

EFEKTIVITAS GROUP REMINISCENCE THERAPY UNTUK MENGURANGI GEJALA DEPRESI PADA KOMUNITAS LANSIA: SYSTEMATIC REVIEW

Bernarda Febrita Putri Gabinsla, Afif Kurniawan

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

Email: bernarda.febrita.putri-2019@psikologi.unair.ac.id

Abstract

The growing number of elderly in Indonesia poses various challenges that must be faced. One of them is the increasing number of nursing homes to accommodate them. Although the elderly in the nursing home have gathered with their peers, in fact, many of them still suffer from depression. Therefore, group reminiscence therapy is needed in order to reduce the level of depression that experienced by the elderly. This study focuses on a literature review to provide a comprehensive understanding of the effectiveness of group reminiscence therapy in reducing symptoms of depression in the elderly community. Based on the results of the literature review, there are articles that reveal a significant effect on reducing symptoms, while others do not. Hence, a lot of research is still needed to examine this.

Keyword– *group reminiscence therapy, depression, elderly*

Abstrak

Jumlah lansia di Indonesia yang terus meningkat menimbulkan berbagai macam tantangan yang harus dihadapi. Salah satunya adalah semakin meningkatnya jumlah panti werdha untuk menampung lansia. Meskipun para lansia di panti werdha sudah berkumpul dengan teman sebayanya, nyatanya dari mereka masih banyak yang mengalami gangguan depresi. Oleh karena itu, *group reminiscence therapy* diperlukan agar dapat mengurangi tingkat depresi yang dialami oleh lansia. Penelitian ini berfokus pada telaah literatur untuk memberikan pemahaman komprehensif mengenai sejauhmana efektivitas pemberian *group reminiscence therapy* dapat mengurangi gejala depresi pada komunitas lansia. Berdasarkan hasil telaah literatur, terdapat artikel yang mengungkapkan adanya pengaruh signifikan terhadap penurunan gejala depresi, namun ada pula yang tidak menunjukkan hal tersebut. Jadi, masih dibutuhkan banyak penelitian untuk mengkaji hal tersebut.

Kata Kunci – *group reminiscence therapy, depresi, lanjut usia*

Diserahkan: 20-10-2022

Diterima: 05-11-2022

Diterbitkan: 25-11-2022

Pendahuluan

Menurut Undang-Undang No. 13 Tahun 1998 dalam (Badan Pusat Statistik, 2020), seseorang dikatakan sebagai “lansia” apabila telah berusia lebih dari 60 tahun yang terbagi menjadi tiga kategori yaitu lansia muda (60-69 tahun), lansia madya (70-79

tahun), serta lansia tua (>80 tahun). Seiring berjalannya waktu, jumlah individu lanjut usia (lansia) terus mengalami peningkatan. Jika ditinjau selama hampir lima dekade terakhir (1971-2020), maka persentasi lansia di Indonesia meningkat sekitar dua kali lipat yakni mencapai 9,92% atau sebanyak 26,82 juta jiwa dengan rincian 64, 29% lansia muda, 27,23% lansia madya, dan 8,49% lansia tua (Badan Pusat Statistik, 2020). Jika ditinjau dari teori psikososial milik Erik Erikson, lansia akan mengalami konflik dalam dirinya yaitu ego integrity vs despair. Pada tahapan ini, mereka akan merefleksikan kembali perjalanan hidupnya dari awal (*life review*) sehingga menghasilkan aspek positif (*ego-integrity*) atau aspek negatif (*despair*). *Ego-integrity* didefinisikan sebagai penerimaan akan siklus hidup yang terjadi sehingga memunculkan perasaan “*enduring wholeness*”, sedangkan *despair* merupakan kesusahan untuk mengintegrasikan masa lalu, masa sekarang, dan masa depan sebagai satu kesatuan (Crain, 2014). Lansia yang mampu menyelesaikan konflik *ego integrity vs despair* ini akan menghasilkan nilai yang disebut sebagai *wisdom* atau kebijaksanaan.

Tantangan tersebut dapat membuat lansia mengalami gangguan psikis, seperti depresi. Menurut Atkinson dalam (Lubis, 2009), depresi merupakan gangguan mood yang memiliki ciri-ciri tidak ada harapan dan patah hati, selalu tegang, tidak berdaya, tidak mampu berkonsentrasi, tidak mampu mengambil keputusan dalam kesehariannya, tidak memiliki semangat hidup, serta mencoba untuk bunuh diri. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI (2018), prevalensi depresi di Indonesia sebanyak 6,5% untuk usia 55-64 tahun, 8% untuk usia 65-74 tahun, dan 9,9% untuk usia di atas 75 tahun.

Gangguan depresi juga dialami pada lansia yang tinggal di panti werdha. Aktivitas yang monoton serta adanya pengabaian sosial maupun psikologis yang diterima lansia membuat mereka cenderung mengalami depresi (Permatasari, Marat, & Suparman, 2017). Sejalan dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Melrose (2013) mengungkapkan bahwa lansia yang tinggal di panti werdha mengalami perubahan lingkungan tempat tinggal sehingga dapat mengalami penurunan *self-esteem*, kecemasan, serta depresi (Melrose, 2013).

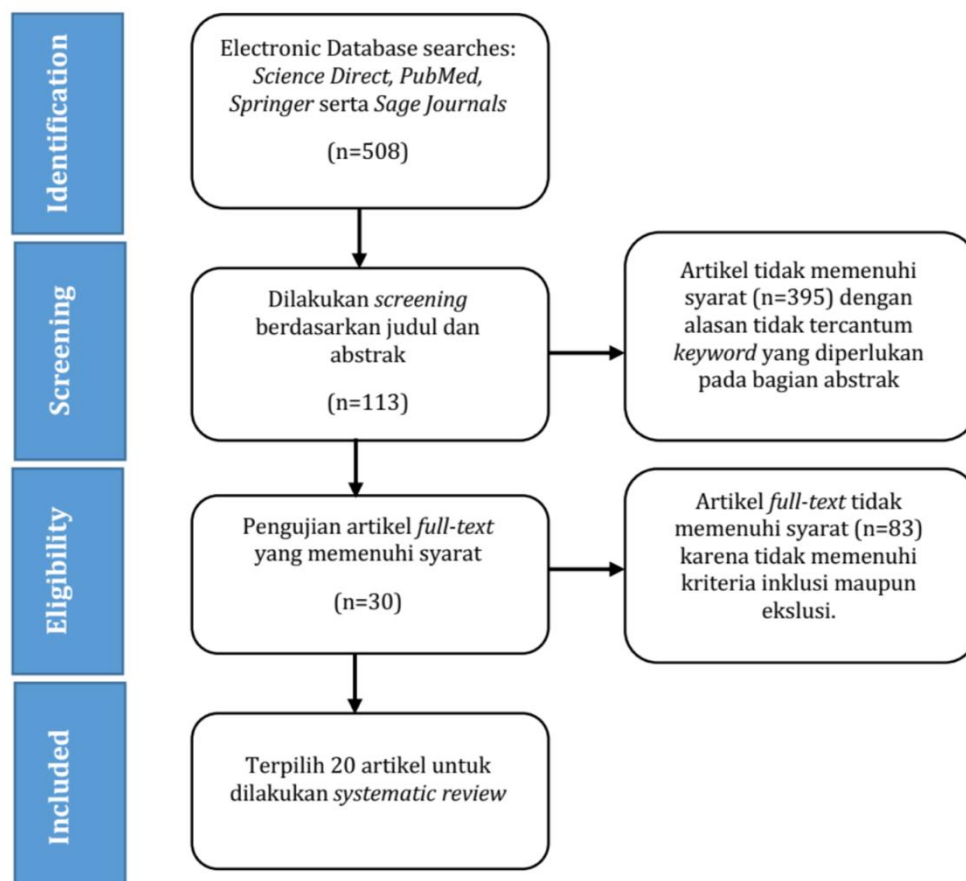
Untuk mengurangi tingkat depresi tersebut dapat dilakukan dengan cara memberikan *group reminiscence therapy*. Menurut Bademli, Lök, dan Tosun (2018), *group reminiscence therapy* didefinisikan sebagai suatu aktivitas mengingat kembali – vocal maupun silent mengenai peristiwa-peristiwa hidup yang mana terdapat proses diskusi pengalaman atau kejadian di masa lalu, dengan bantuan objek tertentu di dalam suatu kelompok. Sejalan dengan hal tersebut, Westerhof dan Slatman (2019) juga menjelaskan bahwa *reminiscence intervention* merupakan proses mengingat peristiwa atau kejadian penting dalam hidup seseorang, mengulas peristiwa hidup, meningkatkan perasaan positif dengan membagikan pengalaman kepada sesama, serta memberikan makna kehidupan dengan mengintegrasikan masa lalu dan masa sekarang. Melalui intervensi tersebut, lansia akan didorong untuk mengulas serta merefleksikan kembali perjalanan hidupnya pada masa sekarang. Selain itu, menurut penelitian yang dilakukan oleh Inel dan Simsek (2019), intervensi *group reminiscence* dapat mengurangi tingkat depresi dan kecemasan; serta meningkatkan *psychological well-being* pada lansia yang

tinggal di panti jompo dan mengalami gangguan *Alzheimer*. Penelitian ini bertujuan untuk menelaah lebih lanjut mengenai efektivitas *group reminiscence therapy* untuk mengurangi gejala depresi pada komunitas lansia.

Metode Penelitian

Studi ini dilakukan dengan cara melakukan *systematic review* terhadap literatur yang diterbitkan pada tahun 2013-2022 mengenai efektivitas *reminiscence therapy* untuk mengurangi gejala depresi pada komunitas lansia. Berbagai macam database yang digunakan untuk mencari literatur, yaitu *Science Direct*, *PubMed*, *Springer Link* serta *Sage Journals*. *Keyword* yang digunakan dalam mencari artikel, yaitu *reminiscence therapy*, *reminiscence intervention*, *depression*, *depressed*, *elderly*, serta *older adults*.

Kemudian, kriteria inklusi literatur yang dipilih, antara lain 1) studi eksperimental; 2) tidak diberikan intervensi farmakologis; 3) merupakan artikel orisinil; 4) pemberian *reminiscence therapy* diberikan pada lansia yang mengalami depresi. Kriteria eksklusinya, antara lain 1) studi non-eksperimental; 2) tidak tercantum *keyword* yang sesuai pada abstrak; 3) tidak berbahasa Inggris; 4) tidak dapat diakses *full-text*.



Gambar 1. PRISMA Flow Diagram

Hasil dan Pembahasan

Peneliti	Variabel		Partisipan	Alat Ukur	Temuan
	Variabel x	Variabel y			
(Ching-Teng, Ya-Ping, Chia-Ju, & Hsiu-Yueh, 2020)	Group Reminiscence Therapy	Depression, Perceived Meaning of Life	41 partisipan (kelompok eksperimen = 20; kelompok kontrol = 21)	The Geriatric Depression Scale Short Form (GDS-SF) untuk mengukur tingkat depresi; The Meaning of Life Scale (MLS) untuk mengukur penerimaan makna hidup; Mini-Mental State Examination (MMSE) untuk mengukur tingkat demensia.	Terapi reminiscence selama 8 minggu mampu mengurangi gejala depresi serta meningkatkan kepercayaan diri dan kepuasan hidup pada lansia veteran yang mengalami demensia.
				The Montreal Cognitive Assessment (MoCa) untuk mengukur status kognitif, The Autobiographical Memory Test (AMT) untuk mengukur memori autobiografi spesifik, The Subscale Alzheimer Disease Assessment Scale Non-Cog (ADAS non-Cog) untuk mengukur perilaku, The Cornell Scale for Depression in Dementia (CSDD) untuk mengukur mood (depresi), serta The Geriatric Anxiety Inventory (GAI) untuk mengukur anxiety.	Intervensi reminiscence dapat meningkatkan memori autobiografi; mempertahankan atau meningkatkan fungsi kognitif; mengurangi kecemasan, depresi, maupun perilaku. Namun, masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memeriksa efek jangka panjang.
(Lopes, Afonso, & Ribeiro, 2016)	Reminiscence Program	Status kognitif, memori autobiografi, perilaku, mood (depresi), kecemasan	41 partisipan (kelompok eksperimen = 20; kelompok kontrol = 21)	Mini-Mental State Examination (MMSE) untuk mengukur fungsi kognitif; The Memory Alteration Test (MAT) untuk mengukur fungsi memori; The Frontal Assessment Battery (FAB) untuk mengukur fungsi eksekutif; The Geriatric Depression Scale (GDS-15) untuk mengukur depresi; The Quality of Life in Alzheimer's Disease Scale (QoL-AD) untuk mengukur kualitas hidup.	Intervensi individual reminiscence therapy memiliki pengaruh yang signifikan terhadap fungsi kognitif, memori, dan kualitas hidup dengan medium effect size. Kemudian, memiliki small effect pada executive function. Serta, tidak memiliki pengaruh pada depresi.
				Mini-Mental State Examination (MMSE) untuk mengukur tingkat kognitif; Geriatric Depression Scale (GDS-30) untuk mengukur depresi; Rosenberg Self-esteem Scale (RSE) untuk mengukur self-esteem; The Life Integration Scale (LIS) untuk mengukur integritas; Life Satisfaction Index-A (LSI-A) untuk mengukur life satisfaction; Ryff Psychological Well-Being untuk mengukur well-being.	Terapi kelompok integratif reminiscence memiliki pengaruh yang signifikan untuk mengurangi gejala depresi dan meningkatkan self-esteem, integrity, life satisfaction, dan psychological well-being.
(Justo-Henriques, Pérez-Sáez, & Apóstolo, 2020)	Reminiscence Therapy	Fungsi kognitif, depresi, kualitas hidup	148 partisipan (kelompok eksperimen = 74; kelompok kontrol = 74)		
(Moral, Terrero, Galán, & Rodríguez, 2015)	Integrative Reminiscence Therapy	Depression, Well-Being, Integrity, Self-esteem, and Life Satisfaction	34 partisipan (kelompok eksperimen = 17; kelompok kontrol = 17)		

(Li, et al., 2020)	Group Reminiscence Therapy	Cognition, Depression, Neuropsychiatric Symptoms, dan Activities of Daily Living	90 partisipan (kelompok eksperimen = 45; kelompok kontrol = 45)	Alzheimer's Disease Assessment Scale - Cognitive Section (ADAS-Cog) untuk mengukur fungsi kognitif; <i>The Cornell Scale for Depression in Dementia</i> (CSD) untuk mengukur depresi; <i>The Neuropsychiatric Inventory</i> (NPI) untuk mengukur gejala neuropsikiatri; <i>The Bartel Index</i> (BI) untuk mengukur aktivitas sehari-hari.	Terapi kelompok <i>reminiscence</i> terbukti efektif untuk mengurangi gejala depresi dan dapat bermanfaat juga untuk mengobati gejala neuropsikiatri pada pasien yang mengalami gangguan <i>Alzheimer</i> .
(Asiret & Kapucu, 2016)	Reminiscence Therapy	Cognition, Depression, and Activities of Daily Living	62 partisipan (kelompok eksperimen = 31; kelompok kontrol = 31)	<i>The Geriatric Depression Scale</i> (GDS) untuk mengukur depresi; <i>Mini-Mental Status Examination</i> (MMSE) untuk mengukur kognitif; serta <i>The Daily Living Activities Observation Form</i> untuk mengukur aktivitas sehari-hari.	Intervensi <i>reminiscence therapy</i> dapat meningkatkan fungsi kognitif dan menurunkan depresi pada lansia yang menderita <i>Alzheimer</i> dan tinggal di panti jompo.
(Chan, Ng, Tien, Ho, & Thayala, 2013)	Life Story Review	Depression	26 partisipan (kelompok eksperimen = 14; kelompok kontrol = 12)	<i>Geriatric Depression Scale</i> (GDS-15) untuk mengukur tingkat depresi.	Intervensi <i>life story review</i> dapat mengurangi gejala depresi sehingga dapat digunakan sebagai pengobatan depresi pada lansia.
(Chueh & Chang, 2014)	Group Reminiscence Therapy	Depression	21 partisipan (kelompok eksperimen = 11; kelompok kontrol = 10)	<i>Geriatric Depression Scale</i> (GDS-30) Taiwan version untuk mengukur tingkat depresi; serta <i>Short Portable Mental State Questionnaire</i> (SPMSQ) untuk mengukur kapasitas mental.	Setelah 4 minggu pemberian intervensi <i>group reminiscence therapy</i> , kelompok eksperimen secara signifikan mengalami penurunan gejala depresi pada hasil posttest (<i>follow up</i> dalam 3 bulan dan 6 bulan) dibandingkan dengan kelompok kontrol. Oleh karena itu, intervensi ini dapat mengurangi gejala depresi pada lansia veteran.
(Kyung & Ju, 2015)	Reminiscence Therapy	Depression, Quality of Life, Ego-Integrity, Social Behavior Function, and Activities of Daily Living	19 partisipan	<i>Geriatric Depression Scale</i> (SGDS) Korean version untuk mengukur depresi; <i>Life Satisfaction Index-A</i> untuk mengukur kualitas hidup; <i>Ego-integrity Scale</i> untuk mengukur integritas ego; <i>Social Behavior Function Scale</i> untuk mengukur fungsi sosial-perilaku; dan <i>Activities of Daily Living Functioning</i> (ADLs) untuk mengukur fungsi aktivitas sehari-hari.	Intervensi <i>reminiscence therapy</i> memiliki pengaruh yang signifikan untuk meningkatkan kualitas hidup, integritas ego, fungsi sosial-perilaku pada lansia di panti. Namun, intervensi tersebut tidak berpengaruh pada depresi dan aktivitas sehari-hari.
(Musavi, Mohammadian, & Mohammadinezhad, 2017)	Group Integrative Reminiscence Therapy	Mental Health	46 partisipan (kelompok eksperimen = 23; kelompok kontrol = 23)	<i>Goldberg's General Mental Health Questionnaire</i> yang terdiri dari 4 subskala untuk mengukur 4 domain yaitu gejala fisik, gangguan tidur dan kecemasan, fungsi sosial, dan depresi.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi kelompok integrative <i>reminiscence</i> memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental umum pada dimensi fisik, kecemasan dan gangguan tidur, fungsi sosial, dan depresi.

(Sabir, Henderson, Kang, & Pillemer, 2015)	<i>Attachment-focused Integrative Reminiscence</i>	Depression, Perceived Stress	61 partisipan (kelompok eksperimen = 32; kelompok kontrol = 29)	Center for Epidemiological Studies - Depression Scale (CES-D) untuk mengukur depresi; serta <i>Perceived Stress Scale</i> (PSS) untuk mengukur penerimaan stress.	Intervensi <i>attachment-focused integrative reminiscence</i> pada lansia African American dapat mengurangi gejala depresi dan stres.
(Schmidt, Hahm, & Freitag, 2017)	<i>Writing interventions</i>	Depression, Quality of Life	119 partisipan	<i>Patient Health Questionnaire</i> (PHQ-9) untuk mengukur depresi; EUROHIS-QOL untuk mengukur <i>quality of life</i> ; <i>Short Form Health Survey</i> (SF-12) untuk mengukur tingkat kesehatan; PTSD Checklist - Civilian Version (PCL-C) untuk mengukur gejala PTSD.	Pada kelompok <i>daily diary writing</i> menunjukkan adanya penurunan gejala depresi bila dibandingkan dengan kelompok <i>structured biographical writing</i> . Pada ketiga kelompok intervensi tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan pada tingkat <i>quality of life</i> lansia. Hasil penelitian Post-hoc menunjukkan bahwa gejala PTSD dapat meningkatkan gejala depresi pada lansia.
(Viguer, Satorres, Fortuna, & Meléndez, 2017)	<i>Reminiscence Intervention</i>	Depressed Mood, Life Satisfaction, dan Well-Being	160 partisipan (kelompok eksperimen = 80; kelompok kontrol = 80)	<i>Life Satisfaction Index-A</i> (LSI-A) untuk mengukur tingkat kepuasan hidup; <i>Geriatric Depression Scale</i> (GDS-30) <i>Spanish Version</i> untuk mengukur depresi; serta <i>Psychological Well-Being Scale</i> (PWBS) <i>Spanish adaptation</i> untuk mengukur <i>well-being</i> .	Intervensi reminiscence memiliki efek jangka panjang (setelah 3 bulan) terhadap tingkat kepuasan hidup dan beberapa dimensi <i>psychological well-being</i> . Namun, efek intervensi tersebut lebih rendah pada <i>depressed mood</i> . Hasil penelitian menunjukkan bahwa program intervensi reminiscence terbukti efektif untuk meningkatkan <i>quality of life</i> pada lansia.
(Keisari & Palgi, 2016)	<i>Integrating Life Review dan Drama Therapy</i>	Makna Hidup, Psychological Well-being, Depresi.	55 partisipan (kelompok eksperimen = 27; kelompok kontrol = 28)	<i>The Meaning in Life Questionnaire - Short Version</i> untuk mengukur makna hidup; <i>Ryff's Psychological Well-Being Scale - Short Version</i> untuk mengukur <i>psychological well-being</i> ; <i>Short Geriatric Depression Scale</i> untuk mengukur depresi.	Perpaduan <i>life review</i> dan <i>drama therapy</i> menunjukkan adanya peningkatan <i>self-acceptance</i> , relasi dengan orang lain, pencarian makna hidup, dan <i>successful aging</i> . Lalu, intervensi tersebut juga dapat menurunkan gejala depresi pada lansia.
(Bademli, Lök, & Tosun, 2018)	<i>Reminiscence Therapy</i>	Cognitive Functions, Depression, dan Quality of Life	60 partisipan (kelompok eksperimen = 30; kelompok kontrol = 30)	<i>Standardized Mini-Mental State Examination</i> (SMMSE) untuk mengukur fungsi kognitif; <i>Cornell Scale for Depression in Dementia</i> (CSDDD) untuk mengukur depresi; <i>Quality of Life - Alzheimer Disease Scale</i> (QoL-AD) untuk mengukur kualitas hidup.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>reminiscence therapy</i> memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat meningkatkan fungsi kognitif dan kualitas hidup, serta menurunkan depresi pada lansia yang mengalami gangguan Alzheimer.

(Siverova & Buzgova, 2018)	Reminiscence Therapy	Quality of Life, Attitudes to Ageing, dan Depressive Symptoms	116 partisipan (kelompok eksperimen = 59; kelompok kontrol = 57)	The World Health Organization Quality of Life - BREF (WHOQOL - BREF) dan The World Health Organization Quality of Life - Old (WHOQOL - OLD) untuk mengukur kualitas hidup; The Attitude to Aging Questionnaire (AAQ) untuk mengukur sikap terhadap penuaan; The Geriatric Depression Scale - Short Version (GDS - SF) untuk mengukur tingkat depresi; serta Mini Mental State Examination (MMSE) untuk mengukur fungsi kognitif .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>reminiscence therapy</i> dapat meningkatkan kualitas hidup dan sikap terhadap penuaan; serta menurunkan gejala depresi pada lansia. Namun, tidak terjadi perubahan pada fungsi kognitifnya. <i>Reminiscence therapy</i> dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan.
(Elias, Neville, Scottb, & Petriwskyj, 2020)	Spiritual Reminiscence Therapy	Loneliness, Anxiety, dan Depression	34 partisipan (kelompok eksperimen = 18; kelompok kontrol = 16)	Cumulative Illness Rating Scale for Geriatrics (CIRS-G) untuk mengukur beban penyakit medis kronis; The UCLA Loneliness Scale untuk mengukur tingkat kesepian; The Geriatric Anxiety Scale (GAS) untuk mengukur tingkat kecemasan; The Malay Version of Geriatric Depression Scale (M-GDS-14) untuk mengukur tingkat depresi.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perubahan yang signifikan pada tingkat <i>loneliness</i> , <i>anxiety</i> , dan <i>depression</i> pada lansia setelah pemberian <i>spiritual reminiscence therapy</i> . Terjadi penurunan tingkat <i>loneliness</i> , <i>anxiety</i> , dan <i>depression</i> , baik pada kelompok kontrol maupun eksperimen.
(Liu & Li, 2021)	Reminiscence Therapy-based Care Program	Anxiety, Depression, dan Quality of Life	192 partisipan (kelompok eksperimen = 96; kelompok kontrol = 96)	Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) untuk mengukur tingkat kecemasan dan depresi; serta <i>European Organization for Research and Treatment of Cancer Quality of Life Questionnaire</i> (QLC-C30 Scale) untuk mengukur kualitas hidup.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa RTCP (<i>reminiscence therapy - based care program</i>) secara efektif dapat mengurangi kecemasan dan depresi dan meningkatkan kualitas hidup, tetapi tidak memperpanjang kelangsungan hidup. Terapi ini dapat digunakan sebagai pendekatan non-farmakologis untuk manajemen NSCLC pasca-operasi.

(Cheng, Fan, Liu, Liu, & Liu, 2020)	Reminiscence Therapy-based Care Program	Cognitive Impairment, Anxiety, dan Depression	130 partisipan (kelompok eksperimen = 65; kelompok kontrol = 65)	Mini-Mental State Examination (MMSE) dan Montreal Cognitive Assessment Scale (MoCA) untuk mengukur fungsi kognitif; <i>Hospital Anxiety and Depression Scale for Anxiety (HADS-A)</i> dan <i>Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS)</i> untuk mengukur tingkat kecemasan; serta <i>Hospital Anxiety and Depression Scale for Depression (HADS-D)</i> dan <i>Zung Self-Rating Depression Scale (SDS)</i> untuk mengukur tingkat depresi.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi RTBC secara efektif dapat mengembalikan fungsi kognitif dan mengurangi kecemasan dan depresi pasien AIS sehingga yang dapat diusulkan sebagai program rehabilitasi tambahan untuk manajemen pasca stroke.
(Hernandis, Sales, & Martinez, 2022)	Reminiscence Program	Loneliness, Depression	34 partisipan (kelompok eksperimen = 14; kelompok kontrol = 20)	<i>de Jong Gierveld Loneliness Scale (dJGLS)</i> untuk mengukur tingkat kesepian; <i>The Goldberg Depressive and Anxiety Scale (GADS)</i> untuk mengukur kecemasan dan depresi; <i>The Positive and Negative Affectivity Scale (PANAS)</i> untuk mengukur efektivitas positif atau emosionalitas dan afektivitas negatif atau emosionalitas.	Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan yang signifikan dalam persepsi kesepian, depresi, dan pengaruh positif yang lebih baik setelah diberikan intervensi program reminiscence.

Berdasarkan studi literatur yang dilakukan, *reminiscence therapy* digunakan sebagai terapi nonfarmakologis yang dapat mengurangi gejala depresi pada lansia yang mengalami *Alzheimer Disease* (Li, et al., 2020; Asiret & Kapucu, 2016; Bademli, Lök, & Tosun, 2018). Bahkan, menurut penelitian yang dilakukan oleh Bademli, Lök, dan Tosun (2018), *reminiscence therapy* ini terbukti memiliki tingkat efektivitas yang tinggi untuk mengurangi depresi pada lansia yang mengalami *Alzheimer Disease*. Terapi tersebut menjadi sebuah wadah bagi lansia untuk berkomunikasi dengan sesamanya yang mana dapat menstimulus mereka untuk saling berbagi pengalaman, beradaptasi dengan lingkungan sosialnya, serta meningkatkan identitas dirinya. Ketika berkomunikasi secara verbal, lansia akan terdorong untuk mengingat peristiwa-peristiwa penting, pengalaman menyenangkan, maupun pencapaian hidup di masa lalu sehingga dapat digunakan sebagai stimulus untuk memunculkan emosi positif dan mengurangi emosi negatif. Dengan begitu, sehingga secara tidak langsung akan ada perubahan emosi yang dirasakan.

Kemudian, *reminiscence therapy* juga dapat digunakan untuk mengurangi depresi pada lansia yang mengalami gangguan demensia. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ching-Teng, Ya-Ping, Chia-Ju, dan Hsiu-Yueh (2020), veteran lansia pria mengalami penurunan depresi setelah diberikan intervensi *reminiscence therapy*. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian longitudinal yang dilakukan oleh Chueh dan Chang (2014) juga menunjukkan bahwa pemberian *group reminiscence therapy* yang diikuti dengan pemberian tindak lanjut selama enam bulan dapat menurunkan gejala depresi yang dialami oleh veteran lansia pria yang tinggal di panti jompo veteran. Menurut Musavi, Mohammadian, and Mohammadinezhad (2017) dalam Ching-Teng, Ya-Ping, Chia-Ju, dan Hsiu-Yueh (2020), *reminiscence therapy* merupakan suatu aktivitas kreatif dan independen untuk merefleksikan dan menghubungkan pengalaman-pengalaman masa lalu pada veteran lansia yang mana dapat memungkinkan bagi mereka untuk menceritakan pengalaman-pengalaman serupa, serta mendapatkan dukungan sehingga dapat menurunkan emosi negatif seperti depresi dan kesepian. Selain itu, *reminiscence therapy* juga dapat membantu individu untuk menemukan kisah hidup yang lengkap dan terperinci serta menginterpretasikannya dengan cara yang seimbang; mengadopsi pandangan hidup yang lebih realistis dan objektif (Viguer, Satorres, Fortuna, & Meléndez, 2017).

Lalu, adanya pemberian *integrative reminiscence therapy* juga dapat mengurangi tingkat depresi pada lansia. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Musavi, Mohammadian, dan Mohammadinezhad (2017), pemberian *group integrative reminiscence therapy* dapat berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental secara umum, seperti dimensi fisik, kecemasan dan gangguan tidur, fungsi sosial, serta depresi. Selain itu, intervensi *attachment-focused integrative reminiscence* juga terbukti dapat mengurangi gejala stres dan depresi pada lansia. Bahkan, terapi tersebut dikatakan sebagai intervensi yang efektif, minim biaya, serta memberikan dampak yang cepat.

Namun ternyata, *reminiscence therapy* berbasis spiritual tidak terbukti efektif untuk mengurangi depresi pada lansia yang tinggal di panti jompo. Menurut penelitian

yang dilakukan oleh Elias, Neville, Scottb, dan Petriwskyj (2020), tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat depresi, kecemasan, dan kesepian yang dialami oleh lansia yang berada di kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen setelah diberikan intervensi spiritual *reminiscence therapy*. Kedua kelompok menunjukkan adanya penurunan tingkat depresi, kecemasan, maupun kesepian, sehingga pemberian treatment tidak terbukti efektif. Penelitian lainnya juga menunjukkan tidak adanya pengaruh signifikan pemberian *individual reminiscence therapy* terhadap penurunan depresi pada lansia yang mengalami *Alzheimer Disease dan Vascular Dementia*, namun pemberian intervensi tersebut berpengaruh signifikan terhadap peningkatan fungsi kognitif, memori, dan kualitas hidup dengan *medium effect size*; serta menunjukkan adanya *small effect size* terhadap peningkatan fungsi eksekutif.

Kesimpulan

Berdasarkan *systematic review* yang dilakukan, terdapat beberapa artikel yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan pada pemberian *reminiscence therapy* terhadap penurunan depresi pada lansia; namun ada pula beberapa artikel yang menunjukkan tidak adanya pengaruh yang signifikan. Oleh karena itu, masih belum dapat ditentukan seberapa tingkat efektivitas pemberian *reminiscence therapy* untuk mengurangi gejala depresi pada lansia. Dengan begitu, masih perlu adanya penelitian-penelitian baru atau penelitian selanjutnya untuk mengkaji tingkat efektivitas tersebut.

BIBLIOGRAFI

- Asiret, G. D., & Kapucu, S. (2016). The Effect of Reminiscence Therapy on Cognition, Depression, and Activities of Daily Living for Patients With Alzheimer Disease. *Journal of Geriatric Psychiatry and Neurology*, 29(1), 31-37.
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Bademli, K., Lök, N., & Tosun, A. S. (2018). The effect of reminiscence therapy on cognitive functions, depression, and quality of life in Alzheimer patients: Randomized controlled trial. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 1–7.
- Chan, M. F., Ng, S. E., Tien, A., Ho, R. C., & Thayala, J. (2013). Moon F. Chan; Sze E. Ng; Adrian Tien; Roger C. Man Ho; Jeff Thayala. *Health and Social Care in the Community*, 21(5), 545–553.
- Cheng, C., Fan, W., Liu, C., Liu, Y., & Liu, X. (2020). Reminiscence therapy–based care program relieves post-stroke cognitive impairment, anxiety, and depression in acute ischemic stroke patients: a randomized, controlled study. *Irish Journal of Medical Science*, 345–355.
- Ching-Teng, Y., Ya-Ping, Y., Chia-Ju, L., & Hsiu-Yueh, L. (2020). Effect of group reminiscence therapy on depression and perceived meaning of life of veterans diagnosed with dementia at veteran homes. *SOCIAL WORK IN HEALTH CARE*, 1-16.
- Chueh, K.-H., & Chang, T.-Y. (2014). Ke-Hsin Chueh; Tsai-Yun Chang. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 29, 377–383.
- Crain, W. (2014). *Theories of Development: Concepts and Applications (6th ed)*. London: Pearson.
- Elias, S. M., Neville, C., Scottb, T., & Petriwskyj, A. (2020). The effectiveness of spiritual reminiscence therapy for older people with loneliness, anxiety and depression in Malaysia. *Journal of Religion, Spirituality & Aging*, 1-16.
- Hernandis, S. P., Sales, A., & Martinez, D. (2022). Older Women’s Loneliness and Depression Decreased by a Reminiscence Program in Times of COVID-19. *Front. Psychology*, 13, 1-9.
- Justo-Henriques, S. I., Pérez-Sáez, E., & Apóstolo, J. L. (2020). Multicentre Randomised Controlled Trial About the Effect of Individual Reminiscence Therapy in Older Adults with Neurocognitive Disorders. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 1-19.
- Keisari, S., & Palgi, Y. (2016). Life-crossroads on stage: integrating life review and drama therapy for older adults. *Aging & Mental Health*, 1-11.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia 2018*. Jakarta:
- Kementerian Kesehatan RI. Kyung, J. H., & Ju, S. E. (2015). The Effect of Reminiscence Therapy on Depression, Quality of Life, Ego Integrity, Social Behavior Function, and Activies of Daily Living in Elderly Patients With Mild Dementia. *Educational Gerontology*, 41, 1-13.
- Li, M., Lyu, J.-h., Zhang, Y., Gao, M.-l., Li, R., Mao, P.-x., . . . Ma, X. (2020). Efficacy of Group Reminiscence Therapy on Cognition, Depression, Neuropsychiatric Symptoms, and Activities of Daily Living for Patients With Alzheimer Disease. *Journal of Geriatric Psychiatry and Neurology*, 33(5), 272- 281.
- Liu, M., & Li, Y. (2021). Reminiscence therapy-based care program relieves anxiety, depression, and improves quality of life

- in post-operational non-small cell lung cancer patients. *Clin Respir J*, 15, 472–481.
- Lopes, T. S., Afonso, R. M., & Ribeiro, Ó. M. (2016). A quasi-experimental study of a reminiscence program focused on autobiographical memory in institutionalized older adults with cognitive impairment. *Archives of Gerontology and Geriatrics*(66), 183–192.
- Lubis, N. L. (2009). *Depresi: Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana.
- Melrose, S. (2013). Relocation Stress: How Staff Can Help. *Canadian Nursing Home*, 24(1), 16–19.
- Moral, J. C., Terrero, F. B., Galán, A. S., & Rodríguez, T. M. (2015). Effect of integrative reminiscence therapy on depression, well-being, integrity, self-esteem, and life satisfaction in older adults. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 240–247.
- Musavi, M., Mohammadian, S., & Mohammadinezhad, B. (2017). The effect of group integrative reminiscence therapy on mental health among older women living in Iranian nursing homes. *Nursing Open*, 4, 303–309.
- Permatasari, A. E. (2017). Penerapan Art Therapy untuk Menurunkan Depresi pada Lansia di Panti Werdha X. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 1(1), 116–126.
- Sabir, M., Henderson, C. R., Kang, S.-Y., & Pillemer, K. (2015). Attachment-focused integrative reminiscence with older African Americans: a randomized controlled intervention study. *Aging & Mental Health*, 1–12.
- Schmidt, S., Hahm, S., & Freitag, S. (2017). Writing interventions in older adults and former children of the World War II: impact on quality of life and depression. *Aging & Mental Health*, 1–8.
- Siverova, J., & Buzgova, R. (2018). The effect of reminiscence therapy on quality of life, attitudes to ageing, and depressive symptoms in institutionalized elderly adults with cognitive impairment: A quasi-experimental study. *International Journal of Mental Health Nursing*, 1–10.
- Viguer, P., Satorres, E., Fortuna, F. B., & Meléndez, J. C. (2017). A Follow-Up Study of a Reminiscence Intervention and Its Effects on Depressed Mood, Life Satisfaction, and Well-Being in the Elderly. *The Journal of Psychology*, 151(8), 789–803.
-

First publication right:

[Jurnal Syntax Fusion: Jurnal Nasional Indonesia](#)

This article is licensed under:

