



# Sahabat Lansia: Metode Storytelling untuk Mengurangi Perasaan Kesepian yang Dialami Lansia di Panti Jompo Budi Agung

Clarissa Maldini Henderina Bisinglasi<sup>1,\*</sup>, Elviana Rizky Maharani<sup>2</sup>, Maruel Djawa Rambadeta<sup>3</sup>, Rosita Ingutali<sup>4</sup>, Marleny Purnamasary Panis<sup>5</sup>, R. Pasifikus Christa Wijaya<sup>6</sup>.

Published online: 6 July 2025

## ABSTRACT

Lansia yang tinggal di panti jompo rentan mengalami kesepian akibat keterbatasan interaksi sosial dan minimnya aktivitas bermakna. Intervensi ini bertujuan untuk mengurangi perasaan kesepian pada lansia melalui intervensi psikososial menggunakan metode *storytelling*. Intervensi dilakukan selama tiga hari kepada empat lansia perempuan di Panti Jompo Budi Agung, dengan enam sesi yang dirancang untuk menggali pengalaman hidup, nilai, dan harapan mereka. Hasil menunjukkan bahwa *storytelling* efektif menciptakan ruang ekspresi emosional, memperkuat relasi sosial, dan meningkatkan makna hidup lansia. Lansia menunjukkan perubahan positif pada aspek afektif, perilaku, dan kognitif, seperti meningkatnya rasa bahagia, keterbukaan dalam berinteraksi, dan kesadaran akan keberhargaan diri. Pendekatan ini selaras dengan teori psikososial Erikson serta teori pembelajaran sosial Bandura. *Storytelling* terbukti sebagai strategi intervensi yang mampu mengurangi kesepian dan meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia di panti jompo.

**Keywords:** Panti Jompo; Lansia; *Storytelling*.

## PENDAHULUAN

Lansia atau orang yang telah memasuki usia lanjut, merupakan salah satu tahap akhir dalam perkembangan manusia yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Setiap manusia akan mengalami berbagai fase perkembangan hingga akhirnya mencapai fase lanjut usia. Menurut World Health Organization (WHO), lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lanjut usia (lansia) merupakan fase kehidupan yang alami dan tidak dapat dihindari, serta akan dialami oleh setiap individu (Anggraini & Yuniartika, 2023). Hal ini juga dijelaskan oleh Sunaryo. et all (2016) bahwa proses cepat atau lambatnya tersebut bergantung pada masing-masing individu. Sehingga seiring bertambahnya usia, lansia akan mengalami perubahan bukan hanya dalam aspek fisik saja namun perubahan dalam aspek psikologis dan sosialnya.

Panti jompo atau panti werdha menjadi salah satu solusi bagi lansia yang tidak dapat tinggal bersama keluarga karena berbagai alasan, seperti kurangnya perawatan yang memadai di rumah. Panti Jompo adalah salah satu lembaga yang menyediakan fasilitas penunjang yang diperuntukkan khusus bagi para lanjut usia. Hal ini dijelaskan di dalam (Dewi, 2022) bahwa Pemerintah mendirikan berbagai lembaga sosial yang bertujuan untuk membantu dan melayani masyarakat. Lembaga sosial tersebut meliputi lembaga pendidikan, lembaga keagamaan, lembaga hukum, dan lembaga sosial yaitu Panti Werdha. Namun, tinggal di panti jompo juga tidak serta-merta menghilangkan tantangan psikososial yang dihadapi lansia. Banyak lansia yang mengalami kesepian karena keterbatasan interaksi sosial dan kurangnya aktivitas yang bermakna.

Lansia yang tinggal di panti jompo merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah

<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Universitas Nusa Cendana, Jln. Adisucipto Penfui, Kelurahan Penfui, Kecamatan Maulafa, Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur, Kode Pos 85228, Indonesia

<sup>\*</sup>) *corresponding author*

Clarissa Maldini Henderina Bisinglasi  
Universitas Nusa Cendana  
Email: clarissabisinglasi@gmail.com

psikososial, salah satu masalah psikososial yang dialami oleh lansia adalah perasaan kesepian. Menurut (Ginting, 2019) Masalah psikologis yang dialami para lanjut usia pada umumnya yaitu; kesepian, keterasingan dari lingkungannya, berkurangnya kontak sosial, merasa tidak berdaya, perasaan tidak berguna, dan lain sebagainya namun masalah yang paling sering terjadi pada lanjut usia adalah masalah psikologis pada kesepian lanjut usia. (Sampao, 2005) mendefinisikan Kesepian adalah perasaan tersisihkan, terpercil dari orang lain karena merasa berbeda dengan orang lain, tersisih dari kelompoknya, merasa tidak diperhatikan oleh orang-orang disekitarnya, terisolasi dari lingkungan, kurangnya aktivitas yang bermakna serta tidak ada seseorang yang dijadikan tempat berbagi rasa dan pengalaman. Kesepian menjadi salah satu permasalahan psikososial yang dialami lansia di panti jompo atau panti werdha. Salah satu faktor signifikan yang berkontribusi terhadap kesepian lansia adalah jarang nya kunjungan dari keluarga. Lansia yang tinggal di panti jompo sering kali merasa ditinggalkan dan kehilangan dukungan emosional dari orang-orang terdekat.

Penelitian yang dilakukan oleh Victor & Bowling (2012) menunjukkan bahwa lansia yang tinggal di institusi perawatan memiliki tingkat kesepian yang lebih tinggi dibandingkan lansia yang tinggal bersama keluarga, terutama karena berkurangnya interaksi sosial yang bermakna. Rutinitas harian yang terbatas di panti jompo juga menjadi faktor yang memperparah kesepian. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar kegiatan di panti berlangsung pada pukul 08.00–10.00 pagi. Setelahnya, banyak lansia menghabiskan waktu tanpa aktivitas yang memadai untuk mengisi hari mereka. Kondisi ini memperkuat perasaan bosan dan isolasi sosial yang mereka alami. Penelitian oleh Cattani et al. (2005) menegaskan bahwa kurangnya aktivitas sosial dapat meningkatkan risiko kesepian bahkan depresi pada lansia, terutama mereka yang tinggal di lingkungan yang minim interaksi sosial. Hal ini sejalan dengan temuan dalam need assessment yang menunjukkan bahwa lansia di panti jompo mengalami kesepian akibat minimnya interaksi sosial dan keterbatasan aktivitas.

Keterbatasan mobilitas menjadi kendala utama bagi lansia untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial. Beberapa lansia di panti jompo mengalami gangguan kesehatan kronis seperti stroke atau lumpuh, yang menghambat mereka untuk mengikuti aktivitas bersama di aula. Akibatnya, mereka lebih sering menghabiskan waktu sendirian di kamar, tanpa kesempatan untuk bersosialisasi. Hal ini selaras dengan temuan Perissinotto et al. (2012) yang menyatakan bahwa kesepian yang berkepanjangan pada lansia dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan, seperti penurunan fungsi kognitif dan peningkatan tekanan darah. Hal ini menunjukkan bahwa perasaan kesepian yang dialami oleh lansia di panti jompo tidak hanya berpengaruh pada aspek sosial dan fisik lansia melainkan juga pada kondisi psikologis lansia termasuk muncul nya emosi negatif seperti rasa marah, rasa sedih dan kecewa. Sehingga, melalui kegiatan intervensi ini lansia dapat mengelola dan merefleksikan kembali emosi negatif yang di alami akibat pengalaman ditinggalkan melalui proses Pemaafan. Pemaafan dapat meningkatkan kualitas hubungan karena dapat menyelesaikan konflik dan membangun kembali hubungan interpersonal sebelumnya (Barcaccia et al., 2018)

Berdasarkan faktor di atas, diperlukan adanya intervensi psikososial yang tepat, agar lansia di panti jompo dapat merasakan peningkatan kualitas hidup, merasa lebih dihargai, dan mendapatkan dukungan yang mereka butuhkan untuk menjalani hari-hari dengan lebih bermakna.

## **BAHAN DAN METODE**

Intervensi psikososial menggunakan metode storytelling ini dilaksanakan selama 3 hari. Intervensi psikososial ini bertujuan untuk mengurangi perasaan kesepian yang di alami oleh lansia di Panti Jompo Budi Agung. Kegiatan ini dilaksanakan di Panti Jompo Budi Agung Wisma Sakura. Target dalam intervensi psikososial ini adalah empat orang lansia perempuan. Keempat target tersebut dipilih berdasarkan kriteria yang telah ditentukan sebelumnya yaitu berusia di atas 60 tahun, mampu berbicara dan mendengar, serta telah tinggal di Panti Jompo lebih dari 6 bulan.

Intervensi psikososial ini dilaksanakan menggunakan metode storytelling. Storytelling adalah proses penyampaian serta pertukaran informasi yang di lakukan oleh dua orang atau lebih (Arianti, 2017). Metode storytelling ini bertujuan untuk memberikan ruang bagi lansia agar dapat

mengekspresikan serta menceritakan perasaan dan pengalaman semasa hidup. Teknik storytelling ini di rancang melalui 6 sesi. Selain itu, storytelling juga menjadi metode yang signifikan dalam membantu lansia mengarah pada proses pemaafan. Hal ini menunjukkan bahwa pada saat lansia bercerita dan membagikan pengalaman hidupnya, lansia tidak hanya mengingat kembali pengalamannya melainkan juga merefleksikan kembali perasaan dan emosi negatif yang dialami. Sehingga, proses refleksi ini dapat memberikan ruang bagi lansia untuk melepaskan emosi negatif yang dimiliki dan mengarah pada proses memaafkan.

Pada hari pertama, kegiatan intervensi dibuka dengan pemberian tema yaitu "Masa kecil dan Keluarga" dan "Perjalanan menuju Kedewasaan". Sesi ini bertujuan untuk mendorong lansia mengekspresikan kembali perasaan dan kenangan pada masa kecil, kemudian juga untuk menggali kembali kenangan masa muda lansia.

Pada hari kedua, tema yang di berikan adalah " Hubungan penting dalam hidup" dan "Pekerjaan, kontribusi dan Pencapaian". Sesi ini bertujuan untuk mendorong lansia agar mengenang kembali hubungan penting semasa hidup sehingga memperkuat perasaan terhubung. Selain itu, sesi ini juga bertujuan untuk mendorong lansia mengingat kenangan mengenai peran mereka di masyarakat.

Pada hari ketiga tema yang di berikan adalah "Kebijakan dan Nilai- nilai hidup" dan "Warisan dan Harapan untuk Masa depan". Sesi ini bertujuan untuk mendorong lansia dalam membagikan pelajaran hidup yang bermakna dan memperkuat perasaan bangga dan di hargai serta harapan lansia untuk masa depan. Semua rangkaian sesi storytelling yang diberikan memiliki tujuan untuk membantu mengurangi perasaan kesepian yang di alami lansia melalui proses berbagi cerita untuk mengekspresikan perasaan, pengalaman dan membangun keterhubungan dengan orang lain.

## HASIL DAN PEMBAHSAN

Pelaksanaan kegiatan intervensi psikososial menggunakan metode storytelling di Panti Jompo Budi Agung menunjukkan tingkat keberhasilan yang signifikan. Intervensi ini memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan emosional dan sosial para lansia di Panti Jompo. Intervensi yang dilaksanakan ini menunjukkan bahwa proses berbagi cerita dapat menjadi wadah bagi lansia untuk mengekspresikan pengalaman hidup mereka, sehingga menciptakan ruang emosional yang aman, akrab, dan bermakna.

Secara umum, keterlibatan lansia dalam sesi intervensi menggunakan metode storytelling berjalan aktif dan penuh antusias. Lansia di Wisma Sakura menunjukkan adanya perubahan pada aspek afektif, hal ini terlihat dari ekspresi wajah yang semula tampak pasif dan murung, kemudian menjadi lebih ekspresif, ceria, serta tertawa sehingga metode storytelling ini menciptakan suasana yang menyenangkan. Para lansia juga secara terbuka mengungkapkan perasaan bahagia, merasa dihargai, dan merasa didengarkan. Hal tersebut menunjukkan bahwa lansia merasa aman dan nyaman dengan adanya sesi storytelling ini. Sehingga sesi storytelling ini menunjukkan bahwa tidak hanya menjadi wadah untuk lansia mengekspresikan perasaan, namun juga membangun keterhubungan dengan tim intervensi. Hal ini sesuai dengan pendekatan Humanistik dari Carl Rogers, yakni dengan adanya empati, keaslian, dan penerimaan tanpa syarat berpengaruh dalam terciptanya hubungan terapeutik yang efektif.

Berdasarkan aspek perilaku, lansia juga menunjukkan adanya peningkatan keterlibatan dalam berinteraksi sosial. Lansia mulai menunjukkan inisiatif untuk terlibat lebih aktif dalam proses interaksi, baik selama sesi storytelling maupun di luar sesi. Lansia tampak lebih terbuka dalam membagikan perasaan dan pengalamannya, lansia tidak hanya membagikan cerita secara personal, tetapi juga mendorong dan menyemangati lansia lain untuk ikut bercerita, sehingga menciptakan suasana yang saling mendukung dan saling merangkul. Hal ini menunjukkan bahwa terjadinya proses pembelajaran sosial melalui pengamatan dan interaksi, sebagaimana dijelaskan dalam teori pembelajaran sosial Albert Bandura. Dalam hal ini, lansia belajar dari pengalaman satu sama lain,

sehingga memunculkan semangat berbagi cerita yang memperkuat relasi interpersonal mereka di lingkungan panti.

Sementara itu, berdasarkan aspek kognitif proses mengingat dan menceritakan kembali pengalaman hidup turut mendorong kemampuan reflektif para lansia. Tema yang diberikan pada sesi storytelling membuat lansia mengingat kembali pengalaman semasa hidup. Lansia mulai menyusun kembali makna hidup mereka melalui refleksi terhadap nilai, kontribusi, dan harapan yang mereka miliki. Selain itu, lansia juga menunjukkan adanya perubahan pola pikir yang sebelumnya lansia merasa bahwa tidak ada lagi yang peduli dan perhatian dengan mereka, melalui sesi storytelling, lansia mulai menyadari bahwa masih ada yang mau mendengarkan cerita mereka, mengharga dan memberikan perhatian. Hal ini sesuai dengan teori perkembangan psikososial Erik Erikson, terutama pada tahap “integritas vs keputusasaan”, di mana individu pada tahap akhir kehidupannya cenderung mengevaluasi hidup dan berusaha mencapai integritas batin. Intervensi ini memberikan ruang aktualisasi dan afirmasi atas perjalanan hidup mereka, yang memperkuat keutuhan identitas diri di masa lanjut usia.

Pada hari pertama, kegiatan intervensi dibuka dengan tema “Akar Kehidupan” dan “Langkah Pertama”, para lansia terlibat aktif dalam membagikan cerita mengenai tema tersebut. Lansia dengan antusias menceritakan perasaan dan pengalaman mereka. Keterlibatan aktif para lansia dalam berbagi cerita dan pengalaman ini memberikan kesan tersendiri bagi lansia dan fasilitator. Lansia tidak hanya tertarik untuk menceritakan perasaan dan pengalaman mereka, melainkan juga terciptanya ikatan emosional antara lansia dan fasilitator. Munculnya ekspresi emosional positif seperti tersenyum, atau tertawa, menunjukkan bahwa lansia merasa aman dan nyaman berada dalam sesi storytelling ini.



Gambar 1. Intervensi Hari Pertama

Pada hari kedua, kegiatan intervensi dimulai dengan sesi “Cinta dan Persahabatan” dan “Tangan yang Bekerja” para lansia diberikan kesempatan untuk mengenang dan membagikan cerita tentang sosok penting dalam hidup mereka serta pengalaman pekerjaan dan rasa bangga serta penerimaan atas proses hidup yang telah dijalani. Dalam proses ini lansia menunjukkan ekspresi positif seperti senyum, tertawa, haru, dan antusiasme mendengar cerita orang lain. Hal ini menjadi langkah awal bagi lansia menuju proses pemaafan, karena proses mengingat dan menceritakan kembali pengalaman positif di masa lalu, dapat membantu memperkuat perasaan berharga dan mengurangi emosi negatif yang dialami.



Gambar 2. Intervensi Hari Kedua

Pada hari ketiga, kegiatan dilanjutkan dengan sesi 'Pelajaran dari Hidup' dan 'Hadiah untuk Dunia'. Dalam sesi ini, lansia membagikan cerita mengenai pelajaran hidup dan pengalaman mereka melalui sesi storytelling. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat nilai-nilai dan nasihat penting yang ingin mereka wariskan. Interaksi yang terjalin pada saat sesi berlangsung menciptakan suasana penuh makna, diwarnai dengan ekspresi bahagia, tertawa, dan saling menguatkan secara emosional. Para lansia saling memberikan nasihat dan dukungan melalui pengalaman pribadi masing-masing, sehingga hal ini menunjukkan adanya keterhubungan emosional dan sosial yang kuat. Pada akhir sesi, fasilitator menyampaikan mengenai pentingnya pemaafan sebagai bagian dari pemulihan emosi negatif yang dimiliki lansia. Lansia di Panti Jompo kerap mengalami konflik batin akibat perasaan ditinggalkan oleh keluarga. Melalui proses refleksi dan membagikan pengalamannya, lansia diajak untuk mengelola emosi negatif dan melepaskan beban perasaan tersebut melalui proses pemaafan, baik kepada orang lain maupun terhadap diri sendiri. Pemaafan ini diharapkan dapat membantu meningkatkan ketenangan batin dan kesejahteraan psikologis lansia.



Gambar 3. Intervensi Hari Ketiga

Keberhasilan program ini juga tidak lepas dari strategi pendekatan yang digunakan oleh fasilitator. Pendekatan empatik dan fleksibel yang diterapkan, disertai koordinasi yang efektif dengan pihak pendamping panti, menjadi faktor pendukung utama keberhasilan sesi. Meskipun terdapat hambatan seperti keterbatasan pendengaran pada beberapa peserta, hal tersebut dapat diatasi dengan penyesuaian waktu dan cara penyampaian, tanpa mengganggu alur dan suasana sesi.

Sehingga secara menyeluruh, intervensi ini mampu mencapai tujuan utama, yaitu menciptakan pengalaman bermakna bagi para lansia yang berujung pada peningkatan emosi positif, terjalinnya relasi sosial yang lebih erat, dan munculnya pemaknaan ulang atas perjalanan hidup. Kegiatan ini menjadi bukti bahwa pendekatan psikososial yang tepat tidak hanya dapat menurunkan tingkat kesepian, tetapi juga menghidupkan kembali semangat hidup, harapan, dan perasaan dihargai dalam diri para lansia di Panti Jompo Budi Agung.

## KESIMPULAN

Perubahan yang ditargetkan dalam intervensi psikososial ini signifikan tercapai, dan dapat mengurangi rasa kesepian pada lansia. Ditunjukkan oleh bukti verbal, ekspresi dalam metode ”Pohon Kehidupan”, serta pengamatan langsung oleh fasilitator. Kegiatan ini berhasil mencapai target perubahan secara afektif, perilaku, dan sebagian besar secara kognitif. Dengan adanya, intervensi menggunakan metode storytelling ini para lansia menunjukkan peningkatan perasaan bahagia, keterbukaan dalam berinteraksi, serta mampu membawa dampak positif secara emosional, sosial, dan psikologis bagi mereka sendiri.

## Acknowledgments

Dengan penuh rasa hormat, kami mengucapkan terima kasih yang tulus kepada Bapak/Ibu Pimpinan Panti Sosial Budi Agung Kupang atas izin dan kepercayaan yang diberikan untuk melaksanakan intervensi psikososial di wiswa sakura. Selain itu, kepada pegawai panti dan Perawat wiswa yang telah memberikan dukungan dan kerja sama selama pelaksanaan kegiatan intervensi psikososial. Peran aktif para perawat dalam mendampingi lansia, menjaga suasana yang kondusif, serta memberikan dukungan profesional sangat membantu kelancaran seluruh rangkaian kegiatan. Semoga kolaborasi ini menjadi langkah awal yang baik untuk terus menghadirkan dampak positif bagi kesejahteraan para lansia di masa mendatang. Ucapan terima kasih yang tulus juga kami tujukan pada lembaga Mennonite Central Committee (MCC) yang telah memberi dukungan selama kegiatan pengabdian hingga pada proses publikasi hasil kegiatan pengabdian yang telah sukses dilaksanakan kepada para pasien di Rumah Sakit Daerah Jiwa Naimata.

## Conflict of Interests

The authors declared that no potential conflicts of interest with respect to the authorship and publication of this article.

## REFERENCES

Anggraini, R., & Yuniartika, W. (2023). Cognitive Behavior Therapy (CBT) sebagai Terapi Tingkat Depresi pada Lansia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(1), 416-429.

- Arianti, N. A. (2017). Metode Storytelling Untuk Meningkatkan Meaning Of Life Pada Lansia Di Panti Werdha Puspakarma Mataram
- Bandura, A., & Walters, R. H. (1977). Social learning theory (Vol. 1, pp. 141-154). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Cacioppo, J. T., Cacioppo, S., Capitanio, J. P., & Cole, S. W. (2015). The neuroendocrinology of social isolation. *Annual review of psychology*, 66(1), 733-767.
- Cattan, M., White, M., Bond, J., & Learmouth, A. (2005). Preventing social isolation and loneliness among older people: a systematic review of health promotion interventions. *Ageing & society*, 25(1), 41-67.
- Dewi, K. R. K. (2022). Pola Adaptasi Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Dan Potensinya Sebagai Sumber Belajar Sosiologi Di SMA. Universitas Pendidikan Ganesha.
- Elderly With Cognitive Impairment. *European Proceedings of Social and Behavioural Sciences*. 84, 36-44.
- Erikson, E. H. (1982). *The life cycle completed*. New York: W. W
- Ginting, L. S. (2019). Kesenian Pada Lansia di Panti Jompo Suka Makmur Sibolangit. Universitas Medan Area. group therapy on depression, self-esteem and loneliness among elderly women residing in old age home. *Int J Res Med Sci*, 7, 3685-90.
- Havighurst, R. J. (1961). Successful aging. *The Gerontologist*, 1(1), 8–13. <https://doi.org/10.1093/geront/1.1.8> internal medicine, 172(14), 1078-1084.
- Lake, T. (1986). Kesenian. (Alih Bahasa: F.X Budiyanto) Jakarta: ARCAN
- Li, M., & Dong, X. (2018). Is social network a protective factor for cognitive impairment in US Chinese older adults? *Findings from the PINE study*. *Gerontology*, 64(3), 246-256.
- Murdanita, M. B. (2018). Hubungan Kesenian Lansia dengan Interaksi Sosial Pada Lansia di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Magetan
- Nasution. (2003). *Metode Research Penelitian Ilmiah*. PT Buana Aksara
- OKTAVIA, O., Pardosi, S., Buston, E., Riyadi, A., & Nugroho, N. (2021). *Pengaruh Reminiscence Therapy terhadap Penurunan Tingkat Stress pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Provinsi Bengkulu TAHUN 2021* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).
- Poorneselman, C., & Steefel, L. (2014). The effect of individual reminiscence
- Resmonicasari, K., Indrayana, S., Putri, T. I. Y. L., & Mulyanti, M. (2023).
- Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships: As developed in the client-centered framework (Vol. 3, pp. 184-256). New York: McGraw-Hill.
- Rueda, A. V. The Use Of Positive Reminiscence Therapy In the Elderly With Cognitive Impairment. *European Proceedings of Social and Behavioural Sciences*.
- Sahu, I., Mohanty, S., & Pahantasingh, S. (2019). Effect of reminiscence group therapy on depression, self-esteem and loneliness among elderly women residing in old age home. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 7(10)

- Sampao, P. (2005). Relationship of health status, family relations and loneliness to depression in older adult (Tesis tidak dipublikasikan). Mahidol University, Thailand.
- Santini, Z. I., Koyanagi, A., Tyrovolas, S., Mason, C., & Haro, J. M. (2015). The association between social relationships and depression: A systematic review. *Journal of affective disorders*, 175, 53-65.
- Sumedi, N. T., Widayanti, E. D., Sukrillah, U. A., & Riyadi, N. S. (2016). Asuhan Keperawatan Gerontik. Andi Offset.
- therapy on self-esteem and depression among institutionalized elderly in India. *Creative Nursing*, 20(3), 183-190.
- Victor, C. R., & Bowling, A. (2012). A longitudinal analysis of loneliness among older people in Great Britain. *The Journal of psychology*, 146(3), 313-331.
- Waldstein, S. R., Neumann, S. A., Drossman, D. A., & Novack, D. H. (2001). Teaching the mind-body connection in medical education: The biopsychosocial model. *Journal of the American Medical Association*, 286(19), 2333–2334. <https://doi.org/10.1001/jama.286.19.2333>
- Barcaccia, B., Milioni, M., Pallini, S., & Vecchio, G. M. (2018). Resentment or forgiveness? The assessment of forgivingness among Italian adolescents. *Child Indicators Research*, 11, 1407–1423.