

## Peran Terapi Reminiscence sebagai Upaya untuk Memelihara Fungsi Memori pada Lansia Yayasan Panti Asuhan Al-Hikmah

Siti Hikmah<sup>1\*</sup>, Siti Syarah Nursuada<sup>2</sup>, Fitri Nurul Hayani<sup>3</sup>, Ishma Annisa<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup> Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Indonesia

Alamat: Jl. Walisongo No.3-5, Tambakaji, Kec. Ngaliyan, Kota Semarang, Jawa Tengah 50185

Korespondensi penulis: [hikmahanas@walisongo.ac.id](mailto:hikmahanas@walisongo.ac.id)

**Abstract.** *Reminiscence therapy is a psychological treatment specifically designed for the elderly to improve mental health status by recalling and accessing memories that still exist. In addition to helping strengthen memories, reminiscence therapy also provides emotional benefits, such as increasing self-confidence, creating feelings of being valued, and building social bonds with fellow residents of the orphanage. The purpose of the intervention is to maintain memory function in the elderly of Al-Hikmah Orphanage Foundation using Reminiscence therapy. The method used is a combination of empowerment and capacity building to empower the elderly to recognize the potential and value of their life experiences. Based on the results of research conducted using pre-test and post-test, it can show that these elderly people still have clear memories of the past.*

**Keywords:** *Reminiscence, Elderly, Health, Memory*

**Abstrak.** Reminiscence therapy adalah salah satu treatment psikologi yang khusus dirancang untuk lansia agar meningkatkan status kesehatan mental dengan recalling dan akses memori yang masih eksis. Selain membantu memperkuat ingatan, terapi reminiscence juga memberikan manfaat emosional, seperti meningkatkan rasa percaya diri, menciptakan perasaan dihargai, dan membangun ikatan sosial dengan sesama penghuni panti. Tujuan dari intervensi yaitu untuk memelihara fungsi memori pada lansia Yayasan Panti Asuhan Al-Hikmah dengan menggunakan terapi Reminiscence. Metode yang digunakan yaitu kombinasi antara empowerment dan capacity building tujuannya untuk memberdayakan lansia agar mengenali potensi dan nilai dari pengalaman hidup mereka. Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan pre-test dan post-test dapat menunjukkan bahwa lansia ini masih memiliki ingatan kenangan masa lalu yang jelas.

**Kata kunci:** *Reminiscence, Lansia, Kesehatan, Ingatan*

### 1. LATAR BELAKANG

Mengingat kembali dan menceritakan pengalaman masa lalu, baik secara individu maupun kelompok, adalah bagian dari terapi reminiscence. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kesehatan emosional dan kognitif, serta membantu menemukan makna dalam kehidupan, khususnya lansia. Terapi ini sering digunakan untuk mengobati depresi, gangguan kognitif, atau kehilangan memori, dan dapat dilakukan dengan bantuan alat seperti foto, musik, atau benda kenangan lainnya.

Reminiscence therapy adalah salah satu treatment psikologi yang khusus dirancang untuk lansia agar meningkatkan status kesehatan mental dengan recalling dan akses memori yang masih eksis. Kelebihan-kelebihan yang dimiliki oleh reminiscence dibandingkan dengan intervensi yang lainnya adalah metode yang menggunakan memori untuk melindungi kesehatan mental dan meningkatkan kualitas Kehidupan. Reminiscence bukan hanya untuk mengingat kejadian masa lalu atau pengalaman namun sebuah proses terstruktur yang sistematis untuk merefleksikan sebuah kehidupan dengan fokus pada

evaluasi ulang, pemecahan masalah dari masa lalu sehingga menemukan makna sebuah kehidupan dan akses dalam mengatasi permasalahan secara adaptif (Chen, Li, & Li, 2012).

Peningkatan usia harapan hidup di Indonesia berkontribusi pada bertambahnya jumlah populasi lansia. Seiring bertambahnya usia, terjadi perubahan fisik, psikologis dan sosial yang signifikan pada individu lansia, termasuk penurunan fungsi kognitif, khususnya ingatan. Di Yayasan Panti Asuhan Al-Hikmah, para lansia yang tinggal di sana umumnya berada dalam kondisi yang sudah lanjut usia dengan berbagai keterbatasan, salah satunya adalah adanya kemungkinan daya ingat yang lemah. Hal ini dapat memengaruhi kualitas hidup lansia, dapat memperburuk kondisi psikologi mereka, seperti munculnya rasa cemas, depresi, atau perasaan tidak berguna. Yayasan Panti Asuhan Al-Hikmah adalah tempat yang menyediakan perawatan dan dukungan bagi para lansia yang membutuhkan. Para lansia yang tinggal di panti ini umumnya telah kehilangan dukungan keluarga atau memutuskan untuk tinggal di panti karena berbagai alasan. Sebagian besar dari mereka menghadapi keterbatasan dalam aktivitas sehari-hari dan mengalami keterasingan sosial.

Permasalahan utama yang dihadapi komunitas lansia di panti ini adalah penurunan fungsi memori, yang mencakup sulitnya mengingat informasi baru maupun memanggil kembali memori lama. Masalah ini diperburuk oleh minimnya aktivitas mental dan sosial yang merangsang ingatan. Sebagian besar kegiatan harian mereka bersifat monoton, sehingga tidak memberikan stimulasi kognitif yang memadai. Hal ini dapat memicu percepatan penurunan fungsi memori dan berpotensi meningkatkan risiko demensia. Intervensi berupa terapi reminiscence sangat penting dilakukan untuk memelihara fungsi memori pada lansia. Terapi ini menggunakan metode mengenang kembali pengalaman masa lalu melalui media seperti foto, musik, cerita, atau objek tertentu yang berhubungan dengan kehidupan lansia. Selain membantu memperkuat ingatan, terapi reminiscence juga memberikan manfaat emosional, seperti meningkatkan rasa percaya diri, menciptakan perasaan dihargai, dan membangun ikatan sosial dengan sesama penghuni panti. Dengan adanya terapi ini, lansia dapat merasa lebih terhubung dengan identitas mereka di masa lalu, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidup mereka. Tujuan dari intervensi yaitu untuk memelihara fungsi memori pada lansia Yayasan Panti Asuhan Al-Hikmah dengan menggunakan terapi Reminiscence.

## **2. METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan yaitu kombinasi antara *empowerment* dan *capacity building* tujuannya untuk memberdayakan lansia agar mengenali potensi dan nilai dari pengalaman

hidup mereka, dengan memotivasi lansia untuk melihat kembali kenangan positif sebagai kekuatan meningkatkan *self-esteem* dan kepercayaan diri. Membantu lansia mengenali pola pikir positif dalam setiap kenangan yang di ulas, sehingga membantu menjaga fungsi kognitifnya.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil Intervensi

Berdasarkan hasil dari *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa para lansia masih mengingat kenangan dan kegiatan yang telah dilaluinya waktu masa kecil ataupun masa muda, bahkan setelah dilakukan serangkaian sesi terapi reminiscence, lansia menunjukkan kemampuan yang baik dalam mengingat dan menceritakan pengalaman masa kecil mereka. Beberapa lansia menyatakan bahwa mereka masih sering berbagi cerita tentang masa kecilnya dengan orang lain seperti sesamanya. Salahsatu lansia menyampaikan, "Saya ingat bagaimana saya dulu bermain di sawah dengan teman-teman, rasanya senang sekali", tidak hanya itu bahkan nama teman - temannya di masa kecil para lansia masih mengingat dengan jelas, tempat wisata yang dikunjungi waktu masa kecil, binatang - binatang yang disukainya, begitu juga nama - nama permainan yang pernah mereka mainkan waktu dulu. Para lansia yang mengikuti terapi ini tampak jelas sangat bahagia dan antusias untuk mengikuti, ada beberapa yang sampai memperagakan jenis permainan yang dulu sering dimainkan bersama temannya, tidak jarang mereka juga tertawa bersama - sama saat mengingat kejadian lucu atau yang mengesankan dalam hidupnya.

#### Evaluasi Proses dan Hasil

Dalam pelaksanaan intervensi yang telah dilakukan dapat membuahkan hasil yang sesuai dengan tujuan awal dari pelaksanaan intervensi ini, dalam prosesnya pun sebagian besar kegiatan yang dilakukan berjalan sesuai harapan dan tidak ada kendala yang cukup serius. Kemudian ada beberapa faktor yang mendukung kegiatan intervensi ini adalah lingkungan Yayasan Panti Asuhan Al-Hikmah yang sangat mendukung serta, para lansia yang turut antusias dalam kegiatan yang diadakan, terdapat sedikit kendala dalam pelaksanaan intervensi ini adalah perbedaan pemahaman kata antara tim dan lansia sehingga tim perlu lebih peka terhadap maksud yang disampaikan. Umpan balik dari para pengurus yayasan terhadap kegiatan intervensi yang dilakukan sangat baik, mendukung dan menerima dengan baik segala kegiatan yang diadakan di Yayasan Panti Asuhan Al-Hikmah.

Hasil intervensi terapi reminiscence dapat dianalisis berdasarkan teori perkembangan psikososial Erik Erikson, terapi ini membantu lansia menyelesaikan tahap

perkembangannya “*Integrity vs Despair*”. Melalui terapi ini dengan mengenang dan merefleksikan pengalaman hidup, lansia yang tinggal di panti yang sebelumnya mereka merasa hidupnya tidak bermakna dapat menemukan nilai positif dari kenangan mereka. Ini meningkatkan rasa integritas diri, yang ditunjukkan melalui dengan mengekspresikan emosional dan kebanggaan terhadap pencapaian hidup. Lansia juga cenderung lebih sedikit menunjukkan keputusasaan seperti penyesalan atau rasa bersalah, mereka lebih memaknai akan kehidupannya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dewi, S. R. (2018) terapi *reminiscence* memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk membangun hubungan baru dalam kelompok yang berdampak positif. Kemudian, penelitian yang dilakukan oleh Wong (2013) tentang hubungan terapi *reminiscence* dan *successful aging*, berhasil menemukan bahwa lansia yang mencapai *successful aging* menunjukkan bentuk *reminiscence* yang lebih integratif dan instrumental yang terutama berfungsi untuk merekonsiliasi masa lalu, mencapai rasa harga diri, dan memecahkan masalah.

### **Kelebihan dan Keterbatasan Intervensi**

#### **Kelebihan Intervensi**

1. Meningkatkan kesejahteraan psikologis, membantu lansia mengenang pengalaman positif yang meningkatkan suasana hati dan mengurangi stress dan kecemasan melalui refleksi yang didampingi secara suportif, 2. Stimulasi kognitif, aktivitas mengingat dan bercerita melatih fungsi memori, sehingga membantu menjaga kemampuan kognitif lansia. Lansia diajak untuk berpikir dan mengenali Kembali kenangan yang sebelumnya jarang mereka akses (*recall*). 3. Memperkuat hubungan sosial antar lansia, Terapi *reminiscence* dalam bentuk kelompok memberikan peluang untuk membangun koneksi sosial dengan lansia lain, mengurangi rasa kesepian dan isolasi diri. Lansia saling mendukung dengan berbagi cerita, menciptakan rasa kebersamaan. 4. Fleksibilitas dalam pelaksanaan dan efektivitas biaya, dapat disesuaikan dengan kebutuhan individu atau kelompok. Alat bantu sederhana (foto, music, atau benda nostalgia lain). Terapi ini bersifat fleksibel tidak membutuhkan teknologi atau peralatan mahal.

#### **Keterbatasan atau Hambatan Intervensi**

1. Kondisi fisik lansia, kondisi fisik seperti kesulitan untuk mencari lansia yang bisa diajak komunikasi karena pendengarannya yang sudah menurun. Selain itu, kelelahan fisik (mudah lelah) dapat membatasi durasi partisipasi dalam sesi terapi. 2. Keterbatasan sumber daya manusia, terbatasnya jumlah lansia yang memenuhi kriteria, dan tenaga pendamping (fasilitator) yang terlatih untuk menangani dinamika kelompok dan memberikan dukungan

emosional. 3. Kendala emosional, Beberapa kenangan yang diungkapkan bisa memunculkan emosi negatif, seperti kesedihan atau trauma, yang memerlukan penanganan khusus. Fasilitator dituntut untuk terampil agar tidak muncul risiko yang mampu memperburuk kondisi emosional lansia. 4. Dukungan lingkungan, minimnya pengasuh yang dapat *stand by* untuk membantu dalam pengkondisian partisipan, sehingga menjadi hambatan dalam menyediakan waktu dan ruang yang memadai untuk sesi terapi. Beberapa panti mungkin memiliki fasilitas yang terbatas, seperti ruang khusus minim distraksi atau alat bantu visual. 5. Durasi dan konsistensi program, Intervensi membutuhkan beberapa sesi untuk mencapai hasil optimal. Jika tidak ada keberlanjutan, dampaknya bisa berkurang.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan pre-test dan post-test dapat menunjukkan bahwa lansia ini masih memiliki ingiatan kenangan masa lalu yang jelas. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mampu untuk mengembangkan lebih baik lagi mengenai metode yang digunakan untuk lansia, seperti terpai dzikir atau sholawat.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Chen, T.-J., Li, H.-J., & Li, J. (2012). The effects of reminiscence therapy on depressive symptoms of Chinese elderly: Study protocol of a randomized controlled trial. *BioMed Central*, 12(189), 1–6.
- Dewi, S. R. (2018). Pengaruh terapi reminiscence terhadap fungsi kognitif lansia di UPT PSTW Bondowoso. *The Indonesian Journal of Health Science*, 174–178.
- Hermawati, E., & Permana, I. (2020). Manfaat terapi reminiscence dalam mengatasi depresi pada lansia. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(1), 41–46.
- Ilham, R., Ibrahim, S. A., & Igrisa, M. D. P. (2020). Pengaruh terapi reminiscence terhadap tingkat stres pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 2(1), 12–23.
- Kuswati, A., Sumedi, T., & Hartati, H. (2020). Pengaruh reminiscence therapy terhadap fungsi kognitif pada lansia. *Jurnal Keperawatan Mersi*, 9(1), 23–30.
- Rosyidi, H. (2012). *Psikologi sosial*. CV Jaudar.
- Susanto, T. I., Soetjningsih, C. H., & Samiyono, D. (2020). Terapi reminiscence: Memberdayakan lansia untuk mencapai successful aging. *Buletin Psikologi*, 28(1), 72. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.49339>
- Syifak, S., & Noventi, I. (2024). Therapy reminiscence: Sebagai upaya meningkatkan memori pada lansia dengan demensia. *Jurnal Keperawatan*, 16(2), 571–580.