



DINAMIKA PENERIMAAN DIRI DENGAN KESEPIAN PADA PRA LANSIA

Anggi Puspita Sari

Universitas Muhammadiyah Aceh

Sri Nurhayati Selian

Universitas Muhammadiyah Aceh

Alamat: Jalan Muhammadiyah No. 91, Desa Batoh, Kecamatan Lueng Bata, Kota Banda Aceh, Aceh

Korespondensi penulis: anggipuspita573@gmail.com

Abstract. *The increase in life expectancy in Indonesia has led to a growing number of pre-elderly individuals facing various physical, social, and psychological changes. This study aims to understand the dynamics of self-acceptance and loneliness among pre-elderly individuals. A qualitative approach with a phenomenological method was used. The participants were 3 pre-elderly women aged 45–59 years selected through purposive sampling. Data were collected through in-depth interviews, non-participant observation, and documentation, and analyzed using Miles and Huberman's thematic analysis technique. The results show that pre-elderly individuals with high self-acceptance tend to experience lower loneliness. They accept themselves positively, think optimistically, and maintain active social relationships. Conversely, those with low self-acceptance are more likely to feel lonely and isolated. Family social support strengthens self-acceptance and reduces loneliness. This study highlights that self-acceptance and social support play key roles in enhancing the psychological well-being of pre-elderly individuals.*

Keywords: *self-acceptance; loneliness; pre-elderly; phenomenology*

Abstrak. Peningkatan usia harapan hidup di Indonesia berdampak pada bertambahnya jumlah pra lansia yang menghadapi berbagai perubahan fisik, sosial, dan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk memahami dinamika penerimaan diri dan kesepian pada pra lansia. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif dengan metode fenomenologis. Partisipan terdiri dari 3 pra lansia perempuan berusia 45–59 tahun yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi nonpartisipatif, dan dokumentasi, lalu dianalisis dengan teknik analisis tematik Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pra lansia dengan penerimaan diri tinggi cenderung memiliki tingkat kesepian rendah. Mereka mampu menerima perubahan diri, berpikir positif, serta menjalin hubungan sosial yang aktif. Sebaliknya, pra lansia dengan penerimaan diri rendah lebih mudah merasa kesepian dan terisolasi. Dukungan sosial keluarga menjadi faktor penting yang memperkuat penerimaan diri dan menurunkan kesepian. Penelitian ini menegaskan bahwa penerimaan diri dan dukungan sosial berperan penting dalam kesejahteraan psikologis pra lansia.

Kata kunci: fenomenologi; kesepian; penerimaan diri; pra lansia

LATAR BELAKANG

Peningkatan harapan hidup di Indonesia telah berkontribusi terhadap peningkatan jumlah penduduk lanjut usia. Data dari Badan Pusat Statistik (Badan Pusat Statistik, 2023) menunjukkan bahwa populasi lansia terus bertambah setiap tahunnya, dengan proyeksi mencapai lebih dari 15% dari total populasi pada tahun 2045. Fenomena ini mengindikasikan bahwa Indonesia sedang memasuki tahap populasi yang menua. Kondisi ini membawa implikasi sosial dan psikologis, khususnya bagi kelompok pra-lansia, yaitu individu berusia 45 hingga 59 tahun, yang sedang dalam fase transisi menuju usia lanjut (Kartika & Herlina, 2021). Periode ini sering kali ditandai oleh perubahan peran sosial, kondisi fisik, serta penyesuaian emosional yang rumit.

Pra-lansia mengalami transformasi signifikan dalam aspek biologis, sosial, dan psikologis. Secara biologis, terjadi penurunan kemampuan fisik dan kesehatan; secara sosial, sering kali terdapat pengurangan aktivitas sosial karena pensiun, kemandirian anak-anak, atau berkurangnya interaksi sosial di lingkungan (Fatimah & Aryati, 2022). Dari segi psikologis, individu pada tahap ini dihadapkan pada tantangan menerima perubahan diri dan peran sosial yang mulai menyusut. Jika proses penerimaan ini tidak berjalan lancar, hal tersebut dapat menimbulkan perasaan tidak berharga, kehilangan makna hidup, serta peningkatan rasa kesepian.

Kesepian merupakan salah satu isu psikologis utama yang dialami pra-lansia. Kesepian didefinisikan sebagai kondisi subjektif yang muncul dari kesenjangan antara hubungan sosial yang diinginkan dengan realitas yang dihadapi (Susilowati et al., 2023). Pada masa pra-lansia, kesepian dapat timbul akibat berkurangnya dukungan sosial, hilangnya teman sejawat, atau menurunnya partisipasi sosial (Satria & Wibowo, 2022). Kondisi ini tidak hanya memengaruhi kesejahteraan emosional, tetapi juga berdampak pada kesehatan fisik dan mental individu. Kesepian yang tidak ditangani dapat berujung pada stres, depresi, bahkan mempercepat penurunan fungsi kognitif.

Salah satu faktor krusial dalam mengatasi kesepian adalah penerimaan diri. Mauviroh dan Suryadi (2025) penerimaan diri merujuk pada kemampuan individu untuk menerima diri sendiri secara utuh, termasuk menerima kekurangan, pengalaman masa lalu, dan perubahan hidup. Individu dengan penerimaan diri yang kuat cenderung memiliki stabilitas emosional, kepercayaan diri, serta kemampuan beradaptasi terhadap berbagai perubahan. Sebaliknya, individu dengan penerimaan diri yang rendah lebih rentan terhadap perasaan terisolasi dan kesepian saat menghadapi transisi menuju usia lanjut.

Berbagai studi menunjukkan dinamika antara penerimaan diri dan tingkat kesepian pada usia lanjut. Individu yang mampu menerima diri dengan baik umumnya memiliki pandangan positif terhadap kehidupan, sehingga lebih mudah membangun hubungan sosial yang sehat. Di sisi lain, pra-lansia yang kesulitan menerima diri mungkin akan menarik diri dari lingkungan sosial, merasa tidak bermakna, dan akhirnya mengalami kesepian (Malahati, 2023). Meskipun demikian, dinamika hubungan antara kedua aspek ini bersifat kompleks dan dipengaruhi oleh pengalaman hidup, dukungan sosial, serta konteks budaya yang melingkupinya.

Sebagian besar penelitian sebelumnya mengenai penerimaan diri dan kesepian menggunakan pendekatan kuantitatif (Azizah, 2024; Salsabila & Uyun, 2024), yang fokus pada pengukuran tingkat atau korelasi antarvariabel. Namun, untuk memahami secara mendalam

bagaimana pra-lansia mengalami dan memaknai penerimaan diri serta kesepian, diperlukan pendekatan kualitatif yang mengeksplorasi pengalaman subjektif dan konteks personal masing-masing individu. Dengan metode ini, peneliti dapat mengungkap proses internal, makna, serta strategi yang diterapkan pra-lansia dalam menghadapi perubahan psikologis dan sosial menjelang usia lanjut.

Berdasarkan uraian di atas, penting untuk menyelidiki bagaimana dinamika penerimaan diri dan kesepian dialami oleh pra-lansia dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam proses, makna, dan pengalaman pra-lansia dalam menerima diri sekaligus menghadapi kesepian. Melalui pendekatan kualitatif, diharapkan penelitian ini dapat berkontribusi pada pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam memahami aspek kesejahteraan psikologis pra-lansia, serta sebagai landasan bagi intervensi atau pendampingan yang lebih empatik dan manusiawi.

KAJIAN TEORITIS

Penerimaan diri adalah kemampuan individu untuk menerima semua aspek dirinya (kelebihan dan kekurangan) tanpa merasa rendah diri atau menolak kenyataan Individu dengan penerimaan diri tinggi hidup lebih tenang, berpikir positif, dan memiliki hubungan sosial yang baik. Pada pra lansia, ini penting untuk menghadapi perubahan fisik, sosial, dan psikologis seperti penurunan kekuatan tubuh atau peran sosial (Fitriana et al., 2021). Penelitian menunjukkan penerimaan diri sebagai komponen utama kesejahteraan psikologis, dengan sikap positif terhadap diri dan masa lalu. Malahati, (2023) menemukan bahwa lansia yang menerima diri baik memiliki kesejahteraan psikologis tinggi dan adaptasi yang lebih mudah.

Kesepian adalah perasaan terisolasi atau kurang kedekatan emosional, meski dikelilingi orang banyak. Dibedakan menjadi kesepian sosial (kurang interaksi/dukungan) dan emosional (kurang hubungan dekat) (Adusei et al., 2023). Pada pra lansia, ini sering terjadi akibat perubahan peran sosial, kehilangan pasangan, atau berkurangnya aktivitas. Pra lansia yang tinggal sendiri lebih kesepian. Kesepian muncul dari harapan sosial yang tidak terpenuhi, seperti kurang perhatian emosional.

Penerimaan diri dan kesepian saling terkait erat: penerimaan diri tinggi mendorong penyesuaian positif, mengurangi kesepian meski ada keterbatasan. Sebaliknya, sulit menerima diri menyebabkan rendah diri, penarikan sosial, dan kesepian. Lansia dengan penerimaan diri tinggi memiliki kesepian rendah, karena mampu menghargai hidup dan membangun relasi sehat. Penerimaan diri melibatkan penilaian objektif diri, penting untuk kondisi psikologis dan pendapat positif menurut Fatimah dan Aryati (2022) Ini terkait tugas perkembangan Erikson (ego-integrity vs. despair), di mana penerimaan diri membawa keutuhan pribadi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologis. Pendekatan ini dipilih karena tujuan utama penelitian adalah untuk memahami dan menggambarkan pengalaman subjektif pra lansia dalam menjalani proses penerimaan diri dan menghadapi kesepian (Creswell, 2016). Pendekatan fenomenologi memungkinkan peneliti untuk menggali makna yang terkandung dalam pengalaman hidup individu secara mendalam (Khalefa & Selian, 2021). Melalui pendekatan ini, peneliti berusaha menelusuri bagaimana pra lansia memaknai perubahan yang terjadi dalam dirinya serta bagaimana mereka menyesuaikan diri terhadap perasaan kesepian yang mungkin dialami selama masa transisi menuju usia lanjut.

Subjek dalam penelitian ini adalah 3 individu pra lansia berusia 45–59 tahun yang tinggal di lingkungan masyarakat umum di Kota Banda Aceh serta mengalami berbagai perubahan sosial dan emosional sebagai dampak dari proses penuaan. Pemilihan informan dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pemilihan partisipan secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang dianggap relevan dengan fokus penelitian (Guest et al., 2020).

Adapun kriteria informan dalam penelitian ini meliputi: (1) pra lansia yang bersedia secara sukarela berbagi pengalaman pribadi, (2) memiliki waktu luang dan kemampuan komunikasi yang baik untuk mengikuti proses wawancara secara mendalam, serta (3) pernah mengalami atau merasakan kesepian dalam kehidupan sehari-hari. Jumlah informan ditentukan berdasarkan prinsip saturasi data, yaitu proses pengumpulan data dihentikan ketika informasi yang diperoleh telah berulang dan tidak ditemukan makna baru yang signifikan.

Teknik *purposive sampling* dipilih karena memungkinkan peneliti memperoleh data yang kaya dan mendalam dari partisipan yang benar-benar memahami fenomena yang diteliti. Seperti dijelaskan oleh Wilson (2022) pendekatan ini membantu peneliti untuk mengumpulkan data yang penting bagi penelitian dan berkontribusi pada pemahaman yang lebih baik terhadap kerangka teoretis yang digunakan.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) dengan panduan wawancara semi-terstruktur. Wawancara ini dilakukan secara tatap muka untuk membangun hubungan empatik dan memperoleh data yang kaya serta mendalam. Dokumentasi juga di dapatkan seperti catatan lapangan dan dokumen pribadi yang relevan, juga digunakan sebagai data pendukung untuk memperkuat hasil wawancara dan observasi. Seluruh proses pengumpulan data dilakukan dengan memperhatikan etika penelitian, termasuk mendapatkan persetujuan (*informed consent*) dan menjaga kerahasiaan identitas informan, sebagaimana ditekankan oleh Deterding dan Waters (2021) bahwa praktik etis dalam penelitian kualitatif sangat penting untuk menjaga kepercayaan partisipan serta integritas data.

Analisis data dilakukan secara tematik dengan mengacu pada tahapan menurut Miles & Huberman, (1994) yaitu: (1) reduksi data dengan menyeleksi dan memfokuskan data relevan, (2) penyajian data dalam bentuk deskripsi, serta (3) penarikan kesimpulan dan verifikasi untuk menemukan pola, tema, dan makna mendalam dari pengalaman informan. Seluruh data yang diperoleh dari wawancara kemudian ditranskrip secara verbatim dan dikategorikan berdasarkan tema yang muncul, seperti proses penerimaan diri, pengalaman kesepian, faktor penyebab, serta strategi adaptasi yang digunakan oleh pra lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk memahami dinamika antara penerimaan diri dengan kesepian pada pra lansia, mengetahui tingkat penerimaan diri, tingkat kesepian, serta menganalisis keterkaitan antara kedua variabel tersebut. Berdasarkan hasil wawancara mendalam terhadap tiga partisipan perempuan pra lansia berusia 45 tahun, diperoleh temuan-temuan berikut:

Hasil penelitian memperlihatkan adanya dinamika yang kompleks antara penerimaan diri dan pengalaman kesepian pada pra lansia. Partisipan yang menunjukkan penerimaan diri tinggi menggambarkan kemampuan untuk memahami dan menerima kondisi dirinya secara apa adanya. Mereka berusaha memaknai setiap perubahan fisik dan sosial sebagai bagian alami dari proses kehidupan, serta tetap berupaya mempertahankan hubungan sosial yang positif. Sikap penerimaan ini menumbuhkan rasa tenang dan mengurangi perasaan sepi yang sebelumnya mereka rasakan. Sebaliknya, partisipan yang mengalami kesulitan dalam menerima dirinya cenderung menunjukkan perasaan terasing, kehilangan makna, dan merasa tidak berdaya menghadapi perubahan yang terjadi seiring bertambahnya usia. Dalam narasi partisipan tampak bahwa ketika mereka mulai berdamai dengan diri sendiri, rasa kesepian perlahan berkurang dan digantikan oleh perasaan lebih damai serta penerimaan terhadap perjalanan hidupnya.

Tingkat penerimaan diri pada ketiga partisipan menunjukkan kecenderungan yang positif. Para partisipan menyadari adanya perubahan fisik yang muncul seiring bertambahnya usia, seperti menurunnya tenaga dan kondisi kesehatan, namun mereka berusaha untuk menerima perubahan tersebut dengan sikap ikhlas dan rasa syukur. Kesadaran ini tampak dalam cara mereka memaknai perubahan bukan sebagai bentuk kehilangan, melainkan sebagai bagian alami dari perjalanan hidup. Salah satu partisipan mengungkapkan, *“Memang menerima dengan ikhlas, tapi agak kecewa sedikit karena sudah sakit-sakitan.”* Pernyataan ini mencerminkan adanya proses penerimaan diri yang tidak serta-merta terjadi, melainkan melalui pergulatan batin dan upaya menyesuaikan diri terhadap kondisi yang baru. Penerimaan diri juga tergambarkan melalui perilaku sehari-hari, seperti tetap beraktivitas, membantu orang lain, serta menjaga pola pikir yang optimis terhadap kehidupannya. Sikap-sikap tersebut menunjukkan bahwa proses penerimaan diri pada pra lansia bukan hanya sebatas penerimaan pasif, tetapi merupakan bentuk adaptasi aktif yang disertai makna dan kesadaran diri yang mendalam.

Hasil penelitian memperlihatkan juga bahwa kesepian masih dialami oleh sebagian besar partisipan, terutama ketika mereka sendirian di rumah karena kesibukan anggota keluarga. Rasa sepi yang muncul lebih bersifat emosional, seperti perasaan kosong, tidak memiliki teman bicara, atau merasa kurang diperhatikan. Seorang partisipan mengatakan, *“Ya sangat kesepian sih di rumah, karena anak satu kerja, suami kerja, anak satu kuliah, jadi nggak ada teman.”* Walau demikian, kesepian tersebut tidak sepenuhnya mendalam karena partisipan memiliki strategi untuk mengatasinya, misalnya dengan mengerjakan pekerjaan rumah, berkunjung ke tetangga, atau mengikuti kegiatan sosial kecil di lingkungan sekitar.

Analisis tematik memperlihatkan bahwa penerimaan diri berperan sebagai faktor protektif terhadap kesepian. Pra lansia yang menerima dirinya dengan positif cenderung memandang hidup secara realistis dan mampu beradaptasi dengan situasi baru. Dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan juga memperkuat proses penerimaan diri tersebut. Sebaliknya,

kurangnya dukungan sosial memperlemah penerimaan diri dan membuat pra lansia lebih mudah merasa kesepian. Dengan demikian, dinamika antara penerimaan diri dan kesepian bersifat timbal balik dan dipengaruhi oleh konteks sosial di sekitar individu.

Pembahasan

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa penerimaan diri memiliki peran penting dalam menurunkan tingkat kesepian pada pra lansia. Individu yang memiliki penerimaan diri tinggi cenderung menunjukkan keseimbangan emosional yang baik dan tidak mudah terpengaruh oleh perasaan terisolasi. Hasil ini sejalan dengan teori (Hurlock, 2011) yang menyatakan bahwa penerimaan diri merupakan tanda dari kematangan emosi dan kemampuan penyesuaian diri yang sehat. Dalam konteks pra lansia, penerimaan diri berfungsi sebagai mekanisme psikologis yang membantu individu menghadapi perubahan usia. Mereka yang mampu menerima diri akan lebih siap menghadapi penurunan fisik maupun perubahan peran sosial tanpa kehilangan makna hidup.

Rasa kesepian yang dialami pra lansia dalam penelitian ini sesuai dengan konsep (Weiss, 1973) yang membedakan antara *emotional loneliness* dan *social loneliness*. Ketiga partisipan mengalami keduanya dalam tingkat berbeda. Namun, penerimaan diri dan dukungan sosial terbukti dapat mengurangi dampak negatif kesepian tersebut. Dukungan sosial dari keluarga berperan penting sebagai sumber kenyamanan emosional dan rasa dihargai, sebagaimana ditegaskan oleh (Taylor, 2006) bahwa dukungan sosial mampu menjadi pelindung terhadap tekanan psikologis.

Selain penerimaan diri, aktivitas sosial juga berkontribusi dalam menekan rasa sepi. Pra lansia yang aktif berinteraksi dengan tetangga atau mengikuti kegiatan sederhana menunjukkan emosi yang lebih stabil dan pandangan hidup yang lebih positif. Hal ini memperkuat pendapat (Sarafino & Smith, 2011) bahwa keterlibatan sosial berpengaruh besar terhadap kesejahteraan psikologis di usia lanjut.

Dengan demikian, hasil penelitian ini mempertegas bahwa penerimaan diri dan dukungan sosial merupakan dua faktor utama yang saling melengkapi dalam mengurangi kesepian pada pra lansia. Penerimaan diri membantu individu menilai kehidupannya secara positif dan menerima perubahan dengan ikhlas, sedangkan dukungan sosial memperkuat rasa berharga dan keterhubungan dengan lingkungan. Kedua faktor ini bersama-sama menciptakan kesejahteraan psikologis dan mengurangi risiko kesepian pada masa pra lansia.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian kualitatif fenomenologis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri memiliki peran penting dalam menurunkan tingkat kesepian pada pra lansia. Individu yang mampu menerima diri secara positif menunjukkan kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap perubahan fisik, sosial, dan emosional yang terjadi pada masa transisi menuju usia lanjut. Mereka lebih mampu mensyukuri keadaan, berpikir realistis, serta memaknai kehidupannya dengan positif sehingga tidak mudah merasa terisolasi.

Selain itu, kesepian yang dialami pra lansia umumnya muncul dalam bentuk perasaan emosional seperti merasa kosong, tidak diperhatikan, atau kehilangan teman bicara. Namun, rasa kesepian ini dapat diminimalkan melalui penerimaan diri yang baik dan dukungan sosial yang

memadai dari keluarga serta lingkungan sekitar. Penerimaan diri dan kesepian memiliki dinamika yang dinamis dan saling memengaruhi. Pra lansia yang memiliki penerimaan diri tinggi cenderung merasakan kesepian lebih rendah, sementara rendahnya penerimaan diri memperkuat perasaan sepi dan ketidakberdayaan. Dukungan sosial terbukti menjadi faktor penting yang memperkuat proses penerimaan diri, sehingga membantu pra lansia mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa penerimaan diri dan dukungan sosial merupakan dua faktor yang saling melengkapi dalam mengurangi kesepian pada pra lansia. Keduanya berkontribusi terhadap pembentukan keseimbangan emosional, rasa berharga, serta keterhubungan sosial yang lebih kuat pada tahap pra lansia.

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar pra lansia senantiasa mengembangkan penerimaan diri dengan mensyukuri setiap perubahan yang terjadi serta tetap aktif menjalin hubungan sosial untuk mengurangi rasa kesepian. Keluarga dan lingkungan diharapkan memberikan dukungan emosional dan kesempatan berinteraksi agar pra lansia merasa dihargai dan tidak terisolasi. Penelitian selanjutnya dapat memperluas jumlah partisipan dan meninjau faktor lain seperti dukungan sosial atau kondisi keluarga guna memperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh tentang dinamika penerimaan diri dan kesepian pada pra lansia.

DAFTAR REFERENSI

- Adusei, K. M., Ngo, B., & Alfonso, L. (2023). *Development of a High-Color Flow Cytometry Panel for Immunologic Analysis of Tissue Injury and Reconstruction in a Rat Model*. 84–95. <https://doi.org/10.1159/000524682>
- Azizah. (2024). Pengaruh penerimaan diri dan religiusitas terhadap kesepian pada remaja. *Uin Syarifhidayatullah Jakarta*.
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik Penduduk Lanjut Usia Indonesia 2023*. BPS RI.
- Creswell, J. W. (2016). *Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Pustaka Pelajar.
- Deterding, N. M., & Waters, M. C. (2021). Flexible Coding of In-depth Interviews: A Twenty-first-century Approach. *Sociological Methods & Research*, 50(2), 708–739. <https://doi.org/10.1177/0049124118799377>
- Fatimah, S., & Aryati, D. P. (2022). Gambaran Tingkat Kesepian Lansia Di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bojongbata Pemalang. *Prosiding 16th Urecol: Seri Mahasiswa Student Paper*, 849–854. <https://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/2390>
- Fitriana, L. N., Lestari, D. R., & Rahmayanti, D. (2021). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kesepian pada Lanjut Usia di Karang Lansia Bahagia Banjarmasin. 1*. <https://doi.org/10.20527/dk.v9i2.6544>
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Terj. Istiwiidayanti & Soedjarwo)*. Erlangga.
- Kartika, A. R., & Herlina, N. (2021). Hubungan Antara Loneliness Dengan Perilaku Lansia: Literature Review. *Borneo Student Research (BSR)*, 3(1), 76–85. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/2306>
- Khalefa, E. Y., & Selian, S. N. (2021). Non-Random Samples as a Data Collection Tool in Qualitative Art-Related Studies. *International Journal of Creative and Arts Studies*, 8(1), 35–49. <https://doi.org/10.24821/ijcas.v8i1.5184>
- Malahati, F. (2023). GAMBARAN PENERIMAAN DIRI PADA LANSIA DI

- INDONESIA. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1055–1064. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i4.702>
- Mauviroh, F. Y., & Suryadi, S. (2025). Analisis Loneliness (Perasaan Kesepian) Pada Lansia Di Unit Pelaksana Teknis Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember Kecamatan Puger. *Psychospiritual: Journal of Trends in Islamic Psychological Research*, 4(1), 69–80. <https://doi.org/10.35719/psychospiritual.v4i1.126>
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook*. Sage Publications.
- Salsabila, A., & Uyun, M. (2024). The Impact of Self-Acceptance and Emotional Regulation on the Experience of Empty Nest Syndrome in the Older Adult. *Jurnal Sains Psikologi*, 13(1), 11. <https://doi.org/10.17977/um023v13i12024p11-18>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions (7th ed.)*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Satria, R. P., & Wibowo, N. Y. (2022). Pengalaman Kesepian Pada Lansia. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 13(1), 90–99. <http://ojs.stikesbhamadaslawi.ac.id/index.php/jik>
- Susilowati, T. S., Prajayanti, E. D. P., & Mutnawasitoh, A. R. M. (2023). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kesepian Lansia di Kelurahan Bedoro, Sambungmacan, Sragen. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(12), 2511–2515. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i12.4113>
- Taylor, S. E. (2006). *Health Psychology (6th ed.)*. McGraw-Hill.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. The MIT Press.
- Wilson, P. M. (2022). Succession Planning Strategies at the Bahamas' Ministry of Education: A Case Study. *Open Journal of Business and Management*, 10(06), 3142–3184. <https://doi.org/10.4236/ojbm.2022.106157>