

PENGARUH *LIFE REVIEW THERAPY* TERHADAP HARGA DIRI RENDAH LANSIA DI KABUPATEN BUNGO

Dewi Narullita

Akademi Keperawatan Setih Setio Muara Bungo, Muara Bungo 37214, Indonesia

dewi_narullita@yahoo.co.id

Submitted :24-07-2017, Reviewed:15-08-2017, Accepted:22-08-2017

DOI: <http://doi.org/10.22216/jen.v3i1.2295>

ABSTRAK

Setiap individu akan mengalami penambahan usia, dimana lansia akan timbul perubahan-perubahan sebagai akibat proses penuaan. Proses penuaan tersebut akan menyebabkan masalah-masalah baik fisik, psikososial dan spiritual. Masalah psikososial pada lansia salah satunya adalah harga diri rendah. Masalah harga diri rendah pada lansia perlu diatasi salah satunya dengan tindakan *life review therapy*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *life review therapy* pada lansia yang mengalami harga diri rendah di PSTW Kab.Bungo. Desain penelitian ini adalah *quasi experiment pretest and posttest with control group*. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *random sampling asignment* yaitu sebanyak 40 orang dan diklasifikasikan menjadi 20 orang pada kelompok intervensi dan 20 orang pada kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Rosenberg Self Esteem Scale*. Hasil uji *paired t test* didapatkan rata-rata harga diri rendah pada kelompok intervensi sebelum diberikan terapi sebesar 17,95 dan setelah diberikan terapi sebesar 10,20, dengan nilai *p value* = 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna harga diri rendah setelah diberikan terapi *life review* pada kelompok intervensi. Terapi *life review* direkomendasikan untuk mengatasi harga diri rendah pada lansia yang tinggal di PSTW.

Kata kunci : Harga diri rendah, Lansia, *Life review therapy*

ABSTRACT

Every one will experience age, where the elderly will arise changes as a result of the aging process. The aging process will cause both physical, psychosocial and spiritual issues. Psychosocial problems in the elderly one of them is low self-esteem. Low self-esteem problems in the elderly need to be addressed one of them with the action life review therapy. This purpose study is to determine the effect of life review therapy in the elderly who have low self-esteem in Social Home in Bungo Regency. Design of this study is quasi-experimental pretest and posttest with control group. Technic sampling by random sampling technique asignment as many as 40 people and classified into 20 peoples to intervention groups and 20 peoples to control group. The instrument used in this study is the Rosenberg Self Esteem Scale. The Analysis of paired t test obtained an average low self-esteem in the intervention group before therapy is given at 17.95 and after therapy is given at 10.20, with p value = 0.000. This results that is a significant difference in low self-esteem after being given a life review therapy in the intervention group. Therapy life review is recommended to overcome low self-esteem of the elderly living in Social Home.

Keywords: *Self-esteem, Elderly, Life review therapy*

PENDAHULUAN

Jumlah penduduk di 11 Negara anggota *World Health Organization* (WHO) kawasan Asia Tenggara yang berusia diatas 60 tahun berjumlah 124 juta orang dan diperkirakan akan terus

meningkat hingga 3 kali lipat di tahun 2050. Usia harapan hidup dinegara kawasan Asia Tenggara adalah 70 tahun, sedangkan di Indonesia termasuk cukup tinggi, yaitu 71 tahun. Proporsi lansia di dunia diperkirakan mencapai 22 % dari

penduduk dunia atau sekitar 2 miliar pada tahun 2020, sekitar 80 % lansia hidup dinegara berkembang (*World Health Organization*, 2012).

Menurut Susenas (2012) dikutip dalam Kemenkes RI, 2013, persentase penduduk lansia diatas 10 % sekaligus paling tinggi ada di Propinsi DI Yogyakarta (13,04 %), Jawa Timur (10,40 %) dan Jawa Tengah (10,34 %). Jumlah penduduk lansia di Propinsi Jambi pada Tahun 2012 sebanyak (5,52%). Berdasarkan data demografis hasil proyeksi sensus penduduk, jumlah penduduk Kabupaten Bungo pada tahun 2013 berjumlah 332.166 orang, tahun 2014 berjumlah 340.601 orang dan pada tahun 2015 berjumlah 348.538 orang dengan komposisi penduduk Kabupaten Bungo yang berumur 60 tahun ke atas sebanyak 5 % dari jumlah penduduk (BPS Kab.Bungo, 2013).

Proses menua merupakan suatu proses yang alami dari setiap manusia, dimana individu akan mengalami perubahan-perubahan baik dalam aspek biologis, psikososial maupun spiritual. Nugroho (2010) mengatakan bahwa proses menua adalah perubahan yang terkait waktu, bersifat universal, instrinsik, progresif, dan detrimental. Keadaan tersebut dapat menyebabkan berkurangnya kemampuan beradaptasi terhadap lingkungan untuk dapat bertahan hidup.

Salah satu perubahan yang terjadi pada lansia adalah perubahan secara psikososial. Dimana menurut teori perkembangan dalam Stuart (2014), bahwa tahapan perkembangan psikologis sesuai dengan usia seseorang dan Tugas perkembangan pada usia lansia yaitu dapat melakukan penyesuaian terhadap perubahan dan kehilangan, mempertahankan harga diri, dan mempersiapkan kematian yang akan dihadapi.

Harga diri merupakan salah satu faktor resiko terhadap masalah psikososial pada lansia, terutama pada lansia yang tidak mendapatkan dukungan ataupun perhatian dari orang-orang sekitarnya.

Harga diri rendah pada lansia dapat terlihat melalui kesehatan fisik dan emosionalnya, serta ekspresi kepedulian melalui keluhan-keluhan terhadap tubuh. Lansia yang mengalami harga diri rendah sering menimbulkan perasaan tidak berguna, tidak berarti dan tidak berharga.

Hal ini didukung oleh hasil penelitian Syam'ani (2011), bahwa lansia yang mengalami harga diri rendah muncul rasa malu, kurang percaya diri, minder, tidak berguna, merasa rendah diri, merasa tidak mampu, tidak sempurna, menyalahkan diri, menarik diri dari lingkungan dan lain sebagainya.

Banyak faktor yang menyebabkan harga diri rendah pada lansia. Harga diri rendah pada lansia dikarenakan adanya tantangan baru akibat dari kehilangan pasangan, ketidakmampuan fisik, dan pensiun. Pandangan negatif dan adanya stigma dari lansia juga dapat menyebabkan penurunan harga diri lansia. 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 maladaptif (Stuart, 2014).

Salah satu intervensi keperawatan jiwa yang dapat membantu lansia untuk menyelesaikan masalah harga diri rendah dengan dilakukannya terapi *life review*. Stuart (2014), mengatakan bahwa *life review* memberi kesempatan pada lansia untuk merefleksikan kehidupan dan menyelesaikannya, menata kembali dan mengintegrasikan ulang masalah atau area yang pernah mengganggu.

Life review therapy ini mendasari dari teori Erickson, 1975 Haber(2006)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 harga diri rendah. Integritas tercapai maka individu akan dapat menikmati keuntungan dari tahap-

tahap sebelumnya dan merasa bahwa kehidupan lansia bermakna. Oleh karena itu, maka *life review therapy* merupakan terapi yang sesuai untuk diterapkan dalam mengatasi harga diri rendah pada lansia. Hal ini diperkuat dengan penelitian Chiang, et.al (2008) dalam Chippendale (2011), yang menunjukkan bahwa lansia yang berpartisipasi dalam *life review therapy* harga dirinya meningkat secara signifikan.

Menurut Wheeler (2008) pelaksanaan terapi *life review* mengacu pada Haight dan Olson (1989) yang dikenal dengan *Haight's Life Review and Experiencing Form* dan disarankan untuk terstruktur berdasarkan tahap perkembangan kehidupan yaitu tahap anak-anak, remaja, dewasa dan lansia. Pelaksanaan *life review therapy* terbagi menjadi 4 (empat) sesi. Sesi 1 adalah menceritakan pengalaman pada masa kanak-kanak, sesi 2 menceritakan pengalaman pada masa remaja, sesi 3 menceritakan pengalaman pada masa dewasa, dan sesi 4 menceritakan pengalaman pada masa lansia.

Peran perawat jiwa disini sangat penting untuk meningkatkan harga diri pada lansia. Perawat dalam melakukan *life review therapy* dapat membantu lansia melihat makna dari pengalaman masa lalu, menyelesaikan konflik dan perasaan yang mengancam sehingga dapat membantu lansia mencapai integritas diri dan kebijaksanaan yang diidentifikasi sebagai tujuan akhir dari tahap kehidupannya. Cangelosi (2007) dan Reischstadt et al (2010) dalam Stuart (2014), mengatakan bahwa membantu lansia memaksimalkan kemampuannya merupakan sebuah tantangan dan pengalaman berharga bagi perawat.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan Peneliti kepada 15 orang lansia di PSTW Bedaro Kabupaten Bungo Propinsi Jambi, didapatkan sebanyak 10 orang lansia mengalami harga diri rendah dan sebanyak 5 orang tidak mengalami harga diri rendah. Sebanyak 4 orang lansia

diantaranya mengatakan bahwa ia sering mengalami kegagalan, 3 orang lansia merasa tidak puas dengan dirinya, dan sebanyak 3 orang lansia merasa tidak baik dan tidak ada hal untuk dibanggakan. Berdasarkan hasil observasi Peneliti kepada 10 orang lansia yang mengalami harga diri rendah, didapatkan bahwa sebanyak 4 orang lansia tampak tidak melakukan interaksi dengan lansia yang lain tetapi hanya berbaring dikamar mereka sendiri sedangkan sebanyak 6 orang lansia selalu menjawab pertanyaan dari Peneliti dengan ragu-ragu dan tidak bisa mengambil keputusan.

Berdasarkan latar belakang, fenomena diatas, maka peneliti tertarik ingin melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh *Life Review Therapy* Terhadap Harga Diri Rendah Pada Lansia di PSTW Kab.Bungo Jambi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian "*Quasi Experimental Pre-Post Test With Control Group*" dengan intervensi terapi *life review*. Penelitian ini membandingkan dua kelompok lansia yang mengalami harga diri rendah, yaitu kelompok intervensi (Kelompok yang diberikan terapi *life review*) dan kelompok kontrol (kelompok yang tidak diberikan terapi *life review*).

Sampel dalam penelitian ini adalah lansia yang mengalami harga diri rendah pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kab.Bungo Tahun 2016 dengan jumlah sebanyak 40 orang yang dibagi menjadi 20 orang pada kelompok intervensi dan 20 orang pada kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *simple random sampling*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan teknik wawancara. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Rosenberg Self Esteem Scale/RSES* (dalam Martín-Albo, Núñez, Navarro, Grijalvo, & Navascués, 2007).

Tahap awal, peneliti melakukan *pre-test* pada kelompok intervensi dan

kelompok kontrol untuk melakukan pengukuran kondisi harga diri. Kemudian, pada kelompok intervensi peneliti memberikan terapi *life review*, dimana kelompok intervensi dibagi menjadi 4 (empat) kelompok, yang anggota masing-masing kelompok terdiri dari 1-5 orang. *Terapi life review* ini dilakukan sebanyak 4 sesi yang pelaksanaannya 2 kali seminggu pada setiap pada kelompok intervensi dengan waktu 45-60 menit/sesinya. Setelah 1 minggu dilakukan *life review therapy*, kemudian penelitian melakukan *post-test* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Setelah *post-test* pada kelompok kontrol dilakukan pendidikan kesehatan tentang perkembangan usia lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

Hasil dalam penelitian ini membahas tentang harga diri rendah lansia pada kelompok intervensi dan kontrol sebelum diberikan terapi *life review* dan sesudah diberikan terapi *life review*.

Tabel 1 Harga Diri Rendah Sebelum Terapi

Variabel	Kelompok	Mean	SD	Min-Maks	p value
Harga Diri Rendah	Intervensi	17,95	2,305	15-22	0,843
	Kontrol	18,10	2,447	15-23	

Berdasarkan tabel 1 diatas didapatkan hasil bahwa rata-rata harga diri rendah pada lansia pada kelompok intervensi 17,9 dengan nilai minimal 15 dan nilai maksimal 22 dengan standar deviasi 2,305. Rata-rata harga diri rendah pada kelompok kontrol berdasarkan tabel diatas berada pada 18,1 dengan nilai minimal 15 dan nilai maksimal 23 dengan standar deviasi 2,447.

Hasil analisis statistik didapatkan bahwa harga diri rendah pada kedua kelompok tersebut mempunyai kesetaraan

yang sama atau homogen ($p \text{ value} \geq \alpha$ 0,05).

Tabel 2 Harga Diri Lansia Setelah Dilakukan Terapi

Harga Diri	Kelompok	Mean	SD	SE	p value
Rendah	Intervensi	10,20	1,963	0,439	0,000
	Kontrol	17,75	2,124	0,475	

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa rata-rata perubahan harga diri rendah pada kelompok intervensi yang mendapatkan *life review therapy* adalah 10,20 dengan standar deviasi 1,963, sedangkan untuk kelompok kontrol yang tidak mendapatkan *life review therapy* rata-rata perubahan harga diri rendah adalah 17,75 dengan standar deviasi 2,124. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p \text{ value} = 0,000$, hal ini berarti ada perbedaan yang bermakna rata-rata perubahan harga diri rendah antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol.

Tabel 3 Perbedaan Harga Diri Rendah Sebelum dan Sesudah Terapi

Jenis Kelompok	Varian Harga Diri Rendah	Mean	SD	SE	T	p value
Intervensi	Sebelum	17,95	2,305	0,515	11,206	0,000
	Sesudah	10,20	1,963	0,439		
	Selisih	7,75	3,093	0,692		
Kontrol	Sebelum	18,10	2,447	0,547	1,926	0,069
	Sesudah	17,75	2,124	0,475		
	Selisih	0,35	0,813	0,182		

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa rata-rata harga diri rendah lansia pada kelompok intervensi sebelum diberikan *life review therapy* adalah 17,9 dengan standar deviasi 2,305. Pada keadaan harga diri rendah sesudah diberikan *life review therapy* mengalami penurunan dengan rata-rata 10,2 dengan standar deviasi 1,963. Berdasarkan hasil

uji analisis terlihat nilai p value = 0,000 maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang bermakna antara harga diri rendah pada lansia sebelum dan sesudah pemberian *life review therapy* pada kelompok intervensi.

Rata-rata harga diri rendah lansia pada kelompok kontrol sebelum diberikan *life review therapy* adalah 18,10 dengan standar deviasi 2,447. Pada keadaan harga diri rendah sesudah diberikan *life review therapy* didapatkan rata-rata harga diri rendah 17,75 dengan standar deviasi 2,124. Berdasarkan hasil uji analisis terlihat nilai p value = 0,069 maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan yang bermakna antara harga diri rendah pada lansia sebelum dan sesudah pemberian *life review therapy* pada kelompok kontrol.

Tabel 4 Selisih perubahan harga diri rendah pada lansia sebelum dan sesudah terapi

Harga Diri Rendah	Kelompok	Mean	SD	SE	p value
	Intervensi	7,75	3,093	0,692	0,000
	Kontrol	0,35	0,813	0,182	

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa rata-rata selisih perubahan harga diri rendah sebelum dan sesudah *life review* pada kelompok intervensi adalah 7,7 dengan standar deviasi 3,093, sedangkan untuk kelompok kontrol rata-rata perubahan harga diri rendah adalah 0,35 dengan standar deviasi 0,813. Hasil uji statistik didapatkan ada perbedaan yang bermakna rata-rata selisih perubahan harga diri rendah sebelum dan sesudah antara kedua kelompok.

B. PEMBAHASAN

Harga diri lansia menunjukkan rata-rata harga diri lansia pada kelompok intervensi yaitu 17, 95 dengan skor terendah 15 dan skor tertinggi 22 dengan standar deviasi 2,305. Rata-rata harga diri lansia pada kelompok kontrol 17,10 dengan skor terendah 15 dan skor tertinggi 23 dengan standar deviasi 2,447. Hal ini

menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna antara harga diri rendah pada kelompok lansia yang mendapatkan terapi dengan kelompok lansia yang tidak mendapatkan terapi. Dengan kata lain, lansia di PSTW Kab.Bungo sama-sama mengalami harga diri rendah.

Hasil analisis uji statistik penelitian terhadap perubahan harga diri lansia setelah perlakuan didapatkan hasil p value 0,000 yang berarti bahwa ada perbedaan yang bermakna perbedaan harga diri lansia sebelum dan sesudah diberikan *life review therapy*.

Hasil penelitian ini mendukung beberapa penelitian sebelumnya seperti penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2012) yaitu penelitian terapi telaah kehidupan (*life review*) pada klien depresi dengan harga diri rendah pada lansia dan Sholihah (2011) yang meneliti pengaruh *life review therapy* pada harga diri lansia, dimana penelitian tersebut menyatakan bahwa terapi *life review* memberikan hasil yang signifikan dalam penurunan harga diri rendah pada lansia. Sehingga disimpulkan bahwa *life review therapy* merupakan terapi yang tepat untuk mengatasi harga diri rendah pada lansia.

Hasil penelitian ini diketahui bahwa rata-rata harga diri rendah lansia pada kelompok intervensi sebelum diberikan *life review therapy* adalah 17,95 dengan standar deviasi 2,305, sedangkan sesudah terapi adalah 10,20 dengan standar deviasi 1,963. Selisih perubahan sebelum dan sesudah terapi adalah sebesar 7,75. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya penurunan nilai harga diri rendah setelah diberikan terapi *life review* pada kelompok intervensi. Artinya, harga diri rendah pada kelompok intervensi mengalami penurunan yang bermakna sesudah diberikan *life review therapy*. Penurunan yang bermakna yang dimaksud dalam penelitian ini adalah bahwa harga diri lansia semakin baik, dimana nilai pengukuran harga diri rendah semakin menurun setelah lansia mendapatkan *life*

review therapy, atau dengan kata lain lansia mengalami peningkatan harga diri.

Hasil penelitian ini semakin mendukung tingkat harga diri rendah pada lansia tersebut diatas yaitu harga diri rendah dapat dialami lansia, dimana lansia menghadapi berbagai perubahan baik fisik dan psikososial.

Hasil analisis uji statistik penelitian terhadap perubahan harga diri lansia setelah perlakuan didapatkan hasil *p value* 0,000 yang berarti bahwa ada perbedaan yang bermakna harga diri lansia sebelum dan sesudah diberikan *life review therapy* pada kelompok intervensi dengan kelompok kontrol yaitu rata-rata nilai harga diri lansia pada kelompok intervensi (sebelumnya 17,95 menjadi 10,20) dan kelompok kontrol (sebelumnya 18,10 dan sesudahnya 17,75). Terdapat penurunan nilai 7,75 dan 0,35 yang artinya peningkatan nilai harga diri. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan yang lebih tinggi harga diri rendah pada lansia pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol yaitu selisih 7,40.

Life review therapy pada kelompok intervensi dalam penelitian ini dilakukan dalam 4 (empat) sesi pertemuan dengan lansia yang meliputi 4 (empat) tahapan perkembangan masa lampau dan masa kini lansia. Peneliti melakukan sesi pertama dengan melakukan terapi berfokus untuk menceritakan pengalaman pada masa anak-anak, sesi kedua menceritakan pengalaman pada masa remaja, sesi ketiga menceritakan pengalaman pada masa dewasa dan sesi keempat menceritakan pengalaman pada masa lansia. Pada setiap pertemuan terapi, peneliti menekankan peristiwa hidup yang positif (paling berkesan) bagi lansia dengan bersama-sama lansia dan anggota kelompok lain menentukan arti dari setiap peristiwa yang terjadi bagi lansia. Pada penelitian ini pemberian terapi *life review* ini menyebabkan terjadinya perubahan skor nilai harga diri rendah menjadi harga diri

tinggi pada kelompok perlakuan lebih besar dari pada kelompok kontrol.

Hasil penelitian ini mendukung beberapa penelitian sebelumnya seperti penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2012) yaitu penelitian terapi telaah kehidupan (*life review*) pada klien depresi dengan harga diri rendah pada lansia dan Sholihah (2011) yang meneliti pengaruh *life review therapy* pada harga diri lansia, dimana penelitian tersebut menyatakan bahwa terapi *life review* memberikan hasil yang signifikan dalam penurunan harga diri rendah pada lansia. Sehingga disimpulkan bahwa *life review therapy* merupakan terapi yang tepat untuk mengatasi harga diri rendah pada lansia.

Menurut teori Stuart (2009) bahwa pelaksanaan *life review therapy* merupakan terapi yang terstruktur dengan melihat analisa peristiwa hidup, dimana seorang perawat membantu pasien untuk melihat arti dari pengalaman hidup dan memecahkan konflik dan perasaan tentang kehidupan lansia melalui telaah peristiwa hidup. Sementara itu, 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.

Terapi *life review* bukanlah terapi baru dan terapi ini sudah dikembangkan oleh Butler sejak tahun 1960an, sebagai pengobatan alternatif untuk mengatasi harga diri rendah pada lansia. Terapi ini berdasarkan pada satu prinsip bahwa dengan mengenang dan mengevaluasi masa lalu dapat meningkatkan harga diri rendah. Melalui terapi ini lansia diajarkan/ dilatih untuk mengeksplorasi pengalaman hidup masa lalu dalam bentuk informasi yang lebih positif agar integritas diri lansia tercapai (Mitchell, 2009; Ho, 2012)).

Menurut pernyataan Lestari (2012) dalam penelitiannya, mengatakan bahwa dengan pemberian *life review* maka

memberikan kesempatan kepada lansia untuk mengeskpresikan perasaan yang disupresikan sehingga energi psikis dilepaskan dan lansia dapat menerima masalahnya bila ekspresi perasaan tersebut sempurna dan memadai dan membantu lansia untuk mengintegrasikan kejadian yang dikenang bagi lansia dalam suatu nilai sistem dan kepercayaan melalui arti peristiwa yang dialaminya.

Hal diatas juga sejalan dengan yang dikemukakan oleh Keliat, dkk (1995) mengenai tahap-tahap *life review therapy* yang terdiri dari 6 (enam) tahapan, yaitu ventilasi, eksplorasi, elaborasi, katarsis, menerima masalah dan integrasi dalam nilai sistem atau kepercayaan sehingga digunakan untuk mengatasi masalah yang dihadapi oleh lansia pada saat ini. Beberapa prinsip dalam terapi *life review* ini menurut Mitchell (2009), yaitu *remembering* (menyadari adanya suatu kenangan), *recall* (membagikan kenangan dengan orang lain secara verbal/nonverbal), *review* (evaluasi terhadap kenangan), dan *recontruction* (melakukan sesuatu berupa tanda yang mewakili kenangan tersebut) memori dalam bentuk yang dimodifikasi dapat merubah suasana perasaan dan emosional pada lansia sehingga dapat mencapai kondisi suasana perasaan dan emosi yang lebih positif.

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; Capezuti & Gillespie, 2011). Hal ini dilakukan dengan membantu lansia untuk mengenang masa lalu, kemudian mengevaluasi arti/makna dari peristiwa yang dialaminya sehingga setiap pikiran negatif diganti dengan pikiran yang positif.

Teori tersebut terbukti dengan adanya beberapa perubahan pikiran-pikiran negatif lansia yang mengalami harga diri rendah menjadi kearah lebih positif. Pengalaman peneliti pikiran-pikiran negatif terhadap

lansia di panti merasa tidak berharga, tidak puas dengan dirinya, tidak berguna, dan lain-lain terjadi penurunan, yaitu : merasa tidak puas dengan dirinya sendiri (sebelumnya 50,0% menjadi 25%), merasa dirinya tidak baik (sebelumnya 70,0% menjadi 45,0%), merasa tidak mempunyai kemampuan yang baik (sebelumnya 62,5% menjadi 25%), merasa tidak mampu melakukan segala sesuatu dengan baik sebagaimana orang lain mampu melakukannya (sebelumnya 50,0% menjadi 32,5%), merasa tidak mempunyai banyak hal untuk dibanggakan (sebelumnya 92,5% menjadi 57,5%), merasa tidak berguna (sebelumnya 85,0% menjadi 50,0%), merasa tidak berharga tidak sepeti orang lain (sebelumnya 70,0% menjadi 52,5%), tidak menghargai dirinya sendiri (sebelumnya 100% menjadi 85,0%), merasa banyak mengalami kegagalan dalam hidup (sebelumnya 67,5% menjadi 50,0%), dan tidak memiliki sikap positif dalam dirinya (sebelumnya 32,5% menjadi 12,5%). Hal ini sejalan dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Harter dalam Darmayanti (2011), dimana salah satu faktor yang mempengaruhi harga diri adalah individu yang berpikir positif. Ketika lansia yang tinggal di panti jompo dapat berpikir positif, maka harga diri lansia tersebut juga akan menjadi tinggi.

Kesimpulan dari penelitian ini menurut peneliti bahwa *life review therapy* berpengaruh secara signifikan dalam mengatasi harga diri rendah pada lansia. Dengan diberikannya *life review therapy*, setiap lansia akan menyampaikan peristiwa yang tidak menyenangkan dan menyenangkan serta arti dari peristiwa yang dialaminya baik pada masa anak-anak, remaja, dewasa dan lansia. Pengalaman dan arti dari peristiwa tersebut sebenarnya dapat menjadi hal yang positif bagi lansia. Hal ini sangat membantu lansia untuk meningkatkan harga diri lansia. Artinya *life review therapy*, dapat digunakan untuk meningkatkan harga diri pada lansia. 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.

Dari tanda dan gejala tersebut maka 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.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

Tingkat harga diri pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum diberikan *life review therapy* diketahui berada pada harga diri rendah. Harga diri rendah pada lansia sesudah diberikannya *life review therapy* pada kelompok intervensi yang mendapatkan *life review therapy* mengalami penurunan yaitu normal (harga diri tinggi), sedangkan untuk kelompok kontrol yang tidak mendapatkan *life review therapy* tetap berada pada harga diri rendah. Hasil uji statistik didapatkan ada perbedaan yang signifikan rata-rata perubahan harga diri rendah antara kelompok yang mendapatkan *life review therapy* dengan kelompok yang tidak mendapatkan *life review therapy*

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kepala pimpinan Panti Sosial Tresna Werdha Bedaro dan Al-Madinah Kabupaten Bungo serta semua pihak-pihak terkait yang telah membantu dan mendukung peneliti dalam proses pelaksanaan penelitian sehingga tulisan ilmiah ini dapat diselesaikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, L.M. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Chippendale, T. (2011). The effects of life review through writing on depressive symptoms and life satisfaction in older adults, 123.
- Copel, L.C.(2007). *Kesehatan Jiwa dan Psikiatri : Pedoman Klinis Perawat*. Jakarta : EGC.
- Haber, D. (2006). Life review: implementation, theory, research, and therapy. *International Journal Aging & Human Development*, 63(2), 153–171. <http://doi.org/10.2190/DA9G-RHK5-N9JP-T6CC>
- Ho, L.-C. (2012). Comparative impacts between Longevity and life review therapy on life satisfaction among nursing home residents in Taiwan. *ProQuest Dissertations and Theses*, (December), 213. Retrieved from http://search.proquest.com/docview/1318643676?accountid=14553%5Cnhttp://openurl.library.uiuc.edu/sfx1cl3?url_ver=Z39.88-2004&rft_val_fmt=info:ofi/fmt:kev:mtx:dissertation&genre=dissertations+%&+theses&sid=ProQ:ProQuest+Dissertations+%&+Theses+Full+Text&atitle
- Hawari. (2007). *Sejahtera di Usia Senja Dimensi Psikoreligi Pada Lanjut Usia*. Jakarta : Balai Penerbit FKUI.
- Lestari, D. R. (2012). Pengaruh Terapi Telaah Pengalaman Hidup Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Martapura dan

- Banjarbaru Kalimantan Selatan. *Thesis Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia*.
- Martín-Albo, J., Núñez, J. L., Navarro, J. G., Grijalvo, F., & Navascués, V. (2007). The Rosenberg Self-Esteem Scale: Translation and validation in university students. *The Spanish Journal of Psychology*, 10(2), 458–467.
<http://doi.org/10.1017/S113874160006727>
- Nugroho.(2008). *Keperawatan gerontik & Geriatrik*. Edisi 3. Jakarta :EGC
- Potter & Perry. (2009). *Fundamental Keperawatan*. Edisi 7 Buku 1 dan 2 Jakarta : Salemba Medika
- Sholihah. (2011). Pengaruh life review therapy terhadap tingkat harga diri pada lansia di.
- Stuart, G. W. (2009). *Principles and Practise of Psychiatric Nursing*. (9th ed), St. Louis. Mosby Company.
- Stuart, G. W. . (2013). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart. Edisi Bahasa Indonesia Pertama*. Buku 1 dan 2. Singapore : Elsevier
- Sugiyono. (2010). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Penerbit Alfabeta.
- Sunaryo. (2004). *Psikologi untuk keperawatan*. Jakarta : EGC.
- Stanley. (2006). *Buku ajar Keperawatan Gerontik*. Edisi 2. Jakarta : EGC
- Syam'ani. (2011). Studi fenomenologi tentang pengalaman menghadapi perubahan konsep diri : harga diri rendah pada lansia di kecamatan.
- Lestari.(2012). Pengaruh Terapi Telaah Pengalaman Hidup Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Martapura dan Banjarbaru Kalimantan Selatan. *Tesis*. Jakarta : Program Pasca Sarjana Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- McMullin,J., & Cairney,J. (2004). Self-Esteem and The Intersersection of Age, Class, and Gender. *Journal of Aging Studies*, 18 (1), 75-90.
- Townsend, M.C. (2009). *Psychiatric Mental Health Nursing Concepts Of Care In Evidance-Based Practice*. Philadephia: F.A Davis Company.
- Videbeck, S.L. (2008). *Psychiatric Mental Health Nursing*. (3rd edition). Philadhelpia : Lippincott. Williams & Wilkins.