

## Program “Lansia Sabar” Berbasis *Reminiscence* dan *Art Therapy* untuk Meningkatkan *Self-compassion* pada Individu Lanjut Usia di Panti Wredha

### Abstrak

*Self-compassion* merupakan suatu variabel yang dirasa penting dalam meningkatkan *well-being* seseorang. Individu lanjut usia (lansia) memiliki berbagai pilihan untuk menjalankan masa tuanya, salah satunya adalah dengan tinggal di Panti Wredha. Perubahan lingkungan yang cukup signifikan tidak jarang menjadi sumber tekanan tersendiri bagi lansia di Panti Wredha. Terapi *reminiscence* dan *art therapy* diyakini mampu menjadikan lansia sebagai pribadi yang terintegrasi sehingga dapat meningkatkan *self-compassion* pada lansia yang tinggal di Panti Wredha. Tujuan penelitian ini adalah melihat pengaruh integratif dari terapi *reminiscence* dan *art therapy* dalam "Program Lansia Sabar" untuk meningkatkan *self-compassion* pada lansia yang tinggal di Panti Wredha. Adapun penelitian ini menggunakan metode *single case design*. Pengukuran *self-compassion* akan dilakukan dengan ceklis harian *self-compassion* yang disusun berdasarkan komponen *self-compassion* dari Neff (2003). Data akan dianalisis dengan inspeksi visual yang menggunakan grafik yang akan menunjukkan perubahan pada subjek antar fase. Adapun perubahan yang akan dianalisis meliputi perubahan *mean*, level stabilitas, dan tren. Analisis juga akan didukung oleh data observasi dan wawancara. Hasil analisis dari ceklis *self-compassion* menunjukkan dari 3 partisipan yang terlibat dalam penelitian, dua orang diantaranya (partisipan Mawar dan Anggrek) memiliki rata-rata *self-compassion* yang meningkat. Partisipan lainnya (partisipan Dahlia) mengalami sedikit penurunan rata-rata *self-compassion* di fase intervensi. Secara keseluruhan, meskipun terdapat tingkat respon yang berbeda pada salah satu partisipan (partisipan Dahlia), namun *trend* pada grafik menunjukkan respon yang positif selama fase intervensi dilakukan. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa Program ‘Lansia Sabar’ dapat meningkatkan *self-compassion* pada individu lanjut usia di Panti Wredha.

**Kata Kunci:** *Self-compassion*, *Reminiscence*, *Art Therapy*, Program Lansia Sabar, Lansia

**“Lansia Sabar” Program with Reminiscence and Art Therapy to Improve Level of Self-compassion in Elderly in Nursing Home**

Abstract

*Self-compassion is a variable that known to be important to increase individual's level of well-being. Elderly have many choices to spend their old age, for example to live in Nursing Home. The significant change of environment usually becoming source of stress in their life in Nursing Home. Related to elderly's well-being, reminiscence therapy and art therapy are believed to be able increasing level of self-compassion and make elderly integrated. The purpose of this study is to increase level of self-compassion in Elderly by doing Lansia Sabar Program. This research is using single case design method. Level of self-compassion will be measured by self-compassion daily checklist that made based on self-compassion component by Neff (2003). The data will be analyzed by visual inspection that use graphic that will show the change of subjects among phases. The changes that will be analyzed are change of mean, level of stability, and trend. The analyze will be supported by observation and interview data as well. Data analysis from self-compassion daily checklist showed that 2 out of 3 subjects whom participated in Lansia Sabar Program (Mawar and Anggrek) had the increasing average score on self-compassion daily checklist. The other subjects (Dahlia), showed the decreasing average score on self-compassion daily checklist. Overall data showed that even though there was the difference among Mawar's and Anggrek's with Dahlia's data, but the trend in graphic of all participants showed the positive response during Lansia Sabar program was held. Based on this result, can be concluded that Lansia Sabar Program can increase self-compassion in elderly that lives in Nursing Home.*

*Keywords: Self-compassion, Reminiscence, Art Therapy, Lansia Sabar Program, Elderly*