

Program “Lansia Sabar” Berbasis *Reminiscence* dan *Art Therapy* untuk Meningkatkan *Self-Compassion* pada Lanjut Usia di Panti Wreda

Ni Made Rai Kistyanti¹ & Sofia Retnowati²
Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada

Abstract. This research aimed to study the effect of reminiscence and art therapy in ‘Lansia Sabar’ Program for the enhancement of self-compassion in elderly in the nursing home. This research used single case design method. The measurement of self-compassion was done by using self-compassion daily checklist based on components of self-compassion by Neff. Data was analyzed by visual inspection using graphic that showed the participants’ changes between the phases. The changes analyzed were change of mean, stability level, and trend. Analysis was supported by interview and observation data as well. The result of analysis showed 2 out of 3 participants had increased means in self-compassion during intervention phase. The other participant had slightly decreased mean in self-compassion during intervention phase. Overall, although there was a different result in one of the participants, the trend showed positive response during the intervention phase.

Keywords: “lansia sabar” program; self-compassion; elderly

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari pengaruh *reminiscence* dan *art therapy* dalam program “Lansia Sabar” untuk meningkatkan *self-compassion* lansia yang dirawat di rumah. Penelitian ini menggunakan metode *single case design*. Pengukuran *self-compassion* dilakukan dengan ceklis harian *self-compassion* yang disusun berdasarkan komponen *self-compassion* dari Neff. Data dianalisis dengan inspeksi visual menggunakan grafik yang menunjukkan perubahan partisipan antar fase. Perubahan yang dianalisis meliputi perubahan mean, level stabilitas, dan tren. Analisis juga didukung oleh data observasi dan wawancara. Hasil analisis menunjukkan dua dari tiga partisipan memiliki mean *self-compassion* yang meningkat di fase intervensi. Adapun partisipan lainnya, mengalami sedikit penurunan mean *self-compassion* di fase intervensi. Secara keseluruhan, meskipun terdapat tingkat respon berbeda pada salah satu partisipan, namun trend menunjukkan respon positif selama fase intervensi dilakukan.

Kata kunci: program ‘lansia sabar’; *self-compassion*; individu lanjut usia; lansia

Ilmu pengetahuan yang semakin berkembang dapat memberikan efek yang positif bagi masyarakat, salah satu-

nya adalah perkembangan sistem pelayanan kesehatan yang dapat membantu masyarakat untuk menjalani hidup yang lebih sehat. Secara keseluruhan WHO (2011) menyatakan di antara tahun 2015 dan 2050, populasi dunia yang berusia 65 tahun ke atas akan meningkat drastis, dari hanya

¹Korespondensi dapat dilakukan melalui: kistyanti@gmail.com

² Atau melalui sofi_53@ugm.ac.id

sejumlah 524 juta jiwa pada tahun 2010 menjadi hampir 1,5 milyar jiwa pada tahun 2050. Di Indonesia, Angka Harapan Hidup (AHH) dan Usia Harapan Hidup (UHH) semakin meningkat. Laporan Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) menunjukkan bahwa angka AHH dan UHH di Indonesia meningkat dari 64,5 tahun (presentase populasi lansia adalah 7,18%) di tahun 2000 menjadi 69,43 tahun pada tahun 2010 (presentase populasi lansia 7,56%). Pada tahun 2011, angka ini kembali meningkat menjadi 69,65 tahun (presentase populasi lansia 7,58%) (Kementerian Kesehatan RI, 2013).

Tantangan yang ditemukan dengan adanya fakta ini adalah untuk memperdalam pemahaman mengenai berbagai permasalahan fisik serta mental pada individu lanjut usia (selanjutnya akan disebut dengan lansia). Lansia sendiri merupakan kelompok masyarakat yang memiliki risiko mengalami masalah kesehatan, baik fisik maupun mental. Dalam menghabiskan masa tuanya, lansia memiliki beberapa pilihan, salah satunya adalah dengan tinggal di Panti Wredha. Secara tidak disadari, tinggalnya lansia di Panti Wredha bisa menimbulkan *stressor* khas, contohnya kesepian atau konflik sosial dengan penghuni panti lainnya. Padahal lansia memerlukan suatu kualitas dalam diri yang akan membantunya menghadapi perubahan, serta berdamai dengan berbagai pengalaman yang tidak menyenangkan, baik di masa lalu maupun pada saat ini.

Dibandingkan menghadapi emosi sulit dengan melawannya sekuat tenaga, individu dapat merespon rasa sakit tersebut dengan kebaikan dan mencoba untuk mengerti emosinya tersebut,

sesuatu yang kemudian oleh Germer dan Neff (2015) disebut sebagai *self-compassion*. Individu dengan *self-compassion* yang tinggi akan memperlakukan dirinya seperti memperlakukan orang lain yang sangat dicintai. *Self-compassion* merupakan suatu kondisi ketika individu mampu untuk terbuka dan terus bergerak dengan adanya *stressor* dalam kehidupan, memperhatikan dan menyayangi diri sendiri, mengerti segala kesalahan dan kegagalan yang dilakukan diri sendiri, tidak bersikap menghakimi, dan mengerti bahwa semua situasi yang terjadi dalam hidup adalah suatu bagian yang sangat mungkin terjadi pada seseorang dalam hidupnya (Neff, 2003).

Berbagai terapi yang dirancang untuk meningkatkan kesejahteraan lansia mulai banyak dikenal, dua di antaranya adalah terapi *reminiscence* dan terapi seni. Pada tahun 2016, Retnowati, Puspitasari, & Wijaya menyusun suatu program dengan judul Program '*Lansia Sabar*' yang mengintegrasikan *reminiscence* dan *art therapy* untuk digunakan pada lansia. Dengan terapi *reminiscence*, para lansia diajak untuk kembali mengingat kejadian di masa lalu, baik kejadian yang baik atau buruk untuk kemudian dimaknai. Dari terapi ini, lansia diharapkan dapat melihat berbagai pencapaian dan permasalahan yang berhasil diselesaikan dengan baik sehingga penilaian lansia akan dirinya menjadi semakin positif.

Program '*Lansia Sabar*' berbasis *reminiscence* dan *art therapy* dirasa penting dilakukan dalam tujuannya meningkatkan *self-compassion* pada lansia. *Self-compassion* memiliki peningkatan ketika individu sudah mencapai tahap *integrity* dalam

hidupnya, sejalan dengan terapi *reminiscence* pada lansia yang bertujuan untuk membantu lansia dalam mencapai fase integrasi dalam hidupnya (Kaplan & Berkman, 2016). Oleh karena itu, Program "Lansia Sabar" berbasis terapi *reminiscence* dan *art therapy* berpeluang dapat meningkatkan *self-compassion* pada lansia yang tinggal di Panti Wredha. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan *self-compassion* pada Lansia di Panti Wredha dengan menggunakan *reminiscence* dan *art therapy* dalam Program "Lansia Sabar".

Metode

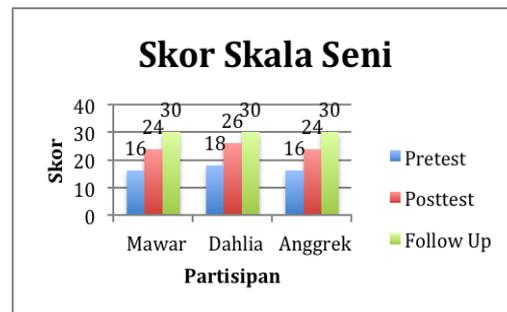
Penelitian dilakukan di salah satu Panti Wredha di Yogyakarta, berlangsung dari bulan Juni sampai dengan Juli 2018, melibatkan tiga responden dengan nama samaran Mawar, Dahlia, dan Anggrek. Penelitian menggunakan Program Lansia Sabar (Sehat dan Bermakna) yang telah disusun oleh Puspitasari (2016) untuk diberlakukan pada Lansia di panti Wredha. Selanjutnya terapi ini diberikan secara berkelompok. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *single case* dengan model A-B-A (Barlow & Hersen, 1987). Desain A-B-A dilakukan dengan pengulangan pengukuran dalam tiga fase (Barlow & Hersen, 1987). Fase A dilakukan sebelum intervensi dilakukan, lalu pengukuran pada fase B dilakukan pada saat intervensi dilakukan, selanjutnya setelah intervensi dilakukan pengukuran kembali kepada fase A (Sunanto, Takeuchi, & Nakata, 2005). Fase *baseline* (A1) dilakukan sebanyak 3-5 kali hingga *trend* dan level data menjadi stabil. Fase intervensi (B1) baru dilakukan ketika *trend* dan level data pada *baseline* sudah dapat dikatakan stabil. Setelah intervensi

(B1) dilakukan, pengukuran untuk fase *baseline* (A2) baru boleh dimulai. Pengukuran dilakukan dengan memberikan ceklis harian *self-compassion* pada partisipan. Selain itu, skala seni dan skala *reminiscence* sebagai cek manipulasi pun diberikan sebanyak 3 kali, yaitu pada fase *pretest*, *posttest*, dan *follow-up* untuk menguji ketercapaian tujuan dari modul.

Hasil

Skor skala seni

Terapi seni dalam Program 'Lansia Sabar' bertujuan untuk menstimulasi memori serta mempermudah lansia di Panti Wredha dalam mengekspresikan emosi serta pikirannya. Gambar 1 menunjukkan grafik skor skala seni dari ketiga partisipan.

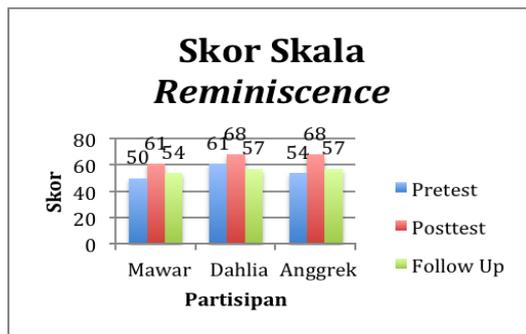


Gambar 1. Grafik skala seni pada saat *pretest*, *posttest*, dan *follow-up*

Skor skala seni dari ketiga partisipan mengalami peningkatan, dimulai dari fase *pretest* dan meningkat pada fase *posttest*, serta kembali meningkat di fase *follow-up*. Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa Program 'Lansia Sabar' terbukti dapat membantu stimulasi memori serta mempermudah partisipan dalam mengekspresikan emosi serta pikirannya.

Skor skala reminiscence

Pengukuran skala *reminiscence* bertujuan untuk menguji ketercapaian fungsi terapi *reminiscence* dalam Program 'Lansia Sabar', yaitu *identity, problem solving, teach/inform, conversation, boredom reduction, bitterness revival, intimacy maintenance, dan death preparation*. Gambar 2 menunjukkan grafik dari skor skala *reminiscence* ketiga partisipan.



Gambar 2. Grafik skala *reminiscence* pada fase *pretest, posttest* dan *follow-up*

Gambar 2 menunjukkan Partisipan Anggrek mengalami peningkatan skor sebesar 11 poin pada fase *Posttest*, kemudian mengalami penurunan sebesar 7 poin pada fase *follow up*. Pada partisipan Dahlia, peningkatan sebesar 7 poin terjadi pada fase *post-test* ketika dibandingkan dengan fase *pretest* dan tetap stabil pada fase *post-test*. Hal yang sama juga terjadi pada partisipan Anggrek. Pada fase *post-test*, skor skala *reminiscence* mengalami peningkatan sebesar 3 poin dan memiliki skor yang tetap pada fase *follow-up*.

Berdasarkan penjelasan di atas, terdapat hasil yang serupa yaitu terjadi peningkatan skor dari fase *pretest* ke fase *posttest*. Hal ini menunjukkan bahwa tujuan dari terapi *reminiscence*, yaitu *identity, problem solving, teach/inform, conversation, boredom reduction, bitterness revival, intimacy maintenance, dan death*

preparation terbukti tercapai pada ketiga partisipan. Di sisi lain, perubahan yang terjadi pada partisipan belum dapat dikatakan bersifat menetap karena hasil yang beragam pada hasil *follow-up*, yaitu penurunan skor pada partisipan Mawar, serta skor yang tetap pada partisipan Dahlia dan Anggrek.

Analisis ceklis harian *self-compassion*

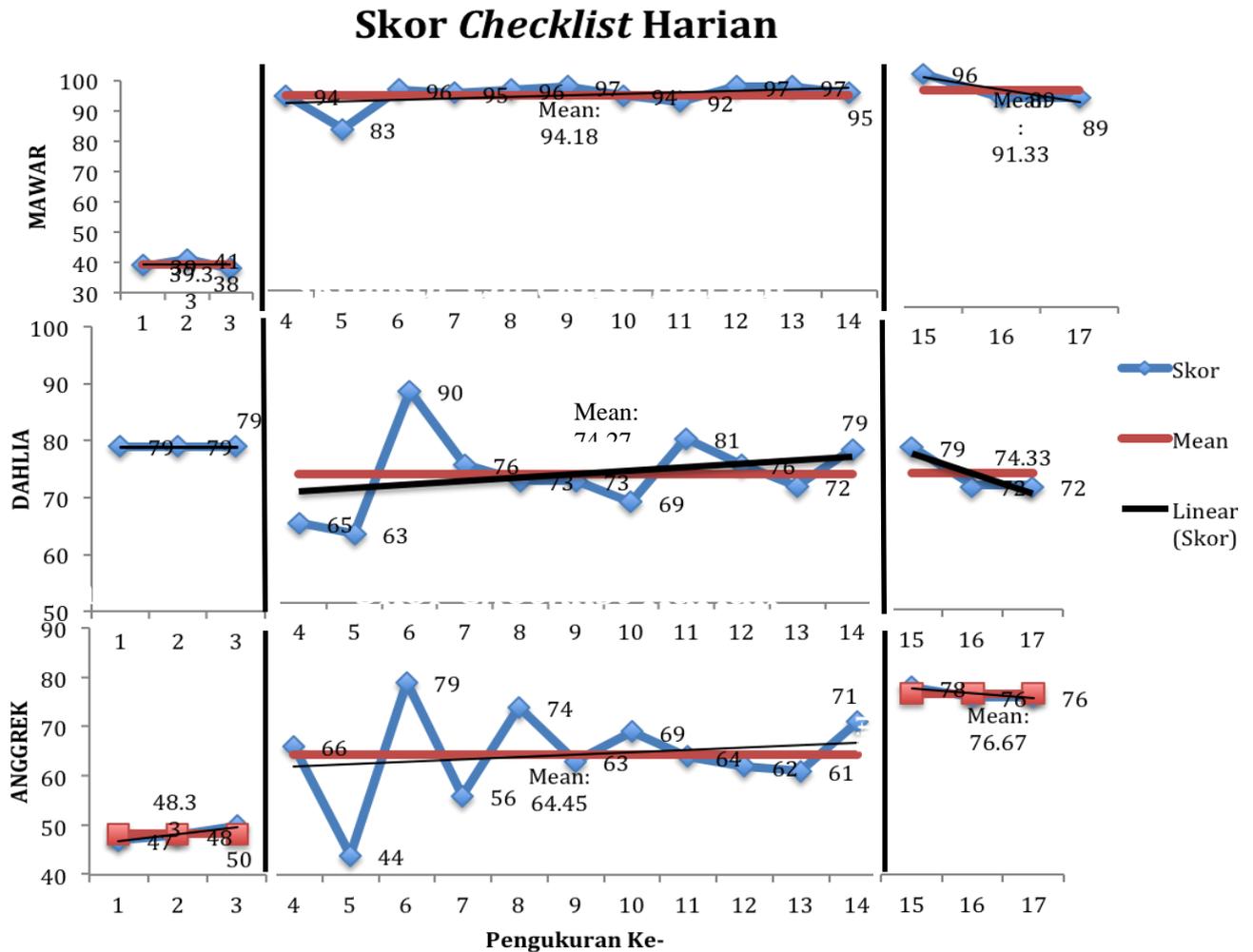
Penjelasan akan perubahan *self-compassion* akan ditinjau melalui *checklist* harian *self-compassion* yang diberikan pada ketiga partisipan. Pengukuran dilakukan pada fase amatan 1, fase intervensi, dan fase amatan 2. Fase amatan 1 dilakukan tiga hari sebelum intervensi dilakukan. Fase intervensi dimulai setiap harinya selama proses intervensi dilakukan. Fase amatan 2 dilakukan selama 3 hari setelah intervensi selesai dilakukan.

Ketiga partisipan mengisi ceklis harian *self-compassion* sebanyak 17 kali, yaitu 3 kali pada fase amatan 1, 11 kali pada fase intervensi, dan 3 kali pada fase amatan 2. Adapun ceklis harian *self-compassion* dibuat berdasarkan tiga komponen *self-compassion* yang dinyatakan oleh Neff (2003), yaitu *self-kindness vs self-judgement, common humanity vs self-isolation, dan mindfulness vs over-generalization*. Secara lebih jelas, skor *self-compassion* ketiga partisipan dapat dilihat dalam grafik pada gambar 3.

Berdasarkan gambar 3, dapat dilihat bahwa partisipan Mawar memiliki *mean skor* sebesar 39,3 pada fase amatan 1. Skor Mawar memiliki kecenderungan arah yang menurun, yang dapat diartikan bahwa selama fase amatan 1, skor *self-compassion* partisipan cenderung menurun. Selanjutnya pada fase intervensi, skor *mean* dari skor ceklis harian *self-compassion* partisipan Mawar

meningkat menjadi sebesar 97,63. Skor Mawar pada saat fase intervensi dilakukan cenderung stabil. Selanjutnya, kecenderungan arah dari skor ceklis harian *self-compassion* partisipan Mawar meningkat.

mengalami peningkatan skor, baik itu pada fase intervensi ketika dibandingkan dengan fase amatan 1, dan ketika fase amatan 2 dibandingkan dengan fase intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa skor partisipan



Gambar 3. Grafik ceklis harian *self-compassion*

Setelah fase intervensi selesai dilakukan, pengukuran amatan 2 diberikan sebanyak 3 kali dan Mawar mengalami penurunan *mean* skor menjadi sebesar 91,33. Kecenderungan arah pada fase amatan 2 menurun, berarti tingkat *self-compassion* Mawar pada fase amatan atau pada saat intervensi sudah tidak lagi diberikan cenderung menurun. Pada perubahan level antar fase, Mawar

Mawar meningkat antar 1 fase ke fase lainnya.

Partisipan Anggrek mendapatkan *mean* skor sebesar 48,33 pada fase amatan 1. Tiga kali pengukuran pada fase amatan 1 menunjukkan kecenderungan stabilitas yang stabil dan arah yang meningkat. Hal ini menunjukkan bahwa pada fase amatan 1, sebelum intervensi mulai diberikan,

tingkat *self-compassion* partisipan Anggrek cenderung meningkat selama pengukuran di fase ini diberikan. Selanjutnya, pada fase intervensi, skor partisipan Anggrek meningkat menjadi sebesar 64,45. Kecenderungan arah pada fase intervensi pun meningkat. Hal ini menunjukkan bahwa selama intervensi diberikan, partisipan Anggrek mengalami peningkatan *self-compassion*. Peningkatan skor pada fase intervensi ketika dibandingkan dengan fase amatan 1 turut menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan memiliki efek yang positif pada tingkat *self-compassion* partisipan Anggrek. Setelah intervensi selesai dilakukan, partisipan Anggrek kembali diberikan pengukuran pada fase amatan 2. Dari pengukuran di fase ini, partisipan Anggrek mendapatkan skor sebesar 76,67. Skor ini lebih tinggi dibandingkan dengan skor yang didapatkan partisipan Anggrek pada fase intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun program sudah tidak lagi diberikan, partisipan Anggrek tetap mengalami peningkatan *self-compassion*.

Selanjutnya partisipan Dahlia mendapatkan skor sebesar 79 pada fase amatan 1. Adapun kecenderungan arah dalam fase amatan 1 adalah mendatar. Hal ini menunjukkan partisipan Dahlia yang memiliki skor yang sama di 3 kali pengukuran yang dilakukan pada fase amatan 1 atau fase ketikan intervensi belum diberikan pada partisipan. Pada fase intervensi, partisipan Dahlia mendapatkan *mean* skor sebesar 74,27 dari 11 kali pengukuran, lebih rendah dibandingkan *mean* skor yang didapatkan pada fase amatan 1. Adapun kecenderungan arah pada fase intervensi adalah meningkat, diartikan bahwa tingkat *self-compassion* partisipan Dahlia cenderung meningkat ketika proses

intervensi sedang dilakukan. Saat intervensi telah berakhir, partisipan Dahlia kembali diberikan pengukuran sebanyak 3 kali pada fase amatan 2 dan menunjukkan kenaikan *mean* skor dari 74,27 pada fase intervensi menjadi 74,33 pada fase amatan 2. Pada fase amatan 2, skor partisipan Dahlia memiliki kecenderungan arah yang menurun. Hal ini menunjukkan bahwa saat intervensi sudah tidak lagi diberikan, tingkat *self-compassion* pada partisipan Dahlia cenderung menurun.

Diskusi

Ketiga partisipan memiliki dinamika yang berbeda selama Program '*Lansia Sabar*' dilakukan. Namun dalam prosesnya, partisipan menunjukkan berbagai hal yang menandakan terjadinya perkembangan *self-compassion*. Secara lebih singkat, perkembangan *self-compassion* ketiga partisipan dapat dilihat berdasarkan tiga komponen *self-compassion* yang dinyatakan oleh Neff (2003).

Self-kindness versus self-judgement

Dalam komponen ini, Neff (2003) mengatakan bahwa individu dengan *self-compassion* tidak menyalahkan diri sendiri secara berlebihan ketika dirinya membuat suatu kesalahan. Dalam Program Lansia Sabar, terdapat salah satu fungsi terapi, yaitu *bitterness revival* yang merupakan suatu fungsi untuk menghidupkan kembali kenangan tidak menyenangkan di masa lalu. Dengan fungsi tersebut, partisipan diberikan kesempatan untuk mengakses kembali kenangan tidak menyenangkan, penyesalan, dan memproses situasi tersebut melalui perspektif yang berbeda. Hal ini sejalan dengan yang

dinyatakan oleh Cappeliez & O'Rourke (2006), yaitu terdapat hubungan yang kuat antara mengingat kejadian di masa lalu dengan kesehatan fisik dan mental seseorang. Terapi *reminiscence* memberikan kesempatan bagi partisipan untuk mendapatkan dukungan dari fasilitator, yaitu mendengarkan pengalaman hidup, mengakui kemampuan yang dimiliki, serta membantu lansia untuk membingkai kembali cara berpikir. Proses yang dialami selama terapi *reminiscence* juga diketahui dapat mengurangi perasaan putus asa, pikiran negatif, ataupun perasaan menyesal, yang menurut Neff (2003) adalah perasaan yang menghalangi tercapainya *self-kindness* dalam diri seseorang. Melalui terapi *reminiscence*, lansia diberikan kesempatan untuk menemukan kelebihan dalam diri yang dapat mengembangkan perasaan positif lansia akan dirinya (Liu, Lin, Chen & Huang, 2007). Shellman, Mokel, & Hewitt (2009) juga menemukan bahwa *reminiscence therapy* yang dilakukan secara terintegrasi efektif untuk mengurangi gejala depresi ringan pada lansia. Dalam prosesnya, Program '*Lansia Sabar*' membantu partisipan dalam mengakui situasi-situasi di masa lalunya sebagai bagian dari dirinya. Partisipan pun mampu memaknai hikmah di balik kejadian yang disesalinya. Selain itu, fungsi dari terapi *reminiscence* yaitu *problem solving*, membantu ketiga partisipan dalam melihat kualitas baik yang ada dalam dirinya, yaitu kemampuan untuk mengatasi masalah ketika sedang berada dalam situasi buruk sekalipun. Fungsi ini dapat tercapai tidak terlepas dari peran fasilitator. Selama proses intervensi dilakukan, empati serta respon fasilitator

memberikan perasaan aman, nyaman, serta dihargai sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri partisipan bahwa dirinya dapat menyelesaikan permasalahan yang terjadi di masa mendatang (Wu, 2011).

Common humanity versus self-isolation

Neff (2013) menyatakan bahwa salah satu kunci dari tercapainya *self-compassion* adalah rasa bahwa segala peristiwa yang terjadi pada diri tidak bersifat eksklusif, dalam arti hal tersebut bisa terjadi pada siapa saja. Melihat dari pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa untuk mengerti bahwa segala situasi dapat terjadi pada siapa pun, individu harus terlebih dahulu diberikan kesempatan untuk mengetahui pengalaman yang terjadi pada orang lain. Dalam prosesnya, kegiatan saling berbagi pengalaman dalam Program '*Lansia Sabar*' membantu seluruh partisipan untuk menyadari bahwa situasi tidak menyenangkan tidak hanya terjadi pada dirinya sendiri saja. Hal ini sejalan dengan pernyataan Yalom & Leszcz (2005) dan Corey & Corey (2014), bahwa terapi yang dilakukan secara berkelompok dapat menimbulkan fungsi terapeutik, seperti kepercayaan, keterbukaan, umpan balik dalam kelompok, harapan baru, komitmen untuk berubah, humor dalam kelompok, dan yang sangat sesuai dengan prinsip *common humanity* adalah fungsi terapeutik kohesivitas dan rasa kebersamaan.

Hal ini sejatinya tidak hanya terjadi dalam situasi yang serupa saja. Saat proses intervensi dilakukan, ketiga partisipan secara bergantian menceritakan pengalaman tidak menyenangkan yang terjadi di masa lalunya. Dari proses ini, masing-masing

partisipan diberikan kesempatan bahwa masing-masing individu memiliki masalah masing-masing dalam hidupnya, sehingga kecenderungan individu untuk merasa hal buruk hanya terjadi pada dirinya dapat menurun. Temuan ini serupa dengan temuan dalam penelitian Program '*Lansia Sabar*' sebelumnya yang dilakukan oleh Puspitasari (2016). Analisis deskriptif dalam penelitian ini menemukan bahwa salah satu manfaat yang didapatkan dari Program '*Lansia Sabar*' adalah menjadi lebih memahami bahwa bukan dirinya sendiri yang memiliki masalah.

Mindfulness versus over-generalization

Pengertian *mindfulness* dalam komponen *self-compassion* menurut Neff (2003) adalah keadaan di mana individu dapat melihat, mengakui suatu hal secara seimbang, dalam artian individu tidak menggeneralisasikan suatu keadaan secara menyeluruh. Adapun Program '*Lansia Sabar*' membantu partisipan dalam mencapai *mindfulness* dalam bentuk yang berbeda-beda. Pada partisipan Mawar, *mindfulness* terlihat saat partisipan sudah dapat menyadari peristiwa secara seimbang. Hal ini menyebabkan partisipan tidak terlarut dalam masalah yang sedang dihadapi. Pada dua partisipan lainnya, yaitu partisipan Dahlia dan Anggrek, *mindfulness* dicapai ketika partisipan mengenali dan mengakui emosi negatif yang dialaminya. Hal ini tidak terlepas dari fungsi terapi seni dalam Program '*Lansia Sabar*'. Sebagaimana yang telah disampaikan sebelumnya, tujuan utama dari digunakannya media seni dalam program '*Lansia Sabar*' adalah untuk mempermudah partisipan mengakses pengalaman atau emosi yang sulit diutarakan secara lisan (Puspitasari,

2016). Saat proses intervensi berlangsung, partisipan Anggrek merupakan partisipan yang terlihat paling sulit menceritakan pengalaman ataupun perasaannya. Saat kegiatan menggambar dilakukan, Anggrek terlihat sangat menikmati kegiatan dan dengan mudah menggambarkan pengalaman yang ia miliki. Adapun *mindfulness* dapat dicapai selama program '*Lansia Sabar*' salah satunya karena peran dari fasilitator. Cully, LaVoie, & Gfeller (2001), menyatakan bahwa fasilitator *reminiscence* memiliki peran untuk membantu partisipan fokus pada pengalaman masa lalu yang menyebabkan partisipan memandang masa lalu mereka secara seimbang.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis serta diskusi, dapat disimpulkan bahwa Program '*Lansia Sabar*' dapat meningkatkan level *self-compassion* pada individu lanjut usia yang tinggal di Panti Wredha.

Saran

Penelitian selanjutnya diharapkan menguji efek dari Program '*Lansia Sabar*' pada cakupan subjek yang lebih luas, yaitu subjek dengan karakteristik yang berbeda. Validasi internal pun diharapkan lebih dapat dikontrol untuk mengurangi efek *testing* ataupun *social desirability*. Partisipan diharapkan terus melanjutkan kegiatan yang dilakukan selama Program '*Lansia Sabar*' berlangsung, seperti bercerita pengalaman masa lalu pada rekan di sekitarnya dengan menggunakan media musik, foto, ataupun gambar. Hal ini selain bertujuan untuk menjadi sarana ekspresi emosi bagi peserta, juga dapat melatih memori partisipan.

Daftar Pustaka

- Barlow, D. H., & Hersen, M. (1987). *Single case experimental designs: Strategies studying behavior change, Second Edition*. New York: Pegamen Press.
- Cappeliez, P., & O'Rourke, N. (2006). Empirical validation of a model of reminiscence and health and later life. *Journal of Gerontological Sciences: Social Sciences*, 61, 237 – 244.
- Corey, M., and Corey, G. (2014). *Process and Practice Groups (9th ed)*. Belmont: Thomson Brooks/Cole.
- Cully, J. A., LaVoie, D., Gfeller, J. D. (2001). Reminiscence, personality, and psychological functioning in older adults. *Gerontologist* 41(1), 89-95. doi: [10.1093/geront/41.1.89](https://doi.org/10.1093/geront/41.1.89)
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2015). Cultivating self-compassion in trauma survivors. In V. M. Follette, J. Briere. D. Rozelle, J. W. Hopper, D. I. Rome, V. M. Follette, D. I. Rome (Eds.), *Mindfulness-oriented interventions for trauma: Integrating contemplative practices* (pp. 43-58). New York, NY, US: Guilford Press.
- Kaplan, D. B., Berkman, B. (2016) *Social work in health and aging (Second edition)*. New York: Oxford University Press.
- Kementerian Kesehatan RI. (2013). Gambaran kesehatan lanjut usia di Indonesia. Diunduh dari <http://www.depkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/buletin/buletin-lansia.pdf>
- Liu, S. J., Lin, C. J., Chen, Y. M., & Huang, X. Y. (2007). The effects of reminiscence group therapy on self-esteem, depression, loneliness and life satisfaction of elderly people living alone. *MidTaiwan Journal of Medicine*, 12(3), 133-142.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101. doi: [10.1080/15298860309032](https://doi.org/10.1080/15298860309032).
- Puspitasari, E. (2016). *Program "Lansia Sabar" berbasis reminiscence dan art therapy untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia penderita diabetes*. Tesis. Magister Profesi Psikologi Klinis Universitas Gadjah Mada.
- Retnowati, S., Puspitasari, E., Wijaya, D. A. W. P. (2016). *Modul Program "Lansia Sabar" (Sehat dan Bermakna) berbasis reminiscence dan art therapy*. Modul. Magister Profesi Psikologi Klinis Universitas Gadjah Mada.
- Shellman, J. M., Mokel, M., & Hewitt, N. (2009). The effect of integrative reminiscence on depressive symptoms in older African Americans. *Western Journal of Nursing Research*, 31(6). 772–768. doi: [10.1177/0193945909335863](https://doi.org/10.1177/0193945909335863)
- Sunanto, J., Takeuchi, K., Nakata, H. (2005). *Pengantar penelitian dengan subjek tunggal*. Tsukuba: CRICED University of Tsukuba.
- WHO. (2011). *Global health and aging*. National Institute of Aging, National Institute of Health.
- Wijaya, D. A. W. P. (2016). *Program "Lansia Sabar" berbasis reminiscence dan art therapy untuk meningkatkan kepuasan hidup pada lansia penderita hipertensi*. Tesis. Magister Profesi Psikologi Klinis Universitas Gadjah Mada.
- Wu, L. F. (2011). Group integrative reminiscence therapy on self-esteem, life satisfaction, and depressive symptoms in

institutionalized older veterans. Yalom, I. D. & Leszcz, M. (2005). *The Journal of Clinical Nursing*, 20(15) 2195–2203. doi: [10.1111/j.1365-2702.2011.03699.x](https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2011.03699.x) *therory and practice of group psychoteraphy*. New York: Basic Books, Inc Publisher.