

**PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI LANSIA
INDONESIA DAN DI ASIA MELALUI
PEMBERIAN *THERAPY*
*LIFE REVIEW***

***Increasing The Confidence Of The Elderly In Indonesia
And In Asia Through The Provision Of Therapy
Life Reviews***

Dewa Ayu Purnama Dewi¹, Ni Kadek Muliawati², Fairus Abadi³
¹²³Program Studi Program Sarjana Keperawatan, STIKes Wira Medika Bali
Email: dewaa6478@gmail.com

ABSTRAK

Kepercayaan diri merupakan masalah utama bagi lansia melibatkan evaluasi diri yang negatif. Salah satu upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri pada lansia yaitu *Life Review Therapy* dengan membantu lansia menyesuaikan diri dengan kenangan masa lalu yang tidak bahagia agar lansia dapat beradaptasi dengan baik akibat proses penuaan sehingga dampak dari penurunan kepercayaan diri tidak berkembang menjadi gangguan psikologis seperti depresi. Tujuan dari *literature review* ini adalah untuk menganalisa hasil penelitian terkait yang berfokus pada dampak pemberian *therapy life review* terhadap kepercayaan diri lansia. Metode yang digunakan dalam literatur review ini dengan melakukan pencarian artikel dari *google scholar* dan *Sage Publications* yang di publikasi mulai tahun 2015-2020, jenis penelitian *kuantitatif* dengan desain penelitian *experiment*, sampel penelitian adalah lansia, umur > 60 tahun. Kata kunci *therapy life review*, kepercayaan diri dan lansia. Jumlah Jurnal yang dianalisis sebanyak tujuh artikel. Hasil review jurnal ini menemukan bahwa pemberian *life review therapy* dapat dilakukan untuk mengatasi kepercayaan diri yang rendah pada lansia karena dengan pemberian *life review therapy* dapat mengubah pikiran-pikiran negatif yang muncul pada lansia dengan cara memberikan kesempatan kepada lansia untuk melakukan evaluasi dan menganalisis peristiwa selama hidupnya. Kesimpulan dari hasil review jurnal ini adalah dampak positif *life review therapy* ini bukan hanya meningkatkan kepercayaan diri saja, namun juga dapat meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan hidup lansia.

Kata kunci: *Life Review Therapy*, Kepercayaan diri, Lansia

ABSTRACT

Self-confidence is a major problem for the elderly involving negative self-evaluation. One of the efforts to increase self-confidence in the elderly is Life Review Therapy by helping the elderly adjust to the unhappy memories of the past so that the elderly can adapt well due to the aging process so that the impact of decreased self-confidence does not develop into psychological disorders such as depression. The purpose of this review literature is to analyze the results of related research that focuses on the impact of providing life review therapy on elderly confidence. The method used in this review literature is by searching articles from Google Scholar and Sage Publications published from 2015-2020, quantitative research types with experimental research designs, the research sample is elderly, age > 60 years. Keywords life review therapy, self confidence and elderly. The number of journals analyzed was seven. The results of this journal review found that the provision of life review therapy can be done to overcome low self-confidence in the elderly because by giving life review therapy can change the negative thoughts that arise in the elderly by providing the opportunity for the elderly to evaluate and analyze events during his life . The conclusion from the results of this journal review is that the positive impact of life review therapy not only increases self-confidence, but also can improve mental health and well-being of the elderly.

Keywords: *Life Review Therapy, Confidence, Elderly*

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Meningkatnya populasi penduduk lanjut usia ini membutuhkan perhatian dan tindak lanjut, karena seiring dengan bertambahnya usia, akan timbul perubahan-perubahan sebagai akibat proses menua (*aging process*) yang berpotensi menimbulkan masalah fisik dan psikososial pada lansia (Irwan, 2017). Salah satu masalah psikologi pada lansia dapat berupa perubahan konsep diri, hal ini dapat disebabkan karena lansia yang sebelumnya mampu melakukan aktivitas dengan baik, perlahan menjadi berkurang kemampuannya dalam melakukan aktivitas-aktivitas tersebut, hal ini yang seringkali berpengaruh terhadap konsep diri, khususnya kepercayaan diri pada lansia. Kepercayaan diri merupakan masalah utama bagi lansia dan dapat dinyatakan dalam tingkat kecemasan sedang dan berat (Hawari, 2014). Kepercayaan diri pada lansia melibatkan evaluasi diri yang negatif dan berhubungan dengan perasaan yang lemah, tak berdaya, rentan ketakutan, rapuh, tidak lengkap, tidak berharga (WHO, 2014).

Banyak faktor yang menyebabkan perubahan pada kepercayaan diri pada lansia seperti adanya tantangan baru akibat dari kehilangan pasangan, ketidakmampuan fisik, dan pensiun. Pandangan negatif dan adanya stigma dari lansia juga dapat menyebabkan penurunan kepercayaan diri lansia. Perubahan kepercayaan diri ditandai dengan munculnya perasaan tidak berkepercayaan , perasaan tidak berguna, perasaan tidak berdaya, sedih, kecewa dan gejala psikososial lainnya, oleh karena itu dibutuhkan penyesuaian dan adaptasi dari

lansia agar dapat berespons secara adaptif terhadap perubahan yang terjadi akibat proses menua dan tidak jatuh pada kondisi maladaptive (Stuart & Laraia, 2016).

Dampak yang diakibatkan jika kepercayaan diri tidak ditangani akan mengakibatkan lansia beresiko mengalami penurunan kualitas hidup, depresi sehingga akan menarik diri dan kemungkinan akan berlanjut ke perilaku kekerasan dan resiko bunuh diri (Yosep, 2016). Beberapa penelitian yang telah dilakukan terkait kepercayaan diri lansia diantaranya penelitian Candra (2014) didapatkan hasil kepercayaan diri lansia menopause sebagian besar yaitu 24 orang (48%) dalam kategori rendah. Penelitian Raras (2016) didapatkan hasil skor kepercayaan diri sebesar 18,00 termasuk kategori rendah.

Beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri lansia dapat dilakukan dengan berbagai terapi keperawatan baik secara individu maupun kelompok diantaranya *therapy behavior (CBT)*, *interpersonal psychotherapy(IP)*, *Psychodynamic psychotherapy (PP)*, *therapy life review* (Wheeler, 2016). *Therapy life review* merupakan tehnik mengingat kejadian kehidupan seseorang yang melibatkan refleksi kembali pengalaman, melakukan evaluasi, sebagai perbaikan untuk akhir kehidupan seseorang. *therapy life review* dapat membantu lansia untuk mengaktifkan ingatan jangka panjang dimana akan terjadi mekanisme *recall* tentang kejadian pada kehidupan masa lalu hingga sekarang, dengan cara ini lansia akan dapat memperbaiki kualitas hidupnya, meningkatkan kepercayaan diri, kesejahteraan atau kesehatan psikologis, dan kepuasan hidup (Kusharyadi, 2011).

Therapy life review didasari dari teori Erickson, 1975 Haber (2016) terutama dalam tahap perkembangan psikososial yang kedelapan yaitu “*ego integrity vs despair*”. Erikson melihat bahwa *life review* atau kenang-kenangan sangat penting pada lansia karena dapat membantu lansia memperoleh ego integritas dan menghindari putus asa sehingga tidak terjadi kepercayaan diri rendah. Integritas tercapai maka individu akan dapat menikmati keuntungan dari tahap-tahap sebelumnya dan merasa bahwa kehidupan lansia bermakna. Oleh karena itu, maka *therapy life review* merupakan terapi yang sesuai untuk diterapkan dalam mengatasi kepercayaan diri yang rendah pada lansia.

2. Tujuan Literature Review

Tujuan dari *literature review* ini adalah untuk menganalisa hasil penelitian terkait yang berfokus pada dampak pemberian *therapy life review* terhadap kepercayaan diri lansia.

METODE PENCARIAN JURNAL

Metode yang digunakan dalam literatur review ini penulis melakukan proses pencarian artikel yang sesuai dengan pertanyaan yang akan di *review*. Database yang penulis gunakan yaitu menggunakan *google scholar* dan Sage Publications. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian artikel yaitu *therapy life review* dan kepercayaan diri lansia, *therapy life review and self confidence elderly*. Kriteria inklusi dari artikel yang direview antara lain artikel yang diterbitkan dari periode 1 Januari 2015 sampai dengan 30 April 2020, artikel yang

termasuk ke dalam kelompok ilmu keperawatan, artikel yang dapat diakses secara utuh (full), jenis penelitian *kuantitatif* dengan desain penelitian *experiment*, sampel penelitian adalah lansia, umur > 60 tahun, sedangkan kriteria eksklusi dari artikel yang direview antara lain artikel yang tidak termasuk ke dalam kategori artikel jurnal. Total artikel yang didapat setelah memasukkan kata kunci adalah 15 artikel. Penulis selanjutnya melakukan seleksi berdasarkan kesesuaian judul artikel yang ditemukan dengan tujuan literature review. Artikel-artikel yang telah memenuhi kriteria awal selanjutnya disaring kembali menurut kesesuaian judul sehingga didapatkan 7 artikel, 8 artikel tidak sesuai dengan kriteria inklusi untuk dilakukan *review* lebih lanjut dikarenakan ada beberapa artikel yang tidak fulltex. Penulis kembali melakukan seleksi kembali artikel yang sudah sesuai dengan judul pertanyaan *literature review*. Artikel-artikel tersebut diseleksi kembali berdasarkan kesesuaian dengan tujuan *literature review* sehingga penulis menemukan artikel yang telah sesuai dengan pertanyaan *literature review*. Adapun judul-judul artikel yang terpilih yaitu sebanyak 7 artikel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Review Artikel

Tabel 1
Hasil *Review* Artikel

Peneliti	Judul	Tujuan	Karakteristik Sampel	Method	Hasil
Narullita, Dewi (2018)	<i>Pengaruh Life Review Therapy Terhadap Harga Diri Rendah Lansia di Kabupaten Bungo</i>	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh <i>life review therapy</i> pada lansia yang mengalami harga diri rendah di PSTW Kab.Bungo	Lansia laki-laki dan perempuan	Desain penelitian ini adalah <i>quasi experiment pretest and posttest with control group</i> .	Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan yang bermakna harga diri rendah setelah diberikan terapi <i>life review</i>
Nati Aswanira, Rumentalia, Vausta (2015)	Efek <i>life review therapy</i> terhadap depresi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang .	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efek <i>life review therapy</i> terhadap depresi pada lansia	Lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Km 6 Palemb	Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian <i>kuantitatif</i> dengan desain penelitian <i>quasi experiment</i> dengan pendekatan <i>One Group pre-post test design</i> .	Berdasarkan hasil penelitian menunjukan ada pengaruh antara sebelum diberikan <i>life review therapy</i> dan sesudah <i>life review therapy</i> terhadap depresi pada lansia.
Andi Nur Setyawati, Eny Sutria, Syamsiah Rauf, Nur Hidayah, Saleh Ridwan , (2016)	Pengaruh <i>reminiscence group therapy</i> terhadap Status harga diri lansia <i>post power syndrome</i>	Penelitian ini bertujuan untuk pengaruh <i>reminiscence group therapy</i> terhadap Status harga diri lansia <i>post power syndrome</i>	Lansia yang telah pensiun di Perumahan Pepabri Kelurahan Samata	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian <i>pre eksperimental</i> dengan pendekatan <i>one group pre and post test design</i>	Hasil menunjukkan bahwa terdapat pengaruh <i>reminiscence group therapy</i> terhadap status harga diri lansia <i>post power syndrome</i>

Utami, (2015)	Tantri Pengaruh terapi <i>reminiscence</i> terhadap harga diri lansia dengan penyakit kronik di kelurahan Bubulak Bogor	Tujuan penelitian ini adalah memperoleh pengaruh terapi <i>reminiscence</i> terhadap harga diri lansia dengan penyakit kronik	Usia \geq 60 tahun , tidak mengalami gangguan pendengaran berat, dapat berjalan, tidak mengalami sakit berat yang membutuhkan perawatan intensif (<i>total care</i>) tinggal di kelurahan Bubulak dan bersedia menjadi responden	Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah " <i>Quasi experimental pre-post test with control group</i> "	Hasil menunjukkan ada perbedaan yang signifikan harga diri lansia dengan penyakit kronik setelah diberikan terapi <i>reminiscence</i>
Muhammad Nur Aini, Sasmiyanto, Susi Wahyuning Asih (2017)	Pengaruh Life Review Therapy Terhadap Kualitas Hidup Lansia Di Dinas Unit Pelaksana Teknis Pelayanan Sosial Lanjut Usia Kabupaten Bondowoso	Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh <i>life review therapy</i> terhadap kualitas hidup lansia	Lansia laki-laki dan perempuan	Penelitian ini menggunakan <i>Quasy Experiment</i> dengan pendekatan <i>pre test and post test with control group design</i>	Hasil menunjukkan ada pengaruh <i>life review therapy</i> terhadap kualitas hidup lansia.
Moral, (2019)	Juan C Pengaruh terapi <i>reminiscence</i> terhadap depresi, kesejahteraan, integritas, harga diri, dan kepuasan hidup pada lansia	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi <i>reminiscence</i> depresi, kesejahteraan, integritas, harga diri, dan kepuasan hidup pada lansia	Lanjut usia yang tinggal di komunitas	Penelitian ini menggunakan <i>Quasy Experiment</i> dengan pendekatan <i>pre test and post test with control group design</i>	Hasil menunjukkan terapi <i>reminiscence</i> berpengaruh signifikan terhadap gejala depresi, peningkatan harga diri, integritas, kepuasan hidup, dan kesejahteraan psikologis
Regena Stevens Ratchford (2016)	G. Pengaruh aktivitas tinjauan hidup <i>reminiscence</i> pada depresi dan harga diri pada lansia	Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh aktivitas tinjauan hidup <i>reminiscence</i> pada depresi dan harga diri pada lansia	Lanjut usia yang tinggal di sebuah komunitas	Penelitian ini menggunakan desain eksperimental pretest-posttest	Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan yang signifikan dalam skor depresi dan harga diri pria dan wanita dalam dua kelompok

2. Pembahasan

Hasil review jurnal didapatkan hasil beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *life review therapy* berpengaruh terhadap kepercayaan diri atau harga diri lansia diantaranya penelitian Utami (2015) didapatkan hasil bahwa ada perbedaan skor harga diri sebelum dan sesudah dilakukan *life review therapy*. Penelitian Moral (2019) menemukan peningkatan signifikan dalam harga diri lansia setelah dilakukan terapi reminiscence. Penelitian Narullita (2018) menemukan bahwa *life review therapy* berpengaruh secara signifikan dalam mengatasi harga diri rendah pada lansia. Penelitian yang dilakukan oleh Andi Nur Setyawati, Eny Sutria, Syamsiah Rauf, Nur Hidayah, Saleh Ridwan (2016) menemukan ada pengaruh *reminiscence group therapy* terhadap status harga diri lansia. Terjadinya peningkatan skor harga diri setelah dilakukan *life review group therapy* disebabkan dalam pelaksanaan terapi *Life review* lansia diberi kesempatan mengekspresikan perasaan serta memaknai kejadian, membangun kembali kehidupan dengan belajar dari masa lalunya dalam bentuk yang dimodifikasi sehingga terjadi perubahan suasana perasaan dan emosional pada lansia sehingga dapat mencapai kondisi suasana perasaan dan emosi yang lebih positif. Temuan ini mendukung teori Wheeler (2008) mengatakan bahwa *life review therapy* dapat membangun kembali peristiwa hidup ke dalam cerita hidup yang lebih positif dengan melakukan peninjauan retrospektif atau eksistensi diri lansia di masa lampau dan melakukan pembelajaran kritis dari sebuah kehidupan, sehingga dapat merubah suasana perasaan seorang lansia, membantu lansia menemukan makna hidupnya, mengatasi permasalahan dimasa lalu, meningkatkan kepercayaan diri, meningkatkan harga diri.

Hasil penelitian yang menemukan bahwa bahwa *life review therapy* berpengaruh terhadap kepercayaan diri lansia juga mendukung teori Stuart & Laraia (2016) kegiatan diskusi pada terapi *reminiscence* ini lansia dimotivasi untuk menyampaikan hal positif yang pernah dialami dirinya baik secara sendiri maupun bersama keluarga dan orang lain. Eksplorasi aspek positif yang pernah dialami lansia pada masa lalu ini merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan perasaan berharga bagi lansia dan terapi memberikan penguatan atas perasaan bangga dan berharga yang dimiliki oleh lansia. Temuan penelitian sebelumnya juga mendukung teori Sivis (2013) yang menyatakan bahwa *life review therapy* merupakan strategi yang efektif untuk memproses informasi, perasaan dan pemikiran, dan meletakkan pengalaman secara *perspektif* dari waktu ke waktu, dengan mengingat kembali kenangan yang menyenangkan, pengalaman, dan pemenuhan hidup yang positif dari masa lampau dapat membantu pembentukan persepsi tentang kehidupan yang telah dilewati. Hal ini dapat membantu penerimaan terhadap masa lalu dan tercapainya kepuasan hidup dimasa lampau atau masa sekarang bisa meningkatkan kepercayaan diri.

Peneliti berpendapat *life review therapy* berpengaruh signifikan terhadap harga diri lansia disebabkan pada kegiatan terapi *reminiscence* setiap lansia akan menyampaikan pengalaman positif yang dialaminya baik pada masa anak, remaja, dewasa dan lansia. Pengalaman positif ini sebenarnya dapat menjadi hal yang positif Lansia dapat menyerap kembali motivasi yang telah dimilikinya pada waktu dulu, mengidentifikasi aspek positif apa saja yang dahulu pernah ia miliki

dan sekarang aspek positif tersebut masih dapat dioptimalkan. Kegiatan terapi ini membantu lansia untuk mengambil makna positif dari kehidupan masa lalunya, dengan demikian proses *terapi reminiscence* sangat membantu lansia untuk menemukan kembali aspek-aspek positif yang masih dimilikinya. Hal ini sangat membantu lansia untuk meningkatkan harga diri lansia. Peneliti juga berpendapat peningkatan yang signifikan dalam harga diri, integritas, kepuasan hidup, dan kesejahteraan psikologis setelah dilakukan terapi *reminiscence* disebabkan terapi *reminiscence* ini dilakukan dengan memfasilitasi lansia untuk mengumpulkan kembali memori-memori masa lalu yang menyenangkan saat masa anak-anak, remaja dan dewasa serta hubungan klien dengan keluarga, kemudian dilakukan *sharing* dengan orang lain. Hal ini merupakan keterkaitan hubungan interaksi sosial dengan kesehatan mental. Meningkatkan komunikasi dan interaksi sosial lansia dengan mengajak lansia bercerita tentang hal-hal yang menarik dan menyenangkan yang pernah dilaluinya menyebabkan perasaan bosan dan kesepian yang dirasakan lansia berkurang.

Life review therapy selain berpengaruh terhadap kepercayaan diri juga ditemukan bahwa *life review therapy* juga berpengaruh terhadap depresi dan kualitas hidup pada lansia. Hal ini dibuktikan oleh penelitian Nati Aswanira, Rumentalia, Vausta (2015) menemukan ada pengaruh antara sebelum diberikan *life review therapy* dan sesudah *life review therapy* terhadap depresi pada lansia. Hasil ini sejalan dengan pendapat Kushariyadi (2011) yang mengatakan bahwa suatu proses *life review therapy* dengan Standar Prosedural Operasional yang baik akan mengurangi depresi dan meningkatkan kepercayaan diri, kesejahteraan atau kesehatan psikologis, dan kepuasan hidup, karena dalam terapi *life review* lansia dibantu untuk mengaktifkan ingatan jangka panjang dimana akan terjadi mekanisme *recall* tentang kejadian pada kehidupan masa lalu hingga sekarang, dengan cara ini, lansia akan lebih mengenal siapa dirinya dan dengan *recall* tersebut, lansia akan mempertimbangkan untuk dapat mengubah kualitas hidup menjadi lebih baik dibandingkan dengan sebelumnya. Penelitian Muhammad Nur Aini, Sasmiyanto, Susi Wahyuning Asih (2017) didapatkan hasil bahwa *Life review therapy* berpengaruh terhadap kualitas hidup lansia. Hasil penelitian ini mendukung teori Gary (2007) *life review therapy* sebagai salah satu bentuk komunikasi pada lansia untuk mengurangi rasa putus asa dalam menghadapi hari tua sehingga dapat meningkatkan status kualitas hidup lansia.

Peneliti berpendapat terapi *life review* berpengaruh terhadap tingkat depresi diakibatkan meningkatkan komunikasi dan interaksi sosial lansia, lansia yang sebelumnya banyak menghabiskan waktunya dirumah dan jarang berinteraksi dengan lansia yang lain, melalui terapi *life review* lansia dapat menemukan kelebihan dalam dirinya, membangun rasa kepercayaan diri lansia, dan mengembangkan pemikiran positif dari lansia itu sendiri. Terapi *reminiscence* dalam penelitian ini merupakan tipe *simple* atau *positive reminiscence* yang merefleksikan informasi dari pengalaman dan perasaan yang menyenangkan di masa lalu melalui interaksi antara lansia dan peneliti untuk meningkatkan adaptasi lansia. Keterbatasan penelitian ini adalah dari segi metode penelitian menggunakan satu kelompok perlakuan tidak menggunakan kontrol group sehingga hasil penelitian tidak bisa dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Menurut pendapat peneliti *life review therapy* dapat meningkatkan kualitas hidup lansia karena dalam terapi ini lansia diajak untuk mengingat kembali kenangan dan perasaan lansia di masa lalu agar mencapai perasaan damai dalam hidupnya yang sekarang serta memberi motivasi atau saran positif pada fase kehidupan seorang lansia saat ini.. Keterbatasan penelitian ini adalah tidak menjelaskan apakah alat ukur yang digunakan apakah menggunakan kuesioner yang sudah baku atau kuesioner yang digunakan dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Jurnal ini tidak menjelaskan tentang kriteria inklusi dan eklusi dalam penelitian sehingga peneliti selanjutnya mengetahui bagaimana karakteristik yang dijadikan responden

Proses *life review therapy* yang dilakukan secara berkelompok akan terjadi kegiatan eksplorasi pengalaman positif dari setiap anggota kelompok dan pemberian tanggapan dari anggota kelompok lain. Dalam kegiatan diskusi pada terapi kelompok *life review* ini lansia dimotivasi untuk menyampaikan hal positif yang pernah dialaminya baik secara mandiri maupun bersama keluarga dan orang lain. Eksplorasi aspek positif yang pernah dialami lansia pada masa lalu ini merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan perasaan berharga bagi lansia dan terapis memberikan penguatan atas perasaan bangga dan berharga yang dimiliki oleh lansia. Peneliti berasumsi bahwa dengan bercerita tentang pengalaman masa lalu maka secara tidak langsung terapis membantu menstimulus serta mengajak lansia untuk mengeksplorasi perasaan dan pengalaman-pengalaman berharga dalam kehidupannya yang bermakna sehingga terwujud perasaan bangga dan individu mampu menumbuhkan penguatan perasaan terhadap nilai dirinya sendiri. Hal ini sejalan dengan pernyataan Stuart & Laraia (2016) yang mengungkapkan bahwa terapi reminiscence digunakan untuk membantu individu mencapai integritas, meningkatkan harga diri dan menstimulasi individu untuk berfikir tentang dirinya sendiri.

Hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pemberian *life review therapy* dapat dilakukan untuk mengatasi harga diri rendah pada lansia karena dengan pemberian *life review therapy* dapat mengubah pikiran-pikiran negatif yang muncul pada lansia dengan cara memberikan kesempatan kepada lansia untuk melakukan evaluasi dan menganalisis peristiwa selama hidupnya di masa lampau (anak-anak, remaja dan dewasa) dan masa kini (lansia) yang berkesan sehingga muncul penerimaan terhadap dirinya serta memunculkan pikiran-pikiran yang lebih realistis

Hasil *Literature review* dapat digunakan untuk pengembangan keilmuan dan praktik keperawatan sebagai sumber referensi untuk menambah kajian tentang *life review therapy* untuk meningkatkan kepercayaan diri lansia. Hasil dari review dapat digunakan sebagai bahan masukan bagi perawat di tatanan pelayanan kesehatan untuk menggunakan *life review therapy* sebagai tindakan intervensi pada lansia yang memiliki kepercayaan diri rendah.

SIMPULAN DAN SARAN

1. Simpulan

Kesimpulan dari hasil review jurnal ini adalah *life review therapy* berpengaruh terhadap kepercayaan diri lansia, hal ini disebabkan *life review therapy* dapat meningkatnya motivasi lansia dalam melakukan kegiatan dalam kehidupannya sehari-hari dan berkurangnya rasa keputusasaan yang dialami lansia. Dampak positif *life review therapy* ini bukan hanya meningkatkan kepercayaan diri saja, namun juga dapat meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan hidup lansia.

2. Saran

1) Puskesmas

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi perawatan lansia, diharapkan membuat SPO *life review therapy* agar dijadikan panduan oleh perawat dalam memberikan *life review therapy*

2) Kepada perawat puskesmas

Diharapkan menggunakan *life review therapy* sebagai salah satu terapi modalitas keperawatan jiwa bagi lansia dengan penurunan kepercayaan diri sehingga masalah psikologis salah satunya depresi pada lansia dapat dicegah

3) Kepada peneliti berikutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data dasar bagi peneliti berikutnya guna mengembangkan keefektifan pemberian *life review therapy*, diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan review penelitian yang berkaitan dengan pengaruh *therapy life review* terhadap kepercayaan diri, kualitas hidup dan depresi pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini. 2017. Pengaruh Life Review Therapy Terhadap Kualitas Hidup Lansia Di Dinas Unit Pelaksana Teknis Pelayanan Sosial Lanjut Usia Kabupaten Bondowoso. *E-journal keperawatan (e-Kp) volume 12. Nomor 1.*
- Aryawangsa. 2018. Prevalensi Dan Distribusi Faktor Risiko Depresi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tampaksiring I Kabupaten Gianyar Bali. *Jurnal ISM, VOL. 7 NO.1, September-Desember.*
- Candra, I.W. 2014. Tingkat Harga Diri Lansia Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Klungkung I. Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar
- Haber, D. 2016. Life Review: Implementation, Theory, Research, And Therapy. *International Journal Aging*
- Hawari. 2014. *Sejahtera Di Usia Senja Dimensi Psikoreligi Pada Lanjut Usia.* Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Irwan. 2017. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya.* Jakarta : Salemba Medika

- Kusharyadi. 2011. *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta: Salemba Medika.
- Lestari. Sri Puji. 2014. Penerapan TKT Lansia Dan Terapi Life Review Dalam Mencapai Tugas Perkembangan Lansia Dengan Menggunakan Stres Adaptation Model Dan Transitions Theory di Rw 04 Dan 05 Kel. Sukadamai Kec. Tanah Sareal Kotabogor. Program Ners Spesialis Keperawatan Jiwa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia Depok
- Moral, Juan C .(2019) Effect Of Integrative Reminiscence Therapy On Depression, Well-Being, Integrity, Self-Esteem, And Life Satisfaction In Older Adults. *Journal of Positive Psychology*
- Narullita. 2018. Pengaruh Life Review Therapy Terhadap Harga Diri Rendah Lansia di Kabupaten Bungo. *Jurnal Endurance 3(1) Februari 2018 (33-41)*
- Rahmi. 2018. Perbedaan tingkat depresi antara lansia yang memiliki keluarga dengan lansia yang tidak memiliki keluarga di Panti Sosial Trisna Werdha Unit Budi Luhur, Kasongan, Bantul, Yogyakarta. *Jurnal Mutiara Medika*,
- Raras. 2016. Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Pencapaian Successful Aging Pada Lansia Wanita Di Desa Karangtengah. *Jurnal Kesmasindo Volume 8, Nomor 2, Juli 2016*
- Regene.2016. The Effect Of Life Review Reminiscence Activities On Depression And Self-Esteem In Older Adults. *Therapeutic Recreation journal, 46-'53*
- Setyawati, dkk . (2016. Pengaruh Reminiscence Group Therapy Terhadap Status Harga Diri Lansia Post Power Syndrome. *Journal Of Islamic Nursing, Volume 4 Nomer 1.*
- Sholihah. 2015. Pengaruh Life Review Therapy Terhadap Tingkat Harga Diri Pada Lansia Di Tejkusuman Notoprajan Ngampilan Yogyakarta. *Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta*
- Sivis. 2013. The Effect of Life Review Therapy on the Cognitive Status of Elderly People Supported by Ilam Welfare Organisation in 2013;
- Suardana. 2016. Hubungan Faktor Sosiodemografi, Dukungan Sosial Dan Status Kesehatan Dengan Tingkat Depresi Pada Agregat Lanjut Usia Di Kecamatan Karangasem, Kabupaten Karangasem Bali. *Tesis Program Studi Magister Ilmu Keperawatan Peminatan Keperawatan Komunitas Fakultas Ilmu Keperawatan*

- Stuart & Laraia. 2016. *Buku Saku Psikiatri* (M. Wiwie, Trans. 6 ed.). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Utami, Tantri . 2015) Pengaruh Terapi *Reminiscence* Terhadap Harga Diri Lansia Dengan Penyakit Kronik di kelurahan Bubulak Bogor . *Jurnal Keperawatan Jiwa . Volume 2, No. 2,*
- WHO. 2014. *Basic Geriatric Nursing*. (4 th Ed.), St.Louis. Mosby Company
- World Health Organization. 2018. *Populasi Lansia Diperkirakan Terus Meningkat Hingga Tahun 2020*. Online <http://www.depkes.go.id/pdf.php?id=13110002>. Diakses tanggal 14 Desember 2019
- Yosep. 2016. *Keperawatan Jiwa*. Cetakan ketiga (edisi revisi) PT Refika Aditama. Bandung.