



**PENGARUH *LIFE REVIEW THERAPY* TERHADAP PENURUNAN  
TINGKAT KESEPIAN PADA LANSIA DI PANTI WREDHA MANDIRI  
YAYASAN SOSIAL SALIP PUTIH SALATIGA**

**ARTIKEL**

**OLEH :**

**SITI NURUL HIKMAH**

**010115A122**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

**2019**

**HALAMAN PENGESAHAN**

Artikel berjudul :

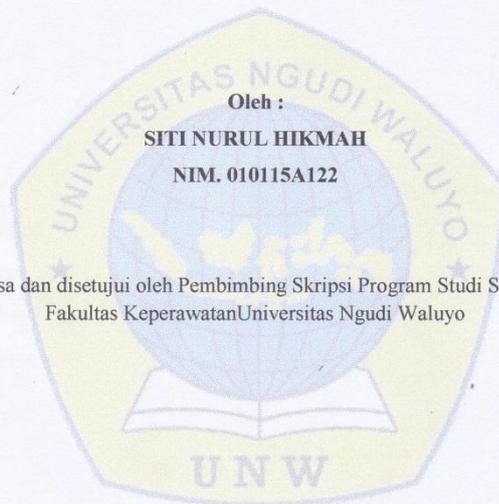
**PENGARUH *LIFE REVIEW THERAPY* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT  
KESEPIAN PADA LANSIA DI PANTI WREDHA MANDIRI YAYASAN  
SOSIAL SALIP PUTIH SALATIGA**

Oleh :

**SITI NURUL HIKMAH**

**NIM. 010115A122**

Telah diperiksa dan disetujui oleh Pembimbing Skripsi Program Studi S1 Keperawatan  
Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo



Ungaran, Juli 2019

**Pembimbing utama**

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Rosalina S.Kp., M.Kes.', is written over the printed name.

Rosalina, S.Kp., M.Kes

NIDN. 0621127102

**“PENGARUH *LIFE REVIEW THERAPY* TERHADAP PENURUNAN  
TINGKAT KESEPIAN PADA LANSIA DI PANTI WREDHA MANDIRI  
YAYASAN SOSIAL SALIP PUTIH SALATIGA”**

**Siti Nurul Hikmah, Rosalina, Umi Setyoningrum**  
**Fakultas Keperawatan, Universitas Ngudi Waluyo,**  
**Email : [nhikmah470.nh@gmail.com](mailto:nhikmah470.nh@gmail.com)**

**ABSTRAK**

Perasaan kesepian pada lansia yang tinggal di yayasan sosial panti wredha salip putih, muncul karena keinginan dan kebutuhan untuk berinteraksi dengan banyak orang. Kesepian merupakan suatu keadaan dimana lansia merasa ditinggalkan, merasa sedih, tidak ada teman berbagi cerita dan merasa tidak ada yang memperhatikan. Perasaan kesepian yang parah dapat menyebabkan lansia mengalami depresi yang berat. Tujuan penelitian untuk mengetahui adakah pengaruh *live review therapy* terhadap penurunan tingkat kesepian pada lansia.

Desain penelitian menggunakan *quasi experiment*, dengan pendekatan *pretest-posttest control group design*. Populasi penelitian adalah lansia yang tinggal di panti Wredha Salip Putih Kota Salatiga. Tehnik sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan sampel penelitian 30 respondent, yang dibagi menjadi 15 kelompok intervensi dan 15 kelompok kontrol. Alat ukur yang digunakan UCLA *loneliness scal* versi 3. Analisis data menggunakan *independent T-test*.

Hasil uji didapatkan nilai *p-value* sebesar  $0.000 < \alpha$  (0.05). Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh *life review therapy* terhadap penurunan tingkat kesepian pada lansia yang tinggal di Panti Wredha Salip Putih Salatiga.

Saran bagi lansia diharapkan mampu mengurangi perasaan kesepian dengan bercerita dengan semasa teman atau pengurus panti.

**Keywords : life review therapy, tingkat kesepian pada lansia**

**Literature : 34 (2009-2018)**

**ABSTRACT**

Loneliness feeling in the elderly live in a social intitution nursing home Salip Putih Salatiga emerge because of the desire and need to have interaction with other people. Loneliness is a situation where the elderly feel abandoned, sad, no friends to share stories and nobody pays attention. When the loneliness feelings is severe it can lead to depression. The purpose of the study was to find out whether there was an effect of live review therapy on decreasing loneliness levels in the elderly.

Type of study design was quasi-experimental, and the pretest-posttest control group design approach. Sample technique used purposive sampling. The population of this study were elderly who lived in at nursing home Salip Putih,

---

**“PENGARUH *LIFE REVIEW THERAPY* TERHADAP PENURUNAN  
TINGKAT KESEPIAN PADA LANSIA DI PANTI WREDHA MANDIRI  
YAYASAN SOSIAL SALIP PUTIH SALATIGA”**

Salatiga. With sample of 30 respondents, the study was divided into 15 intervention groups and 15 control groups. Measuring instruments used by UCLA loneliness scale version 3. Test analysis used application processing data programs, which includes univariate analysis and bivariate analysis, used paired T-test and independent T-test.

Results obtain p-value of  $0.000 < \alpha (0.05)$ . The results of this study indicate effect of life review therapy to reduce loneliness level in the elderly at nursing home Salip Putih Salatiga.

Suggestion It is expected that elderly will be able to reduce feelings of loneliness by telling stories with friends or doing intuition management.

**Keywords: life review therapy, the level of loneliness in the elderly  
Literature: 34 (2009-2018)**

## **PENDAHULUAN**

Kesepian atau *loneliness* didefinisikan sebagai perasaan yang dirugikan dan tidak adanya rasa kepuasan yang dihasilkan dari ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diinginkan dan hubungan sosial yang dimilikinya (Peplau & Perlman, dalam Ami Rokach 2014). Kesepian merupakan suatu keadaan yang menyakitkan dan akan muncul jika seseorang tersebut merasa tersisih dari kelompoknya, tidak diperhatikan oleh orang-orang disekitarnya, terisolasi dari lingkungan, tidak ada seseorang tempat berbagi rasa dan pengalaman, dan tidak mempunyai pilihan (Suardiman, 2011).

Penelitian Damayanti (2013), yang berjudul “Gambaran jenis dan tingkat Kesepian pada lansia”. Didapatkan hasil bahwa semakin bertambahnya lansia di Indonesia mengakibatkan tingkat risiko kesepian semakin meningkat,

diperkirakan 50% lansia saat ini telah menderita kesepian. Hasil penelitian menyatakan bahwa sebagian besar orang tua memiliki perasaan kesepian di tingkat sedang 11%, tingkat ringan 69%, tingkat parah 2%, dan tidak kesepian 16%.

Ketika seseorang mengalami perasaan kesepian mereka akan merasa terasingkan dari lingkungan mereka, tidak puas dengan apa yang mereka dapatkan dan mereka rasakan, kehilangan dan distress. Tetapi perasaan tersebut tidak berarti akan sama dalam setiap waktunya karena setiap individu memiliki perasaan kesepian yang berbeda dalam situasi yang berbeda-beda (Hayati, 2010). Kesepian merupakan masalah mental yang paling banyak ditemui pada lansia (Munandar, 2017). Lansia yang mengalami kesepian didalam lingkungan kurang mendukung, akan menambah rasa kesepian pada lansia semakin besar (Setiawan & Budiningsih, 2013).

---

**“PENGARUH LIFE REVIEW THERAPY TERHADAP PENURUNAN  
TINGKAT KESEPIAN PADA LANSIA DI PANTI WREDHA MANDIRI  
YAYASAN SOSIAL SALIP PUTIH SALATIGA”**

Alasan lansia tinggal di panti juga sangat berpengaruh terhadap penerimaan diri dan kehidupan lansia di panti wredha, ketika lansia yang tinggal dipanti dengan pilihan sendiri beda dengan lansia yang tinggal dipanti karena terlantar dan paksaan dari keluarga akan membuat lansia merasa dirinya tidak berharga lagi dan lansia akan lebih mudah merasa kesepian ketika lansia yang tinggal di panti sangat merindukan tinggal bersama keluarganya (Ariyani, A. M. 2014).

Lansia yang hidup di panti, biasanya kurang merasa bahagia dan merasa kesepian meskipun banyak lansia atau penghuni panti di sekeliling mereka, lansia merasa sedih dengan keterbatasan ekonomi, lansia merindukan masa menikmati sisa hidup dengan keluarga, perasaan ini merupakan dampak lansia yang hidup di panti wredha. Lansia yang terlantar jauh dari anak dan cucu akan cenderung kurang bisa memaknai hidup, merasa terkekang, hidup kuarang semangat, kurang optimis, merasa kesepian dan hampa. Namun sebagian dari lansia yang lebih senang tinggal dipanti karena ada yang mengurusnya, semua kebutuhan fisik seperti sandang, papan, dan pangan tercukupi ketika tinggal dipanti (Wreksoatmodjo, 2013).

Terapi peninjauan kehidupan atau *life review therapy* sering digunakan secara bergantian dengan istilah terapi memori atau *therapy reminiscence*, ada beberapa perbedaan.

Terapi ingatan sering melibatkan menggambarkan memori itu sendiri. Terapi peninjauan kehidupan didasarkan pada membahas apa arti memori bagi lansia. Pendekatan terapi peninjauan kehidupan juga dapat membantu lansia mengatasi kenangan sulit atau kekhawatiran yang belum terselesaikan yang membuat merasa tidak damai (Munirah *et all*, 2015).

Hasil studi pendahuluan panti wredha salip putih mempunyai 2 rumah tempat tinggal bagi lansia yaitu Panti Wredha Salip Putih (PWSP) di Jl Raya Salatiga Kopeng No. 6 dan Panti Wredha Mandiri Salip Putih (PWSMSP) di Jl. Dr. Sumardi No. 8 Salatiga. Hasil wawancara dengan 7 dari 15 lansia yang tinggal di PWSMSP, lima dari 7 lansia mengatakan dirinya sering merasa kesepian, sedih dan merindukan keluarga. hasil wawancara dengan 3 lansia di PWSP, didapatkan 2 lansia dengan tingkat tidak kesepian, dan 1 lansia dengan tingkat kesepian sedang. Alasan lansia tinggal di panti, ada dengan kemauan sendiri untuk tinggal di panti, dan ada lansia yang dititipkan oleh dinas sosial di panti wredha dan sebagian besar lansia tinggal dipanti dengan alasan konflik keluarga.

Berdasarkan latar belakang masalah kesepian pada lansia yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah penelitian ini adalah apakah ada Pengaruh *Life Review Therapy* Terhadap Penurunan Tingkat

---

**“PENGARUH LIFE REVIEW THERAPY TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KESEPIAN PADA LANSIA DI PANTI WREDHA MANDIRI YAYASAN SOSIAL SALIP PUTIH SALATIGA”**

Kesepian Pada Lansia Di Panti Wredha Yayasan Sosial Salip Putih Salatiga. Tujuan penelitian ini untuk Mengetahui pengaruh *life review therapy* terhadap penurunan tingkat kesepian pada lansia di Panti Wredha Yayasan Sosial Salip Putih Salatiga.

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan *quasi eksperimental design* dengan pendekatan *non equivalent with control Group Design*. Populasi penelitian adalah seluruh lansia yang tinggal di Panti Wredha Yayasan Sosial Salip Putih Salatiga. Penentuan jumlah sample dalam penelitian ini menggunakan

teknik *non probability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini 30 respondent yang dibagi 15 kelompok kontrol dan 15 kelompok intervensi.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini UCLA *loneliness scal* versi 3. Analisis data menggunakan program aplikasi olah data, yang meliputi analisis univariat dan analisis bivariat, menggunakan *paired T-test* dan *independent T-test*.

Penelitian ini dilakukan pada bulan juni selama 3 hari yang bertempat di Panti Wredha Salip Putih Kota Salatiga.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Pengaruh *Life Review Therapy* Terhadap PenurunanTingkat Kesepian Pada Lansia Di Panti Wredha Salip Putih Salatiga**

Variabel	Kelompok	n	Mean selisih	SD	P-value
Penurunan Tingkat kesepian lansia	Kontrol	15	-1.1333	3.29213	0.000
	Intervensi	15	6.0667	3.28344	

Berdasarkan tabel 1 tingkat kesepian pada lansia sebelum dan sesudah diberikan *life review therapy* pada kelompok intervensi dan kontrol, diperoleh nilai mean dari selisih tingkat kesepian *pre* dan *post* pada kelompok kontrol sebesar - 1.1333 dengan nilai standar deviasi

sebesar 3.29213. Nilai mean pada kelompok intervensi sebesar 6.0667 dan standar deviasi sebesar 3.28344. *Uji Independent T-Test* yang dilakukan didapatkan nilai *p-value* sebesar  $0.000 < 0.05$  sehingga dapat dikatakan bahwa ada pengaruh *life review therapy* terhadap penurunan

**“PENGARUH *LIFE REVIEW THERAPY* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KESEPIAN PADA LANSIA DI PANTI WREDHA MANDIRI YAYASAN SOSIAL SALIP PUTIH SALATIGA”**

tingkat kesepian pada lansia di Panti Wredha Salip Putih Salatiga.

## PEMBAHASAN

### **Pengaruh *Life Review Therapy* Terhadap Penurunan Tingkat Kesepian Pada Lansia Di Panti Wredha Mandiri Salip Putih Salatiga**

Adanya pengaruh *life review therapy* terhadap penurunan tingkat kesepian pada lansia. Dikarenakan pada kelompok intervensi penurunan tingkat kesepian setelah dilakukan *life review therapy* terlihat dari rata-rata selisih skor kesepian yang menurun setelah dilakukan *life review therapy*. Sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata selisih skor kesepian tidak ada perubahan antara pre dan post test. *Life review therapy* dapat menurunkan tingkat kesepian pada kelompok intervensi dikarenakan lansia mampu merasa nyaman sehingga bisa mengungkapkan perasaan dan gagasan dengan cara mengulas kenangan yang berkesan dimasa lalu.

Pada kelompok kontrol tidak terjadi perubahan penurunan tingkat kesepian secara signifikan, malah terjadi sebaliknya pada pengkajian post didapatkan beberapa lansia mengalami kenaikan skor tingkat kesepian. Hal ini dikarenakan pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun dan hanya dilakukan pengukuran tingkat kesepian *pre* dan *post* saja. Dengan demikian tidak ada rekayasa perasaan dengan *life review therapy*

sehingga lansia tidak bisa mengungkapkan dan menceritakan pengalaman hidupnya sehingga tidak terjadi penurunan tingkat kesepian pada kelompok kontrol.

Penelitian ini dilakukan selama 3 hari dimana jadwal penelitian pada kelompok intervensi selama 2 hari berturut-turut, dihari pertama pada kelompok intervensi dilakukan pengkajian *pre* dilanjutkan pelaksanaan intervensi *life review therapy* sesi pertama dengan pencapaian target bercerita masa anak-anak dan masa remaja. Dilanjutkan hari ke dua pada kelompok intervensi diberikan *life review therapy* sesi kedua dengan pencapaian target bercerita masa kerja dan masa tua setelah itu dilanjutkan pengkajian *post*. Sejalan dengan Wheeler, (2014) Pelaksanaan *life review therapy* menggunakan 4 sesi dimana sesi pertama menceritakan masa anak-anak, sesi ke dua masa remaja, sesi ke tiga masa dewasa tentang kehidupan pernikahan dan pekerjaan dan sesi keempat masa tua.

Berbeda dengan peneliti sebelumnya oleh Dewi Nurlita, (2018) *Life review therapy* pada kelompok intervensi dalam penelitiannya dilakukan dalam 4 (empat) sesi pertemuan dengan lansia yang meliputi 4 (empat) tahapan perkembangan masa lampau dan masa kini lansia yaitu masa anak, masa muda, masa dewasa, dan masa tua.

---

**“PENGARUH *LIFE REVIEW THERAPY* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KESEPIAN PADA LANSIA DI PANTI WREDHA MANDIRI YAYASAN SOSIAL SALIP PUTIH SALATIGA”**

Dikarenakan peneliti mengikuti jadwal dari panti agar kegiatan penelitian tidak mengganggu kegiatan panti, sehingga kunjungan penelitian dilaksanakan 2 hari dengan merangkap 2 sesi dalam 1 pertemuan. kemungkinan besar tingkat kesepian tidak hanya turun dari tingkat sedang ke tingkat rendah, dimungkinkan tingkat kesepian lansia turun pada tingkat tidak kesepian lagi.

Menurut Lestari & Nugraha, (2017). *Life review therapy* dapat dilaksanakan secara individu ataupun kelompok. Penelitian ini terapi dilakukan dilakukan berkelompok setiap kelompok 3 orang lansia. Adanya kendala dalam pelaksanaan terapy berkelompok dikarenakan ada 4 lansia yang mengalami betres total akibat stroke, sehingga pelaksanaan terapi ini ada yang secara individu dan ada yang berkelompok.

Menurut kushayardi, (2011) *Life Review Therapy* membantu seseorang untuk mengaktifkan ingatan jangka panjang dimana akan terjadi mekanisme recall tentang kejadian pada kehidupan masa lalu hingga sekarang. Dengan cara seperti ini lansia akan lebih mengenal siapa dirinya dan dengan *recall* tersebut. *Life review therapy* dapat mengurangi depresi, mengurangi kesepian, meningkatkan kepercayaan diri, dan meningkatkan kemampuan individu untuk beraktivitas sehari-hari. Terapi ini juga bertujuan untuk meningkatkan gairah hidup dan harga diri dengan menceritakan

pengalaman hidupnya. Misalnya bercerita di masa mudanya. Berdasarkan teori yang telah tertera bahwa *life review therapy* membawa dampak positif pada responden telah berhasil diterapkan dalam penelitian ini.

Menurut kushayardi, (2011) *Life Review Therapy* membantu seseorang untuk mengaktifkan ingatan jangka panjang dimana akan terjadi mekanisme recall tentang kejadian pada kehidupan masa lalu hingga sekarang. Dengan cara seperti ini lansia akan lebih mengenal siapa dirinya dan dengan *recall* tersebut. *Life review therapy* dapat mengurangi depresi, mengurangi kesepian, meningkatkan kepercayaan diri, dan meningkatkan kemampuan individu untuk beraktivitas sehari-hari. Terapi ini juga bertujuan untuk meningkatkan gairah hidup dan harga diri dengan menceritakan pengalaman hidupnya. Misalnya bercerita di masa mudanya. Berdasarkan teori yang telah tertera bahwa *life review therapy* membawa dampak positif pada responden telah berhasil diterapkan dalam penelitian ini.

Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan tingkat kesepian pada kelompok intervensi setelah diberikan *life review therapy*. Terapi *life review* ini bertujuan untuk membantu lansia menemukan makna hidupnya, mengatasi permasalahan dimasa lalu, meningkatkan kepercayaan diri, meningkatkan

harga diri, meningkatkan kepuasan dan kualitas hidup (Mitchell 2009).

Dengan bercerita lansia mampu meluapkan perasaan sehingga merasakan kenyamanan dan dapat melupakan perasaan kesepian sejenak. Hasil dari penelitian ini dimana *life review therapy* dapat menurunkan tingkat kesepian pada lansia. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *life review therapy* memberikan dampak positif sehingga dapat diberikan kepada lansia untuk menurunkan tingkat kesepian serta meningkatkan kepercayaan diri lansia juga dapat membuat lansia merasa bahagia meskipun tinggal di panti wredha.

## KESIMPULAN

Ada pengaruh *life review therapy* terhadap penurunan tingkat kesepian pada lansia di panti Wredha Mandiri Salip Putih. Didapatkan nilai p-value sebesar  $0,000 > \alpha$  (0,05), dengan mean selisih pada kelompok kontrol sebesar -1.1333 dengan nilai standar deviasi sebesar 3.29213. Nilai mean pada kelompok intervensi sebesar 6.0667 dan standar deviasi sebesar 3.28344.

## SARAN

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi pengurus panti, perawat, peneliti selanjutnya untuk lebih mengembangkan lagi *life review therapy* sehingga lansia yang tinggal di panti wredha tidak merasa kesepian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ariyani, A. M. (2014). Lansia Di Panti Werdha ( Studi Deskriptif Mengenai Proses Adaptasi Lansia Di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya ), 1–13.
- Basuki, W. (2015). Faktor – Faktor Penyebab Kesepian Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Penghuni Panti. *EJournal Psikologi*, 4(1), 713–730.
- Damayanti, A. (2013) ‘Gambaran jenis dan tingkat Kesepian pada lansia’, Universitas Padjadjaran.
- Lestari, D. R., & Nugraha, M. A. (2017). Reminiscence Therapy for the Elderly with Loneliness in Social Institution of Tresna Werdha Banjarbaru South
- Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* : Jakarta : SalembaMedika.
- Narullita, D. (2018). PENGARUH LIFE REVIEW THERAPY TERHADAP HARGA DIRI, 3(1), 33–41.
- Setiawan, B. M., & Budiningsih, T. E. (2013). *Developmental and Clinical Psychology*, 2(1), 44–47.
- Setyoadi & Kushariyadi, (2011) *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogegiatrik*, Jakarta : Salemba Medika.
- Sholihah, H. (2011). Pengaruh Life Review Therapy Terhadap Tingkat Harga Diri Pada

---

**“PENGARUH LIFE REVIEW THERAPY TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KESEPIAN PADA LANSIA DI PANTI WREDHA MANDIRI YAYASAN SOSIAL SALIP PUTIH SALATIGA”**

Lansia Di Tejkusuman  
Notoprajan Ngampilan  
Yogyakarta. Tinggi Ilmu  
Kesehatan Aisyiyah, 1–13.

Suadirman, S. P.(2011). *Psikologi Usia Lanjut*. Yogyakarta: UGM Pres.

Mitchell, Steven Frederick. (2009). *Life review therapy: a prevention program for the elderly who are experiencing life transition*. May 12, 2015. <http://search.proquest.com/docview/305179638/fulltextPDF/1357BE7B15530F282C8/6?accountid=17242>

Munirah, S., Elias, S., Nurs, B., Geront, C., Neville, C., Scott, T., & Hons, B. (2015). The effectiveness of group reminiscence therapy for loneliness , anxiety and depression in older adults in long-term care : A systematic review. *Geriatric Nursing*. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2015.05.004>

Rokach, A (2014). *Longing,Intimacy And Loneliness*. Routledge Taylor And Francis Group. 2014. New York.

Wheeler, Kathleen. 2014. *Psychotherapy For The Psychiatric Nurse Advanced Practice*. St.Louis, Missouri: Mosby Esevier.

---

**“PENGARUH LIFE REVIEW THERAPY TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KESEPIAN PADA LANSIA DI PANTI WREDHA MANDIRI YAYASAN SOSIAL SALIP PUTIH SALATIGA”**