

BERBAGAI PENDEKATAN PSIKOTERAPI UNTUK MASALAH PSIKOSOSIAL PADA LANSIA: SEBUAH TINJAUAN LITERATUR

Arizal Primadasa^{1*}, Husain Ali Assyafii²

¹ Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada

² Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

*arizalprimadasa@mail.ugm.ac.id

ABSTRAK

Tahap perkembangan lansia merupakan tahap perkembangan kompleks yang ditandai dengan masalah psikososial sebagai perhatian utama. Masalah psikososial yang dialami lansia antara lain masalah kondisi psikologis dan perilaku sosial. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan psikoterapi yang sesuai dengan permasalahan psikososial yang dihadapi. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji berbagai pendekatan psikoterapi terhadap masalah psikososial pada lansia. Metode yang digunakan adalah tinjauan literatur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan psikoterapi yang berbeda telah terbukti secara ilmiah mampu mengatasi berbagai masalah psikososial pada lansia. Penelitian ini dapat memberikan kontribusi wawasan bagi para ahli kesehatan dan pengambil kebijakan untuk menerapkan pendekatan psikoterapi yang tepat sesuai dengan permasalahan psikososialnya.

Kata kunci: Lansia, Psikososial, Psikoterapi, Tinjauan Literatur

VARIOUS PSYCHOTHERAPY APPROACHES FOR PSYCHOSOCIAL PROBLEMS IN THE ELDERLY: A LITERATURE REVIEW

ABSTRACT

The elderly development stage is a developmental stage characterized by a decline in physical, cognitive, psychological, and social conditions. This decline has the potential to cause psychosocial problems. Various psychosocial problems often faced by the elderly include mental disorders, loneliness, low self-esteem, and poor health behavior. A psychotherapy approach can be used as a solution to various psychosocial problems. This study aims to review various psychotherapy approaches to psychosocial problems in the elderly. The method used is a literature review. The research results show that different psychotherapy approaches have been proven to be effective for various psychosocial problems in the elderly. This research can contribute insight for health experts and policy makers to apply appropriate psychotherapy approaches to the psychosocial problems of the elderly.

Keywords: elderly, literature review, psychosocial, psychotherapy

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan tahap perkembangan setelah dewasa yang berada pada rentang usia 60 tahun ke atas. Pada tahap ini, lansia mengalami penurunan berbagai sisi dari kondisi fisik, kognitif, psikologis, dan sosial. Terkait kondisi fisik, lansia mengalami perubahan yaitu penuaan fisik seperti kulit pucat, mata kulit keriput, dan rambut menjadi putih (Papalia & Feldman, 2017). Pada kondisi kognitif dan psikologis, lansia mengalami penurunan fungsi otak antara lain proses perhatian, persepsi, belajar, memori, dan kecerdasan (Pranata et al., 2020; Ramli & Fadhilah, 2022). Lebih lanjut, lansia mengalami perasaan kekhawatiran yang tidak pasti dan risiko gangguan mental yang meliputi kecemasan dan depresi (Mualim et al., 2021; Setyowati & Hakim, 2021). Di sisi lain, kondisi sosial lansia ditandai dengan menurunnya peran sosial dan tidak mampu mengikuti kegiatan sosial yang membutuhkan tenaga yang kuat (Oktavianti & Setyowati, 2020;

Saputri & Prasetyo, 2012). Perubahan yang dialami oleh lansia ini dapat berpotensi menimbulkan masalah psikososial.

Masalah psikososial yang dialami lansia dapat disebabkan oleh hubungan yang bersifat integratif antara kondisi psikis, fisik, dan sosial lansia. Mayoritas masalah psikososial pada ranah kondisi psikis yang telah ditemukan meliputi depresi akibat dari penurunan fungsi fisik dan psikologis (Azari & Zururi, 2022) dan masalah kesepian yang disebabkan oleh kurangnya interaksi sosial, spiritualitas, dukungan keluarga (Fitriana et al., 2021). Kondisi psikis yang memburuk juga berkaitan dengan kesehatan lansia. Masalah kesehatan yang sering ditemukan adalah kualitas dan gangguan tidur (Hartono et al., 2019; Utami et al., 2021) lalu perilaku makan dan pemenuhan gizi (Setyawan et al., 2023; Wirahana et al., 2021). Pada ranah kehidupan sosial, lansia cenderung bergantung pada orang lain, seringkali kurang aktif dalam masyarakat, dan mengalami keterbatasan dalam kemampuan komunikasi mengenai kondisinya (Pitayanti & Yuliana, 2022). Masalah psikososial yang dialami oleh lansia ini dapat menurunkan kualitas hidup mereka.

Tingginya kualitas hidup lansia dapat diwujudkan apabila keempat faktor yang mempengaruhi, yaitu aspek fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan dapat memenuhi kondisi yang sejahtera (Wicaksana & Widiarta, 2021). Pada aspek fisik, kesehatan merupakan masalah yang semakin penting dalam penuaan lansia yang berkaitan dengan kualitas hidup (Budiono & Rivai, 2021). Kualitas hidup lansia dianggap baik ketika kesehatan fisik dan psikologis mereka berfungsi optimal (Hannan & Hidayat, 2020). Pada aspek sosial dan lingkungan, ciri kualitas hidup lansia yang baik meliputi hidup independen dan memiliki banyak teman (Gunawan et al., 2020). Apabila keempat faktor tersebut tidak dapat terpenuhi, maka lansia akan mengalami masalah psikososial.

Penanganan masalah psikososial menjadi suatu keharusan untuk mencapai kualitas hidup lansia. Lebih lanjut, masalah psikososial yang tidak ditangani dengan efektif juga dapat mengakibatkan gangguan pada keseimbangan (homeostasis) yang kemudian dapat mengarahkan lansia menuju kerusakan atau penurunan (deteriorasi) (Yaslina et al., 2021). Pendekatan psikoterapi yang tepat diperlukan untuk mengatasi berbagai masalah psikososial pada lansia. Berbagai pendekatan yang digunakan dalam psikoterapi perlu menyesuaikan permasalahan yang dialami oleh lansia sehingga dapat efektif dalam menangani masalah psikososial lansia. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengulas berbagai pendekatan psikoterapi yang sesuai dengan masalah psikososial yang dihadapi oleh lansia.

METODE

Metode yang digunakan adalah tinjauan literatur. Peneliti melakukan pencarian pada artikel penelitian nasional dan internasional dengan rentang tahun 2019 hingga 2023. Sumber didapatkan menggunakan database pencarian artikel seperti *Google Scholar* dan *Science Direct*. Seleksi pencarian artikel berdasarkan relevansi topik, judul, dan hasil dengan kriteria sebagai berikut: (1) artikel penelitian menggunakan sebuah pendekatan psikoterapi, (2) artikel penelitian bertujuan untuk mengatasi salah satu masalah psikososial yang dihadapi lansia, (3) artikel penelitian bertujuan untuk mengetahui efektivitas psikoterapi, dan (4) artikel penelitian memiliki hasil efektivitas yang signifikan dan/atau terbukti berhasil dalam mengatasi masalah psikososial lansia. Berdasarkan hasil pencarian dan seleksi, peneliti menemukan 6 artikel penelitian yang relevan. Peneliti kemudian melakukan sintesis dan analisis terkait dengan artikel penelitian yang telah diseleksi, lalu mengulas dan memperkuat lagi dengan bukti-bukti artikel penelitian lain yang memiliki konsep, metode, dan hasil yang sama.

HASIL

Berdasarkan hasil tinjauan literatur, peneliti telah menemukan 6 pendekatan psikoterapi yang dapat digunakan dalam mengatasi masalah psikososial pada lansia. Pendekatan psikoterapi telah terbukti efektif melalui penelitian dengan metode *randomized controlled trial* dan eksperimen kuasi serta hasil uji statistik. Masing-masing pendekatan memiliki fokus terhadap suatu permasalahan psikososial. Permasalahan mayoritas yang ditemukan adalah masalah psikologis seperti depresi. Hasil tinjauan literatur disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Tinjauan Literatur

Judul	Metode	Permasalahan	Teknik	Hasil
<i>The effectiveness of spiritual reminiscence therapy for older people with loneliness, anxiety, and depression in Malaysia</i>	<i>Randomized controlled trial</i>	Kesepian, kecemasan, dan depresi	<i>Spiritual Reminiscence Therapy (SRT)</i>	Skor kesepian lansia secara signifikan menurun dalam setiap kondisi seiring waktu.
Efektivitas <i>cognitive behavioral therapy</i> dalam memperbaiki perilaku makan lansia	Eksperimen kuasi	Perilaku makan	<i>Cognitive Behaviour Therapy (CBT)</i>	Efektif secara signifikan untuk mengubah perilaku makan ($p=0.000<0.001$)
<i>Effectiveness of ACT-based intervention in compliance with the model for sustainable mental health: A cluster randomized control trial in a group of older adults</i>	<i>Randomized controlled trial</i>	Risiko perkembangan gangguan mental	<i>Acceptance Commitment Therapy (ACT)</i>	Gejala psikopatologis berkurang dan kualitas kehidupan lansia meningkat
<i>Effect of interpersonal psychotherapy on the depression and loneliness among the elderly residing in residential homes</i>	Eksperimen kuasi	Depresi, kesepian, kualitas tidur, dan interaksi sosial	<i>Interpersonal Psychotherapy (IPT)</i>	Efektif secara signifikan untuk mengurangi depresi, kesepian, serta meningkatkan kualitas tidur dan interaksi sosial ($p=0.000<0.001$)
<i>Effectiveness of logotherapy training on self-esteem, communication skills and impact of event among older adults</i>	Eksperimen kuasi	Harga diri rendah	<i>Logotherapy Training (LT)</i>	Efektif secara signifikan untuk meningkatkan harga diri dan kemampuan komunikasi ($p=0.000<0.001$)
Pengaruh terapi psikoreligi terhadap pengendalian emosional pada lansia di Kelurahan Legok Kota Jambi	Eksperimen kuasi	Gangguan emosi berupa frustrasi, marah, dan tertekan	Terapi Psikoreligi (TP)	Efektif secara signifikan untuk meningkatkan pengendalian emosi dan mengurangi tekanan psikologis penyebab kemarahan ($p=0.018<0.005$)

PEMBAHASAN

Berbagai pendekatan psikoterapi yang telah dilakukan oleh praktisi dan peneliti memberikan banyak alternatif pilihan sebagai intervensi. Adanya berbagai pendekatan psikoterapi bukanlah

merupakan sebuah kebebasan yang dapat digunakan, tetapi penggunaan tersebut perlu disesuaikan dengan masalah psikososial sehingga pendekatan psikoterapi yang digunakan dapat menjadi sebuah solusi yang efektif. Berdasarkan hasil tinjauan literatur, peneliti mendapatkan 6 pendekatan psikoterapi dengan karakteristik yang berbeda-beda sebagai solusi permasalahan psikososial yang dialami oleh lansia.

Salah satu psikoterapi yang berorientasi terhadap pengalaman hidup lansia yaitu *Spiritual Reminiscence Therapy* (SRT). Psikoterapi ini menggunakan teknik yang melibatkan evaluasi pengalaman hidup dengan berbagi kenangan dengan orang lain yang membimbing individu untuk memahami tujuan hidup dan harapan masa depan mereka (Elias, 2018). Psikoterapi SRT pada umumnya menggunakan pendekatan *Reminiscence Therapy* (RT) dengan integrasi aspek spiritual. Penelitian Elias et al. (2020) menggunakan program SRT yang dirancang oleh MacKinlay dan Trevitt (2006) dibagi menjadi 6 minggu pada setiap sesinya, meliputi: (1) *life meaning* (topik mengenai ingatan yang baik maupun buruk dalam kehidupan), (2) *relationships-isolation* (topik mengenai persahabatan, kesepian, dan keluarga), (3) *hopes, fears, and worries* (topik mengenai kecemasan dan reaksi emosional), (4) *growing older and transcendence* (topik mengenai kesehatan, masalah ingatan, dan rencana masa depan), (5) *spiritual and religious belief* (topik mengenai Tuhan, ibadah, dan dukungan spiritual), dan (6) *spiritual and religious practices* (topik mengenai aktivitas spiritual dan makna kehidupan yang ditinjau dari aspek spiritual). Berdasarkan hasil penelitian, SRT terbukti mampu menangani permasalahan psikososial lansia berupa kesepian, kecemasan, dan depresi (Elias et al., 2020). Selain itu, SRT dapat diintegrasikan dengan program lain seperti pelatihan fisik (Ren et al., 2021) dan keagamaan (Elias et al., 2020).

Pendekatan psikoterapi selanjutnya dikenal dengan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Psikoterapi ini adalah terapi kombinasi antara kognitif dan perilaku dengan melakukan modifikasi perilaku, pikiran, keyakinan, dan sikap individu yang mendasari perilaku maladaptif (Asyanti, 2019). Penelitian terdahulu telah menunjukkan efektivitas CBT untuk meningkatkan perilaku kesehatan pada lansia seperti perilaku makan (Dewi et al., 2023) dan kualitas tidur (Andas et al., 2022). Prosedur CBT yang dilakukan meliputi: (1) menertibkan waktu makan, (2) mengidentifikasi kebiasaan makan yang baik, (3) menentukan alasan utama mengapa harus makan, (4) mengidentifikasi makanan sehat, dan (5) memahami isi dari makanan yang dikonsumsi. Selain perilaku makan, CBT tepat dipakai untuk masalah gangguan tidur lansia karena gangguan tersebut disebabkan oleh penurunan aktivitas dan sosial, perubahan perilaku tidur, serta bertambahnya masalah kesehatan (Williams et al., 2013). CBT yang diterapkan untuk gangguan tidur lansia meliputi: (1) edukasi terkait perilaku tidur, (2) *sleep hygiene* atau mengurangi perilaku-perilaku yang dapat mengganggu tidur sebelum waktu tidur, (3) penjadwalan waktu tidur-bangun, (4) mendapatkan cahaya matahari pagi, dan (5) olahraga. Penelitian terdahulu juga menggunakan CBT sebagai psikoterapi penurunan gejala depresi (Dafsari et al., 2023; Varadila, 2022). Implementasi CBT pada lansia juga dapat diintegrasikan dengan berbagai kegiatan seni. Salah satu contoh yaitu kegiatan seni yang dapat digunakan dengan CBT yaitu kegiatan membatik (Anggraini & Yuniartika, 2023; Tanaya & Yuniartika, 2023). Menurut Tanaya dan Yuniartika (2023), kegiatan seni membatik juga dapat menstimulasi lansia dan meringankan demensia.

Selain kedua terapi diatas, terdapat psikoterapi yang menggunakan kebijaksanaan (*wisdom*) sebagai kekuatan dasar dan nilai yang dikembangkan pada tahap perkembangan psikososial pada lansia. Psikoterapi tersebut dinamakan *Acceptance Commitment Therapy* (ACT). Psikoterapi ini bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas psikologis, yaitu kemampuan untuk tetap berhubungan

dengan pengalaman pribadi saat ini tanpa menghindari atau melarikan diri serta menyesuaikan perilaku untuk mencapai tujuan yang berharga (Hayes et al., 2006). Pada penelitian Chojak (2023), prosedur ACT meliputi berbagai sesi sebagai berikut: (1) *introduction, setting goals*, (2) *to be here and now*, (3) *to understand difficult emotions*, (4) *acceptance*, (5) *observe your thought*, (6) *thoughts do not control our actions*, (7) *to be in the present moment*, (8) *point of view – to look at oneself from a distance*, (9) *recognize what is important*, (10) *closer to values*, (11) *be present*, dan (12) *act according to values*. Sesi-sesi yang dilakukan dalam prosedur ACT menggunakan psikoedukasi dan pelatihan yang berfokus terhadap situasi yang sedang terjadi serta menekankan perasaan dan pikiran mengenai penerimaan. Teori penuaan pada lansia memberikan dasar yang kuat sebagai pendekatan ACT pada kelompok lansia dan lebih dapat diterima oleh lansia karena tingkat kesadaran mereka terhadap isu-isu kesehatan mental yang cenderung lebih rendah (Petkus et al., 2013). ACT dapat digunakan untuk mengurangi risiko gangguan mental. Pada penelitian Chojak (2023), ACT dapat menurunkan tingkat gejala psikopatologi dan meningkatkan kualitas hidup. Hasil tersebut juga diperkuat oleh penelitian Golestanifar dan DashtBozorgi (2020) yang menunjukkan penurunan tingkat depresi, peningkatan kesehatan psikologis, dan harapan hidup pada orang tua yang mengalami depresi nonklinis.

Pendekatan psikoterapi tidak hanya berorientasi terhadap penanganan permasalahan, tetapi juga dilakukan dengan fokus meningkatkan kemampuan yang dimiliki lansia sebagai faktor protektif dari masalah psikososial. Psikoterapi tersebut adalah Interpersonal Therapy (IPT) yang merupakan pendekatan psikoterapi dengan durasi singkat yang berfokus pada peningkatan kemampuan sosial sehingga terbentuk jaringan dukungan sosial yang baik untuk mengurangi depresi (El-Bilsha, 2019). Psikoterapi ini dapat diterapkan untuk lansia karena pendekatannya yang adaptif berdasarkan kondisi lingkungan sosial dan kemampuan komunikasi. Proses psikoterapi yang diterapkan adalah penumbuhan rasa kepercayaan terhadap orang lain, pelatihan ekspresi perasaan, kepercayaan diri, dan kemampuan menyelesaikan masalah sehari-hari. Proses psikoterapi terbagi menjadi enam tahapan: (1) tahap orientasi, untuk membangun hubungan antara terapis dan sesama warga panti, (2) tahap asesmen, untuk mendapatkan data awal pra-psikoterapi, (3) tahap desain, untuk membagi subjek menjadi beberapa kelompok, (4) tahap implementasi, berisi terapi hubungan, dukungan untuk menunjukkan perasaan, dan analisis kemampuan komunikasi, (5) tahap terminasi, membahas rencana-rencana ke depan untuk masalah hubungan yang ditemukan, dan (6) tahap evaluasi. Hasil penelitian IPT oleh El-Bilsha (2019) membuktikan bahwa gejala depresi dan kesepian menurun pada subjek, sementara kualitas interaksi sosial dan tidur meningkat. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian lain yang telah membuktikan efektivitas IPT dalam mengurangi depresi bagi lansia yang merasa kesepian dan terisolasi (Bosmans et al., 2007; Schaik et al., 2006; Xu & Koszycki, 2020). Xu dan Koszycki (2020) mengungkapkan bahwa IPT membantu lansia untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dan peran baru setelah masuk ke panti asuhan serta menumbuhkan rasa kepercayaan dan kedekatan pada orang lain yang menjadi tumpuan mengurangi gejala depresi.

Pendekatan psikoterapi lain yang berorientasi terhadap peningkatan kemampuan lansia adalah Logotherapy Training (LT). Psikoterapi ini bertujuan untuk membantu seseorang menemukan makna dari kehidupan atau peristiwa yang sedang dialami sehingga memunculkan sikap yang lebih positif yang tidak terikat dengan kondisi (Alam et al., 2023). LT diterapkan untuk lansia berdasarkan asumsi bahwa lansia tetap mampu melatih reaksi dan strategi dalam menghadapi kehidupan mereka meskipun tidak dapat dikontrol sepenuhnya. Proses LT meliputi: (1) diskusi kemampuan dan bakat yang dimiliki, (2) diskusi persamaan dan perbedaan antar lansia, (3) diskusi

masalah dan tekanan yang dirasakan, (4) penyesuaian perilaku dan persepsi, serta (5) penyusunan strategi penguat kepercayaan diri. Pada penelitian Alam et al. (2023), LT digunakan untuk mengatasi masalah harga diri yang rendah pada lansia dengan meningkatkan kesadaran bahwa lansia masih memiliki kontrol dan kebebasan untuk mencari dan mengubah makna hidup. Hasil penelitian LT oleh Alam et al. (2023) membuktikan bahwa lansia memiliki pandangan hidup yang lebih positif, lebih mudah menerima realita, dan mampu mengambil makna dari kehidupan secara kreatif dan empiris. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian lain yang membuktikan efektivitas LT sebagai metode psikoterapi untuk mengatasi rasa rendah diri akibat pandangan negatif pada lansia (Ravari & Mirzaei, 2021; Soroush et al., 2022).

Pendekatan psikoterapi selain SRT yang menggunakan aspek spiritual adalah Terapi Psikoreligi (TP). Psikoterapi ini merupakan teknik psikoterapi antisipatif dengan pendekatan keagamaan yang bertujuan untuk menumbuhkan kemampuan mengelola emosi saat menghadapi permasalahan dengan fokus pada menambatkan permasalahan pada Tuhan (Putri et al., 2023). Menurut Fitriani et al. (2023), lansia menghadapi permasalahan keterbatasan dan kelemahan fisik dan psikis yang menjadikan perasaan negatif mudah muncul. Namun di satu sisi, lansia menumbuhkan rasa pasrah dan optimisme kepada Tuhan melalui dzikir sehingga mereka menghadapi masalah dengan lebih tenang (Widyastuti et al., 2019). Oleh karena itu, psikoterapi TP dapat diterapkan untuk lansia karena mengandung unsur spiritual dan optimisme yang dapat mengurangi kecemasan selama menjalani kehidupan sehari-hari. Pada penelitian Putri et al. (2023), TP digunakan untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi lansia untuk mengurangi perasaan frustrasi, marah, dan menghindari melalui kegiatan-kegiatan keagamaan yang memunculkan perasaan positif seperti berdoa dan berdzikir. Hasil penelitian TP oleh Putri et al. (2023) membuktikan bahwa kemampuan dalam mengendalikan emosi dan penurunan tekanan psikologis pada lansia meningkat sehingga mereka merasa tenang dan rileks. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian lain yang telah membuktikan efektivitas IPT untuk membantu lansia mengelola emosi melalui pengembangan pikiran positif dan kepercayaan diri (Fitriani et al., 2023; Widyastuti et al., 2019) dan mengurangi gejala depresi (Saseno & Arifah, 2013).

SIMPULAN

Masalah psikososial menjadi salah satu masalah yang dihadapi pada lansia. Pendekatan psikoterapi yang tepat dibutuhkan untuk menangani dan mencegah masalah psikososial lansia. Berdasarkan hasil tinjauan literatur, berbagai pendekatan psikoterapi yang ditemukan antara lain: *Spiritual Reminiscence Therapy* (SRT), *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), *Interpersonal Therapy* (IPT), *Logotherapy Training* (LT), dan Terapi Psikoreligi (TP). Keenam pendekatan psikoterapi tersebut memiliki fokus permasalahan yang berbeda dalam menangani masalah psikososial pada lansia. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi wawasan terhadap ahli tenaga kesehatan maupun pembuat kebijakan untuk melakukan pendekatan psikoterapi yang sesuai pada masalah psikososial lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Alam, F. H., Ibrahim, E. E., & H. El-Amrosy, S. (2023). Effectiveness of logotherapy training on self-esteem, communication skills and impact of event among older adults. *International Egyptian Journal of Nursing Sciences and Research*, 3(2), 486–505. <https://doi.org/10.21608/ejnsr.2023.278176>
- Andas, A. M., Harahap, D., Purnamasari, A., & Prima, A. (2022). Effectiveness of cognitive behaviour

- therapy (CBT) to improve the sleep quality of the elderly in hospital. *International Journal of Health Sciences*, 1669–1678. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6nS4.6320>
- Anggraini, R., & Yuniartika, W. (2023). Cognitive behavior therapy (CBT) sebagai terapi tingkat depresi pada lansia. *Journal of Telenursing*, 5(1), 416–429. <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JOTING/article/view/5421>
- Asyanti, S. (2019). *Cognitive behavior therapy: Teori dan aplikasi*. Muhammadiyah University Press (MUP).
- Azari, A. A., & Zururi, M. I. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan lansia dalam partisipasi vaksinasi COVID-19 di Kabupaten Situbondo. *Medical Journal of Al-Qodiri: Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 7(1), 2–8. https://doi.org/10.52264/jurnal_stikesalqodiri.v7i1.111
- Bosmans, J. E., van Schaik, D. J. F., Heymans, M. W., van Marwijk, H. W. J., van Hout, H. P. J., & de Bruijne, M. C. (2007). Cost-effectiveness of interpersonal psychotherapy for elderly primary care patients with major depression. *International Journal of Technology Assessment in Health Care*, 23(4), 480–487. <https://doi.org/10.1017/S0266462307070572>
- Budiono, N. D. P., & Rivai, A. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 371–379. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.621>
- Chojak, A. (2023). Effectiveness of ACT-based intervention in compliance with the model for sustainable mental health: A cluster randomized control trial in a group of older adults. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 28, 48–59. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.03.007>
- Dafsari, F. S., Bewernick, B., Böhringer, S., Domschke, K., Elsaesser, M., Löbner, M., Lupp, M., Preis, L., Püsken, J., Schmitt, S., Szekely, A.-J., Hellmich, M., Müller, W., Wagner, M., Peters, O., Frölich, L., Riedel-Heller, S., Schramm, E., Hautzinger, M., & Jessen, F. (2023). Cognitive behavioral therapy for late-life depression (CBTlate): Results of a multicenter, randomized, observer-blinded, controlled trial. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 92(3), 180–192. <https://doi.org/10.1159/000529445>
- Dewi, S. R., Komarudin, & Fajriyah, N. A. (2023). Efektivitas cognitive behavioral therapy dalam memperbaiki perilaku makan lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(2), 275–284.
- El-Bilsha, M. A. (2019). Effect of interpersonal psychotherapy on the depression and loneliness among the elderly residing in residential homes. *Middle East Journal of Age and Ageing*, 16(1), 14–25. <https://doi.org/10.5742/MEJAA.2019.93620>
- Elias, S. M. S. (2018). *A review of spiritual reminiscence therapy for older people with mental health problems*. 27–36. <https://doi.org/10.17501/globeheal.2018.1104>
- Elias, S. M. S., Neville, C., Scott, T., & Petriwskyj, A. (2020). The effectiveness of spiritual reminiscence therapy for older people with loneliness, anxiety and depression in Malaysia. *Journal of Religion, Spirituality & Aging*, 32(4), 341–356. <https://doi.org/10.1080/15528030.2020.1765448>
- Fitriana, E., Sari, R. P., & Wibisono, H. A. Y. . (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kesepian pada lansia. *Nusantara Hasana Journal: Multidisciplinary Knowledge*, 1(5), 97–104. <https://nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/144>

- Fitriani, S., Suryati, & Noviza, N. (2023). Terapi psikoreligius dalam pengendalian emosi pada lansia di Panti Tresna Werdha Palembang. *Social Science and Contemporary Issues Journal*, 1(2), 470–478. <https://journal.scidacplus.com/index.php/sscij/article/view/305>
- Golestanifar, S., & DashtBozorgi, Z. (2020). The effectiveness of acceptance and commitment based therapy on depression, psychological health and life expectancy of the elderly with nonclinical depression. *Aging Psychology*, 6(3), 191–203. <https://doi.org/10.22126/jap.2020.5748.1470>
- Gunawan, I., Lin, M.-H., & Hsu, H.-C. (2020). Exploring the quality of life and its related factors among the elderly. *South East Asia Nursing Research*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.26714/seanr.2.1.2020.1-10>
- Hannan, M., & Hidayat, S. (2020). Spiritual status related to life quality of elderly. *Wiraraja Medika : Jurnal Kesehatan*, 10(2), 53–59. <https://doi.org/10.24929/fik.v10i2.1131>
- Hartono, D., Somantri, I., & Februanty, S. (2019). Hipnosis lima jari dengan pendekatan spiritual menurunkan insomnia pada lansia. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 187. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i2.1218>
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- MacKinlay, E., & Trevitt, C. (2006). *Facilitating spiritual reminiscence for older people with dementia a learning package*. Center for Ageing and Pastoral Studies, St Mark's Theological Centre.
- Mualim, A., Jannah, S. R., Syarif, H., Asniar, A., & Kesuma, Z. M. (2021). Determinan yang berhubungan dengan risiko depresi pada lansia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 3(2), 510–518. <https://doi.org/10.31539/joting.v3i2.2562>
- Oktavianti, A., & Setyowati, S. (2020). Hubungan depresi dengan kualitas hidup lansia di posyandu lansia. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 2(2), 119. <https://doi.org/10.32807/jkt.v2i2.68>
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2017). *Menyelami perkembangan manusia edisi 12 buku 2*. Salemba Humanika.
- Petkus, A. J., A, M., & Wetherell, J. L. (2013). Acceptance and commitment therapy with older adults: Rationale and considerations. *Cognitive and Behavioral Practice*, 20(1), 47–56. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2011.07.004>
- Pitayanti, A., & Yuliana, F. (2022). Pengaruh edukasi berfikir positif pada lansia dengan masalah psikososial ketidakberdayaan. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 6(2), 34–42. <https://doi.org/10.57214/jusika.v6i2.215>
- Pranata, L., Indaryati, S., & Fari, A. I. (2020). Pendampingan lansia dalam meningkatkan fungsi kognitif dengan metode senam otak. *Madaniya*, 1(4), 172–176. <https://madaniya.pustaka.my.id/journals/contents/article/view/33>

- Putri, V. S., Yanti, R. D., & Suri, M. (2023). Pengaruh terapi psikoreligi terhadap pengendalian emosional pada lansia di Kelurahan Legok Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 12(2), 330. <https://doi.org/10.36565/jab.v12i2.673>
- Ramli, R., & Fadhillah, M. N. (2022). Faktor yang mempengaruhi fungsi kognitif pada lansia. *Window of Nursing Journal*, 1(1), 23–32. <https://doi.org/10.33096/won.v1i1.246>
- Ravari, A., & Mirzaei, T. (2021). Comparison of the effects of cognitive therapy and logotherapy on Iranian elderly people's general health. *International Journal of Community Based Nursing & Midwifery*, 9(4), 289–299. <https://doi.org/10.30476/ijcbnm.2021.88217.1497>
- Ren, Y., Tang, R., Sun, H., & Li, X. (2021). Intervention effect of group reminiscence therapy in combination with physical exercise in improving spiritual well-being of the elderly. *Iranian Journal of Public Health*. <https://doi.org/10.18502/ijph.v50i3.5594>
- Saputri, Y. H., & Prasetyo, Y. B. (2012). Peran sosial dan konsep diri pada lansia. *Jurnal Keperawatan*, 3(2), 256–263. <https://doi.org/10.22219/jk.v3i2.2602>
- Saseno, & Arifah, S. (2013). Efektivitas terapi psikoreligius terhadap penurunan tingkat depresi lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Abiyoso Sleman Yogyakarta. *JNJ: Jendela Nursing Journal*, 2(1), 80–85. <https://doi.org/10.31983/jnj.v2i1.217>
- Schaik, A. van, van Marwijk, H., Adèr, H., van Dyck, R., de Haan, M., Penninx, B., van der Kooij, K., van Hout, H., & Beekman, A. (2006). Interpersonal psychotherapy for elderly patients in primary care. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 14(9), 777–786. <https://doi.org/10.1097/01.JGP.0000199341.25431.4b>
- Setyawan, Y. C., Amalia, S. R. P., Maulidiya, A., Maharani, A. A., Sheasar, F. M., & Soraya, T. E. (2023). Hubungan perilaku makan terhadap status gizi pada lansia di Wilayah Sekaran Gunung Pati Kota Semarang. *Jurnal Implementasi*, 3(2), 109–117. <https://jurnalilmiah.org/journal/index.php/ji/article/view/612>
- Setyowati, S., & Hakim, N. (2021). Terapi tersenyum untuk mengurangi kecemasan lansia di wilayah Bantul Yogyakarta. *Jurnal Abdimas Madani Dan Lestari (JAMALI)*, 3(2), 75–79. <https://doi.org/10.20885/jamali.vol3.iss2.art5>
- Sorouh, A., Ziapour, A., Abbas, J., Jahanbin, I., Andayeshgar, B., Moradi, F., Najafi, S., & Cheraghpouran, E. (2022). Effects of group logotherapy training on self-esteem, communication skills, and impact of event scale-revised (IES-R) in older adults. *Ageing International*, 47(4), 758–778. <https://doi.org/10.1007/s12126-021-09458-2>
- Tanaya, V. Y., & Yuniartika, W. (2023). Cognitive behavior therapy (CBT) sebagai terapi tingkat kecemasan pada lansia. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1419–1429. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5422>
- Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). Analisa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur lansia di panti. *Jurnal Healthsains*, 2(3), 362–380. <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i3.135>
- Varadila, M. G. (2022). CBT (Cognitive Behavior Therapy) for elderly with moderate loneliness disorder.

International Journal of Social Service & Research, 2(8), 670–675.
<https://doi.org/10.46799/ijssr.v2i8.150>

Wicaksana, I. G. A. T., & Widiarta, M. B. O. (2021). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi ansietas lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(2), 349–358.
<https://doi.org/10.26714/jkj.9.2.2021.347-356>

Widyastuti, T., Hakim, M. A., & Lilik, S. (2019). Terapi zikir sebagai intervensi untuk menurunkan kecemasan pada lansia. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 5(2), 147.
<https://doi.org/10.22146/gamajpp.13543>

Williams, J., Roth, A., Vathauer, K., & McCrae, C. S. (2013). Cognitive behavioral treatment of insomnia. *Chest*, 143(2), 554–565. <https://doi.org/10.1378/chest.12-0731>

Wirahana, G. Y., Mangalik, G., & Ranimpi, Y. Y. (2021). Kondisi psikologis dan perilaku makan dalam menentukan status gizi lansia. *Jurnal Ecopsy*, 8(1), 20. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.2021.02.002>

Xu, H., & Koszycki, D. (2020). Interpersonal psychotherapy for late-life depression and its potential application in China. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, Volume 16, 1919–1928.
<https://doi.org/10.2147/NDT.S248027>

Yaslina, Maidaliza, & Srimutia, R. (2021). Aspek fisik dan psikososial terhadap status fungsional pada lansia. *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis*, 4(2), 68–73.
<https://jurnal.upertis.ac.id/index.php/PSKP/article/view/724>