

LAPORAN PENELITIAN



TEKNIK REMINISCENCE DALAM MENINGKATKAN WELL BEING PADA LANSIA

Istiqamah Hafid, M.Psi	NIDN.	1104028702
Dwi Sari Usop, M.Si	NIDN.	1115108403
Yeni Ariyani, M.Psi., Psikolog	NUPTK.	4445778679230132

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALANGKARAYA
JANUARI 2026**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Penelitian : Teknik *Reminiscence* dalam Meningkatkan *Well Being* pada Lansia
Tema Penelitian : Sosial Humaniora-Seni Budaya-Pendidikan
Nama Ketua : Istiqamah Hafid, M.Psi
Program Studi : Psikologi
Nama Anggota 1 : Dwi Sari Usop, M.Si
Program Studi : Psikologi
Nama Anggota 2 : Yeni Ariyani, M.Psi., Psikolog
Nomor HP : 085780007221
Alamat Email : istiqamahhafid@umpr.ac.id
Waktu Penelitian : Oktober 2025-Januari 2026

Paraf Kaprodi PGSD,

Istiqamah Hafid, M.Psi
NIK. 20.0203.020

Laporan penelitian telah didata oleh prodi

Palangka Raya, 30 Januari 2025

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi,



Harris Muandar, M.Psi
NIK. 20.0203.017

Peneliti,

Istiqamah Hafid, M.Psi
NIDN. 1104028702

Menyetujui,



Kepala LP2M UM Palangkaraya
Mohammad Rizki Fadhil Pratama, M.Si
NIK. 16.0601.010

COVER	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
DAFTAR ISI	iii
BAB I PENDAHULUAN	1
BAB II KAJIAN TEORI	3
BAB III METODE PENELITIAN	6
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	7
DAFTAR PUSTAKA	

BAB I

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang Masalah

Lansia merupakan tahapan perkembangan yang dimulai dari usia 60 tahun ke atas, yang mengalami beberapa perubahan-perubahan fungsi baik fisik maupun mentalnya (Hurlock, 2013), misalnya penurunan pada kecakapan pada indera, sensori, kekuatan (Digiovanna dalam Sarwono, 2022). Lansia banyak menghadapi berbagai macam peristiwa, sebut saja ditinggalkan pasangan hidup untuk selamanya, perubahan interaksi sosial membuat mereka merasa kesepian, perubahan aktivitas dari yang aktif bekerja (Nilaweera, et al., dalam Kusuma, et al., 2023) dan berbagai macam masalah-masalah yang memiliki potensi mengganggu kehidupan pribadi maupun sosial bagi lansia, perasaan membebani keluarga, tidak berdaya, dan kesunyian. Beberapa lansia mengalami depresi dikarenakan kehilangan pekerjaan, pasangan hidup, keluarga, kecemasan, takut mati, dimensia (karademas, dalam Rafki & Kurniawati, 2024, Pratama, etc, 2023, Hidriyastuti S, & Safitri, 2022), sehingga dibutuhkan pendekatan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologisnya (*well-being*).

Well-being merupakan kecakapan seseorang dalam penerimaan dirinya, hubungan sosial yang positif, dapat menghadapi tekanan secara sosial, adaptif, bersemangat, dan mampu beraktualisasi secara berkelanjutan (Ryff, dalam Octavia, I.A., etc all, 2022). Lansia yang memiliki *well-being* rendah membuat mereka memiliki kualitas hidup yang tidak sejahtera sehingga dapat berdampak pada kesehatan mental sendiri. Perlu adanya penanganan yang dapat meningkatkan *well-being*, penelitian sebelumnya banyak mengaitkan teknik *reminiscence* dalam pendekatan pada lansia. *Teknik Reminiscence* salah satu teknik yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *well-being* pada lansia dengan teknik *reminiscence*, dimana teknik ini menerapkan kemampuan mengingat kembali dan menceritakan kenangan yang pernah dialami sehingga lansia terkoneksi kembali dengan pengalaman masa lalu dan jati diri mereka (Dempsey, et al., dalam Rangkuti, 2024). Terciptanya kenangan dapat menggunakan berbagai media misalnya foto, lagu, aroma makanan, dan lainnya yang dapat memberikan emosi positif (Beaulieu, dalam Rangkuti, 2024). Penelitian terdahulu menemukan bahwa tingkat depresi dan kecemasan pada lansia menurun setelah diberikan intervensi reminiscence, selain itu kualitas hidup lansia meningkat (Najah, S.N., & Aryati, D.P., 2024, Putri, M., & Nora, R., 2021, Resvi,

A., et al., 2024). Penelitian ini dilakukan untuk menemukan teknik *reminiscence* dalam meningkatkan *well-being*.

2. Rumusan Masalah Penelitian

Rumusan masalah pada penelitian ini, yaitu : “bagaimana teknik *reminiscence* dalam meningkatkan *well being* pada lansia ?”

3. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui penggunaan teknik *reminiscence* dalam meningkatkan *well being* pada lansia.

BAB II

KAJIAN TEORI

1. Lansia

a. Definisi Lansia

Lanjut usia atau lebih akrab disebut dengan lansia merupakan istilah yang ditujukan pada individu dengan umur tertentu. Wulandari, Winarsih, & Istichomah (2023) menyebutkan bahwa lansia adalah seorang yang berusia di atas 60 tahun. Hal yang sama bahwa lansia adalah seseorang yang berusia di atas 60 tahun juga diungkapkan oleh World Health Organization (WHO) (dalam Arna, et.al; 2024). Akbar, et.al (2021), juga mengemukakan bahwa lansia memiliki hak yang sama dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara.

b. Klasifikasi Lansia

1. Usia pertengahan (Middle Age), yakni kelompok usia 45-59 tahun
2. Lansia (Elderly), yakni kelompok usia 60-74 tahun
3. Lansia tua (Old), yakni kelompok usia 75-90 tahun
4. Lansia sangat tua (Very Old), kelompok usia di atas 90 tahun (Who, dalam Arna, et.al., 2024)

c. Karakteristik Lansia

1. Seseorang dikatakan lansia ketika telah mencapai usia 60 tahun keatas.
2. Usia harapan hidup perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan usia harapan hidup laki-laki, sehingga presentase lansia perempuan yang berstatus cerai mati lebih banyak dan lansia laki-laki yang bercerai umumnya kawin lagi.
3. Kebutuhan dan masalah yang bervariasi dari rentang sehat sampai sakit, kebutuhan bio psiko sosial dan spiritual, kondisi adaptif hingga kondisi maladaptive.
4. Lingkungan tempat tinggal yang bervariasi (Kemenkes RI dalam Arna, et.al., 2024)

d. Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia

1. Perubahan fisik, seperti berkurangnya berat dan tinggi badan, gangguan pendengaran, kulit keriput dan kering, terdapat bitnik-bintik hitam di kulit, pengecilan otot, berkurangnya fungsi ginjal, masalah pernafasan, penglihatan menurun, dan masalah kesehatan fisik lainnya.

2. Perubahan kognitif, artinya terjadi penurunan kognitif seperti berkurang/kehilangan kemampuan dan pengetahuan yang telah dimiliki sebelumnya. Sebagian lansia juga mengalami demensia.
3. Perubahan psikososial, seperti kesepian, gangguan cemas, gangguan tidur, serta mengalami pension dari pekerjaan(Arna, et.al., 2024).

2. Teknik Reminiscence

a. Definisi Teknik *Reminiscence*

Teknik *reminiscence* di dalam teori-teori sering disebut dengan terapi. Cahyono, et.al (2021) mengemukakan bahwa terapi reminiscence atau terapi kenangan adalah terapi alternatif yang dapat digunakan untuk membantu menurunkan tingkat depresi pada lansia. Kenangan yang dimaksud teknik reminiscence atau terapi reminiscence adalah kenangan-kenangan menyenangkan yang dikumpulkan kembali dan disiskusi dengan terapis (Cahyono, et.al, 2021).

Ikhsan, Andrianti, & Aprilatutini (2022), menyebutkan bahwa terapi reminiscence merupakan terapi pengalaman masa lalu, perasaan, pikiran yang menyenangkan untuk memfasilitasi kualitas hidup atau kemampuan beradaptasi terhadap perubahan.

b. Manfaat Teknik/Terapi *Reminiscence*

1. Meningkatkan ingatan dan fungsi kognitif lansia
2. Mengurangi perasaan kesepian dan depresi yang sering dialami oleh lansia
3. Meningkatkan hubungan sosial dan interaksi yang sangat penting untuk kesejahteraan psikologis (Wang, et.al, dalam Bakti & Khairari, 2024).

3. Well Being

a. Definisi Well Being

Well being dalam bahasa Indonesia disebut juga dengan kesejahteraan. Selain itu, kesejahteraan juga diistilahkan dengan *welfare* dan *wellness* (Manita, et.al; 2019). Well being didefinisikan dengan keadaan baik dalam kehidupan, kondisi bahagia, sehat, maupun bahagia. Kesejahteraan terbagi ke dalam dua perspektif, yaitu perspektif hedonis yang berfokus pada kesejahteraan subjektif yang sering disamakan dengan kebahagiaan dan perspektif eudemonic berfokus pada kesejahteraan psikologis (Ryan & Deci dalam Manita, et.al; 2019).

Kesejahteraan psikologis (psychological well being) merupakan suatu keadaan di mana individu mampu menerima dirinya apa adanya, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, mampu

mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup, serta mampu merealisasikan potensi dirinya secara berkelanjutan (Kurniawan, 2021).

b. Indikator Well Being pada Individu

Well being, tepatnya dalam teori ini yang dibahas adalah *psychological well being* memiliki indicator atau aspek sebagai berikut :

1. Penerimaan diri
2. Hubungan positif dengan orang lain
3. Kemandirian
4. Penguasaan lingkungan
5. Tujuan hidup
6. Pengembangan diri (Ryff dalam Ainayya & Periantalo, 2023)

BAB III

METODE PENELITIAN

1. Metode dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Metode ini mengutamakan pendekatan dengan menggali lebih dalam pemaknaan suatu fenomena sosial atau perilaku manusia dan melaporkannya dalam bentuk naratif (Nurhayati, et. al., 2024).

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan mulai dari bulan Oktober 2025 sampai Januari 2026.

3. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan purposive sampling dengan kriteria 1) lansia dengan usia minimal 60 tahun, 2) anggota dari sekolah Lansia tangguh BKL Cantik Palangka Raya, dengan menggunakan teknik wawancara semi terstruktur yang telah disiapkan terlebih dahulu, dan dokumen berupa foto atau benda yang telah dibawa oleh lansia (Smith, J.A., 2009). Subjek penelitian dapat dilihat pada gambar 1 berikut ini :

No	Subjek	Usia
1	A	65
2	B	60
3	C	60

Gambar 1. Data Subjek Penelitian

4. Teknik Analisa Data

Hasil penelitian akan dianalisis menggunakan analisis isi yaitu teknik yang dilakukan dalam upaya menganalisis untuk mendapatkan kesimpulan dari berbagai sumber yang didapatkan (Yusuf, A, M., 2017)

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang dilakukan dengan menggunakan teknik *reminiscence* ditemukan bahwa ada 2 (dua) poin penting dalam diri lansia sebagai anggota dari Sekolah Lansia Tangguh BKL Cantik Palangka Raya. Kedua poin tersebut adalah terkait dengan dukungan sosial serta kemandirian (*autonomy*) dari 3 subyek penelitian.

Berdasarkan aspek dukungan sosial, ketiga subyek yakni A, B, dan C memiliki dukungan sosial yang cukup baik dari orang-orang di sekitarnya. Hal ini tampak dari cerita bahagia A, B, C saat dikunjungi cucunya, kebahagiaan saat bersenda gurau dengan tetangga dan sesama teman lansia di sekolah lansia Tangguh BKL Cantik Palangka Raya.

Berdasarkan aspek kemandirian (*autonomy*), subyek A, B, dan C dalam usianya yang sudah memasuki lanjut usia masih aktif bekerja dan aktif mengikuti kegiatan bina diri. Ada yang bekerja sebagai *caregiver* anak balita, dan ada yang berjualan.

Dukungan Sosial

A, B, dan C sambil membawa foto-foto dan benda kesayangan, bercerita tentang masa lalu dan aktivitas saat ini. A, B, dan C merasa lebih bahagia setelah menceritakan pengalamannya saat dikunjungi setiap saat oleh cucunya sehingga bisa menghabiskan waktu bersama cucunya di tempat makan maupun kegiatan di rumah A bersama. Selain itu, kegiatan di sekolah lansia setiap bulan A, B, dan C bersama-sama dengan lansia lainnya bisa bertemu berkumpul, dan berkegiatan bersama membuat A, B, dan C tidak merasa sendiri. Disingkat lain subjek B masih sering bercanda gurau dengan tetangga setiap harinya. Salah satu aspek pada *well-being* ialah dapat berinteraksi secara sosial, hal ini dapat tercermin dari apa yang diceritakan oleh A, B, dan C dimana subjek masih sering berinteraksi di lingkungan sosialnya baik bersama dengan keluarga maupun dengan para lansia lainnya. Hubungan yang memiliki manfaat yang baik maupun kelebihan secara emosional (Karni, 2018). Cucu dapat memberikan kebermaknaan tersendiri untuk lansia, dalam menghadapi perubahan dalam hidup lansia (Nalle, N, C., et al., 2020).

Autonomi

Subjek B saat muda membuat dan menjual berbagai macam kue-kue tradisional, tetapi dengan kondisinya yang sudah tidak kuat untuk mengadon bahan kue dalam jumlah banyak membuat subjek B tidak berjualan lagi. Walaupun begitu, subjek B terkadang masih membuat kue untuk dikonsumsi sendiri. Subjek B masih memiliki penghasilan dengan menjadi *cargiver* untuk anak balita setiap hari kerja. Subjek A, B, dan C masih melakukan aktivitas bina diri, yang membuat ketiga subjek merasa bahagia dan lebih sehat. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Jamaludin (2021) menemukan bahwa lansia yang masih aktif bekerja yang membutuhkan tenaga fisik memberikan dampak positif. Pekerjaan yang dapat diberikan kepada lansia dapat berupa pekerjaan yang tidak menuntut fokus yang tinggi. Kondisi fisik lansia yang jarang memiliki keluhan sakit lebih memilih untuk menghabiskan waktu dalam bekerja dibandingkan dengan lansia yang memiliki keluhan sakit (Salsabila, A, H, & Handayani, H, R, 2020).

2. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan 2 (dua) poin penting, yaitu dukungan sosial dan kemandirian (*autonomy*). Dukungan sosial dan kemandirian ini sangat penting bagi lansia. Di dalam aspek dukungan sosial saat penelitian, A, B, dan C sambil membawa foto-foto dan benda kesayangan, bercerita tentang masa lalu dan aktivitas saat ini. A, B, dan C merasa lebih bahagia setelah menceritakan pengalamannya saat dikunjungi setiap saat oleh cucunya sehingga bisa menghabiskan waktu bersama cucunya di tempat makan maupun kegiatan di rumah A bersama.

Selain itu, kegiatan di sekolah lansia setiap bulan A, B, dan C bersama-sama dengan lansia lainnya bisa bertemu berkumpul, dan berkegiatan bersama membuat A, B, dan C tidak merasa sendiri. Di sisi lain subjek B masih sering bercanda gurau dengan tetangga setiap harinya. Salah satu aspek pada *well-being* ialah dapat berinteraksi secara sosial, hal ini dapat tercermin dari apa yang diceritakan oleh A, B, dan C dimana subjek masih sering berinteraksi di lingkungan sosialnya baik bersama dengan keluarga maupun dengan para lansia lainnya. Hubungan yang memiliki manfaat yang baik maupun kelekatkan secara emosional (Karni, 2018). Cucu dapat memberikan kebermaknaan tersendiri untuk lansia, dalam menghadapi perubahan dalam hidup lansia (Nalle, N, C., et al., 2020).

Selain itu, ditinjau dari sisi kemandirian, subjek B menceritakan bahwa saat muda membuat dan menjual berbagai macam kue-kue tradisional. Namun, dengan kondisinya yang sudah tidak kuat untuk mengadon bahan kue dalam jumlah banyak membuat subjek B tidak berjualan lagi. Walaupun demikian, subjek B terkadang masih

membuat kue untuk dikonsumsi sendiri. Subjek B masih memiliki penghasilan dengan menjadi *cargiver* untuk anak balita setiap hari kerja.

Subjek A, B, dan C masih melakukan aktivitas bina diri, yang membuat ketiga subjek merasa bahagia dan lebih sehat. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Jamaludin (2021) menemukan bahwa lansia yang masih aktif bekerja yang membutuhkan tenaga fisik memberikan dampak positif. Pekerjaan yang dapat diberikan kepada lansia dapat berupa pekerjaan yang tidak menuntut fokus yang tinggi. Kondisi fisik lansia yang jarang memiliki keluhan sakit lebih memilih untuk menghabiskan waktu dalam bekerja dibandingkan dengan lansia yang memiliki keluhan sakit (Salsabila, A, H, & Handayani, H, R, 2020).

DAFTAR PUSTAKA

- Ainayya, D.R & Periantalo, J. 2023. Gambaran Psychological Well Being Lansia di Panti Sosial Tresna Wedha Budi Luhur Kota Jambi. *Jurnal Psikologi Jambi*, 8(01), 7-16
- Akbar, F, et.al. 2021. Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidas*, 2(2), 392-397
- Arna, Y.D. et.al. 2024. *Bunga Rampai Lansia dan Permasalahannya*. Cilacap : Media Pustaka Indo
- Bakti, L.P.W. & Khairari, NDD. 2024. Efektivitas Pemberian Terapi Reminiscence untuk Kualitas Hidup Lansia. *Indogenous*, 03(03), 112-119
- Cahyono, W.; Rahmani; & Sukardin. 2021. Penerapan Reminiscence Therapy dalam Menurunkan Tingkat Depresi Lansia Kabupaten Lombok Barat. *HIJP, Health Information : Jurnal Penelitian*, 13(1), 20-29
- Hindriyastuti, S. & Safitri, F. 2022. Hubungan Kesepian dengan Tingkat Depresi pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Geritan Kecamatan Pati. *Jurnal Profesi Keperawatan*. Vol. 9 (2).
- Hurlock, E.B. 2013. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga
- Ikhsan; Andrianti, S; & Aprilatutini, T. 2022. Pengaruh Reminiscence Therapy terhadap Tingkat Stres pada Lansia Masa Pandemi Covid-19. *HJK : Holistik Jurnal Kesehatan*, 15(4), 640-646
- Jamalluddin. 2021. Keputusan Pekerja Lansia tetap Bekerja Pasca Pensiun dan kaitannya dengan Kebahagiaan. *Jurnal Samudra Ekonomi & Bisnis*. Vol. 12 (1). 89-101.
- Karni, A. 2018. Subjective Well-Being pada Lansia. *Syi'ar*. Vol. 18 (2). 84-102.
- Kurniawan, Y.M. 2021. Gambaran Psychological Well-Being di Komunitas Lansia Adi Yuswo Gereja St. Albertus Agung Harapan Indah Bekasi. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 5(2), 47-57
- Manita, E; et.al . 2019. Hubungan Stres dan Kesejahteraan (Well-Being) dengan Moderasi Kebersyukuran. *Gadjah Mada Journal Of Psychology*, 5(2), 178-186
- Nalle, N, C, et al. 2020. Gambaran Psychological Well Being pada Lansia yang Berstatus Janda. *Jurnal Psikologi Konseling*. Vol. 16(1). 624-633.
- Nurhayati, et al. 2024. Metodologi Penelitian Kualitatif. Jambi: Sonpedia Publishing Indonesia.
- Octavia, I.A., et al. 2022. Psychological Well Being pada Lansia. *Jurnal Sudut Pandang (SJP)*. Vol. 2(12). 2798-5962. <https://doi.org/10.55314/jsp.v2i12>
- Pratama, A., et al. 2023. Gambaran Masalah Kesehatan Jiwa pada Lansia di Panti Werdha: Narrative Review. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Indonesia*. Vol. 11 (2): 331-344.
- Putri, M., & Nora, R. 2024. Pengaruh Terapi Reminiscence terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan dan Peningkatan Pengetahuan pada Lansia dengan Penyakit Penyerta dalam Menghadapai Masa New Normal Covid 19. *Jurnal Binawakya*. Vol. 16(1). 6221-6230.

- Rafki, M., & Kurniawati, D. 2024. Hubungan Tingkat Kesepian dengan Psychological Well-Being pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Alahan Panjang. Jurnal Ilmiah Keperawatan. Vol 10 (2): 351-356.
- Rangkuti, S., et al. 2024. Dampak Terapi Reminiscence terhadap Emosional Kesejahteraan Lansia dengan Demensia. Jurnal Internasional Penelitian Keperawatan dan Kebidanan. Vol. 3(1).
- Resvi, A. 2024. Konseling Reminiscence untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia di Sentra Gau Mabaji Gowa. Jurnal La Tenrikuwa. Vol. 3(2). 68-76.
- Salsabila, A. H., & Handayani, H, R. 2020. Pengaruh Faktor Sosial Ekonomi terhadap Keputusan Penduduk Lanjut Usia untuk bekerja (STudi Kasus Kota Semarang). Dipenogoro Journal of Economics. Vol 9(2). 91-104.
- Smith, J. A. 2009. Psikologi Kualitatif Panduan Praktis Metode Riset. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Wulandari, S.R., Winarsih, W., & Istichomah. 2023. Peningkatan Derajat Kesehatan Lansia Melalui Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan Lansia di Dusun Mrisi Yogyakarta. *PMC : Pengabdian masyarakat Cendekia*, 2(2), 58-61
- Yusuf, A. M. 2017. Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan. Jakarta: Kencana.