
PENDAMPINGAN PSIKOSOSIAL LANSIA MELALUI *SHARING SESSION* BERBASIS TEORI ERIKSON DAN HAVIGHURST

Sa'idah*, Asya Karima*, Laiqa Adiva*, Nabila*, Aqila Helen Nur Rahima Risnanda*, Muhammad Naufal*, Yulia Hairina*, Mahdia Fadhila*, Shanty Komalasari*

*Prodi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

Alamat Korespondensi: 250103040058@mhs.uin-antasari.ac.id

e-ISSN: 2988-1110



<i>Received</i>	<i>Revised</i>	<i>Accepted</i>	<i>Published</i>
10 Juni 2026	10 September 2026	11 September 2026	30 September 2026

ABSTRACT

Indonesia's ageing population has led to an increase in the number of older adults, particularly those living in social care institutions who face psychological challenges such as loneliness, limited social interaction, and difficulties adapting to their living conditions. This community service activity aimed to provide psychosocial support through a sharing session based on Erikson's perspective of ego integrity versus despair and Havighurst's successful aging framework, particularly Activity Theory and life satisfaction. The activity was conducted at Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera, South Kalimantan, on May 12, 2026, involving 24 older adults divided into five small groups and six student facilitators. Using a descriptive qualitative approach, data were obtained through participants' verbal responses and observations during the sharing session. The findings showed that some older adults provided responses consistent with characteristics of ego integrity through gratitude, meaning-making regarding life experiences, and satisfaction with their current lives, while others showed responses related to aspects of despair, such as discomfort with their current conditions or negative evaluations of past experiences. Consistent with Havighurst's successful aging framework, the older adults also demonstrated engagement in routines, social activities, and religious activities according to their respective conditions. Nonverbal observations were used as supporting data to understand the context of verbal responses and were not used as a basis for determining psychological conditions or diagnoses. A life review-based sharing session can be used as a form of psychosocial support that facilitates reflection on life experiences, social interaction, and the sharing of life values. However, this activity cannot be used to conclude that there was an improvement in psychological well-being, a reduction in loneliness, or a change in ego integrity, as no pre- and post-activity measurements were conducted.

Keywords

Erikson; Havighurst; psychosocial support; older adults; sharing session

1. Pendahuluan

Fenomena penuaan penduduk (*ageing population*) menjadi isu global yang juga terjadi di Indonesia. Data Badan Pusat Statistik (2025) menunjukkan bahwa proporsi penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia terus meningkat, dari 9,93 persen pada tahun 2020 menjadi 11,93 persen pada tahun 2025, dengan rasio ketergantungan lansia sebesar 11,00. Peningkatan jumlah

lansia ini membawa konsekuensi pada berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan fisik maupun psikologis. Djamhari et al. (2021) melaporkan bahwa 63% lansia di Indonesia mengeluhkan kondisi kesehatannya, mencakup aspek fisik dan psikologis.

Lansia yang tinggal di panti jompo menghadapi tantangan psikologis yang berbeda dibandingkan lansia yang tinggal bersama keluarga. Keterpisahan dari keluarga dan lingkungan sosial yang familiar dapat memicu perasaan kesepian, tidak berdaya, serta berkurangnya stimulasi sosial. Jamini et al. (2020) menemukan hubungan berkekuatan sedang antara interaksi sosial dan tingkat depresi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera, Kalimantan Selatan ($r = 0,580$; $p = 0,000$). Hasil ini menunjukkan bahwa rendahnya interaksi sosial berkaitan dengan tingkat depresi yang lebih tinggi pada lansia. Sementara itu, Handayani et al. (2020) melaporkan bahwa kesejahteraan subjektif lansia di panti yang sama belum optimal, dengan sebagian lansia tampak menunjukkan sikap pasrah dalam menerima kondisi kehidupannya.

Menurut teori perkembangan psikososial Erikson (1950), individu yang telah mencapai usia 65 tahun ke atas berada pada tahap akhir perkembangan. Pada tahap ini, mereka menghadapi konflik psikologis antara mencapai integritas ego atau justru jatuh dalam keputusasaan. Lansia yang berhasil mengatasi konflik ini cenderung merasa hidupnya bermakna, bersyukur, bijaksana, dan mampu menerima perjalanan hidupnya dengan lapang dada. Sebaliknya, mereka yang gagal sering kali merasa hidupnya sia-sia, dipenuhi penyesalan, putus asa, serta diliputi ketakutan akan kematian.

Sejalan dengan perspektif tersebut, Havighurst (1961) melalui konsep *successful aging* membahas keberhasilan proses menua dari perspektif pengalaman lansia. Salah satu perspektif yang dibahas adalah *Activity Theory*, yang memandang bahwa keberhasilan menua berkaitan dengan upaya mempertahankan aktivitas dan sikap yang dimiliki sejak masa dewasa sejauh kondisi memungkinkan. Havighurst juga mengaitkan *successful aging* dengan kepuasan hidup (*life satisfaction*), yang mencakup semangat dalam menjalani kehidupan, kemampuan menghadapi kondisi yang dihadapi, kesesuaian antara tujuan dan pencapaian, konsep diri yang positif, serta suasana hati. Dengan demikian, keterlibatan dalam aktivitas yang bermakna, interaksi sosial, dan pengalaman kepuasan terhadap kehidupan merupakan aspek yang relevan dalam memahami proses penuaan yang berhasil.

Berdasarkan kedua perspektif tersebut, aktivitas bermakna, interaksi sosial, dan refleksi terhadap pengalaman hidup menjadi aspek yang relevan dalam memahami pengalaman psikologis lansia. Refleksi terhadap pengalaman masa lalu dapat membantu lansia memahami kembali perjalanan kehidupannya, sedangkan keterlibatan dalam aktivitas dan interaksi sosial dapat menjadi bagian dari pengalaman menjalani kehidupan di masa lanjut usia.

Menurut Butler (1963), *life review* merupakan proses reflektif ketika individu meninjau

kembali pengalaman masa lalu, baik pengalaman positif maupun negatif, untuk memperoleh pemahaman dan makna terhadap kehidupannya. Proses tersebut dapat memberikan kesempatan bagi lansia untuk mengungkapkan pengalaman, mengenali kembali berbagai peristiwa dalam kehidupannya, serta merefleksikan makna dari perjalanan hidup yang telah dilalui. Sejumlah penelitian juga telah mengembangkan proses *life review* dalam kegiatan kelompok dan intervensi psikologis. Rochma et al. (2021) menunjukkan bahwa terapi kelompok ulasan hidup dapat meningkatkan harga diri lansia secara signifikan, dengan nilai $p = 0,000$ dan peningkatan nilai rerata harga diri dari 4,28 menjadi 6,16. Selain itu, Wijoyo dan Daulima (2020) juga menunjukkan bahwa Terapi Kelompok Terapeutik (TKT) mampu mengoptimalkan integritas diri lansia sekaligus membantu mereka beradaptasi dengan perubahan biologis, kognitif, emosional, sosial, dan spiritual. Hasil meta-analisis terbaru oleh Tresna dan Yudiarso (2024) terhadap 10 studi dengan total 762 partisipan menyimpulkan bahwa *life review therapy* yang dilakukan secara berkelompok efektif menurunkan depresi pada lansia secara signifikan dengan *Hedges' g* = -0,356 ($p < 0,001$). Seperti yang dirangkum oleh Purnamasari dan Dewi (2020), beberapa penelitian sebelumnya menemukan bahwa relasi interpersonal yang harmonis dengan orang lain menyokong integritas ego lansia. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa proses refleksi pengalaman hidup dan interaksi sosial merupakan aspek yang relevan untuk difasilitasi dalam kegiatan pendampingan psikososial lansia.

Berdasarkan hasil pengamatan awal dan percakapan dengan pengelola serta beberapa lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Kalimantan Selatan, ditemukan beberapa permasalahan utama. Pertama, beberapa lansia mengungkapkan perasaan kesepian yang berkaitan dengan jaranganya kunjungan keluarga. Kedua, belum terdapat kegiatan terstruktur yang secara khusus dirancang untuk memfasilitasi interaksi sosial dan refleksi pengalaman hidup lansia, meskipun terdapat kegiatan rutin seperti pengajian dan senam. Ketiga, beberapa lansia menunjukkan kondisi emosional seperti murung, enggan berinteraksi, dan lebih sering menyendiri. Seorang lansia bahkan menyatakan bahwa hidupnya tidak pernah menyenangkan dan tidak ada hal yang berkesan. Beberapa lansia lainnya menunjukkan penolakan terhadap kondisinya dengan terus mengulang bahwa mereka seharusnya tidak berada di panti. Selain itu, terdapat lansia yang mengalami penurunan fungsi pendengaran dan daya ingat, sehingga memerlukan penyesuaian dalam proses komunikasi. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan akan kegiatan yang dapat menyediakan ruang interaksi, berbagi pengalaman, dan refleksi kehidupan bagi lansia.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk melaksanakan *sharing session* berbasis *life review* bagi lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Kalimantan Selatan. Kegiatan ini dirancang sebagai ruang berbagi pengalaman dan refleksi kehidupan dalam suasana kelompok yang mendukung interaksi sosial. Melalui kegiatan tersebut, lansia

diberikan kesempatan untuk menceritakan pengalaman hidup, memaknai perjalanan kehidupannya, serta berinteraksi dengan peserta lainnya. Kegiatan ini diharapkan dapat mendukung proses refleksi dan penerimaan terhadap pengalaman hidup serta memberikan pengalaman interaksi sosial yang bermakna bagi lansia.

2. Metode Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan melalui *sharing session* kelompok kecil dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Peserta lansia dibagi menjadi 5 kelompok yang didampingi oleh mahasiswa untuk menciptakan suasana yang lebih nyaman dan interaktif.

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 12 Mei 2026, pukul 10.00 WITA, dengan durasi sekitar 2 jam. Kegiatan diawali dengan pengenalan, kemudian dilanjutkan dengan pembagian kelompok hingga kemudian masuk ke sesi berbagi cerita dan diskusi mengenai pengalaman hidup, perubahan yang dirasakan pada usia lanjut, aktivitas sehari-hari, serta pesan kehidupan yang ingin disampaikan kepada generasi muda. Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara santai menggunakan pertanyaan sederhana agar lansia lebih mudah memahami dan merasa nyaman saat bercerita. Pertanyaan yang diajukan pada seluruh kelompok disusun berdasarkan teori perkembangan psikososial Erikson dan kerangka *successful aging* Havighurst (1961), khususnya perspektif *Activity Theory*, serta diarahkan untuk memfasilitasi refleksi terhadap pengalaman hidup. Panduan pertanyaan yang digunakan dalam sesi *sharing session* terdiri atas dua bagian. Berdasarkan teori Erikson (*Integrity vs. Despair*), diajukan pertanyaan: (1) Jika melihat perjalanan hidup selama ini, hal apa yang paling Bapak/Ibu syukuri? (2) Pelajaran hidup apa yang paling berharga bagi Bapak/Ibu? (3) Nasihat apa yang ingin Bapak/Ibu sampaikan kepada generasi muda? Berdasarkan kerangka *successful aging* Havighurst (1961), khususnya perspektif *Activity Theory* dan kepuasan hidup (*life satisfaction*), diajukan pertanyaan: (1) Apa perubahan terbesar yang dirasakan saat memasuki usia lanjut? (2) Apa kegiatan yang membuat Bapak/Ibu tetap semangat menjalani hari? (3) Menurut Bapak/Ibu, bagaimana cara menikmati masa tua dengan baik?

Partisipan dalam kegiatan ini berjumlah 24 orang lansia yang merupakan penghuni Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera dan hadir pada saat kegiatan berlangsung. Seluruh peserta dilibatkan dalam kegiatan dan memperoleh kesempatan untuk mengikuti *sharing session*, menyampaikan pengalaman, serta memberikan tanggapan terhadap pertanyaan yang diajukan. Data diperoleh melalui respons verbal peserta dan observasi mahasiswa pendamping selama sesi berlangsung. Respons peserta didokumentasikan oleh mahasiswa pendamping dalam bentuk nama atau inisial, pertanyaan yang diajukan, jawaban, serta respons yang ditunjukkan selama proses berbagi. Setelah kegiatan selesai, catatan dari masing-masing pendamping dikumpulkan dan ditelaah kembali. Apabila terdapat respons atau hasil pengamatan yang belum sempat tercatat

secara langsung, informasi tersebut dilengkapi melalui pembahasan antarpemandamping berdasarkan pengamatan selama kegiatan.

Selanjutnya, seluruh data yang terkumpul disaring berdasarkan kejelasan, kelengkapan, dan relevansinya dengan fokus pembahasan. Berdasarkan hasil penyaringan tersebut, empat narasi dipilih untuk dianalisis secara lebih mendalam karena menunjukkan respons yang relatif aktif dan jelas serta memberikan informasi yang cukup mengenai pengalaman hidup, aktivitas, interaksi sosial, dan pandangan peserta terhadap kehidupan di usia lanjut. Pemilihan empat narasi dilakukan setelah kegiatan berdasarkan data yang berhasil terdokumentasi, bukan berdasarkan penetapan partisipan kunci sebelum kegiatan berlangsung.

Data dianalisis secara tematik dengan mengacu pada aspek *Integrity vs. Despair* dari Erikson serta kerangka *successful aging* Havighurst (1961). Analisis dilakukan dengan membaca kembali seluruh catatan dan informasi yang telah dihimpun, mengidentifikasi respons atau pernyataan yang relevan dengan fokus kegiatan, mengelompokkan informasi yang memiliki kesamaan makna ke dalam tema, kemudian menginterpretasikannya berdasarkan kedua kerangka teori tersebut. Analisis diarahkan untuk mengidentifikasi pola refleksi pengalaman hidup, penerimaan atau ketidaknyamanan terhadap perjalanan hidup, keterlibatan dalam aktivitas, interaksi sosial, dan kepuasan terhadap kehidupan. Observasi terhadap respons nonverbal, seperti ekspresi, respons emosional, antusiasme, dan keterlibatan peserta, digunakan sebagai data pendukung untuk memahami konteks respons verbal dan tidak digunakan sebagai dasar untuk menetapkan kondisi psikologis atau diagnosis tertentu.

Keterpercayaan data dijaga melalui pencatatan respons peserta secara sistematis, pengumpulan catatan dari masing-masing mahasiswa pendamping, serta penelaahan kembali data sebelum dilakukan penyaringan dan analisis. Proses tersebut diupayakan untuk memastikan bahwa narasi yang dianalisis didasarkan pada informasi yang terdokumentasi dan relevan dengan fokus pembahasan.

Sebelum kegiatan berlangsung, tujuan kegiatan dijelaskan kepada para lansia dan persetujuan diberikan secara lisan. Persetujuan lisan digunakan karena sebagian peserta memiliki keterbatasan fisik dan kemampuan komunikasi yang menyulitkan proses penandatanganan dokumen. Kegiatan juga telah memperoleh persetujuan dari pengelola panti. Seluruh identitas peserta dianonimkan menggunakan inisial.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Gambaran Umum Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan berlangsung dalam suasana yang cukup hangat dan dinamis dengan tingkat keterlibatan peserta yang beragam. Secara umum, lansia memperoleh kesempatan untuk berinteraksi, menjawab pertanyaan, berbagi pengalaman, dan menyampaikan nasihat.

Perbedaan kondisi fisik, kemampuan komunikasi, dan kenyamanan peserta turut memengaruhi tingkat keterlibatan selama kegiatan.

3.2 Profil Partisipan

Partisipan dalam kegiatan pengabdian ini berjumlah 24 orang lansia yang merupakan penghuni Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera dan hadir pada saat kegiatan berlangsung. Para partisipan memiliki karakteristik dan latar belakang yang beragam, baik dari segi usia, daerah asal, kondisi fisik, kemampuan komunikasi, maupun pengalaman hidup sebelum tinggal di panti. Beberapa lansia masih aktif berkomunikasi, terbuka dalam bercerita, dan antusias mengikuti kegiatan, sedangkan sebagian lainnya cenderung lebih pasif atau mengalami keterbatasan, seperti gangguan pendengaran dan penurunan daya ingat. Keragaman tersebut turut memengaruhi tingkat keterlibatan peserta selama proses *sharing session*.

Seluruh peserta tetap dilibatkan dalam kegiatan, sedangkan empat narasi dipilih untuk dianalisis secara lebih mendalam berdasarkan kejelasan, kelengkapan, dan relevansinya dengan fokus pembahasan. Keempat narasi tersebut merepresentasikan variasi pengalaman hidup, pandangan terhadap kondisi saat ini, aktivitas, serta interaksi sosial yang muncul selama kegiatan. Karakteristik keempat narasi tersebut disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1

Data Peserta Kegiatan Sharing Session

Inisial	Usia	Jenis Kelamin	Ringkasan Respons Utama
KR	77 tahun	Laki-laki	Bersyukur dan mampu memaknai pengalaman hidup, tetapi masih berharap dijemput anak
KP	81 tahun	Laki-laki	Mengungkapkan ketidaknyamanan terhadap keberadaan di panti dan cenderung defensif ketika ditanya lebih lanjut
NM	Sekitar 60 tahun	Perempuan	Merasa senang berada di panti, aktif mengikuti kegiatan, dan bersosialisasi dengan lansia lainnya
NS	60 tahun	Perempuan	Memiliki pengalaman masa lalu yang menyakitkan, tetapi saat ini merasa senang, bersosialisasi, dan mengikuti kegiatan di panti

Catatan. Data diperoleh dari respons verbal peserta dan observasi selama kegiatan *sharing session* (12 Mei 2026).

3.3 Pelaksanaan Kegiatan

3.3.1 Pembukaan Kegiatan

Kegiatan diawali dengan sambutan singkat dari pelaksana sekaligus penyampaian tujuan kegiatan kepada para lansia. Setelah itu, dilakukan sesi perkenalan untuk membangun suasana

yang lebih hangat dan nyaman. Pada awal kegiatan, beberapa lansia masih terlihat canggung dan belum banyak berinteraksi. Namun, suasana perlahan menjadi lebih cair seiring berlangsungnya proses pengenalan dan interaksi antara mahasiswa dan lansia.

Setelah suasana mulai terbentuk, para lansia kemudian dibagi ke dalam lima kelompok kecil sebagaimana ditampilkan pada Gambar 1. Pembagian kelompok tersebut memungkinkan proses interaksi berlangsung dalam lingkup yang lebih kecil sehingga mahasiswa dapat mendampingi lansia selama sesi berbagi cerita. Secara umum, tahap pembukaan berjalan dengan baik dan menjadi awal terbentuknya suasana interaksi yang lebih terbuka sebelum kegiatan *sharing session* dimulai.



Gambar 1. Proses pembagian kelompok

3.3.2 Pelaksanaan *Sharing Session*

Setelah sesi pengenalan, kegiatan dilanjutkan dengan *sharing session* dalam kelompok kecil. Pembagian kelompok tersebut menciptakan ruang interaksi yang lebih dekat antara mahasiswa dan lansia selama proses berbagi. Pembagian kelompok dan jumlah pendamping pada masing-masing kelompok disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2

Pembagian Kelompok dalam Sharing Session

Kelompok	Jumlah Lansia	Jumlah Mahasiswa Pendamping
Kelompok 1	5 orang	1 orang
Kelompok 2	4 orang	1 orang
Kelompok 3	7 orang	2 orang
Kelompok 4	4 orang	1 orang
Kelompok 5	4 orang	1 orang
Total	24 orang	6 orang

Catatan. Pembagian kelompok disesuaikan dengan jumlah lansia dan mahasiswa pendamping yang hadir pada saat kegiatan berlangsung.

Sesi *sharing session* dilaksanakan dalam suasana santai agar para lansia merasa nyaman

untuk berkomunikasi. Pertanyaan yang diberikan berfokus pada pengalaman hidup, aktivitas yang memberikan semangat dalam menjalani masa tua, serta pesan yang ingin disampaikan kepada generasi muda. Respons lansia selama sesi menunjukkan adanya perbedaan tingkat keterbukaan dalam berbagi pengalaman. Beberapa lansia cenderung pasif dan tidak banyak berbicara, sedangkan sebagian lainnya mulai terbuka dan antusias menceritakan pengalaman hidup, baik yang menyenangkan maupun yang menyedihkan. Respons emosional juga tampak pada beberapa lansia ketika membahas keluarga dan pengalaman masa lalu.

Suasana interaksi antara mahasiswa dan lansia selama *sharing session* ditampilkan pada Gambar 2. Mahasiswa tampak mendengarkan dan merespons cerita lansia selama proses berbagi, sementara tingkat keterlibatan lansia terlihat beragam sesuai dengan kondisi dan kenyamanan masing-masing peserta.



Gambar 2. Kegiatan *sharing session*

3.3.3 Kendala Pelaksanaan dan Penyesuaian Kegiatan

Pelaksanaan *sharing session* menghadapi beberapa kendala yang memengaruhi jalannya kegiatan, intensitas pendampingan, dan kelengkapan data yang diperoleh dari setiap peserta. Salah satu kendala awal adalah adanya ketidaksesuaian informasi mengenai jumlah lansia yang hadir dengan perkiraan sebelumnya, sehingga jumlah peserta yang hadir mencapai 24 orang. Kondisi tersebut menyebabkan pembagian pendampingan perlu disesuaikan dengan jumlah mahasiswa yang tersedia, yaitu 6 orang. Beberapa kelompok akhirnya harus didampingi oleh satu mahasiswa sehingga pendamping perlu membagi perhatian kepada beberapa peserta secara bersamaan dan tidak seluruh peserta dapat memperoleh pendampingan secara individual dengan intensitas yang sama.

Selain itu, terdapat variasi kondisi peserta dalam mengikuti proses berbagi. Beberapa lansia mengalami kesulitan dalam berkomunikasi, baik dalam memahami pertanyaan, menyampaikan respons, maupun mempertahankan percakapan. Kondisi fisik dan kemampuan komunikasi yang berbeda juga menyebabkan sebagian peserta memerlukan pertanyaan yang

diulang atau disederhanakan. Selain itu, terdapat peserta yang tidak mengikuti sesi hingga selesai sehingga informasi yang diperoleh dari peserta tersebut tidak selengkap peserta yang mengikuti kegiatan secara lebih utuh.

Kondisi tersebut menjadi pertimbangan dalam pengolahan data. Meskipun seluruh peserta tetap dilibatkan dalam kegiatan dan dicatat responsnya sejauh yang dapat didokumentasikan, tidak seluruh catatan memiliki kedalaman dan kelengkapan informasi yang sama. Oleh karena itu, setelah seluruh data terkumpul, dilakukan penyaringan terhadap catatan peserta berdasarkan kejelasan, kelengkapan, dan relevansinya dengan fokus pembahasan. Hasil penyaringan tersebut kemudian menjadi dasar pemilihan empat narasi yang dianalisis secara lebih mendalam.

3.4 Temuan Berdasarkan Teori Erik Erikson (*Integrity vs. Despair*)

Erikson (1950) dalam teori perkembangan psikososialnya membagi tahapan kehidupan manusia, di mana individu berusia 65 tahun ke atas memasuki fase terakhir. Fase ini ditandai dengan konflik psikologis antara pencapaian integritas ego dan kecenderungan jatuh dalam keputusasaan. Dalam kegiatan ini, perspektif tersebut digunakan sebagai kerangka interpretasi terhadap respons peserta dengan mempertimbangkan usia dan konteks pengalaman masing-masing. Dua narasi yang dianalisis, yaitu NM dan NS, berusia sekitar 60 tahun sehingga berada pada rentang transisi menuju tahap tersebut dan tidak diposisikan sebagai contoh definitif tahap *Integrity vs. Despair*.

3.4.1 Kecenderungan Integritas Ego

Beberapa lansia menunjukkan kecenderungan respons yang sejalan dengan karakteristik integritas ego dalam perspektif Erikson. Seorang lansia laki-laki berusia 77 tahun (inisial KR) mengungkapkan rasa syukur dan penerimaan terhadap kehidupannya. Ia menceritakan perjalanan hidupnya secara runtut, mulai dari masa kecil di Yogyakarta, pengalaman bekerja di Sumatera dan Papua, hingga akhirnya tinggal di panti. Ia menyatakan:

“Apapun perintah Tuhan harus dilakukan dan larangan-Nya harus di jauhi, serta patuh dan hormat kepada orang tua selama masih ada.”

Pernyataan tersebut menunjukkan adanya pemaknaan terhadap pengalaman hidup dan nilai-nilai yang dianggap penting dalam kehidupannya. Dalam perspektif Erikson, kemampuan untuk melihat kembali perjalanan hidup, menerima pengalaman yang telah dilalui, dan menemukan makna dari kehidupan merupakan karakteristik yang sejalan dengan integritas ego. Oleh karena itu, respons KR dapat dipahami sebagai kecenderungan yang mengarah pada integritas ego, meskipun kondisi tersebut tidak dapat disimpulkan sebagai pencapaian integritas ego secara definitif berdasarkan satu sesi kegiatan.

Lansia lain, seorang perempuan berusia sekitar 60 tahun (inisial NM), juga menunjukkan

respons yang sejalan dengan karakteristik tersebut. Ia mengungkapkan:

“Saya sangat senang berada di panti, karena di sini saya merasa hidup saya tidak begitu-begitu saja. Di panti saya bertemu dengan banyak teman, dan dengan banyaknya kegiatan, masa tua saya menjadi menyenangkan.”

Ia juga memberikan pesan kepada generasi muda:

“Jangan pernah menyalah-nyalahkan masa muda, karena waktu itu tidak bisa diulang. Maka manfaatkanlah dengan sebaik-baiknya.”

Respons NM menunjukkan adanya pandangan positif terhadap kehidupan saat ini, kepuasan terhadap aktivitas yang dijalani, serta kemampuan mengambil pelajaran dari pengalaman hidup untuk disampaikan kepada generasi muda. Hal tersebut dapat dipahami sebagai respons yang sejalan dengan karakteristik integritas ego dalam perspektif Erikson, khususnya dalam memaknai perjalanan hidup secara positif dan memandang kehidupan yang telah dijalani sebagai sesuatu yang memiliki nilai.

Jika dibandingkan, KR dan NM sama-sama menunjukkan kecenderungan yang sejalan dengan integritas ego, tetapi melalui bentuk pengalaman yang berbeda. KR lebih menonjolkan pemaknaan dan nilai yang diperoleh dari perjalanan hidup, sedangkan NM lebih menonjolkan kepuasan terhadap kehidupan saat ini, keterlibatan dalam aktivitas sosial, serta kemampuan mengambil pelajaran dari pengalaman hidup. Dengan demikian, temuan pada kedua narasi menunjukkan bahwa kecenderungan integritas ego dalam kegiatan ini tidak muncul dalam satu bentuk yang seragam, melainkan melalui cara lansia memaknai pengalaman hidup dan memandang kehidupannya saat ini.

3.4.2 Respons yang Berkaitan dengan Aspek *Despair*

Di sisi lain, terdapat respons lansia yang menunjukkan pengalaman dan pandangan yang berkaitan dengan aspek *despair* dalam perspektif Erikson, terutama ketika merefleksikan pengalaman hidup yang telah dilalui. Seorang lansia laki-laki berusia 81 tahun (inisial KP) berulang kali mengungkapkan ketidaknyamanannya terhadap keberadaannya di panti dengan menyatakan:

“Aku harusnya di rumah. Aku sehat. Aku harusnya nggak di sini.”

Pernyataan tersebut menunjukkan adanya ketidaknyamanan terhadap kondisi kehidupan yang sedang dijalani serta keinginan untuk kembali pada kehidupan sebelumnya. Dalam perspektif Erikson, perasaan tidak menerima kondisi kehidupan dan adanya penyesalan terhadap keadaan yang dijalani dapat berkaitan dengan aspek *despair*. Namun, respons tersebut tidak serta-merta menunjukkan bahwa KP berada dalam kondisi *despair* secara keseluruhan, karena interpretasi dalam kegiatan ini terbatas pada respons yang muncul selama proses *sharing session*. Penelitian Jamini et al. (2020) di panti yang sama menunjukkan adanya hubungan

antara interaksi sosial dan depresi pada lansia, dengan nilai korelasi sebesar ($r = 0,580$; $p = 0,000$). Temuan tersebut memberikan konteks bahwa kondisi sosial merupakan salah satu aspek yang relevan dalam memahami pengalaman psikologis lansia, tetapi tidak digunakan untuk menyimpulkan kondisi psikologis KP secara langsung.

Respons yang berkaitan dengan pengalaman masa lalu juga tampak pada seorang lansia perempuan berusia 60 tahun (inisial NS). Ketika diminta menceritakan pengalaman hidupnya, NS menyatakan:

“Saya tidak pernah merasakan hal yang menyenangkan. Bagi saya, tidak ada hal yang berkesan di hidup saya karena kehidupan saya menyakitkan.”

Saat menceritakan pengalaman hidupnya, matanya berkaca-kaca dan ekspresinya menunjukkan kesedihan. Ia juga menceritakan pengalaman hidup yang berat, termasuk putus sekolah sejak kelas 2 SD dan menikah pada usia 10 tahun, meskipun pernikahan tersebut tidak bertahan lama. Respons tersebut menunjukkan adanya pengalaman masa lalu yang masih diingat sebagai pengalaman yang menyakitkan dan ketika direfleksikan kembali disertai respons emosional. Dalam perspektif Erikson, evaluasi negatif terhadap perjalanan hidup dan perasaan penyesalan atau ketidakpuasan terhadap pengalaman yang telah dilalui merupakan aspek yang berkaitan dengan *despair*. Namun, temuan tersebut perlu dipahami sebagai respons terhadap pengalaman masa lalu, bukan sebagai gambaran kondisi NS pada saat kegiatan berlangsung.

Hal tersebut menjadi penting karena kondisi NS pada masa kini menunjukkan gambaran yang berbeda. Dalam kehidupan di panti, NS menyatakan merasa senang, dapat bertemu dengan banyak orang, serta mengikuti berbagai kegiatan yang tersedia. Dengan demikian, meskipun NS memiliki pengalaman masa lalu yang menyakitkan dan menunjukkan respons emosional ketika mengingatnya, ia tetap memperlihatkan kemampuan untuk beradaptasi dan terlibat secara sosial dalam kehidupan sehari-hari di panti. Temuan ini menunjukkan bahwa refleksi terhadap pengalaman masa lalu dan kemampuan beradaptasi pada kehidupan saat ini dapat muncul secara bersamaan dalam pengalaman seorang lansia.

Jika dibandingkan, respons KP dan NS sama-sama memperlihatkan aspek yang berkaitan dengan *despair*, tetapi dalam konteks yang berbeda. KP lebih menunjukkan ketidaknyamanan terhadap kondisi kehidupannya saat ini, sedangkan NS menunjukkan evaluasi negatif terutama ketika menceritakan pengalaman masa lalu. Pada saat yang sama, NS memperlihatkan kemampuan adaptasi dan keterlibatan sosial dalam kehidupan saat ini. Oleh karena itu, temuan kegiatan ini tidak menunjukkan bahwa pengalaman yang berkaitan dengan *despair* selalu berarti lansia tidak mampu beradaptasi pada kehidupan masa kini. Sebaliknya, pengalaman hidup masa lalu, penerimaan terhadap kondisi saat ini, dan kemampuan beradaptasi dapat membentuk respons yang berbeda dalam diri lansia.

3.4.3 Integritas, Kerinduan Keluarga, dan Adaptasi

Pengalaman lansia dalam kegiatan ini juga menunjukkan bahwa penerimaan terhadap kehidupan dapat berlangsung bersamaan dengan adanya kerinduan terhadap keluarga. KR, misalnya, mengungkapkan bahwa dirinya masih berharap dijemput oleh anaknya untuk pulang ke rumah. Harapan tersebut belum terwujud karena adanya kendala jarak dan keterbatasan transportasi. Meskipun demikian, KR tetap mampu menceritakan perjalanan hidupnya secara runtut dan mengungkapkan nilai-nilai yang dianggap penting dalam kehidupannya.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa kerinduan terhadap keluarga tidak serta-merta menunjukkan adanya keputusasaan. Dalam perspektif Erikson, seseorang dapat memiliki pengalaman atau harapan yang belum terpenuhi sekaligus tetap menunjukkan kemampuan untuk memaknai perjalanan hidupnya secara positif. Dengan demikian, pada KR, kerinduan terhadap anak lebih tepat dipahami sebagai bagian dari harapan KR terhadap dukungan dan kehadiran keluarga, bukan sebagai bukti bahwa integritas ego yang dimilikinya menjadi hilang atau tergoyahkan.

Purnamasari dan Dewi (2020) menyatakan bahwa relasi interpersonal yang harmonis dapat mendukung integritas ego pada lansia. Dalam konteks kegiatan ini, temuan KR menunjukkan bahwa hubungan dengan keluarga tetap menjadi bagian penting dalam pengalaman kehidupan lansia, meskipun keterbatasan dukungan keluarga tidak secara otomatis menentukan apakah seseorang memiliki kecenderungan integritas ego atau *despair*.

3.4.4 Sintesis Temuan Berdasarkan Perspektif Erikson

Berdasarkan keseluruhan narasi yang dianalisis, terdapat variasi dalam cara lansia memandang dan menceritakan perjalanan kehidupannya. KR dan NM menunjukkan respons yang sejalan dengan karakteristik integritas ego, meskipun melalui bentuk yang berbeda. KR lebih menonjolkan rasa syukur, pemaknaan terhadap pengalaman hidup, dan nilai-nilai yang dianggap penting dalam kehidupannya. Sementara itu, NM lebih menonjolkan kepuasan terhadap kehidupan saat ini, keterlibatan dalam kegiatan, interaksi sosial, serta kemampuan mengambil pelajaran dari pengalaman hidup.

Di sisi lain, KP menunjukkan ketidaknyamanan terhadap kondisi kehidupannya saat ini melalui keinginannya untuk kembali ke rumah. NS menunjukkan evaluasi negatif ketika menceritakan pengalaman masa lalu yang menurut pengakuannya menyakitkan. Namun, kedua respons tersebut tidak dapat dipahami sebagai kondisi psikologis yang bersifat menyeluruh. NS, misalnya, tetap menunjukkan kemampuan beradaptasi dalam kehidupan saat ini melalui perasaan senang berada di panti, interaksi dengan lansia lainnya, dan keterlibatan dalam berbagai kegiatan.

Dengan demikian, temuan kegiatan ini menunjukkan bahwa pengalaman lansia tidak

sepenuhnya berada pada satu kutub integritas atau *despair*. Respons terhadap pengalaman masa lalu, penerimaan terhadap kehidupan saat ini, kerinduan terhadap keluarga, serta kemampuan beradaptasi dapat muncul secara bersamaan dengan bentuk yang berbeda pada setiap individu. Perspektif Erikson dalam kegiatan ini digunakan sebagai kerangka interpretasi untuk memahami variasi tersebut, bukan sebagai dasar untuk menetapkan kondisi psikologis atau kategori perkembangan secara definitif.

3.5 Temuan Berdasarkan Kerangka *Successful Aging* Havighurst

Havighurst (1961) melalui konsep *successful aging* membahas keberhasilan proses menua dari perspektif pengalaman lansia. Salah satu perspektif yang dibahas adalah *Activity Theory*, yang memandang bahwa keberhasilan menua berkaitan dengan upaya mempertahankan aktivitas dan sikap yang dimiliki sejak masa dewasa sejauh kondisi fisik dan situasi memungkinkan. Selain itu, Havighurst juga mengaitkan *successful aging* dengan kepuasan hidup (*life satisfaction*), sehingga keterlibatan dalam aktivitas, interaksi sosial, serta pengalaman positif terhadap kehidupan menjadi aspek yang relevan dalam memahami proses penuaan.

Berdasarkan kerangka tersebut, temuan dalam kegiatan *sharing session* menunjukkan bahwa lansia memiliki bentuk keterlibatan dan pengalaman yang beragam dalam menjalani kehidupan di panti. Beberapa lansia terlibat dalam kegiatan keagamaan, aktivitas fisik, kegiatan keterampilan, maupun interaksi sosial dengan lansia lainnya. Kegiatan seperti pengajian, senam, serta aktivitas bersama menjadi bagian dari rutinitas yang memberikan kesempatan bagi lansia untuk tetap beraktivitas dan berinteraksi sesuai dengan kondisi masing-masing. Dengan demikian, temuan kegiatan ini dianalisis berdasarkan aspek keterlibatan dalam aktivitas, interaksi sosial, penyesuaian terhadap kondisi, dan kepuasan terhadap kehidupan yang relevan dengan kerangka *successful aging* Havighurst.

3.5.1 Penyesuaian dengan Penurunan Fisik

Salah satu aspek yang relevan dalam kerangka *successful aging* adalah kemampuan menyesuaikan diri terhadap perubahan fisik dan kondisi kesehatan yang menyertai proses penuaan. Beberapa lansia mengungkapkan adanya perubahan atau penurunan fungsi fisik seiring bertambahnya usia. KR merasakan penurunan fungsi penglihatan sebagai perubahan terbesar yang ia alami. Seorang lansia dari kelompok 3 mengaku tidak kuat begadang seperti saat muda. Beberapa lansia di kelompok 4 mengalami gangguan pendengaran yang cukup signifikan. Selama pelaksanaan kegiatan, penyesuaian terhadap kondisi fisik tersebut juga tampak dalam interaksi, seperti penggunaan tongkat atau bantuan saat berjalan pada lansia yang mengalami keterbatasan mobilitas serta penyesuaian cara berkomunikasi pada lansia dengan

penurunan fungsi pendengaran. Temuan tersebut menunjukkan adanya pengalaman lansia dalam menghadapi perubahan kondisi fisik seiring bertambahnya usia. Hal ini sejalan dengan Wijoyo dan Daulima (2020) yang menunjukkan bahwa pendampingan kelompok pada lansia dapat mendukung proses adaptasi terhadap perubahan biologis dan berbagai aspek kehidupan lansia.

3.5.2 Makna Hidup dan Rutinitas Positif

Lansia dalam kegiatan ini menunjukkan beragam aktivitas dan rutinitas yang memberikan makna serta membantu mereka menjalani kehidupan sehari-hari. KR menjalani hari dengan melaksanakan shalat lima waktu tepat waktu, tidur sekitar pukul 22.00 dan bangun pukul 04.00, kemudian melakukan berbagai aktivitas pada pagi hari. NM mengaku senang mengikuti berbagai kegiatan di panti, seperti pengajian, membaca Al-Qur'an, berpuasa sunnah, senam, dan kegiatan kerajinan. NS juga mengungkapkan bahwa dirinya merasa senang berada di panti karena dapat bertemu dan bersosialisasi dengan banyak orang serta mengikuti berbagai kegiatan yang membuat masa tuanya tidak terasa membosankan.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa aktivitas sehari-hari dan keterlibatan sosial menjadi bagian dari pengalaman lansia dalam menjalani kehidupan di panti. Dalam kerangka *successful aging* Havighurst (1961), keterlibatan dalam aktivitas dan interaksi sosial merupakan aspek yang relevan dalam memahami keberhasilan proses menua, terutama ketika aktivitas tersebut dapat dipertahankan sesuai dengan kondisi dan kemampuan lansia. Pada NS, keterlibatan dalam kegiatan dan interaksi dengan lansia lainnya juga menunjukkan adanya kemampuan beradaptasi dengan kehidupan di panti.

Dengan demikian, rutinitas dan aktivitas positif yang ditemukan pada KR, NM, dan NS tidak hanya berkaitan dengan kegiatan yang dilakukan sehari-hari, tetapi juga dengan cara masing-masing lansia menjalani dan memaknai kehidupannya. Bentuknya pun berbeda-beda: KR lebih menonjolkan rutinitas ibadah dan aktivitas harian, NM menunjukkan keterlibatan dalam kegiatan keagamaan, fisik, dan kerajinan, sedangkan NS lebih menonjolkan interaksi sosial dan keterlibatan dalam kegiatan bersama.

3.5.3 Tantangan Penyesuaian Sosial

Salah satu tantangan dalam penyesuaian sosial yang muncul dalam kegiatan adalah keterbatasan interaksi dengan keluarga. Beberapa lansia mengungkapkan bahwa jaranganya kunjungan keluarga menjadi salah satu hal yang mereka rasakan selama tinggal di panti. KR mengaku masih berharap dijemput anaknya, namun tidak pernah terwujud karena jarak yang jauh dan keterbatasan transportasi. Ada anak yang satu domisili tetapi tidak bisa menjemput

karena tidak memiliki kendaraan. KP menunjukkan penolakan yang lebih kuat dengan merasa tidak seharusnya berada di panti. Handayani et al. (2020) menemukan bahwa dari 6 informan lansia di panti yang sama, 4 orang di antaranya merasa pasrah dan menerima dengan ketiadaan pilihan untuk membuat kehidupan mereka lebih baik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga merupakan salah satu aspek yang relevan dalam pengalaman penyesuaian sosial lansia di panti.

3.6 Observasi Nonverbal

Selama kegiatan berlangsung, observasi nonverbal digunakan sebagai data pendukung untuk memahami konteks respons verbal dan keterlibatan lansia selama *sharing session*. Beberapa respons nonverbal tampak muncul ketika peserta membahas topik tertentu. KR menunjukkan ekspresi sendu ketika menceritakan harapannya yang belum terpenuhi, meskipun tetap berusaha menyampaikan ceritanya. KP menunjukkan sikap defensif dan cenderung menghindar ketika ditanya lebih jauh mengenai dirinya. NS menunjukkan mata berkaca-kaca dan ekspresi sedih ketika menceritakan pengalaman masa lalunya. Sementara itu, NM menunjukkan tawa kecil dan ekspresi antusias ketika menceritakan kegiatan yang dijalannya di panti. Pada beberapa lansia di kelompok 4 juga terlihat keterlibatan verbal yang terbatas, seperti lebih banyak diam dan tidak merespons pertanyaan secara langsung.

Respons nonverbal tersebut tidak digunakan sebagai dasar untuk menentukan kondisi psikologis atau memberikan diagnosis tertentu. Setiap respons dipahami bersama dengan pernyataan verbal dan konteks yang menyertainya. Misalnya, ekspresi sedih dan mata berkaca-kaca pada NS dipahami dalam konteks ketika ia menceritakan pengalaman masa lalu yang menurut pengakuannya menyakitkan, sedangkan tawa kecil dan ekspresi antusias pada NM muncul ketika ia menceritakan kegiatan dan interaksi sosial yang membuatnya merasa senang berada di panti. Demikian pula, sikap diam atau keterlibatan verbal yang terbatas pada beberapa lansia tidak secara langsung diartikan sebagai depresi atau rendahnya kesejahteraan psikologis karena dapat dipengaruhi oleh kondisi komunikasi, kenyamanan, maupun faktor lainnya.

Dengan demikian, observasi nonverbal dalam kegiatan ini berfungsi sebagai indikator pendukung yang membantu memberikan gambaran lebih utuh mengenai proses interaksi selama *sharing session*. Penggunaan indikator tersebut tetap didasarkan pada data verbal dan konteks respons peserta sehingga tidak berdiri sendiri dalam menginterpretasikan pengalaman lansia.

3.7 Nasihat untuk Generasi Muda

Para lansia menyampaikan berbagai nasihat berharga kepada generasi muda. Seorang lansia dari kelompok 3 berpesan:

“Berikan fokusmu pada yang kamu jalani saat ini, yang sedang kamu usahakan, jangan terdistraksi dari hal yang tidak ada kaitannya, dan yang paling penting jauhi hal-hal yang dilarang agama maupun moral seperti narkoba.”

KR berpesan agar generasi muda rajin belajar, taat kepada orang tua, dan rajin beribadah. NS dan NM berpesan agar generasi muda tidak menyia-nyiakan masa muda. Lansia dari kelompok 4 berpesan agar memperbaiki shalat, selalu bersyukur, dan selalu berbakti kepada orang tua.

Nasihat-nasihat ini menunjukkan bahwa para lansia, meskipun tinggal di panti, tetap memiliki kepedulian terhadap generasi muda dan keinginan mewariskan nilai-nilai positif. Hal ini sejalan dengan konsep generativitas dalam teori Erikson (tahap ke-7), yang menurut Kamilla et al. (2022) terjadi pada usia 40-65 tahun dan ditandai dengan kepedulian terhadap generasi berikutnya.

Secara keseluruhan, kegiatan *sharing session* memberikan ruang bagi lansia untuk berefleksi, bercerita, dan berinteraksi dengan mahasiswa maupun lansia lainnya. Kegiatan ini juga memberikan pengalaman bagi mahasiswa dalam memahami keberagaman pengalaman hidup lansia serta pentingnya komunikasi dan dukungan sosial dalam proses pendampingan. Temuan yang diperoleh menunjukkan bahwa *sharing session* dapat menjadi ruang pendampingan psikososial yang memfasilitasi refleksi pengalaman hidup, interaksi sosial, dan penyampaian nilai-nilai kehidupan. Namun, kegiatan ini belum dapat digunakan untuk menyimpulkan adanya perubahan integritas ego, penurunan keputusasaan, atau peningkatan kesejahteraan psikologis karena tidak dilakukan pengukuran sebelum dan sesudah kegiatan.

4. Kesimpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa *sharing session* berbasis *life review* di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Kalimantan Selatan telah dilaksanakan dengan melibatkan 24 orang lansia. Kegiatan memberikan ruang bagi lansia untuk berbagi pengalaman hidup, merefleksikan perjalanan kehidupan, menyampaikan pandangan mengenai kehidupan di usia lanjut, serta berinteraksi dalam kelompok kecil.

Berdasarkan perspektif Erikson, ditemukan variasi respons dalam memaknai pengalaman hidup. KR dan NM menunjukkan respons yang sejalan dengan karakteristik integritas ego melalui pemaknaan terhadap perjalanan hidup, rasa syukur, pandangan positif terhadap kehidupan saat ini, keterlibatan dalam aktivitas, dan kemampuan menyampaikan pelajaran kepada generasi muda. Sementara itu, KP menunjukkan ketidaknyamanan terhadap kondisi kehidupannya saat ini, sedangkan NS menunjukkan evaluasi negatif ketika merefleksikan pengalaman masa lalu yang menyakitkan. Namun, respons tersebut tidak menunjukkan kondisi psikologis yang bersifat definitif. Pada NS, misalnya, pengalaman masa lalu yang menyakitkan

muncul bersamaan dengan kemampuan beradaptasi dalam kehidupan saat ini melalui perasaan senang, interaksi sosial, dan keterlibatan dalam kegiatan di panti.

Berdasarkan kerangka *successful aging* Havighurst (1961), lansia menunjukkan beragam bentuk keterlibatan dalam aktivitas dan interaksi sosial sesuai dengan kondisi masing-masing. Rutinitas ibadah, kegiatan keagamaan, senam, kerajinan, serta interaksi dengan sesama lansia menjadi bagian dari pengalaman mereka dalam menjalani kehidupan sehari-hari di panti. Temuan tersebut menunjukkan bahwa aktivitas dan interaksi sosial merupakan aspek yang relevan dalam memahami pengalaman lansia dalam proses penuaan.

Observasi nonverbal digunakan sebagai data pendukung untuk memahami konteks respons verbal dan keterlibatan peserta selama kegiatan. Ekspresi sedih, mata berkaca-kaca, sikap defensif, maupun antusiasme dipahami bersama dengan pernyataan verbal dan situasi ketika respons tersebut muncul. Observasi tersebut tidak digunakan sebagai dasar untuk menetapkan diagnosis atau kondisi psikologis tertentu.

Dengan demikian, kegiatan ini menunjukkan bahwa *sharing session* berbasis *life review* dapat digunakan sebagai ruang pendampingan psikososial yang memfasilitasi refleksi pengalaman hidup dan interaksi sosial lansia. Namun, kegiatan ini belum dapat digunakan untuk menyimpulkan adanya perubahan integritas ego, penurunan *despair*, atau peningkatan kesejahteraan psikologis karena tidak dilakukan pengukuran sebelum dan sesudah kegiatan.

Disarankan bagi pengelola Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera untuk mempertimbangkan pelaksanaan kegiatan *sharing session* secara rutin sebagai kegiatan pendampingan yang melengkapi kegiatan keagamaan dan aktivitas lainnya yang telah berjalan di panti. Kegiatan dapat dirancang dalam kelompok kecil agar lansia memiliki ruang yang lebih nyaman untuk berbagi pengalaman dan berinteraksi. Bagi pelaksana kegiatan serupa, rasio pendampingan perlu dipertimbangkan sesuai dengan jumlah dan kondisi peserta. Variasi kemampuan komunikasi, kondisi fisik, serta tingkat keterlibatan lansia menunjukkan perlunya penyesuaian cara berkomunikasi dan pendampingan selama kegiatan berlangsung.

Bagi peneliti atau pelaksana kegiatan selanjutnya, evaluasi sebelum dan sesudah kegiatan dapat dilakukan apabila tujuan kegiatan adalah mengukur perubahan psikologis secara lebih spesifik. Penggunaan instrumen atau metode pengukuran juga perlu disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan lansia. Dengan rancangan evaluasi yang lebih sistematis, penelitian selanjutnya dapat menguji secara lebih tepat perubahan yang mungkin terjadi setelah pelaksanaan *sharing session* berbasis *life review*.

Daftar Pustaka

Badan Pusat Statistik Indonesia. (2025, 12 Desember). *Statistik penduduk lanjut usia* 2025. <https://www.bps.go.id/id/publication/2025/12/12/868d335b088dcddc3ddee052/statistik->

- Butler, R. N. (1963). The life review: An interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry*, 26(1), 65–76. <https://doi.org/10.1080/00332747.1963.11023339>
- Djamhari, E. A., Ramdlaningrum, H., Layyindah, A., & Chrisnahutama, A. (2021). *Kondisi kesejahteraan lansia dan perlindungan sosial lansia di Indonesia* (A. Maftuchan, Ed.). Perkumpulan PRAKARSA. <https://repository.theprakarsa.org/media/publications/337888-kondisi-kesejahteraan-lansia-dan-perlind-715acca6.pdf>
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. W. W. Norton & Company.
- Handayani, D., Hidayat, Y., & Azkia, L. (2020). Kesejahteraan subjektif lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan. *Jurnal Pendidikan Sosiologi Antropologi*, 2(1), 156–163. <https://doi.org/10.20527/padaringan.v2i1.1620>
- Havighurst, R. J. (1961). Successful aging. *The Gerontologist*, 1(1), 8–13.
- Jamini, T., Jumaedy, F., & Agustina, D. M. (2020). Hubungan interaksi sosial dengan tingkat depresi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan. *Jurnal Surya Medika*, 6(1), 171–176. <https://doi.org/10.33084/jsm.v6i1.1631>
- Kamilla, K. N., Saputri, A. N. E., Fitriani, D. A., Zahrah, S. A. A., Andryana, P. F., Ayuningtyas, I., & Firdausia, I. S. (2022). Teori perkembangan psikososial Erik Erikson. *Early Childhood Journal*, 3(2), 77–87. <https://doi.org/10.30872/ecj.v3i2.4835>
- Purnamasari, A., & Dewi, I. (2020). Peran optimisme dan dukungan sosial terhadap integritas ego pada lanjut usia. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 25(1), 61–72. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol25.iss1.art5>
- Rochma, A., Lestari, R., & Supriati, L. (2021). Terapi kelompok ulasan hidup dapat meningkatkan harga diri lansia. *CoMPHI Journal: Community Medicine and Public Health of Indonesia Journal*, 2(1), 37–43. <https://doi.org/10.37148/comphijournal.v2i1.47>
- Tresna, I., & Yudianto, A. (2024). Efektivitas terapi life review dalam kelompok untuk menurunkan depresi pada lansia: Sebuah tinjauan meta analisis. *Jurnal Ners*, 8(2), 2056–2059.
- Wijoyo, E. B., & Daulima, N. H. C. (2020). Optimalisasi integritas diri melalui terapi kelompok terapeutik lansia: Studi kasus. *Jurnal JKFT*, 5(2), 26–35. <https://doi.org/10.31000/jkft.v5i2.3919>