



---

## Merangkai Kenangan, Menemukan Makna: Program *Reminiscence Therapy* Dalam Menurunkan Tingkat Kesepian Pada Lansia Di Panti Sosial Belas Kasih

**Fitratul Muthahharah**

Universitas Muhammadiyah Malang

**Diah Karmiyati**

Universitas Muhammadiyah Malang

**Siti Maimunah**

Universitas Muhammadiyah Malang

Alamat: Universitas Muhammadiyah Malang

Korespondensi penulis: [fitahara2505@gmail.com](mailto:fitahara2505@gmail.com)

**Abstract.** Older adults are a population group that experiences various declines in physical, cognitive, and psychosocial functions, which may increase vulnerability to psychological problems, one of which is loneliness. Loneliness among older adults can have negative effects on mental health, quality of life, and the ability to adapt to the social environment, particularly for those living in residential care facilities. One intervention that may reduce loneliness is reminiscence therapy, a therapeutic approach that encourages individuals to recall and reflect on meaningful life experiences. This study aimed to examine the effectiveness of reminiscence therapy in reducing loneliness among older adults at elderly care home-Panti Sosial Belas Kasih. This study employed a quantitative method with a pre-experimental one-group pretest-posttest design. Levels of loneliness were measured before and after the implementation of reminiscence therapy using the UCLA Loneliness Scale. The sampling technique used was purposive sampling, involving 12 older adults as participants. Data were analyzed using a paired sample t-test to determine differences in loneliness levels before and after the intervention. The results indicated a significant reduction in loneliness following the implementation of reminiscence therapy, with a p-value < 0.001 ( $\alpha < 0.05$ ). These findings demonstrate that reminiscence therapy is effective in reducing loneliness among older adults at elderly care home-Panti Sosial Belas Kasih. Therefore, reminiscence therapy can be recommended as a psychosocial intervention that is practical and easy to implement to enhance the psychological well-being of older adults.

**Keywords:** Older adults; loneliness; reminiscence therapy; elderly care home; Panti Sosial Belas Kasih

**Abstrak.** Lansia merupakan kelompok usia yang mengalami berbagai penurunan fungsi fisik, kognitif, dan psikososial yang dapat meningkatkan kerentanan terhadap permasalahan psikologis, salah satunya kesepian. Kesepian pada lansia dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, kualitas hidup, serta kemampuan adaptasi terhadap lingkungan sosial, khususnya bagi lansia yang tinggal di panti. Salah satu intervensi yang dapat mengurangi kesepian adalah *reminiscence therapy*, yaitu terapi yang mendorong individu untuk mengingat dan memaknai kembali pengalaman hidup yang bermakna. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *reminiscence therapy* dalam menurunkan tingkat kesepian pada lansia Panti jompo Belas Kasih. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-eksperimental one-group pretest-posttest. Tingkat kesepian lansia diukur sebelum dan sesudah pemberian *reminiscence therapy* menggunakan instrumen UCLA Loneliness Scale. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling dengan jumlah responden sebanyak 12 lansia. Data dianalisis menggunakan paired sample t-test untuk mengetahui perbedaan tingkat kesepian sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kesepian setelah pemberian *reminiscence therapy*, dengan nilai p-value < 0,001 ( $\alpha < 0,05$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa *reminiscence therapy* efektif dalam menurunkan tingkat kesepian pada lansia di Panti Sosial Belas Kasih. Oleh karena itu, *reminiscence therapy* dapat direkomendasikan sebagai salah satu bentuk intervensi psikososial yang mudah diterapkan dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia.

**Kata Kunci:** Lansia; kesepian; *reminiscence therapy*; panti jompo; Panti osial Belas Kasih

## PENDAHULUAN

Lansia di Indonesia saat ini telah mencapai angka 33 juta jiwa atau 12% dari total penduduk pada tahun 2024 hingga awal 2025, dan jumlah ini diperkirakan akan terus bertambah setiap tahunnya (Badan Pusat Statistik, 2025). Jumlah ini telah menandakan bahwa Indonesia telah masuk dalam fase struktur penduduk tua (*ageing population*), dimana 1 dari 10 penduduk merupakan lansia. Lansia merupakan tahap perkembangan yang dimulai pada usia sekitar 60-65 tahun dan berlangsung hingga akhir hayat (Hurlock, 1999). Sementara WHO mengelompokkan lansia menjadi tiga kategori, yaitu lansia awal 60-74 tahun, lansia menengah 75-90 tahun, dan lansia akhir 91 tahun keatas (Papalia, 2008).

Memasuki fase lansia, individu akan mengalami berbagai penurunan fungsi, mulai dari perubahan biologis, penurunan kemampuan kognitif, perubahan relasi sosial serta dinamika emosional yang semakin kompleks (Santrock, 2006). Proses degeneratif yang terjadi pada lansia baik secara fisik maupun psikis akan meningkatkan kerentanan terhadap berbagai permasalahan psikologis seperti depresi, kecemasan, dan masalah penyesuaian diri lainnya (Septiningsih, 2012). Selain itu, dengan berkurangnya aktivitas sosial, kehilangan pasangan atau teman, serta keterbatasan fisik akibat proses penuaan mengakibatkan lansia cenderung menarik diri dari lingkungan memicu lansia mengalami kesepian atau loneliness. (Hanifa et al., 2021)

Salah satu kelompok yang lansia yang memiliki resiko tinggi terhadap kesepian adalah lansia yang tinggal di panti jompo (Gardiner et al., 2020). Tinggal di panti jompo merupakan kehidupan dimana individu berpisah dengan keluarga, kehilangan kedekatan emosional, peran sosial yang berubah, aktivitas yang terbatas serta minimnya kesempatan untuk mempertahankan relasi sosial bermakna dapat membuat lansia di panti merasa terisolasi secara sosial maupun emosional yang dapat mengakibatkan kesepian (Cahyati et al., 2023). Kesepian merupakan pengalaman subjektif yang timbul ketika kebutuhan individu akan hubungan sosial dan emosional tidak terpenuhi (Russel, 1984). Kesepian terbagi menjadi dua bentuk, yakni kesepian sosial dan kesepian emosional. Kesepian sosial berkaitan dengan rendahnya tingkat integrasi individu dalam jaringan sosialnya, sedangkan kesepian emosional muncul akibat kurangnya kedekatan dan hubungan yang intim, baik dengan pasangan maupun anggota keluarga (Russel, 1984).

Menurut DiTommaso dan Spinner (1997), kesepian tidak hanya terkait dengan kuantitas hubungan sosial, tetapi juga kualitas kedekatan emosional dan perasaan diterima dalam interaksi sosial. Keterbatasan dalam menjalin relasi yang bermakna, baik dengan sesama penghuni maupun keluarga, berpotensi menimbulkan perasaan terisolasi dan tidak terhubung secara emosional. Dengan demikian, kesepian menjadi isu yang menonjol di antara penghuni panti, terutama pada lansia dengan kemampuan komunikasi terbatas atau penurunan fungsi kognitif, karena mereka semakin kesulitan untuk mempertahankan maupun membangun hubungan interpersonal yang bermakna.

Tingkat kesepian pada lansia di Panti Sosial Belas Kasih cenderung meningkat berdasarkan seberapa lama mereka tinggal di panti, sehingga diperlukan intervensi psikologis yang dapat meningkatkan keterhubungan sosial dan kesejahteraan emosional. Bentuk intervensi yang dapat diterapkan adalah *reminiscence therapy* atau terapi kenangan. *Reminiscence therapy* pertama kali dicetuskan oleh Butler (1963) yang menyebutkan bahwa *reminiscence* atau peninjauan kembali kehidupan merupakan proses alami yang muncul pada usia lanjut, di mana individu secara reflektif meninjau kembali pengalaman hidupnya untuk menemukan makna dan integritas diri. Dari gagasan inilah kemudian berkembang konsep *reminiscence therapy*, yaitu intervensi psikologis yang memanfaatkan proses mengenang masa lalu sebagai sarana meningkatkan kesejahteraan emosional, makna hidup, dan integritas ego pada lansia.

*Reminiscence therapy* merupakan intervensi psikologis yang memfasilitasi lansia untuk mengingat kembali pengalaman atau kenangan masa lalunya, kemudian membagikan kisah tersebut kepada orang lain sebagai bagian dari proses refleksi diri (Manurung, 2016). Intervensi ini mendorong lansia untuk mengenang pengalaman hidup masa lalu melalui cerita, musik, atau

benda bermakna. Kegiatan ini membantu lansia menemukan kembali makna hidup, meningkatkan rasa berharga, serta memperkuat ikatan sosial melalui proses berbagi kenangan. Terapi ini dinilai lebih mudah diterapkan pada lansia berusia lanjut karena tidak membutuhkan kemampuan kognitif yang kompleks dan dapat dilakukan secara kelompok dalam suasana santai. Yen dan Lin (2018) dalam penelitian meta analisisnya menyatakan bahwa *reminiscence* merupakan bentuk terapi non-invasif yang efektif dalam pencegahan serta dapat menangani gangguan mental pada lansia, serta terapi ini terbukti dapat meningkatkan kesehatan mental pada populasi lansia. *Reminiscence therapy* efektif dalam mengurangi depresi dan kesepian pada lansia, terutama yang tinggal di panti jompo (Chiang et al., 2010). Serta penelitian terbaru yang dilakukan oleh Yang et al, (2025) menyebutkan bahwa *reminiscence therapy* merupakan intervensi yang efektif untuk mengurangi kesepian pada lansia. Dengan demikian, penerapan kegiatan seperti mengenang masa lalu atau menceritakan kisah hidup dapat menjadi sarana sederhana namun bermakna untuk mengurangi kesepian dan mempererat hubungan antar penghuni panti.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *reminiscence therapy* dalam menurunkan tingkat kesepian pada lansia Panti Sosial Belas Kasih. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah mengenai penerapan intervensi *reminiscence* dalam konteks layanan panti sosial, serta menjadi dasar rekomendasi bagi pihak panti, tenaga pendamping, maupun praktisi psikologi dalam merancang program yang lebih efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis para lansia.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-eksperimental *one group pretest-posttest*, di mana tingkat kesepian lansia diukur sebelum dan sesudah diberikan *reminiscence therapy*. Populasi penelitian berjumlah 16 lansia di Panti Sosial Belas Kasih, dan melalui teknik *purposive sampling* diperoleh 12 lansia dengan tingkat kesepian sedang hingga tinggi sebagai sampel. Instrumen yang digunakan adalah *UCLA Loneliness Scale* (Russell, 1996). Perlakuan berupa *reminiscence therapy* diberikan dalam beberapa sesi kelompok yang berfokus pada mengingat dan menceritakan pengalaman bermakna. Data dianalisis menggunakan *paired sample t-test* atau untuk mengetahui perbedaan tingkat kesepian sebelum dan sesudah terapi.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 12 lansia, sebagian besar responden berada pada rentang usia 75–90 tahun, yaitu sebanyak 10 orang (83,33%), sementara responden berusia 60–74 tahun berjumlah 2 orang (16,67%). Tidak terdapat responden yang berusia di atas 90 tahun. Ditinjau dari status perkawinan, sebagian besar responden merupakan lansia yang tidak menikah, yaitu sebanyak 9 orang (75%). Sementara itu, hanya 3 responden (25%) yang pernah menikah. Kondisi ini menggambarkan bahwa mayoritas lansia dalam penelitian hidup tanpa pasangan. Berdasarkan lama tinggal di panti sosial, setengah dari jumlah responden merupakan penghuni dengan masa tinggal 0–2 tahun, yaitu sebanyak 6 orang (50%). Sementara itu, masing-masing 3 responden (25%) telah tinggal di panti selama 3–5 tahun dan 6–8 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia masih berada pada fase awal adaptasi terhadap lingkungan panti sosial.

Sebelum diberikan perlakuan berupa *reminiscence therapy*, seluruh responden menunjukkan tingkat kesepian pada kategori sedang hingga tinggi. Sebanyak 7 lansia (58,3%) berada pada kategori kesepian sedang, sedangkan 5 lansia lainnya (41,7%) berada pada kategori kesepian tinggi. Tidak terdapat responden dengan tingkat kesepian rendah pada tahap pra-intervensi. Setelah diberikan *reminiscence therapy*, terlihat adanya perubahan tingkat kesepian pada responden. Sebanyak 5 lansia (41,67%) mengalami penurunan kesepian hingga berada pada kategori rendah, sementara 6 lansia (50%) berada pada kategori kesepian sedang. Jumlah lansia dengan tingkat kesepian tetap pada kategori tinggi yaitu 1 orang (8,33%).

**Tabel 1. Analisis Paired Samples T-Test**

Measure 1	Measure 2	t	df	p	Cohen's d	SE Cohen's d
Pre Test	- Post Test	6.556	11	< .001	1.893	0.262

Note. Student's t-test.

Tabel diatas merupakan hasil analisis dengan uji paired sampel t-test diperoleh bahwa p value sebesar  $< 0.001$  ( $\alpha < 0,05$ ) yang menunjukkan bahwa *reminiscence therapy* memiliki pengaruh terhadap penurunan kesepian pada lansia di Panti Sosial Belas Kasih.

**Tabel 7. Perbandingan Skor Pre-Test dan Post-Test**

No	Nama	Pre-test	Post-test	Perubahan
1	WD	Sedang	Rendah	Membaik
2	GN	Sedang	Sedang	Stabil
3	VK	Sedang	Rendah	Membaik
4	LV	Sedang	Rendah	Membaik
5	OL	Sedang	Rendah	Membaik
6	MT	Sedang	Sedang	Stabil
7	ED	Sedang	Rendah	Membaik
8	SS	Tinggi	Sedang	Membaik
9	RT	Tinggi	Sedang	Membaik
10	SP	Tinggi	Sedang	Membaik
11	YL	Tinggi	Tinggi	Stabil
12	PT	Tinggi	Sedang	Membaik

Berdasarkan hasil perbandingan skor pre test dan post-test dengan menggunakan skala UCLA *Loneliness Scale*, dapat disimpulkan bahwa intervensi *reminiscence therapy* memberikan dampak positif terhadap penurunan tingkat kesepian pada mayoritas lansia di Panti Sosial Belas Kasih. Dari total 12 partisipan, sebanyak 9 lansia menunjukkan penurunan tingkat kesepian, sementara 3 lansia lainnya berada pada kondisi stabil tanpa adanya perubahan tingkat kesepian.

Perubahan paling menonjol terjadi pada lansia yang awalnya berada pada kategori kesepian tinggi, yang terdiri dari lima lansia (SS, RT, SP, YL, dan PT) menunjukkan pola respon yang berbeda. Empat diantaranya mengalami penurunan kategori sedang, sedangkan satu lansia lainnya (YL) tetap berada pada kategori tinggi. Adanya penurunan kategori kesepian menunjukkan bahwa *reminiscence* mampu mempengaruhi proses refleksi diri serta dapat meningkatkan keterhubungan emosional yang dapat mengurangi perasaan terisolasi pada lansia. Pada lansia yang mengalami kestabilan kategori kesepian (YL) dikaitkan dengan adanya keterbatasan kognitif serta ketidakstabilan kondisi emosional yang dapat menghambat efektivitas dari *reminiscence*.

Pada kelompok dengan kesepian sedang pada awal asesmen menunjukkan perubahan pada sebagian besar lansia. Lima lansia (WD, VL, LV, OL, dan ED) mengalami penurunan kategori kesepian menjadi rendah setelah mengikuti intervensi. Adanya penurunan ini didukung oleh keaktifan mereka dalam berbagi cerita, bernyanyi, dan interaksi positif antar partisipan selama proses intervensi berlangsung. Sementara Gun dan Mistin tetap stabil berada pada kategori sedang, meskipun secara perilaku menunjukkan adanya peningkatan sosial selama intervensi berlangsung.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa *reminiscence therapy* efektif dalam menurunkan kesepian, baik pada dimensi sosial maupun emosional, khususnya pada lansia yang masih memiliki kapasitas kognitif dan emosional untuk merefleksikan pengalaman hidupnya. Keberhasilan intervensi ini tidak terlepas dari meningkatnya intensitas interaksi, kualitas percakapan, ekspresi emosi positif, serta terbentuknya rasa kebersamaan yang kuat selama sesi berlangsung maupun di luar sesi. Proses berbagi cerita dan mengenang pengalaman

## *Merangkai Kenangan, Menemukan Makna: Program Reminiscence Therapy Dalam Menurunkan Tingkat Kesepian Pada Lansia Di Panti Sosial Belas Kasih*

masa lalu memberikan ruang bagi lansia untuk merasa didengar, dihargai, dan diakui keberadaannya, yang pada akhirnya memperkuat keterikatan sosial dan emosional antarindividu. Dengan demikian, *reminiscence therapy* dapat dipertimbangkan sebagai pendekatan intervensi psikososial yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia, khususnya di lingkungan panti sosial seperti Panti Sosial Belas Kasih.

Dalam perspektif teori kesepian yang dicetuskan oleh Russell (1996), kesepian terdiri dari dua dimensi utama, yaitu kesepian sosial dan kesepian emosional. Hasil intervensi menunjukkan bahwa *reminiscence therapy* memberikan dampak positif pada kedua dimensi tersebut. Penurunan kesepian sosial terlihat dari meningkatnya frekuensi dan kualitas interaksi antar lansia selama proses intervensi. Lansia yang sebelumnya cenderung pasif, menyendiri, dan jarang berkomunikasi mulai menunjukkan keterlibatan sosial yang lebih aktif, seperti menyapa, menanggapi cerita lansia lain, serta berpartisipasi dalam diskusi kelompok. Aktivitas berbagi kenangan mendorong terciptanya kesamaan pengalaman (*shared experiences*) yang memperkuat rasa kebersamaan dan afiliasi sosial. Peningkatan interaksi sosial melalui *reminiscence therapy* berperan dalam memperkuat dukungan sosial, mengurangi perasaan terisolasi, serta meningkatkan rasa memiliki (*sense of belonging*) di antara lansia. Hal ini sejalan dengan temuan Liu et al. (2021) dan Yang et al. (2025) yang menyatakan bahwa peningkatan interaksi sosial berkontribusi signifikan terhadap penurunan kesepian serta peningkatan kesehatan mental dan emosional pada lansia.

Sementara itu, penurunan kesepian emosional tampak ketika lansia mampu mengekspresikan pengalaman pribadi secara lebih mendalam, termasuk menerima kehilangan, membagikan kenangan bermakna masa muda, serta mengungkapkan kerinduan terhadap pasangan, keluarga, atau orang terdekat yang telah tiada. Proses ini memungkinkan lansia untuk memvalidasi perasaan duka, rindu, dan kesedihan yang selama ini mungkin terpendam. Melalui *reminiscence therapy*, lansia tidak hanya mengenang masa lalu, tetapi juga merekonstruksi makna dari pengalaman hidup yang telah dilalui. Hal ini sejalan dengan Zhang et al. (2015) yang menyatakan bahwa *reminiscence therapy* membantu individu merefleksikan pengalaman hidup sehingga dapat menemukan makna baru, menerima realitas kehilangan, serta memulihkan rasa berharga dan kebermaknaan diri.

Perubahan yang terjadi juga dapat dipahami melalui teori perkembangan psikososial Erikson (2018), khususnya pada tahap *integrity vs despair*. Pada tahap ini, lansia berupaya mengevaluasi kehidupannya secara menyeluruh untuk mencapai perasaan utuh (*ego integrity*) atau sebaliknya terjebak dalam penyesalan dan keputusasaan (*despair*). Hasil intervensi menunjukkan peningkatan aspek *integrity* yang tercermin dari penerimaan diri, ekspresi rasa syukur, serta evaluasi positif terhadap pengalaman masa lalu. Lansia mulai melihat kehidupannya sebagai sesuatu yang bermakna, meskipun diwarnai oleh berbagai keterbatasan dan kehilangan. Proses ini berperan dalam menurunkan kecenderungan *despair*, yang secara teoritis berkaitan dengan meningkatnya kesepian, perasaan tidak berharga, dan penarikan diri pada usia lanjut.

Lebih lanjut, *reminiscence therapy* juga berkontribusi pada regulasi emosi yang lebih adaptif. Dengan mengungkapkan emosi, mengenang pengalaman positif, serta memaknai ulang peristiwa sulit, lansia belajar mengelola emosi negatif seperti sedih, rindu, dan penyesalan. Proses ini membantu mengurangi beban emosional, meningkatkan perasaan lega, serta memperkuat keseimbangan emosi. Hal ini menunjukkan bahwa *reminiscence therapy* tidak hanya berdampak pada aspek sosial, tetapi juga memainkan peran penting dalam perkembangan psikososial dan kesejahteraan emosional lansia secara menyeluruh.

Selain itu, konteks panti sosial sebagai lingkungan tinggal bersama juga memperkuat efektivitas *reminiscence therapy*. Lansia yang tinggal di panti seringkali mengalami keterbatasan relasi bermakna, kehilangan peran sosial, serta jarak emosional dengan keluarga. *Reminiscence therapy* menyediakan ruang aman untuk membangun kembali koneksi interpersonal, memperkuat identitas diri, serta menumbuhkan rasa dihargai dalam komunitas. Dengan demikian, intervensi ini relevan dan kontekstual untuk diterapkan di panti sosial sebagai upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan mental lansia.

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa reminiscence therapy memberikan dampak positif dalam menurunkan tingkat kesepian pada sebagian besar lansia di Panti Sosial Belas Kasih. Intervensi ini tidak hanya berkontribusi pada peningkatan interaksi sosial dan kualitas hubungan antar lansia, tetapi juga memperkuat pemaknaan diri serta memberikan validasi emosional melalui proses berbagi pengalaman hidup. Melalui kegiatan mengenang dan merefleksikan pengalaman masa lalu, lansia memperoleh ruang untuk mengekspresikan perasaan, merasa dihargai, dan membangun kembali rasa keterhubungan dengan lingkungan sosialnya. Oleh karena itu, *reminiscence therapy* dapat dipertimbangkan sebagai pendekatan intervensi psikososial yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia yang tinggal di panti jompo.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Badan Pusat Statistik. (2025). *Statistik Penduduk Lanjut Usia Indonesia 2025*. Badan Pusat Statistik.
- Butler, R. N. (1963). The life review: An interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry*, 26(1), 65-76.
- Cahyati, T., Widiyana Putri, R., Tessa Noveli, A., Aldellisa, L., & Hikmah, S. (2023). Analisis loneliness pada lansia di panti wredha harapan ibu. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 25(2), 167–175. <https://journals.usm.ac.id/index.php/jdsb>
- Chiang, K. J., Chu, H., Chang, H. J., Chung, M. H., Chen, C. H., Chiou, H. Y., & Chou, K. R. (2010). The effects of reminiscence therapy on psychological well-being, depression, and loneliness among the institutionalized aged. *International journal of geriatric psychiatry*, 25(4), 380–388. <https://doi.org/10.1002/gps.2350>
- DiTommaso, E., & Spinner, B. (1997). Social and emotional loneliness: A re-examination of Weiss' typology of loneliness. *Personality and individual differences*, 22(3), 417-427.
- Erikson. (2018). *Teori Tahap-tahap Perkembangan Psikososial*. Available at: <http://www.genreindonesia.com/2018/06/21/teori-perkembangan-psikososial-erik-h-erik/>
- Gardiner, C., Laud, P., Heaton, T., & Gott, M. (2020). What is the prevalence of loneliness amongst older people living in residential and nursing care homes? A systematic review and meta-analysis. In *Age and Ageing* (Vol. 49, Issue 5, pp. 748–757). *Oxford University Press*. <https://doi.org/10.1093/ageing/afaa049>
- Hanifa H, M. D. M. M. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kesepian (Loneliness) pada Lansia di Puskesmas Karang Dapo. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI) E-ISSN* (Vol. 2, Issue 2).
- Hurlock, E. B. (1999). *Developmental Psychology: A Life-Span Approach*. McGraw-Hill
- Liu, Z., Yang, F., Lou, Y., Zhou, W., & Tong, F. (2021). The effectiveness of reminiscence therapy on alleviating depressive symptoms in older adults: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 12, 709853.
- Manurung, N. (2016). *Terapi reminiscence*. Jakarta: Trans Info Media.

*Merangkai Kenangan, Menemukan Makna: Program Reminiscence Therapy Dalam Menurunkan Tingkat Kesepian Pada Lansia Di Panti Sosial Belas Kasih*

- Papalia. (2008). *Psikologi perkembangan*. Terjemahan. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Russel, D. W. (1996). UCLA loneliness scale (version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66, 20–40.
- Santrock, J. W. (2006). *Perkembangan masa hidup*. Edisi Kelima (Terjemahan Juda Damanik & Achmad Chusairi). Jakarta : UI Press
- Septiningsih, D. S. & N. T. (2012). Kesepian pada lanjut usia: Studi tentang bentuk, faktor pencetus dan strategi koping. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 9. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jpu.11.2.9>
- Yang, H., Zhong, Q., Han, B., Pu, Y., He, R., Huang, K., ... & Chen, L. (2025). Effects of reminiscence therapy for loneliness in older adults: a systematic review and meta-analysis. *Age and Ageing*, 54(5), 136.
- Yen, H. Y., & Lin, L. J. (2018). A systematic review of reminiscence therapy for older adults in Taiwan. *Journal of Nursing Research*, 26(2), 138-150.
- Zhang, S. J., Hwu, Y. J., Wu, P. I., & Chang, C. W. (2015). The effects of reminiscence therapy on depression, self-esteem and life satisfaction on institutionalized older adults: a meta-analysis. *Journal of Nursing & Healthcare Research*, 11(1).