

**TERAPI REMINISSENCE SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KEPUASAN HIDUP
LANJUT USIA DI RUMAH PELAYANAN SOSIAL PUCANG GADING SEMARANG****Iskim Luthfa^{1*}, Herry Susanto², Meidinda Yumaning Hasna³**^{1,2,3}Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Jl.
Raya Kaligawe KM 4, Semarang 50112

Email Koresponden : iskimluthfa@unissula.ac.id

ABSTRAK

Proses menua menyebabkan berbagai perubahan pada diri lansia baik perubahan biologis, perubahan psikologis, perubahan sosial dan perubahan spiritual. Dukungan keluarga sangat membantu lansia beradaptasi terhadap proses menua. Dukungan keluarga yang rendah menyebabkan lansia mengalami masalah psikologis yang berdampak pada penurunan kepuasan hidup. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kepuasan hidup pada lansia yang tinggal di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading Semarang melalui terapi aktivitas kelompok dengan metode *reminisence*. Kegiatan ini diimplementasikan dalam tiga tahapan yaitu tahap sosialisasi tahap pelaksanaan kegiatan serta tahap monitoring dan evaluasi. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan selama 4 bulan, mulai bulan Mei sampai Agustus 2020. Hasil dari kegiatan pengabdian ini lansia mampu meningkatkan sosialisasi dan kebersamaan dengan kelompok, mampu meningkatkan komunikasi diantara kelompok, meningkatkan harga diri, meningkatkan keterampilan beradaptasi dan kepuasan hidup.

Kata Kunci: Kepuasan Hidup, Lanjut Usia, *Reminisence*.**ABSTRACT**

The aging process causes various changes in the elderly, includes biological changes, psychological changes, social changes and spiritual changes. Family support really helps the elderly adapt to the aging process. Low family support causes the elderly to experience psychological problems which have an impact on decreasing life satisfaction. The purpose of this community service is to increase life satisfaction in the elderly who live in the Pucang Gading Nursing Homes in Semarang. The community service method uses group activity therapy with the reminiscence method. This activity is implemented in three stages, that is the socialization stage, the activity implementation stage and the monitoring and evaluation stage. This community service was held for 4 months, starting from May to August 2020. The results of this community service for the elderly are able to increase socialization and togetherness with groups, be able to improve communication between groups, increase self-esteem, improve adaptation skills and increase life satisfaction.

Keywords : Life Satisfaction, Elderly, Reminiscence.

1. PENDAHULUAN

Lansia (lanjut usia) merupakan tahap akhir dari kehidupan dan proses alamiah yang tidak bisa dihindari oleh setiap individu. Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 Bab I Pasal 1 Ayat 2 menyebutkan bahwa lansia adalah penduduk yang berusia 60 tahun ke atas. Saat ini, Indonesia telah memasuki era dimana jumlah lansia mengalami peningkatan yang cukup signifikan, akibat dari baby boomer pada tahun 1960. Berdasarkan data dari Pusat Statistik menunjukkan bahwa jumlah lanjut usia 65 -70 pada tahun 2000 berjumlah 22,7 juta jiwa, namun pada tahun 2020 diperkirakan jumlah tersebut meningkat mencapai 30,1 juta jiwa atau sekitar 10 persen dari total penduduk Indonesia Bappenas, BPS, & UNFPA (2018). Kondisi ini menyebabkan Indonesia masuk peringkat keempat negara dengan jumlah lansia terbanyak setelah China, Amerika dan India (Saputro & et al, 2015).

“Proses menua menyebabkan berbagai perubahan pada diri lansia baik perubahan biologis, perubahan psikologis, perubahan sosial dan perubahan spiritual (Kemenkes RI, 2013). Ketika lansia berusaha beradaptasi terhadap proses penuaan yang dialaminya, tidak sedikit yang merasa kesepian, marah, depresi, dan kehilangan rasa percaya diri. Menurut Marni & Yuniawati (2015), dukungan keluarga sangat berpengaruh terhadap lansia dalam hal penerimaan diri, mampu mengatasi masalah psikologis dan memiliki peran sebagai pengawas kesehatan lansia (Desnita et al., 2020). Hal tersebut berpengaruh terhadap kepuasan hidup yang dirasakan oleh lansia.

Untuk mengatasi lansia yang memiliki masalah biologis, misalnya karena memiliki penyakit hipertensi maka perawat dapat melakukan upaya pencegahan dengan memberikan penyuluhan kesehatan (Iksan, Hastuti, Abidah, & Gina, 2020), latihan relaksasi nafas dalam (Wahyuningsih, Nurun, Ainul, Rendra, & Dwiki, 2020), senam lansia dan melakukan pemeriksaan kesehatan (Sakinah, Meisyaroh, Nurdin, Hasrul, & Murtini, 2020). sedangkan untuk mengatasi penurunan kepuasan hidup perawat sebagai tenaga kesehatan dapat menggunakan beberapa metode terapi antara lain: 1) Logoteraphy (Widowati, Hidayati, & Harnany, 2018), 2) Psikoterpi positif, terapi untuk meningkatkan karakter lansia melalui peningkatan rasa syukur (Zulfiana, 2014), 3) *Reminiscence therapy*. Terapi ini digunakan untuk mengatasi lansia yang memiliki masalah psikologis dan meningkatkan kepuasan hidup (Wida & Retnowati, 2017).

Terapi aktivitas kelompok dengan metode reminiscence dipilih sebagai terapi karena diberikan kepada lansia secara berkelompok yang mengalami masalah psikologis (psikogerontology), dimana setiap lansia diminta untuk menceritakan pengalaman pada masa lalunya untuk mengidentifikasi keterampilan penyelesaian masalah yang pernah dialami (Manurung, 2016).

Terapi aktivitas kelompok dengan metode reminiscence memiliki beberapa manfaat antara lain: 1) Mampu meningkatkan sosialisasi dan kebersamaan dengan kelompok, 2) Mampu meningkatkan komunikasi diantara kelompoknya, 3) Meningkatkan harga diri dan perasaan tidak berharga, 4) meningkatkan keterampilan beradaptasi terhadap stressor dengan mengadopsi keterampilan penyelesaian masalah di masa lalu, 5) Memberikan pengalaman yang menyenangkan sehingga mampu meningkatkan kualitas dan kepuasan hidup (Rahayuni, Utami, & Swedarma, 2015; Rokayah, Kusnandar, & Putri, 2019; Utami & Ariani, 2014).

Ada tiga komponen pelaksanaan terapi aktivitas kelompok dengan metode reminiscence (Manurung, 2016) yaitu: 1) Offensive defensive reminiscence, lansia diminta untuk menceritakan pengalaman pada masa lalunya yang tidak

menyenangkan, menyedihkan dan meningkatkan stress. Perasaan emosional akan memuncak. 2) Positive reminiscence, lansia diminta untuk merefleksikan informasi dan menceritakan pengalaman serta perasaan yang menyenangkan pada masa lalunya. Positive reminiscence bertujuan untuk meningkatkan adaptasi terhadap kehilangan dan meningkatkan harga diri. 3) Evaluatif reminiscence, lansia diminta untuk memecahkan konflik berdasarkan evaluasi pada pengalaman masa lalunya.

Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading Semarang, dibawah naungan dari dinas sosial merupakan tempat pelayanan bagi lanjut usia yang terlantar. Panti ini dihuni oleh sekitar 115 lansia yang berasal dari berbagai daerah di Jawa Tengah. Panti ini terdiri dari 5 bangsal (bangsal anggrek, bougenvill, cempaka, dahlia, edelwise dan flamboyant) mulai dari bangsal lansia mandiri sampai bangsal lansia ketergantungan total. Semua kegiatan operasional di Rumah Pelayanan Sosial mendapat dukungan pendanaan dari Pemerintah Provinsi melalui Dinas Sosial.

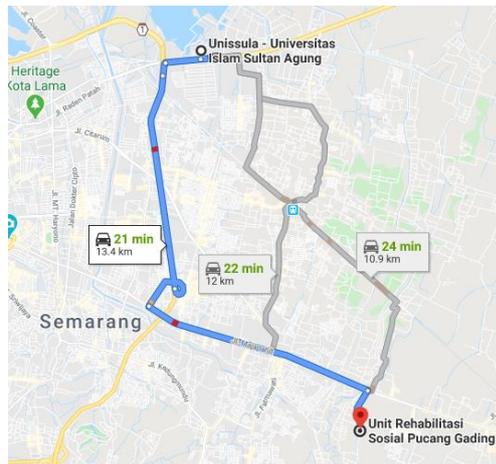
Berdasarkan hasil pengkajian terhadap 70 lansia yang tinggal di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading Semarang dengan menggunakan instrumen *Life Satisfaction Index A* didapatkan hasil sebanyak 55 lansia merasakan tidak puas terhadap hidupnya, dan 15 lansia merasakan puas terhadap hidupnya. Mayoritas lansia merasa tidak puas terhadap hidupnya dikarenakan ketika mereka ada masalah tidak ada keluarga yang bisa diajak bercerita dan membantu menyelesaikan masalahnya. Ketika lansia sakit mereka hanya bisa pasrah dan bersedih karena tidak ada keluarga yang merawatnya. Selama ini mereka merasa dukungan keluarga sangat kurang, keluarga kurang perhatian dan jarang mengunjungi mereka di dalam panti wreda. Alasan lainnya lansia merasa tidak akrab dengan semua teman-temannya di Panti dan merasa kurang senang dengan aktivitas yang dilakukannya sehari-hari karena dianggap monoton, sudah tidak berdaya, dan tidak mendatangkan kebahagiaan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu pengelola Rumah Pelayanan Sosial, pihak Rumah Pelayanan Sosial sudah berupaya memenuhi kebutuhan sehari-hari lansia mulai dari makan, minum, pakaian dan tempat tinggal. Selain itu Rumah Pelayanan Sosial juga berusaha memberikan fasilitas pelayanan kesehatan dan pelayanan kerohanian, bahkan membuatkan jadwal aktivitas harian yang bisa diikuti oleh semua lansia terutama lansia yang masih mandiri. Tidak jarang lansia datang ke poliklinik Panti mengatakan kalau merasa badannya sakit, tetapi setelah dilakukan pemeriksaan ternyata sakitnya bukan secara fisik namun secara psikologis. Lansia merasakan kangen dengan keluarganya, masih menginginkan untuk bisa tinggal lagi dengan keluarganya. Namun kenyatannya keluarga jarang mengunjungi bahkan ada lansia yang sudah bertahun-tahun tidak ketemu dengan keluarganya. Hal ini yang menyebabkan lansia merasa sedih dan merasa tidak puas terhadap kehidupannya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Putri (2015) dimana lansia yang tinggal bersama keluarga merasa lebih bahagia dan merasakan kepuasan hidup dibandingkan dengan lansia yang tinggal di Rumah Pelayanan Sosial.

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kepuasan hidup pada lansia yang tinggal di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading Semarang melalui terapi aktivitas kelompok dengan metode *reminiscence*.

2. MASALAH

Berdasarkan analisis situasi, masalah yang dihadapi oleh mitra adalah lansia yang tinggal di Panti Werdha merasa tidak puas terhadap kehidupannya, karena tidak adanya dukungan keluarga, lansia yang tinggal di Panti Werdha memiliki hubungan yang tidak harmonis, mereka memiliki masalah psikologis, merasa sedih, kesepian dan tidak bahagia, dan lansia yang tinggal di Rumah Pelayanan Sosial merasa bosan dengan kegiatan harian yang monoton.



Gambar 1. Peta Lokasi Pengabdian Masyarakat di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang

3. METODE

Terapi aktivitas kelompok dengan metode reminiscence diimplementasikan dalam tiga tahapan meliputi : tahap sosialisasi, tahap pelaksanaan kegiatan serta tahap monitoring dan evaluasi. Kegiatan PKM ini dilaksanakan selama 4 bulan, mulai bulan Mei sampai Agustus 2020. Selama kegiatan pelaksana dibantu oleh 8 orang mahasiswa. Tahap pertama dilakukan sosialisasi, tahap ini dilaksanakan pada bulan Mei 2020 bertujuan supaya lansia memahami program kegiatan PKM, dan bersedia mengikuti secara aktif kegiatan PKM dari awal sampai akhir. Tahap kedua pelaksanaan kegiatan, dilaksanakan selama bulan Juni sampai Juli 2020, bertujuan supaya lansia mampu menceritakan pengalamannya, lansia mampu berkomunikasi secara terapeutik, lansia tidak merasa sedih dan kesepian, terjadi hubungan yang harmonis diantara para lansia, dan lansia memiliki aktivitas yang meningkatkan kesehatan. Tahap monitoring dan evaluasi dilaksanakan pada bulan Agustus 2020, bertujuan untuk mengevaluasi faktor penghambat dan faktor penunjang, serta menganalisa ketercapaian tujuan kegiatan PKM. Kegiatan PKM ini berlangsung selama tiga bulan sejak Juni sampai dengan Agustus 2020, yang meliputi tiga tahapan. Tahapan pertama yaitu sosialisasi. kegiatan sosialisasi dilaksanakan dengan melibatkan para lansia dan staf panti. Tahapan kedua yaitu pelaksanaan kegiatan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui kegiatan pendampingan kegiatan TAK. praktek kegiatan TAK, praktek kegiatan senam kebugaran dan pelatihan ketrampilan produktif. Tahap ketiga pada kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu monitoring dan evaluasi. Monitoring dan evaluasi merupakan tahapan akhir

dari kegiatan pengabdian masyarakat, bertujuan untuk mengetahui tingkat kepuasan hidup lansia.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading Semarang. Untuk mengatasi lansia yang memiliki masalah penurunan kepuasan hidup perawat sebagai tenaga kesehatan dapat menggunakan *Reminiscence therapy*. Terapi ini merupakan terapi yang digunakan untuk mengatasi lansia dengan masalah psikologis dan meningkatkan kepuasannya.

Terapi aktivitas kelompok dengan metode *reminiscence* dipilih sebagai terapi karena diberikan kepada lansia secara berkelompok yang mengalami masalah psikologis (*psikogerontology*), dimana setiap lansia diminta untuk menceritakan pengalaman masa lalunya untuk mengidentifikasi keterampilan penyelesaian masalah yang pernah dialami. Pemecahan permasalahan “rendahnya tingkat kepuasan lansia yang tinggal di Rumah Pelayanan Sosial” dilakukan dengan beberapa pendekatan yang dilakukan secara bersama-sama yaitu yang pertama berbasis kelompok lansia, kegiatan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) dilakukan secara berkelompok terhadap lansia yang tinggal bersama di satu bangsal, hal ini bertujuan untuk mendekatkan hubungan sosial diantara lansia. Kedua metode *reminiscence*, metode ini memiliki fungsi *escapist* yaitu mengingat keindahan masa lalu untuk mengurangi perasaan negatif pada lansia. Ketiga metode advokat, melakukan pendekatan dengan pengambil kebijakan di Rumah Pelayanan Sosial supaya mendukung kegiatan PKM yang dilakukan.

Kegiatan TAK ini menggunakan metode *reminiscence* yaitu kit *reminiscence* yang berisi benda pribadi para lansia yang berhubungan dengan masa lalunya, seperti pakaian, foto, dan sebagainya. Lansia mampu meningkatkan sosialisasi dan kebersamaan dengan kelompok. Hasil dari kegiatan TAK yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa lansia mampu meningkatkan sosialisasi dan kebersamaan dengan kelompok, lansia mampu meningkatkan komunikasi diantara kelompoknya, lansia mampu meningkatkan harga diri dan perasaan tidak berharga, lansia mampu meningkatkan keterampilan beradaptasi terhadap stressor dengan mengadopsi keterampilan penyelesaian masalah di masa lalu.

Terapi aktivitas kelompok dengan metode *reminiscence* memiliki beberapa manfaat antara lain yang pertama, Mampu meningkatkan sosialisasi dan kebersamaan dengan kelompok. Kegiatan ini merupakan kegiatan kelompok dimana para lansia akan saling bertemu dan bercerita, ini merupakan bentuk intraksi sosial antar lansia di panti wredha, dengan adanya aktivitas ini lansia akan lebih sering bertemu sehingga dapat terbina hubungan saling percaya, hal ini karena para lansia di panti wredha kurang lebih memiliki kondisi yang sama, yaitu tidak tinggal dengan keluarga, sehingga mereka sering merasa kesepian, dengan adanya terapi ini lansia dapat bersosialisasi dan bekerjasama dengan lansia lainnya.

Kedua, Mampu meningkatkan komunikasi diantara kelompoknya, Terapi aktivitas kelompok dengan metode *reminiscence* menuntut seluruh peserta untuk dapat berani berbicara didepan banyak orang, bercerita dan membangun rasa percaya diri, sehingga para lansia tidak malu malu lagi untuk berkomunikasi dan berpendapat dengan lansia lainnya.

Ketiga, Meningkatkan harga diri dan perasaan tidak berharga, Terapi aktivitas kelompok dengan metode reminiscence telah meningkatkan interaksi dan komunikasi serta rasa percaya diri lansia di panti wredha, dengan adanya lansia lain yang senasib membuat mereka merasa tidak sendirian, sehingga dapat meningkatkan harga dirinya serta merasa berharga karena merasa dibutuhkan oleh teman-teman lansia.

Keempat, Meningkatkan keterampilan beradaptasi terhadap stressor dengan mengadopsi keterampilan penyelesaian masalah di masa lalu, Terapi aktivitas kelompok dengan metode reminiscence membantu lansia untuk dapat mengenang masalalunya, lansia telah melewati banyak sekali lika-liku kehidupan, dengan pengalaman-pengalaman masa lalunya, para lansia akan dapat lebih mudah beradaptasi terhadap stressor dan dapat menyelesaikan masalah dengan lebih baik dari sebelumnya.

Kelima, Memberikan pengalaman yang menyenangkan sehingga mampu meningkatkan kualitas dan kepuasan hidup, Terapi aktivitas kelompok dengan metode reminiscence membangun rasa kebersamaan antara anggota kelompok, membangun rasa percaya diri dan saling memiliki satu sama lain sehingga dapat meningkatkan harga dirinya dan perasaan saling membutuhkan, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup, harapan hidup dan rasa puas akan hidupnya.

Kegiatan ini berlangsung selama tiga bulan sejak Juni sampai dengan Agustus 2020, yang meliputi tiga tahapan. Tahapan pertama yaitu sosialisasi. kegiatan sosialisasi dilaksanakan dengan melibatkan para lansia dan staf panti. Hasil dari kegiatan sosialisasi yang dilakukan yaitu para lansia mampu meningkatkan sosialisasi dan kebersamaan dengan kelompok.

Tahapan kedua yaitu pelaksanaan kegiatan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui kegiatan pendampingan kegiatan TAK. praktek kegiatan TAK, praktek kegiatan senam kebugaran dan pelatihan ketrampilan produktif. Hasil dari kegiatan ini lansia mampu meningkatkan komunikasi diantara kelompoknya.



Gambar 2. Pelaksanaan TAK Metode Reminiscence

Tahap ketiga pada kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu monitoring dan evaluasi. Monitoring dan evaluasi merupakan tahapan akhir dari kegiatan pengabdian masyarakat, bertujuan untuk mengetahui tingkat kepuasan hidup lansia. Hasil dari pelaksanaan monitoring dan evaluasi yaitu lansia mampu meningkatkan harga diri dan perasaan tidak berharga, dan lansia mampu meningkatkan keterampilan beradaptasi terhadap stressor dengan mengadopsi keterampilan penyelesaian masalah di masa lalu.

Lansia (lanjut usia) merupakan tahap akhir kehidupan yang tidak bisa dihindari oleh individu. Proses menua menyebabkan berbagai perubahan pada diri lansia baik perubahan biologis, perubahan psikologis, perubahan sosial dan perubahan spiritual. Ketika lansia beradaptasi terhadap proses penuaan yang dialami, tidak sedikit lansia yang merasa kesepian, marah, depresi, dan kehilangan rasa percaya diri. keluarga sangat berpengaruh terhadap lansia dalam hal penerimaan diri, dan mampu mengatasi masalah psikologis. Hal tersebut berpengaruh terhadap kepuasan hidup yang dirasakan oleh lansia.

Keberhasilan kegiatan ini tak lepas dari semangat para lansia untuk meningkatkan kepuasan hidupnya, semangat lansia untuk dapat lebih aktif dalam bersosialisasi dan menyelaikan masalah juga merupakan salah satu hal yang membuat lansia berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. Keberhasilan kegiatan ini juga tak lepas dari dukungan para staf panti wredha pucang gading dan dinas sosial kota semarang, baik berupa dukungan moral, material dan dukungan finansial. Selain itu perlunya Kerjasama antar berbagai pihak sehingga kami dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan kepuasan hidup para lansia di panti wredha Pucang Gading Semarang.

5. KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah: 1) Lansia mampu meningkatkan sosialisasi dan kebersamaan dengan kelompok, 2) Lansia mampu meningkatkan komunikasi diantara kelompoknya, 3) Lansia mampu meningkatkan harga diri dan perasaan tidak berharga, 4) Lansia mampu meningkatkan keterampilan beradaptasi terhadap stressor dengan mengadopsi keterampilan penyelesaian masalah di masa lalu.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Bappenas, BPS, & UNFPA. (2018). *Proyeksi Penduduk Indonesia 2010-2045*. Jakarta. Badan Pusat Statistik Indonesia.
- Desnita, R., Efendi, Z., Sastra, L., Amelia, W., Alisa, F., Despitarsari, L., & Andika, M. (2020). Optimalisasi peran keluarga sebagai pengawas menelan obat pada pasien TB paru di wilayah kerja Puskesmas Nanggalo Padang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(APRIL), 1-7.
- Iksan, R., Hastuti, E., Abidah, & Gina, P. (2020). Upaya pencegahan stroke pada lansia hipertensi melalui penyuluhan kesehatan tentang hipertensi. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3, 288-294.
- Kemendes RI. (2013). *Gambaran Kesehatan LANjut Usia di Indonesia*. Jakarta: Buletin Jendela.
- Manurung, N. (2016). *Terapi Reminiscence*. Jakarta: Trans Info Media.
- Marni, A., & Yuniawati, R. (2015). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penerimaan Diri pada Lansia di Panti Werdha Budhi Dharma Yogyakarta. *Jurnal Empathy Fakultas Psikologi*, 3(1), 1-7.
- Putri, A. (2015). Kepuasan Hidup Lansia Di Panti Werdha Abstrak Kepuasan Hidup Lansia Di Panti Werdha. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 1-6.
- Rahayuni, N., Utami, P., & Swedarma, K. (2015). Pengaruh Terapi Reminiscence terhadap Stres pada Lansia di Banjar Luwus Baturiti Tabanan Bali. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 2(2), 130-138.

- Rokayah, C., Kusnandar, K., & Putri, M. H. (2019). Pengaruh Terapi Reminiscence terhadap Penurunan Tingkat Depresi pada Lansia. *Jurnal Permas*, 9(2), 73-78.
- Sakinah, S., Meisyaroh, M., Nurdin, S., Hasrul, & Murtini. (2020). Penyuluhan kesehatan orientasi tanggap tua (OTT). *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(April), 192-198.
- Saputro, S., & et al. (2015). *Analisis Kebijakan Pemberdayaan dan Perlindungan Sosial Lanjut Usia*. Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Utami, T. ., & Ariani, N. . (2014). Pengaruh Terapi Reminiscence terhadap Harga Diri Lansia dengan Penyakit Kronik di Kelurahan Bubuluh. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 2(2), 166-175.
- Wahyuningsih, S., Nurun, Ainul, Rendra, & Dwiki. (2020). Relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pada lansia yang menderita hipertensi di RT 03 RW 09 Kelurahan Slipi Palmerah Jakarta Barat. *Jurnal Kre*, 3, 264-270.
- Wida, D. ., & Retnowati, S. (2017). *Program “Lansia Sabar” Berbasis Reminiscence dan Art Therapy untuk Meningkatkan Kepuasan Hidup pada Lansia Penderita Hipertensi*. Universitas Gadjah Mada.
- Widowati, I., Hidayati, S., & Harnany, A. . (2018). Pengaruh Logoterapi dan Aktivitas Spiritual terhadap Makna Hidup Lansia. *Jurnal Litbang Kota Pekalongan*, 14(1-11).
- Zulfiana, U. (2014). *Meningkatkan Kebahagiaan Lansia di Panti Werdha melalui Psikoterapi Positif Dalam Kelompok*. *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi*.