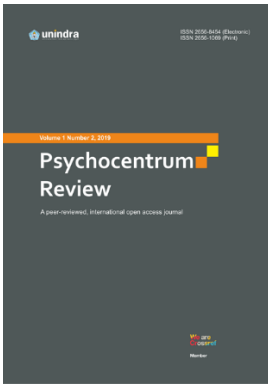
Universitas Indraprasta PGRI
Address: Jl. Nangka No. 58 C (TB. Simatupang), Kel. Tanjung Barat, Kec. Jagakarsa, Jakarta Selatan 12530, Indonesia.
☎ +62 (021) 7818718 – 78835283; url: www.unindra.ac.id; psyclrev@unindra.ac.id



Psychocentrum Review

ISSN 2656-8454 (Electronic) | ISSN 2656-1069 (Print)
Editor: Solihatun

Publication details, including author guidelines
URL: http://journal.unindra.ac.id/index.php/pcr/about/submissions#authorGuidelines

Efektivitas Terapi Hortikultura dalam Mengurangi Kesepian pada Lansia yang Tinggal di Panti Jompo

Berliana Merry Sunyoto, Mardianto*
Universitas Negeri Padang, Sumatera Barat, Indonesia

Article History
Received : 30 Mei 2026
Revised : 22 Juni 2026
Accepted : 04 Juli 2026

How to cite this article (APA 6th)
1st Sunyoto, B, M, 2nd Mardianto. (2026). Efektivitas Terapi Hortikultura dalam Mengurangi Kesepian pada Lansia yang Tinggal di Panti Jompo. *Psychocentrum Review*, *8*(2), 62-72. DOI: 10.26539/pcr.821415

The readers can link to article via https://doi.org/10.26539/pcr.821415

Correspondence regarding this article should be addressed to:
Mardianto, Sumatera Barat, and Indonesia, E-mail: mardiantopsi@fip.unp.ac.id

SCROLL DOWN TO READ THIS ARTICLE

We are Crossref Member

Universitas Indraprasta PGRI (as Publisher) makes every effort to ensure the accuracy of all the information (the "Content") contained in the publications. However, we make no representations or warranties whatsoever as to the accuracy, completeness, or suitability for any purpose of the Content. Any opinions and views expressed in this publication are the opinions and views of the authors, and are not the views of or endorsed by Universitas Indraprasta PGRI. The accuracy of the Content should not be relied upon and should be independently verified with primary sources of information.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

Copyright by Sunyoto, B, M, Mardianto. (2026)

The authors whose names are listed in this manuscript declared that they have NO affiliations with or involvement in any organization or entity with any financial interest (such as honoraria; educational grants; participation in speakers' bureaus; membership, employment, consultancies, stock ownership, or other equity interest; and expert testimony or patent-licensing arrangements), or non-financial interest (such as personal or professional relationships, affiliations, knowledge or beliefs) in the subject matter or materials discussed in this manuscript. This statement is signed by all the authors to indicate agreement that the all information in this article is true and correct.

Psychocentrum Review (2026), 8(2), 62-72
ISSN 2656-8454 (Electronic) | ISSN 2656-1069 (Print)
https://doi.org/10.26539/pcr.821415

Psychocentrum Review
A peer-reviewed, international open access journal

Original Article

Efektivitas Terapi Hortikultura dalam Mengurangi Kesepian pada Lansia yang Tinggal di Panti Jompo

Berliana Merry Sunyoto, Mardianto*
Universitas Negeri Padang, Sumatera Barat, Indonesia

Abstract. Kesepian merupakan masalah psikologis yang paling umum terjadi pada lansia yang tinggal di panti jompo. Lansia di panti jompo menunjukkan tingkat kesepian 2-3 kali lipat lebih tinggi daripada lansia yang tinggal di rumah. Berdasarkan tingginya prevalensi kesepian pada lansia, terapi hortikultura dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi dalam mengatasi kesepian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi hortikultura dalam mengurangi kesepian pada lansia yang tinggal di panti jompo. Penelitian ini merupakan quasi experiment dengan desain eksperimen one-group pretest-posttest design. Eksperimen dilaksanakan selama empat hari berturut-turut. Subjek penelitian yaitu 10 orang lansia yang tinggal di Wisma Cinta Kasih Padang yang tergabung ke dalam kelompok eksperimen. Hasil analisis Paired Sample T-Test dengan p = 0,001; t = 4,499; dan df = 9 menunjukkan penurunan pada skor kesepian setelah diberi terapi hortikultura dengan nilai mean pretest = 49,10 dan nilai mean posttest = 37,50. Uji effect size juga menunjukkan efektivitas besar dengan nilai Cohen's d = 1,949. Hasil ini mengindikasikan bahwa terapi hortikultura berpotensi menjadi intervensi yang dapat digunakan untuk mengurangi kesepian pada lansia.

Keywords: Kesepian; Terapi Hortikultura; Lansia; Panti Jompo

Corresponding author: Mardianto, mardiantopsi@fip.unp.ac.id, Padang, Indonesia

This work is licensed under a CC-BY-NC

Pendahuluan

Peningkatan jumlah lansia menjadi fenomena global, termasuk di Indonesia. Berdasarkan data BPS, Indonesia telah memasuki fase struktur tua sejak tahun 2021, dimana sekitar 1 dari 10 penduduk merupakan lansia. Hal ini diperkuat oleh fakta bahwa jumlah lansia di Indonesia terus meningkat. Pada tahun 2024, tercatat bahwa 12% dari penduduk Indonesia adalah lansia (Sari et al., 2024).

Umumnya, lansia akan selalu dikaitkan dengan kelemahan, ketergantungan, dan ketidakbebasan. Hal ini sejalan dengan pendapat Cumming dan Henry yang mengemukakan bahwa masa lansia akan membawa individu kembali pada ketidakbebasan (Fahlevi et al., 2023). Lansia akan kehilangan kemandirian fisik yang akan diikuti dengan hilangnya minat sosial. Santrock (2012) menekankan bahwa anak memegang peran penting dalam kehidupan sosial lansia. Hal ini dikarenakan keberadaan anak atau saudara dibutuhkan dalam upaya koordinasi ataupun monitoring kehidupan lansia.

Namun, Diswan et al. (2025) mengemukakan bahwa terdapat 2.3% dari jumlah lansia di Indonesia tinggal di panti jompo. Berdasarkan hasil wawancara, diketahui beberapa lansia dititipkan karena ketidakmampuan keluarga dalam merawat, bukan karena tidak adanya

keluarga. Hal ini sejalan dengan fakta bahwa keberadaan lansia sering dipersepsikan negatif oleh anaknya sehingga lansia sering mendapat perawatan yang tidak baik (Iskandar et al., 2022; Wajo et al., 2020).

Semakin lama lansia tinggal di panti jompo maka semakin banyak masalah psikologis yang dialami (Kusumastuti et al., 2020). Kesepian merupakan masalah psikologis yang umum dirasakan lansia di panti jompo (Erfiyanti et al., 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Wibowo & Rachma (2014) menunjukkan bahwa 91.1% lansia yang berada di unit rehabilitasi sosial mengalami kesepian. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa tingkat kesepian lansia yang tinggal di panti jompo lebih tinggi dibandingkan lansia yang tinggal bersama keluarga (Simard & Volicer, 2020). Kesepian dapat terjadi karena kurangnya perhatian dan kasih sayang dari keluarga serta belum terpenuhinya kebutuhan sosial dan emosional lansia (Anastasia & Baba, 2024; Wafa & Sosialita, 2023).

Kesepian muncul sebagai pengalaman emosional saat seseorang merasa hubungannya dengan individu lain tidak memenuhi ekspektasi mereka (Russell & Pang, 2016). Perasaan ini akan berkaitan dengan kekosongan, kecanggungan, dan kebosanan. Akibat dari perasaan ini, individu akan merasakan ketidakpuasan dari hubungan sosial yang ia miliki dengan orang-orang di lingkungannya (Marisa & Afriyeni, 2019). Berbagai intervensi dapat dilakukan sebagai faktor protektif dalam mengurangi kesepian (Teater et al., 2021). Terapi hortikultura merupakan salah satu terapi nonfarmakologis yang banyak digunakan untuk meningkatkan kepuasan sosial (Aziz & Kartinah, 2025). Terapi ini juga digunakan sebagai upaya mewujudkan *succesful aging* pada lansia. *Successful aging* merupakan istilah untuk menyatakan masa lansia yang dilalui secara optimal dan produktif (Fahlevi et al., 2023).

Terapi hortikultura merupakan teknik intervensi menggunakan tanaman dan aktivitas berkebun sebagai sarana dalam program terapi (Simson & Straus, 2009). Terapi ini mendorong interaksi sosial dan keterlibatan antar peserta (Ng et al, 2021). Aktivitas hortikultura menjadi aktivitas yang dinikmati oleh lansia karena menjaga lansia tetap aktif secara fisik maupun mental (Baird, 2016). Terapi hortikultura menjadi salah satu pilihan terapi yang dapat meningkatkan kepuasan sosial (Aziz & Kartinah, 2025). Terapi ini bermanfaat dalam pemulihan tubuh dan pemikiran individu (Kim & Park, 2016). Terapi hortikultura memberi manfaat dalam perubahan fisik, psikologis dan sosial. Menurut Vashishta et al. (2025), terapi hortikultura memanfaatkan beberapa indra dalam kegiatannya merasakan tanah, aroma bunga, dan observasi saat melihat tanaman tumbuh. Berkebun memberikan berbagai manfaat emosional, seperti mengurangi stres dan depresi, menstabilkan suasana hati, dan meningkatkan rasa ketenangan, spiritualitas, dan kenikmatan (Parkinson et al., 2011).

Penelitian Chu et al. (2019) pada lansia di panti jompo menunjukkan bahwa terapi hortikultura dapat digunakan sebagai intervensi untuk mengurangi depresi dan kesepian. Hal ini terjadi karena hasil hortikultura dapat menumbuhkan rasa pencapaian dan mampu meningkatkan kepercayaan diri pada individu lansia. Penelitian Sarisway (2020) menunjukkan bahwa terapi hortikultura dapat menurunkan tingkat stres lansia. Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, diketahui bahwa kesepian pada lansia di panti jompo dapat dikurangi melalui pelaksanaan terapi hortikultura. Meskipun beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan manfaat terapi hortikultura dalam menurunkan kesepian pada lansia, kajian empiris dalam konteks panti jompo di Indonesia, khususnya dengan protokol intervensi singkat berbasis aktivitas hortikultura terstruktur masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memberikan bukti awal mengenai perubahan tingkat kesepian lansia setelah diberi terapi hortikultura di Wisma Cinta Kasih Padang.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif berbasis eksperimen agar variabel penelitian dapat diuji secara jelas dan terukur. Variabel bebas pada penelitian ini adalah terapi hortikultura

https://doi.org/10.26539/pcr.821415

sedangkan variabel terikatnya adalah kesepian. Penelitian ini menggunakan metode *quasi experiment* dengan desain eksperimen *one-group pretest-posttest design*. Penelitian hanya melibatkan satu kelompok, yaitu kelompok eksperimen. Tidak terdapat kelompok kontrol sebagai kelompok pembanding karena jumlah sampel yang terbatas sehingga menyulitkan proses pembentukan kelompok penelitian dan pelaksanaan randomisasi. Pemilihan desain ini menimbulkan kelemahan dalam validitas internal karena perubahan yang terjadi setelah perlakuan tidak dapat dipastikan terjadi karena hanya pemberian intervensi. Oleh karena itu, hasil penelitian tidak dapat disimpulkan dengan kuat sebagai efektivitas kausal.

Tabel 1. Desain Penelitian Eksperimen

Kelompok	***Pre-test***	**Perlakuan**	***Post-test***
Kelompok Eksperimen (KE)	O_1	X	O_2

Keterangan:
O_1 : *Pre-test* (Skala Kesepian)
X : Perlakuan (Terapi Hortikultura)
O_2 : *Post-test* (Skala Kesepian)

Partisipan

Populasi penelitian ini adalah lansia yang tinggal di Wisma Cinta Kasih Padang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *non-probability sampling*, yaitu *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan menetapkan kriteria tertentu sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2017). Kriteria sampel dalam penelitian ini meliputi (1) berusia 60 tahun ke atas; (2) lansia yang memiliki kondisi fisik memadai untuk mengikuti kegiatan terapi hortikultura secara aman; (3) belum pernah melakukan terapi hortikultura; (4) tidak memiliki riwayat alergi terhadap bunga atau tanaman.

Pada 31 Januari 2026, peneliti melakukan *screening* di Wisma Cinta Kasih Padang. Peneliti bersama pengelola panti jompo memilih populasi yang memenuhi kriteria untuk dijadikan partisipan penelitian. Berdasarkan kriteria pada *purposive sampling*, terpilih 11 orang subjek untuk dijadikan partisipan penelitian. Pemilihan subjek didasarkan pada kriteria inklusi sehingga subjek terpilih merupakan subjek dengan kondisi fisik, kognitif, emosi, dan kesehatan yang memadai. Lansia yang terpilih juga merupakan lansia yang mampu memahami instruksi dan dapat melakukan komunikasi dua arah yang baik. Namun, tidak dilakukan pertimbangan khusus pada kondisi psikologis partisipan yang berpotensi memengaruhi tingkat kesepian.

Screening kemudian dilanjutkan dengan pengisian *informed consent*. Subjek terpilih dikumpulkan dan diberikan informasi mengenai eksperimen, pengenalan peneliti, serta kegiatan yang akan dilakukan saat eksperimen. Selain persetujuan partisipan, penelitian juga telah mendapat persetujuan dari panti jompo. Panti jompo mendapat informasi mengenai kegiatan dan diberikan Modul Terapi Hortikultura sebagai pegangan dan pedoman mengenai aktivitas yang akan diberikan kepada lansia. Setiap subjek harus mengikuti setiap rangkaian kegiatan eksperimen agar data yang didapatkan lengkap. Pemberian perlakuan disesuaikan dengan kemampuan fisik lansia dimana terapi hortikultura selalu dilaksanakan di dalam ruangan dan dalam keadaan duduk. Apabila partisipan menunjukkan ketidaknyamanan fisik maupun emosional, partisipan dapat menghentikan kegiatan sementara atau mendapat penyesuaian.

Di akhir sesi, terdapat satu subjek yang dikeluarkan karena tidak mengikuti kegiatan eksperimen secara lengkap sehingga total subjek pada penelitian ini adalah 10 orang (n=10).

Berdasarkan demografi, 3 orang subjek merupakan laki-laki (30%) dan 7 orang subjek merupakan perempuan (70%). Subjek berada pada kelompok usia 60-85 tahun dengan 3 subjek dalam kelompok usia 60-70 tahun (30%), 3 subjek dalam kelompok usia 70-80 tahun (30%) dan 4 subjek dengan usia >80 tahun (40%).

Intervensi

Eksperimen yang dilakukan merupakan terapi hortikultura yang terdiri dari empat sesi. Setiap pertemuan dibagi menjadi tiga aktivitas utama, yaitu pembukaan dan *warming up*, aktivitas terapi hortikultura, dan penutupan. Intervensi memilki empat tujuan yaitu (1) menstimulasi indra peraba, penciuman, dan penglihatan; (2) meningkatkan kooridnasi tangan dan mata; (3) mengembangkan kegiatan hortikultura yang menanamkan rasa pencapaian; (4) mendorong interaksi interpersonal partisipan. Perlakuan akan dilaksanakan di satu ruangan dengan mempertimbangkan pencahayaan dan suhu ruangan. Ruangan akan disetting menggunakan *aromatherapy* yang merupakan bagian dari manipulasi dalam proses terapi hortikultura. Semua sesi dilakukan di dalam ruangan menggunakan meja sehingga semua partisipan akan duduk selama sesi berlangsung. Sesi intervensi di adaptasi dari sesi terapi hortikultura yang pernah dilakukan oleh Chu et al. (2019) pada lansia yang tinggal di panti jompo di Taiwan.

Penelitian dilaksanakan di Wisma Cinta Kasih Padang. Wisma Cinta Kasih merupakan lembaga sosial seperti panti jompo yang menampung dan mengurus lansia. Eksperimen dilaksanakan selama empat hari beruturut-turut pada 2 Februari – 5 Februari 2026 setiap pukul 09.00 – 10.30. Pertemuan pertama kelompok eksperimen akan memulai dengan membuat kreasi *ecoprint*, pertemuan kedua akan melakukan dekorasi pot dan memindahkan tanaman ke pot yang telah dihias, pertemuan ketiga partisipan akan membuat kreasi boneka rumput, dan pertemuan terakhir partisipan kembali melakukan kegiatan kreasi dengan menghias bingkai foto.

Tabel 2. Tahapan Pelaksanaan Terapi Hortikultura

	Judul Sesi	**Kegiatan**	**Durasi**
Sesi Pertama	Jejak Daun	Pembuka: Pada pertemuan pertama, peneliti akan memberikan penjelasan mengenai kegiatan hortikultura, manfaat. Selanjutnya, peneliti akan memberi penjelasan mengenai prosedur kegiatan hari ini. Aktivitas hortikultura: Aktivitas utama pada sesi ini ialah membuat ecoprint di kain yang telah disediakan.	100 menit
Sesi Kedua	Tanam Lagi Yuk	Pembuka: Peneliti akan menjelaskan mengenai prosedur kegiatan hari ini. Aktivitas hortikultura: Partisipan akan dibagi ke dalam kelompok. Kemudian diberikan pot dan peserta diminta untuk menghiasnya menggunakan peralatan yang telah diberikan (cat, dried flowers, pita). Selanjutnya, partisipan diminta untuk memindahkan benih yang sudah tumbuh ke pot yang telah dihias sebelumnya oleh partisipan.	90 menit
Sesi Ketiga	Boneka Rumput	Pembuka: Peneliti akan menjelaskan mengenai prosedur kegiatan hari ini dan menanyakan tanaman yang telah ditanam di sesi sebelumnya.	90 menit

https://doi.org/10.26539/pcr.821415

		Aktivitas hortikultura: Pada sesi ini, partisipan akan membuat boneka rumput menggunakan bahan yang telah disediakan. Partisipan juga akan menghias dan menyiram boneka rumputnya.	
Sesi Keempat	*Plant Memory*	Pembuka: Peneliti akan menjelaskan mengenai prosedur kegiatan hari ini dan menanyakan tanaman yang telah ditanam di sesi sebelumnya. Aktivitas hortikultura: Partisipan akan menghias bingkai foto yang diberikan menggunakan tanaman kering, bunga, dan hiasan lain yang telah disediakan.	110 menit

.

Instrumen

Kesepian diukur menggunakan *UCLA* (*University of California, Los Angles*) *Loneliness Scale* yang telah diadaptasi oleh Syafira (2025) untuk mengukur kesepian pada lansia. Penggunaan instrumen telah memperoleh izin penggunaan dari peneliti terkait. Instrumen telah memenuhi persyaratan keandalan dengan indeks reliabilitas Alpha Cronbach 0,896. Setiap aitem dalam kuesioner memiliki nilai diskriminasi aitem dengan rentang indeks validitas Pearson's r 0,469 hingga 0,743 sehingga dapat dikatakan bahwa instrumen yang dipakai valid ($p < ,001$).

Instrumen terdiri dari 20 aitem yang mengukur kesepian berdasarkan tiga aspek yaitu personality, social desirability, dan depression (Russel, 1996). UCLA Loneliness Scale menggunakan skala likert dengan empat pilihan (1 – 4): "Sangat Tidak Setuju (STS)", "Tidak Setuju (TS)", "Setuju (S)", dan "Sangat Setuju (SS)". Skala terdiri dari skor aitem favorable dan unfavorable dengan rentang skor 20 hingga 80. Skor total diperoleh dengan menjumlahkan seluruh skor aitem. Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat kesepian yang lebih tinggi. Rentang skor kesepian berada pada

Penelitian eksperimental juga berfokus pada pencapaian validitas internal sehingga dilakukan kontrol pada beberapa variabel sekunder yang dapat memengaruhi hasil penelitian (Seniati et al., 2017). Proactive history, merupakan perbedaan karakteristik individu yang dimiliki oleh subjek penelitian. Faktor ini diminimalisir dengan menggunakan kelompok usia yang sama pada partisipan, yaitu lansia dengan usia ≥ 60 tahun. Selajutnya *testing* diminimalisir dengan merubah urutan aitem di tes yang akan diberikan. Terakhir, *experiment mortality*, diminimalisir dengan melakukan eksperimen pada rentang waktu singkat di tiap sesinya.

Analisis Data

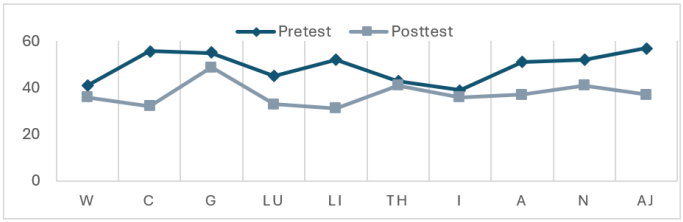
Data dianalisis menggunakan program statistik IBM SPSS Statistics 25. Uji hipotesis *paired sample T-test* digunakan membandingkan hasil *pretest dan posttest* yang merupakan dua sampel berpasangan. Uji normalitas diukur menggunakan uji *Shapiro Wilk Test*. Uji efektivitas menggunakan *effect size* juga dilakukan untuk mengetahui seberapa jauh efektivitas terapi yang diberikan.

Hasil

Tabel 3. Statistik Deskriptif Kesepian Berdasarkan *Pretest* dan *Posttest*

	n	*Mean*	SD
Pretest	10	49,10	6,55
Posttest	10	37,50	5,29

Nilai *mean* sebelum perlakuan *Mpretest* = 49,10 lebih besar dibandingkan nilai *mean* setelah perlakuan *Mposttest* = 37,50. Penurunan nilai *mean* setelah perlakuan menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat kesepian pada subjek setelah pemberian perlakuan.



Gambar 1. Grafik *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen

Berdasarkan gambar, diketahui bahwa setiap subjek mengalami penurunan pada skor kesepian saat setelah diberi perlakuan.

Tabel 4. Kategorisasi Tingkat Kesepian Subjek

	Skor	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
Pretest	X < 42,55	Rendah	2	20%
	42,55 < X < 55,65	Sedang	6	60%
	X > 55,65	Tinggi	2	20%
Posttest	X < 42,55	Rendah	9	90%
	42,55 < X < 55,65	Sedang	1	10%
	X > 55,65	Tinggi	0	
Total			10	100%

Analisis deskriptif dalam bentuk kategorisasi juga disajikan dan dijelaskan berdasarkan data yang telah terkumpul. Kategorisasi bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai distribusi data di antara kategori yang relevan dan melihat skor yang didapatkan oleh subjek setelah diberi perlakuan.

Kategorisasi dilakukan berdasarkan distribusi data sampel (*cut-off* empiris), sehingga batas kategori ditentukan dari hasil perhitungan statistik pada data penelitian. Kategorisasi dilakukan menggunakan rumus mean ± standar deviasi.

Tabel 5. Uji Normalitas

	Shapiro-Wilk	p>0,05	Bentuk
Pretest	0,907	0,261	Normal
Posttest	0,921	0,364	Normal
Gain score	0,937	0,524	Normal

Uji normalitas merupakan uji empiris yang digunakan untuk memastikan data yang diperoleh telah berdistribusi secara normal. Hasil uji normalitas data *pretest, posttest,* dan *gain*

https://doi.org/10.26539/pcr.821415

score menunjukkan bahwa data berdistribusi secara normal sehingga asumsi normalitas dalam penelitian telah terpenuhi.

Tabel 6. Uji Hipotesis *Paired Sample T-test*

	t	df	p<0,05
Pretest-Posttest	4,499	9	0,001

Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui perbedaan skor pada kelompok eksperimen pada saat sebelum dan setelah diberi perlakuan. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan bahwa p 0,001 < 0,05 bernilai signifikan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan pada rata-rata hasil kelompok eksperimen pada saat sebelum dan setelah diberi perlakuan. Maka, hasil ini mendukung hipotesis bahwa terapi hortikultura efektif dalam mengurangi kesepian pada lansia yang tinggal di panti jompo.

Tabel 7. Uji Efektivitas Cohen's d

	Cohen's d	Kategori
Kelompok Eksperimen	1,949	Efektivitas Besar

Cohen (2013) membuat norma untuk menentukan efektivitas dari suatu perlakuan. Uji efektivitas menggunakan *effect size* bertujuan untuk mengetahui seberapa besar efektivitas perlakuan yang diberikan. Berdasarkan hasil uji efektivitas, diketahui bahwa efektivitas terapi hortikultura dalam menurunkan kesepian pada lansia yang tinggal di panti jompo menunjukkan hasil x 1,979 > 0,8 dengan kategori efektivitas besar.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi hortikultura dalam mengurangi kesepian pada lansia yang tinggal di panti jompo. Penelitian ini membandingkan skor *pretest* dan *posttest* kesepian sebelum dan setelah subjek diberi perlakuan. Berdasarkan hasil *pretest*, tingkat kesepian partisipan dapat diklasifikasikan dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Dari 10 partisipan yang mengikuti *pretest*, dua orang berada pada kategori kesepian rendah, enam orang berada pada kategori sedang, serta dua orang lainnya berada pada kategori kesepian tinggi. Setelah partisipan memperoleh perlakuan selama empat sesi, nilai mean *pretest* sebesar 49,10 menurun menjadi mean *posttest* sebesar 37,50. Jika dilihat berdasarkan distribusi kategori, sembilan partisipan berada pada kategori kesepian rendah, satu partisipan dalam kategori sedang, dan tidak terdapat partisipan yang berada dalam kategori tinggi setelah diberikan perlakuan.

Terapi hortikultura didesain untuk meningkatkan interaksi sosial partisipan. Sesi-sesi yang diberikan mengharuskan partisipan untuk melakukan aktivitas fisik. Manipulasi lingkungan juga dilakukan dimana partisipan duduk di satu meja panjang dan saling berhadapan. Posisi ini disusun agar partisipan lebih mudah berinteraksi saat melakukan aktivitas hortikultura. Selain itu, setiap sesi aktivitas hortikultura digunakan untuk menumbuhkan rasa pencapaian dan percaya diri partisipan. Partisipan yang melakukan aktivitas fisik, memiliki rasa pencapaian, serta berada di lingkungan yang bersahabat lebih jarang untuk merasa kesepian (Chu et al., 2019; Noone et al., 2017).

Temuan peneltian mengindikasikan bahwa intervensi terapi hortikultura yang dilaksanakan selama empat hari dapat mengurangi kesepian pada lansia di panti jompo. Perbandingan antara skor pretest dan posttest memperlihatkan adanya penurunan pada tingkat kesepian setelah intervensi diberikan. Keberhasilan terapi hortikultura dalam menurunkan kesepian dapat dikaitkan dengan tercapainya tujuan dari pelaksaan terapi tersebut. Hasil ini sejalan dengan

beberapa penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terapi hortikultura menjadi sebuah intervensi yang dapat mengurangi kesepian (Aziz & Kartinah, 2025; Chu et al., 2019; P. K. Sari & Sugiharto, 2025).

Terapi hortikultura yang dilaksanakan memberi lansia kesempatan untuk terlibat dalam aktivitas bermakna. Saat sesi pertama, peserta diminta menghias tas kanvas dengan berbagai macam bunga dan daun segar. Peserta secara tidak sadar bergerak untuk mengambil bunga, menyusun, dan membuat ”print” motif bunga dengan cara memukul-mukul tanamannya. Kegiatan ini juga memicu munculnya interaksi kecil antar peserta seperti memuji karya partisipan lain, meminta bunga, dan juga ada partisipan yang saling bertanya mengenai nama daun dan bunga yang tersedia. Hal ini sejalan dengan temuan Al Maqi et al. (2024) bahwa terapi hortikultura mendorong subjek untuk lebih aktif, terlibat dalam kegiataan bermanfaat, dan membangun hubungan sosial yang baik.

Sesi kedua dan ketiga masih melibatkan aktivitas fisik dan sengaja dirancang menjadi pemantik untuk munculnya rasa pencapaian pada partisipan. Saat sesi dua, partisipan secara berkelompok memindahkan bibit ke dalam pot Sedangkan sesi ketiga partisipan membuat boneka rumput dimana boneka harus disiram setiap hari agar rambut boneka (rumput) tumbuh.

Berdasarkan hasil evaluasi, partisipan merasa lebih banyak bergerak, berbicara, serta merasa senang dengan tanamannya. Temuan ini mengindikasikan bahwa sesi ini telah menumbuhkan rasa pencapaian pada diri partisipan. Rasa pencapaian muncul ketika lansia merasa berhasil menyelesaikan satu aktivitas dan melihat hasil dari usahanya. Aktivitas dengan tanaman dapat memicu partisipan merasakan pencapaian yang dapat meningkatkan rasa percaya diri sehingga partisipan ingin selalu terlibat dalam kegiatan hortikultura (Al Maqi et al., 2024). Perasaan ini dapat memperbaiki mood dan menurunkan rasa kesepian (Chu et al., 2019; Mathew et al., 2025)

Sesi keempat dimulai dengan peneliti membagikan bingkai foto kepada masing-masing partisipan. Partisipan terlihat senang saat menerima bingkai dengan foto masing-masing. Kemudian partisipan saling berinteraksi dengan semangat. Hal ini menunjukkan adanya interaksi interpersonal antar partisipan. Hall & Knuth (2019) berpendapat bahwa hubungan sosial yang baik akan berdampak pada keterlibatan sosial dan pengurangan perasaan kesepian. Hubungan sosial yang erat kemudian berhubungan dengan pengurangan jarak sosial (Made Dwi Ayu Martini et al., 2026).

Secara keseluruhan, berkurangnya kesepian pada lansia yang tinggal di panti jompo melalui terapi hortikultura dapat dipahami melalui tercapainya tujuan eksperimen. Tujuan utama dalam eksperimen ini adalah untuk meningkatkan aktivitas fisik pada lansia. Aktivitas fisik meningkatkan kesehatan fisik yang akhirnya berpengaruh pada kesejahteraan psikologis individu (Chu et al., 2019; Noone et al., 2017). Fisik yang sehat kemudian berdampak pada berkurangnya penarikan diri dari lingkungan sosial sehingga perasaan kesepian bisa berkurang (Mourão et al., 2022).

Kesepian yang dirasakan oleh partisipan dapat dijelaskan melalui teori kesepian oleh Russel. Kesepian muncul karena adanya kesenjangan antara harapan dan realita dalam hubungan sosial individu baik secara jumlah maupun kualitas (Russell & Pang, 2016). Kesenjangan ini memicu munculnya rasa tidak puas hingga akhirnya lansia merasa kesepian. Hal ini bisa dikaitkan dengan disengagement theory dimana lansia pelan-pelan akan menarik diri dari lingkungan sosial. Penarikan ini kemudian memicu isolasi sosial sehingga interaksi sosial menjadi minim (Fahlevi et al., 2023).

Penelitian Shafyra & Ramadhanty (2024) pada lansia yang tinggal di panti jompo menunjukkan hasil bahwa kurangnya interaksi sosial akibat penurunan fisik dan mental yang dialami oleh lansia menjadi faktor yang paling berpengaruh dalam memicu kesepian. Salah satu usaha yang dilakukan lansia ialah menyibukkan diri dengan melakukan aktivitas atau mengikuti kegiatan dari panti. Hal ini sejalan dengan pendapat lansia saat evaluasi dimana sebelum diberi terapi hortikultura, lansia merasa ada kekosongan dan kurangnya kegiatan bermakna dari panti.

https://doi.org/10.26539/pcr.821415

Selanjutnya, partisipan berharap kegiatan hortikultura dilaksanakan secara rutin dan berkesinambungan.

Pemberian terapi hortikultura ditujukan agar lansia melakukan aktivitas fisik kemudian terlibat dalam interaksi sosial sehingga perasaan kesepian lebih jarang dirasakan. Sejalan dengan hasil penelitian Al Maqi et al. (2024), keterlibatan sosial dapat menguatkan hubungan sosial dan membantu dalam menurunkan kesepian. Penelitian ini memfokuskan bahwa kegiatan hortikultura memunculkan rasa antusias, menumbuhkan rasa pencapaian, meningkatkan interaksi sosial, hingga meningkatkan kesejahteraan psikologis seperti pengurangan kesepian (Nicholls et al., 2020). Sejalan dengan hasil evaluasi partisipan, kegiatan hortikultura menimbulkan perasaan ditemani. Menikmati aktivitas hortikultura menimbulkan perasaan nyaman dan damai serta memberikan ketenangan batin sehingga mengurangi rasa kesepian (Aziz & Kartinah, 2025; Prasetyo & Sahrani, 2024).

Penurunan kesepian yang terjadi pada penelitian juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain. Hal ini disebabkan karena penelitian tidak mempunyai kelompok pembanding yang secara langsung dapat membuktikan efektivitas kausal antara terapi hortikultura dan kesepian. Aktivitas hortikultura sebagai kegiatan bermanfaat dan menyenangkan dapat menjadi stimulasi untuk lansia bersosialisasi sehingga interaksi yang muncul selama intervensi dapat terjadi secara organik bukan karena pengaruh terapi (Nurlianawati & Kurniasih, 2023; P. K. Sari & Sugiharto, 2025). Selain itu, partisipan juga menerima perhatian dari peneliti, terlibat pada aktivitas dan suasana baru yang berpotensi memberi pengalaman dan manfaat psikologis tersendiri (LaFave et al., 2019).

Hasil peneltiian memberikan bukti awal bahwa terapi hortikultura berpotensi menjadi salah satu kegiatan yang dapat diterapkan oleh panti jompo untuk mengurangi kesepian pada lansia. Terapi hortikultura merupakan aktivitas praktis yang mudah dilaksanakan tanpa memerlukan peralatan kompleks. Terapi hortikultura dapat dipertimbangkan sebagai salah satu kegiatan rutin yang mendukung interaksi sosial, keterlibatan aktif, dan pengurangan perasaan kesepian pada lansia.

Simpulan

Penelitian ini memberikan bukti awal bahwa terapi hortikultura memiliki efektivitas besar dalam menurunkan kesepian pada lansia di Wisma Cinta Kasih Padang. Terapi hortikultura berkontribusi dalam meningkatkan aktivitas fisik dan keterlibatan sosial lansia yang akhirnya dapat mengurangi perasaan kesepian. Hasil penelitian ini mendukung terapi hortikultura sebagai sebuah intervensi nonfarmakologi yang dapat diterapkan pada lansia, khususnya yang tinggal di panti jompo.

Ucapan Terimakasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Wisma Cinta Kasih Padang beserta para lansia yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini. Peneliti juga menyampaikan terima kasih kepada dosen pembimbing dan seluruh pihak yang telah berkontribusi dan memberikan dukungan serta membantu proses penelitian hingga penelitian ini dapat diselesaikan.

Referensi

Al Maqi, M. H., Asiyah, S. N., & Arief, R. Q. (2024). Efektivitas terapi hortikultura pada penerima manfaat rehabilitasi sosial. *Prosiding PsychoNutrition*, *1*(1), 55–66. https://proceedings.uinsa.ac.id/index.php/PINUSS

Anastasia, D., & Baba, M. A. (2024). Kesepian pada lanjut usia di panti werdha. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, *5*(2), 106–119. https://journal.iain-manado.ac.id/index.php/JIVA/index

Aziz, A. A. B., & Kartinah. (2025). Pengaruh terapi hortikultura untuk menurunlan tingkat stres pada lansia. *Research & Learning in Nursing Science*, *9*(1), 361–367. http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners

Baird, M. R. (2016). *A horticultural therapy program for the elderly: effects on cognition, quality of life, and loneliness* [Mississippi State University]. https://scholarsjunction.msstate.edu/td

Chu, H. Y., Chen, M. F., Tsai, C. C., Chan, H. S., & Wu, T. L. (2019). Efficacy of a horticultural activity program for reducing depression and loneliness in older residents of nursing homes in Taiwan. *Geriatric Nursing*, *40*(4), 386–391. https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2018.12.012

Cohen, J. (2013). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. Routledge. https://doi.org/10.4324/9780203771587

Diswan, A. F., Andari, S. K., Agustina, A. R. P., Hapsari, A. A., Firmansyah, N. C. P., Az-Zahra, Lestari, C. A., Fajriyah, N., & Anas, S. H. (2025). Adaptasi sosial lansia di panti jompo kota semarang. *Jurnal Kesehatan Amanah*, *9*(1), 365–375. https://doi.org/10.57214/jka.v9i1.873

Erfiyanti, Cahyati, T. N., Putri, R. W., Noveli, A. T., Aldellisa, L., & Hikmah, S. (2023). Analisis loneliness pada lansia di panti wredha harapan ibu. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, *25*(2), 167–175. https://journals.usm.ac.id/index.php/jdsb

Fahlevi, R., Diwyarthi, N. D. M., Anurogo, D., Anwari, M., Herlambang, H. A., Hidayati, S. A., Nurdahlia, D. U., Pramudito, A. A., Aji, R., Sulistiyani, & Putri, G. A. (2023). *GERONTOLOGI* (1st ed.). Get Press Indonesia.

Hall, C. R., & Knuth, M. J. (2019). An Update of the literature supporting the well-being benefits of plants: part 3-social Benefits. *Horticultural Research Institute*, *37*(4), 136–142. http://meridian.allenpress.com/jeh/article-pdf/37/4/136/2442571/0738-2898-37_4_136.pdf

Iskandar, I., Iqbal, M., & Rahayu, M. (2022). Faktor melatarbelakangi lansia memilih tinggal di panti jompo darussa'adah lhokseumawe, aceh. *JURNAL MUTIARA NERS*, *5*(1), 38–47. https://doi.org/10.51544/jmn.v5i1.2185

Kim, Y. S., & Park, S. A. (2016). Investigation of the effects of horticultural activity program for mothers to improve relationship with child. *Journal of Korean Society for People Plants and Environment*, *19*(6), 585–593. https://doi.org/10.11628/ksppe.2016.19.6.585

Kusumastuti, S., Rahmawati, I., & Sulistyawati, R. A. (2020). *Pengaruh Terapi hortikultura terhadap kepuasan hidup lansia di panti wredha dharma bhakti surakarta*. Universitas Kusuma Husada Surakarta.

LaFave, S. E., Granbom, M., Cudjoe, T. K. M., Gottsch, A., Shorb, G., & Szanton, S. L. (2019). Attention control group activities and perceived benefit in a trial of a behavioral intervention for older adults. *Research in Nursing and Health*, *42*(6), 476–482. https://doi.org/10.1002/nur.21992

Made Dwi Ayu Martini, N., Luh Putu Dian Yunita Sari, N., & Darmaja, K. (2026). Gerakan bersama masyarakat untuk meningkatkan derajat kesehatan lansia hipertensi melalui penerapan terapi menanam di badung bali. *Jurnal Pelayanan Dan Pengabdian Masyarakat (PAMAS)*, *10*(1), 2685–5968. http://ejournal.urindo.ac.id/index.php/PAMAS

Marisa, D., & Afriyeni, N. (2019). Kesepian dan self compassion pada mahasiswa perantau. *Jurnal Psibernetika*, *12*(1), 1–11. https://doi.org/10.30813/psibernetika.v12i1.1582

Mathew, C., Baby, N., A, A., N, A., R, A., S, A., S K, H., D, L., Kaarthik P, J., K, S., G, N., P.E.S, T., & M, A. (2025). Horticulture Therapy: a tool for betterment of differently abled people. *Journal of Basic and Applied Research International*, *31*(6), 1–7. https://doi.org/10.56557/jobari/2025/v31i69871

Mourão, I., Mouro, C. V., Brito, L. M., Costa, S. R., & Almeida, T. C. (2022). Impacts of therapeutic horticulture on happiness and loneliness in institutionalized clients with mental health conditions. *British Journal of Occupational Therapy*, *85*(2), 111–119. https://doi.org/10.1177/03080226211008719

Nicholls, E., Ely, A., Birkin, L., Basu, P., & Goulson, D. (2020). The contribution of small-scale food production in urban areas to the sustainable development goals: a review and case study. In *Sustainability Science* (Vol. 15, Number 6, pp. 1585–1599). Springer Japan. https://doi.org/10.1007/s11625-020-00792-z

Noone, S., Innes, A., Kelly, F., & Mayers, A. (2017). 'The nourishing soil of the soul': The role of horticultural therapy in promoting well-being in community-dwelling people with dementia. *Dementia*, *16*(7), 897–910. https://doi.org/10.1177/1471301215623889

Nurlianawati, L., & Kurniasih, T. (2023). TERAPI MODALITAS BERKEBUN TERHADAP KESEPIAN PADA LANSIA. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, *5*(3), 1329–1334. http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP

Parkinson, S., Lowe, C., & Vescey, T. (2011). The therapeutic benefits of horticulture in a mental health service. *British Journal of Occupational Therapy*, *74*, 525–534.

Prasetyo, V. A. A., & Sahrani, R. (2024). Gambaran perma pada lansia yang melaksanakan kegiatan hortikultura. *Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri*, *10*(4).

Russel, D. W. (1996). UCLA loneliness scale (version 3): reliabulity, validity, and factor structure. *Journal Of Personality Assesment*, *66*(1), 20–40.

Russell, D. W., & Pang, Y. C. (2016). Loneliness. In *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (pp. 1–3). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_1085-1

Santrock, J. W. (2012). *Life-span development* (13th ed.). Erlangga.

Sari, N. R., Nugroho, S. W., Sulistyowati, R., Agustina, R., Yulianto, K. T., & Anggraeni, G. (2024). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2024* (Vol. 21). Badan Pusat Statistik.

Sari, P. K., & Sugiharto, S. (2025). Terapi horticultura untuk mengurangi kesepian pada lanjut usia di balai pelayanan sosial tresna werdha abiyoso yogyakarta. *JURNAL NERS*, *9*(2), 2160–2164. http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners

Sarisway, S. (2020). *Pengaruhterapi hortikultura terhadap tingkat stress lansia di rt 03 rw 37 kelurahan sinduharjo kecamatan ngaglik sleman yogyakarta tahun 2020* [STIKES Bethesda Yakkum]. www.A-PDF.com

Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B. N. (2017). *Psikologi Eksperimen* (4th ed.). Indeks.

Shafyra, M. N., & Ramadhanty, Z. (2024). Perasaan kesepian yang dialami lansia di panti jompo. *NJMS : Nusantara Journal of Multidisciplinary Science E-ISSN*, *1*(11), 579–583. https://jurnal.intekom.id/index.php/njms

Simard, J., & Volicer, L. (2020). Loneliness and isolation in long-term care and the covid-19 pandemic. *Journal of the American Medical Directors Association*, *21*(7), 966–967. https://doi.org/10.1016/j.jamda.2020.05.006

Simson, S. O., & Straus, M. C. (2009). *Horticulture as Therapy*. CRC Press.

Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif & kualitatif, R&D*. Alfabeta.

Syafira, A. (2025). *Pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesepian pada lansia*. Universitas Muhammadiyah Malang.

Teater, B., Chonody, J. M., & Davis, N. (2021). Risk and Protective factors of loneliness among older adults: the significance of social isolation and quality and type of contact. *Social Work in Public Health*, *36*(2), 128–141. https://doi.org/10.1080/19371918.2020.1866140

Vashishta, A., Ojha, R., & Sood, Y. (2025). Gardening for the mind: exploring the mental health benefits of horticultural therapy. *Plant Archives*, *25*(1), 2249–2257. https://doi.org/10.51470/plantarchives.2025.v25.no.1.325

Wajo, Z. I., Watloly, A., & Pelupessy, P. J. (2020). *Para lanjut usia (lansia) dan dunianya di panti tresna werdha ina kaka ambon*. *3*(1), 46–59. https://ojs3.unpatti.ac.id/index.php/komunitas

Wibowo, I. S., & Rachma, N. (2014). Studi komparatif: tingkat kesepian pada lansia di unit rehabilitasi sosial panti wening wardoyo ungaran dan lansia yang tinggal di komunitas. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, *2*(2), 76–80.