

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Depresi merupakan gangguan perasaan (afek) yang dapat terjadi secara berulang ditandai dengan kesedihan, kehilangan gairah, terganggunya nafsu makan, merasa mudah lelah, dan biasanya pasien memiliki konsentrasi yang buruk sehingga aktivitas pasien akan terganggu ketika telah mengalami tanda dan gejala depresi (*World Health Organisation, 2017*).

Populasi lansia di dunia berkembang dengan sangat cepat akibat dari meningkatnya angka harapan hidup dan menurunnya fertilitas. Populasi dunia yang berumur 60 tahun ke atas kini berkembang pada angka kira-kira 3% per tahunnya (*United Nation, 2019*). Secara global, jumlah lansia berumur 65 tahun ke atas pada tahun 2019 berjumlah 703 juta orang dengan kawasan Asia Timur dan Asia Tenggara menjadi kawasan dengan jumlah populasi lansia terbesar di dunia yaitu sebanyak 260 juta dan diikuti dengan Eropa dan Amerika Utara yaitu lebih dari 200 juta orang (*United Nation, 2019*).

Lebih dari 20% orang berusia 60 tahun ke atas menderita gangguan mental atau neurologis dengan kasus yang paling umum pada kelompok usia ini adalah demensia dan depresi. Prevalensi kasus depresi pada lansia sekitar 7% dari jumlah populasi lansia di dunia (*World Health Organisation, 2017*). Prevalensi

permasalahan psikologi pada lansia di Indonesia yang ditemukan yaitu 31,72% mengalami depresi (Jaya & Wulandari, 2018).

Lansia dengan depresi cenderung mendukung gejala afektif dan menampilkan perubahan kognitif, gejala somatik, dan kehilangan minat dibandingkan orang dewasa. Faktor risiko yang mengarah pada pengembangan depresi kemungkinan terdiri dari interaksi kompleks antara kerentanan genetik, diathesis kognitif, perubahan neurobiologis yang berhubungan dengan usia, dan peristiwa stress (Fiske et al., 2012). Peningkatan prevalensi faktor risiko tertentu diimbangi dengan peningkatan ketahanan psikologis yang berkaitan dengan usia (Mojtabai, 2014). Perawatan termasuk terapi perilaku, terapi perilaku kognitif, biblioterapi kognitif, terapi psikodinamik, dan terapi *life review/life review therapy* adalah beberapa contoh perawatan yang efektif namun jarang digunakan (Fiske et al., 2012).

Banyak bukti penelitian bahwa beberapa perawatan untuk depresi pada kelompok usia lanjut dianggap sudah terbukti efektif (Pim Cuijpers et al., 2014; SAMHSA, 2014). Satu diantaranya adalah *Life review therapy* yang menjadi suatu intervensi khusus karena berasal dari bidang gerontologi dan secara khusus dikembangkan untuk sasaran kelompok usia lanjut (Westerhof & Slatman, 2019).

Orang-orang dengan gejala depresi biasanya mengalami kesulitan dalam membangun makna positif dari memori negatif. Tujuan penting dalam *life review therapy* adalah menstimulasi penalaran otobiografi mengenai memori negatif termasuk mengevaluasi dan menerima penyesalan yang dialaminya. Intervensi *life review therapy* berfokus pada beberapa fase dalam kehidupan. Proses ini mendukung klien untuk menetapkan makna baru untuk memori personal dengan refleksi sistematis pada kehidupan mereka (Westerhof et al., 2019).

Kunci dari *Life Review Therapy* adalah memberikan kesempatan untuk klien mengulang kembali pengalaman dari ingatan masa lalu, dengan berbagi ingatan dan mengulang kembali pengalaman masa lalu dapat membantu lansia untuk menyampaikan emosi positif mereka dan meningkatkan kesadaran diri mereka melalui penerimaan hidup (Mitchell, 2009).

Life Review Therapy mempunyai fungsi positif psikoterapeutik dengan memberikan kesempatan kepada lansia untuk menyelesaikan masalah, mengorganisasi dengan tahapan ventilasi (mengekspresikan) atau usaha awal untuk penyelesaian masalah, eksplorasi dengan lebih menjelaskan kejadian-kejadian yang lampau (menggali lebih dalam masalahnya), elaborasi atau meluaskan dengan difokuskan pada gambaran yang lebih rinci dari masalah, ekspresi perasaan yang disupresikan sehingga energi psikis tersebut dilepaskan, menerima masalahnya bila ekspresi perasaan tersebut sempurna dan memadai, mengintegrasikan kejadian yang dikenang dalam salah satu nilai sistim, kepercayaan dan fantasi. Hasil akhir dari mengenang kehidupan yang lalu adalah untuk melepaskan energi (emosi dan intelektual sehingga dapat digunakan untuk mengatasi masalah yang dihadapi pada saat ini) (Keliat et al., 2015).

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik melakukan *review* mengenai pengaruh *life review therapy* terhadap depresi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka permasalahan yang ingin dibahas adalah “Adakah pengaruh pemberian *Life Review Therapy* terhadap tingkat depresi?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dilakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian *Life Review Therapy* terhadap tingkat depresi.

2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dalam penelitian ini antara lain:

- a. Mengidentifikasi tingkat depresi sebelum diberikan *life review therapy*.
- b. Mengidentifikasi tingkat depresi setelah diberikan *life review therapy*.
- c. Menganalisis pengaruh pemberian *life review therapy* terhadap tingkat depresi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis hasil *literature review* ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan atau sebagai informasi ilmiah untuk menambah wawasan dan pengetahuan mengenai pengaruh *life review therapy* terhadap tingkat depresi.

2. Manfaat praktis

Secara praktis hasil *literature review* ini akan memberikan informasi dan cara alternatif mengenai penerimaan kondisi diri secara positif sehingga masalah psikologi dapat diatasi serta penelitian ini dapat menjadi acuan untuk perawatan psikologi yang dapat dilakukan oleh pasien secara mandiri.

E. Metode Literature Review

Literature review mengenai pengaruh *life review therapy* terhadap depresi ini disusun berdasarkan artikel berupa hasil penelitian atau tinjauan yang didapatkan dengan melakukan pencarian di beberapa *database*. Artikel yang digunakan adalah artikel yang memenuhi kriteria inklusi.

1. Kriteria inklusi

Kriteria inklusi dari artikel yang akan dibahas yaitu:

- a) Hasil penelitian/*review* yang terpublikasi pada tahun 2000-2020.
- b) Hasil penelitian/*review* tentang intervensi *life review therapy* terhadap tingkat depresi.
- c) Hasil penelitian/*review* dalam bentuk *abstract* dan *fulltext* tentang intervensi *life review therapy* terhadap tingkat depresi.

2. Strategi pencarian

Penelusuran artikel penelitian dilakukan melalui beberapa database (MEDLINE, PROQUEST, RESEARCHGATE, dan Google Scholar) dengan menggunakan kata kunci tertentu (depresi, *depression*, *depressive*, *life review therapy*, *effect*, dan pengaruh) dalam periode 2000-2020 berupa laporan hasil penelitian dan *review* yang membahas mengenai *life review therapy* terhadap depresi. Hasil penelusuran yang didapatkan kemudian diseleksi berdasarkan kriteria inklusi. Apabila informasi pada judul dan abstrak tidak jelas maka mempergunakan naskah lengkap untuk dilakukan *review*. Secara keseluruhan, sebanyak 128 artikel mengenai *life review therapy* dan depresi ditemukan. Namun setelah diseleksi berdasarkan menghilangkan artikel ganda, judul dan informasi

abstrak hanya 7 artikel yang relevan dan memenuhi syarat untuk dijadikan tinjauan literatur ini.