

## Terapi Pemaafan Terhadap Kesepian Lansia Saat Pandemi Covid-19

Jessica Christina Widhigdo  
Fakultas Psikologi, Universitas Ciputra  
E-mail: [jessica.christina@ciputra.ac.id](mailto:jessica.christina@ciputra.ac.id)

**Abstract.** COVID-19 pandemic impacts the mobility of adults, especially the elderly. The elderly have experienced a significant impact due to the COVID-19 pandemic. One of the impacts experienced by the elderly is isolation from the surrounding environment. The beliefs or expectations of the elderly on the behavior of children to pay attention and care for themselves in old age can affect the well-being of the elderly. When expectations do not match reality, the elderly will feel disappointed, angry, stressed, and feel lonely in their lives. The purpose of this study was to determine the impact of forgiveness therapy toward loneliness score of the elderly. This study involved three participants aged 70-80 years. Data analysis in this study used the paired sample t-test. The instruments used are the UCLA loneliness scale and Heartland Forgiveness Scale (HFS). The results showed that there was a difference in loneliness scores in the elderly before and after following forgiveness therapy (sig 0.008 <0.05).

**Keywords:** *loneliness, forgiveness, elderly, covid-19, psychology*

**Abstrak.** Pandemi COVID-19 berdampak pada mobilitas masyarakat dewasa terutama lansia. Lansia mengalami dampak yang signifikan akibat pandemi COVID-19. Salah satu dampak yang dialami lansia adalah terisolasi dari lingkungan sekitar. Keyakinan atau ekspektasi lansia terhadap perilaku anak untuk memperhatikan serta memperdulikan dirinya di masa tua sangat memengaruhi kesejahteraan lansia. Ketika ekspektasi tidak sesuai dengan realita, lansia akan merasa kecewa, marah, stres, dan merasa kesepian dalam hidupnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak terapi pemaafan terhadap kesepian lansia. Penelitian ini melibatkan tiga partisipan yang berusia 70-80 tahun. Uji paired sample t-test digunakan untuk melakukan uji analisa dalam penelitian ini. Instrumen yang digunakan adalah UCLA Kesepian dan Heartland Forgiveness Scale (HFS). Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan skor kesepian pada lansia sebelum dan sesudah mengikuti terapi pemaafan (sig 0.008<0.05).

**Keywords:** *kesepian, pemaafan, lansia, covid-19, psikologi*

### Pendahuluan

Memasuki usia tua, lansia mengalami kemunduran dalam sistem kekebalan tubuh. Tanda-tanda yang terlihat jelas dalam proses penuaan adalah kulit mulai berkeriput, menjadi lebih pendek dibandingkan sebelumnya, berat badan semakin berkurang seiring dengan penurunan masa otot dan menurunnya berbagai tugas. Memasuki usia di atas 75 tahun, lansia cenderung mengalami penurunan ketajaman visual dan penglihatan

terhadap warna (Schaie & Willis, 2015). Beberapa gangguan kesehatan juga dialami oleh lansia yaitu kardiovaskuler, tekanan darah, stroke, serangan jantung, penyakit ginjal, paru-paru (Schaie & Willis, 2015).

Pandemi COVID-19 mulai melanda Indonesia sejak tahun 2020 dan membawa berbagai perubahan dalam aspek kehidupan. Berbagai efek samping yang dialami lansia adalah komplikasi, probabilitas kematian yang lebih tinggi, terbatasnya akses kesehatan dan kesulitan beradaptasi dengan teknologi. Pandemi COVID-19 menyebabkan lansia merasa khawatir akan terisolasi dari lingkungan sekitar sehingga dapat memengaruhi kondisi psikologis lansia. Keterbatasan untuk berinteraksi dengan orang atau lingkungan sekitar menyebabkan kekhawatiran berbagai pihak karena dapat berujung pada krisis kesehatan mental lansia. Peningkatan penyebaran COVID-19 yang semakin luas mendorong pemerintah untuk membuat kebijakan karantina guna meminimalisir penyebaran COVID-19 di Indonesia (Brooks et al., 2020). WHO (World Health Organization) mencatat 20% orang berusia 60 tahun ke atas mengalami gangguan mental dan neurologis saat pandemi COVID-19. Berbagai penelitian berusaha menyoroti kondisi psikologis lansia dan menunjukkan bahwa selama pandemi COVID-19, kelompok usia di atas 60 tahun mengalami kesepian yang berujung pada depresi dan kecemasan (Kotwal et al., 2021; Meng et al., 2020; Parlapani et al., 2020).

Berdasarkan ajaran konfusianisme, lansia mengharapkan anak untuk menunjukkan perilaku menghormati, memberikan salam, memperhatikan kebahagiaan dan mematuhi dirinya di masa tua (Dong et al., 2014). Lansia sangat meyakini bahwa ketika anak-anak masih kecil, orangtua telah memberikan hidup kepada anak dengan cara memberikan makanan, pakaian, pendidikan dan lain-lain. Untuk semua hal yang telah diterima anak, anak memiliki kewajiban atau hutang kepada orangtua yang tidak pernah bisa dilunasi. Satu-satunya yang dapat dilakukan anak-anak adalah membayar paling tidak sebagian kecil dari hutang tersebut, yaitu dengan cara merawat orangtua, membuat orangtua bangga dan bahagia, mematuhi dan melayani orangtua di masa tua. Dengan kata lain, anak dapat membalaskan jasa-jasa dan perjuangan yang telah dilakukan oleh orangtua ketika anak masih kecil. Keyakinan atau ekspektasi lansia terhadap perilaku anak sangat memengaruhi kesejahteraan lansia. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa filial piety (berbakti) merupakan faktor protektif bagi lansia terhadap depresi (Li et al.,

2020). Ketika yang diharapkan oleh lansia etnis Tionghua kepada anak-anak tidak sesuai dengan realita di masa tua, maka akan memengaruhi dan berdampak pada emosi dan pikiran lansia (Dong et al., 2014). Hal ini menyebabkan lansia merasa kecewa dengan perilaku anak dan merasa kesepian karena merasa diabaikan anak.

Kesepian (Kesepian) merupakan kondisi emosi yang tidak menyenangkan berdasarkan hasil penilaian atau evaluasi individu mengenai kehidupan sosial dan relasinya saat ini. Jika penilaian atau evaluasi yang dihasilkan tidak sesuai dengan harapan yang diinginkan, maka seseorang akan merasakan kesepian di dalam hidupnya. Terdapat dua perubahan yang menjadi pemicu seseorang mengalami kesepian yaitu menurunnya hubungan sosial seseorang dan terjadi perubahan pada kebutuhan atau keinginan sosial seseorang. Kesepian tidak hanya berfokus mengenai terhambatnya atau kurangnya relasi individu dengan orang lain, namun kesepian juga dapat disebabkan karena berbagai faktor yaitu kondisi fisik, penyakit kronis, status sosioekonomi, perceraian, atau pensiun (Bandari et al., 2019).

Kesepian dapat berdampak pada kesehatan lansia yaitu menyebabkan gangguan fisik dan mental. Penelitian menemukan bahwa Kesepian merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan stres dan depresi pada lansia, sehingga dapat menyebabkan lansia bunuh diri (Singh & Misra, 2009). Kesepian juga berkaitan dengan minimalnya kemampuan penyesuaian psikologis pada lansia, ketidakpuasan terhadap keluarga dan ketidakpuasan terhadap relasi sosial yang dimiliki lansia (Singh & Misra, 2009). Lansia merasakan kesepian karena merasa tinggal atau hidup sendirian, kurangnya kelekatan atau hubungan yang dekat dengan keluarga, dan ketidakmampuan untuk beraktivitas atau berpartisipasi dalam aktivitas tertentu. Kesepian merupakan permasalahan yang pada umumnya dihadapi lansia dan dapat berujung pada rendahnya kualitas hidup dan kepuasan hidup lansia (Singh & Misra, 2009).

Salah satu bentuk intervensi yang akan diberikan dalam penelitian ini adalah terapi pemaafan (*forgiveness therapy*). Terapi ini dipilih sesuai dengan kondisi lansia yang kecewa dengan perilaku anak, menantu, dan keluarga. Hampir semua studi eksperimental telah menilai efek intervensi pengampunan pada domain kesehatan seperti fungsi psikologis dan masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, atau stres. Temuan meta analisis terdahulu menunjukkan bahwa terapi pemaafan dapat mengurangi masalah

kesehatan mental umum seperti depresi, stres, dan kesusahan dan meningkatkan emosi positif (Akhtar & Barlow, 2018).

*Self-forgiveness (intrapersonal forgiveness)* merupakan adanya perubahan motivasi diri berkaitan dengan berkurangnya dorongan untuk menghindar dari stimulus yang menyebabkan kesalahan diri, menurunkan keinginan untuk berperilaku buruk terhadap diri sendiri (misalnya: menghukum diri sendiri), dan meningkatkan motivasi untuk berperilaku baik terhadap diri sendiri (Fincham, 2014). Terapi pemaafan memiliki korelasi positif dengan kesepian, kualitas hidup, kebermaknaan, dan kebahagiaan psikologis (Toussaint et al., 2015). Berbagai penelitian juga menemukan bahwa terapi pemaafan dapat mengurangi kesepian pada populasi remaja dan dewasa, namun belum ada penelitian untuk populasi lansia (León-Moreno et al., 2019). Kebaruan penelitian ini terletak pada konteks penelitian yaitu dilakukan pada saat pandemi COVID-19 terutama yang menyebabkan lansia semakin terisolasi dari lingkungan sekitar. Kebaruan penelitian ini juga terlihat pada pemilihan subjek yaitu melibatkan lansia dan befokus pada kondisi psikologis lansia saat pandemi COVID-19. Selain itu, terbatasnya penelitian mengenai terapi pemaafan dan kesepian terhadap lansia mendorong peneliti untuk melakukan penelitian ini. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak pemberian terapi pemaafan terhadap kesepian pada lansia saat COVID-19.

### **Metode**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah single case experiment design. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan analisis data individual. Penelitian ini melibatkan pemaafan sebagai variabel bebas dan kesepian sebagai variabel terikat. Jumlah keseluruhan subjek dalam penelitian ini adalah 3 lansia yang berada di rentang usia 70-80 tahun, mengalami kesepian dengan kategori sedang hingga berat, dan terisolasi karena Covid-19. Teknik analisa yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji t test berpasangan.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Heartland Forgiveness Scale* (HFS) yang disusun oleh (Thompson et al., 2005) dan University of California Los Angeles (UCLA) Kesepian Scale Version 3 yang disusun oleh (Russell, 2013). Sumber kesalahan atau objek pengampunan dalam HFS bersumber dari dari sendiri (*self*), orang lain

(*forgiveness of others*), atau kejadian (*forgiveness of situation*) (Thompson, 2005). HFS terbukti dapat diberikan pada sampel mahasiswa, klinis, dan lansia (Cheavens et al., 2016; Thompson et al., 2005; Weinberg et al., 2013). HFS merupakan *self-report questionnaire* yang terdiri dari 18 aitem dengan pilihan respon 1-7. Skala UCLA Kesepian Scale Version 3 merupakan skala linkert yang terdiri dari dua dimensi yaitu *emotional isolation* dan *social isolation* untuk mengukur tingkat kesepian seseorang. Skala UCLA Kesepian terdiri dari 20 aitem dengan pemberian skor pilihan 1-4. Skala ini memiliki skor reliabilitas sebesar 0.89 – 0.94 (Russell, 2013).

Prosedur pelaksanaan dalam penelitian ini terdiri dari *baseline phase* dan *treatment phase*. *Baseline phase* dilakukan sebelum terapi pemaafan diberikan yaitu dengan memberikan skala HFS dan UCLA Kesepian *scale version 3*. Proses pelaksanaan terapi pemaafan terbagi menjadi 6 sesi yaitu *recall an offense, repair relationship, rethink rumination, reach self-forgiveness, rebuild self-acceptance, dan resolve to live virtuously* (Greer et al., 2014). Terapi pemaafan diberikan sebanyak 6 sesi dengan durasi 1,5 jam untuk setiap sesi. Sesi pertama berfokus untuk mengajak lansia mengingat kembali peristiwa atau kejadian di masa lalu menggunakan teknik *life review*. Selanjutnya, partisipan diminta untuk mengidentifikasi akibat atau dampak dari peristiwa-peristiwa tersebut, terutama akibat di masa ini. Sesi kedua, partisipan diminta untuk melihat kembali relasi/ hubungan antara diri partisipan dengan orang-orang di sekitar. Sesi ketiga, partisipan diminta untuk berfokus pada pemulihan emosional dari harga diri yang positif. Fokus sesi tiga adalah membantu partisipan menyadari bahwa pikiran (kognitif) berkaitan dengan perasaan/ emosi yang dirasakan. Pada sesi keempat, peneliti membantu partisipan untuk dapat mulai memaafkan orang-orang yang telah menyakiti dan mengecewakan dirinya. Sesi kelima, berfokus untuk membantu partisipan menerima diri sendiri. Penerimaan diri berkaitan dengan kemampuan partisipan untuk belajar dan bertumbuh dari kesalahan diri sendiri. Sesi keenam, berfokus untuk membantu partisipan belajar dari kesalahan. Memberikan pemahaman kepada partisipan bahwa setiap orang memiliki kemampuan untuk berbuat kesalahan dan belajar dari kesalahan. Pengukuran *treatment phase* dilakukan saat sesi terakhir terapi yaitu pada sesi 6 untuk mengetahui dampak pemberian terapi pada diri partisipan. Skala HFS dan UCLA Kesepian Scale Version 3 diberikan untuk mengukur kondisi partisipan setelah mengikuti terapi pemaafan.

### Hasil

Hasil pemberian terapi pemaafan terhadap tingkat kesepian lansia dapat dilihat dari hasil *pre-test* sebelum intervensi diberikan dan hasil *post-test* setelah intervensi diberikan. Selanjutnya skor hasil *pre-test* dan *post-test* dibandingkan untuk mengetahui dampak pemberian intervensi.

Berdasarkan hasil penelitian terdapat perbedaan nilai skor sebelum dan sesudah pemberian terapi pemaafan kepada lansia (tabel 1). Setelah pemberian terapi pemaafan, terjadi penurunan skor kesepian kepada tiga partisipan. Merujuk pada tabel 1, setelah pemberian terapi pemaafan, terdapat satu partisipan merasa kesepian dengan skor 65 (kategori berat) menjadi 49 (kategori ringan). Terdapat 1 partisipan dengan skor 67 (kategori kesepian berat) menjadi 55 (kesepian ringan), dan 1 partisipan dengan skor 70 (kategori berat) turun menjadi 57 (kesepian dengan kategori sedang).

**Tabel 1.**  
Hasil *pre-test* dan *post-test* kesepian dan pemaafan pada lansia

Variabel	Subjek	Skor (Pre-Test)	Kategori	Skor (Post-Test)	Kategori
Kesepian	I	65	Berat	49	Ringan
	II	67	Berat	55	Sedang
	III	70	Berat	57	Sedang
Pemaafan	I	56	Kemungkinan akan memaafkan	84	Kemungkinan akan memaafkan
	II	54	Tidak dapat memaafkan	80	Kemungkinan akan memaafkan
	III	50	Tidak dapat memaafkan	85	Kemungkinan akan memaafkan

Proses analisa data diawali dengan melakukan uji normalitas menggunakan formula *Shapiro-wilk*. Uji normalitas dilakukan dan dianalisa menggunakan software SPSS. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa sebaran data kesepian berdistribusi normal sehingga uji asumsi terpenuhi dan dapat dilanjutkan untuk melakukan uji hipotesis.

**Tabel 2.**  
Hasil uji normalitas

Variabel		Signifikansi (p)	Kesimpulan
Kesepian	Pre	0.780	Normal
	Post	0.463	Normal
Pemaafan	Pre	0.637	Normal
	Post	0.363	Normal

Hasil analisa paired sample t-test (tabel 3) menunjukkan bahwa ada perbedaan skor kesepian pada lansia antara sebelum dan sesudah mengikuti terapi pemaafan.

**Tabel 3.**  
Hasil uji hipotesis paired sample t-test

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	t	df	Sig (2-tailed)
Kesepian Pretest – Kesepian Posttest	13.667	2.082	1.202	11.371	2	.008

### Diskusi

Hasil penelitian ini menemukan bahwa ada perbedaan skor kesepian pada lansia sebelum (*pre-test*) dan setelah pemberian terapi pemaafan (*post-test*). Hal ini sejalan dengan temuan terdahulu yang menemukan bahwa pemaafan dan kesepian memiliki keterkaitan (Day & Maltby, 2005). Temuan ini menunjukkan bahwa orang yang tidak mampu memaafkan diri sendiri cenderung menarik diri dari hubungan sosial, merasa tidak layak untuk diampuni. Literatur terdahulu menemukan bahwa pemaafan dapat meningkatkan kualitas hubungan karena dapat menyelesaikan konflik dan membangun kembali hubungan interpersonal sebelumnya (Barcaccia et al., 2017; Beltrán-morillas et al., 2015). Studi sebelumnya menyimpulkan bahwa kualitas hubungan yang buruk adalah berhubungan dengan kesepian. Sebaliknya, kesulitan untuk memaafkan pelanggaran orang lain terkait dengan penarikan diri dari hubungan sosial, yang pada gilirannya dikaitkan dengan kesepian emosional dan penilaian negatif dari jaringan sosial.

Kesepian sebagai kondisi emosional, menunjukkan bahwa emosi adalah aspek mendasar dalam konstruksi diri dan sangat penting untuk menentukan pengorganisasian diri (Lichtenfeld et al., 2019). Individu yang menghindari dan menolak untuk menjalin relasi dengan orang lain menyebabkan individu merasa kesepian. Lansia merasa kesepian

karena tidak memiliki hubungan yang intim, tidak dipercaya, tidak memiliki hubungan suportif, dan tidak mendapatkan empati dengan anak, menantu, atau keluarga, terutama saat pandemi COVID-19. Terdapat beberapa hal yang menyebabkan ada perbedaan skor kesepian lansia sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan. Sulit memaafkan diri sendiri berhubungan dengan kesepian sosial. Hal ini menyebabkan penarikan diri dari hubungan sosial. Pertama, pengakuan yang tulus atas kesalahan dan perbuatan seseorang dengan melakukan permintaan maaf mengarah pada pengampunan, sehingga dapat mengurangi gangguan, kemarahan, dan balas dendam. Dalam terapi pemaafan sesi 2, partisipan diminta untuk menilai dan melihat kembali relasi atau hubungan antara dirinya dengan anak, menantu, atau keluarga sekitar. Langkah selanjutnya adalah membantu partisipan untuk menemukan cara sehingga dapat memperbaiki hubungannya dengan anak, menantu atau keluarga. Kedua, terapi pemaafan ini dirancang sesuai dengan kebutuhan lansia yang terlibat dalam penelitian ini. Ketiga, terapi pemaafan dalam penelitian ini membantu partisipan untuk menerima diri sendiri meliputi belajar dan bertumbuh dari kesalahan diri sendiri dan orang lain. Keempat, memfasilitasi partisipan untuk menerima dan memahami bahwa setiap orang memiliki kemampuan untuk berbuat salah dan belajar dari kesalahan.

Kelima, berbagai tanda emosional seperti ekspresi sedih, kecewa, takut, dan marah muncul pada ketiga partisipan dalam penelitian ini. Dalam setiap sesi, peneliti berusaha mengeksplorasi lebih lanjut dari ekspresi emosi yang dirasakan ketiga partisipan sehingga dapat mengungkapkan koneksi antara keadaan emosi negatif dengan tindakan masa lalu yang merugikan atau menyakiti orang lain. Selain aspek emosi, terapi pemaafan juga melibatkan aspek kognitif dari ketiga partisipan. Selama sesi terapi pemaafan, peneliti juga menemukan ketiga partisipan menyalahkan orang lain dan kesulitan mengenali perbuatan diri sendiri. Dalam hal ini, peneliti akan membantu partisipan untuk melihat berbagai situasi yang bersangkutan agar dapat mengembangkan penilaian yang lebih akurat tentang kontribusi partisipan terhadap peristiwa yang menyakitkan di masa lalu. Ketika partisipan tampak menahan beberapa tingkat kesalahan, peneliti menyarankan pengampunan diri sebagai jalan potensial untuk memiliki hubungan yang lebih positif dengan orang lain.



Keenam, penelitian ini merupakan terapi berbasis kelompok. Tujuannya adalah kekompakan dalam kelompok mampu memenuhi berbagai kebutuhan dari partisipan yaitu merasa menjadi bagian dari kelompok. Hal tersebut meningkatkan rasa penerimaan, memiliki, dan rasa aman secara psikologis. Ketiga partisipan memiliki karakteristik permasalahan psikologis yang sama sehingga dengan mengaplikasikannya secara berkelompok, dapat menciptakan ruang aman bagi ketiga partisipan (Worthington, 2013). Selain itu, faktor eksistensial juga mendorong anggota kelompok untuk mengambil keputusan karena terpengaruh keputusan partisipan yang lain. Salah satu aspek kunci dari memaafkan diri sendiri adalah menyadari kesalahan seseorang dan akibat yang timbul darinya. Dalam kelompok, individu belajar dengan mengamati perilaku positif orang lain, tetapi juga belajar untuk menghindari melakukan hal-hal yang dilakukan sesama partisipan yang tidak membantu atau merugikan. Beberapa faktor dalam penelitian ini dipertimbangkan untuk membantu partisipan memaafkan diri sendiri.

Pemaafan emosional mendukung gagasan bahwa emosi adalah inti dari perubahan perilaku, kognisi, dan perasaan dalam intervensi dan terapi. Terapi pemaafan dapat memulihkan hubungan yang sebelumnya mengalami kerusakan dan kerugian interpersonal sehingga berujung pada kesepian dan kekecewaan. Untuk dapat membangun kembali hubungan positif dengan individu, individu yang telah terluka, cenderung membuat tanggung jawab tentang pelanggaran tersebut. Ketika mencoba untuk memulihkan hubungan, sangat penting agar individu dapat bertanggung jawab sepenuhnya atas pelanggaran tersebut, dan menilai penyebab utama peristiwa tersebut terutama karena faktor pribadi pelaku. Temuan ini sejalan dengan Toussaint et al (2015) bahwa pemaafan dan kesepian memiliki keterkaitan terutama pada populasi lansia. Selain itu, temuan ini sejalan dengan penelitian Woodyatt (2013) yang menemukan bahwa pemaafan dapat meningkatkan hubungan antar pribadi sehingga memiliki hubungan yang lebih positif dengan orang lain. Hal ini terjadi karena dengan memaafkan diri sendiri dan orang lain, dapat meningkatkan empati dan keinginan untuk rekonsiliasi dengan orang lain serta menurunkan keinginan untuk bermusuhan atau balas dendam atas kesalahan yang pernah diperbuat.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa *forgiveness* dan Kesepian merupakan dua variabel yang berkaitan dan dapat diperhitungkan terutama pada bidang

intervensi kesehatan mental untuk populasi geriatri atau lansia. Besaran efek terapi pemaafan terhadap loneliness berdasarkan cohen's d adalah 6.565. Temuan ini juga memperkaya bukti empiris bahwa pengampunan menjadi salah satu strategi positif untuk mengurangi kesepian pada populasi geriatri. Implikasi praktis dari penelitian ini adalah perlunya mengembangkan program intervensi yang diarahkan dan dikhususkan untuk populasi geriatri atau lansia. Temuan mengungkapkan pentingnya strategi intervensi yang mendorong dukungan sosial, terutama pada kelompok lansia. Hasil temuan ini dapat membantu berbagai ahli dan profesi yang berusaha mengatasi kesepian. Salah satu bentuk intervensi yang dapat diberikan untuk mengatasi kesepian adalah mengeksplorasi pelanggaran masa lalu dan rasa sakit emosional yang belum sembuh. Hal ini dapat membantu individu menghadapi konsekuensi negatif yang muncul dari konflik interpersonal dan intrapersonal. Setelah pelanggaran masa lalu diampuni, seseorang merasa dibebaskan untuk memfasilitasi hubungan interpersonal yang bermakna dan kesejahteraan emosional

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil diskusi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan skor kesepian pada lansia sebelum dan sesudah mengikuti terapi pemaafan. Merujuk hasil skor pre-test dan post-test, terapi pemaafan dapat menurunkan skor kesepian pada populasi geriatri. Penelitian selanjutnya dapat mengkaji secara lebih mendalam mengenai efektivitas terapi pemaafan pada populasi yang lebih luas.

Terdapat beberapa keterbatasan atau kelemahan dalam penelitian ini. Pertama, terbatasnya jumlah partisipan yang terlibat dalam penelitian ini yaitu 3 orang menyebabkan hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan kepada populasi yang lain. Kedua, pelaksanaan dilakukan secara offline pada saat pandemi namun tetap menjaga protokol kesehatan secara ketat. Dikarenakan pelaksanaan offline sehingga harus mematuhi protokol kesehatan yang sangat ketat sehingga yaitu duduk berjarak cukup jauh. Hal ini mempengaruhi kelancaran dan pelaksanaan terapi pemaafan kepada partisipan terutama berkaitan dengan komunikasi sehingga ada kalanya proses komunikasi harus diulang agar partisipan dapat mendengar dan memahami instruksi atau pertanyaan dengan baik.

### Saran

Terdapat tiga saran untuk penelitian selanjutnya yaitu pertama, dapat melibatkan variabel penelitian lain yang berkaitan dengan lansia yaitu *gratitude*, *well-being*, dan *life-satisfaction*. Kedua, penelitian selanjutnya dapat melibatkan jumlah partisipan yang lebih banyak sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan. Ketiga, perlu menggunakan metode *mix method* dan melibatkan data kualitatif karena jumlah partisipan sangat terbatas. Tujuannya adalah agar data yang diperoleh lebih komprehensif dan mendalam.

### Daftar Pustaka

- Akhtar, S., & Barlow, J. (2018). Terapi pemaafan for the Promotion of Mental Well-Being: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Trauma, Violence, and Abuse*, 19(1), 107–122. <https://doi.org/10.1177/1524838016637079>
- Bandari, R., Khankeh, H. R., Shahboulaghi, F. M., Ebadi, A., Keshtkar, A. A., & Montazeri, A. (2019). *Defining Kesepian in older adults : protocol for a systematic review*. 4–9.
- Barcaccia, B., Milioni, M., Pallini, S., & Vecchio, G. M. (2017). Resentment or Forgiveness ? The Assessment of Forgivingness Among Italian Adolescents. *Child Indicators Research*, 11(4), 1407–1423. <https://doi.org/10.1007/s12187-017-9483-6>
- Beltrán-morillas, A. M., Valor-segura, I., & Expósito, F. (2015). Psychosocial Intervention. *Psychosocial Intervention*, 24(2), 71–78. <https://doi.org/10.1016/j.psi.2015.05.001>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Cheavens, J. S., Cukrowicz, K. C., Hansen, R., & Mitchell, S. M. (2016). Incorporating Resilience Factors Into the Interpersonal Theory of Suicide : The Role of Hope and Self-Forgiveness in an Older Adult Sample. 72(1), 58–69. <https://doi.org/10.1002/jclp.22230>
- Day, L., & Maltby, J. (2005). The Journal of Psychology : Interdisciplinary and Applied *Forgiveness and Social Kesepian*. *The Journal of Psychology*, 139(6), 553–555. <https://doi.org/10.3200/JRLP.139.6.553>
- Dong, X., Zhang, M., & Simon, M. A. (2014). The Expectation and Perceived Receipt of Filial Piety Among Chinese Older Adults in the Greater Chicago Area. <https://doi.org/10.1177/0898264314541697>
- Fincham, F. D. (2014). Self ? Forgiveness : The Stepchild of Forgiveness Research SELF-FORGIVENESS : May. <https://doi.org/10.1521/jscp.2005.24.5.621>
- Greer, C. L., Worthington, E. L., Lin, Y., Lavelock, C. R., & Griffin, B. J. (2014). Efficacy of a Self-Directed Forgiveness Workbook for Christian Victims of Within-Congregation Offenders. 1(3), 218–230.
- Kotwal, A. A., Holt-Lunstad, J., Newmark, R. L., Cenzer, I., Smith, A. K., Covinsky, K. E., Escueta, D. P., Lee, J. M., & Perissinotto, C. M. (2021). Social Isolation and Kesepian Among San Francisco Bay Area Older Adults During the COVID-19 Shelter-in-Place Orders. *Journal of the American Geriatrics Society*, 69(1), 20–29.

- <https://doi.org/10.1111/jgs.16865>
- León-Moreno, C., Martínez-Ferrer, B., Moreno-Ruiz, D., & Musitu-Ferrer, D. (2019). Forgiveness and Kesenian in Peer-Victimized Adolescents. *Journal of Interpersonal Violence*. <https://doi.org/10.1177/0886260519869078>
- Li, N., Pang, L., Chen, G., Song, X., & Zhang, J. (2020). Risk Factors for Depression in Older Adults in Beijing. 56(8). <https://doi.org/10.1177/070674371105600804>
- Lichtenfeld, S., Maier, M. A., Buechner, V. L., Capo, M. F., & Rossano, M. J. (2019). The Influence of Decisional and Emotional Forgiveness on Attributions. 10(June), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01425>
- Meng, H., Xu, Y., Dai, J., Zhang, Y., Liu, B., & Yang, H. (2020). Analyze the psychological impact of COVID-19 among the elderly population in China and make corresponding suggestions. *Psychiatry Research*, 289, 112983. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112983>
- Parlapani, E., Holeva, V., Nikopoulou, V. A., Sereslis, K., Athanasiadou, M., Godosidis, A., Stephanou, T., & Diakogiannis, I. (2020). Intolerance of Uncertainty and Kesenian in Older Adults During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 11(August), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00842>
- Russell, D. W. (2013). UCLA Kesenian Scale ( Version 3 ): Reliability , Validity , and Factor Structure. December. <https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601>
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Heather, N., Billings, L. S., Heinze, L., Neufeld, J. E., Shorey, H. S., Roberts, J. C., & Roberts, D. E. (2005). Dispositional Forgiveness of Self , Others , and Situations. 73(2), 313-. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x>
- Toussaint, L. L., Worthington, E. L., & Williams, D. R. (2015). Forgiveness and health: Scientific evidence and theories relating forgiveness to better health. In *Forgiveness and Health: Scientific Evidence and Theories Relating Forgiveness to Better Health*. Springer Netherlands. <https://doi.org/10.1007/978-94-017-9993-5>
- Weinberg, M., Gil, S., & Gilbar, O. (2013). Forgiveness , Coping , and Terrorism : Do Tendency to Forgive and Coping Strategies Associate With the Level of Posttraumatic Symptoms of Injured Victims of Terror Attacks? 00(00), 1–11. <https://doi.org/10.1002/jclp.22056>
- Woodyatt, L. (2013). Self-Forgiveness and Restoration of an Offender Following an Self-Forgiveness and Restoration of an Offender Following an Interpersonal Transgression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(2), 225–229. <https://doi.org/10.1521/jscp.2013.32.2.225>