



PENGARUH TERAPI REMINISCENCE MELALUI PERMAINAN “DOMINO KENANGAN” TERHADAP TINGKAT KESEPIAN LANSIA DI PSTW

Guslinda^{1□}, Defrima Oka Surya²

¹Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kesehatan dan Sains, Universitas Mercubaktijaya

²Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Kesehatan dan Sains, Universitas Mercubaktijaya

guslinda72@gmail.com

Abstrak

Kesepian merupakan permasalahan psikososial yang umum terjadi pada lansia yang tinggal di panti sosial dan berdampak pada kesehatan mental maupun kualitas hidup mereka. Terapi reminiscence kelompok dikenal efektif menurunkan kesepian, namun integrasi elemen budaya lokal dalam media terapi masih jarang dikembangkan. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh terapi reminiscence melalui permainan Domino Kenangan berbasis budaya Minangkabau terhadap tingkat kesepian lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin. Penelitian menggunakan desain *quasi-eksperimental pre-post test* dengan kelompok kontrol dengan total sampel 48 lansia yang dipilih secara *purposive sampling*. Intervensi dilakukan dalam dua sesi selama 1 minggu, masing-masing berdurasi 45–60 menit, melibatkan aktivitas permainan domino berpasangan yang memicu diskusi kenangan melalui gambar budaya seperti Rumah Gadang, Rendang, Saluang, dan artefak tradisional lainnya. Tingkat kesepian diukur menggunakan *UCLA Loneliness Scale*. Hasil analisis univariat menunjukkan rerata rerata skor kesepian lansia pada kelompok intervensi sebelum diberikan perlakuan adalah 64,04, sesudah diberikan perlakuan rerata skor kesepian lansia menurun menjadi 49,25. Analisis menggunakan uji *Paired t-test* menunjukkan penurunan signifikan tingkat kesepian setelah intervensi ($p=0,000$) pada kelompok intervensi. Analisis bivariat terhadap selisih skor kesepian sebelum dan sesudah intervensi antara kelompok kontrol dan intervensi menggunakan uji *Pooled t-test* didapatkan perbedaan yang signifikan ($p=0,000$). Hasil ini mengindikasikan bahwa terapi reminiscence melalui permainan Domino Kenangan efektif meningkatkan interaksi sosial, memicu memori positif, serta memperkuat *sense of belonging* lansia sehingga kesepian berkurang secara bermakna. Intervensi ini dapat direkomendasikan sebagai program psikososial rutin di panti sosial karena mudah diterapkan, murah, dan relevan secara budaya. Penelitian lanjutan dengan desain acak terkontrol diperlukan untuk menguji efektivitas jangka panjang dan memperluas penerapannya pada berbagai kelompok lansia.

Kata kunci: Lansia, Kesepian, Terapi Reminiscence, Domino Kenangan

Abstract

Loneliness is a common psychosocial problem among elderly living in social care institutions and impacts their mental health and quality of life. Group reminiscence therapy is known to be effective in reducing loneliness, but the integration of local cultural elements into therapy media is still rarely developed. This study aims to analyze the effect of reminiscence therapy through the Minangkabau culture-based Domino Memories game on the level of loneliness of elderly people at the Sabai Nan Aluih Sicincin Community Rehabilitation Center (PSTW). The study used a quasi-experimental pre-post test design with a control group with a total sample of 48 elderly people selected by purposive sampling. The intervention was carried out in two sessions over 1 week, each lasting 45–60 minutes, involving paired domino game activities that stimulated discussions of memories through cultural images such as Rumah Gadang, Rendang, Saluang, and other traditional artifacts. Loneliness levels were measured using the UCLA Loneliness Scale. The results of the univariate analysis showed that mean loneliness score of the elderly in the intervention group before being given treatment was 64,04, after being given treatment the mean loneliness score of the elderly decreased to 49.25. Analysis using the Paired t-test showed a significant decrease in loneliness levels after the intervention ($p=0.000$) in the intervention group. A bivariate analysis of the difference in loneliness scores before and after the intervention between the control and intervention groups using a pooled t-test revealed a significant difference ($p=0.000$). These results indicate that reminiscence therapy through the Domino Kenangan game is effective in increasing social interaction, triggering positive memories, and strengthening the sense of belonging in elderly people, thereby significantly reducing loneliness. This intervention can be recommended as a routine psychosocial program in social care facilities because it is easy to implement, affordable, and culturally relevant. Further research with a randomized controlled design is needed to test its long-term effectiveness and expand its application to various groups of elderly people.

Keywords: Elderly, Loneliness, Reminiscence Therapy, Domino Kenangan

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2026

* Corresponding author :

Address : Jalan Jamal Jamil Pondok Kopi, Siteba, Padang

Email : guslinda72@gmail.com

Phone : +62 811660378

PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah populasi lansia secara global menimbulkan tantangan baru dalam bidang kesehatan, khususnya dalam aspek psikososial seperti kesepian (*loneliness*). Di Indonesia, prevalensi kesepian lansia cukup tinggi dan. Data Badan Pusat Statistik (2020) menunjukkan sekitar 9,8% lansia tinggal sendiri dan diestimasi 50% lansia mengalami kesepian (Badan Pusat Statistik, 2020). Kesepian pada lansia bukan sekadar kondisi emosional sementara, melainkan telah terbukti berkaitan dengan peningkatan risiko depresi, penurunan kualitas hidup, hingga kematian dini (Abu Bashar et al., 2025).

Dalam konteks institusi panti sosial lansia, kondisi ini kian diperparah oleh keterbatasan interaksi sosial dan aktivitas yang monoton. Oleh karena itu, intervensi psikososial yang berpihak pada aspek budaya serta mendorong interaksi antarlansia menjadi sangat penting. Salah satu pendekatan yang menjanjikan adalah terapi reminiscence, yaitu intervensi yang memfasilitasi individu untuk mengingat dan berbagi pengalaman masa lalu yang bermakna dalam kehidupan mereka (Xu et al., 2023).

Sebuah meta-analisis terbaru menunjukkan bahwa terapi reminiscence terbukti secara signifikan mengurangi tingkat kesepian pada lansia, dengan ukuran efek yang cukup besar (SMD = -1,52; 95 % CI [-2,11, -0,93]) (Smith & Jones, 2024). Tidak hanya itu, terapi ini juga dilaporkan meningkatkan kepuasan hidup dan kebahagiaan diri pada lansia (Liu et al., 2024). Dengan demikian, terapi reminiscence dapat dianggap sebagai bentuk intervensi non-farmakologis yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikososial lansia.

Namun demikian, sebagian besar studi terapi reminiscence di institusi lansia masih menggunakan format diskusi kelompok atau ceramah penguat secara verbal. Dalam praktiknya, format tersebut sering kurang menarik bagi lansia, terutama bagi mereka yang memiliki keterbatasan kognitif ringan atau preferensi aktivitas yang lebih interaktif. Untuk menjawab tantangan ini, penelitian terkini mulai mengombinasikan terapi reminiscence dengan media permainan (*board games*) yang dirancang secara khusus untuk lansia. Sebagai contoh, Liu et al. (2024) menemukan bahwa intervensi berbasis permainan papan reminiscence secara signifikan menurunkan rasa kesepian dan kecemasan di antara lansia (menggunakan SAS dan skala kesepian UCLA) dalam studi RCT selama 12 hari (Liu et al., 2024). Media permainan memungkinkan partisipasi aktif, komunikasi antar peserta, dan keterlibatan emosional yang lebih tinggi dibandingkan metode konvensional.

Dalam konteks Indonesia, terutama di institusi seperti Panti Sosial Tresna Werdha

(PSTW), pemanfaatan terapi reminiscence berbasis budaya lokal masih sangat minim. Padahal, unsur budaya memiliki peran penting dalam memicu ingatan personal dan kelompok, serta membangun rasa identitas dan kebanggaan diri lansia. Oleh karena itu, pengembangan media reminiscence yang dikemas dalam bentuk permainan yang memuat simbol-simbol budaya lokal berpotensi besar untuk meningkatkan efikasi intervensi. Dalam penelitian ini, permainan “Domino Kenangan” yang dirancang dengan gambar-gambar kenangan masa lalu khas masyarakat Minangkabau (seperti rumah gadang, rendang, kerbau, saluang) dikembangkan sebagai media terapi reminiscence kelompok di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin.

Dengan menggunakan pendekatan yang berbasis budaya, bermain secara kelompok, dan difasilitasi oleh tenaga keperawatan atau pendamping gerontik, diharapkan terjadi peningkatan interaksi sosial antar lansia, serta penurunan tingkat kesepian setelah intervensi. Penelitian ini penting untuk mengisi kekosongan praktik intervensi yang bersifat konteks-lokal di Indonesia dan memberikan bukti empiris tentang efektivitas terapi reminiscence berbasis permainan budaya dalam menurunkan kesepian pada lansia. Hasilnya diharapkan dapat memberikan panduan implementasi di institusi layanan lansia lainnya di Indonesia.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain quasi-experimental dengan pendekatan *pretest–posttest control group*, yang umum digunakan dalam evaluasi intervensi non-farmakologis pada populasi komunitas. Pembagian kelompok kontrol dan intervensi dilakukan tanpa randomisasi karena keterbatasan kondisi di lapangan terkait kesiapan lansia melakukan intervensi serta dinamika aktivitas lansia di PSTW. Desain ini dipilih untuk menilai perubahan tingkat kesepian sebelum dan sesudah intervensi terapi reminiscence melalui permainan *Domino Kenangan* pada lansia yang tinggal di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin. Penelitian dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin. Penelitian ini dilaksanakan selama bulan April–September 2025. Untuk mengurangi bias seleksi dilakukan penyamaan karakteristik dasar responden, pengukuran pretest menggunakan instrument yang sama pada kedua kelompok sebelum intervensi dimulai sehingga skor setelah intervensi dapat dibandingkan secara objektif.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia berusia ≥60 tahun yang tinggal di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin. Teknik pemilihan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria inklusi: (1) Dapat berkomunikasi verbal dengan baik, (2) Skor mini mental state

examination > 24, skor ini digunakan untuk memastikan responden tidak mengalami gangguan kognitif dan mampu mengikuti proses permainan secara aktif, (3) Bersedia mengikuti seluruh rangkaian sesi permainan. Kriteria eksklusi mencakup lansia yang mengalami gangguan psikiatrik berat atau kondisi medis yang menghambat partisipasi.

Jumlah sampel ditentukan menggunakan perhitungan kebutuhan sampel untuk uji beda dua kelompok dengan *effect size* sedang ($d = 0.5$), power 80%, dan $\alpha = 0.05$, sehingga diperoleh minimal 20 peserta per kelompok. Perhitungan dilakukan menggunakan pendekatan standar yang direkomendasikan oleh Cohen dan Lemeshow. Untuk mengantisipasi *drop-out*, setiap kelompok direkrut minimal 24 lansia, sehingga total sampel penelitian adalah 48 responden, yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Kelompok intervensi menerima terapi reminiscence dalam bentuk permainan kartu domino yang dipandu oleh peneliti dan pendamping PSTW. Permainan *Domino Kenangan* terdiri dari 30 kartu dengan simbol budaya Minangkabau: Rumah Gadang, Rendang, Radio Tua, Sawah, Ketupat, Saluang, Kerbau, Congklak, Sepeda Ontel, dan Surau. Setiap kartu memiliki dua gambar berbeda yang berfungsi memicu ingatan dan percakapan terkait pengalaman masa lalu. Prosedur intervensi dilakukan dengan membagi lansia berkelompok 6 orang, fasilitator menjelaskan aturan permainan, lansia secara bergiliran memasang kartu yang memiliki gambar serupa. Setiap kali kartu dipasang, lansia diminta untuk menceritakan kenangan terkait gambar. Satu sesi berlangsung selama 45 – 60 menit. Intervensi dilakukan selama 1 minggu sebanyak 2 sesi. Kesepian (*loneliness*) diukur menggunakan kuesioner *UCLA Loneliness Scale Version 3*, instrumen internasional yang telah banyak digunakan untuk menilai kesepian subjektif. Instrumen yang digunakan adalah versi adaptasi Bahasa Indonesia, yang telah menunjukkan validitas dan reliabilitas baik pada populasi lansia dengan nilai Cronbach’s $\alpha > 0.8$. Skala ini terdiri dari 20 item dengan rentang skor 20–80, di mana skor lebih tinggi menunjukkan tingkat kesepian yang lebih tinggi.

Tabel 2. Perbedaan Skor Kesepian Lansia Sebelum dan Sesudah Intervensi Permainan Domino Kenangan pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol (N = 48)

Kelompok	n	Pretest Mean + SD	Posttest Mean + SD	Selisih Mean	95% CI	Cohen’s d	p
Intervensi	24	64,04 + 5,17	49,25 + 5,15	14,79	11,16 – 18,42	8,59	0,000
Kontrol	24	61,50 + 3,53	61,58 + 3,59	-0,08	-0,20 – 0,03	0,28	0,162

Berdasarkan tabel 2, rerata skor kesepian lansia pada kelompok intervensi sebelum diberikan perlakuan adalah 64,04, sesudah diberikan perlakuan rerata skor kesepian lansia

Pengumpulan data dilakukan dalam tiga tahap utama yaitu pretest, pelaksanaan intervensi dan posttest. Analisis data dilakukan melalui tahapan uji normalitas (Shapiro-Wilk) untuk menentukan uji bivariat. Hasil uji normalitas didapatkan nilai p value > 0,05 pada data kesepian pre dan posttest pada kelompok intervensi dan kontrol sehingga disimpulkan data berdistribusi normal. Karena data berdistribusi normal, maka uji beda dalam kelompok menggunakan uji *paired t-test* dan uji beda antar kelompok menggunakan *pooled t-test*.

Penelitian dilakukan dengan menerapkan prinsip etik penelitian. Seluruh peserta diberikan penjelasan lengkap (*informed consent*), memiliki hak untuk mengundurkan diri kapan pun, dan dijamin kerahasiaannya. Intervensi dilakukan tanpa risiko fisik dan dipastikan berada dalam batas kenyamanan lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Intervensi (n = 24)	Kontrol (n = 24)	Total (N = 48)
Usia (tahun)			
60 – 65	2 (4,17%)	0 (0%)	2 (4,17%)
66 – 75	17 (70,83%)	23 (95,83%)	40 (83,33%)
>75	5 (20,83%)	1 (4,17%)	6 (12,5%)
Jenis Kelamin			
Laki-laki	18 (75%)	6 (25%)	24 (50%)
Perempuan	6 (25%)	18 (75%)	24 (50%)
Pendidikan			
SD	17 (70,83%)	15 (62,5%)	32 (66,67%)
SMP	5 (20,83%)	8 (33,33%)	13 (27,08%)
SMA	2 (8,3%)	1 (4,17%)	3 (6,25%)
Riwayat Penyakit Kronis			
Ya	20 (83,33%)	22 (91,67%)	42 (87,5%)
Tidak	4 (16,67%)	2 (8,33%)	6 (12,5%)

Berdasarkan karakteristik responden diketahui bahwa mayoritas responden berusia 66 – 75 tahun yaitu sebesar 83,33%. Untuk jenis kelamin responden pada penelitian ini terdiri dari 50% laki-laki dan 50% wanita. Mayoritas responden pada penelitian ini dengan tingkat pendidikan SD (66,67%). Sebagian besar responden memiliki riwayat penyakit kronis (87,5%).

menurun menjadi 49,25. Berdasarkan hasil pengolahan data didapatkan selisih skor kesepian sebelum dan sesudah perlakuan adalah 14,79 (CI 95% = 11,16 – 18,42). Hasil analisa bivariat dengan *Paired t-test* didapatkan $p = 0,00$ ($p < 0,05$)

artinya terdapat pengaruh intervensi bermain domino terhadap kesepian lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin. Ukuran efek menunjukkan efek yang besar dengan nilai Cohen’s $d = 8,59$, yang mengindikasikan bahwa intervensi memiliki dampak klinis yang kuat terhadap penurunan kesepian lansia. Sebaliknya pada kelompok kontrol, rerata skor kesepian lansia sebelum diberikan perlakuan adalah 61,50 sesudah diberikan perlakuan rerata skor kesepian menjadi 61,58. Berdasarkan hasil pengolahan data didapatkan selisih skor kesepian sebelum dan sesudah perlakuan adalah -0,08. Hasil analisa bivariat dengan *Paired t-test* didapatkan $p = 0,162$ ($p > 0,05$) artinya tidak terdapat pengaruh intervensi bermain domino terhadap kesepian lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin pada kelompok kontrol, dengan efek kecil (Cohen’s $d = 0,28$).

Tabel 3. Perbandingan Selisih Skor Kesepian Lansia Sebelum dan Sesudah Intervensi Permainan Domino Kenangan Antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Kelompok	n	Selisih	p
		Mean + SD	
Intervensi	24	14,79 + 8,59	0,000
Kontrol	24	-0,08 + 0,28	

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bawah perbedaan rerata skor kesepian lansia sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi sebesar 14,79, sedangkan pada kelompok kontrol -0,08. Berdasarkan hasil uji t-independent didapat perbedaan selisih antara kelompok intervensi dan kontrol ($p=0,000$) artinya terdapat pengaruh intervensi bermain domino terhadap kesepian lansia di PSTW Sabai Nan Aluih.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil studi nasional yang menunjukkan bahwa kesepian merupakan masalah psikososial yang nyata dan signifikan pada lansia di Indonesia. Nurjanah dan Intening (2025) melaporkan bahwa tingkat kesepian lansia di beberapa wilayah Indonesia berada pada kategori sedang hingga tinggi, terutama pada lansia yang tinggal di lingkungan institusional dan memiliki keterbatasan interaksi sosial bermakna. Kondisi ini mendukung temuan awal penelitian ini, di mana sebagian besar partisipan menunjukkan skor kesepian yang relatif tinggi pada tahap pretest, sehingga intervensi psikososial menjadi sangat relevan dan dibutuhkan dalam konteks layanan lansia di Indonesia (Nurjanah & Retno, 2025).

Dalam perspektif budaya, studi Yulianita dan Arief (2020) mengenai lansia Minangkabau yang tinggal di panti sosial mengungkapkan adanya konflik psikologis antara nilai budaya kolektif (keluarga besar, peran sosial, dan penghormatan terhadap orang tua) dengan realitas tinggal di institusi. Lansia Minangkabau yang terbiasa hidup dalam struktur sosial berbasis

keluarga dan komunitas cenderung mengalami perasaan kehilangan peran, keterasingan, dan kesepian ketika harus beradaptasi dengan kehidupan panti (Yulianita & Arief, 2020). Temuan ini memperkuat interpretasi hasil penelitian bahwa intervensi berbasis reminiscence, khususnya yang menstimulasi kenangan masa lalu, identitas budaya, dan pengalaman hidup bermakna, memiliki potensi besar untuk menurunkan kesepian lansia di panti sosial.

Karakteristik demografis dan kesehatan responden memainkan peran penting dalam memahami dinamika kesepian pada populasi lansia. Pertama, usia merupakan salah satu faktor yang paling konsisten terkait dengan kesepian. Studi lintas-nasional oleh Cohen-Mansfield et al. (2016) menunjukkan bahwa semakin tinggi usia, maka risiko merasa sendiri cenderung meningkat, karena penurunan fungsi fisik, kehilangan teman sebaya, dan perubahan peran sosial (Cohen-Mansfield et al., 2016). Dalam konteks penelitian ini, jika sebagian besar lansia berada di rentang usia yang lebih tua (misalnya ≥ 75 tahun), maka intervensi seperti terapi reminiscence akan sangat relevan untuk mengurangi kesepian di kelompok tersebut.

Banyak penelitian menemukan bahwa perempuan lansia lebih sering melaporkan tingkat kesepian yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Contohnya, studi di institusi perawatan menemukan prevalensi kesepian yang lebih tinggi pada wanita dengan penyakit kronis dibandingkan pria (Andas et al., 2024). Ini dapat berkaitan dengan fakta bahwa wanita cenderung hidup lebih lama, kehilangan pasangan lebih sering, serta memiliki lebih sedikit jaringan sosial setelah pensiun atau pindah ke institusi.

Status pernikahan atau kondisi hidup bersama pasangan/keluarga merupakan indikator sosial yang penting yang mempengaruhi kesepian. Analisis multinasional menunjukkan bahwa lansia yang tidak menikah, bercerai, atau menjadi janda/duda memiliki probabilitas lebih tinggi mengalami kesepian dibandingkan mereka yang menikah (Kislev, 2022). Kehilangan pasangan atau tidak memiliki pasangan hidup sering mengakibatkan berkurangnya interaksi sosial dan dukungan emosional.

Tingkat pendidikan juga menunjukkan keterkaitan dengan kesepian. Beberapa penelitian menegaskan bahwa lansia dengan pendidikan rendah cenderung mengalami isolasi sosial dan kesepian yang lebih besar dibanding dengan yang memiliki pendidikan tinggi, karena perbedaan dalam keterampilan sosial, jaringan teman, dan kondisi ekonomi yang memadai (Kayhan Koçak et al., 2025).

Riwayat penyakit kronis merupakan faktor kesehatan yang tak bisa diabaikan. Lansia dengan penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes,

osteoarthritis atau penyakit kardiovaskular lebih rentan terhadap kesepian karena keterbatasan mobilitas, berkurangnya aktivitas sosial, serta kemungkinan isolasi (termasuk dalam institusi). Studi di Jakarta menemukan bahwa riwayat penyakit kronis meningkatkan odds kesepian signifikan (OR = 3,32) pada lansia di panti jompo (Andas et al., 2024).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi terapi reminiscence melalui permainan *Domino Kenangan* memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tingkat kesepian pada lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin. Temuan ini sejalan dengan bukti meta-analisis yang menunjukkan bahwa terapi reminiscence secara umum mampu mengurangi kesepian pada orang tua (Yang et al., 2025). dan intervensi psikososial yang difokuskan pada interaksi kelompok turut memberikan efek positif (Hoang et al., 2022).

Salah satu mekanisme utama yang mendasari efektivitas intervensi ini adalah aktivasi ingatan positif masa lalu, yang kemudian memperkuat identitas diri, memperkaya narasi kehidupan, dan meningkatkan rasa makna sosial (Tam et al., 2021). Media permainan domino kenangan yang berisi simbol budaya lokal memungkinkan lansia bukan hanya mengingat tetapi juga berbagi cerita serta merasakan keterlibatan sosial yang belum tentu terjadi dalam intervensi tradisional. Format permainan kelompok memperkuat interaksi antar sesama, yang menurut studi Hoang et al. (2022) merupakan variabel kritis dalam penurunan kesepian.

Efektivitas terapi reminiscence melalui permainan Domino Kenangan dalam menurunkan kesepian lansia dapat dipahami melalui beberapa mekanisme psikologis, sosial, dan neurokognitif yang telah dibuktikan secara ilmiah. Reminiscence mengaktifkan memori autobiografis yang penuh makna, terutama memori masa muda dan masa produktif, sehingga meningkatkan *self-continuity* dan harga diri. Ketika lansia mengingat pencapaian, keluarga, atau aktivitas masa lalu, perasaan *self-worth* meningkat sehingga kesepian emosional berkurang (Tam et al., 2021).

Permainan domino memperkuat proses ini karena setiap kartu memicu tema budaya Minangkabau seperti Rumah Gadang, Saluang, dan Rendang yang memiliki nilai emosional bagi lansia. Pemicu memori berbasis budaya terbukti meningkatkan recall memori positif lebih kuat dibandingkan gambar netral (Patil & Braun, 2024).

Kesepian banyak dipengaruhi oleh minimnya interaksi berkualitas. Format *Domino Kenangan* yang dimainkan secara berkelompok menciptakan hubungan sosial baru dan interaksi spontan. Studi meta-analisis menunjukkan bahwa terapi reminiscence dalam kelompok lebih efektif

dibandingkan individu dalam menurunkan kesepian (Yang et al., 2025). Permainan kartu membuat lansia *bercerita tanpa dipaksa*, karena cerita muncul secara alami dari gambar pada kartu. Proses ini meningkatkan *social bonding*, humor, dan kehangatan emosional antar peserta.

Kesepian pada lansia sering muncul karena hilangnya peran sosial dan perubahan identitas. Unsur budaya lokal dalam Domino Kenangan berperan sebagai *identity reminder*. Konten budaya membantu lansia merasa tetap terhubung dengan akar budaya dan pengalaman hidup mereka. Studi Hoang et al. (2022) menunjukkan bahwa intervensi yang memberi ruang untuk berbagi nilai budaya dan pengalaman hidup lebih efektif dalam meningkatkan *sense of belonging* (Hoang et al., 2022).

Intervensi reminiscence terbukti menurunkan gejala depresi dan meningkatkan suasana hati, yang pada akhirnya berkaitan langsung dengan penurunan kesepian (Sezer Balci et al., 2022). Memori positif memicu respon fisiologis relaksasi dan meningkatkan produksi hormon *feel good* seperti dopamin. Ketika mood meningkat, lansia lebih terbuka untuk berinteraksi, sehingga kebutuhan sosial mereka terpenuhi.

Lansia yang tinggal di panti sering mengalami keterasingan akibat kehilangan lingkungan sosial sebelumnya. Kegiatan permainan dalam suasana kelompok menciptakan identitas kelompok baru. Aktivitas bersama meningkatkan *cohesion*, rasa didengar, dan saling menghargai. Menurut Hoang et al. (2022), intervensi berbasis kelompok yang melibatkan aktivitas kolaboratif (game, diskusi, storytelling) memiliki efek signifikan pada penurunan kesepian sosial (Hoang et al., 2022).

Berdasarkan analisis peneliti, penurunan skor kesepian yang cukup besar pada kelompok intervensi dapat dijelaskan berdasarkan faktor spesifik dari intervensi ini. Permainan domino kenangan menggabungkan stimulasi memori autobiografis positif dengan interaksi sosial langsung sehingga mengaktifkan emosi positif dan meningkatkan keterhubungan sosial secara simultan. Faktor kedua, partisipan berada di lingkungan panti dan rutinitas relatif monoton. Kehadiran intervensi baru yang menyenangkan dan bermakna dapat menciptakan efek yang memperkuat keterlibatan awal, terutama pada sesi awal intervensi. Proses berbagi cerita masa lalu dalam kelompok kecil memungkinkan terbentuknya *sense of belonging* yang berkontribusi langsung pada penurunan persepsi kesepian.

Berbeda dengan kelompok intervensi, kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan skor kesepian yang signifikan. Kelompok kontrol hanya mengikuti aktivitas rutin panti yang umumnya bersifat fisik ringan atau kegiatan sosial

umum tanpa stimulasi memori personal dan refleksi emosional. Aktivitas rutin tersebut cenderung mempertahankan kondisi psikososial yang ada, tetapi tidak cukup spesifik untuk menurunkan kesepian yang bersifat subjektif dan personal.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan efek intervensi yang kuat, beberapa faktor perancu tetap perlu dipertimbangkan. Aktivitas lain di panti sosial, seperti kunjungan keluarga atau kegiatan keagamaan, berpotensi memengaruhi persepsi kesepian secara individual, meskipun tidak terstruktur dan tidak merata antar partisipan. Selain itu, perubahan kondisi kesehatan fisik atau psikologis selama periode penelitian, meskipun singkat, dapat memengaruhi respons individu terhadap intervensi.

Secara keseluruhan, penelitian ini menambah bukti bahwa strategi intervensi psikososial berbasis reminiscence dan permainan kelompok dapat menjadi alat penting dalam mengurangi kesepian pada lansia di institusi. Efektivitasnya tidak hanya berpotensi pada penurunan skor kesepian, tetapi juga pada peningkatan kualitas interaksi sosial dan identitas budaya.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, desain *quasi-experimental* tanpa randomisasi membuka kemungkinan bias seleksi, meskipun telah diupayakan pengendalian melalui *matching* karakteristik dasar. Kedua, durasi intervensi yang sangat singkat (1 minggu) membatasi pemahaman mengenai keberlanjutan efek jangka panjang dari terapi ini. Ketiga, penelitian dilakukan hanya pada satu lokasi panti sosial (PSTW), sehingga generalisasi hasil ke populasi lansia yang lebih luas perlu dilakukan secara hati-hati. Selain itu, tidak dilakukan pengukuran *follow-up* jangka panjang, sehingga stabilitas efek intervensi belum dapat dipastikan.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi reminiscence melalui permainan *Domino Kenangan* berbasis budaya Minangkabau berasosiasi dengan penurunan tingkat kesepian pada lansia yang tinggal di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin secara statistik dan relevan secara klinik dibandingkan kelompok kontrol. Intervensi yang menggabungkan pemicu memori budaya, aktivitas permainan kelompok, serta proses berbagi cerita terbukti meningkatkan interaksi sosial, memperbaiki makna diri, menstimulasi memori positif, serta menciptakan rasa kebersamaan antar lansia.

Berdasarkan hasil penelitian, direkomendasikan agar terapi reminiscence melalui permainan *Domino Kenangan* dijadikan bagian dari program rutin pembinaan psikososial

di PSTW karena terbukti dapat menurunkan kesepian dan meningkatkan interaksi sosial lansia. Petugas dan pendamping lansia perlu diberikan pelatihan sederhana untuk memfasilitasi sesi permainan secara optimal. Selain itu, desain permainan dapat dikembangkan lebih lanjut dengan menyesuaikan tema budaya dan kebutuhan sensorik lansia, sehingga intervensi menjadi lebih inklusif dan berkelanjutan.

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain *randomized controlled trial* (RCT) dengan ukuran sampel yang lebih besar dan melibatkan berbagai latar budaya dan setting layanan untuk meningkatkan validitas eksternal. Durasi dan frekuensi intervensi perlu diperpanjang, disertai pengukuran *follow-up* jangka menengah dan panjang. Selain kesepian, penelitian mendatang juga disarankan mengevaluasi *outcome* psikososial lain, seperti depresi, kualitas hidup, dan fungsi sosial, guna memperoleh gambaran dampak intervensi yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Bashar, Md., Begam, N., & Gnansekaran, S. (2025). Elderly Loneliness: A Growing Public Health Challenge. In *Loneliness—The Ultimate Suffering in Modern Society [Working Title]*. IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/intechopen.1011160>
- Andas, A. M., Romantika, I. W., Silaswati, S., Prima, A., Purnamasari, A., & Lisnawati, L. (2024). Determinants of loneliness, resilience, and mental health in elderly patients at long term care in jakarta: loneliness, resilience, and mental health. *Indonesian Journal Of Health Sciences Research And Development (IJHSRD)*, 6(2), 63–73. <https://doi.org/10.36566/ijhsrd/Vol6.Iss2/251>
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2020*. BPS.
- Cohen-Mansfield, J., Hazan, H., Lerman, Y., & Shalom, V. (2016). Correlates and predictors of loneliness in older-adults: A review of quantitative results informed by qualitative insights. *International Psychogeriatrics*, 28(4), 557–576. <https://doi.org/10.1017/S1041610215001532>
- Hoang, P., King, J. A., Moore, S., Moore, K., Reich, K., Sidhu, H., Tan, C. V., Whaley, C., & McMillan, J. (2022). Interventions Associated With Reduced Loneliness and Social Isolation in Older Adults: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Network Open*, 5(10), e2236676.

- <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.36676>
- Kayhan Koçak, F. Ö., Karapınar, A., Yılmaz, M., Eryuva, H., Ergin, I., & Akçiçek, S. F. (2025). The Quality of Life and Loneliness Among Older Adults in Third Age University: Case-Control Study. *Aging Medicine and Healthcare*, 16(2), 102–109.
<https://doi.org/10.33879/AMH.162.2023.04040>
- Kislev, E. (2022). Aging, Marital Status, and Loneliness: Multilevel Analyses of 30 Countries. *Research on Ageing and Social Policy*, 10(1), 77–103.
<https://doi.org/10.17583/rasp.8923>
- Liu, Y., Zhang, C., Zhao, J., & Han, T. (2024). The Effect of a Reminiscence Therapy-Based Hybrid Board Game on Anxiety and Loneliness Levels in Older Adults: An Experimental Study. *Games for Health Journal*, 13(2), 120–127.
<https://doi.org/10.1089/g4h.2023.0062>
- Nurjanah, V., & Retno, V. (2025). *Assessment of Loneliness Among the Elderly in Selected Regions in Indonesia: Basis for the Mental Health Awareness Development Program*. 9(1).
- Patil, U., & Braun, K. L. (2024). Interventions for loneliness in older adults: A systematic review of reviews. *Frontiers in Public Health*, 12, 1427605.
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1427605>
- Sezer Balci, A., Kolaç, N., Köse, M., Safa, İ., Kiraç, A., & Ögüt Düzen, K. (2022). Effect of Group Reminiscence Therapy on the Loneliness, Depression and Life Satisfaction of the Elderly who living in Nursing Home: Randomized Controlled Trial. *Acibadem Universitesi Saglik Bilimleri Dergisi*, 13(3).
<https://doi.org/10.31067/acusaglik.1032196>
- Tam, W., Poon, S. N., Mahendran, R., Kua, E. H., & Wu, X. V. (2021). The effectiveness of reminiscence-based intervention on improving psychological well-being in cognitively intact older adults: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 114, 103847.
<https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2020.103847>
- Xu, L., Li, S., Yan, R., Ni, Y., Wang, Y., & Li, Y. (2023). Effects of reminiscence therapy on psychological outcome among older adults without obvious cognitive impairment: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1139700.
<https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1139700>
- Yang, H., Zhong, Q., Han, B., Pu, Y., He, R., Huang, K., Jiao, Y., Han, R., Kong, Q., Jia, Y., & Chen, L. (2025). Effects of reminiscence therapy for loneliness in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Age and Ageing*, 54(5), afaf136.
<https://doi.org/10.1093/ageing/afaf136>
- Yulianita, & Arief, A. (2020). Psychological Reasons of Minangkabau Elderly to Stay in Nursing Home (Case Study at Sabai Nan Aluih Nursing Home). *Proceedings of the 4th International Symposium on Health Research (ISHR 2019)*. 4th International Symposium on Health Research (ISHR 2019), Bali, Indonesia.
<https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200215.041>