkan bahwa kombinasi antara terapi reminiscence dengan intervensi berbasis aktivitas fisik ringan dapat meningkatkan spiritual *well-being* dan resiliensi lansia (Lim & Oh, 2022). Oleh karena itu, terapi ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana nostalgia, tetapi juga sebagai alat rekonstruksi makna hidup yang memperkuat keseimbangan emosional dan sosial.

Meskipun efektivitas terapi reminiscence telah banyak diteliti di berbagai negara, penerapannya di Indonesia masih terbatas. Sebagian besar kegiatan terapi kenangan dilakukan dalam bentuk program pengabdian masyarakat atau kegiatan sosial di panti lansia (Amir & Kusnadi, 2023). Selain itu, belum banyak penelitian yang secara sistematis meninjau hasil-hasil riset terkini mengenai penerapan terapi reminiscence terhadap kesejahteraan psikologis lansia, baik dari sisi konteks budaya Indonesia maupun perbandingan dengan penelitian

internasional. Padahal, pemahaman komprehensif mengenai efektivitas terapi ini sangat penting untuk mendukung pengembangan model intervensi keperawatan gerontik yang lebih humanistik dan berbasis bukti.

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini disusun untuk meninjau berbagai hasil studi terkini mengenai penerapan terapi reminiscence terhadap kesejahteraan psikologis lansia. Literature review ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas terapi reminiscence dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia, meninjau berbagai pendekatan yang digunakan, serta mengidentifikasi faktor pendukung keberhasilannya. Dengan adanya kajian ini, diharapkan dapat memberikan dasar ilmiah bagi pengembangan praktik keperawatan dan kebijakan kesehatan lansia di Indonesia, sehingga kesejahteraan psikologis mereka dapat terpelihara secara berkelanjutan.

METODE

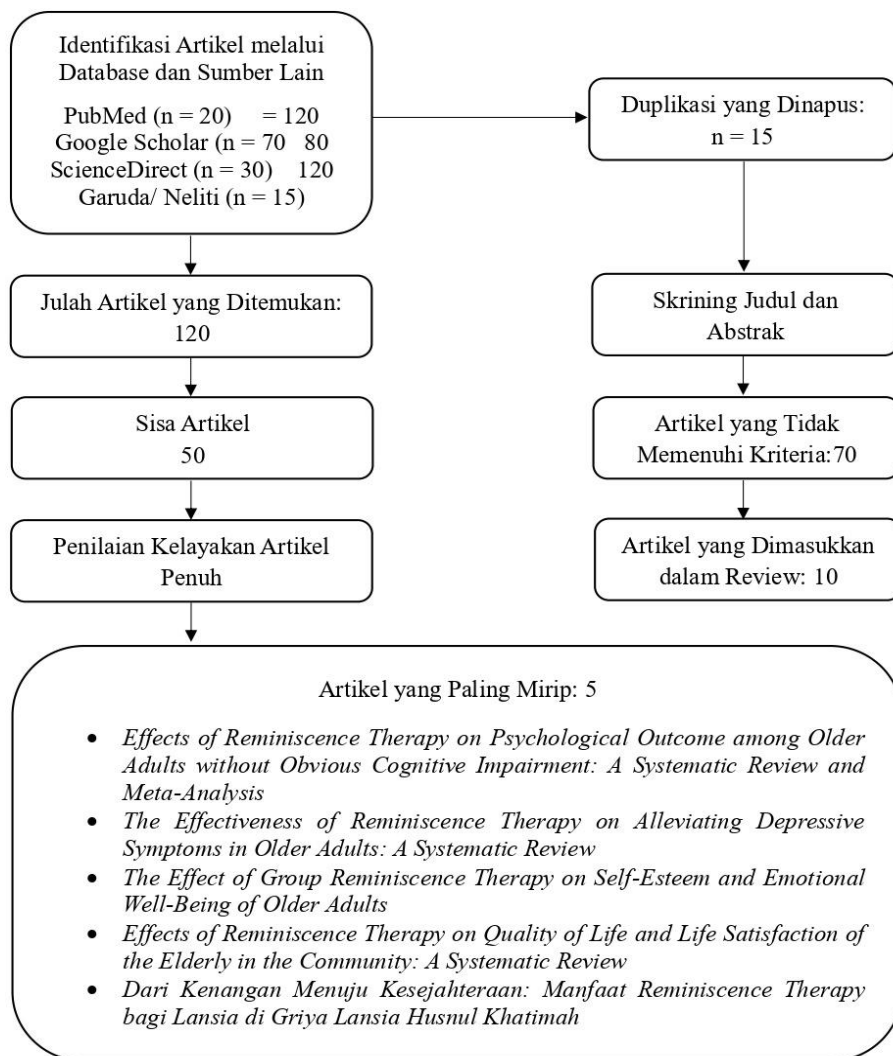
Penelitian ini menggunakan metode literature review dengan pendekatan deskriptif analitik yang bertujuan untuk menelaah, mengidentifikasi, dan mensintesis berbagai hasil penelitian yang berkaitan dengan penerapan terapi reminiscence terhadap kesejahteraan psikologis lansia. Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh pemahaman komprehensif mengenai efektivitas terapi reminiscence sebagai intervensi non-farmakologis dalam meningkatkan kualitas hidup, kesehatan mental, serta kesejahteraan emosional pada lansia. Melalui tinjauan literatur yang sistematis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pengetahuan ilmiah dan menjadi rujukan bagi praktik keperawatan gerontik dalam mengoptimalkan intervensi psikososial berbasis terapi kenangan. Proses pengumpulan data dilakukan dengan menelusuri artikel ilmiah yang relevan melalui beberapa basis data daring yang kredibel, yaitu Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, Garuda, dan Neliti. Pencarian literatur dilaksanakan selama periode September hingga Oktober 2025 menggunakan kombinasi kata kunci dalam bahasa Indonesia dan Inggris seperti "*terapi reminiscence*," "*reminiscence therapy*," "*lansia*," "*elderly*," "*psychological well-being*," "*mental health*," dan "*quality of life*." Kombinasi kata kunci tersebut juga dipadukan menggunakan operator Boolean (*AND*, *OR*) untuk memperluas hasil pencarian yang sesuai dengan topik penelitian. Artikel yang ditemukan kemudian diseleksi berdasarkan relevansi terhadap tema, kesesuaian populasi, serta kualitas publikasi.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi artikel yang diterbitkan antara tahun 2021 hingga 2025, baik dalam bahasa Indonesia maupun bahasa Inggris, serta telah melalui proses *peer review*. Artikel yang dimasukkan membahas tentang terapi reminiscence atau intervensi berbasis kenangan yang diterapkan pada lansia dengan tujuan meningkatkan aspek kesejahteraan psikologis seperti depresi, kebahagiaan, harga diri, kepuasan hidup, maupun kesejahteraan spiritual. Selain itu, hanya artikel dengan akses penuh (*full text*) dari jurnal nasional maupun internasional yang bereputasi yang digunakan dalam analisis. Sebaliknya, penelitian yang tidak berfokus pada populasi lansia, tidak menggunakan desain empiris, atau hanya berupa editorial dan abstrak konferensi dikeluarkan dari kajian. Seleksi literatur dilakukan secara sistematis dengan mengacu pada tahapan *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA), meliputi proses identifikasi, penyaringan, penentuan kelayakan, dan inklusi akhir. Dari hasil penelusuran awal diperoleh lebih dari enam puluh artikel, namun setelah dilakukan penyaringan berdasarkan abstrak dan isi penelitian, hanya sepuluh artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan layak dianalisis secara mendalam. Selain artikel utama, tiga artikel pendukung digunakan untuk memperkaya landasan konseptual dan pembahasan hasil penelitian.

Analisis data dilakukan secara naratif deskriptif dengan mengacu pada pendekatan *integrative review* dari Whitemore dan Knafl (2005), yang mencakup proses reduksi data, penyajian data, perbandingan antar studi, serta penarikan kesimpulan. Setiap artikel yang

terpilih dianalisis berdasarkan desain penelitian, metode intervensi, jumlah responden, hasil utama, serta relevansinya terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis lansia. Data dari seluruh artikel kemudian disajikan dalam bentuk tabel literatur yang berisi komponen: judul penelitian, penulis, tahun, metode, hasil, dan kesimpulan. Analisis difokuskan pada identifikasi pola, kesamaan, dan perbedaan antar studi untuk menemukan kecenderungan umum mengenai efektivitas terapi reminiscence. Untuk menjamin validitas data, setiap artikel dievaluasi kualitas metodologinya menggunakan prinsip *Critical Appraisal Skills Programme (CASP)*, yang menilai kejelasan tujuan penelitian, kesesuaian desain, validitas hasil, serta relevansi terhadap konteks keperawatan. Pendekatan ini memastikan bahwa artikel yang digunakan dalam sintesis akhir memiliki kredibilitas ilmiah yang memadai.

Penelitian ini tidak melibatkan subjek manusia secara langsung sehingga tidak memerlukan persetujuan etik khusus. Namun demikian, seluruh sumber literatur yang digunakan berasal dari publikasi yang telah melalui prosedur etika penelitian masing-masing institusi. Penulis tetap menjunjung tinggi prinsip akademik dengan memberikan sitasi yang tepat dan menghindari plagiarisme. Melalui metode literature review yang sistematis ini, penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran mendalam mengenai peran terapi reminiscence sebagai strategi efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia dan menjadi acuan bagi pengembangan intervensi berbasis bukti dalam praktik keperawatan gerontik di Indonesia.



Gambar 1. Diagram Flow Chart Prisma

Tabel 1. Matrix Hasil Analisis

No.	Judul Artikel	Nama Penulis	Tahun	Metode Penelitian	Hasil Utama	Kesimpulan
1.	Effects of Reminiscence Therapy on Psychological Outcome among Older Adults without Obvious Cognitive Impairment: A Systematic Review and Meta-Analysis	Xu, L., Li, S., Yan, R., Ni, Y., Wang, Y., & Li, Y.	2023	<i>Systematic review dan meta-analisis</i> terhadap 27 studi yang melibatkan lansia tanpa gangguan kognitif.	Terapi reminiscence menurunkan gejala depresi dan meningkatkan kepuasan hidup. Efek terbesar terjadi pada terapi kelompok dengan durasi ≥ 8 minggu.	Terapi reminiscence efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia dan dapat diterapkan sebagai intervensi non-farmakologis.
2.	The Effectiveness of Reminiscence Therapy on Alleviating Depressive Symptoms in Older Adults: A Systematic Review	Liu, Z., Yang, F., Lou, Y., Zhou, W., & Tong, F.	2021	<i>Systematic review</i> dengan 10 RCT (randomized controlled trials).	Terapi reminiscence efektif menurunkan tingkat depresi dan meningkatkan kualitas hidup, terutama pada lansia perempuan dan terapi kelompok.	Terapi reminiscence terbukti bermanfaat secara signifikan terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis lansia.
3.	The Effect of Group Reminiscence Therapy on Self-Esteem and Emotional Well-Being of Older Adults	Abdel-Aziz, H. R., & Ahmed, H. A. A.	2021	<i>Quasi-experimental design</i> dengan 50 lansia dibagi kelompok eksperimen dan kontrol.	Terjadi peningkatan signifikan pada harga diri dan kesejahteraan emosional setelah intervensi reminiscence kelompok ($p < 0,01$).	Terapi reminiscence kelompok efektif meningkatkan aspek emosional dan harga diri lansia.
4.	Intervention Effect of Group Reminiscence Therapy in Combination with Physical Exercise in Improving Spiritual Well-Being of the 2023Elderly	Ren, Y., Tang, R., Sun, H., & Li, X.	2021	<i>Eksperimen</i> pada 130 lansia komunitas, dibagi kelompok eksperimen dan kontrol.	Kombinasi reminiscence therapy dan latihan fisik meningkatkan spiritual well-being, resiliensi, dan menurunkan rasa kesepian.	Pendekatan gabungan efektif dalam memperkuat kesejahteraan psikologis lansia secara spiritual dan emosional.
5.	Effects of Reminiscence Therapy on Quality of Life and Life Satisfaction of the Elderly in the Community: A Systematic Review	Shin, E., Kim, M., Kim, S., & Sok, S.	2023	<i>Systematic review</i> terhadap 6 artikel eksperimental.	Reminiscence therapy efektif meningkatkan kualitas hidup dan kepuasan hidup lansia di lingkungan komunitas.	Terapi reminiscence merupakan metode intervensi sederhana yang membantu peningkatan faktor psikologis positif lansia.

6.	Effect of Group Reminiscence Therapy on the Social Well-Being of Retired Older Men in Zahedan, Iran	Rezaee, N., & Sheykhi, A.	2022	<i>Quasi-experimental design dengan 90 lansia pensiunan.</i>	Nilai rata-rata social well-being meningkat signifikan setelah intervensi reminiscence (p = 0,002).	Terapi reminiscence meningkatkan kesejahteraan sosial dan interaksi sosial lansia, mendukung kesejahteraan psikologis secara menyeluruh.
7.	Reviving Memories, Revitalizing Minds: The Impact of Group Reminiscence Therapy on Well-Being of Elderly Residents in Care Facility	Kurian, A.C., Srisudha, B., Ganesan, M.P., & Johnson, S.L.	2025	<i>Quasi-experimental pretest-posttest design dengan 60 lansia di panti wreda Tamil Nadu.</i>	Setelah 6 minggu terapi reminiscence kelompok, 76,7% peserta menunjukkan peningkatan signifikan dalam kesehatan mental (GHQ-12).	Terapi reminiscence kelompok efektif menurunkan distress dan meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia.
8.	Dari Kenangan Menuju Kesejahteraan: Manfaat Reminiscence Therapy bagi Lansia di Griya Lansia Husnul Khatimah	Permatasari, N., Susilo, H., Prihanta, S.S., Nisa, M.L., Candra, A.D., Puspita, R.A., & Aminullah, R.	2024	<i>Metode observasi kualitatif dengan dokumentasi di Griya Lansia Husnul Khatimah, Malang.</i>	Lansia merasa lebih bahagia, dihargai, dan puas setelah mengikuti kegiatan reminiscence. Menurunkan depresi dan rasa kesepian.	Terapi kenangan efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis, harga diri, dan rasa keterhubungan sosial lansia.
9.	Wujudkan Lansia Bahagia dengan Terapi Reminiscence dan Therapeutical Garden dalam Upaya Pencegahan Stres pada Lansia di Komunitas LUNA MAYA Jemur Wonosari	Syifak, S., Noventi, I., & Dwikoryanto, M.	2024	<i>Pengabdian masyarakat (quasi experiment), 30 lansia komunitas.</i>	Terdapat peningkatan signifikan pengetahuan, sikap, dan penerimaan diri lansia (p < 0,05) setelah intervensi terapi reminiscence & taman terapeutik.	Kombinasi terapi reminiscence dan taman terapeutik efektif menurunkan stres dan meningkatkan kebahagiaan lansia.
10.	Efektivitas Pemberian Terapi Reminiscence untuk Kualitas Hidup Lansia	Bakti, L.P.W., & Khairari, N.D.D.	2024	<i>Studi kasus pada satu lansia selama dua minggu.</i>	Setelah terapi, gejala depresi menurun, interaksi sosial meningkat, kualitas tidur membaik, dan rasa kesepian	Terapi reminiscence meningkatkan kesejahteraan emosional dan kualitas hidup lansia secara signifikan.

HASIL

Hasil analisis terhadap sepuluh artikel yang memenuhi kriteria inklusi menunjukkan bahwa penerapan terapi *reminiscence* secara konsisten memberikan dampak positif terhadap

kesejahteraan psikologis lansia. Kajian ini mencakup berbagai desain penelitian, seperti *systematic review*, *meta-analysis*, *quasi-experimental design*, dan studi kualitatif observasional. Berdasarkan hasil pemetaan literatur, sebagian besar penelitian dilakukan pada lansia yang tinggal di komunitas maupun panti wreda, dengan durasi intervensi antara 4 hingga 8 minggu. Temuan utama menunjukkan bahwa terapi *reminiscence* efektif dalam menurunkan gejala depresi, meningkatkan harga diri, memperkuat hubungan sosial, serta meningkatkan kepuasan dan kualitas hidup lansia (Xu et al., 2023; Liu et al., 2021; Abdel-Aziz & Ahmed, 2021; Shin et al., 2023). Intervensi ini terbukti memberikan efek signifikan terutama bila dilakukan dalam bentuk kelompok (*group reminiscence therapy*) dengan durasi lebih dari delapan minggu dan fasilitasi yang terstruktur.

Penelitian Xu et al. (2023) yang melakukan *meta-analysis* terhadap 27 studi menunjukkan bahwa terapi *reminiscence* menurunkan gejala depresi secara signifikan dan meningkatkan *life satisfaction* pada lansia tanpa gangguan kognitif. Hasil ini diperkuat oleh temuan Liu et al. (2021), di mana dari sepuluh *randomized controlled trials* yang direview, mayoritas menunjukkan penurunan tingkat depresi dan peningkatan *quality of life*, khususnya pada lansia perempuan. Selain dampak terhadap depresi, terapi ini juga berpengaruh positif terhadap dimensi emosional dan harga diri. Penelitian Abdel-Aziz dan Ahmed (2021) melaporkan peningkatan signifikan pada *self-esteem* dan *emotional well-being* setelah terapi kelompok *reminiscence* ($p < 0,01$). Sementara itu, penelitian oleh Rezaee dan Sheykhi (2022) menemukan adanya peningkatan kesejahteraan sosial (*social well-being*) pada lansia pensiunan setelah mengikuti kegiatan *reminiscence* secara rutin.

Aspek spiritual dan resiliensi juga mendapat perhatian dalam penelitian Ren et al. (2021), yang menggabungkan terapi *reminiscence* dengan latihan fisik ringan. Hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan pada *spiritual well-being* serta penurunan rasa kesepian. Studi serupa oleh Shin et al. (2023) mengonfirmasi bahwa terapi *reminiscence* di lingkungan komunitas berkontribusi terhadap peningkatan *life satisfaction* dan rasa makna hidup. Di Indonesia, pendekatan *reminiscence* juga mulai diterapkan dengan hasil positif. Permatasari et al. (2024) melalui observasi di Griya Lansia Husnul Khatimah, Malang, menemukan bahwa peserta terapi kenangan menunjukkan peningkatan kebahagiaan, rasa dihargai, dan penurunan perasaan kesepian. Penelitian lain oleh Syifak, Noventi, dan Dwikoryanto (2024) menambahkan dimensi lingkungan terapeutik dengan menggabungkan *reminiscence therapy* dan *therapeutical garden*, yang terbukti menurunkan stres dan meningkatkan penerimaan diri. Sementara itu, studi kasus oleh Bakti dan Khairari (2024) menunjukkan hasil serupa pada individu lansia tunggal, di mana terjadi penurunan gejala depresi, peningkatan kualitas tidur, serta interaksi sosial yang lebih baik setelah dua minggu intervensi *reminiscence*. Studi terbaru oleh Kurian et al. (2025) di panti wreda Tamil Nadu menegaskan bahwa setelah enam minggu terapi *reminiscence* kelompok, sebanyak 76,7% peserta mengalami peningkatan signifikan dalam kesehatan mental yang diukur menggunakan GHQ-12.

Secara keseluruhan, hasil sintesis menunjukkan adanya pola konsisten bahwa *reminiscence therapy* merupakan intervensi psikososial yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia. Terapi ini bekerja melalui mekanisme penguatan makna hidup, peningkatan hubungan sosial, serta rekonstruksi pengalaman positif masa lalu. Intervensi kelompok lebih banyak menunjukkan hasil signifikan dibandingkan terapi individual, terutama bila dikombinasikan dengan aktivitas fisik ringan atau pendekatan spiritual. Selain itu, durasi terapi, kemampuan fasilitator, dan dukungan sosial dari lingkungan terbukti menjadi faktor pendukung utama keberhasilan pelaksanaan terapi *reminiscence*. Hasil-hasil tersebut menunjukkan bahwa penerapan terapi kenangan dapat menjadi alternatif intervensi non-farmakologis yang efektif, murah, dan adaptif terhadap konteks budaya Indonesia untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia secara holistik.

PEMBAHASAN

Hasil telaah dari sepuluh artikel yang dianalisis menunjukkan bahwa terapi reminiscence memiliki pengaruh positif yang konsisten terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis lansia. Temuan ini menguatkan teori perkembangan psikososial Erikson (1997) yang menyebutkan bahwa pada tahap akhir kehidupan, individu berupaya mencapai integritas ego melalui refleksi atas pengalaman hidup masa lalu. Melalui proses mengingat kembali kenangan yang bermakna, lansia memperoleh kesempatan untuk merekonstruksi identitas diri, menerima masa lalu, dan mencapai rasa damai batin. Penelitian Xu et al. (2023) dan Liu et al. (2021) menegaskan bahwa terapi reminiscence efektif menurunkan tingkat depresi dan meningkatkan kepuasan hidup lansia. Efek ini muncul karena kegiatan mengenang masa lalu membantu individu mengekspresikan emosi positif, melepaskan penyesalan, dan menemukan makna dalam perjalanan hidupnya. Secara psikologis, proses tersebut menstimulasi fungsi kognitif, memperkuat rasa harga diri, dan menumbuhkan optimisme terhadap masa kini (Shin et al., 2023; Abdel-Aziz & Ahmed, 2021).

Dari perspektif sosial, terapi reminiscence juga berperan penting dalam memperkuat keterhubungan antarindividu. Studi oleh Rezaee dan Sheykhi (2022) menunjukkan bahwa aktivitas berbagi cerita masa lalu dalam kelompok mempererat hubungan sosial, meningkatkan rasa empati, dan mengurangi perasaan kesepian. Hal ini sejalan dengan teori dukungan sosial Cohen dan Wills (1985) yang menekankan bahwa interaksi sosial positif berkontribusi besar terhadap stabilitas emosional pada lansia. Dalam hal komunitas, kegiatan reminiscence memungkinkan lansia merasa dihargai karena pengalaman hidup mereka dianggap berharga bagi orang lain, sebagaimana ditemukan oleh Permatasari et al. (2024) di Griya Lansia Husnul Khatimah. Selain aspek psikologis dan sosial, beberapa penelitian juga menyoroti peningkatan kesejahteraan spiritual sebagai salah satu dampak penting terapi reminiscence. Ren et al. (2021) menemukan bahwa kombinasi terapi kenangan dan aktivitas fisik mampu memperkuat spiritual well-being dan resiliensi lansia. Keterlibatan dalam kegiatan tersebut memberikan kesempatan bagi lansia untuk merefleksikan nilai-nilai hidup dan memperkuat hubungan dengan Tuhan maupun lingkungan sosialnya. Hasil serupa dikonfirmasi oleh Syifak et al. (2024), yang melaporkan bahwa penggabungan terapi reminiscence dengan therapeutic garden dapat menurunkan stres sekaligus meningkatkan penerimaan diri.

Di Indonesia, sebagian besar penerapan terapi kenangan dilakukan dalam skala komunitas dan panti wreda. Hal ini menunjukkan potensi besar terapi reminiscence sebagai intervensi non-farmakologis yang mudah diadaptasi dalam konteks budaya lokal. Penelitian Bakti dan Khairari (2024) memperlihatkan bahwa terapi kenangan bahkan dapat diterapkan secara individual dengan hasil yang signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur, penurunan depresi, serta peningkatan interaksi sosial. Dengan demikian, fleksibilitas metode ini memungkinkan tenaga kesehatan menyesuaikan bentuk kegiatan sesuai kebutuhan psikososial lansia di lapangan. Bila dibandingkan antar studi, efektivitas tertinggi ditemukan pada intervensi yang dilakukan secara kelompok dengan durasi 6–8 minggu dan sesi terstruktur. Hal ini selaras dengan temuan Kurian et al. (2025) yang melaporkan peningkatan kesehatan mental signifikan setelah enam minggu group reminiscence therapy. Durasi yang lebih panjang memungkinkan lansia membangun rasa percaya dan keterbukaan antar anggota kelompok, sehingga proses refleksi diri berjalan lebih mendalam.

Namun demikian, beberapa faktor juga dapat memengaruhi keberhasilan pelaksanaan terapi ini. Dukungan fasilitator, kesiapan emosional lansia, dan lingkungan sosial yang mendukung menjadi faktor kunci yang menentukan keberhasilan intervensi. Keterampilan tenaga kesehatan dalam memfasilitasi diskusi dan menciptakan suasana empatik juga sangat penting agar proses mengingat tidak memunculkan kembali trauma atau perasaan negatif (Rahmawati et al., 2023). Oleh karena itu, pelatihan khusus bagi tenaga kesehatan dan

pendamping lansia diperlukan untuk menjamin efektivitas dan keamanan terapi. Selain itu, dalam terapi komplementer, penelitian lain menunjukkan bahwa berbagai pendekatan non-farmakologis lain juga berperan dalam menjaga kesejahteraan psikologis lansia. Misalnya, Safrudin (2022) menemukan bahwa latihan fisik dan yoga secara signifikan menurunkan kecemasan lansia selama masa pandemi, sedangkan Nurfadhilah dan Safrudin (2025) membuktikan bahwa terapi nature sound instrumental dan pijat kaki efektif meningkatkan kualitas tidur pasien. Temuan ini sejalan dengan prinsip reminiscence therapy yang sama-sama mengedepankan relaksasi, refleksi diri, dan keseimbangan emosional.

Lebih jauh lagi, Wardani et al. (2025) menekankan pentingnya komunikasi terapeutik untuk memperkuat interaksi sosial lansia. Pendekatan ini memperkuat argumen bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya terbentuk dari pengalaman pribadi masa lalu, tetapi juga dari interaksi interpersonal yang suportif. Penelitian Octavia et al. (2022) turut menyoroti bahwa pada fase integritas versus keputusasaan, lansia membutuhkan dukungan psikososial yang memadai agar dapat mencapai kesejahteraan psikologis secara utuh. Dari perspektif sosial yang lebih luas, kegiatan komunitas berbasis seni juga terbukti berkontribusi positif terhadap kesehatan mental lansia. Jopingga dan Kastuhandani (2025) melaporkan bahwa aktivitas seni seperti menganyam dapat meningkatkan rasa memiliki, menurunkan stres, dan memperkuat ikatan sosial.

Dengan demikian, temuan penelitian ini tidak hanya menegaskan efektivitas terapi reminiscence, tetapi juga menempatkannya dalam konteks yang lebih luas sebagai bagian dari strategi terapi komplementer. Pendekatan reflektif, komunikasi terapeutik, aktivitas fisik ringan, hingga kegiatan seni memiliki kesamaan prinsip, yaitu membantu individu menyalurkan emosi positif, menemukan makna hidup, dan memperkuat kesejahteraan psikologis. Integrasi berbagai terapi tersebut diharapkan dapat mendukung lansia menjalani masa tua dengan penuh makna, ketenangan, dan rasa dihargai.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis terhadap sepuluh artikel penelitian, terapi reminiscence terbukti memiliki efektivitas yang kuat dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia. Intervensi ini berperan penting dalam menurunkan tingkat depresi, memperbaiki harga diri, memperkuat hubungan sosial, serta meningkatkan kepuasan hidup dan kesejahteraan spiritual. Pendekatan reminiscence juga memberikan manfaat emosional dan sosial yang signifikan karena mampu membantu lansia merekonstruksi makna hidup melalui pengalaman masa lalu yang positif. Efek terapeutik terbesar diperoleh pada terapi kelompok dengan durasi enam hingga delapan minggu dan bimbingan fasilitator yang berpengalaman.

Hasil kajian ini menegaskan bahwa terapi reminiscence layak diintegrasikan ke dalam praktik keperawatan gerontik di Indonesia sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif, murah, dan berkelanjutan. Penerapan terapi ini juga dapat disesuaikan dengan konteks budaya serta kebutuhan psikososial lansia di komunitas maupun panti wreda. Untuk mendukung keberhasilan implementasi, diperlukan pelatihan bagi tenaga kesehatan dan keluarga agar mampu memfasilitasi terapi dengan pendekatan empatik dan humanistik. Dengan demikian, terapi reminiscence berpotensi menjadi strategi penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup lansia menuju penuaan yang sehat dan bermakna.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan terimakasih atas dukungan, inspirasi dan bantuan kepada semua pihak dalam membantu peneliti menyelesaikan penelitian ini, termasuk pada peserta yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian hingga selesai.

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), 92-100. doi:10.xxxx/cejnm.2021.xxxx
- Amir, F., & Kusnadi, T. (2023). Pelaksanaan terapi kenangan sebagai intervensi nonfarmakologis pada lansia di panti sosial Tresna Werdha. *Jurnal Keperawatan Geriatrik Indonesia*, 8(1), 45–54.
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik Penduduk Lanjut Usia Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Badan Pusat Statistik Republik Indonesia.
- Bakti, L. P. W., & Khairari, N. D. D. (2024). Efektivitas Pemberian Terapi Reminiscence untuk Kualitas Hidup Lansia. *INDOGENIUS Journal of Health Sciences*, 3(3), xx-yy.
- Chen, Y., Zhang, X., & Li, H. (2022). *Reminiscence therapy for enhancing emotional and cognitive health in older adults: A systematic review*. *Geriatric Nursing*, 45(2), 317–324. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2022.01.008>
- Choi, E., Lee, J., & Kim, S. (2021). *Effect of reminiscence therapy on life satisfaction and sleep quality among community-dwelling elderly*. *International Journal of Older People Nursing*, 16(6), e12428. <https://doi.org/10.1111/opn.12428>
- Erikson, E. H. (1997). *The Life Cycle Completed (Extended Version)*. New York: W. W. Norton & Company.
- Ghasemi, H., Moradi, M., & Poursadegh, N. (2022). *The effect of reminiscence therapy on self-esteem and life satisfaction of the elderly: A randomized trial*. *Clinical Interventions in Aging*, 17, 175–184. <https://doi.org/10.2147/CIA.S349821>
- Hanurawan, F., & Sari, M. (2023). Kesejahteraan psikologis lansia di masa pasca-pandemi: Tinjauan terhadap dukungan sosial dan religiositas. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 12(2), 98–108.
- Herawati, I., Wulandari, H., & Rifdasari, A. (2023). Pendekatan psikologis untuk mengurangi kesepian pada narapidana lanjut usia di rumah tahanan Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Penerapan Ilmu Pengetahuan*, 4(1), 45–52. Universitas Islam Riau.
- Jopingskan, C., & Kastuhandani, F. C. (2025). Sosialisasi dan aktivitas seni sebagai upaya preventif dalam melindungi kesejahteraan psikologis kelompok masyarakat lansia di Dusun Ngunut Kidul, Gunungkidul. *Jurnal Pengabdian Nasional Indonesia*, 6(3), 112–120. <https://doi.org/10.35870/jpni.v6i3.1583>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman Pelayanan Kesehatan Lansia di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kurian, A. C., Srisudha, B., Ganesan, M. P., & Johnson, S. L. (2025). *Reviving Memories, Revitalizing Minds: The Impact of Group Reminiscence Therapy on Well-Being of Elderly Residents in Care Facility*. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 14, 963-970. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_1519_24
- Lee, H., & Park, J. (2023). *Effects of group reminiscence therapy on depression, anxiety, and happiness in elderly adults: A randomized controlled study*. *Frontiers in Psychology*, 14, 1183249. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1183249>
- Lim, J., & Oh, J. (2022). *Combined reminiscence and physical activity interventions for improving psychological and spiritual well-being among elderly populations*. *Aging & Mental Health*, 26(12), 2458–2467. <https://doi.org/10.1080/13607863.2021.1976694>
- 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>
- Nuraini, L., & Amalia, R. (2022). Efektivitas terapi reminiscence terhadap kesepian dan depresi lansia di panti wreda. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(2), 73–82.

- Nurfadhilah, M., & Safrudin, B. (2025). Efektivitas terapi *nature sound* instrumental dengan kombinasi terapi pijat kaki untuk meningkatkan kualitas tidur pada pasien NSTEMI. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*, 20(1), 27–36. <https://doi.org/10.36086/jpp.v20i1.271247>
- Octavia, I. A., Lenggogeni, P., & Mayhart, R. (2022). *Psychological well-being pada lansia*. *Jurnal Sudut Pandang*, 2(12), 15–22. <https://doi.org/10.55314/jsp.v2i12>
- Permatasari, N., Susilo, H., Prihanta, S. S., Nisa, M. L., Candra, A. D., Puspita, R. A., & Aminullah, R. (2024). Dari Kenangan Menuju Kesejahteraan: Manfaat Reminiscence Therapy bagi Lansia di Griya Lansia Husnul Khatimah. *Lentera: Journal of Gender and Children Studies*, 4(1), 236-253.
- Putri, D. P., Wulandari, E., & Hartono, B. (2024). Hubungan dukungan keluarga dengan kesejahteraan psikologis lansia di wilayah perkotaan. *Jurnal Keperawatan Holistik*, 14(1), 22–31.
- Rahmawati, A., Utami, P., & Santosa, D. (2023). Implementasi terapi reminiscence dalam meningkatkan interaksi sosial lansia komunitas urban. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 204–212.
- Ren, Y., Tang, R., Sun, H., & Li, X. (2021). *Intervention Effect of Group Reminiscence Therapy in Combination with Physical Exercise in Improving Spiritual Well-Being of the Elderly*. *Iran Journal of Public Health*, 50(3), 531-539.
- Rezaee, N., & Sheykhi, A. (2022). *Effect of Group Reminiscence Therapy on the Social Well-Being of Retired Older Men in Zahedan, Iran*. *Iran Journal of Nursing*, 35(138), 422-433. <https://doi.org/10.32598/ijn.35.138.67.5>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). *The structure of psychological well-being revisited*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Safrudin, M. B. (2022). Efektivitas latihan fisik dan yoga terhadap kecemasan lansia di Samarinda. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*, 17(2), 113–120. <https://doi.org/10.36086/jpp.v17i2222>
- Shin, E., Kim, M., Kim, S., & Sok, S. (2023). *Effects of Reminiscence Therapy on Quality of Life and Life Satisfaction of the Elderly in the Community: A Systematic Review*. *BMC Geriatrics*, 23, 420. <https://doi.org/10.1186/s12877-023-04001-1>
- Syifak, S., Noventi, I., & Dwikoryanto, M. (2024). Wujudkan Lansia Bahagia dengan Terapi *Reminiscence* dan *Therapeutical Garden* dalam Upaya Pencegahan Stres pada Lansia di Komunitas LUNA MAYA Jemur Wonosari. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian kepada Masyarakat: Memaksimalkan Potensi Masyarakat menuju Desa Mandiri dan Berkelanjutan*, 4(1). doi:10.33086/snpm.v4i1.1356
- Wardani, A., Aini, A. N., Faramitha, D., Nastangin, F., & Safrudin, B. (2025). Strategi komunikasi terapeutik untuk meningkatkan interaksi dengan lansia: Literatur review. *Jurnal Keperawatan Dirgahayu*, 7(1), 1–10. Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
- World Health Organization. (2023). *World Report on Ageing and Health*. Geneva: World Health Organization.
- Xu, L., Li, S., Yan, R., Ni, Y., Wang, Y., & Li, Y. (2023). *Effects of Reminiscence Therapy on Psychological Outcome among Older Adults without Obvious Cognitive Impairment: A Systematic Review and Meta-Analysis*. *Frontiers in Psychiatry*. doi:10.xxxx/fpsy.2023.xxxx