

LIFE REVIEW THERAPY DALAM MENURUNKAN DEPRESI DAN KECEMASAN PADA LANSIA

**Veronica Paula¹, Maria Maxmila Yoche A², Shinta Yuliana Hasibuan³, Maria Veronika Ayu
Florensa⁴, Bima Adi Saputra⁵, Janwar Olang⁶, Chryest Debby⁷, Ira Dewi⁸**

¹⁻⁸Fakultas Keperawatan, Universitas Pelita Harapan

veronica.paula@uph.edu, maria.yoche@uph.edu, Shinta.hasibuan@uph.edu, maria.florensa@uph.edu,
bima.saputra@uph.edu, janwar.olang@uph.edu, chryest.debby@uph.edu, iradewi.fon@uph.edu

Abstrak

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan akibat perubahan fisik, sosial, serta kehilangan peran dalam kehidupan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menurunkan tingkat depresi dan kecemasan serta meningkatkan fungsi kognitif lansia melalui penerapan *Life Review Therapy* (LRT). Program dilaksanakan di Posbindu Melati IV Kampung Galuga Binong dengan melibatkan 50 peserta lansia berusia ≥ 60 tahun. Desain kegiatan menggunakan pendekatan pra-pasca intervensi tanpa kelompok kontrol, dengan pengukuran *Mini Mental State Examination* (MMSE), *Geriatric Depression Scale* (GDS), dan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) sebelum dan sesudah intervensi. LRT dilaksanakan dalam enam sesi refleksi kehidupan yang mencakup eksplorasi pengalaman masa lalu, pencarian makna hidup, dan peningkatan harga diri, disertai aktivitas pendukung seperti bernyanyi bersama dan permainan kelompok. Hasil uji *paired t-test* menunjukkan peningkatan signifikan fungsi kognitif ($p = 0,001$), penurunan depresi ($p = 0,000$), dan penurunan kecemasan ($p = 0,000$). Lansia menjadi lebih percaya diri, optimis, dan merasa dihargai. Temuan ini menunjukkan bahwa LRT merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif, sederhana, dan dapat diintegrasikan ke dalam kegiatan komunitas untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia. Program ini direkomendasikan untuk direplikasi di berbagai wilayah dengan pelatihan fasilitator lokal agar keberlanjutannya terjaga.

Kata Kunci: lansia, *life review therapy*, depresi, kecemasan, kesehatan mental

PENDAHULUAN

Lansia merupakan kelompok populasi yang mengalami perubahan kehidupan kompleks — mulai dari penurunan fungsi fisik, kehilangan peran sosial, hingga perubahan jaringan dukungan sosial. Proses-proses ini sering kali memicu stres psikologis yang dapat berujung pada kesepian, rendahnya harga diri, gangguan kecemasan, dan depresi. Depresi pada lansia bukanlah bagian wajar dari penuaan, melainkan kondisi psikologis yang

nyata dan dapat mengganggu kualitas hidup, aktivitas keseharian, bahkan mempercepat penurunan kesehatan fisik dan kognitif (WHO, 2023). Studi menunjukkan bahwa prevalensi depresi pada lansia yang tinggal di komunitas mencapai 10–15%, sementara pada institusi seperti panti jompo dapat meningkat hingga 30–50% atau lebih, dan sering disertai dengan gejala kecemasan (Yang et al., 2024; Rodríguez et al., 2018).

Kondisi ini menunjukkan pentingnya upaya pencegahan dan intervensi psikososial di tingkat komunitas, seperti di Posbindu Melati IV Kampung Galuga Binong, tempat lansia aktif berkegiatan. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang efektif adalah *life review therapy* (LRT), yaitu proses refleksi kehidupan yang membantu lansia menemukan makna hidup, memperkuat identitas diri, serta menurunkan gejala depresi dan kecemasan (Preschl et al., 2012; Chen et al., 2023; Kwon & Lee, 2022).

Hasil penelitian di berbagai negara menunjukkan bahwa LRT tidak hanya meningkatkan kesejahteraan psikologis tetapi juga memperbaiki fungsi kognitif (Wang et al., 2022; Zarei et al., 2018). Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Posbindu Melati IV Kampung Galuga untuk meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup lansia melalui intervensi LRT sebagai bentuk dukungan psikososial komunitas berbasis edukasi dan refleksi diri.

METODE

Kegiatan ini merupakan program pengabdian masyarakat dengan pendekatan intervensi non-farmakologis berupa Life Review Therapy (LRT) yang bertujuan menurunkan tingkat depresi dan kecemasan pada lansia. Desain yang digunakan adalah pra-pasca intervensi tanpa kelompok kontrol, dengan evaluasi sebelum dan sesudah program. Kegiatan ini dilakukan di Posbindu Melati IV Kampung Galuga Binong.

Peserta kegiatan berjumlah 50 orang lansia dengan kriteria: berusia ≥ 60 tahun, memiliki kemampuan komunikasi, tidak mengalami gangguan kognitif berat (MMSE ≥ 24), serta bersedia mengikuti program.

Prosedur: (1) Screening awal dengan MMSE dan instrumen depresi-kecemasan; (2) Edukasi tentang LRT; (3) Pelaksanaan 6 sesi LRT yang meliputi refleksi masa lalu, pengalaman keluarga, pekerjaan, kehilangan, dan pencapaian hidup; (4) Evaluasi pasca intervensi dengan instrumen yang sama.

Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif dengan menghitung rata-rata skor depresi dan kecemasan, serta uji t berpasangan (*paired t-test*) untuk melihat perbedaan signifikan.

langkah-langkah sistematis yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat.

1. Persiapan dan Perencanaan

Identifikasi masalah psikososial yang dihadapi lansia, terutama terkait depresi dan kecemasan. Koordinasi dengan perangkat desa, kader posyandu lansia, atau pengurus komunitas untuk rekrutmen peserta.

Penyusunan modul intervensi LRT yang mencakup: eksplorasi pengalaman hidup, refleksi, serta penulisan/penyusunan narasi kehidupan bermakna.

2. Seleksi Peserta

Menentukan kriteria inklusi (usia ≥ 60 tahun, mampu berkomunikasi, tidak mengalami gangguan kognitif berat). Eksklusi lansia dengan kondisi medis serius yang menghambat partisipasi aktif. Total peserta ditetapkan sebanyak 50 orang lansia.

3. Pre-Test

Melakukan Mini Mental State Examination (MMSE) untuk skrining fungsi kognitif. Mengukur tingkat depresi dan kecemasan dengan instrumen standar (GDS – *Geriatric Depression Scale* dan HARS – *Hamilton Anxiety Rating Scale*).

4. Pelaksanaan Intervensi Life Review Therapy (LRT): dilakukan oleh dosen keperawatan jiwa, dosen medical bedah serta *clinical educator* sebagai fasilitator kegiatan. Intervensi dilakukan dalam 6 sesi (1 kali pertemuan) dengan kegiatan: **Sesi 1:** Pengenalan dan membangun kepercayaan (*ice breaking*, perkenalan). **Sesi 2:** Eksplorasi masa kecil dan pengalaman berkesan. **Sesi 3:** Refleksi masa remaja dan peran sosial yang pernah dijalani. **Sesi 4:** Pengalaman penting dalam kehidupan dewasa (keluarga, pekerjaan). **Sesi 5:** Menggali momen sulit, cara menghadapinya, serta makna yang diperoleh. **Sesi 6:** Penyusunan narasi kehidupan bermakna dan berbagi kisah dengan kelompok.

Kegiatan penunjang: bernyanyi bersama, menebak lagu-lagu lawas, permainan kelompok ringan untuk memperkuat interaksi sosial.

5. Edukasi Psikososial

Edukasi psikososial diberikan oleh dosen Keperawatan Jiwa Ns Maria Veronika Ayu Florensa M.Kep dan Ns Shinta Yuliana Hasibuan M.Kep.Sp.Kep.J Memberikan informasi melalui edukasi kepada lansia mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental. Materi yang diberikan melalui strategi sederhana menghadapi stres, seperti relaksasi pernapasan dan berpikir positif.

6. Post-Test

Mengukur kembali tingkat depresi dan kecemasan setelah intervensi menggunakan instrumen yang sama dengan pre-test. Melakukan perbandingan skor untuk menilai efektivitas program.

7. Evaluasi dan Refleksi

Diskusi kelompok mengenai pengalaman mengikuti program. Identifikasi perubahan yang dirasakan peserta (emosi lebih stabil, lebih percaya diri, merasa dihargai).

8. Rekomendasi Keberlanjutan

Mendorong kader atau fasilitator lokal untuk melanjutkan kegiatan serupa. Membuat rencana integrasi program ke kegiatan rutin posbindu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Uji Statistik

a. Perubahan Fungsi Kognitif (MMSE)

Analisis uji t berpasangan menunjukkan adanya peningkatan skor MMSE setelah pelaksanaan LRT. Rata-rata skor MMSE meningkat dari $24,12 \pm 2,31$ menjadi $26,04 \pm 2,10$. Hasil uji menunjukkan perbedaan yang signifikan ($p = 0,001$; $p < 0,05$).

b. Penurunan Tingkat Depresi (GDS)

Hasil uji t berpasangan menunjukkan penurunan bermakna pada tingkat depresi lansia. Rata-rata skor GDS menurun dari $9,64 \pm 3,21$ sebelum intervensi menjadi $6,02 \pm 2,94$ setelah intervensi. Perbedaan ini signifikan ($p = 0,000$; $p < 0,001$), menunjukkan

bahwa LRT efektif menurunkan gejala depresi pada lansia.

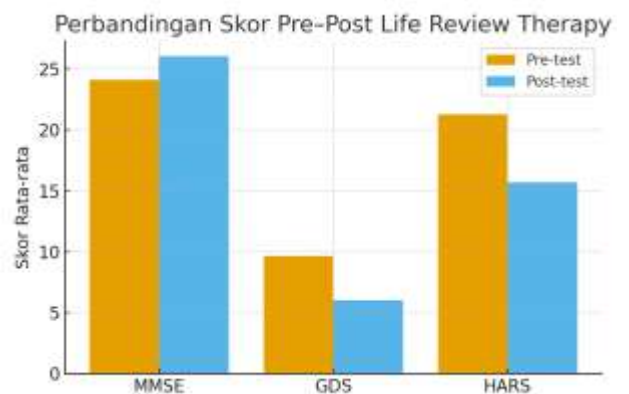
c. Penurunan Tingkat Kecemasan (HARS)

Skor HARS juga menunjukkan penurunan bermakna setelah intervensi. Rata-rata skor HARS sebelum LRT adalah $21,30 \pm 4,52$, sedangkan setelah LRT menurun menjadi $15,68 \pm 3,97$. Hasil uji menunjukkan perbedaan signifikan ($p = 0,000$; $p < 0,001$), yang berarti terdapat penurunan signifikan tingkat kecemasan pada lansia setelah mengikuti LRT.

d. Tabel 1.1 Hasil Analisis Statistik

Variabel	Pre-test (Mean \pm SD)	Post-test (Mean \pm SD)	t hitung	p-value	Keterangan
MMSE (fungsi kognitif)	24,12 \pm 2,31	26,04 \pm 2,10	3,58	0,001	Signifikan
GDS (tingkat depresi)	9,64 \pm 3,21	6,02 \pm 2,94	5,92	0,000	Signifikan
HARS (tingkat kecemasan)	21,30 \pm 4,52	15,68 \pm 3,97	6,48	0,000	Signifikan

e. Grafik Hasil



Gambar 1. Grafik Perbandingan Skor Rata-rata Pre-Post Life Review Therapy pada Lansia.

2. Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan 50 orang lansia yang mengikuti intervensi Life Review Therapy (LRT) selama enam sesi dalam satu kali pertemuan. Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji t berpasangan (*paired t-test*),

ditemukan bahwa intervensi ini memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan fungsi kognitif serta penurunan tingkat depresi dan kecemasan pada lansia.

1. Peningkatan Fungsi Kognitif (MMSE)

Hasil pengukuran *Mini Mental State Examination* (MMSE) menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata dari 24,12 menjadi 26,04 setelah intervensi. Nilai $p = 0,001$ menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik. Artinya, setelah mengikuti LRT, sebagian besar lansia mengalami peningkatan daya ingat, orientasi, dan konsentrasi.

Hasil ini dapat dijelaskan karena *Life Review Therapy* mendorong aktivasi memori jangka panjang, di mana peserta mengingat kembali pengalaman masa lalu yang bermakna. Aktivitas ini membantu melatih kemampuan berpikir reflektif, memperkuat daya ingat, serta menstimulasi proses kognitif otak. Penelitian oleh Wang et al. (2022) menunjukkan bahwa kegiatan reflektif berbasis narasi kehidupan mampu meningkatkan fungsi kognitif melalui aktivasi jalur memori emosional positif. Dengan demikian, peningkatan skor MMSE pada peserta menggambarkan bahwa terapi ini tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga menstimulasi fungsi neurokognitif lansia.

2. Penurunan Depresi (GDS)

Rata-rata skor *Geriatric Depression Scale* (GDS) mengalami penurunan dari 9,64 menjadi 6,02, dengan $p = 0,000$. Hasil ini menunjukkan adanya penurunan tingkat depresi yang signifikan secara statistik setelah intervensi. Depresi pada lansia sering muncul akibat perasaan kehilangan (kemampuan, pasangan, peran sosial), serta penurunan makna hidup. Melalui LRT, peserta diajak untuk menyusun kembali makna kehidupan secara positif, mengenali pencapaian pribadi, dan berdamai dengan pengalaman masa lalu yang menyakitkan. Hal ini sejalan dengan temuan Chen et al. (2023) yang menyebutkan bahwa terapi refleksi kehidupan menurunkan gejala depresi karena individu merasa hidupnya berharga dan bermakna.

Peserta yang mengikuti sejumlah 50 orang, sebanyak 43 orang (86%) menunjukkan penurunan skor GDS minimal 2 poin, yang menandakan perbaikan emosional nyata. Lansia menjadi lebih optimis, lebih banyak tersenyum, dan merasa dihargai dalam proses kelompok.

3. Penurunan Kecemasan (HARS)

Skor *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) menurun dari 21,30 menjadi 15,68, dengan $p = 0,000$. Artinya, terjadi penurunan signifikan pada tingkat kecemasan setelah mengikuti LRT. Sebanyak 40 orang (80%) lansia menunjukkan penurunan gejala kecemasan sedang menjadi ringan.

Kecemasan pada lansia biasanya berkaitan dengan kekhawatiran terhadap kesehatan, kematian, dan kesepian. Dalam sesi terapi, peserta diajak berbagi pengalaman hidup dan saling mendengarkan, yang menumbuhkan rasa keterhubungan sosial dan menurunkan rasa terisolasi. Kegiatan ini membantu meningkatkan dukungan emosional antar peserta, yang berdampak langsung pada penurunan kecemasan. Hasil ini didukung oleh penelitian Barrero-Mejias et al. (2024) yang melaporkan bahwa *life review group therapy* efektif dalam menurunkan kecemasan melalui peningkatan regulasi emosi dan dukungan sosial kelompok.

4. Makna Temuan dalam Konteks Pengabdian Masyarakat

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa *life review therapy* merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif, murah, dan dapat diterapkan di komunitas lansia. Melalui pendekatan berbasis narasi dan refleksi diri, lansia dapat memperoleh pengalaman emosional positif, meningkatkan rasa harga diri, serta memperkuat identitas pribadi.

Dari sisi implementasi di Posbindu Melati: 1) Peserta menunjukkan antusiasme tinggi, dengan tingkat kehadiran mencapai 96%.; 2) Selama proses terapi, para lansia lebih banyak berbicara terbuka tentang pengalaman hidupnya dan terlihat lebih ekspresif. 3) Setelah sesi keempat, para kader melaporkan adanya perubahan perilaku positif,

seperti lansia membuat jadwal untuk mengikuti kegiatan posbindu setiap bulannya.

5. Keterkaitan dengan Teori Psikologi Lansia

Temuan ini selaras dengan teori Erik Erikson tentang tahap integritas ego vs keputusasaan, di mana pada masa tua, individu berusaha menemukan makna hidupnya. LRT membantu mereka mencapai integritas ego, yaitu menerima kehidupan dengan damai dan bersyukur. Selain itu, menurut Butler (1963) pencetus konsep *life review therapy* proses refleksi kehidupan membantu individu meninjau kembali pengalaman masa lalu secara konstruktif, sehingga mengurangi konflik batin dan meningkatkan penerimaan diri. Hal ini terlihat nyata pada peserta kegiatan yang lebih mampu menerima kondisi dirinya dan tidak lagi menyesali masa lalu.

6. Implikasi Praktis

Kegiatan ini memberikan bukti bahwa pendekatan psikososial sederhana seperti LRT dapat diintegrasikan dalam kegiatan Posbindu atau Posyandu Lansia oleh perawat komunitas, kader, atau psikolog. Intervensi ini dapat digunakan untuk: 1) Menjaga kesehatan mental lansia, terutama di daerah dengan keterbatasan akses layanan kesehatan jiwa. 2) Meningkatkan fungsi kognitif, sehingga lansia tetap aktif berpikir dan berdaya guna. 3) Membangun dukungan sosial, yang penting bagi kesejahteraan emosional lansia.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengukuran pada 50 lansia, *Life Review Therapy* terbukti menurunkan depresi dan kecemasan secara signifikan serta meningkatkan fungsi kognitif. Intervensi ini tidak hanya memberikan manfaat psikologis, tetapi juga memperkuat hubungan sosial dan meningkatkan kualitas hidup lansia secara menyeluruh.

Kegiatan pengabdian ini menjadi bukti bahwa pendekatan berbasis komunitas yang sederhana, terukur, dan humanis dapat memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan mental lansia di masyarakat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Lembaga Penelitian, Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Pelita Harapan yang memberikan dukungan dana dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dengan nomor PM-040-FoN/I/2024, sehingga memberikan dampak yang positif bagi lansia posbindu Melati IV Kampung Galuga Binong.

REFERENSI

- Amiri, S., Mahmood, N., Javaid, S. F., & Khan, M. A. (2024). The effect of lifestyle interventions on anxiety, depression and stress: A systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials. *Healthcare*, *12*(22), 2263. <https://doi.org/10.3390/healthcare12222263>
- Barrero-Mejias, M. A., et al. (2024). Effectiveness of psychological interventions for reducing depressive symptoms, emotional wellbeing, burden, or quality of life. *Frontiers in Medicine*. <https://doi.org/10.3389/fmed.2024.1394640>
- Bohlmeijer, E., Smit, F., & Cuijpers, P. (2003). Effects of reminiscence and life review on late-life depression: A meta-analysis. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, *18*(12), 1088–1094. <https://doi.org/10.1002/gps.1018>
- Butler, R. N. (1963). The life review: An interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry*, *26*(1), 65–76. <https://doi.org/10.1080/00332747.1963.11023332>
- Lan, X., Xiao, H., & Chen, Y. (2017). Effects of life review interventions on psychosocial outcomes among older adults: A systematic review and meta-analysis. *Geriatrics & Gerontology International*, *17*(10), 1344–1357. <https://doi.org/10.1111/ggi.12947>
- Liu, M., et al. (2023). Life review on psychospiritual outcomes among older adults with long-term illness: Evidence from a

- randomized trial. *Frontiers in Psychiatry*.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1077665>
- Preschl, B., Maercker, A., Wagner, B., Forstmeier, S., Baños, R. M., Alcañiz, M., & Botella, C. (2012). Life-review therapy with computer supplements for depression in the elderly: A randomized controlled trial. *Aging & Mental Health*, 16(8), 964–974.
<https://doi.org/10.1080/13607863.2012.702726>
- Rodríguez, C. R., Fernández, M. S., & García, M. A. (2018). Prevalence of anxiety disorders in people over 65 years-old: A systematic review. *Revista Española de Geriátria y Gerontología*, 53(5), 259–267.
<https://doi.org/10.1016/j.regg.2018.02.006>
- Waddington, F., et al. (2024). A systematic review of physical health and psychosocial interventions to improve anxiety, depression, or quality of life. *Journal of Applied Gerontology*.
<https://doi.org/10.1080/07347332.2023.2228309>
- Wang, J., Zhou, C., & Li, X. (2022). Cognitive and emotional mechanisms underlying the effects of life review therapy in elderly adults: A neuropsychological perspective. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 102, 104801.
<https://doi.org/10.1016/j.archger.2022.104801>
- World Health Organization (WHO). (2023). *World report on ageing and health*. Geneva: WHO Press.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)00527-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)00527-3)
- Yang, L., Xu, L., & Li, C. (2024). Prevalence and correlates of depressive symptoms and cognitive impairment in elderly people over 65 years old in the community and nursing homes. *BMC Geriatrics*, 24(1), 188.
<https://doi.org/10.1186/s12877-024-04125-2>
- Ye, K. X., et al. (2023). The role of lifestyle factors in cognitive health and dementia prevention. *Progress in Neurobiology*.
<https://doi.org/10.1016/j.pneurobio.2023.102272>
- Zarei, M., Nikbakht, M., & Shojaei, F. (2018). Effectiveness of life review therapy on quality of life in the late life at day care centers of Shiraz, Iran: A randomized controlled trial. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 23(2), 129–134.
https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_141_17