



Efektivitas Terapi *Reminiscence* terhadap Penurunan Tingkat Depresi pada Lansia: *Literatur review*

Yahya Firdaus Irawan*

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Ponorogo, Indonesia

*Penulis korespondensi: yahyafirdausirawan04@gmail.com¹

Abstract. Depression is a common psychological problem experienced by the elderly and often arises due to physical changes, social limitations, and medical conditions that accompany the aging process. This disorder reflects uncomfortable emotional experiences. This study aims to review the effectiveness of reminiscence therapy in reducing depressive symptoms in the elderly through a literature review approach. The method used was a literature review by examining five indexed scientific articles retrieved from the PubMed, Wiley, and Frontiers databases, published within the last five years. The results indicate that reminiscence therapy can reduce levels of depression and anxiety, increase cognitive capacity, strengthen self-esteem, and support the quality of life of the elderly through the activity of remembering and sharing meaningful experiences. Overall, this review demonstrates that reminiscence therapy is an effective and holistic non-pharmacological approach to improving the mental health of the elderly.

Keyword: Elderly Depression; Literature Review; Mental Health; Quality of Life; Reminiscence Therapy

Abstrak. Depresi merupakan salah satu masalah psikologis yang sering dialami oleh lansia dan kerap muncul akibat perubahan fisik, keterbatasan sosial, serta kondisi medis yang menyertai proses penuaan. Gangguan ini mencerminkan pengalaman emosional yang tidak nyaman. Penelitian ini bertujuan meninjau kembali efektivitas terapi *reminiscence* dalam mereduksi gejala depresi pada lansia melalui pendekatan tinjauan literatur. Metode yang digunakan berupa *literatur review* dengan menelaah lima artikel ilmiah terindeks yang diambil dari database *PubMed*, *Wiley*, dan *Frontiers*, dengan rentang publikasi lima tahun terakhir. Hasil menunjukkan bahwa terapi *reminiscence* mampu menurunkan tingkat depresi dan kecemasan, meningkatkan kapasitas kognitif, memperkuat harga diri, serta mendukung kualitas hidup lansia melalui aktivitas mengingat serta membagikan pengalaman bermakna. Secara keseluruhan, tinjauan ini memperlihatkan bahwa terapi *reminiscence* merupakan pendekatan non-farmakologis yang efektif dan bersifat holistik dalam upaya meningkatkan kesehatan mental lansia.

Kata kunci: Kesehatan Mental; Kualitas Hidup; Lansia Depresi; Literatur Review; Terapi Reminiscence

1. LATAR BELAKANG

Lansia adalah kelompok usia manusia yang berada pada tahap akhir siklus kehidupan (Raudhoh & Pramudiani, 2021). Pada fase ini, seseorang mengalami proses yang dikenal sebagai aging process atau penuaan (Manafe & Immanuel, 2022). Seiring bertambahnya usia, lansia kerap mengalami penurunan fungsi baik secara fisik maupun psikologis. Kemunduran tersebut dapat menyebabkan lansia secara bertahap menjauh dari interaksi sosial di sekitarnya, sehingga dapat menyebabkan gejala seperti depresi. Depresi adalah keadaan emosional ketika seseorang merasa sedih, tidak mampu melakukan sesuatu, serta kehilangan harapan sebagai respons terhadap tekanan atau peristiwa yang menekan (Rachmawati et al., 2023). Gangguan ini merupakan kondisi medis serius yang ditandai dengan munculnya gejala terkait suasana hati, aspek fisik, serta fungsi kognitif (Manafe & Immanuel, 2022). Menurut Rachmawati et al. (2023), faktor utama penyebab depresi pada lansia adalah riwayat penyakit kronis, kurangnya interaksi sosial, serta rendahnya dukungan keluarga, dengan dukungan keluarga

yang lemah menjadi faktor paling dominan dalam meningkatkan risiko dan keparahan depresi. Faktor lain seperti usia lanjut (khususnya kelompok lanjut usia tua), tingkat pendidikan rendah (pendidikan dasar), serta adanya riwayat penyakit kronis dapat memengaruhi depresi pada lansia (Wisanti et al., 2024). Pada lansia, depresi sering muncul melalui keluhan kelelahan fisik yang terus-menerus, gangguan pola tidur, serta naik-turunnya nafsu makan, sementara dari sisi psikologis mereka menunjukkan kesedihan yang berkepanjangan, hilangnya ketertarikan terhadap aktivitas yang dulu disenangi, sulit berkonsentrasi, kecenderungan mengisolasi diri dari pergaulan, perasaan tidak berharga, hingga timbulnya pikiran negatif mengenai hidup (Smara et al., 2024). Perasaan bersalah yang berlebihan, ketiadaan harapan terhadap masa mendatang, hilangnya selera makan, kelelahan yang parah disertai energi minim sehingga memicu kesulitan berkonsentrasi, masalah tidur, serta penurunan bobot tubuh, dapat menunjukkan indikasi adanya tanda dan gejala depresi pada lansia (Ernawati, 2025).

Berdasarkan data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2025, diperkirakan 5,9% dari orang dewasa yang berusia 70 tahun ke atas mengalami depresi, menjadikan lansia sebagai kelompok yang perlu perhatian khusus. Data dari Riskesdas tahun 2018, prevalensi gejala depresi pada lansia Indonesia tertinggi pada kelompok usia >75 tahun sebesar 8,9% dan pada kelompok usia 65-74 tahun sebesar 8,0%. Berdasarkan laporan Riskesdas Jawa Timur tahun 2018, sekitar 4,53% kelompok lanjut usia di provinsi tersebut tercatat mengalami gejala depresi. Jika masalah depresi pada lansia tidak segera ditangani, maka kondisi tersebut dapat memicu penurunan fungsi fisik, melemahnya daya ingat dan konsentrasi, berkurangnya kemandirian dalam aktivitas sehari-hari, meningkatnya risiko penyakit kronis, isolasi sosial, hingga pada akhirnya menurunkan kualitas hidup dan memperbesar kemungkinan terjadinya komplikasi kesehatan yang lebih serius, termasuk risiko mortalitas.

Depresi pada lansia dapat menimbulkan dampak serius terhadap kesehatan fisik dan psikologis (Ernawati, 2025). Kondisi ini sering diperburuk oleh hilangnya otonomi, minimnya dukungan keluarga, serta kesulitan beradaptasi dengan lingkungan institusional, sehingga memerlukan perhatian dan penanganan yang komprehensif. Depresi pada lansia dipengaruhi oleh faktor biopsikososial yang saling terkait, termasuk kondisi biologis seperti usia dan jenis kelamin, serta aspek psikologis seperti mood negatif (Murniati & Kamso, 2022). Kondisi ini juga diperburuk oleh kurangnya dukungan sosial, sehingga memerlukan pendekatan holistik dalam pencegahan dan penanganan untuk menjaga kesehatan mental lansia. Dengan demikian, intervensi yang tepat perlu diarahkan tidak hanya pada aspek medis, tetapi juga pada penguatan psikologis dan dukungan sosial agar lansia mampu kembali berfungsi optimal dan menikmati

kualitas hidup yang lebih baik. Salah satu intervensi yang tepat dalam menurunkan tingkat depresi pada lansia yaitu terapi *reminiscence*.

Terapi *reminiscence* merupakan intervensi non-farmakologis yang mendorong lansia untuk mengingat kembali pengalaman bermakna di masa lalu melalui rangsangan seperti foto, musik, atau cerita sebagai upaya memperkuat identitas diri, harga diri, dan koneksi emosional (Khan et al., 2022). Terapi ini terbukti mampu menurunkan tingkat depresi, meningkatkan suasana hati, serta kualitas hidup lansia baik ketika dilakukan secara individu maupun kelompok sehingga menjadi salah satu pendekatan yang efektif dalam menangani masalah psikologis pada usia lanjut. Terapi *reminiscence* berperan penting dalam meningkatkan memori autobiografis, yang menjadi aspek terapeutik sentral karena kesulitan mengingat pengalaman hidup secara spesifik merupakan tanda kognitif utama depresi pada lansia dan berkaitan erat dengan munculnya serta berlanjutnya gejala depresi. Ketika lansia dipandu untuk mengenang pengalaman hidup dari berbagai fase kehidupannya, mereka dapat menjadi lebih tahan terhadap stres sosial, berpikir lebih mandiri, dan memperoleh rasa pencapaian di fase akhir kehidupan, sehingga secara signifikan berkontribusi pada penurunan gejala depresi dan peningkatan kualitas hidup (Wu et al., 2023). Terapi ini membantu memperkuat hubungan sosial, mengurangi perasaan kesepian, dan membangun kembali makna hidup serta identitas diri, sehingga lansia lebih mampu beradaptasi secara emosional dan menjalani aktivitas sehari-hari dengan keyakinan yang lebih baik (Li et al., 2022).

Penelitian ini bertujuan untuk menelaah sejauh mana terapi *reminiscence* efektif digunakan sebagai pendekatan non-farmakologis dalam menurunkan depresi pada lansia melalui metode kajian literatur. Dalam prosesnya, peneliti akan menelusuri serta menilai hasil riset-riset sebelumnya yang berkaitan guna memahami peranan terapi *reminiscence* dalam mereduksi gejala depresi dan mengidentifikasi faktor psikososial yang berkontribusi terhadap keberhasilannya. Melalui tinjauan ini, diharapkan diperoleh gambaran menyeluruh mengenai potensi terapi *reminiscence* sebagai pilihan intervensi dalam penanganan depresi pada kelompok lanjut usia, sehingga dapat menjadi strategi yang tepat untuk menunjang kesehatan mental sekaligus meningkatkan kualitas hidup lansia.

2. KAJIAN PUSTAKA

Terapi *Reminiscence*

Terapi *reminiscence* adalah metode aktivasi dan validasi untuk bekerja dengan lansia yang didasarkan pada pengakuan nilai ingatan dalam hidup setiap orang, yang berkontribusi pada peningkatan martabat manusia dan membantu meningkatkan komunikasi (Zeleníková et

al., 2025). Dalam menjalani terapi *reminiscence*, ingatan distimulasi dan dikembangkan dengan berbagai cara untuk meningkatkan kualitas hidup, mengaktifkan fungsi psikososial, dan memperkuat identitas serta kesadaran akan harga diri. Tujuan utamanya adalah untuk mempromosikan martabat manusia, meningkatkan komunikasi dan kontak, serta berfungsi sebagai alat terapeutik untuk mengurangi depresi dan kecemasan, menenangkan gejala perilaku, dan meningkatkan harga diri (Khan et al., 2022). Selain itu, terapi ini memberi ruang bagi lansia untuk mengungkapkan perasaan yang selama ini terpendam sehingga tercipta pelepasan emosi yang lebih adaptif dan sehat. Pelibatan memori positif juga mampu memperkuat hubungan sosial dengan lingkungan sekitar, sehingga lansia merasa lebih dihargai, diperhatikan, dan tetap memiliki peran dalam kehidupan sosialnya.

Depresi

Depresi pada lansia merupakan masalah psikososial yang sering terjadi dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Kondisi ini dapat dipicu oleh ketidakmampuan lansia dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan serta berbagai perubahan seperti pensiun, penyakit, atau kehilangan orang yang dicintai, yang pada akhirnya meningkatkan risiko depresi (Wisanti et al., 2024). Usia, pendidikan, dan riwayat penyakit kronis adalah faktor-faktor yang memiliki pengaruh signifikan terhadap kejadian depresi pada lansia (Damayanti & Putra, 2025). Faktor usia menunjukkan bahwa semakin tua seseorang, semakin tinggi risiko peningkatan depresi karena adanya penurunan fungsi fisik dan psikologis. Sementara itu, tingkat pendidikan yang rendah juga meningkatkan kerentanan terhadap depresi karena kesulitan dalam menyerap informasi dan mengendalikan emosional. Adanya riwayat penyakit kronis juga sangat memengaruhi, karena gejala, pengobatan yang berkepanjangan, dan kecacatan akibat penyakit akan meningkatkan perasaan negatif yang memicu depresi (Damayanti & Putra, 2025).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode literature review dengan teknik kajian sistematis yang berpedoman pada PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*). Penelitian berbasis tinjauan pustaka dilakukan dengan menelaah dan mengkaji berbagai sumber literatur seperti buku, jurnal, maupun artikel ilmiah yang relevan dengan topik untuk membangun landasan teori dan pemahaman yang mendalam (Hariyasasti et al., 2025). Melalui pendekatan ini, seluruh informasi yang ditemukan dianalisis secara kritis untuk mengidentifikasi kesenjangan penelitian, tren temuan, serta konsistensi hasil dari berbagai studi sebelumnya. Penelitian dilakukan dengan mencari literatur dari berbagai basis data ilmiah seperti *PubMed*, *Wiley*, dan *Frontiers*, yang dipilih karena relevansinya dengan topik kesehatan

mental pada lansia. Proses pencarian dilakukan secara elektronik dengan publikasi artikel 5 tahun terakhir, 2021-2025. Kata kunci pencarian yang digunakan meliputi kombinasi istilah seperti “*reminiscence therapy*”, “*elderly*” OR “*older adults*”, “*depression*”, “*anxiety*”, “*self-esteem*”, “*intervention study*”, “*randomized controlled trial*”, dan “*community-dwelling older adults*”, dengan operator Boolean (AND/OR) untuk memperluas atau mempersempit hasil.

Kriteria inklusi dalam pemilihan artikel meliputi: (1) penelitian yang memberikan intervensi terapi *reminiscence* pada lansia berusia ≥ 60 tahun, baik yang tinggal di komunitas maupun yang memiliki kondisi kesehatan tertentu seperti kanker atau sindrom koroner; (2) penggunaan desain *intervention study*, *prospective uncontrolled pretest-posttest*, atau *randomized controlled trial* (RCT) dengan pengukuran sebelum dan sesudah terapi; (3) pelaporan outcome psikologis seperti depresi, kecemasan, harga diri, fungsi kognitif, kualitas hidup, atau kepuasan pasien menggunakan instrumen terstandar (misalnya HADS, MMSE, atau alat ukur sejenis); (4) artikel *full-text*; dan (5) publikasi pada jurnal ilmiah *peer-reviewed* dengan data empiris yang dapat diekstraksi. Sebaliknya, kriteria eksklusi mencakup: (1) studi non-intervensi seperti review naratif, meta-analisis; (2) populasi responden berusia < 60 tahun atau tidak meneliti lansia; (3) *outcome* yang tidak berkaitan dengan aspek kesehatan mental; (4) artikel tanpa akses *full-text* atau hanya tersedia dalam bentuk abstrak.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut artikel yang dipilih peneliti dalam studi literatur review

Tabel 1. Artikel pilihan 2021-2025 (n=5).

No	Author, Journal	Title, Method Design	Result	Database
1	<i>The Effect of Reminiscence Therapy on the Assessment of Depression, Anxiety and Self-Esteem in Community-Dwelling Older Adults: An Intervention Study</i> (Zeleníková et al., 2025)	Metode <i>prospective uncontrolled pretest / post-test intervention study</i> . Sampel lansia berjumlah 24 dan berusia 62-83 tahun dengan intervensi terapi <i>reminiscence</i> dan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah intervensi tanpa kelompok kontrol.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi <i>reminiscence</i> kelompok memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental lansia yang tinggal di komunitas. Penurunan depresi menjadi temuan paling menonjol, dengan skor rata-rata turun dari 4,50 menjadi 3,33 ($p < 0,001$), kecemasan turun dari 6,29 menjadi 5,08 ($p = 0,011$), dan harga diri meningkat dari 18,00 menjadi 18,75 ($p = 0,007$).	Wiley
2	<i>Reminiscence Therapy as a Potential</i>	Metode yang digunakan yaitu uji coba terkontrol secara acak (<i>randomized</i>	Hasil menunjukkan bahwa pemberian terapi <i>reminiscence</i> selama 12	Frontiers

<p><i>Method to Improve Psychological Health and Quality of Life in Elderly Hepatocellular Carcinoma Patients: A Randomized, Controlled Trial</i> (Li et al., 2022)</p>	<p><i>controlled trial</i>) dengan 106 pasien lanjut usia berusia 60-80 tahun yang menjalani reseksi HCC, dibagi secara acak dalam rasio 1:1 menjadi kelompok terapi <i>reminiscence</i> (N=54) yang menerima sesi komunikasi bulanan selama 12 bulan bertema kenangan masa lalu ditambah perawatan biasa, dan kelompok kontrol (N=52) yang hanya menerima perawatan biasa berupa konseling tentang pengobatan HCC.</p>	<p>bulan (satu sesi tatap muka 120 menit setiap bulan dengan tema kenangan hidup) secara signifikan lebih efektif menurunkan kecemasan dan depresi serta meningkatkan kualitas hidup dibandingkan kelompok yang hanya mendapat perawatan biasa. Secara spesifik, pada akhir bulan ke-12, skor kecemasan turun menjadi 6,6 vs 7,8 (p=0,013), skor depresi turun menjadi 6,3 vs 7,7 (p=0,005), dan skor kualitas hidup global meningkat menjadi 74,5 vs 68,2 (p=0,014).</p>	
<p>3 <i>Reminiscence therapy involved care programs as an option to improve psychological disorders and patient satisfaction in elderly lung cancer patients: A randomized, controlled study</i> (Guo et al., 2023)</p>	<p>Studi ini merupakan uji klinis acak terkontrol (<i>randomized controlled trial</i>) yang melibatkan 138 pasien kanker paru usia lanjut (≥ 60 tahun) pasca-operasi, dibagi secara acak 1:1 menjadi kelompok terapi <i>reminiscence</i> (69 orang) dan kelompok perawatan biasa (69 orang), dengan intervensi berlangsung selama 12 bulan (sekali setiap 2 minggu bersama keluarga) dan pengukuran dilakukan menggunakan MMSE, HADS-A/D, serta skala kepuasan pasien</p>	<p>Hasil menunjukkan bahwa terapi <i>reminiscence</i> yang dikombinasikan dengan program perawatan selama 12 bulan secara signifikan meningkatkan fungsi kognitif (skor MMSE pada bulan ke-12: 28,6 vs 28,0; p=0,012), menurunkan skor kecemasan (HADS-A pada bulan 6: 7,1 vs 7,9; bulan 9: 6,8 vs 7,8; bulan 12: 6,7 vs 7,7; p<0,05), menurunkan skor depresi (HADS-D pada bulan 9: 6,2 vs 7,0; bulan 12: 6,1 vs 7,1; p<0,05), serta meningkatkan kepuasan pasien (7,7 vs 7,2; p=0,018) dibandingkan kelompok perawatan biasa.</p>	Pubmed
<p>4. <i>Reminiscence Therapy-Involved Care Program Alleviates Cognitive Impairment and Depression in Elderly Patients with Acute Coronary Syndrome Treated with Percutaneous</i></p>	<p>Desain studi dengan uji klinis acak terkontrol (<i>randomized controlled trial</i>) yang melibatkan 152 pasien sindrom koroner akut usia lanjut (≥ 65 tahun) pasca <i>percutaneous coronary intervention</i> (PCI), dibagi secara acak 1:1 menggunakan desain blok menjadi kelompok terapi <i>reminiscence</i> (76 orang) dan kelompok perawatan biasa (76 orang), dengan</p>	<p>Terapi <i>reminiscence</i> secara signifikan meningkatkan fungsi kognitif (skor MMSE pada bulan ke-6: $27,6 \pm 2,0$ vs $26,7 \pm 2,1$; p=0,011) serta menurunkan persentase gangguan kognitif (27,9% vs 44,8%; p=0,042), menurunkan skor depresi (HADS-D pada bulan 3: $6,5 \pm 2,0$ vs $7,4 \pm 2,6$; p=0,035; bulan 6: $6,3 \pm 1,9$ vs $7,2 \pm 2,5$; p=0,016), serta meningkatkan</p>	Pubmed

<i>Coronary Intervention</i> (Zhou et al., 2025)	intervensi berlangsung selama 6 bulan (dua kali sebulan dalam sesi kelompok bersama keluarga) dan pengukuran dilakukan menggunakan MMSE untuk fungsi kognitif, HADS-A/D untuk kecemasan serta depresi, serta skala visual analog untuk kepuasan pasien.	kepuasan pasien (pada bulan 3: $82,3 \pm 12,0$ vs $77,7 \pm 11,4$; $p=0,020$; bulan 6: $85,6 \pm 11,0$ vs $79,4 \pm 12,0$; $p=0,002$) dibandingkan kelompok perawatan biasa.	
5. <i>Reminiscence therapy care program as a potential nursing intervention to relieve anxiety, depression, and quality of life in older papillary thyroid carcinoma patients: A randomized, controlled study</i> (Chen et al., 2022)	Desain studi menggunakan uji klinis acak terkontrol (<i>randomized controlled trial</i>) yang melibatkan 86 pasien karsinoma tiroid papiler usia lanjut (≥ 60 tahun) dibagi secara acak 1:1 menggunakan metode <i>block randomization</i> menjadi kelompok <i>terapi reminiscence</i> (44 orang) dan kelompok perawatan biasa (42 orang), dengan intervensi berlangsung selama 6 bulan (sekali setiap 2 minggu dalam sesi kelompok kecil 7-10 orang bersama keluarga)	Setelah intervensi, kelompok <i>terapi reminiscence</i> menunjukkan penurunan kecemasan signifikan pada bulan ke-6 ($p=0,029$) serta penurunan depresi pada bulan ke-2 ($p=0,030$), ke-4 ($p=0,029$), dan ke-6 ($p=0,012$). Keparahan depresi pada bulan ke-6 juga lebih rendah ($p=0,049$). Peningkatan kualitas hidup terlihat melalui kenaikan status kesehatan global pada bulan ke-2 ($p=0,023$) dan ke-6 ($p=0,033$), peningkatan skor fungsi pada bulan ke-2 ($p=0,040$) dan ke-4 ($p=0,035$), serta penurunan skor gejala pada bulan ke-2 ($p=0,046$).	<i>Frontiers</i>

Penelitian oleh Zeleníková et al. (2025), menunjukkan bahwa terapi *reminiscence* kelompok memberikan dampak signifikan terhadap penurunan gejala depresi dan kecemasan serta peningkatan harga diri pada lansia. Efek positif ini muncul langsung setelah intervensi dan tidak disertai efek samping, sehingga menegaskan bahwa meskipun diterapkan dalam rancangan penelitian yang sederhana, terapi *reminiscence* tetap mampu menghasilkan perubahan psikologis yang bermakna pada populasi lansia di lingkungan komunitas.

Selaras dengan temuan tersebut, Li et al. (2022) mengevaluasi pemberian terapi *reminiscence* dalam sesi bulanan selama satu tahun dan membandingkannya dengan perawatan medis standar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta yang menerima intervensi mengalami penurunan kecemasan dan depresi yang lebih besar serta peningkatan kualitas hidup yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Studi ini menegaskan bahwa pada pasien kanker yang menghadapi tekanan emosional berat, kegiatan mengingat pengalaman

masa lalu secara terstruktur dapat membantu menjaga stabilitas psikologis selama fase pemulihan.

Penelitian lain oleh Guo et al. (2023), menemukan bahwa terapi *reminiscence* mampu meningkatkan fungsi kognitif, menurunkan kecemasan dan depresi, serta meningkatkan kepuasan pasien lebih efektif dibandingkan perawatan konvensional. Keterlibatan keluarga dalam proses terapi terbukti memperkuat manfaat intervensi, karena aktivitas berbagi kenangan mendorong kedekatan emosional, mengurangi isolasi sosial, dan mendukung pemulihan mental setelah prosedur medis besar.

Sementara itu, penelitian oleh Zhou et al. (2025), melaporkan adanya peningkatan fungsi kognitif, penurunan gangguan kognitif, perbaikan gejala depresi, serta peningkatan kepuasan pasien pada kelompok yang menerima terapi *reminiscence* dibandingkan mereka yang hanya memperoleh perawatan standar. Hasil ini menggarisbawahi bahwa pasien lansia dengan penyakit kardiovaskular memerlukan dukungan tidak hanya dari aspek fisik, tetapi juga dari aspek emosional untuk membantu mereka mengintegrasikan pengalaman traumatis dari prosedur invasif, sehingga berdampak positif terhadap pemulihan secara menyeluruh.

Penelitian oleh Chen et al. (2022), menunjukkan adanya penurunan kecemasan dan depresi pada beberapa titik evaluasi, serta peningkatan kualitas hidup yang tercermin dari perbaikan fungsi, status kesehatan global, dan penurunan gejala yang dirasakan pasien. Meskipun terapi *reminiscence* tidak berpengaruh terhadap luaran medis utama seperti angka kelangsungan hidup, intervensi ini tetap memberikan kontribusi bermakna dalam meningkatkan kondisi psikososial lansia dengan penyakit kronis.

Secara keseluruhan, berbagai penelitian tersebut menunjukkan bahwa terapi *reminiscence* memiliki konsistensi efek positif pada aspek psikologis maupun kognitif lansia di berbagai kondisi kesehatan. Meskipun karakteristik populasi dan durasi intervensi berbeda antar studi, seluruhnya memperlihatkan kecenderungan yang sama, yaitu penurunan gejala depresi dan kecemasan, peningkatan fungsi kognitif, serta perbaikan kualitas hidup dan kepuasan pasien. Temuan ini mengindikasikan bahwa terapi *reminiscence* merupakan pendekatan non-farmakologis yang fleksibel, sehingga dapat diterapkan pada berbagai kelompok lansia, baik yang hidup di komunitas, menjalani prosedur medis besar, maupun yang menghadapi penyakit kronis.

Selain itu, keterlibatan keluarga, pendekatan kelompok, dan proses berbagi pengalaman terbukti menjadi elemen penting yang memperkuat manfaat terapi *reminiscence*. *Reminiscence* tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas mengingat masa lalu, tetapi juga sebagai sarana rekonstruksi makna hidup, pemulihan emosi, dan peningkatan koneksi sosial pada

lansia. Dengan demikian, terapi ini berpotensi menjadi bagian integral dari intervensi psikososial dalam pelayanan geriatri modern, terutama untuk mendukung pemulihan mental, menurunkan beban emosional, dan meningkatkan kesejahteraan menyeluruh pada usia lanjut.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis dari lima penelitian, menunjukkan bahwa terapi *reminiscence* memberikan pengaruh positif terhadap kondisi psikologis lansia. Intervensi ini terbukti mampu menurunkan depresi dan kecemasan, memperbaiki fungsi kognitif, serta meningkatkan harga diri dan kualitas hidup, baik pada lansia yang hidup di komunitas maupun yang menghadapi penyakit kronis. Temuan dari berbagai studi juga menunjukkan bahwa suasana kelompok dan keterlibatan keluarga selama sesi membantu memperkuat manfaat terapi, karena proses mengingat dan menceritakan kembali pengalaman hidup membuat lansia merasa lebih dihargai, memiliki dukungan emosional, dan kembali menemukan makna dalam kehidupannya. Secara keseluruhan, terapi *reminiscence* dapat dipandang sebagai pendekatan non-obat yang aman, mudah diterapkan, dan relevan untuk meningkatkan kesehatan mental pada usia lanjut.

Saran untuk penelitian berikutnya, diperlukan pengembangan desain studi yang lebih kuat dengan jumlah sampel lebih besar sehingga hasilnya dapat digeneralisasi secara lebih luas. Peneliti juga dapat mengeksplorasi variasi bentuk pelaksanaan terapi, misalnya melalui penggunaan media yang berbeda atau pendekatan digital, sehingga intervensi lebih mudah diadaptasi pada berbagai kondisi lansia. Pemantauan jangka panjang setelah program selesai juga penting dilakukan untuk mengetahui apakah manfaat terapi tetap bertahan dalam waktu lama. Selain itu, perbedaan karakteristik budaya, lingkungan sosial, dan kondisi medis lansia perlu diperhatikan agar terapi *reminiscence* dapat dikembangkan menjadi intervensi yang benar-benar sesuai dengan kebutuhan dan situasi individu.

DAFTAR REFERENSI

- Chen, L., Yang, X., Ren, X., & Lin, Y. (2022). Reminiscence therapy care program as a potential nursing intervention to relieve anxiety, depression, and quality of life in older papillary thyroid carcinoma patients: A randomized, controlled study. *Frontiers in Psychology*, 13(November), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1064439>
- Damayanti, R., & Putra, R. S. (2025). Tingkat Depresi Lansia dengan Geriatric Depression Scale: Literature Review. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 3(4), 2177–2187. <https://jerkin.org/index.php/jerkin/article/view/835/564>
- Ernawati. (2025). Depresi Pada Lansia Di Sasana Tresna Werdha Dan Faktor Yang Berhubungan. *Jurnal Ners LENTERA*, 13(2), 96–109.
- Guo, Q., Li, T., Cao, T., & Ma, C. (2023). Reminiscence therapy involved care programs as an

- option to improve psychological disorders and patient satisfaction in elderly lung cancer patients: A randomized, controlled study. *Journal of Cancer Research and Therapeutics*, 18(7), 1937–1944. <https://doi.org/10.4103/jcrt.JCRT>
- Hariyasasti, Y., Setyawati, L., & Widyawati, N. S. (2025). Aliran-aliran Filsafat Pendidikan dan Tokohnya : Kajian Literature Review. *Journal of Professional Education Studies and Operations Research*, 2(1), 1–19.
- Khan, A., Bleth, A., Bakpayev, M., & Imtiaz, N. (2022). Reminiscence Therapy in the Treatment of Depression in the Elderly: Current Perspectives. *Journal of Ageing and Longevity*, 2(1), 34–48. <https://doi.org/10.3390/jal2010004>
- Li, T., Li, B., Tan, L., & Lv, B. (2022). Reminiscence Therapy as a Potential Method to Improve Psychological Health and Quality of Life in Elderly Hepatocellular Carcinoma Patients: A Randomized, Controlled Trial. *Frontiers in Surgery*, 9(August), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fsurg.2022.873843>
- Manafe, A. Iiani, & Immanuel, B. (2022). Hubungan Tingkat Depresi Lansia Dengan Interaksi Sosial Lansia. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 11(1), 93–115.
- Murniati, N., & Kamsu, S. (2022). *The Role of Biopsychosocial Factors on Elderly Depression in Indonesia: Data Analysis of the Indonesian Family Life Survey Wave 5*. 83(1), 1–8. <https://doi.org/10.3390/proceedings2022083019>
- Rachmawati, F., Z, D., Muttaqin, Z., & Muryati, M. (2023). Analisis Faktor Penyebab Depresi pada Lansia: Riwayat Penyakit, Interaksi Sosial dan Dukungan Keluarga. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 3(2), 8–16. <https://doi.org/10.34011/jkifn.v3i2.1782>
- Raudhoh, S., & Pramudiani, D. (2021). Lansia Aktif, Lansia Produktif. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat FKIK UNJA*, 4(1), 126–130. <https://doi.org/10.22437/medicaldedication.v4i1.13458>
- Smara, E. W., Warjiman, & Lanawati. (2024). Tanda Gejala Depresi yang dialami Lansia di Salah Satu Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia di Kalimantan Selatan. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(1), 218–228.
- Wisanti, E., Putri, D. K., Wulandari, M. A., & Pradessetia, R. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Depresi Pada Lansia. *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences) Volume*, 13(June), 156–166.
- Wu, Y., Zhang, X., Yu, T., Sui, X., Li, Y., Xu, H., Zeng, T., Leng, X., Zhao, L., & Li, F. (2023). Effects of reminiscence therapy combined with memory specificity training (RT-MeST) on depressive symptoms in older adults: a randomized controlled trial protocol. *BMC Geriatrics*, 23(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12877-023-03967-2>
- Zeleníková, R., Hosáková, J., Kozáková, R., Bobčíková, K., & Bužgová, R. (2025). The Effect of Reminiscence Therapy on the Assessment of Depression, Anxiety and Self-Esteem in Community-Dwelling Older Adults: An Intervention Study. *International Journal of Older People Nursing*, 20(1), 1–10. <https://doi.org/10.1111/opn.70004>
- Zhou, T., Dong, P., Hu, Y., Wang, J., Hu, M., Chen, X., Yang, Y., & Zhu, P. (2025). Reminiscence Therapy-Involved Care Program Alleviates Cognitive Impairment and Depression in Elderly Patients with Acute Coronary Syndrome Treated with Percutaneous Coronary Intervention. *International Heart Journal*, 66(2), 293–301. <https://doi.org/10.1536/ihj.24-637>