

**PELAKSANAAN BIMBINGAN KELOMPOK METODE
EXPRESSIVE WRITING DALAM MENGATASI KESEPIAN
LANSIA DI SEKOLAH LANSIA BINA KELUARGA LANSIA
(BKL) ANGGREK MEDONO KOTA PEKALONGAN**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi
Syarat Guna Memperoleh Gelar Strata Satu (S1)
Dalam Bimbingan Penyuluhan Islam



Oleh :

ILMA RENITA FILIA SARI

NIM. 3521106

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2026**

**PELAKSANAAN BIMBINGAN KELOMPOK METODE
EXPRESSIVE WRITING DALAM MENGATASI KESEPIAN
LANSIA DI SEKOLAH LANSIA BINA KELUARGA LANSIA
(BKL) ANGGREK MEDONO KOTA PEKALONGAN**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi
Syarat Guna Memperoleh Gelar Strata Satu (S1)
Dalam Bimbingan Penyuluhan Islam



Oleh :

ILMA RENITA FILIA SARI

NIM. 3521106

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2026**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Ilma Renita Filia Sari

NIM : 3521106

Program Studi : Bimbingan Penyuluhan Islam

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi dengan judul **“PELAKSANAAN BIMBINGAN KELOMPOK METODE *EXPRESSIVE WRITING* DALAM MENGATASI KESEPIAN LANSIA DI SEKOLAH LANSIA BINA KELUARGA LANSIA (BKL) ANGGREK MEDONO KOTA PEKALONGAN”** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan hasil penelitian. Semua sumber yang digunakan dalam penelitian ini telah dicantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Apabila di kemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Pekalongan, 1 Juli 2026


03CBAAOX07799870
Ilma Renita Filia Sari
NIM. 3521106

NOTA PEMBIMBING

Cintami Farmawati, M. Psi.

**Dusun Bejagan RT 002 RW 005 Desa Purwosari, Kec. Comal, Kab.
Pemalang**

Lamp : 4 (Empat) eksemplar

Hal : Naskah Skripsi Sdri. Ilma Renita Filia Sari

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

c.q Ketua Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam

di-

PEKALONGAN

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah diadakan penelitian dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : Ilma Renita Filia Sari

NIM : 3521106

Judul : **PELAKSANAAN BIMBINGAN KELOMPOK METODE
EXPRESSIVE WRITING DALAM MENGATASI
KESEPIAN LANSIA DI SEKOLAH LANSIA BINA
KELUARGA LANSIA (BKL) ANGGREK MEDONO
KOTA PEKALONGAN**

Dengan ini saya mohon agar skripsi saudara tersebut dapat segera dimunaqasyahkan.

Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya, saya sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pekalongan, 25 Juni 2026

Pembimbing,



Cintami Farmawati, M. Psi.
NIP. 198608152019032009



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Jl. Pahlawan KM 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161

Website: fuad.uingusdur.ac.id | Email : fuad@uingusdur.ac.id

PENGESAHAN

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri
K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengesahkan skripsi saudara/i:

Nama : **ILMA RENITA FILIA SARI**

NIM : **3521106**

Judul Skripsi : **PELAKSANAAN BIMBINGAN KELOMPOK METODE
EXPRESSIVE WRITING DALAM MENGATASI
KESEPIAN LANSIA DI SEKOLAH LANSIA BINA
KELUARGA LANSIA (BKL) ANGGREK MEDONO
KOTA PEKALONGAN**

yang telah diujikan pada Hari Senin, 13 Juli 2026 dan dinyatakan **LULUS** serta
diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
dalam Ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam.

Penguji I

Dewan Penguji

Penguji II


Dr. Maskhur, M.Ag
NIP. 197306112003121001


Dr. Ahi, M.Pd.I
NIP. 198503072015032007

Pekalongan, 20 Juli 2026

Disahkan Oleh

Dekan



Dr. Tri Astutik Haryati, S.Ag., M.Ag
NIP. 197411182000032001

PEDOMAN TRANSLITERASI

Pedoman transliterasi yang digunakan adalah sistem transliterasi arab- latin berdasarkan SKB Menteri Agama dan Menteri P&K RI No. 158/1987 dan No. 0543 b/U/1987 tertanggal 22 Januari 1988. Transliterasi tersebut digunakan untuk menulis kata-kata Arab yang dipandang belum diserap ke dalam bahasa Indonesia. Kata-kata Arab yang sudah diserap ke dalam bahasa Indonesia sebagaimana terlihat dalam kamus linguistik atau Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Secara garis besar pedoman transliterasi itu adalah sebagai berikut.

A. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	-	tidak dilambangkan
ب	Bā	b	-
ت	Tā	t	-
ث	Śā	s	s (dengan titik di atasnya)
ج	Jīm	j	-
ح	Hā	h	h (dengan titik di bawahnya)
خ	Khā	kh	-
د	Dal	d	-
ذ	Żal	z	z (dengan titik di atasnya)
ر	Rā	r	-
ز	Zai	z	-
س	Sīn	s	-
ش	Syīn	sy	-
ص	Şād	ş	s (dengan titik di bawahnya)

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ض	Dād	d	d (dengan titik di bawahnya)
ط	Ṭā	t	t (dengan titik di bawahnya)
ظ	Zā	z	z (dengan titik di bawahnya)
ع	‘Ain	‘	koma terbalik (di atas)
غ	Gain	g	-
ف	Fā	f	-
ق	Qāf	q	-
ك	Kāf	k	-
ل	Lām	l	-
م	Mīm	m	-
ن	Nūn	n	-
و	Wāwu	w	-
ه	Hā	h	-
ء	Hamzah	‘	apostrof, tetapi lambang ini tidak dipergunakan untuk hamzah di awal kata
ي	Yā	y	-

B. Konsonan Rangkap

Konsonan rangkap, termasuk tanda *syaddah*, ditulis rangkap.

Contoh: أحمدية ditulis *Ahmadiyyah*

C. Tā Marbutah di akhir kata

1. Bila dimatikan ditulis *h*, kecuali untuk kata-kata Arab yang sudah terserap menjadi bahasa Indonesia, seperti *salat*, *zakat*, dan sebagainya.

Contoh: جماعة ditulis *jamā'ah*

2. Bila dihidupkan ditulis *t*

Contoh: كرامة الأولياء ditulis *karāmatul-auliyā'*

D. Vokal Pendek

Fathah ditulis *a*, kasrah ditulis *i*, dan dammah ditulis *u*

E. Vokal Panjang

A panjang ditulis *ā*, i panjang ditulis *ī*, dan u panjang ditulis *ū*, masing-masing dengan tanda hubung (-) di atasnya.

F. Vokal Rangkap

Fathah + yā tanpa dua titik yang dimatikan ditulis *ai*

Fathah + wāwu mati ditulis *au*

G. Vokal-vokal pendek yang berurutan dalam satu kata dipisahkan dengan apostrof (')

Contoh: أنتم ditulis *a'antum*

مؤنث ditulis *mu'annaś*

H. Kata Sandang Alif + Lam

1. Bila diikuti huruf qamariyah ditulis *al-*

Contoh: القرآن ditulis *Al-Qura'ān*

2. Bila diikuti huruf syamsiyyah, huruf *l* diganti dengan huruf syamsiyyah yang mengikutinya.

Contoh: الشيعة ditulis *asy-Syī'ah*

I. Huruf Besar

Penulisan huruf besar disesuaikan dengan EYD

J. Kata dalam rangkaian frasa atau kalimat

1. Ditulis kata per kata, atau
2. Ditulis menurut bunyi atau pengucapannya dalam rangkaian tersebut.

Contoh: شيخ الإسلام ditulis *Syaikh al-Islām* atau *Syakhul-Islām*

PERSEMBAHAN

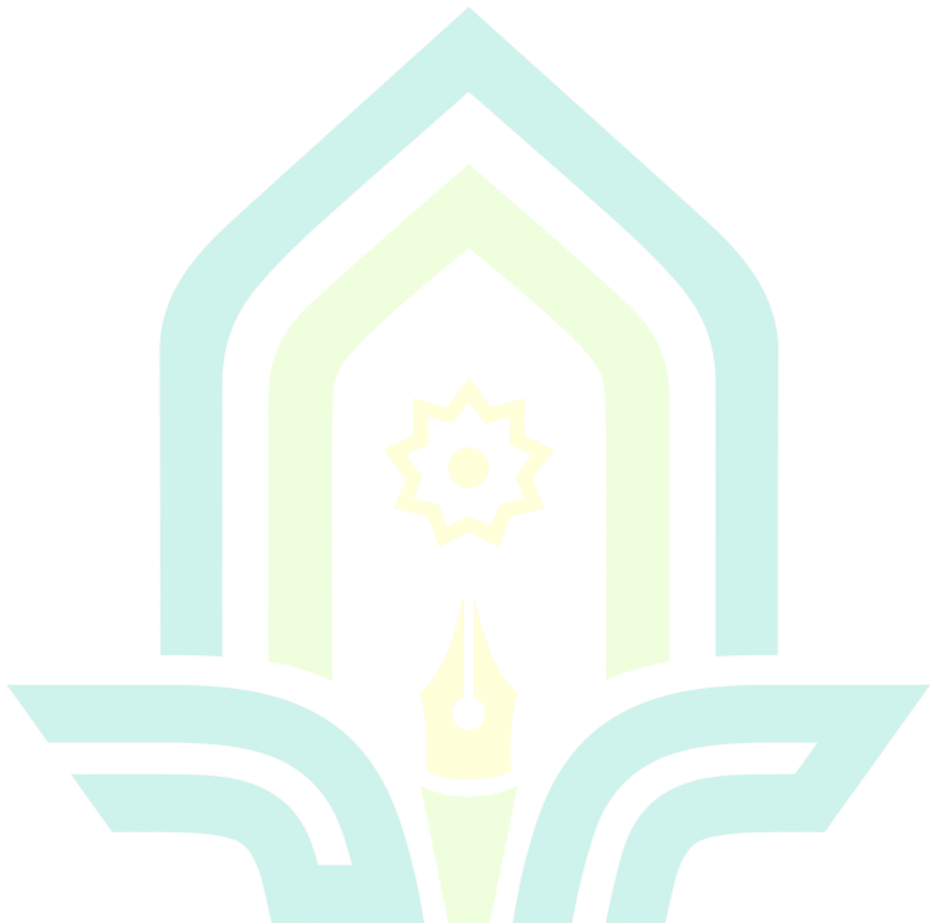
Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan segala nikmat, karunia dan kasih sayang-Nya. Sholawat dan salam penulis haturkan kepada junjungan kita Baginda Agung Nabi Muhammad SAW, sehingga penulis masih diberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi ini, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos). Dengan penuh ketulusan hati dari penulis setelah melalui berbagai tahapan dan proses yang saat ini telah selesai. Sebagai bentuk cinta dan terimakasih penulis mempersembahkan skripsi ini kepada :

1. Kepada pintu surga dan pria yang memeluk penulis pertama kali, Ibu Isriyah dan Bapak Reso yang telah melahirkan, membesarkan dan merawat penulis hingga saat ini sehingga penulis bisa di tahap yang sekarang. Terimakasih atas doa, cinta dan kasih sayang yang diberikan serta segala kebaikan yang sudah diusahakan untuk penulis, semoga Allah selalu melindungi, menyayangi dan mengkaruniakan kebaikan kepada bapak dan ibu. Maaf atas segala kesalahan yang penulis lakukan, maaf untuk setiap keringat dan jerih payah yang belum bisa penulis balas. Semoga Allah memudahkan penulis untuk membahagiakan dan mengangkat derajat bapak.
2. Kakak-kakak penulis Mas Sandi, Mba Nisa, Mba Septi dan Mas Tri, dan adik saya satu-satunya Dita Rahma Sari yang selalu mensupport penulis, memberikan doa, semangat dan siap mengantar penulis kapan saja. Terimakasih atas kehadiran kalian yang memotivasi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Keponakan penulis Syafiq, Abayomi dan Alesha yang selalu menghibur penulis dan memberikan semangat. Serta saudara-saudara penulis yang sudah memberikan doa dan dukungan agar skripsi dapat selesai.
4. Dosen pembimbing saya Ibu Cintami Farmawati, M.Psi yang telah membimbing penulis selama fase penulisan skripsi ini, terimakasih atas pesan yang selalu dibalas, dering telepon yang menyapa penulis, dan terimakasih untuk kehadirannya di ruang

dosen, semoga Allah selalu memudahkan kebaikan menuju ibu seperti ibu memudahkan orang-orang.

5. Terimakasih kepada seluruh civitas akademika FUAD UIN yang membantu penulis dalam administrasi penulisan skripsi ini
6. Sahabat-sahabat seperjuangan penulis yang selalu kebersamai dari masa putih biru, Dinda Amelia, Rohmatun Nazilah, dan Nurul Yunia Taqwa. Terimakasih sudah ikut mewarnai kehidupan penulis, memberikan doa, dukungan dan kasih sayang sehingga penulis bisa menyelesaikan setiap fase pendidikan yang ditempuh. Terus berkarya, belajar dan bertumbuh dengan baik ya.
7. Kepada pemilik NRT 241022074 Khafni Rosyadi, seseorang yang kebersamai penulis dari berbagai lintas jarak. Terimakasih selalu memberikan doa, dukungan, telinga yang selalu mendengar, dan menghibur penulis. Untuk segala kebaikan yang kamu beri kepada penulis, semoga semesta selalu melindungi, memberikan kebahagiaan, menundukkan daratan dan lautan yang luas untuk kamu lewati, dan untuk segala impian yang sering kamu ceritakan kepada penulis semoga Allah memudahkan.
8. Untuk teman-teman selama masa perkuliahan penulis Dwi Annurgupitasari, Olivia Tetria Nisa, dan Nur Kholisa. Terimakasih sudah kebersamai penulis selama masa perkuliahan.
9. Teman-teman BPI Angkatan 2021 dan 2022
10. Keluarga besar DINSOS P2KB Kota Pekalongan dan ibu-ibu lansia Sekolah Lansia Bina Keluarga Lansia (BKL) Anggrek Medono Kota Pekalongan yang sudah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Dan seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terimakasih.
12. Terakhir, skripsi ini saya persembahkan untuk diri saya sendiri Ilma Renita Filia Sari, terimakasih sudah mencoba mengusahakan sebaik yang kamu bisa, terimakasih untuk senyum yang selalu bermekaran dan terimakasih sudah mau mencoba dan menyelesaikan apa yang sudah dimulai. Beribu maaf juga untuk

diriku atas apa yang belum sempat kamu capai, semoga di masa depan kamu bisa mencapai hal baik yang kamu doakan dan kamu usahakan hari ini aamiin.



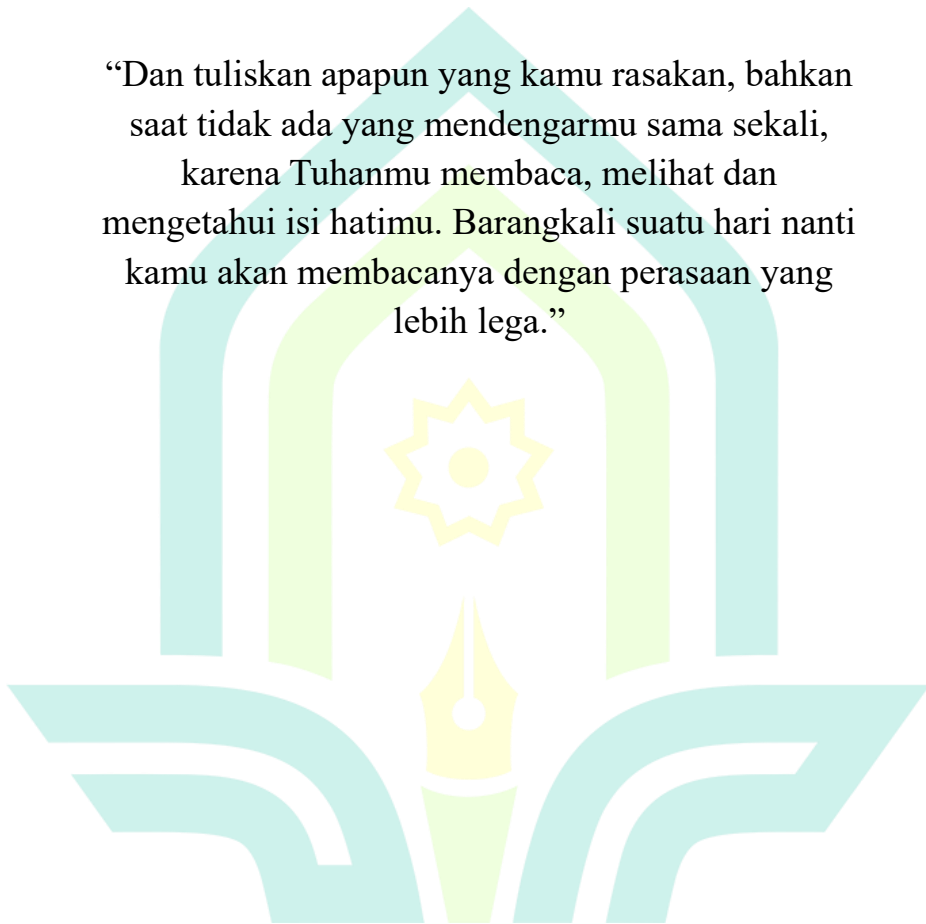
MOTTO

نَّ وَالْقَلَمِ وَمَا يَسْطُرُونَ

Artinya : “Nun. Demi pena dan apa yang mereka tuliskan”

(Q.S Al Qalam : 1)

“Dan tuliskan apapun yang kamu rasakan, bahkan saat tidak ada yang mendengarmu sama sekali, karena Tuhanmu membaca, melihat dan mengetahui isi hatimu. Barangkali suatu hari nanti kamu akan membacanya dengan perasaan yang lebih lega.”



ABSTRAK

Sari, Ilma Renita Filia. 2026. Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Metode Expressive Writing Dalam Mengatasi Kesenjangan Lansia di Sekolah Lansia Bina Keluarga Lansia (BKL) Anggrek Medono Kota Pekalongan. Skripsi Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam. Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah. Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Pembimbing Cintami Farmawati, M.Psi.

Kata Kunci : Bimbingan Kelompok, Metode *Expressive Writing*, Kesenjangan

Pada fase lansia banyak perubahan yang terjadi baik secara fisik, psikis maupun sosial, sehingga menjadikan mereka mengalami dampak dari berbagai segi tersebut. Salah satu masalah yang dihadapi lansia adalah kesenjangan. Kesenjangan adalah kondisi tidak menyenangkan yang terjadi karena tidak tercapainya hubungan sosial yang memuaskan. Kesenjangan yang berlarut akan berdampak negatif dalam kehidupan lansia sehingga lansia memerlukan wadah untuk tetap bertumbuh dan mengaktualisasikan dirinya. Salah satu wadah yang bisa mengatasi permasalahan pada lansia tersebut adalah bimbingan kelompok metode *expressive writing*.

Penelitian ini dilandasi oleh teori bimbingan kelompok yang mengandalkan dinamika interaksi antar anggota untuk saling memberikan dukungan. Selain itu, penelitian ini juga menerapkan metode *expressive writing* dari Pennebaker, yang menekankan penuangan emosi serta pikiran ke dalam bentuk tulisan sebagai media katarsis untuk meredakan beban emosional. Penelitian ini juga diperkuat dengan teori *social and emotional loneliness* yang menjelaskan persepsi kesenjangan dalam hubungan sosial pada lansia.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif lapangan, pendekatan keilmuan yang digunakan merupakan pendekatan keilmuan psikologi lansia. Teknik pengumpulan data menggunakan metode wawancara, observasi dan dokumentasi. Sedangkan teknik analisis data menggunakan teknik reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelaksanaan bimbingan kelompok metode *expressive writing* yang dilakukan memberikan dampak positif terhadap kondisi emosional dan sosial lansia. *Expressive writing* menjadi sarana katarsis emosional yang efektif, sedangkan proses bimbingan kelompok memberikan ruang

interaksi sosial yang hangat dan mendukung. Kegiatan yang dilakukan di sekolah lansia ini menjadikan lansia yang sebelumnya memiliki kegiatan monoton, minim relasi, kurang berinteraksi dan psikis yang menurun akhirnya mulai menunjukkan perubahan positif seperti kegiatan dan relasi baru, berinteraksi dengan sesama, serta kondisi psikis yang membaik sehingga kesepian berkurang.



KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur pada kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "*Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Metode Expressive Writing Dalam Mengatasi Kesepian Lansia di Sekolah Lansia Bina Keluarga Lansia (BKL) Anggrek Medono Kota Pekalongan*" sebagai syarat untuk menyelesaikan program sarjana S1 Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah prodi Bimbingan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, sang pembawa risalah kebenaran dan keadilan, yang telah mengajarkan pentingnya penghormatan terhadap sesama manusia, khususnya dalam menjaga kehormatan, harga diri, dan keselamatan jiwa setiap individu.

Skripsi ini disusun sebagai bentuk rasa syukur penulis karena diberi kesempatan belajar dengan berbagai pihak dari berbagai jenjang, bahkan jenjang usia yang belum penulis pijaki, sehingga pengalaman dari kepenulisan ini diharapkan bisa menjadi ilmu baru untuk penulis maupun membaca agar lebih sadar bahwa di fase usia tertentu kita tetap membutuhkan teman bertumbuh dan berkembang selayaknya saat kita masih remaja.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini tidak lepas dari dukungan, doa, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Zaenal Mustakim, M.Ag. Selaku Rektor Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
2. Dr. Tri Astutik Haryati, M.Ag. Selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
3. Dr. Muhammad Rifa'i Subhi, M.Pd.I. Selaku Ketua Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam.
4. Adib Aunillah Fasya, M.Si. Selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam.

5. Dr. Ani, S.Sos.I.,M.Pd.I. Selaku Dosen Wali Studi yang telah memberikan dukungan serta arahan selama masa perkuliahan.
6. Cintami Farmawati, M. Psi. Selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan, arahan dan saran sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
7. Seluruh bapak/ibu dosen, bagian tata usaha, staff dan seluruh civias akademik Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang tak ternilai selama penulis menempuh pendidikan di Universitas Islam Negeri KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
8. Kampus tercinta, UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang telah memberikan banyak ilmu dan pengalaman yang sangat bermanfaat serta bekal untuk mencapai cita-cita.

Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan yang telah diberikan kepada penulis, dengan balasan yang lebih baik lagi. Penulis menyadari skripsi ini jauh dari kata sempurna, untuk itu kritik dan saran penulis harapkan demi kesempurnaan dimasa yang akan datang. Semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi semua pihak, khususnya dalam upaya pencegahan kekerasan seksual melalui nilai-nilai Islam yang rahmatan lil'alam.

Pekalongan, 1 Juli 2026

Ilma Renita Filia Sari
NIM.3521106

DAFTAR ISI

COVER	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI	v
PERSEMBAHAN	viii
MOTTO	xi
ABSTRAK	xii
KATA PENGANTAR	xiv
DAFTAR ISI	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
1. Manfaat Teoritis	5
2. Manfaat Praktis	5
E. Tinjauan Pustaka	7
1. Analisis Teori	7
2. Penelitian Relevan	11
3. Kerangka Berpikir	16
F. Metode Penelitian	18
1. Jenis dan Pendekatan Penelitian	18
2. Sumber Data	19
3. Teknik Pengumpulan Data	20
G. Sistematika Penulisan	23
BAB II LANDASAN TEORI	24
A. Bimbingan Kelompok Metode <i>Expressive Writing</i> dalam Mengatasi Kesenjangan Lansia	24
1. Definisi Bimbingan Kelompok	24
2. Tujuan dan Fungsi Bimbingan Kelompok	25
3. Asas-Asas Bimbingan Kelompok	25
4. Tahapan dalam Bimbingan Kelompok	28

B. Kesenian Lansia dalam Perspektif <i>Life-Span Development</i>	34
1. Definisi Kesenian Lansia	35
2. Faktor yang mempengaruhi Kesenian Lansia	36
3. Tipe-Tipe Kesenian Lansia	38
4. Dampak Kesenian Lansia.....	39
BAB III PELAKSANAAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN METODE <i>EXPRESSIVE WRITING</i> DALAM MENGATASI KESEPIAN LANSIA DI SEKOLAH LANSIA BINA KELUARGA LANSIA (BKL) ANGGREK MEDONO KOTA PEKALONGAN	42
A. Gambaran Umum Sekolah Lansia Bina Keluarga Lansia (BKL) Anggrek Medono Kota Pekalongan.....	42
1. Letak geografis Sekolah Lansia Bina Keluarga Lansia (BKL) Anggrek Medono Kota Pekalongan.....	42
2. Sejarah berdirinya Sekolah Lansia Bina Keluarga Lansia (BKL) Anggrek Medono Kota Pekalongan.....	42
3. Visi dan Misi Sekolah Lansia Bina Keluarga Lansia (BKL) Anggrek Medono Kota Pekalongan.....	43
4. Struktur Organisasi Sekolah Lansia Bina Keluarga Lansia (BKL) Anggrek Medono Kota Pekalongan.....	44
5. Sarana dan Prasarana Sekolah Lansia Bina Keluarga Lansia (BKL) Anggrek Medono Kota Pekalongan.....	45
6. Kondisi Siswa Lansia dan Pembimbing Sekolah Lansia Bina Keluarga Lansia (BKL) Anggrek Medono Kota Pekalongan.....	46
B. Kondisi Kesenian Lansia di Sekolah Lansia Bina Keluarga Lansia (BKL) Anggrek Medono Kota Pekalongan.....	48
C. Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Metode <i>Expressive Writing</i> dalam Mengatasi Kesenian	

Lansia di Sekolah Lansia Bina Keluarga Lansia (BKL) Anggrek Medono Kota Pekalongan	57
1. Tahap pembentukan	57
2. Tahap peralihan	59
3. Tahap kegiatan	60
4. Tahap pengakhiran	61
BAB IV ANALISIS PELAKSANAAN BIMBINGAN KELOMPOK METODE <i>EXPRESSIVE WRITING</i> DALAM MENGATASI KESEPIAN LANSIA DI SEKOLAH LANSIA BINA KELUARGA LANSIA (BKL) ANGGREK MEDONO KOTA PEKALONGAN	63
A. Analisis Kondisi Kesenian Lansia Sebelum dan Sesudah Mengikuti Bimbingan Kelompok Metode <i>Expressive Writing</i> di Sekolah Lansia Bina Keluarga Lansia (BKL) Anggrek Medono Kota Pekalongan.....	63
1. Kesenian emosional	64
2. Kesenian sosial.....	66
B. Analisis Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Metode <i>Expressive Writing</i> Dalam Mengatasi Kesenian Lansia di Sekolah Lansia Bina Keluarga Lansia (BKL) Anggrek Medono Kota Pekalongan.....	67
1. Tahap Pembentukan	68
2. Tahap Peralihan	70
3. Tahap Kegiatan	71
4. Tahap Pengakhiran.....	72
BAB V PENUTUP	74
A. Kesimpulan	74
B. Saran	75
DAFTAR PUSTAKA	76

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seiring dengan pertambahan usia, lansia akan mengalami proses degenerative baik dari segi fisik, mental maupun sosial. Para lansia ini tentunya mengalami penurunan kemampuan fisik seperti melemahnya pendengaran, pengelihatatan, kemampuan berpikir atau bahkan mengalami penurunan daya tahan tubuh yang menyebabkan penyakit tertentu. Selain itu, lansia juga cenderung dikucilkan di masyarakat karena dianggap merepotkan. Bahkan tak jarang dijumpai lansia yang hidup jauh dari sanak saudara, anak, maupun ditinggal meninggal oleh pasangannya. Keadaan tersebut menjadikan lansia cenderung menjalani hari seorang diri dan memicu kesepian¹.

Kesepian merupakan kondisi yang tidak menyenangkan yang dapat dirasakan oleh semua orang, berupa emosi dan kognitif yang tidak bahagia yang diakibatkan karena tidak tercapainya hubungan yang akrab selamanya². Kesepian ini yang akhirnya memiliki dampak buruk bagi lansia. Hal ini dikarenakan kesepian tidak memiliki durasi pasti, bisa terjadi secara singkat maupun lama. Kondisi ini yang akhirnya akan mempengaruhi kehidupan lansia baik secara fisik, psikis, maupun sosial.

Adapun dampak kesepian ini bisa mempengaruhi keadaan fisik, psikis dan sosial lansia. Lansia dengan kondisi fisik yang menurun ternyata juga harus mengalami perubahan psikis dan sosial yang dapat menjadi masalah bagi lansia itu sendiri. Kesepian ini menjadikan individu merasa tidak dihargai, tidak diinginkan, perasaan ingin

¹ Annisa dan Pramana, “Kebutuhan Spiritual dengan Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia”, dalam *Jurnal ProNers*, July, 2021, hal 5.

² Shihab. dan Nurchayati, “Loneliness Pada Lansia yang Tinggal Sendiri” dalam *Jurnal Psikologi* Vol 8, 2021, hal 165-175.

meninggal dini, kurang peduli dengan sekitar dan bahkan kurang nyaman berada di dekat keluarga sendiri. Keadaan psikis ini ternyata lebih berbahaya apabila terjadi pada lansia karena keadaan sosial dan proses interaksi sosial yang semakin menyempit. Selain menyempit, kebanyakan lansia juga bingung untuk mencari lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dirinya. Mereka merasa tidak sejalan dengan orang-orang yang ada di sekitarnya karena rentan usia dan keadaan yang berbeda³

Melihat dampak yang ditimbulkan tersebut, maka tentunya permasalahan kesepian lansia ini perlu di atasi. Salah satu cara mengatasi permasalahan ini adalah dengan adanya bimbingan kelompok metode *expressive writing*. Adapun lembaga yang bertanggung jawab dalam pemberian bimbingan kelompok metode *expressive writing* ini adalah Dinas Sosial Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana (Dinsos P2KB) Kota Pekalongan. Dinsos P2KB ini menggagas pendirian sekolah lansia untuk mengatasi permasalahan yang umum dialami lansia seperti kesepian lansia.

Dinas Sosial Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana (Dinsos P2KB) Kota Pekalongan menyediakan fasilitas Sekolah Lansia Anggrek di Kelurahan Medono. Sekolah lansia ini dibangun guna meningkatkan kualitas hidup lansia melalui pendidikan dan pelatihan yang ada. Di dalamnya juga terdapat kurikulum yang membahas beberapa aspek fisik, mental, pola makan, olahraga, keterampilan praktis maupun keagamaan. Sekolah lansia ini dibangun dengan harapan agar lansia yang bergabung di

³ Fita Yatul M, Suryadi, “Analisis *Loneliness* (Kesepian) pada Lansia di Unit Pelaksana Teknis Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember” dalam *Psychospiritual: Journal of Trends in Islamic Psychological Research* Vol. 4, No. 1, tahun 2025, hal 69-80.

dalamnya tetap memiliki semangat hidup, memperluas wawasan, dan produktif di usia senjanya⁴.

Pendirian sekolah lansia ini memang memiliki tujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia agar lansia ini tetap aktif produktif dan mandiri. Beliau juga menyatakan bahwa sekolah lansia juga didirikan untuk mengatasi permasalahan lansia seperti kesepian lansia. Lansia yang mengalami kesepian ini diharapkan tetap dapat bersosialisasi maupun berkarya di dalamnya dengan lansia yang lain. Biasanya kegiatan di sekolah lansia ini dilaksanakan setiap minggu pagi sebanyak dua kali dalam satu bulan. Lansia yang mengikuti juga berasal dari berbagai kalangan yang kemudian di jadikan satu kelas dengan jumlah 20-30 lansia.

Lansia yang bergabung di dalamnya dilatarbelakangi beberapa faktor dan salah satunya adalah mengalami kesepian. Kesepian ini merupakan hal yang wajar dan rentan terjadi kepada lansia dikarenakan keadaan mereka yang tiba-tiba ditinggal meninggal oleh pasangannya, sakit dalam waktu yang lama, jauh dari sanak saudara dan anak-anaknya. Keadaan ini yang menjadikan lansia ini kehilangan tempat berlindung dan tempat bercerita, sehingga mereka tidak bisa mengutarakan segala keluh kesah suasana hatinya.

Berbagai bentuk kegiatan yang diadakan sekolah lansia dalam mengatasi kesepian lansia ini juga tidak luput dari kegiatan bimbingan kelompok metode *expressive writing*. Bimbingan kelompok dengan metode *expressive writing* ini diberikan dengan harapan agar mampu mencegah kondisi psikis lansia yang memburuk. Pemberian bimbingan kelompok dengan metode ini dianggap sesuai

⁴ Penjelasan Yos Rosyidi Ketua Dinas Sosial Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana (Dinsos P2KB.) Kota Pekalongan dalam Siaran Pemkot Resmikan Sekolah Lansia B.KL Anggrek Medono melalui Batik TV, 14 Agustus 2022 pukul 13:40 WIB..

dengan kebutuhan lansia karena sesuai dengan tujuannya untuk mencapai integritas ego, mengatasi kesepian dan isolasi sosial, pelepasan emosi dan memperkuat fungsi kognitif⁵.

Pemberian bimbingan kelompok dengan metode *expressive writing* pada lansia ini merupakan upaya agar lansia tetap bisa menjalankan akhir fase kehidupannya dengan lebih bermakna. Kegiatan ini memungkinkan lansia mengingat kembali perjalanan hidupnya yang nantinya akan membawa mereka ke dalam suasana di masa lampau, sehingga perasaan-perasaan baru akan bermunculan dan mengisi kekosongan yang ada dalam emosional lansia. Selain itu, *expressive writing* ini mampu merangsang peningkatan *happines* pada lansia karena dengan menumpahkan emosi yang ada dalam jiwanya melalui sebuah tulisan yang kemudian dibagikan kepada anggota kelompok dapat memberikan *insight* kepada lansia tersebut dalam memaknai pengalaman yang ada⁶.

Pada masa dewasa akhir, lansia menjadi selektif dan lebih memprioritaskan hubungan emosional yang bermakna. Ketika hubungan tersebut tidak terpenuhi, kesepian akan muncul dan mempengaruhi kesehatan fisik, psikis maupun sosial lansia. Sekolah lansia sebagai wadah pembinaan lansia telah melaksanakan berbagai kegiatan, namun upaya khusus melalui bimbingan kelompok metode *expressive writing* belum banyak di kaji. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk melihat bagaimana pelaksanaan bimbingan kelompok dengan metode *expressive writing* ini dapat membantu lansia dalam mengatasi kesepian.

⁵ Reska A.A, Koko Wahyu, dkk “Efektivitas *Reminiscence Therapy* Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Lansia” dalam *Begawan Nursing Jurnal* Vol.1 No.1, tahun 2023, hal 39.

⁶ Nabilah H, Juntika N, dkk, “Pendekatan Bimbingan Kelompok Teknik Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa” dalam *Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol.8 No.1, tahun 2023, hal 381.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran kondisi kesepian yang dialami lansia sebelum dan sesudah diberikan bimbingan kelompok metode *expressive writing* di Sekolah Lansia Bina Keluarga Lansia (BKL) Anggrek Medono Kota Pekalongan?
2. Bagaimana pelaksanaan bimbingan kelompok metode *expressive writing* yang diberikan untuk mengatasi kesepian lansia di Sekolah Lansia Bina Keluarga Lansia (BKL) Anggrek Medono Kota Pekalongan?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui gambaran kondisi kesepian yang dialami lansia sebelum dan sesudah diberikan bimbingan kelompok metode *expressive writing* di Sekolah Lansia Bina Keluarga Lansia (BKL) Anggrek Medono Kota Pekalongan.
2. Untuk mengetahui pelaksanaan bimbingan kelompok metode *expressive writing* yang diberikan untuk mengatasi kesepian lansia di Sekolah Lansia Bina Keluarga Lansia (BKL) Anggrek Medono Kota Pekalongan.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan hasil dan kegunaan bagi semua pihak, baik secara teoritis maupun praktis, adapun kegunaan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan mampu mengembangkan keilmuan dalam bidang bimbingan penyuluhan islam khususnya yang berkonsentrasi pada bimbingan kelompok metode *expressive writing* dalam mengatasi kesepian lansia.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Sekolah Lansia (BKL) Bina Keluarga Lansia Anggrek Medono Kota Pekalongan

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan rekomendasi yang lebih berkembang mengenai bimbingan kelompok metode *expressive writing* dalam mengatasi kesepian lansia. Hal ini juga dapat membantu sekolah dalam mengembangkan dan menyempurnakan program bimbingan kelompok metode *expressive writing* yang ada, sehingga lebih sesuai dengan kebutuhan lansia. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi acuan dalam pelatihan guru dan staf sekolah dalam menghadapi tantangan bagi lansia yang ada di masa depan.

b. Bagi Pembimbing Sekolah Lansia (BKL) Bina Keluarga Lansia Anggrek Medono Kota Pekalongan

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi bagi pembimbing dalam melaksanakan bimbingan kelompok metode *expressive writing* dalam mengatasi kesepian lansia.

c. Bagi Penyuluh

Penelitian ini diharapkan mampu memperluas bentuk bimbingan penyuluhan islam yang beredar di masyarakat. Selain itu, penyuluh juga dapat menerapkan bimbingan kelompok metode *expressive writing* di lingkup masyarakat.

d. Bagi Lansia

Penelitian ini diharapkan memberikan gambaran kondisi kesepian yang dialami lansia melalui kegiatan bimbingan kelompok metode *expressive writing*.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, diharapkan mampu memberikan pengalaman dan pemahaman yang mendalam mengenai pelaksanaan bimbingan kelompok metode *expressive writing* dalam mengatasi kesepian lansia di Sekolah Lansia

Anggrek Bina Keluarga Lansia Anggrek Medono Kota Pekalongan. Hasil penelitian juga diharapkan mampu menjadi rujukan di masa depan bagi peneliti sendiri maupun peneliti lain yang tertarik dengan topik serupa.

f. Bagi Masyarakat Umum

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran terkait pelaksanaan bimbingan kelompok metode *expressive writing* dalam mengatasi kesepian lansia.

E. Tinjauan Pustaka

1. Analisis Teori

a. Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok merupakan suatu bentuk aktivitas yang dilakukan dalam sebuah kelompok dimana seorang pemimpin kelompok berani memberikan informasi serta memfasilitasi jalannya diskusi agar interaksi antaranggota menjadi lebih sosial dan terarah agar tujuan kelompok dapat tercapai. Bimbingan kelompok juga dimaknai sebagai bentuk bantuan yang diberikan kepada individu melalui dinamika kelompok. Pelaksanaan bimbingan kelompok mencakup penyampaian informasi maupun diskusi mengenai berbagai permasalahan baik yang ada kaitannya dengan pendidikan, pekerjaan, aspek pribadi serta kehidupan sosial⁷.

Menurut Prayitno yang ditulis oleh Sumbas Sugiarto dan Neviyarni Suhaili (2022) tujuan dari bimbingan kelompok terbagi menjadi 2 yaitu umum dan khusus. Secara umum, bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu individu yang sedang menghadapi permasalahan melalui pendekatan dan proses kelompok. Selain itu, tujuan umum ini mencakup upaya

⁷ Jahju Hartanti, Bimbingan Kelompok, (Tulungagung:UD Duta Sablon, 2022)

mengembangkan potensi dan kepribadian tiap anggota kelompok melalui dinamika baik dalam suasana menyenangkan maupun penuh tantangan. Adapun secara khusus, bimbingan kelompok bertujuan untuk melatih individu agar berani mengungkapkan pendapat di depan orang lain, membiasakan diri untuk bersikap terbuka dalam kelompok, membangun kedekatan dan keakraban dengan anggota kelompok, menumbuhkan sikap tenggang rasa, meningkatkan keterampilan sosial dan membantu individu dalam memahami diri sendiri, terutama dalam kaitannya dengan interaksi sosial.⁸

Dalam pelaksanaanya bimbingan kelompok memiliki beberapa tahapan yaitu: pertama, tahap pembentukan yang merupakan fase awal dalam bimbingan kelompok. Berfokus pada pengenalan anggota kelompok, penyampaian tujuan dan ekspektasi pribadi mereka. Selain itu, fasilitator memberikan pemahaman mendasar mengenai bimbingan kelompok itu sendiri, menyampaikan peraturan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok. Kedua, tahap peralihan yaitu tahapan yang menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap selanjutnya, memberikan penawaran apakah anggota kelompok siap dalam menjalankan kegiatan, games, dan pengakraban. Ketiga, tahap kegiatan merupakan inti dari bimbingan kelompok yang mana teknik yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah *expressive writing*. Keempat, tahap pengakhiran yang mana berfokus pada hasil dari bimbingan kelompok yang dilakukan buka pada frekuensi pertemuan yang dilaksanakan. Refleksi selama bimbingan kelompok yang dilaksanakan yang mana pembimbing menyampaikan bahwa ini adalah

⁸ Sambas S, Neviyarni S, "Pentingnya Self Awareness Siswa Dalam Mengikuti Layanan Bimbingan Kelompok di Sekolah" dalam *Jurnal Pendidikan Tematik* Vol.3 No.3 (Desember 2022), hlm 101-105.

tahap pengakhiran sehingga anggota kelompok diperkenankan menyampaikan kesan dan pesan selama mengikuti kegiatan tersebut dan menyampaikan harapan ke depannya.⁹

b. Metode *Expressive Writing*

Menurut Pennebaker yang dikutip oleh Idamayanti *expressive writing* adalah menulis mengenai suatu hal yang sangat emosional tanpa memperhatikan tata bahasa maupun diksi. *Ekspressive writing* merupakan suatu proses katarsis karena dalam proses menulis, individu diminta menulis perasaan terdalam dan melibatkan emosinya dalam membuat cerita¹⁰.

Expressive writing yaitu sebuah teknik sederhana untuk menuliskan perasaan mengenai suatu kejadian yang melekat, emosional, maupun traumatis dalam hidup, dilakukan 15-30 menit dalam sehari selama 3-4 hari atau lebih secara berturut-turut. Melalui menulis individu diberikan kesempatan untuk menuangkan hal yang bersifat personal dan mendalam tentang hal yang menyedihkan atau membekas di kehidupan. Pennebaker menyatakan bahwa penerjemahan pengalaman ke dalam bahasa akan mengubah cara orang berpikir mengenai pengalaman itu.

Tujuan dari *expressive writing* sendiri adalah membantu individu mengurangi hal-hal yang menekan dan stressor, karena dengan menuliskan hal yang dirasakan dapat membuat respon biologis menjadi kongruen, sehingga dapat menjadi lebih rileks. Selain itu, menuliskan hal yang sangat emosional mampu

⁹ Nur Ilham, Layanan Bimbingan Kelompok Berbasis Ukhuwah Islamiyyah Dalam Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa Kelas VII Di SMP Daarul Quran Ungaran, skripsi oleh mahasiswa Ikip Veteran Semarang tahun 2025.

¹⁰ Idamayanti BJ, "Penerapan Teknik Expressive Writing Untuk Menurunkan Stress Akademik Siswa di SMP Negeri Makassar", dalam *Jurnal Universitas Negeri Makassar*, 2022, hlm 22.

meningkatkan kesehatan mental dan fisik secara lebih baik.

Dalam pelaksanaannya, *expressive writing* ini dibagi menjadi empat tahapan. Pertama, *recognition / initial write* yang mana merupakan tahap pembuka imajinasi, memfokuskan pikiran, relaksasi dan menghilangkan ketakutan yang mungkin muncul pada individu serta mengevaluasi *mood* dan konsentrasi individu. Kedua, *examination/writing exercise* merupakan tahapan untuk mengeksplorasi reaksi individu terhadap situasi tertentu. Ketiga, *juxtaposition/feedback* yang merupakan refleksi diri dari individu itu sendiri. Ditahap ini penulis bisa membagikan tulisannya kepada anggota kelompok sehingga memperoleh *feedback*. Terakhir ada *application to the self* yang mana individu di dorong untuk mengaplikasikan pengetahuan baru nya dalam dunia nyata. Di tahap ini individu dituntun untuk memperoleh bantuan dari pembimbing apakah memerlukan bantuan atau tidak.

c. Kesepian Lansia

Menurut Robbert S.Weiss, kesepian merupakan kondisi penderitaan emosional yang muncul akibat tidak adanya hubungan sosial tertentu atau tidak terpenuhinya hubungan sosial yang dibutuhkan individu¹¹. Kesepian merupakan bentuk pengalaman yang bersifat subjektif yang tidak menyenangkan ketika individu mengalami penurunan hubungan sosial baik secara kualitas maupun kuantitas. Jadi berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kesepian merupakan reaksi emosional dan kognitif individu terhadap sebuah kondisi yang tidak menyenangkan

¹¹ Robbert S.Weiss, *Loneliness : The Experience of Emotional and Social Isolation*. (Cambridge : The MIT Press, 2023)

berupa penurunan kualitas dan kuantitas hubungan sosialnya.¹²

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa lansia adalah seseorang yang memasuki fase akhir kehidupan, seseorang ini telah mengalami berbagai fase yang penuh dengan semangat, kebermanfaatan serta kebahagiaan yang kemudian mengalami penurunan dan perubahan dalam kehidupannya. WHO membagi lansia dalam tiga tahapan yaitu umur lanjut 60-70 tahun, umur tua 70-90 tahun dan sangat tua lebih dari 90 tahun. Fase lansia ini seseorang dituntut untuk menerima apapun yang dialaminya baik dari perubahan fisik, kondisi kesehatan, ekonomi maupun keadaan sosialnya.¹³

Dari dua definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa kesepian lansia adalah kondisi berupa reaksi emosional dan kognitif individu terhadap kondisi yang tidak menyenangkan yang terjadi karena memasuki fase akhir kehidupan sehingga menyebabkan individu mengalami perubahan baik dari segi fisik, kondisi kesehatan, psikis, maupun keadaan sosialnya. Kondisi kesepian lansia ini tentunya terjadi dengan dibarengi oleh beberapa faktor dan diklasifikasikan ke dalam beberapa bentuk kesepian.

2. Penelitian Relevan

Penelitian yang relevan dengan yang diteliti oleh penulis guna menunjang penelitian skripsi ini adalah sebagai berikut:

¹² Lilis Maghfuroh, *Asuhan Lansia*, (Bandung : Kaizen Media Publishi, 2023) hlm 3.

¹³ A.Setiono Mangoeprasojo dan Sri Nur Hidayati, *Mengisi Hari Tua dengan Bahagia*, (Yogyakarta : Pradita Publishing, 2015), hlm 4.

Tabel 1.1 Penelitian Relevan

NO	Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	“Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Metode Relaksasi untuk Mengatasi Kecemasan Lansia” Jurnal dari Nofria Rahmadani, Kusnadi dan Lena Marianti mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang. ¹⁴	1. Penelitian ini sama-sama membahas tentang pelaksanaan bimbingan kelompok. 2. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif dengan jenis penelitian lapangan.	1. Perbedaan penelitian ini terletak pada objek penelitiannya. Pada penelitian yang dilakukan penulis, berfokus pada kesepian lansia sedangkan pada penelitian ini berfokus pada kecemasan lansia.
2	“Pengaruh Art Therapy Kelompok terhadap Kesepian Lansia di Griya Usia Lanjut Santo Josef”. Skripsi oleh Theodora Florencia Utomo mahasiswa Psikologi Universitas	Skripsi ini memiliki objek dan variable yang sama dengan yang dilakukan penulis yaitu sama-sama mengkaji tentang kesepian lansia.	1. Subjek penelitian yang dilakukan oleh penulis adalah bimbingan kelompok dengan metode ekspressive writing, sedangkan yang dilakukan oleh Theodora adalah pengaruh art therapy

¹⁴ Nofria R, Kusnadi, dkk, “Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Metode Relaksasi untuk Mengatasi Kecemasan Lansia” dalam *Journal Society Of Counseling* Vol.1 No.1 (April,2023), hal 86-92.

NO	Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan
	Widya Mandala Katholik Surabaya tahun 2023. ¹⁵		kelompok. 2. Metode penelitian yang dilakukan penulis adalah metode penelitian kualitatif, sedangkan penelitian Theodora adalah kuantitatif. 3. Lokasi penelitian yang dilakukan oleh penulis bertempat di Sekolah Lansia Bina Keluarga Lansia (BKL) Anggrek Medono Kota Pekalongan, sedangkan yang dilakukan oleh Theodora bertempat di Griya Usia Lanjut Santo Josef.
3	“Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Modeling Untuk Meningkatkan	Penelitian ini sama-sama membahas tentang pelaksanaan	1. Variable dalam penelitian yang dilakukan penulis berfokus untuk mengatasi

¹⁵ Florencia Utomo, Pengaruh Art Therapy: Kelompok terhadap Kesenian Lansia di Griya Usia Lanjut Santo Josef, Skripsi Universitas Widya Mandala Katholik Surabaya, 2023.

NO	Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan
	Etika Berkomunikasi Pada Siswa SMP Negeri 5 Bojonegoro” Skripsi oleh Siti Aminah mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro tahun 2025. ¹⁶	bimbingan kelompok.	kesepian lansia, sedangkan variable pada penelitian Siti Aminah berfokus pada peningkatan etika berkomunikasi pada siswa SMP. 2. Objek penelitian penulis adalah lansia, sedangkan penelitian yang dilakukan Siti Aminah adalah siswa SMP. 3. Metode penelitian yang dilakukan peneliti adalah metode kualitatif, sedangkan pada penelitian Siti Aminah adalah metode kuantitatif eksperimen.
4	“Pelaksanaan Konseling Kelompok dalam Mengatasi Kesepian Pada	1. Variable penelitian yang dilakukan peneliti dan	1. Penelitian yang dilakukan oleh peneliti berfokus pada bimbingan kelompok

¹⁶ Siti Aminah, Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Modeling untuk Meningkatkan Etika Berkomunikasi Pada Siswa SMP Negeri 5 Bojonegoro, dalam skripsi Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri, 2025.

NO	Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan
	Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau”. Skripsi oleh Desti Lestari mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Sultan Syarif Kasim Riau tahun 2023. ¹⁷	peneliti terdahulu sama-sama berfokus pada kesepian pada lansia. 2. Objek penelitian yang dilakukan peneliti dan peneliti terdahulu adalah lansia.	berbasis islam, sedangkan yang dilakukan oleh Desti berfokus pada konseling kelompok.
5	“Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Berbasis Islam untuk Menumbuhkan Rasa Percaya Diri Pada Anak Asuh di Panti Asuhan Ar Robitoh Kota Pekanbaru”, skripsi oleh Afrida Y andini mahasiswa program studi Bimbingan	1. Penelitian ini sama-sama membahas tentang bimbingan kelompok berbasis islam. 2. Metode penelitian yang dipakai juga sama-sama menggunakan metode penelitian	1. Objek penelitian yang dilakukan penulis adalah lansia, sedangkan yang dilakukan oleh Afrida Y andini berfokus pada Anak Asuh Panti Asuhan. 2. Variable penelitian yang dilakukan penulis berfokus untuk mengatasi kesepian lansia,

¹⁷ Desi Lestari, Pelaksanaan Konseling Kelompok dalam Mengatasi Kesepian Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau, dalam Skripsi UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2023.

NO	Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan
	Penyuluhan Islam UIN K.H.Abdurrahman Wahid Pekalongan tahun 2021. ¹⁸	kualitatif.	sedangkan yang dilakukan Afrida Yandini berfokus pada pembentukan rasa percaya diri.

3. Kerangka Berpikir

Lansia merupakan orang-orang yang sudah memasuki usia senja yang mana berusia 60 tahun ke atas. Lansia ini memiliki penurunan baik secara fisik, psikis, maupun sosial. Hal ini menjadikan permasalahan baru sehingga terjadi penurunan kualitas pada dirinya. Lansia yang memiliki kondisi menurun cenderung akan mencemaskan banyak hal dan merasa apapun yang dilakukan di kehidupannya masih kurang, sehingga memicu terjadinya ketidakpuasan hidup. Kondisi seperti ini hanya akan memperburuk suasana hati dan kehidupan lansia yang kemudian menjadikan hidupnya kurang bermakna atau bahkan menimbulkan perasaan sepi, sehingga permasalahan ini memerlukan perhatian khusus dan pendekatan yang tepat.

Dari kondisi tersebut maka dibutuhkan langkah yang efektif untuk mengatasi kesepian yang dialami oleh lansia agar mereka lebih bahagia dalam menjalani kehidupan dan tidak merasa kosong. Salah satu langkah yang dijalankan dalam mengatasi kesepian lansia adalah dengan adanya bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok ini sebagai upaya dalam memberikan bantuan kepada individu dengan prosedur yang ada untuk mengembangkan kemampuan

¹⁸ Afrida Yandini, Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Berbasis Islam untuk Menumbuhkan Rasa Percaya Diri Pada Anak Asuh di Panti Asuhan Ar Robitoh Kota Pekalongan, Skripsi UIN K.H.Abdurrahman Wahid Pekalongan, 2021.

sosial lansia, sehingga lansia ini tetap berdaya dan tidak merasa sepi.¹⁹

Pada dasarnya layanan bimbingan kelompok diarahkan untuk membantu individu dalam mencapai perkembangan yang optimal dalam berbagai aspek pribadinya, intelektual, sosial, moral, emosional, serta kemampuan-kemampuan mereka yang sesuai dengan ajaran islam. Bimbingan kelompok yang dilaksanakan di sekolah pada umumnya selama ini belum menyentuh aspek-aspek spiritual yang digunakan sebagai strategi efektif dalam memberikan layanan bimbingan kelompok.²⁰

Oleh karena itu, diperlukan kemasan baru dan pendekatan yang tepat untuk mengembangkan model layanan bimbingan kelompok yang lebih efektif, terutama dalam mengatasi kesepian lansia yaitu bimbingan kelompok dengan metode *expressive writing*. Bimbingan kelompok dengan metode *expressive writing* ini dilaksanakan agar lansia lebih leluasa dalam mengekspresikan perasaannya melalui sebuah tulisan yang kemudian dibagikan kepada anggota kelompok untuk di *review* bersama-sama. Berdasarkan penjelasan di atas, jika digambarkan dalam alur kerangka berpikir dengan gambar adalah sebagai berikut.

¹⁹ Ulul Azam, *Bimbingan Dan Konseling Perkembangan Di Sekolah*, (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2016), h. 134-135

²⁰ Anwar Sutoyo, *Bimbingan Dan Konseling Islami (Teori Dan Praktik)*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), hlm 24



Gambar 1.1 Kerangka Berpikir

F. Metode Penelitian

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian yang dilakukan yaitu penelitian lapangan (*Field Research*). Penelitian lapangan merupakan penelitian kualitatif dimana peneliti mengamati dan memperoleh data secara langsung mengenai permasalahan di lapangan²¹. Di akhir penelitian lapangan, peneliti juga meninggalkan lokasi lapangan, mengulas catatan kemudian mempersiapkan catatan secara tertulis²². Penelitian ini juga dilakukan dengan cara peneliti terjun ke lokasi penelitian yaitu di Sekolah

²¹ Dewi Saidah, *Metode Penelitian Dakwah Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif*, (Bandung : Rosdakarya, 2015), 19-20.

²² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2019), hal 143.

Lansia Bina Keluarga Lansia (BKL) Anggrek Medono Kota Pekalongan untuk mendapatkan berbagai data dari beberapa sumber data yang diperoleh.

Adapun pendekatan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan psikologi lansia yang berfokus untuk mengulas tentang aspek kognitif, emosional dan sosial lansia. Pendekatan ini nantinya akan dipaparkan dalam bentuk kualitatif deskriptif melalui teknik pengumpulan data yang peneliti pakai. Pendekatan psikologi lansia yang dipakai adalah pendekatan yang dicetuskan oleh James W. Pennebaker yang mana lansia akan diarahkan untuk mencurahkan isi hatinya melalui metode *expressive writing*. *Expressive writing* yang dijalankan juga akan dipadukan dengan *religious coping for adult lonelines*.²³

2. Sumber Data

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini ada dua yaitu data primer dan data sekunder.

a. Data primer

Data primer merupakan data utama yang diperoleh langsung dari subjek melalui hasil penelitian lapangan dengan cara wawancara (*interview*) kepada empat narasumber yang dilihat mengetahui permasalahan yang diteliti. Adapun wawancara ini dilakukan peneliti kepada pembimbing di sekolah lansia yang ikut berkontribusi dengan sekolah lansia dan lansia yang mengikuti program tersebut.

b. Data sekunder

Data sekunder merupakan sekumpulan data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti sebagai penunjang

²³ Miftahul K, Ahmad Ysser, dkk “The Effectiveness Of Writing The Letter Of Gratitude Technique In Reducing The Stress Level Of Islamic Boarding School Student” dalam *Jurnal Psikologi Islam* Vol.7 No.1, 2021, hal 79-85.

dari sumber pertama²⁴. Data sekunder ini merupakan bentuk data yang diperoleh dari sumber lain selain sumber data primer yang berupa dokumen penunjang yang telah tersedia sebelum penelitian dilakukan. Dokumen ini dapat berupa hasil penelitian serupa, jurnal, artikel, media sosial, dan sumber lainnya yang berhubungan dengan topik penelitian.

3. Teknik Pengumpulan Data

a) Observasi

Observasi adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengamati secara langsung terhadap objek yang diteliti, baik secara langsung maupun tidak langsung di lokasi penelitian.²⁵ Observasi yang dilakukan oleh peneliti ini bersifat partisipatif yang mana peneliti terlibat langsung dan menjadi pengamat dalam kegiatan yang ada di Sekolah Lansia Bina Keluarga Lansia Anggrek (BKL) Anggrek Medono Kota Pekalongan. Observasi dilakukan dengan tujuan untuk memperoleh data terkait kegiatan bimbingan kelompok berbasis islam dalam mengatasi kesepian lansia. Adapun hal-hal yang akan di observasi oleh peneliti yaitu gambaran kondisi kesepian lansia sebelum dan sesudah adanya kegiatan bimbingan kelompok tersebut serta implementasinya dalam mengatasi kesepian lansia.

b) Wawancara

Metode wawancara atau *interview* adalah bentuk komunikasi secara verbal dalam bentuk percakapan yang memiliki tujuan untuk memperoleh informasi dengan narasumber yang bersangkutan. Komunikasi dapat dilakukan oleh dua orang maupun lebih dalam keadaan saling bertatap muka langsung. Wawancara

²⁴ Sumardi Suryabrata, *Metode Penelitian*, (Jakarta:Rajawali, 2015), hal 94.

²⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung:Alfabeta, 2019).

yang dilakukan juga berbentuk non terstruktur yaitu hanya berpedoman pada daftar pertanyaan yang telah disiapkan sebelumnya namun tidak menyertakan pilihan jawaban.²⁶

Metode wawancara yang dilakukan peneliti bertujuan untuk mendapatkan informasi yang akurat tentang bimbingan mental dalam mengatasi kesepian lansia di Sekolah Lansia Bina Keluarga Lansia Anggrek (BKL) Anggrek Medono, dengan wawancara ini diharapkan peneliti dapat memperoleh informasi sebanyak-banyaknya dari narasumber demi menunjang kesempurnaan penelitian ini.

c) Dokumentasi

Dokumentasi adalah salah satu teknik pengumpulan data melalui dokumen ataupun catatan-catatan tertulis yang ada²⁷. Peneliti mengumpulkan data-data yang ada dari jurnal, artikel, foto maupun dokumen pendukung lainnya yang dapat menunjang data penelitian. Pada penelitian ini dokumentasi dilakukan untuk mendapat gambaran umum terkait lokasi penelitian. Data ini juga digunakan untuk memperoleh data yang berkaitan dengan profil Sekolah Lansia Bina Keluarga Lansia Anggrek (BKL) Anggrek Medono Kota Pekalongan, struktur kepengurusannya, kondisi geografis serta data-data lain yang dapat menunjang penelitian.

d) Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis, mengorganisir, menjabarkan, menyusun, dan memilih informasi penting dari berbagai sumber

²⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2019), hal 223

²⁷ Nasser, "Sistem Penerimaan Siswa Baru Berbasis Web Dalam Meningkatkan Mutu Siswa di Era Pandemi" dalam *Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan* Vol 7, No 1, 2021, hal 100-109.

seperti wawancara, catatan lapangan, dan dokumen untuk menghasilkan kesimpulan yang dapat disampaikan kepada orang lain. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara kualitatif dengan tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.²⁸

1. Reduksi Data

Reduksi data adalah proses merangkum, memilih informasi, dan memusatkan perhatian pada topik yang sesuai berdasarkan data yang diperoleh di lapangan. Dengan demikian, data yang telah direduksi memberikan gambaran yang lebih jelas, dan memudahkan peneliti dalam pengumpulan data selanjutnya, dan memungkinkan pencarian data yang dibutuhkan. Pada tahap ini, peneliti mengumpulkan data lapangan, yang diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Tujuannya yaitu untuk mengetahui pelaksanaan bimbingan kelompok metode *expressive writing* sekaligus mengetahui gambaran kondisi lansia sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan tersebut serta bentuk implementasi kegiatan tersebut.

2. Penyajian Data

Dalam penelitian kualitatif penyajian data dilakukan dalam bentuk uraian singkat. Pada tahap ini peneliti diharapkan mampu menyajikan data yang berkaitan dengan pelaksanaan bimbingan kelompok metode *expressive writing* dalam mengatasi kesepian lansia, gambaran kondisi kesepian lansia sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan tersebut.

3. Penarikan Kesimpulan

Penarikan merupakan tahap akhir dalam proses pengumpulan data. Pada tahap ini penulis menuliskan kesimpulan berdasarkan perolehan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi yang

²⁸ Mathew B. Milles, A Michael Huberman, *Analisis Data Kualitatif: Buku Sumber Tentang Metode-Metode Baru*, (Depok: UI PRESS, 2015).

diperoleh. Kesimpulan ini berisi tentang pelaksanaan bimbingan kelompok metode *expressive writing* dalam mengatasi kesepian lansia di Sekolah Lansia Bina Keluarga Lansia (BKL) Anggrek Medono Kota Pekalongan.

G. Sistematika Penulisan

Penulis menyusun sistematika penulisan untuk mempermudah pemahaman dan agar permasalahan yang dibahas lebih mudah dipahami, dengan struktur penulisan sebagai berikut :

Bab I adalah pendahuluan. Bab ini mencakup latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, dan sistematika penulisan skripsi.

Bab II adalah landasan teori. Dalam bab ini penulis menjelaskan tentang bimbingan kelompok metode *expressive writing*, kesepian, dan lansia.

Bab III adalah gambaran umum dan hasil penelitian. Dalam bab ini memuat gambaran umum tentang Sekolah Lansia Bina Keluarga Lansia (BKL) Anggrek Medono Kota Pekalongan, dan hasil penelitian berupa pelaksanaan bimbingan kelompok metode *expressive writing* dalam mengatasi kesepian lansia setelah mengikuti kegiatan tersebut.

Bab IV adalah hasil penelitian. Dalam bab ini penulis membahas analisis pelaksanaan bimbingan kelompok metode *expressive writing* dalam mengatasi kesepian lansia setelah mengikuti kegiatan tersebut.

Bab V adalah penutup, yang memuat kesimpulan dan saran dari penelitian yang dilakukan yaitu pelaksanaan bimbingan kelompok metode *expressive writing* dalam mengatasi kesepian lansia di Sekolah Lansia Bina Keluarga Lansia (BKL) Anggrek Medono Kota Pekalongan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

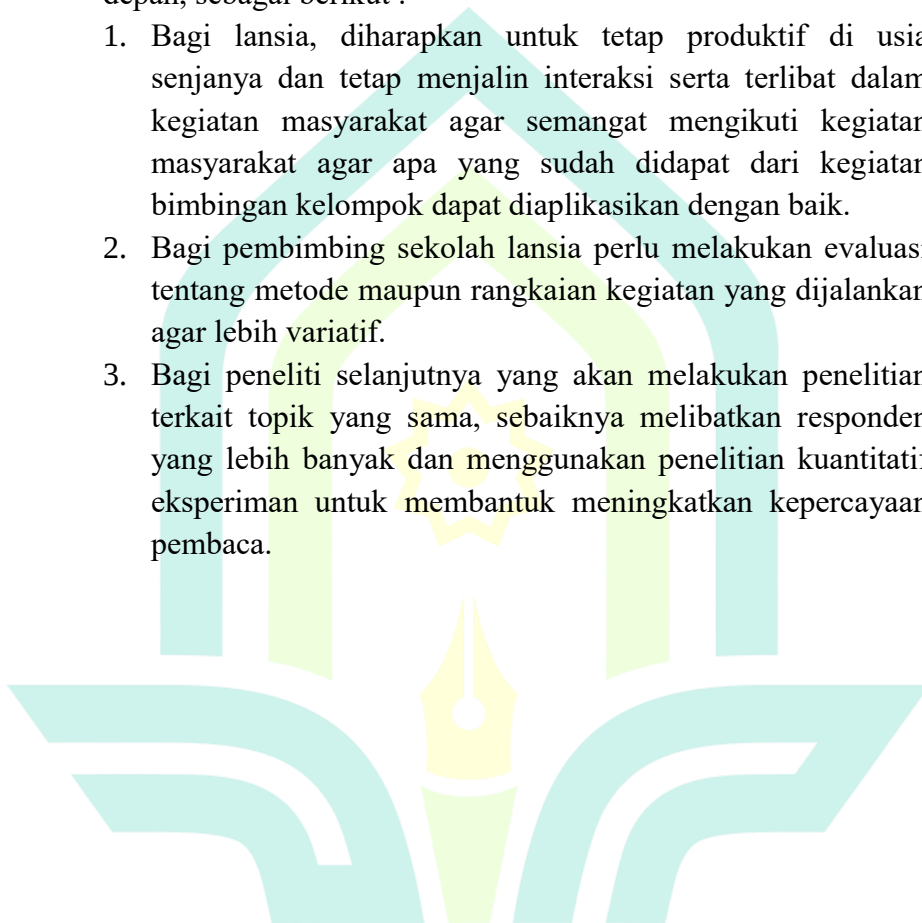
Pelaksanaan bimbingan kelompok metode *expressive writing* dalam mengatasi kesepian lansia di Sekolah Lansia Bina Keluarga Lansia (BKL) Anggrek Medono Kota Pekalongan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kondisi kesepian lansia sebagaimana teori kesepian Robbert S. Weiss terbagi menjadi kesepian emosional dan kesepian sosial. Pada kesepian emosional sebelum mengikuti kegiatan bimbingan kelompok metode *expressive writing*, lansia yang ditinggal oleh figur terdekat merasa hampa, tidak memiliki tempat berbagi cerita dan punya perasaan tidak berharga. tetapi setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok metode *expressive writing*, lansia akhirnya memiliki teman atau relasi baru, tempat bercerita dan kondisi psikis yang membaik. Selanjutnya pada kesepian sosial, sebelumnya lansia merasa tidak memiliki jaringan sosial karena jarang dilibatkan dalam masyarakat dan perasaan bosan karena kegiatan yang monoton. Setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok metode *expressive writing*, lansia memiliki wadah baru untuk berkembang sesuai usianya dan bahkan lansia memiliki kegiatan baru sehingga tidak lagi merasa bosan.
2. Pelaksanaan bimbingan kelompok metode *expressive writing* dalam mengatasi kesepian lansia di Sekolah Lansia Bina Keluarga Lansia (BKL) Anggrek Medono Kota Pekalongan telah sesuai dengan tahapan bimbingan kelompok. Proses bimbingan kelompok mencakup empat tahapan yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan yang di dalamnya mencakup metode *expressive writing* dan yang terakhir pengakhiran yang dilakukan sesuai prinsip-prinsip bimbingan kelompok.

B. Saran

Dari hasil penelitian yang dilakukan di Sekolah Lansia Bina Keluarga Lansia (BKL) Anggrek Medono Kota Pekalongan, mengenai pelaksanaan bimbingan kelompok metode *expressive writing* dalam mengatasi kesepian lansia. Peneliti memiliki beberapa saran yang dapat menjadi acuan ke depan, sebagai berikut :

1. Bagi lansia, diharapkan untuk tetap produktif di usia senjanya dan tetap menjalin interaksi serta terlibat dalam kegiatan masyarakat agar semangat mengikuti kegiatan masyarakat agar apa yang sudah didapat dari kegiatan bimbingan kelompok dapat diaplikasikan dengan baik.
2. Bagi pembimbing sekolah lansia perlu melakukan evaluasi tentang metode maupun rangkaian kegiatan yang dijalankan agar lebih variatif.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian terkait topik yang sama, sebaiknya melibatkan responden yang lebih banyak dan menggunakan penelitian kuantitatif eksperimen untuk membantuk meningkatkan kepercayaan pembaca.



DAFTAR PUSTAKA

- Amanah, S. (2022). Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Berbasis Islami untuk Membentuk Kemandirian Anak Tunagrahita Ringan di SLB Batang. *E Thesis UIN GUSDUR*.
- Ariyanto, A. R. (2024). Efektivitas Bimbingan Kelompok Berbasis Islam dalam Mengurangi Prokastinasi Akademik Sisswa SMA N 1 Sragi. *E Thesis UIN GUSDUR*.
- Azam, U. (2016). *Bimbingan dan Konseling Perkembangan di Sekolah*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- BJ, I. (2022). Penerapan Teknik Expressive Writing Untuk Menurunkan Stress Akademik Siswa di SMP Negeri Makassar. *Jurnal Universitas Negeri Makassar*, 22.
- Cahyono W, R. R. (2021). Penerapan Reminiscence Theraphy dalam Menurunkan Tingkat Depresi Lansia Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Informasi Kesehatan Vol 13 No 1*.
- dkk, P. (2017). *Bimbingan dan Konseling Kelompok yang Berhasil*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Fita Yatul Mauviroh, S. (2025). AnalisisLoneliness(Kesepian)padaLansiadiUnit Pelaksana TeknisPelayanan Sosial Tresna Werdha Jember. *Psychospiritual: Journal of Trends in Islamic Psychological Research Vol.4 No.1*, 69-80.
- Hidayati, A. M. (2015). *Mengisi Hari Tua dengan Bahagia*. Yogyakarta: Pradita Publishing.
- Indonesia, P. S. (2024, Juli 12). Siaran Pers Indonesia Siapkan Lansia Aktif dan Produktif. (S. Negeriku, Interviewer)
- Lestari, D. (2023). Pelaksanaan Konseling Kelompok dalam Mengatasi Kesepian Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau. *E THESIS UINSA RIAU*.
- Maghfuroh, L. (2023). *Asuhan Lansia*. Bandung: Kaizen Media Publishi.
- Mathew B.Miles, A. M. (2015). *Analisis Data Kualitatif: Buku Sumber Tentang Metode-Metode Baru*. Depok: UI PRESS.

- Miftakhul K, A. Y. (2021). The Effectiveness Of Writing The Letter Of Gratitude Technique In Reducing The Stress. *Jurnal Psikologi Islam*, 79-85.
- Narti, S. (2015). *Model Bimbingan Kelompok Berbasis Ajaran Islam untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Nasser. (2021). Sistem Penerimaan Siswa Baru Berbasis WEB dalam Meningkatkan Mutu Siswa di Era Pandemi. *Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Vol 7 No 1*, 100-109.
- Nurchayati, S. d. (2021). Loneliness Pada Lansia yang Tinggal Sendiri. *Jurnal Psikologi Vol 8*, 165-175.
- Pekalongan, Y. R. (2022, Agustus 14). Siaran Pemkot Resmikan Sekolah Lansia BKL Anggrek Medono. (B. TV, Interviewer)
- Pramana, A. d. (Juli 2021). Kebutuhan Spiritual dengan Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia. *Jurnal ProNers*, 5.
- Prayitno. (2017). *Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok yang Berhasil (Dasar dan Profil)*. . Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Prayitno. (2017). *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok yang Berhasil (Dasar dan Profil)*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Reska A.A, K. W. (2023). Efektivitas Reminiscence Theraphy Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Lansia. *Begawan Nursing Journal*, 39.
- Romlah, T. (2011). *Teori dan Prakte Bimbingan Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- S.Weiss, R. (2021). *Loneliness : The Experience of Emotional and Social Isolation (E-Book)*. The MIT Press.
- Saidah, D. (2015). *Metode Penelitian Dakwah Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif*. Bandung: Rosdakarya.
- Smith, J. P. (2016). *Opening up by Writen it Down : How Expressive Writing Improves Health and Eases Emotional Pain (3 ed)*. The Guilford Press.
- Sugiyono. (2019). *Meotode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, R&D* . Bandung: Alfabeta.
- Sukitman, T. (2015). *Panduan Lengkap dan Aplikatif Bimbingan Konseling Berbasis Pendidikan Karakter*. Yogyakarta: Diva Press.
- Suryabrata, S. (2015). *Metode Penelitian*. Jakarta: Rajawali.
- Sutoyo, A. (2015). *Bimbingan dan Konseling Islami (Teori dan Praktik)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Utomo, F. (2023). Pengaruh Art Therapy Kelompok Terhadap Kesepian Lansia di Griya Usia Lanjut Santo Josef. *E THESIS WIDYA MANDALA KATHOLIK SURABAYA UNIVERSITY*.
- W.Santrock, J. (2011). *Life-Span Development*. New York: Mcgraw-Hill.

