

**Aktivitas Permainan Papan dan Relaksasi sebagai Media  
Menurunkan Tingkat Kesepian Lansia**

SKRIPSI

Emanuela Eva Situmorang  
19.E1.0297



**PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA SEMARANG**

2023

**Aktivitas Permainan Papan dan Relaksasi sebagai Media  
Menurunkan Tingkat Kesepian Lansia**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Dan Diterima Untuk  
Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi

Oleh:

Emanuela Eva Situmorang

19.E1.0297



**PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA SEMARANG**

**2023**

## **Aktivitas Permainan Papan dan Relaksasi sebagai Media Menurunkan Tingkat Kesepian Lansia**

*(Board Games and Relaxation Activities as Tools for Reducing Loneliness among the Elderly)*

Emanuela Eva Situmorang

### **ABSTRAK**

Menjadi lansia adalah hal yang akan dialami oleh setiap individu diikuti dengan adanya penurunan fisik, sosial, dan psikologis. Secara fisik lansia tidak akan sekuat waktu muda, secara sosial relasi lansia akan berkurang, dan secara psikologis lansia akan mengalami kesepian. Dari hal tersebut peneliti melakukan penelitian di Panti Werda Elim Semarang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas Permainan *Bingo* dan Relaksasi Benson sebagai Media Menurunkan Tingkat Kesepian Lansia. Jenis penelitian ini adalah *eksperimen Pre Test – Post Test design*. Sampel dari penelitian ini adalah 6 lansia yang mengalami cemas karena jarang dikunjungi keluarga, ingin beraktivitas, dan merasa kesepian. Pengambilan data menggunakan wawancara, observasi, dan *Pre-Test* dan *Post- Test* dengan skala *UCLA Loneliness Version 3*. Data kemudian dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon signed rank* untuk menguji signifikansi skor *Pre-Test* dan *Post- Test* partisipan. Hasilnya Permainan *Bingo* dan Relaksasi Benson efektif menurunkan kesepian pada lansia dengan skor signifikansi  $0,027 < 0,05$ . Dilakukan juga evaluasi reaksi untuk mengukur kepuasan lansia selama berjalannya intervensi. Hasilnya lansia merasa puas dengan pelaksanaan intervensi Permainan *Bingo* dan Relaksasi Benson.

**Kata kunci:** *Lansia, Kesepian, Permainan Bingo, Relaksasi*

### **Abstract**

*The process of aging is a universal life stage that every individual will go through, accompanied by a decline in physical, social, and psychological aspects. Physically, the elderly will not be as strong as they were in their younger years. Socially, their relationships may diminish, and psychologically, they may experience loneliness. In light of these challenges, the author conducted the author conducted research at Panti Werda Elim in Semarang. This research aims to determine the effectiveness of the Bingo Board Game and Benson Relaxation as tools for reducing the level of loneliness in older individuals. The type of research conducted in this study is an Experimental Pre-Test – Post-Test design. The sample for this research consisted of 6 elderly individuals who*