



Reminiscence sebagai Strategi untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Lansia di Panti Jompo

Yuli Fatimatu Zahro^{1*}, Mohammad Nur Ikhwan², Nihayatun Nikmah³, Hilda Rizkiya Mahdani⁴, Syafina El Qolbina⁵, Tegar Valentino⁶, Andina Nur Setyani⁷, Rahma Syafa' Anisa⁸, Fajar Indah Nuryanti⁹, Siti Hikmah¹⁰

¹⁻¹⁰ Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Indonesia

Alamat: Jalan Prof. Hamka, Ngaliyan, Kota Semarang 50185, Jawa Tengah, Indonesia

Korespondensi penulis: 23070160046@student.walisongo.ac.id

Abstract. *Old age is a challenging phase of life, characterized by physical, social and psychological changes that often affect the emotional well-being of the elderly. Loneliness, loss of meaning in life, and prolonged stress are often experienced, especially by those living in nursing homes. One effective approach to overcome this is reminiscence therapy, which is an activity of remembering and retelling past experiences. This study uses a qualitative approach with phenomenological methods to explore how memories of youth can be a source of emotional strength for the elderly. In-depth interviews were conducted with several elderly people in nursing homes. The results revealed that reminiscing about the past had a positive impact on their psychological state. Three main themes were found: (1) memories of youth foster happiness and nostalgia, (2) life achievements foster a sense of pride and self-identity, and (3) life value is gained through social relationships, spirituality, and acceptance. This process strengthens the emotional resilience of the elderly and improves quality of life. Thus, reminiscing about the past is not just nostalgia, but an important psychosocial intervention. Reminiscence therapy is recommended to be implemented routinely as part of efforts to improve the mental well-being of older adults in nursing homes.*

Keywords: *Elderly, Emotional Wellbeing, Past Memories, Phenomenology, Reminiscence Therapy*

Abstrak. Masa tua merupakan fase kehidupan yang penuh tantangan, ditandai oleh perubahan fisik, sosial, dan psikologis yang sering memengaruhi kesejahteraan emosional lansia. Kesepian, kehilangan makna hidup, serta stres berkepanjangan kerap dialami, terutama oleh mereka yang tinggal di panti wreda. Salah satu pendekatan yang efektif untuk mengatasi hal tersebut adalah terapi reminiscence, yaitu kegiatan mengenang dan menceritakan kembali pengalaman masa lalu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk mengeksplorasi bagaimana kenangan masa muda dapat menjadi sumber kekuatan emosional bagi lansia. Wawancara mendalam dilakukan terhadap beberapa lansia di panti wreda. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa mengenang masa lalu berdampak positif terhadap kondisi psikologis mereka. Tiga tema utama ditemukan: (1) kenangan masa muda menumbuhkan kebahagiaan dan nostalgia, (2) pencapaian hidup menumbuhkan rasa bangga dan identitas diri, serta (3) nilai hidup diperoleh melalui relasi sosial, spiritualitas, dan penerimaan. Proses ini memperkuat ketahanan emosional lansia dan meningkatkan kualitas hidup. Dengan demikian, mengenang masa lalu bukan sekadar nostalgia, melainkan intervensi psikososial yang penting. Terapi reminiscence direkomendasikan untuk diterapkan secara rutin sebagai bagian dari upaya meningkatkan kesejahteraan mental lansia di panti wreda.

Kata kunci: Lansia, Kesejahteraan Emosional, Kenangan Masa Lalu, Fenomenologi, Terapi Kenangan

1. LATAR BELAKANG

Masa tua merupakan fase kehidupan yang penuh tantangan sekaligus refleksi mendalam atas perjalanan hidup seseorang. Setiap individu akan mengalami proses penuaan sebagai bagian dari siklus kehidupan yang alami dan tak terhindarkan. Penuaan ini terjadi tidak hanya secara biologis tetapi juga mencakup perubahan sosial dan psikologis yang signifikan. Secara biologis, lansia mulai mengalami penurunan fungsi tubuh seperti daya ingat, pendengaran, dan penglihatan. Sedangkan secara non-biologis, mereka

dihadapkan pada transisi seperti pensiun, kehilangan peran sosial, dan perubahan konsep diri akibat keterbatasan fisik (Ricco Habil & Berlianti, 2023).

Dalam menghadapi masa tua, perubahan yang dialami lansia tidak hanya bersifat fisik tetapi juga sangat memengaruhi kondisi emosional dan psikologis mereka. Tidak jarang lansia mulai merasakan tekanan secara emosional karena kehilangan peran yang selama ini memberi makna dalam hidup. Dampaknya, banyak dari mereka mengalami perasaan kesepian, frustrasi, dan kecemasan yang mendalam. Perubahan suasana hati ini sering dipicu oleh kekhawatiran terhadap hilangnya kemandirian dan ketakutan akan kematian, yang pada akhirnya dapat menimbulkan stres berkepanjangan (Ns.Nurul Faidah, Dewa Ayu Dwita Indriani, 2018).

Fenomena penuaan ini menjadi semakin penting untuk dibahas karena secara demografis, jumlah lansia di Indonesia terus menunjukkan peningkatan. Perubahan struktur penduduk ini menandakan bahwa kebutuhan akan perhatian terhadap kesejahteraan lansia pun semakin mendesak. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik yang dikutip oleh Elisabeth (2024), proporsi lansia di Indonesia pada tahun 2023 mencapai 11,75%, naik 1,27 poin persentase dari tahun sebelumnya yang berada pada angka 10,48%. Fakta ini menjadi pengingat bahwa kesejahteraan lansia, baik secara fisik maupun psikologis, harus menjadi bagian dari perhatian bersama.

Seiring bertambahnya usia, banyak lansia menghadapi tantangan emosional dan sosial yang signifikan. Perasaan kesepian dan isolasi sosial menjadi masalah umum yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Kesepian pada lansia dapat dibedakan menjadi dua jenis (Septiana, Anindita Buana dan Priyanto, 2019), yang pertama kesepian emosional. Kesepian emosional adalah perasaan tidak memiliki hubungan yang memuaskan atau kehilangan ikatan emosional dengan orang lain. Kondisi ini muncul akibat kurangnya atau tidak adanya hubungan pribadi yang kuat, sering kali disebabkan oleh hilangnya sosok kasih sayang yang intim. Tanda-tanda kesepian emosional dapat terlihat dari beberapa hal, seperti tidak memiliki teman dekat, merasakan kekosongan, merindukan kebahagiaan yang datang dari kehadiran orang lain, merasa bahwa lingkungan sosialnya terlalu terbatas, menginginkan kehadiran orang lain di sekitarnya, dan kadang-kadang merasa ditolak.

Yang kedua, kesepian sosial, atau yang juga dikenal sebagai isolasi sosial, terjadi ketika seseorang merasa tidak puas atau kekurangan dalam hubungan sosial, seperti teman-teman dan kenalan. Contoh dari kesepian sosial adalah ketika sebuah keluarga pindah ke lingkungan baru dan tidak memiliki tetangga yang dikenal. Individu yang mengalami

kesepian sosial cenderung merasakan kebosanan dan ketidakaktifan. Tingkat kesepian sosial dapat diukur dari seberapa banyak relasi yang dapat diandalkan yang dimiliki seseorang. Seseorang yang mengalami kesepian sosial biasanya memiliki sedikit teman dekat yang dirasa cukup dapat diandalkan. Studi menunjukkan bahwa lansia yang mengalami isolasi sosial cenderung menarik diri dari interaksi sosial, yang dapat memperburuk perasaan kesepian dan berdampak negatif pada kesehatan mental mereka.

Stres yang terjadi pada lansia jika tidak dikelola dengan baik dapat berdampak serius, salah satunya penurunan kondisi fisik. Hal tersebut disebabkan karena lansia cenderung memiliki berbagai pikiran atau persepsi buruk terhadap perubahan yang terjadi pada dirinya. Kondisi tersebut memengaruhi turunnya kualitas hidup lansia secara keseluruhan (Kaunang et al., 2019). Penanganan stres pada lansia, dapat membantu meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan psikologis. Para kelompok lansia biasanya menggunakan beberapa teknik yang digunakan untuk mengurangi tingkat stres, diantaranya terapi kognitif, musik, spiritual, relaksasi pernapasan dalam, dan reminiscence.

Terapi reminiscence adalah metode yang berkaitan dengan aktivitas mengenang kembali pengalaman masa lalu, yang kemudian dibagikan dalam lingkungan keluarga atau kelompok sosial. Tujuannya adalah untuk menjaga Kesehatan mental dan meningkatkan kualitas hidup. (Ns.Nurul Faidah, Dewa Ayu Dwita Indriani, 2018). Terapi reminiscence merupakan salah satu bentuk intervensi dengan menggunakan memori kenangan pribadi lansia, untuk mempertahankan kondisi mental dan meningkatkan kualitas hidup. Melalui terapi ini, dapat membantu lansia untuk mengingat kembali pengalaman berharga di masa lalu yang menyenangkan, selama masa kanak-kanak, remaja, dewasa, serta momen kebersamaan bersama keluarga. Kenangan tersebut kemudian disampaikan dan dibagikan kepada orang lain dalam kelompok, sehingga tercipta suasana positif yang mampu memperkuat kesejahteraan emosional lansia (Zella et al., 2021).

Penelitian ini, bertujuan untuk mengetahui kegiatan mengenang Kembali masa lalu menggunakan pendekatan terapi reminiscence atau storytelling yang dapat memberikan dampak positif bagi lansia. Penelitian ini, ingin menggambarkan bagaimana para lansia menceritakan pengalaman masa lalunya, serta momen-momen penting semasa muda dapat membantu merasa lebih dihargai, lebih bahagia, serta memperbaiki kondisi emosional dan kualitas hidup mereka di masa lanjut usia.

2. KAJIAN TEORITIS

Menurut Erikson (1963), perkembangan psikososial manusia berlangsung dalam delapan tahapan, dan tahap terakhir terjadi ketika seseorang memasuki usia lanjut, yakni di atas 60 tahun. Pada fase ini, individu mulai melakukan refleksi terhadap keseluruhan kehidupannya. Jika seseorang dapat melihat hidupnya sebagai perjalanan yang bermakna dan penuh pencapaian, maka akan tumbuh rasa integritas ego, yaitu suatu kondisi di mana individu merasa damai, menerima kehidupan secara utuh, dan tidak lagi takut menghadapi kematian. Sebaliknya, jika masa lalu diisi dengan penyesalan dan kegagalan, maka yang muncul adalah keputusasaan, yaitu perasaan hampa, kecewa, dan kehilangan makna hidup (Santrock, 2012).

Santrock (2012) menegaskan bahwa integritas mencerminkan kesanggupan individu dalam menerima realitas hidup, baik suka maupun duka, sebagai bagian dari perjalanan eksistensial. Erikson (dalam Santrock, 2012) juga menyatakan bahwa individu lanjut usia yang mampu memandang masa lalunya dengan kepuasan, akan merasakan bahwa hidupnya telah dijalani secara penuh dan bermakna.

Reminiscence adalah proses mental di mana seseorang mengingat kembali kejadian-kejadian penting dalam hidupnya dan merenungkannya guna memperoleh pemahaman yang lebih dalam. Menurut Butler (1963), reminiscence tidak sekadar bernostalgia, melainkan merupakan strategi psikologis yang bersifat adaptif, terutama dalam membantu lansia meninjau kembali dan merekonstruksi pengalaman hidup mereka.

Aktivitas ini dapat dikembangkan dalam bentuk terapi yang dilakukan secara individu maupun kelompok, dengan tujuan membantu lansia membangun narasi hidup yang koheren dan positif. Terapi reminiscence dapat mempererat hubungan antara masa lalu dan masa kini, serta meredakan konflik internal. Berdasarkan penelitian Hariman, Wismanto, dan Yudiati (2022), pendekatan ini terbukti dapat memperbaiki kondisi emosional lansia, mengurangi tingkat depresi, serta meningkatkan citra diri secara keseluruhan.

Reminiscence memainkan peran kunci dalam mendukung lansia mencapai integritas ego sebagaimana dirumuskan oleh Erikson. Dengan merefleksikan pengalaman hidup secara positif, lansia dapat mengkonstruksi ulang makna kehidupan mereka, menerima berbagai peristiwa yang telah terjadi, dan mengintegrasikannya dalam narasi yang utuh. Proses ini mendukung terbentuknya integritas ego dan menjadi penangkal munculnya keputusasaan.

(Vitaliati, 2018) menemukan bahwa penerapan terapi reminiscence secara signifikan menurunkan tingkat depresi pada lansia yang tinggal di panti sosial, dan membantu mereka mencapai penerimaan diri. Penelitian oleh (Gati et al., 2016) juga menunjukkan bahwa reminiscence yang dilakukan secara kelompok dapat meningkatkan integritas diri dan memperbaiki kualitas hidup para lansia. Temuan lain dari (Alfiyati & Silvitasari, 2023) menunjukkan bahwa terapi reminiscence berkontribusi dalam meningkatkan fungsi kognitif lansia, yang sangat penting dalam proses refleksi diri. Sementara itu, Mulia et al. (2023) melaporkan bahwa lansia yang mengikuti terapi tersebut mengalami peningkatan harga diri dan memiliki pandangan yang lebih positif terhadap masa depan mereka. Psychological well-being merupakan suatu kondisi psikologis yang mencerminkan sejauh mana individu memandang hidupnya sebagai sesuatu yang bermakna dan penuh tujuan, memiliki hubungan sosial yang suportif dan memuaskan, serta menunjukkan keterlibatan aktif dalam aktivitas sehari-hari (Ostic et al., 2021).

Psychological well-being merupakan konsep yang kompleks dan multidimensional, yang mencerminkan tingkat kebahagiaan individu, kepuasan hidup, serta kesehatan mental dan emosional secara keseluruhan (Dr. M. Dhanabhakya & Sarath M, 2023). Selain itu, psychological well-being juga ditandai dengan adanya kontribusi terhadap kesejahteraan orang lain dan optimisme terhadap masa depan. Kesejahteraan ini mencakup aspek emosional dan sosial yang berperan penting dalam membentuk evaluasi positif terhadap diri sendiri dan kehidupan secara keseluruhan (Ostic et al., 2021). Menurut Ryff dalam (Syaiiful & Sariyah, 2018) terdapat enam dimensi pada konsep kesejahteraan psikologis, diantaranya adalah self acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, dan personal growth.

Self Acceptance merupakan sikap positif terhadap diri sendiri, termasuk kemampuan untuk mengakui dan menerima berbagai aspek dalam diri, baik kelebihan maupun kekurangannya, serta memiliki pandangan positif terhadap pengalaman hidup di masa lalu. Sebaliknya, individu yang memiliki penerimaan diri yang rendah cenderung merasa tidak puas terhadap dirinya, kecewa dengan kehidupan masa lalu, mengalami kesulitan menerima kualitas dirinya, dan memiliki keinginan untuk menjadi seseorang yang berbeda dari dirinya sendiri. Positive relations with others menyoroti pentingnya membangun hubungan yang hangat serta rasa saling percaya dengan orang lain. Aktualisasi dimensi ini tercermin melalui adanya empati, kasih sayang, dan hubungan persahabatan yang mendalam. Sebaliknya, individu yang kurang mampu membangun hubungan positif ditandai dengan memiliki sedikit hubungan dekat, kesulitan dalam menciptakan hubungan

yang hangat, kesulitan untuk terbuka, serta kurang kepedulian terhadap orang lain. Mereka juga cenderung tertutup dan sering merasa frustrasi dalam upaya membangun hubungan sosial.

Autonomy menggambarkan individu yang mampu menentukan arah hidupnya secara mandiri serta mengatur dirinya sendiri. Individu dengan tingkat otonomi yang baik ditandai dengan kemampuan mengevaluasi diri berdasarkan standar pribadi, tanpa bergantung pada persetujuan orang lain. Sebaliknya, individu dengan otonomi yang rendah cenderung memperhatikan harapan serta penilaian orang lain, bergantung pada opini eksternal dalam mengambil keputusan penting, dan mengikuti tekanan sosial dalam berpikir maupun bertindak. Environmental mastery merujuk pada kemampuan individu untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisinya. Fokus utama dari dimensi ini adalah kemampuan individu dalam memanipulasi dan mengendalikan lingkungan yang kompleks. Selain itu, individu juga mampu mengembangkan dirinya secara kreatif melalui aktivitas fisik maupun mental dalam rangka penguasaan terhadap lingkungannya. Sebaliknya, individu dengan penguasaan lingkungan yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola urusan pribadi, tidak mampu mengubah atau meningkatkan kondisi lingkungan sekitarnya, serta kurang mampu mengenali peluang yang ada di sekelilingnya.

Purpose in life menekankan pemahaman yang jelas tentang tujuan hidup dan rasa keterarahan dalam hidup. Seperti menjadi kreatif dan produktif untuk mencapai integritas di kemudian hari. Sedangkan individu yang tidak memiliki tujuan hidup ditandai dengan adanya tidak memiliki tujuan hidup, tidak adanya keterarahan dalam hidup, tidak dapat melihat adanya makna dari masa lalu dan tidak memiliki keyakinan akan tujuan hidup. Dan yang terakhir personal growth. Dimensi ini mencakup kesadaran individu akan perkembangan dan pertumbuhannya, keterbukaan terhadap pengalaman baru, serta pengakuan terhadap potensi diri yang dapat terus berkembang seiring waktu. Sebaliknya, individu dengan tingkat pertumbuhan diri yang rendah cenderung tidak merasakan adanya perubahan atau kemajuan dalam dirinya, merasa jenuh dan kurang tertarik dengan kehidupan, serta merasa tidak mampu untuk mengubah atau mengembangkan sikap dan perilaku baru.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif fenomenologi, dengan landasan filsafat Husserlian yang menitikberatkan pada “lifeworld” informan, yakni cara lansia memberi makna atas kenangan masa lalu mereka melalui struktur kesadaran (intentionality) dan fenomena pengalaman. Peneliti menanggukuhkan prasangka pribadi agar deskripsi pengalaman tetap murni dan otentik (Akhter et al., 2023). Deskriptif fenomenologi dipilih karena mampu menyingkap esensi pengalaman, khususnya dalam konteks bagaimana kenangan lama terinternalisasi menjadi sumber kesejahteraan psikologis, sosial, dan eksistensial lansia.

Seluruh proses penelitian dilaksanakan di Panti Wreda Omega, yang beralamat di Jl. Rorojongrang No. 1, Manyaran, Semarang Barat, Kota Semarang, Jawa Tengah. Lokasi ini dipilih karena memiliki program reminiscence therapy yang terstruktur serta keberagaman latar budaya para lansianya. Tahapan kegiatan penelitian meliputi pencarian dan seleksi panti yang dilaksanakan pada 20–29 April 2025, di mana peneliti mengevaluasi kesiapan fasilitas, profil demografis penghuni, serta kesinambungan sesi reminiscence. Selanjutnya, pelaksanaan wawancara mendalam dilakukan pada 30 April 2025 untuk memastikan data naratif diperoleh dalam kondisi operasional panti yang stabil, menghindari gangguan musiman maupun perubahan jadwal kegiatan.

Partisipan dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria: berusia 60 tahun ke atas, pernah atau sedang mengikuti kegiatan reminiscence, serta memiliki kemampuan komunikasi verbal yang memadai. Jumlah informan ditetapkan sebanyak empat orang, sesuai dengan rentang optimal dalam studi fenomenologi terkini untuk mencapai kejenuhan data (data saturation).

Teknik pengumpulan data meliputi tiga metode utama. Pertama, wawancara mendalam selama 45–60 menit per informan, menggunakan pedoman terbuka yang dirumuskan berdasarkan kerangka Moustakas (1994) dan disesuaikan dengan tema terapi reminiscence modern (Al-Ghafri et al., 2023). Pertanyaan eksploratif yang diajukan menyingkap urutan kronologis kenangan, peran emosi dalam rekonstruksi masa lalu, serta hubungan antara kenangan dengan kehidupan saat ini. Kedua, observasi partisipatif dilakukan untuk menelaah ekspresi non-verbal, pola naratif bergilir, serta dinamika kelompok selama sesi reminiscence. Catatan lapangan dikelola menggunakan perangkat lunak NVivo guna memastikan audit trail yang rigor (dependability) dan mempermudah penelusuran tema (Al-Ghafri et al., 2023). Ketiga, dokumentasi artefak berupa foto pribadi,

surat, atau benda kenangan yang dikaitkan informan dengan narasi mereka, sehingga memperkaya kontekstualisasi data kualitatif (Al-Ghafri et al., 2023).

Instrumen penelitian yang digunakan meliputi panduan wawancara yang berisi topik inti dan pertanyaan lanjutan untuk mendalami jaringan makna (“meaning structures”) yang tercipta dalam proses reminiscence (Akhter et al., 2023) lembar observasi yang mencakup kategori narasi, emosi yang terungkap, gestur, serta interaksi sosial, serta protokol etik yang mencakup formulir persetujuan (informed consent), jaminan kerahasiaan identitas dengan kode, dan hak informan untuk mundur kapan saja. Data dianalisis menggunakan metode Colaizzi (1978) yang terdiri dari tujuh tahap, yakni: (1) transkripsi dan pembacaan mendalam untuk menangkap nuansa kontekstual, (2) ekstraksi pernyataan esensial terkait pengalaman kenangan, (3) formulasi makna dari pernyataan tersebut dan pengelompokan ke dalam sub-tema seperti rekonsiliasi diri, peningkatan harga diri, dan peneguhan relasi sosial, (4) pengembangan tema sentral dengan bantuan matriks tematik di NVivo untuk memetakan relasi antartema, (5) penyusunan deskripsi fenomena secara komprehensif yang memadukan narasi individual dan pola umum, (6) validasi temuan melalui proses member checking dengan informan, dan (7) sintesis akhir yang dituangkan dalam laporan naratif mendalam (Anderson et al., 2025).

Keabsahan dan ketergantungan data dijaga melalui beberapa strategi. Kredibilitas data diperkuat dengan triangulasi metode (wawancara, observasi, dokumentasi), refleksi peneliti melalui proses bracketing, serta member checking. Transferabilitas dijaga dengan menyajikan deskripsi kontekstual yang rinci mengenai Panti Wreda Omega dan karakteristik informan. Dependabilitas dipastikan melalui audit trail lengkap yang mencakup rekaman, transkrip, dan kode analisis NVivo. Sementara itu, confirmability dicapai melalui kolaborasi dengan pembimbing serta peer debriefing. Pertimbangan etika dilakukan secara ketat. Sebelum penelitian dimulai, peneliti memperoleh izin dari dewan etik universitas serta pengelola panti. Setiap informan menandatangani informed consent, data dipastikan anonim, dan hak untuk menarik diri dari penelitian kapan saja dijamin tanpa konsekuensi. Hasil penelitian juga disampaikan kembali kepada pengelola panti sebagai bahan masukan untuk perbaikan program kesejahteraan lansia.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kenangan masa muda

Dalam penelitian ini, empat informan membagikan kenangan masa muda yang paling berkesan bagi mereka. Informan pertama mengenang masa pacarannya dengan seorang pria asal Solo yang kini telah meninggal; momen tersebut menjadi bagian penting dari ingatan masa mudanya. Informan kedua mengingat masa SMA sebagai periode yang paling berkesan, terutama karena keterlibatannya dalam berbagai cabang olahraga seperti bulu tangkis, voli, dan basket, serta kebersamaan dengan teman-teman. Informan ketiga merasa bangga karena, bersama delapan saudaranya, memilih untuk melanjutkan pendidikan meskipun banyak anak-anak seusianya bekerja di pabrik sepatu. Sementara itu, informan keempat memiliki kenangan indah saat SMP di Jawa Timur, di mana ia memiliki banyak teman yang setiap hari membangunkannya dan mengajaknya bermain.

Kenangan-kenangan ini menunjukkan bahwa pengalaman masa muda yang berkesan dapat berasal dari berbagai aspek kehidupan, seperti hubungan emosional, aktivitas sosial, keputusan pendidikan, dan interaksi sehari-hari. Hal ini sejalan dengan teori reminiscence oleh Butler (1963), yang menyatakan bahwa mengingat kembali pengalaman masa lalu dapat memberikan makna dan kepuasan hidup pada lansia. Dengan mengenang masa muda, individu dapat memperkuat identitas diri dan meningkatkan kesejahteraan psikologis di usia lanjut.

Pencapaian dan rasa bangga

Dalam penelitian ini, empat informan membagikan pencapaian hidup yang paling membanggakan bagi mereka. Informan pertama merasa bangga telah menjadi kepala sekolah dan mengajar Bahasa Inggris; kontribusinya dalam dunia pendidikan dan kegiatan rohani memberikan kepuasan tersendiri baginya. Informan kedua mengungkapkan bahwa keberhasilannya dalam dunia pemasaran, termasuk menangani penjualan suku cadang kendaraan di wilayah Jawa-Bali dan terlibat dalam proses impor barang dari Tiongkok, merupakan momen paling membanggakan dalam hidupnya. Informan ketiga merasa bangga terhadap anak-anaknya yang telah menikah dan menunjukkan kasih sayang yang tulus kepadanya, mencerminkan keberhasilan dalam membina keluarga yang harmonis. Sementara itu, informan keempat menyatakan bahwa tidak ada hal yang membuatnya bangga; ia justru merasa kehilangan karena dua teman sekelas sekaligus teman bermainnya pulang kampung ke Surabaya.

Temuan ini menunjukkan bahwa pencapaian hidup yang membanggakan dapat berasal dari berbagai aspek kehidupan, seperti karier profesional, kontribusi sosial, dan hubungan keluarga. Namun, tidak semua individu memiliki pengalaman yang memberikan rasa bangga, yang dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti kehilangan sosial atau kurangnya pencapaian yang dirasakan. Hal ini sejalan dengan teori Erikson tentang tahap perkembangan "integritas vs keputusasaan," di mana individu pada usia lanjut merefleksikan kehidupan mereka dan merasa puas atau menyesal terhadap pencapaian yang telah diraih.

Refleksi hidup

Keempat informan dalam penelitian ini memberikan gambaran yang berbeda mengenai refleksi mereka terhadap masa lalu. Informan pertama menyampaikan bahwa meskipun banyak memori masa lalunya telah terlupakan, ia tidak memiliki penyesalan dan menyikapi semuanya dengan ketulusan. Informan kedua menunjukkan refleksi spiritual yang mendalam; ia mengakui baru mengenal Tuhan di usia sekitar 58 tahun setelah menjalani kehidupan yang jauh dari nilai keagamaan selama puluhan tahun. Pengalaman sakit menjadi titik balik yang membawanya pada pertobatan dan pencarian makna hidup yang lebih dalam. Informan ketiga juga mengalami kesulitan mengingat masa lalunya karena telah berlalu begitu lama, namun tidak menyimpan penyesalan dan memilih untuk tidak mengingat hal-hal negatif, terutama agar tidak membebani anak dan cucunya. Sementara itu, informan keempat justru merindukan masa lalunya dan ingin mengulang pengalaman masa muda, khususnya saat bermain basket bersama teman-temannya. Ia tidak menyesali masa lalu dan merasa bahagia mengenang momen-momen bermain di masa mudanya, terlebih karena selama tinggal di panti adiknya masih rutin menjenguk dan menelponnya.

Refleksi ini memperlihatkan bahwa lansia dapat menyikapi masa lalu mereka dengan berbagai cara: dari ketulusan menerima, penguatan spiritual, menghindari memori negatif, hingga kerinduan akan kebahagiaan masa lalu. Hal ini konsisten dengan teori Erikson mengenai tahap integritas versus keputusasaan, di mana individu yang mampu menerima masa lalu tanpa penyesalan akan mencapai integritas ego dan merasa puas atas kehidupannya.

Pandangan tentang hidup yang baik

Dalam penelitian ini, empat informan memberikan pandangan yang beragam mengenai makna hidup yang baik di usia lanjut. Informan pertama meyakini bahwa hidup yang baik adalah hidup yang dijalani dengan ketulusan dan rajin beribadah; ibadah menjadi bagian penting dalam kesehariannya dan merupakan sumber makna hidup di usia senja. Informan kedua menyatakan bahwa hidup yang baik adalah hidup menurut firman Tuhan, dengan saling tolong-menolong, selalu bersyukur dalam menjalani kehidupan, dan tidak menyakiti orang lain. Informan ketiga mengungkapkan bahwa hidup yang baik itu sederhana, "nggak usah macem-macem", menekankan pada kesederhanaan dan ketenangan dalam menjalani hidup. Sementara itu, informan keempat mengenang masa SMP-nya yang penuh dengan kegiatan bermain basket bersama teman-teman; ia menekankan pentingnya bersikap baik di sekolah agar memiliki banyak teman dan tidak bersikap sombong, mencerminkan nilai-nilai sosial yang dianggap penting dalam kehidupannya.

Temuan ini menunjukkan bahwa makna hidup yang baik bagi lansia dapat berasal dari berbagai aspek, termasuk spiritualitas, kesederhanaan, dan hubungan sosial yang harmonis. Hal ini sejalan dengan teori Erikson tentang tahap perkembangan psikososial pada lansia, yaitu konflik antara integritas ego dan keputusasaan. Lansia yang mencapai integritas ego akan merasa bahwa hidup mereka memiliki makna dan bahwa mereka telah menjalani kehidupan yang berharga, menerima kenyataan bahwa mereka telah melakukan yang terbaik yang mereka bisa, dan ini memberikan mereka rasa damai dan kebijaksanaan.

Nilai dan kebermaknaan hidup

Empat informan dalam penelitian ini memiliki pandangan yang beragam mengenai makna hidup yang mereka rasakan di usia lanjut. Informan pertama menyatakan bahwa makna hidupnya saat ini terletak pada rasa syukur dan keyakinannya terhadap pemeliharaan Tuhan. Kedekatan dengan Tuhan menjadi fondasi yang membuat hidupnya terasa bermakna. Informan kedua menekankan bahwa makna hidup hadir melalui kesadarannya akan kesalahan masa lalu dan upayanya untuk berubah. Ia menunjukkan komitmen yang tinggi terhadap pertumbuhan spiritual, bahkan telah menghafal lebih dari 300 ayat Alkitab sebagai bentuk penghayatan imannya. Sementara itu, informan ketiga mengaitkan makna hidup dengan kebahagiaan keluarga, khususnya saat melihat anak-anaknya akur. Ia juga merasa hidupnya bermakna saat berada di panti dan dikelilingi oleh pengurus yang sabar dan perhatian. Berbeda dengan yang lain, informan keempat menyatakan bahwa hidupnya tidak bermakna. Ia mengaku tidak ingin tinggal di panti, namun terpaksa menerima karena

tidak memiliki pilihan lain. Meski demikian, ia masih menemukan secercah kebahagiaan saat mengenang masa lalunya, terutama saat bermain basket dan mengikuti lomba olahraga di wilayah Tuban, serta momen kecil seperti dibangunkan pagi hari oleh teman-temannya semasa sekolah.

Temuan ini mencerminkan bahwa makna hidup pada lansia sangat dipengaruhi oleh kondisi spiritual, hubungan keluarga, penerimaan lingkungan, serta kenangan masa lalu. Hal ini konsisten dengan pendekatan kesejahteraan psikologis (Ryff, 1989), yang menekankan bahwa makna hidup dapat diperoleh melalui hubungan interpersonal yang positif, pertumbuhan pribadi, serta penerimaan diri dan pengalaman hidup yang utuh. Namun, apabila lansia merasa kehilangan kendali atas hidupnya atau merasa terpaksa dalam situasi tertentu, maka rasa makna hidup dapat berkurang, meskipun nostalgia masa muda masih menjadi sumber kebahagiaan sesaat.

Penyesuaian diri di lingkungan baru

Para lansia yang menjadi informan dalam penelitian ini menunjukkan beragam cara dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya, khususnya di panti. Informan pertama sempat mengalami ketidaknyamanan pada awal tinggal di tempat baru. Namun, berkat lingkungan yang ramah dan adanya interaksi yang komunikatif dengan orang-orang di sekitarnya, ia mampu beradaptasi dengan baik. Ia juga mengungkapkan bahwa sepanjang hidupnya merasa bebas dalam menentukan pilihan, termasuk dalam menyikapi perubahan lingkungan. Informan kedua pernah mengalami pengalaman yang kurang menyenangkan di panti sosial sebelumnya, yang membuatnya merasa tidak nyaman. Setelah dipindahkan ke panti yang baru, ia merasa lebih diterima dan tenang. Lingkungan yang religius, rutinitas kegiatan rohani, serta kehadiran staf yang peduli dan hangat membuatnya merasa lebih damai secara spiritual dan sosial. Sementara itu, informan ketiga menunjukkan penerimaan yang lebih santai terhadap perubahan. Ia sudah diberi tahu sebelumnya tentang aktivitas di panti seperti ibadah dan berjemur, dan ia menyatakan kesiapannya untuk hadir dan mengikuti kegiatan tersebut tanpa paksaan. Sikap yang santai dan tidak banyak menuntut membuat proses adaptasinya berlangsung dengan wajar. Informan keempat, meskipun tidak menunjukkan antusiasme yang tinggi, merasa kehidupannya di panti lebih baik dibandingkan saat sendirian di rumah. Ia merindukan masa mudanya yang aktif bermain basket, namun menyadari keterbatasan fisiknya saat ini. Keberadaan staf dan teman-teman di panti menjadi faktor pendukung utama yang membuatnya merasa cukup bahagia, meskipun ia menggambarkan kesehariannya sebagai hal yang “biasa saja.”

Dari keempat informan ini, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian lansia terhadap lingkungan baru dipengaruhi oleh sikap pribadi, pengalaman sebelumnya, serta dukungan sosial dan spiritual yang ada di lingkungan panti. Lansia yang menerima perubahan dengan sikap terbuka dan mendapatkan lingkungan yang suportif cenderung mampu menyesuaikan diri secara lebih baik.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Masa tua merupakan tahap kehidupan yang tak terhindarkan dan ditandai oleh berbagai perubahan fisik, sosial, dan psikologis. Seiring bertambahnya usia, individu mengalami penurunan fungsi tubuh seperti melemahnya daya ingat, berkurangnya pendengaran, dan menurunnya ketajaman penglihatan. Selain itu, perubahan sosial juga terjadi, seperti pensiun dari pekerjaan dan berkurangnya peran dalam masyarakat, yang dapat memengaruhi konsep diri dan kesejahteraan emosional lansia. Kondisi ini kerap menimbulkan tekanan seperti kesepian, kecemasan, dan stres berkepanjangan karena hilangnya makna hidup.

Tantangan ini menjadi semakin penting seiring meningkatnya jumlah lansia di Indonesia. Permasalahan seperti kesepian emosional dan isolasi sosial memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental. Jika tidak ditangani, kondisi ini dapat membuat lansia menarik diri dan menurunkan kualitas hidup mereka secara menyeluruh. Dalam menghadapi hal tersebut, terapi reminiscence muncul sebagai pendekatan yang efektif. Dengan mengenang dan menceritakan kembali pengalaman masa lalu dalam suasana yang positif, lansia dapat merasakan kebahagiaan, kehangatan emosional, serta memperkuat rasa identitas diri. Aktivitas ini tidak hanya menjadi sarana nostalgia, tetapi juga berfungsi sebagai intervensi psikososial yang mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup lansia secara keseluruhan.

DAFTAR REFERENSI

- Akhter, R., Sun, W., Quevedo, A. J. U., Lemonde, M., Liscano, R., & Horsburgh, S. (2023). Healthcare professionals' perception of using a web-based reminiscence therapy to support person with dementia during the COVID-19 pandemic. *Aging Clinical and Experimental Research*, 35(5), 1127–1138. <https://doi.org/10.1007/s40520-023-02394-y>
- Al-Ghafri, B. R., Eltayib, R. A. A., Al-Ghusaini, Z. B., Al-Nabhani, M. Q., Al-Mahrezi, A., Al-Saidi, Y., Al-Sinawi, H., Al-Harrasi, A. M., & Chan, M. F. (2023). A qualitative study to explore the life experiences of older adults in Oman. *European Journal of*

- Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(10), 2135–2149.
<https://doi.org/10.3390/ejihpe13100150>
- Alfiyati, I., & Silvitasari, I. (2023). Pengaruh terapi reminiscence terhadap fungsi kognitif lansia di Desa Jangglengan Kabupaten Sukoharjo. *Jurnal Ilmiah Penelitian Mandira Cendikia*, 1(2), 160–168.
- Anderson, K. A., Berg-Weger, M., Olofinboba, O., & Plocher, T. (2025). A qualitative examination of a reminiscence intervention for older adults using three-dimensional (3D) printed objects. *Journal of Applied Gerontology*, 44(1), 147–155.
<https://doi.org/10.1177/07334648241263234>
- Dhanabhakya, M., & Sarath, M. (2023). Psychological wellbeing: A systematic literature review. *International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology*, 603–607. <https://doi.org/10.48175/IJARSCT-8345>
- Elisabeth, M. P. (2025). Successful aging pada lansia di Surabaya dan Sidoarjo. *Prosiding Konferensi Nasional Psikologi Kesehatan*, 6–15.
<https://doi.org/10.33476/knpk.v5i1.5158>
- Gati, N. W., Mustikasari, & Putri, Y. S. E. (2016). Peningkatan integritas diri lansia melalui terapi kelompok terapeutik dan reminiscence. *Keperawatan Jiwa*, 4(1), 31–39.
- Kaunang, V. D., Buanasari, A., & Kallo, V. (2019). Gambaran tingkat stres pada lansia. *Jurnal Keperawatan*, 7(2). <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i2.24475>
- Faidah, N., Indriani, D. A. D., & Fathurrohman, M. F. A. (2018). Penurunan stres dengan terapi reminiscence pada lanjut usia di Banjar Tangkas wilayah kerja Puskesmas Tegallalang 1. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(14), 63–65.
<https://doi.org/10.15900/j.cnki.zylf1995.2018.02.001>
- Ostic, D., Qalati, S. A., Barbosa, B., Shah, S. M. M., Galvan Vela, E., Herzallah, A. M., & Liu, F. (2021). Effects of social media use on psychological well-being: A mediated model. *Frontiers in Psychology*, 12(June). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.678766>
- Ricco Habil, & Berlianti, B. (2023). Kehidupan ekonomi, sosial, dan kesehatan lansia dalam pengasuhan keluarga di Lingkungan IV Galang Kota. *SOSMANIORA: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 2(1), 108–121. <https://doi.org/10.55123/sosmaniora.v2i1.1764>
- Septiana, A. B., & Priyanto, P. H. (2019). *Loneliness lansia* (pp. 63–80).
- Syaiful, I. A., & Sariyah, S. (2018). Konstruksi konsep kesejahteraan psikologi (psychological well-being) pada wirausahawan kecil menengah: Sebuah studi kualitatif. *Biopsikososial*, 2(1), 28–57.
- Vitaliati, T. (2018). Pengaruh penerapan reminiscence therapy terhadap tingkat depresi pada lansia [Bondowoso]. *Jurnal Keperawatan BSI*, 6(1), 58–63.
- Zella, N. S., Dewi, A. R., & Prasetya, A. S. (2021). Penerapan terapi reminiscence pada lansia dengan kecemasan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 2(2).
<https://doi.org/10.57084/jiksi.v2i2.806>