

POTENSI TERAPI KELOMPOK TERAPEUTIK LANSIA PADA PERKEMBANGAN PSIKOSOSIAL: STUDI LITERATUR

Shinta Yuliana Hasibuan^{1,2*} Novy Helena Catharina Daulima³

¹Program Studi Magister Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Jl. Prof. DR. Sudjono D. Puspongoro, Kukusan, Kecamatan Beji, Kota Depok, Jawa Barat 16425, Indonesia

²Clinical Educator, Universitas Pelita Harapan, MH Thamrin Boulevard 1100, Klp. Dua, Kec. Klp. Dua, Kota Tangerang, Banten 1581, Indonesia

³Departemen Keperawatan Jiwa, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Jl. Prof. DR. Sudjono D. Puspongoro, Kukusan, Kecamatan Beji, Kota Depok, Jawa Barat 16425, Indonesia

*shintayulianahasibuan@gmail.com

ABSTRAK

Seiring bertambahnya usia pada lansia fungsi fisiologis, psikologis, sosial, dan spiritual mereka berubah. Dengan demikian, mereka diharapkan mampu beradaptasi dengan perubahan. Terapi kelompok terapeutik untuk lansia dianggap menjadi terapi yang dapat membantu mereka untuk meningkatkan kemampuan tersebut. Terapi kelompok terapeutik (TKT) dilaksanakan pada lansia sehat dengan memberikan stimulasi agar mereka dapat beradaptasi dengan perubahan dari beberapa aspek seperti biologi, sosial, psikologi, dan spiritual. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat keefektifan implementasi TKT pada lansia terhadap perkembangan psikologisnya. Metode penelitian berupa studi literatur, dan pencarian literatur menggunakan database online yaitu Google Scholar, Clinical Key, ProQuest, UI-Ana, Science Direct dengan rentang tahun 2011-2020 dengan jumlah 22 artikel. Ditemukan enam artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Hasil studi dari enam penelitian menunjukkan bahwa dengan penerapan yang efektif, lansia mampu beradaptasi dengan perubahan dan mengembangkan tahapan Integritas Ego.

Kata kunci: adaptasi; integritas; lansia; terapi kelompok terapeutik

POTENCY OF ELDERLY THERAPEUTIC GROUP THERAPY ON PSYCHOSOCIAL DEVELOPMENT: LITERATURE STUDY

ABSTRACT

As older adults, their physiological, psychological, social, and spiritual functions change; thus, they are expected to adapt to the changes. Therapeutic group therapy for older adults is considered as one of the therapies that can help them to increase that ability. Therapeutic group therapy is implemented the healthy older adults by stimulating them so they can adapt to changes from some aspects such as biology, social, psychology, and spiritual aspects. The purpose of the study is to see the effectiveness of Therapeutic group therapy implementation for older adults upon their psychological developments. The methodology of the study is a systematic review collecting 22 articles from 2011-2020 from Google Scholar, Clinical Key, ProQuest, UI-Ana, Science Direct. The result of the study from six types of research shows that the implementation is effective, the older adults are able to adapt to the changes and develop the stage of Ego Integrity.

Keywords: adaptation; elderly people; integrity; therapeutic group therapy

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan keadaan sejahtera baik itu secara fisik, mental dan sosial secara utuh, dan juga tidak ada penyakit dan hal ini berlaku untuk semua usia,

termasuk pada lansia. Kesehatan lansia perlu diperhatikan secara bio, psiko, sosio dan spiritual, dikarenakan lansia akan mengalami perubahan secara biologis, psikologis, sosial dan spiritual.

Lansia didefinisikan sebagai individu dengan usia lebih dari 65 tahun ataupun lebih (Wijoyo & Daulima, 2020).

WHO mengatakan bahwa pada tahun 2020, jumlah populasi orang yang berusia 60 tahun ataupun lebih mencapai 1 miliar orang, mewakili 13,5% dari populasi dunia, dan angka tersebut lebih besar daripada tahun 1980 (382 juta) dan akan melebihi jumlah anak dibawah 5 tahun ataupun meningkat hampir dua kali lipat dari 12% hingga 22%. 80% lansia yang tinggal di negara dengan penghasilan rendah dan menengah, dikatakan juga bahwa populasinya akan jauh lebih cepat (WHO, 2018, 2020). Di Indonesia sendiri, populasi lansia juga mengalami peningkatan. Tahun 2013 penduduk yang berusia 60 tahun keatas sebanyak 8.9% dan diprediksi pada tahun 2050 akan meningkat menjadi 21,4% dan semakin meningkat pada tahun 2100 menjadi 41% (Kementerian Kesehatan RI, 2016). Pada tahun ini sudah ada lima provinsi yang memiliki struktur penduduk tua dimana penduduk lansianya mencapai 10%, yaitu DI Yogyakarta (14,5%), Jawa Tengah (13,36%), Jawa Timur (12,96%), Bali (11,3%) dan Sulawesi Barat (11,15%) (Badan Pusat Statistik, 2019)

Bertambahnya usia maka, akan terjadi perubahan fungsi secara fisiologis, psikologis, sosial dan spiritual. Oleh karena itu, diperlukan adaptasi disemua sektor, salah satunya adalah perawatan kesehatan. Perawatan kesehatan yang dapat membantu lansia untuk dapat mencapai optimalisasi diri adalah dengan diberikannya terapi kelompok terapeutik (TKT). Terapi kelompok merupakan suatu terapi yang dilakukan dengan beberapa orang dalam kelompok kecil yang akan didampingi oleh satu atau lebih tim terapis yang telah terlatih dalam memberikan terapi kelompok

(Brabenden, Fallon & Smolar, 2004 dalam Putra, Nashori, & Sulistyarini, 2012). Tujuan diberikannya terapi ini adalah untuk mempertahankan homeostatis pada disfungsi perasaan, pikiran dan perilaku, membantu mengatasi stres emosi, penyakit fisik, krisis tumbuh kembang atau penyesuaian sosial, untuk mengantisipasi dan mengatasi masalah dengan mengembangkan potensi yang dimiliki oleh anggota kelompok itu sendiri (Montgomery 2002; Keliat, 2005 dalam Universitas Indonesia, 2019). Dalam terapi kelompok, setiap individu diharapkan dapat bersosialisasi dengan teman sebaya yang memiliki kesamaan sehingga ada peluang untuk meningkatnya altruisme, empati, merasa berguna dengan membantu orang lain, secara khusus pada lansia, mereka akan merasa terhubung dan berguna bagi masyarakat serta dapat menemukan kembali makna kehidupan mereka (Tavares & Barbosa, 2018).

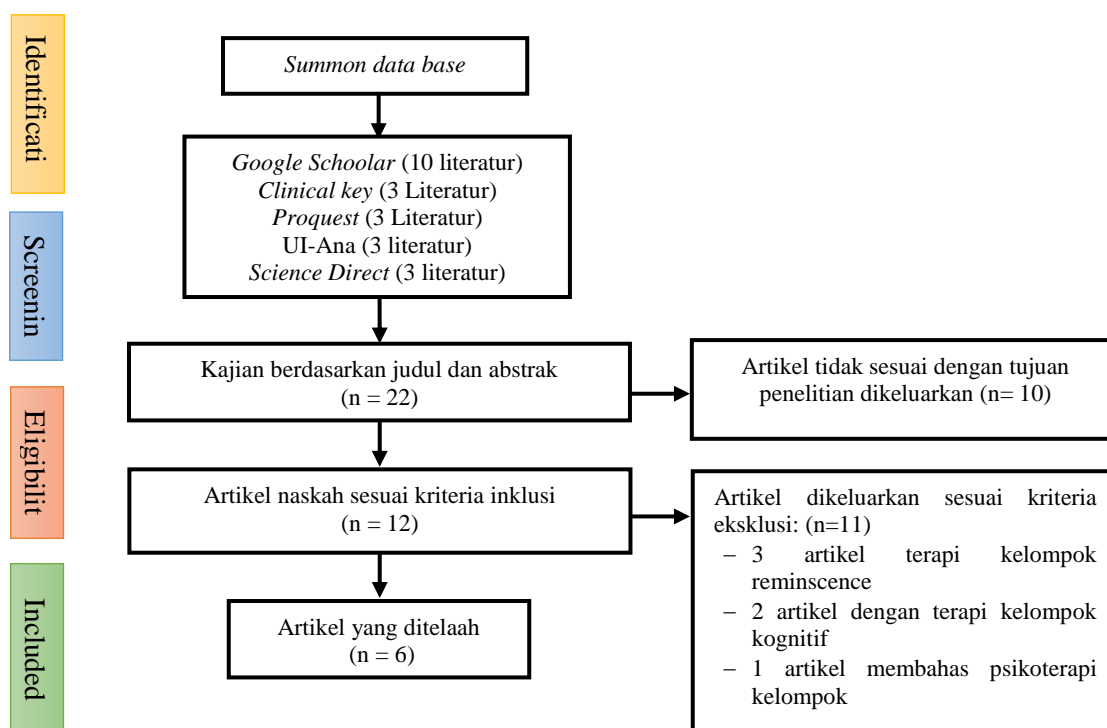
Terapi kelompok teraupetik (TKT) pada lansia, merupakan sebuah terapi yang diberikan kepada lansia. TKT yang diberikan pada lansia diharapkan dapat meningkatkan kemampuan lansia untuk beradaptasi terhadap perubahan. Fokus TKT diberikan pada lansia dengan kondisi sehat, terapi diberikan dengan menstimulus lansia untuk beradaptasi pada perubahan aspek biologis, sosial, psikososial dan spiritual (*Modul: Terapi Kelompok Terapeutik Lansia*, 2019). Namun TKT juga dapat diberikan pada lansia dengan masalah psikososial ataupun gangguan. Söchting et al (2013) mengatakan bahwa terapi kelompok untuk lansia sudah tersedia sejak 1950-an dalam berbagai bentuk, seperti *activity-focused*, *reminiscence/life-review*, dan *cognitive behavior* dengan melihat homogenitas dan juga tujuan terapi. Peneliti lain Gati (2010)

menyatakan bahwa ada peningkatan kemampuan lansia setelah diberikan TKT, peningkatan kemampuan tersebut meliputi mengidentifikasi perubahan yang terjadi pada lansia, serta melakukan adaptasi terhadap perubahan yang terjadi meliputi perubahan biologis, psikologis dan sosial, serta meningkatnya integritas diri lansia. Moggia, Lutz, Arndt, & Feixas (2020) didalam penelitiannya juga mengatakan bahwa klien yang menjalani terapi kelompok akan berespon lebih awal untuk perubahan pada awal pemberian terapi, sedangkan klien yang menjalani terapi individu akan mulai berespon terhadap perubahan pada pertemuan kedua. Berdasarkan penelitian tersebut dapat dikatakan bahwa pemberian TKT pada lansia akan dapat membantu lansia dalam proses perkembangan psikososial yang dialami dan juga peningkatan kemampuan lansia dalam beradaptasi

terhadap perubahan dan perkembangan psikososial tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini bermaksud untuk melihat keefektifan penerapan terapi kelompok terapeutik lansia yang diberikan dalam membantu lansia untuk beradaptasi dengan perubahan yang dialami dan juga perkembangan psikososial lansia.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur. Sumber literature yang digunakan berasal dari *clinical key*, *proquest*, dan *google scholar*, *science direct*, UI-Ana melalui pencarian *summon database ui*. Pencarian dilakukan dengan menggunakan keyword “group therapy” “older adult” “geriatric” “elderly” “terapi kelompok terapeutik” “lansia” fokus pada penelitian ini adalah tentang efektifitas pemberian terapi kelompok lansia dalam perkembangan psikososial lansia.



Skema 1. Diagram Alir PRISMA Pencarian Literatur Efektifitas Terapi Kelompok Terapeutik Lansia Terhadap Perkembangan Psikososial

Literatur yang digunakan sejumlah enam jurnal yang terdiri dari jurnal nasional terindeks, dan karya ilmiah. Pemilihan sumber literatur ditentukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi, jurnal minimal sepuluh tahun terakhir, membahas tentang terapi kelompok lansia, dan efektifitasnya, berisi hasil kualitatif, kuantitatif atau artikel. Kriteria eksklusi merupakan tidak full text dan judul tidak sesuai. Pemilihan artikel dapat dilihat pada bagan 1.

HASIL

Hasil dari enam studi literatur ini menemukan bahwa setiap artikel

membahas tentang TKT lansia serta dampak positif yang didapatkan oleh lansia yang mengikuti terapi tersebut. Dampak yang didapatkan oleh lansia tidak hanya secara psikologis -namun juga secara fisik. Dari keenam artikel lima diantaranya mengatakan bahwa dengan diberikannya TKT kepada lansia, mereka akhirnya mampu untuk beradaptasi dengan perubahan dan mampu mengoptimalkan dirinya. Satu artikel juga mengatakan bahwa dengan diberikannya terapi kelompok pada lansia, mereka tidak merasa kesepian.

Tabel 1.
 Hasil Analisis Artikel

No	Penulis, Tahun	Tujuan	Metode	Hasil, Saran dan Rekomendasi
1	Eriyono Budi Wijoyo, Novy H.C Daulima (2020)	Meningkatkan adaptasi lansia sesuai dengan usianya	Studi kasus	TKT lansia berjalan dengan baik (6 sesi dengan 4 kali pertemuan). Lansia dapat mengoptimalkan fungsi dan bisa beradaptasi dengan perubahan yang terjadi pada lansia sehat. Keterlibatan dari stakeholder dan kader kesehatan serta Puskesmas setempat menjadi hal yang penting untuk mengontrol dan mendampingi pemberian terapi ini. TKT Lansia juga dapat dikombinasikan dengan kegiatan Posbindu dan bekerjasama dengan pengurus kader kesehatan untuk memaksimalkan kegiatan ini.
2	Norman Wijaya Gati, Mustikasari, Yossie Susanti Eka Putri (2016)	Untuk mencapai integritas diri lansia	Pendekatan asuhan keperawatan spesialis jiwa	Pemberian TKT lansia membantu lansia beradaptasi dan mencapai integritas diri, sedangkan terapi reminiscence mampu menurunkan tanda gejala depresi.
3	Ardian Adi Putra, H Fuad Nashori, Indahria Sulistyarini (2012)	Untuk mengetahui pengaruh terapi kelompok dalam	Kuasi eksperimen	Ada perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen pada saat tindak lanjut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi kelompok dapat mengurangi

No	Penulis, Tahun	Tujuan	Metode	Hasil, Saran dan Rekomendasi
		mengurangi kesepian dan menurunkan tekanan darah lansia yang menderita hipertensi		kesepian pada lansia.
4	Muslimah Pase (2013)	Melihat pengaruh TKT lansia dan psikoedukasi keluarga (PEK) terhadap integritas diri lansia	Kuasi eksperimen	Adanya peningkatan integritas diri lansia secara bermakna pada kelompok yang mendapatkan TKT-PEK dibanding kelompok lansia yang hanya mendapatkan TKT. TKT-PEK direkomendasikan diterapkan sebagai terapi keperawatan lanjutan dalam merawat lansia di komunitas
5	Sri Puji Lestari (2014)	Tercapainya tugas perkembangan lansia dengan menggunakan model stress adaptasi dan teori transisi stres dengan diberikannya TKT lansia dan terapi life review	Pendekatan asuhan keperawatan spesialis jiwa	Terapi kelompok teraupetik lansia dapat meningkatkan integritas ego.
6	Guslinda (2011)	Mengetahui pengaruh TKT lansia terhadap kemampuan adaptasi dan perkembangan integritas diri lansia	Kuasi eksperimen	Terapi kelompok terapeutik lansia meningkatkan kemampuan adaptasi lansia dan perkembangan integritas diri

PEMBAHASAN

Berdasarkan WHO lansia dibagi menjadi beberapa kategori, 1) lansia 60 tahun keatas, 2) usia tua 80 tahun keatas (WHO, 2001). Selain terjadi perubahan biologis, pada lansia juga akan pertumbuhan psikososial. Erikson menjelaskan tentang

perkembangan psikososial yang akan dialami oleh setiap usia, salah satunya lansia.

Perkembangan psikososial lansia berdasarkan Erikson merupakan ego inetgriti vs keputusan. Tujuan dari

tahap ini adalah seseorang diharapkan dapat memperoleh makna dari peristiwa positif dan negatif yang terjadi didalam hidupnya dan mencapai rasa diri yang positif, setiap individu diharapkan dapat menyelesaikan setiap tugas perkembangannya untuk kesejahteraan mental dan juga mencapai pada makna hidup (Townsend, 2005; Videbeck, 2011). Pencapaian tugas tersebut dengan menghasilkan harga diri dan juga penerimaan diri, memperoleh martabat dari pengalaman hidup dan menerima akan kematian yang akan dihadapi. Ketidakberhasilan dari perkembangan ini adalah ketika seseorang merasa bahwa dirinya tidak berharga dan tidak berdaya dalam menerima perubahan yang dialami olehnya (Townsend, 2005)

Berdasarkan (Adi et al., 2020; Listia Dwi Febriati, 2019; Subekti, 2017) perubahan psikososial yang paling banyak terjadi pada lansia antara lain mudah sensitif dan emosi, sedih karena merasa kesepian dan anak tidak memperhatikan, merasa tidak berguna, kurang percaya diri, lansia akan sering menyendiri dan jarang bergaul dengan temannya, sulit tidur dan kecemasan. Adanya perubahan tersebut, maka diharapkan lansia mampu untuk beradaptasi dan juga mencapai tugas perkembangannya dengan baik. Salah satu cara lansia yang dapat membantu lansia untuk mencapai hal tersebut adalah dengan diberikannya terapi kelompok terapeutik lansia. Hal ini dikarenakan lansia akan bertemu dengan beberapa orang yang memiliki perubahan yang sama dan akan membantu memotivasi lansia untuk beradaptasi terhadap perubahan tersebut sehingga integritas diripun tercapai.

TKT mampu untuk membantu lansia beradaptasi dan mencapai integritas dirinya dengan baik. Penelitian dari (Adi et al., 2020; Mawaddah et al., 2019) mengatakan bahwa terjadinya peningkatan pengetahuan dan kemampuan adaptasi lansia terhadap

perubahan yang dialami dan juga kemampuan adaptasi lansia mengalami peningkatan baik dari aspek fisik, kognitif, emosional, sosial maupun aspek spiritual. Selain itu, terjadi peningkatan kader dan tenaga kesehatan dalam mengembangkan kegiatan posyandu lansia. Hal ini sejalan dengan penelitian Gati et al (2016) yang menyatakan bahwa adanya peningkatan kemampuan pada lansia setelah diberikan TKT, kemampuan tersebut meliputi kemampuan dalam mengidentifikasi perubahan yang terjadi pada lansia, serta kemampuan dalam melakukan adaptasi terhadap perubahan yang terjadi meliputi perubahan biologis, psikologis dan sosial, serta meningkatnya integritas diri lansia. Terapi diberikan sebanyak 6 sesi yang sebelum dan sesudahnya dilakukan screening dengan menggunakan Mini Mental Examination (MMSE), Geriatric Depression Scale (GDS), Short Form dan Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES).

Beberapa penelitian (Guslinda, 2011; Lestari, 2014; Pase, 2013; Wijoyo & Daulima, 2020) juga mengatakan bahwa lansia mampu beradaptasi dan mencapai integritas diri dengan baik setelah diberikan TKT lansia selama 6 sesi. Hal ini sejalan dengan tumbuh kembang berdasarkan Eric Erikson dimana pada usia tersebut lansia diharapkan sudah mencapai integritas dirinya. Pada tahap ini diharapkan lansia dapat menerima diri dan segala hal yang telah dicapai. Lansia memperoleh martabat dari hidupnya dan tidak takut akan kematian, melainkan melihatnya sebagai tahap perkembangan yang harus dialami (Townsend, 2005)

Berbeda dengan penelitian Putra et al (2012) didalam penelitiannya menggunakan terapi kelompok pada lansia untuk mengurangi kesepian dan menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, didapatkan hasil bahwa terapi kelompok ini terbukti mampu mengurangi kesepian pada lansia penderita

hipertensi. Sebelum terapi diberikan, dilakukan screening terlebih dahulu kepada lansia dengan menggunakan skala kesepian dan pengukuran tekanan darah. Selanjutnya diberikan terapi secara berkelompok selama 7 sesi yang dilakukan empat kali pertemuan dengan durasi 90-120 menit. Terapi ini dilakukan dengan pendekatan interaktif, yaitu terapi mengangkat sebuah tema yang kemudian didiskusikan secara lebih luas. Tema yang diangkat berdasarkan aspek kebermaknaan hidup yaitu pemahaman diri, berpikir positif, membangun hubungan spiritual dan mencari nilai-nilai yang bermakna. Berdasarkan pemaparan tersebut dapat dikatakan bahwa TKT lansia merupakan terapi yang efektif digunakan untuk membantu perkembangan lansia mencapai integritas diri yang optimal. Mawaddah et al (2019) juga mengatakan bahwa TKT dapat menjadi salah satu kegiatan pada posyandu lansia sehingga lansia dapat melakukan TKT dibantu oleh kader dan tenaga kesehatan lainnya, sehingga lansia menjadi sejahtera baik secara fisik maupun psikologis

SIMPULAN

TKT lansia dapat membantu lansia untuk beradaptasi dan mengoptimalkan diri untuk mencapai integritas diri. Kader dan juga tenaga kesehatan perlu untuk menerapkan TKT lansia di pelayanan kesehatan, sehingga hal ini dapat membantu lansia untuk mendapatkan terapi yang tepat untuk membantu beradaptasi dan mencapai integritas diri.

DAFTAR PUSTAKA

Adi, M., Mawaddah, N., & Nurwidji, N. (2020). Peningkatan Kemampuan Adaptasi Lansia Dengan Terapi Kelompok. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*, 8(1), 49–55. <https://doi.org/10.36858/jkds.v8i1.168>

Badan Pusat Statistik. (2019). *Statistik*

penduduk lanjut usia 2019.

Gati, N. W. (2010). *Penerapan terapi kelompok terapeutik lansia dan reminiscence untuk mencapai integritas diri pada lansia menggunakan pendekatan konsep stres adaptasi stuart dan model adaptasi roy.* Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia.

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.

Guslinda. (2011). Pengaruh terapi kelompok terapeutik lansia terhadap kemampuan adaptasi dan perkembangan integritas diri lansia di keluarahan surau gadang kecamatan nanggalo padang. In *Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia.*

Kementerian Kesehatan RI. (2016). Situasi lanjut usia (lansia) di Indonesia. *Pusat Data Dan Informasi*, 10(16), 63–64.

Lestari, S. P. (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. ukadamai kec. tanah sereal kota bogor.* Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia.

Listia Dwi Febriati, S. M. N. (2019). Pengaruh Dukungan Keluarga Terhadap Penerimaan Lansia Dalam Menghadapi Perubahan Fisik Dan Psikososial Di Dusun Sampangan Wirokerten Banguntapan Bantul Yogyakarta. *Medika Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(1), 86. <https://doi.org/10.35842/mr.v14i1.21>

- Mawaddah, N., Mujiadi, & Nurwidji. (2019). Terapi kelompok sebagai bentuk pengembangan pelayanan posyandu lansia di Desa Sumbertebu Bangsal Mojokerto. *Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Seri Ke-3 Tahun 2019, 2018*, 340–346.
- Modul: Terapi kelompok terapeutik lansia.* (2019).
- Moggia, D., Lutz, W., Arndt, A., & Feixas, G. (2020). Patterns of change and their relationship to outcome and follow-up in group and individual psychotherapy for depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 88(8), 757–773. <https://doi.org/10.1037/ccp0000562>
- Pase, M. (2013). *Pengaruh terapi kelompok terapeutik lansia dan psikoedukasi keluarga terhadap integritas diri lanjut usia*. Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia.
- Putra, A. A., Nashori, H. F., & Sulistyarini, I. (2012). Decreasing Loneliness and Blood Pressure of Old People Suffering Hypertension With Group Therapy. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 4(1), 1–15.
- Söchting, I., O’Neal, E., Third, B., Rogers, J., & Ogrodniczuk, J. S. (2013). An integrative group therapy model for depression and anxiety in later life. *International Journal of Group Psychotherapy*, 63(4), 502–523. <https://doi.org/10.1521/ijgp.2013.63.4.502>
- Subekti, I. (2017). Perubahan Psikososial Lanjut Usia yang Tinggal Sendiri Di Rumah. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia (JIKI)*, 3(1), 23.
- Tavares, L. R., & Barbosa, M. R. (2018). Efficacy of group psychotherapy for geriatric depression: A systematic review. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 78(May 2018), 71–80. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2018.06.001>
- Townsend, M. (2005). Essential of psychiatric mental health nursing. In *F.A. Davis Company* (Vol. 4th). <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Videbeck, S. L. (2011). *Psychiatric mental health nursing* (fifth edit). Wolters Kluwer: Lippincott Williams and Wilkins.
- WHO. (2001). Men ageing and health. *World Health Organization*, 101(7), 402.
- WHO. (2018). *Ageing and health*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- WHO. (2020). *Environments Decade of Healthy Ageing*. <https://www.who.int/publications/m/item/decade-of-healthy-ageing-baseline-report>
- Wijoyo, E. B., & Daulima, N. H. C. (2020). *Optimalisasi integritas diri melalui terapi kelompok terapeutik lansia: studi kasus*. 5(2), 26–35.