

BAB 2**TINJAUAN PUSTAKA****2.1 Lanjut Usia (Lansia)****2.1.1 Pengertian Lanjut Usia (Lansia)**

Lanjut usia atau lansia dikatakan sebagai tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia. Sedangkan menurut Pasal 1 ayat (2), (3), (4) UU No. 13 Tahun 1998 tentang kesehatan dikatakan bahwa usia lanjut adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun (Maryam dkk, 2008).

Berdasarkan defenisi secara umum, seseorang dikatakan lanjut usia (lansia) apabila usianya 65 tahun ke atas. Lansia bukan suatu penyakit, namun merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres lingkungan. Lansia adalah keadaan yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stres fisiologis. Kegagalan ini berkaitan dengan penurunan daya kemampuan untuk hidup serta peningkatan kepekaan secara individual (Efendi, 2009).

Berdasarkan definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa lanjut usia adalah seseorang yang berusia lebih dari 60 tahun dimana terjadi berbagai penurunan dalam fungsi baik fisik, psikologis dan sosialnya.

2.1.2 Batasan Lanjut Usia (Lansia)

Menurut pendapat berbagai ahli dalam Efendi (2009) batasan-batasan umur yang mencakup batasan umur lansia adalah sebagai berikut:

1. Menurut Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 dalam Bab 1 Pasal 1 ayat 2 yang berbunyi “Lanjut usia adalah seseorang yang mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas”.
2. Menurut *World Health Organization* (WHO), usia lanjut dibagi menjadi empat kriteria berikut : usia pertengahan (*middle age*) ialah 45-59 tahun, lanjut usia (*elderly*) ialah 60-74 tahun, lanjut usia tua (*old*) ialah 75-90 tahun, usia sangat tua (*very old*) ialah di atas 90 tahun.
3. Menurut Prof. Dr. Koesoemato Setyonegoro masa lanjut usia (*geriatric age*): > 65 tahun atau 70 tahun. Masa lanjut usia (*getiatric age*) itu sendiri dibagi menjadi tiga batasan umur, yaitu *young old* (70-75 tahun), *old* (75-80 tahun), dan *very old* (> 80 tahun) (Efendi, 2009).

2.1.3 Perubahan Lansia

Menua adalah proses alami yang terjadi dalam kehidupan manusia. Penuaan akan terjadi hampir pada semua sistem tubuh, namun tidak semua sistem tubuh mengalami kemunduran fungsi pada waktu yang sama (Nugroho, 2008). Perubahan-perubahan yang terjadi akibat proses penuaan meliputi perubahan fisik, mental, psikososial, kognitif dan spiritual.

1. Perubahan Fisik

Perubahan fisik antara lain ketidaknyamanan seperti rasa kaku dan linu yang dapat terjadi secara tiba-tiba di sekujur tubuh, misalnya pada kepala, leher dan dada bagian atas. Kadang-kadang rasa kaku ini dapat diikuti dengan rasa panas atau dingin, pening, kelelahan dan berdebar-debar. Selain itu terdapat perubahan yang umum dialami lansia, misalnya perubahan sistem imun yang cenderung menurun, perubahan sistem integumen yang menyebabkan kulit mudah rusak, perubahan elastisitas arteri pada sistem kardiovaskular yang dapat

memperberat kerja jantung, penurunan kemampuan metabolisme oleh hati dan ginjal serta penurunan kemampuan penglihatan dan pendengaran.

Penurunan fungsi fisik tersebut yang ditandai dengan ketidakmampuan lansia untuk beraktivitas atau melakukan kegiatan yang tergolong berat. Perubahan fisik yang cenderung mengalami penurunan tersebut akan menyebabkan berbagai gangguan secara fisik sehingga mempengaruhi kesehatan serta akan berdampak pada kualitas hidup lansia (Setyoadi dkk, 2011).

Menurut Mubarak (2006) beberapa perubahan fisik yang terjadi pada lansia meliputi :

a. Sel

Jumlah berkurang, ukuran membesar, cairan tubuh menurun dan cairan intraseluler menurun.

b. Temperatur tubuh

Temperatur tubuh lansia menurun (hipotermi) secara fisiologik 35°C akibat kecepatan metabolisme yang menurun (Nugroho, 2008). Lansia umumnya mengalami keterbatasan reflek menggigil dan tidak dapat memproduksi panas yang diakibatkan rendahnya aktivitas otot. Lansia tidak tahan terhadap temperatur yang sangat panas atau sangat dingin. Hal ini disebabkan oleh menurunnya fungsi pembuluh darah pada kulit, berkurangnya tingkat metabolisme dan menurunnya kekuatan otot.

c. Sistem Neurologi

Terjadi penurunan berat, isi cairan dan aliran darah pada otak. Pada spinal cord terjadi penurunan fiber dan anterior horn yang menyebabkan kelemahan otot, penurunan aliran darah pada spinal cord menyebabkan terjadi penurunan

reaksi dan peningkatan terjadinya perlambatan simpatik. Berkurangnya berat otak sekitar 10-20%, berkurangnya sel kortikal, reaksi menjadi lambat, kurang sensitif terhadap sentuhan, bertambahnya waktu jawaban motorik, hantaran neuron motorik melemah, kemunduran fungsi saraf otonom (Mubarak, 2006).

Saraf panca indera mengecil sehingga fungsinya menurun serta lambat dalam merespon dan waktu bereaksi khususnya berhubungan dengan stres yang berkurang atau hilangnya lapisan mielin akson, sehingga menyebabkan berkurangnya respon motorik dan reflek.

d. Sistem pendengaran

Tulang-tulang pendengaran mengalami kekakuan, membran timpani atrofi sehingga terjadi gangguan pendengaran.

e. Sistem penglihatan

Respon terhadap sinar menurun, adaptasi terhadap gelap menurun, akomodasi menurun, lapang pandang menurun dan sering terjadi katarak.

f. Sistem kardiovaskuler

Katup jantung menebal dan kaku, kemampuan memompa darah menurun (menurunnya kontraksi dan volume), elastisitas pembuluh darah menurun, serta meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer sehingga tekanan darah meningkat.

g. Sistem respirasi

Otot-otot pernafasan kekuatannya menurun dan kaku, elastisitas paru menurun, kapasitas residu meningkat sehingga menarik napas lebih berat, alveoli melebar dan jumlahnya menurun, kemampuan batuk menurun, serta terjadi penyempitan pada bronkus. Otot-otot pernafasan kehilangan kekuatan dan menjadi kaku, menurunnya aktivitas silia, berkurangnya elastisitas paru,

alveoli ukurannya melebar dari biasa dan jumlah berkurang, oksigen arteri menurun menjadi 75mmHg, berkurangnya *maximal oxygen uptake* dan berkurangnya reflek batuk.

h. Sistem gastrointestinal

Esofagus melebar, asam lambung menurun, lapar menurun, dan peristaltik menurun sehingga daya absorpsi juga ikut menurun. Ukuran lambung mengecil serta fungsi organ aksesori menurun sehingga menyebabkan berkurangnya produksi hormon dan enzim pencernaan.

i. Sistem perkemihan

Ginjal mengecil, berat ginjal menurun 30-5-% jumlah nefron (unit terkecil ginjal) menurun, nefron menjadi atropi, aliran darah ke ginjal menurun sampai 50%, filtrasi glomerulus menurun sampai 50%, fungsi tubulus berkurang yang akibatnya ginjal kurang mampu memeatkan urine. Kapasitas kandung kemih meningkat, kandung kemih sulit dikosongkan pada pria akibat retensi urin meningkat, pembesaran prostat $\pm 75\%$ dialami oleh pria usia di atas 65 tahun.

j. Sistem integumen

Keriput serta kulit kepala dan rambut menipis. Rambut dalam hidung dan telinga menebal. Elastisitas menurun, vaskularisasi menurun, rambut memutih (uban), kelenjar keringat menurun, kuku keras dan rapuh, serta kuku kaki berlebihan seperti tanduk.

k. Sistem muskuluskeletal

Cairan tulang menurun sehingga mudah rapuh (osteoporosis), bungkuk (kifosis), persendian membesar dan menjadi kaku (atrofi otot), kram, tremor, tendon mengkerut dan mengalami sklerosis.

I. Sistem endokrin

Produksi hampir semua hormon menurun, fungsi paratiroid dan sekresinya tidak berubah, menurunnya aktivitas tiroid akibat basal metabolisme menurun, menurunnya produksi aldosteron, menurunnya sekresi hormon gonad (progesteron, estrogen dan testosteron), menurunnya daya pertukaran zat (Mubarak, 2006).

m. Sistem reproduksi

Selaput lendir vagina menurun atau kering, menciutnya ovarium dan uterus, atrofi payudara, testis masih dapat memproduksi meskipun adanya penurunan secara berangsur-angsur dan dorongan seks menetap sampai di atas 70 tahun asal kondisi kesehatan baik, penghentian produksi ovum pada saat menopause (Mubarak, 2006).

Masalah-masalah fisik sehari-hari yang sering ditemukan pada lansia terkait dengan perubahan fisiknya meliputi mudah jatuh, mudah lelah, kekacauan mental akut, nyeri pada dada dan berdebar-debar serta sesak nafas ketika melakukan aktivitas kerja fisik. Masalah lainnya yaitu pembengkakan pada kaki bawah, nyeri pinggang atau punggung dan pada sendi pinggul, berat badan menurun, gangguan pada fungsi penglihatan, pendengaran dan sukar menahan air kencing, serta sulit tidur dan sering pusing-pusing (Mubarak, 2006).

2. Perubahan Psikososial

Perubahan psikososial yaitu nilai seseorang sering diukur melalui produktivitasnya dan identitasnya dengan peranan dalam pekerjaan. Ketika seseorang mengalami pensiun (purnatugas), maka yang dirasakan adalah pendapatan berkurang (kehilangan finansial); kehilangan status (dulu mempunyai jabatan/ posisi yang cukup tinggi, lengkap dengan semua fasilitas); kehilangan

relasi; kehilangan kegiatan, akibatnya timbul kesepian akibat pengasingan dari lingkungan sosial serta perubahan cara hidup (Nugroho, 2008). Hal tersebut sejalan dengan yang di ungkapkan oleh Netuveli, *et al* (2006), yaitu penghasilan berbanding lurus dengan status kesehatan seseorang, artinya orang dengan kesejahteraan baik mempunyai status kesehatan yang baik juga. Kesimpulannya adalah strata sosial merupakan faktor yang berpengaruh terhadap kualitas hidup lansia.

3. Perubahan Kognitif

Perubahan pada fungsi kognitif diantaranya adalah kemunduran terutama pada tugas-tugas yang membutuhkan kecepatan dan memori jangka pendek atau seketika (0-10 menit). Kemampuan intelektual dan kemampuan verbal tidak mengalami perubahan (Mubarak, 2006).

4. Perubahan Spiritual

Perubahan spiritual pada lansia ditandai dengan semakin matangnya lansia dalam kehidupan keagamaan. Agama dan kepercayaan terintegrasi dalam kehidupan dan terlihat dalam pola berfikir dan bertindak sehari-hari. Perkembangan spiritual yang matang akan membantu lansia untuk menghadapi kenyataan, berperan aktif dalam kehidupan, maupun merumuskan arti dan tujuan keberadaannya dalam kehidupan (Setyoadi, 2011).

2.2 Harga Diri

2.2.1 Pengertian Harga Diri

Menurut Branden (dalam Esri, 2004) perilaku seseorang mempengaruhi dan dipengaruhi oleh tingkat harga diri yang dimilikinya. Menurut Coopersmith (2006) harga diri adalah penilaian yang dibuat oleh individu untuk menggambarkan sikap

menerima atau tidak menerima keadaan dirinya, dan mampu menandakan sampai seberapa jauh individu itu percaya bahwa dirinya mampu, sukses dan berharga. Esri 2004 mengatakan bahwa harga diri adalah evaluasi yang dibuat oleh setiap orang; sikap umum dari seorang untuk mempertahankan tentang diri mereka sendiri.

Sementara itu Mussen (dalam Yanuar, 2004) mengatakan bahwa harga diri merupakan evaluasi diri individu terhadap kualitas dirinya yaitu suatu penilaian yang bersifat positif atau negatif yang dibuat oleh individu terhadap profil atribut mereka sendiri. Brehm (dalam Riyanti, 2005) melihat harga diri dari sisi yang lain. Menurutnya, harga diri berhubungan dengan cara pendekatan yang dilakukan oleh seseorang terhadap hidupnya. Orang yang mempunyai perasaan baik terhadap dirinya cenderung bahagia, sehat, sukses dan mampu menyesuaikan diri. Namun orang yang menilai dirinya negatif mempunyai kecenderungan khawatir, takut, tidak sehat, depresi, pesimis mengenai masa depan dan cenderung melakukan kesalahan.

Berdasarkan berbagai pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa harga diri adalah evaluasi/penilaian seseorang terhadap dirinya baik secara positif maupun negatif yang akan menghasilkan perasaan berharga atau berguna dalam hidupnya.

2.2.2 Faktor yang Mempengaruhi Harga Diri Lansia

Menurut Coopersmith (1967) ada beberapa faktor yang mempengaruhi harga diri, yaitu:

1. Penghargaan dan Penerimaan dari Orang-orang yang Signifikan

Harga diri seseorang dipengaruhi oleh orang yang dianggap penting dalam kehidupan individu yang bersangkutan, orangtua dan keluarga merupakan contoh dari orang-orang yang signifikan. Keluarga merupakan lingkungan tempat interaksi yang pertama kali terjadi dalam kehidupan seseorang.

2. Kelas Sosial dan Kesuksesan

Menurut Coopersmith (1967), kedudukan kelas sosial dapat dilihat dari pekerjaan, pendapatan dan tempat tinggal. Individu yang memiliki pekerjaan yang lebih bergengsi, pendapatan yang lebih tinggi dan tinggal dalam lokasi rumah yang lebih besar dan mewah akan dipandang lebih sukses dimata masyarakat dan menerima keuntungan material dan budaya. Hal ini akan menyebabkan individu dengan kelas sosial yang tinggi meyakini bahwa diri mereka lebih berharga dari orang lain.

3. Nilai dan Inspirasi Individu dalam Menginterpretasi Pengalaman

Kesuksesan yang diterima oleh individu tidak mempengaruhi harga diri secara langsung melainkan disaring terlebih dahulu melalui tujuan dan nilai yang dipegang oleh individu.

4. Cara Individu dalam Menghadapi Devaluasi

Individu dapat meminimalisasi ancaman berupa evaluasi negatif yang datang dari luar dirinya. Mereka dapat menolak hak dari orang lain yang memberikan penilaian negatif terhadap diri mereka.

2.2.3 Aspek dalam Harga Diri Lansia

1. Rasa Diterima

Individu merasa sebagai bagian dari kelompok dan diterima sebagai anggota. Individu merasa sebagai bagian dari kelompok dan diterima sebagai anggota keluarga. Perasaan diterima yaitu individu dapat merasakan keberadaannya sebagai bagian dari anggota keluarga, serta dihargai dirinya sebagai individu yang utuh dan dihormati sebagai manusia yang mempunyai pikiran, perasaan serta emosi. Perasaan diterima oleh keluarga dapat membuat

individu menjadi mandiri, karena memiliki keyakinan bahwa dirinya berguna dan mampu melakukan hal-hal yang bermanfaat bagi dirinya dan orang lain.

2. Rasa Dibutuhkan

Individu merasa bahwa dirinya berharga, memiliki arti dan nilai. Kadang-kadang ada orang yang merasa dirinya tidak berarti sama sekali dan tidak ada hal pada dirinya yang patut dibanggakan. Pandangan itu berdasarkan penilaian orang lain atas dirinya.

3. Rasa Mampu

Individu memiliki perasaan mampu melakukan sesuatu. Hal ini akan menolong seseorang untuk maju. Ia akan menilai dirinya berdasarkan kemampuannya untuk melaksanakan dan mencapai hal-hal yang diinginkan dengan cara yang efisien, jika orang tersebut tidak berhasil maka ia menilai dirinya negatif.

2.2.4 Karakteristik Harga Diri Lansia

1. Individu dengan Harga Diri Tinggi

Individu dengan harga diri tinggi, tingkat kecemasannya dalam berhubungan dengan lingkungan sosialnya akan rendah. Artinya apabila ia berada di suatu lingkungan, maka ia akan merasa dirinya paling menarik. Individu dengan harga diri tinggi akan mandiri, kreatif dan yakin akan pendapatnya, serta menganggap dirinya mampu dan mempunyai motivasi untuk menghadapi masa depan. Ariana (2004) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa individu dengan harga diri tinggi memiliki keyakinan akan kemampuan yang dimilikinya, realistis dalam menjalani kehidupan, serta bersedia mendengarkan dan menerima pendapat orang lain tanpa harus ikut terpengaruh.

2. Individu dengan Harga Diri Sedang

Individu dengan harga diri sedang akan memandang dirinya lebih baik dari kebanyakan orang, tapi pandangan ini tidak sebaik orang dengan harga diri tinggi (Sahara, 2001).

3. Individu dengan Harga Diri Rendah

Individu dengan harga diri rendah menunjukkan sikap kurang percaya diri, enggan menyatakan pendapatnya, dan kurang aktif dalam masalah sosial (Sahara, 2001).

2.3 Upaya Penanganan Harga Diri Lansia yang Telah Ada

Berbagai terapi telah dikembangkan untuk menangani perubahan harga diri yang terjadi pada lansia. Beberapa terapi tersebut adalah:

1. Reminiscence

Reminiscence adalah terapi yang memberikan perhatian terhadap kenangan terapeutik pada lansia. Reminiscence adalah proses yang dikehendaki atau tidak dikehendaki untuk mengumpulkan kembali memori-memori seseorang pada masa lalu. Memori tersebut dapat merupakan kenangan bahagia yang mungkin tidak bisa terlupakan atau peristiwa yang sudah terlupakan yang dialami langsung oleh individu. Terapi reminiscence bertujuan untuk meningkatkan harga diri dan membantu individu mencapai kesadaran diri dan memahami diri, beradaptasi terhadap stress dan melihat bagian dirinya dalam konteks sejarah dan budaya.

2. Logoterapi

Logoterapi adalah suatu terapi penggunaan teknik untuk menyembuhkan atau mengurangi atau meringkankan krisis eksistensial, melalui penemuan makna hidup. Logoterapi dilaksanakan dalam bentuk konseling dan berorientasi pada pencarian makna hidup individu. Tujuan terapi ini adalah untuk meningkatkan

makna pengalaman hidup individu diarahkan kepada pengambilan keputusan yang bertanggungjawab. Pada lansia logoterapi ini diberikan karena adanya perubahan-perubahan dan kehilangan-kehilangan yang dialami dalam hidup menyebabkan terjadinya krisis makna yang akhirnya menurunkan motivasi untuk hidup. Terapi logo secara umum dapat digambarkan sebagai corak psikologi/psikiatri yang mengakui adanya dimensi kerohanian pada manusia disamping dimensi ragawi dan kejiwaan, serta beranggapan bahwa makna hidup (*The Meaning Of Life*) dan hasrat untuk hidup bermakna merupakan motivasi untuk manusia guna meraih taraf kehidupan bermakna (*The Meaningfull Life*) yang didambakan.

3. Senam Lansia

Senam merupakan bentuk latihan-latihan tubuh dan anggota tubuh untuk mendapatkan kekuatan otot, kelentukan persendian, kelincahan gerak, keseimbangan gerak, daya tahan, kesegaran jasmani dan stamina. Dalam latihan senam semua anggota tubuh (otot-otot) mendapat suatu perlakuan. Otot-otot tersebut adalah *gross muscle* (otot untuk melakukan tugas berat) dan *fine muscle* (otot untuk melakukan tugas ringan). Senam lansia adalah olahraga ringan dan mudah dilakukan, tidak memberatkan yang diterapkan pada lansia. Aktifitas olahraga ini akan membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh. Jadi senam lansia adalah serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang diikuti oleh orang lanjut usia yang dilakukan dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional raga untuk mencapai tujuan tersebut.

2.4 Konsep Terapi Kelompok Ulasan Hidup

2.4.1 Pengertian

Life Review atau Terapi ulasan hidup dikemukakan pertama kali oleh Butler (1963) dengan konsepnya yang menyatakan bahwa Terapi ulasan hidup merupakan suatu proses psikologis mental umum yang terjadi secara alami dan ditandai dengan kembalinya kesadaran progresif untuk pengalaman masa lalu, dan kebangkitan kembali konflik yang belum diselesaikan secara bersamaan dan biasanya dilihat kembali dan penerimaan diri atas kondisi mendekati kematian dan ketidakmampuan untuk mempertahankan integritas pribadi. Terapi ulasan kehidupan menurut Stuart (2009) merupakan pedoman secara progresif kembali pada kesadaran di masa lalu. Ulasan kehidupan dapat dilakukan dalam bentuk kelompok ataupun individual. Dalam terapi secara kelompok ulasan kehidupan dapat mendorong setiap anggota kelompok untuk secara positif saling mendukung dan saling belajar yang menguntungkan dari anggota kelompok lain. Kekohesifan dalam kelompok dan adanya saling berbagi dalam kelompok dapat meningkatkan rasa harga diri dan perasaan saling memiliki.

Berdasarkan jurnal "*Life Review: Implementation, Theory, Research, and Therapy*" oleh Harber pada tahun 2006 *Life Review Group Therapy* adalah sebuah ulasan hidup yang terstruktur sekitar satu atau lebih tema dalam kehidupan. Wheeler (2008) menjelaskan bahwa Terapi kelompok ulasan hidup merupakan peninjauan retrospektif atau eksistensi, pembelajaran kritis dari sebuah kehidupan, atau melihat sejenak kehidupan lampau seseorang. Terapi kelompok ulasan hidup lebih memberi kesempatan pada lansia untuk melakukan evaluasi dan analisis peristiwa hidup dimasa lampau ataupun saat ini sehingga penerimaan diri dan rasa damai dapat

terpenuhi. Tema yang paling sering digunakan adalah keluarga, mulai dari masa kanak-kanak, dengan pengalaman menjadi orangtua, menjadi kakek, dan tema dari pekerjaan, bekerja besar dalam hidup untuk pensiun. Beberapa hal lain yang juga dibahas secara tidak langsung dalam sebuah tema adalah, titik balik utama, dampak peristiwa sejarah besar, peran pendidikan, kesehatan, liburan, musik, sastra, atau seni dalam kehidupan, pengalaman dengan penuaan, menjelang ajal dan kematian, serta makna, nilai, dan tujuan.

2.4.2 Tujuan

Terapi kelompok ulasan hidup memiliki tujuan pendidikan yang dapat mengajarkan atau menginformasikan orang lain, menyampaikan pengetahuan dan pengalaman untuk generasi baru, atau meningkatkan pemahaman hidup yang sendiri atau diri sendiri. Terapi kelompok ulasan hidup yang dilakukan untuk tujuan terapeutik dapat membantu orang mengatasi kehilangan, rasa bersalah, konflik atau kekalahan, atau membantu seseorang menemukan makna dalam prestasi yang pernah didapatkan (Haber, 2006).

2.4.3 Indikasi

Terapi kelompok ulasan hidup dapat diberikan pada individu dengan masalah depresi dan masalah panik, masalah pengontrolan marah dan penggunaan obat, harga diri rendah, resiko bunuh diri, ketidakberdayaan, efektif pada gangguan makan (bulimia, anoreksia nervosa), dan gangguan kepribadian (Wright and beck, 2000; Stuart & Laraia, 2005). Selain itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Chiang pada tahun 2007, Terapi kelompok ulasan hidup juga menunjukkan hasil yang signifikan pada kepuasan hidup lansia.

Terapi kelompok ulasan hidup memberikan motivasi untuk hidup dengan meninjau, menganalisis dan mengevaluasi masa lalu dari perspektif yang berbeda,

merekonstruksi dan menggabungkan peristiwa masa lalu, dan akhirnya mengintegrasikan mereka sampai mereka bisa menerima diri sendiri. Kemampuan lansia untuk menerima dirinya sendiri ini secara tidak langsung akan meningkatkan rasa percaya diri dan membuat lansia mampu untuk tetap produktif di masa tuanya. Sehingga Terapi kelompok ulasan hidup dapat diterapkan untuk meningkatkan harga diri individu.

2.4.4 Prosedur

Haber (2006) menyatakan ulasan kehidupan yang dilakukan dengan wawancara cenderung membutuhkan durasi yang lebih singkat, sampai dengan enam pertemuan. Sedangkan Terapi kelompok ulasan hidup secara kelompok membutuhkan dari 1 sampai 11 pertemuan. Interview memungkinkan akses yang lebih mudah dan masalah kerahasiaan yang terjamin, sedangkan sesi kelompok dapat menambah manfaat membantu lansia membangun hubungan dengan rekan baru atau menyesuaikan diri terhadap lingkungan. Haight menyatakan bahwa agar Terapi kelompok ulasan hidup meliputi kisah hidup (lahir sampai sekarang), keintiman (mendengarkan dengan lainnya), dan evaluasi (analisis dan sintesis). Panjang ideal sebuah sesi tidak diketahui, tetapi sesi sering berlangsung antara satu dan dua jam, kecuali kelemahan fisik membutuhkan waktu yang lebih singkat.

Tema dalam terapi ulasan hidup dapat meliputi: (1) kenangan masa kecil; (2) remaja, (3) keluarga; (4) pekerjaan; (5) teman; (6) hal terbesar yang telah dicapai dalam hidup; dan (7) ringkasan *review* kehidupan dan integrasi peristiwa kehidupan. Untuk meningkatkan diskusi dan interaksi kelompok, berbagai teknik dan kegiatan, seperti bermain peran pengalaman hidup dapat dimasukkan (Chiang 2007). Seringkali *review* kehidupan melibatkan penggunaan memorabilia untuk menginspirasi kenangan, seperti *scrapbooks*, album foto keluarga, surat, harta

dihargai, dan silsilah. Musik dapat digunakan untuk meningkatkan memori, terutama yang berkaitan dengan pernikahan, perang, liburan, agama, atau lagu-lagu populer dari era tertentu (Haber,2006).

Pelaksanaan terapi kelompok ulasan hidup tidak ada yang sama dan bervariasi dalam pelaksanaannya. Kesamaan adalah pada pelaksanaan Terapi kelompok ulasan hidup meliputi tahapan kehidupan sesuai tahapan kehidupan dari Erickson. Dalam penelitian yang dilakukan oleh M.Ando (2010) berjudul *Effects of bereavement life review on spiritual well-being and depression*. Setelah dilakukan terapi kelompok ulasan hidup selama 2 minggu, hasil penelitian menunjukkan terapi kelompok ulasan hidup dapat memperbaiki *spiritual well-being* dan menurunkan depresi. Menurut Wheeler (2008) pelaksanaan terapi kelompok ulasan hidup 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 lanjut usia. Wheeler menyarankan untuk menggunakan foto, buku, autobiografi yang ditulis sendiri ataupun jurnal, kaset atau video dan surat untuk mendatangkan lagi ingatan.

Berdasarkan Haight dan Olson life review group dapat dilaksanakan dalam tiga kali pertemuan dengan tema:

Sesi I : Menceritakan orang tua dan saudara di masa kecil

Sesi II : Menceritakan pengalaman masa remaja yang menyenangkan dan tidak menyenangkan

Sesi III : Menceritakan peran positif yang pernah dijalani

2.5 Pengaruh Terapi Kelompok Ulasan Hidup terhadap Skor Harga Diri Lansia

Berdasarkan penelitian Lappe (1987), Haight dan Davis (1992) dan Chiang *et al* (2007) menunjukkan adanya efek signifikan terapi kelompok ulasan hidup terhadap harga diri pada lansia. Skor harga diri secara statistik meningkat dari *pre-test* ke *post-test*, menunjukkan bahwa terapi kelompok ulasan hidup ini efektif dalam meningkatkan pengertian lansia terhadap makna dan tujuan hidup. Terapi kelompok ulasan hidup yang dilakukan oleh Chiang *et al* tidak menggunakan tema sesuai urutan proses kehidupan, berbeda dengan yang dilakukan oleh peneliti yaitu menggunakan tema sesuai urutan proses kehidupan, yaitu dari masa anak-anak hingga lansia. Penggunaan tema-tema tersebut diharapkan dapat lebih membantu lansia untuk mengingat secara terstruktur, sehingga proses analisis terhadap pengalaman masa lalu dapat lebih efektif. Dalam penelitian yang dilakukan oleh M.Ando (2010) berjudul *Effects of bereavement life review on spiritual well-being and depression*. Setelah dilakukan terapi kelompok ulasan hidup selama 2 minggu, hasil penelitian menunjukkan terapi kelompok ulasan hidup dapat memperbaiki *spiritual well-being* dan menurunkan depresi.

Terapi kelompok ulasan hidup sangat membantu lansia untuk menyusun semua tahap kehidupan mereka, meninjau masa lalu, menawarkan interpretasi baru dan signifikansi, mencapai integrasi, penegasan diri, dan menemukan kembali arti hidup. Selain itu, ketika meninjau pengalaman masa lalu melalui pemilahan, menganalisis, dan mengevaluasi masa lalu, lansia dapat mengubah pemahaman negatif masing-masing, lebih lanjut menegaskan nilai-nilai kehidupan untuk mencapai integrasi kehidupan dan meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri.

Terapi kelompok ulasan hidup dapat membantu lansia untuk mengembangkan definisi baru dari 'sukses', dan menemukan penegasan diri melalui karakteristik mereka sendiri yang unik, usaha dalam hidup, dan ketulusan terhadap orang lain. Terapi kelompok ulasan hidup juga memberikan motivasi untuk hidup melalui meninjau disebut sebelum 'penyesalan', menganalisis dan mengevaluasi masa lalu dari perspektif yang berbeda, merekonstruksi dan menggabungkan peristiwa masa lalu, dan akhirnya mengintegrasikan mereka sampai mereka bisa menerima diri sendiri. Melalui kegiatan ini, nilai pengalaman masa lalu ditekankan tetap menjaga harga diri dan penegasan diri. Dengan Terapi kelompok ulasan hidup lansia dapat meningkatkan kemampuan komunikasi, merekonstruksi pengalaman hidup yang baru dan positif, serta membangun rasa percaya diri dan harga diri (Chiang, 2007).

Terapi kelompok ulasan hidup mengingat, menganalisis dan mengevaluasi baik pengalaman di masa lalu yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan. Melalui analisa dan evaluasi terhadap pengalaman di masa lalu, persepsi negatif lansia terhadap dirinya akan berubah menjadi persepsi yang positif. Sehingga dengan persepsi positif yang dimiliki, lansia dapat menerima diri sendiri dan merasa dirinya berharga. Dengan perasaan berharga dan percaya diri lansia akan menjadi lebih percaya diri untuk menjalani hidup. Selain itu, terapi kelompok ulasan hidup juga memberikan motivasi pada lansia melalui pengalaman anggota lansia. Oleh karena itu, terapi kelompok ulasan hidup merupakan terapi harga diri yang tepat untuk diberikan pada lansia. Terapi kelompok ulasan hidup yang dilaksanakan secara berkelompok akan memberikan motivasi pada lansia melalui pengalaman anggota lainnya dan membuat lansia tidak merasa

sendirian. Dengan demikian terapi terapi kelompok ulasan hidup membuat lansia dapat membangun kepercayaan diri dan harga diri.

