

Dinamika Dukungan Sosial dalam Kehidupan Sehari-Hari Lansia di Panti Jompo

Yuslih Maulida¹, Najwa Salsabil Bahri², Nur Aini Hidayah³, Fikriyyah Maeyani⁴,
Bintang Dian Larasati⁵, Indria adisti rahmadita⁶, Asma'Nur Kamila⁷, Faradila
Chandra⁸, Lufi Maulidta Wulanda⁹, Siti Hikmah¹⁰

¹⁻¹⁰ Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia
Korespondensi Penulis: najwabahri03@gmail.com

Abstract. Elderly people living in nursing homes are vulnerable to limited social interaction and isolation, which impacts their psychological well-being and quality of life. Social support is an important factor in improving the well-being of the elderly in this environment. Therefore, this study aims to analyze the dynamics of social support received by the elderly in their daily lives at the Al-Hikmah nursing home, including the forms of support, the main sources of support, and the challenges faced. The study used a qualitative approach with 6 elderly participants aged 60-75 years who lived in nursing homes and were still able to communicate well. Data were collected through semi-structured interviews, then analyzed thematically. The results showed that the elderly received various forms of social support, namely emotional support, appreciation, instrumental, information, and social networks. Emotional and instrumental support were the most felt, while information support was the most limited. Social interaction and involvement in religious or social activities strengthen the support network, but there is variation in the level of involvement between individuals. Therefore, adequate and sustainable social support from family, nursing home administrators, and the community plays a very important role in improving the psychological well-being and quality of life of the elderly in nursing homes. It is important to create an environment that encourages communication, social participation, and appreciation of the needs of the elderly.

Keywords: Social Support, Elderly, Nursing Home

Abstrak. Lansia yang tinggal di panti jompo rentan mengalami keterbatasan interaksi sosial dan isolasi, yang berdampak pada kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup mereka. Dukungan sosial menjadi faktor penting dalam meningkatkan kesejahteraan lansia di lingkungan tersebut. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dinamika dukungan sosial yang diterima lansia dalam kehidupan sehari-hari di panti Al-Hikmah, termasuk bentuk-bentuk dukungan, sumber utama dukungan, dan tantangan yang dihadapi. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan partisipan 6 lansia berusia 60-75 tahun yang tinggal di panti jompo dan masih mampu berkomunikasi dengan baik. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur, kemudian dianalisis secara tematik. Hasil menunjukkan bahwa lansia menerima berbagai bentuk dukungan sosial, yaitu dukungan emosional, penghargaan, instrumental, informasi, dan jaringan sosial. Dukungan emosional dan instrumental paling dirasakan, sementara dukungan informasi paling terbatas. Interaksi sosial dan keterlibatan dalam kegiatan keagamaan atau sosial memperkuat jaringan dukungan, namun ada variasi tingkat keterlibatan antar individu. Maka dari itu, dukungan sosial yang memadai dan berkelanjutan dari keluarga, pengurus panti, dan komunitas sangat berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup lansia di panti jompo. Penting untuk menciptakan lingkungan yang mendorong komunikasi, partisipasi sosial, dan penghargaan terhadap kebutuhan individu lansia.

Kata Kunci: Dukungan Sosial, Lanjut Usia, Panti Jompo

1. PENDAHULUAN

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan menghadapi berbagai tantangan sosial, keagamaan, ekonomi, politik, dan lingkungan. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 tahun 1998, yang dimaksud lanjut usia adalah seseorang yang telah berusia 60 tahun ke atas. Secara sosial, lansia sering mengalami keterbatasan interaksi dan isolasi, terutama

ketika tinggal di panti jompo yang jauh dari keluarga. Dari sisi keagamaan, lansia masih aktif menjalankan ibadah dan kegiatan spiritual yang menjadi sumber kekuatan batin mereka. Namun, secara ekonomi, banyak lansia yang bergantung pada dukungan pihak lain karena keterbatasan penghasilan dan biaya hidup yang meningkat. Selain itu, perhatian dan kebijakan pemerintah terhadap kesejahteraan lansia masih perlu ditingkatkan, khususnya dalam penyediaan fasilitas dan perlindungan sosial. Lingkungan panti jompo juga mempengaruhi kualitas hidup lansia, di mana kondisi fisik dan sosial di panti dapat berdampak pada kesehatan dan kesejahteraan mereka sehari-hari.

Berbagai literatur menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kebahagiaan lansia di panti jompo. Dalam penelitian (Samper et al., 2017) mengungkapkan bahwa lansia yang memiliki hubungan sosial baik adalah lansia yang memiliki kualitas hidup yang baik pula begitu juga dengan lansia yang memiliki hubungan sosial buruk memiliki kualitas hidup yang rendah. Selain itu menurut Mahmudah & Jalal (2021) adanya peningkatan terhadap kebermaknaan hidup bagi Lansia di panti jompo berdasarkan dukungan sosial yaitu berupa dukungan material, dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan jaringan sosial maupun dukungan pendampingan yang diberikan oleh pengurus pantinya tersebut. Dukungan sosial yang meliputi aspek emosional, instrumental, penghargaan, dan jaringan sosial terbukti berkontribusi signifikan terhadap kepuasan hidup lansia. Selain itu, pola perilaku sosial keagamaan lansia di panti juga menunjukkan bahwa kegiatan keagamaan dan interaksi sosial dapat membentuk sikap tolong-menolong dan saling menghargai yang memperkuat jaringan dukungan sosial mereka.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis dinamika dukungan sosial yang diterima lansia dalam kehidupan sehari-hari di panti jompo. Secara spesifik, artikel ini bertujuan untuk mengidentifikasi bentuk-bentuk dukungan sosial yang ada, sumber dukungan utama, serta tantangan yang dihadapi lansia dalam memperoleh dukungan sosial di lingkungan panti jompo. Dengan demikian, diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai peran dukungan sosial dalam meningkatkan kualitas hidup lansia di panti jompo.

Argumen utama dalam penelitian ini adalah bahwa dukungan sosial yang memadai dan berkelanjutan dari berbagai sumber-termasuk keluarga, teman sebaya, petugas panti, dan komunitas keagamaan-merupakan faktor kunci yang menentukan tingkat kesejahteraan psikologis dan kebahagiaan lansia di panti jompo. Tanpa dukungan sosial yang cukup, lansia beresiko mengalami penurunan kualitas hidup, stres, dan isolasi sosial yang dapat memperburuk kondisi fisik dan mental mereka. Oleh karena itu, pemahaman mendalam tentang

dinamika dukungan sosial ini penting untuk merancang intervensi yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan lansia di panti jompo.

Menurut Safino (dalam Purba et al., 2007) Dukungan sosial merupakan penerimaan rasa aman, peduli, penghargaan atau bantuan yang diterima seseorang dari orang lain atau kelompok. Awalnya dukungan sosial didefinisikan berdasarkan banyaknya kehadiran individu yang memberikan dukungan sosial. Kemudian definisi sosial berkembang di mana dukungan sosial tidak hanya seberapa banyak teman yang memberikan dukungan sosial melainkan juga kepuasan terhadap dukungan yang diberikan (Purba et al., 2007). Sedangkan menurut Smet (dalam Marni & Yuniawati, 2015) memaparkan bahwa dukungan sosial adalah dukungan yang didapatkan dari teman, keluarga, anak maupun orang lain berupa nasehat verbal atau non verbal, pemberian informasi, bantuan nyata atau tidak, serta tindakan yang bermanfaat sosial dan efek perilaku bagi penerima yang akan melindungi diri dari perilaku yang negatif. Berdasarkan pemaparan definisi diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan bantuan yang diterima individu dari orang lain atau kelompok, baik secara verbal maupun nonverbal, yang mencakup rasa aman, kepedulian, penghargaan, informasi, serta bantuan nyata maupun tidak nyata. Dukungan ini tidak hanya dilihat dari jumlah orang yang memberi dukungan, tetapi juga dari kualitas dan kepuasan individu terhadap dukungan tersebut. Dukungan sosial berperan dalam memberikan manfaat psikologis dan sosial, serta dapat melindungi individu dari dampak negatif.

Semakin bertambahnya usia ketergantungan lansia pada mereka yang masih berusia produktif semakin meningkat. Hal ini dikarenakan lansia mengalami perubahan pada dirinya. Terdapat beberapa aspek yang menurun seperti kognitif, fisik, potensi seksual dan aspek psikososial. Perubahan ini membuat lansia bergantung pada orang lain untuk bisa memenuhi kebutuhannya seperti kebutuhan fisik, dan kebutuhan psikososial. Kebutuhan fisik seperti sandang, pangan, dan papan. Sedangkan kebutuhan psikososial seperti bergaul dengan orang lain, mendapat pengakuan, dan pekerjaan. Lansia juga memiliki kebutuhan psikis seperti rasa aman, religiusitas, dan rasa ingin tahu. Ketiga kebutuhan ini tidak dapat dipenuhi oleh lansia tanpa bantuan orang lain (Nurrohmi, 2020). Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial menurut Myers (dalam Maimunah, 2020) yaitu, empati, norma-norma dan nilai sosial, pertukaran sosial. Hause (dalam Wahyuni, 2016) memaparkan terdapat empat aspek dukungan sosial, sebagai berikut: a) Dukungan emosional. Dukungan yang diberikan dalam bentuk bantuan untuk memberikan perhatian, kasih sayang, kehangatan, kepercayaan serta pengungkapan simpati. b) Dukungan penghargaan. Dukungan ini diberikan melalui penilaian atau penghargaan yang bernilai positif kepada individu, semangat, dorongan untuk

maju serta membandingkan secara positif terhadap orang lain. c) Dukungan instrumental. Merupakan bantuan langsung seperti menolong dengan melakukan pekerjaan untuk membantu orang lain atau meminjamkan uang. d) Dukungan informasi. Dukungan dengan memberikan nasehat, sugesti maupun umpan balik ataupun informasi tentang apa yang sebaiknya dilakukan oleh orang lain. e) Dukungan jaringan sosial. Disebut juga dukungan persahabatan, dukungan ini diberikan dengan membuat seseorang menjadi bagian dari suatu kelompok yang memiliki persamaan minat dan aktivitas sosial. Interaksi sosial yang terjadi bersifat positif dengan orang lain, yang memungkinkan seseorang untuk meluangkan waktu bersama individu lain dalam berbagai kegiatan sosial maupun rekreasi.

Dukungan sosial memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup lansia, terutama yang tinggal di panti jompo. Namun, sebagian besar penelitian sebelumnya masih bersifat kuantitatif dan belum menggali secara mendalam pengalaman subjektif lansia dalam memaknai dukungan sosial. Di Indonesia, nilai keluarga dan agama sangat memengaruhi cara lansia merespons dukungan, terutama di lingkungan seperti Panti Jompo Al Hikmah yang memiliki norma dan rutinitas tertentu. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mendalami cerita dan pengalaman lansia dalam menerima dan memberi dukungan sosial, guna memberikan pemahaman yang lebih utuh dan rekomendasi praktis bagi pengelola panti.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif karena bertujuan untuk mengetahui secara mendalam dinamika dukungan sosial dalam kehidupan sehari-hari lansia di panti jompo. Pendekatan ini memungkinkan peneliti menggali makna subjektif dari pengalaman lansia mengenai dukungan sosial yang mereka terima maupun berikan, melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Data yang diperoleh dianalisis secara tematik untuk menemukan pola-pola dan tema yang muncul dari kehidupan sosial para informan.

Informan dalam penelitian ini merupakan 6 lansia yang tinggal di panti jompo dengan kriteria rentang usia 60-75 tahun dan masih dapat berkomunikasi dengan baik. Instrumen utama dalam penelitian ini meliputi pedoman wawancara semi-terstruktur, lembar observasi, serta alat dokumentasi seperti perekam suara dan kamera. Pedoman wawancara disusun berdasarkan kajian teori mengenai dinamika dukungan sosial dan kesepian pada lansia. Pertanyaan bersifat terbuka dan fleksibel, dirancang untuk menggali secara mendalam pengalaman lansia dalam menerima dukungan sosial di panti jompo, interaksi sosial yang terjadi, serta perasaan kesepian yang mungkin mereka alami. Wawancara ini bertujuan untuk memahami bagaimana dukungan

sosial memengaruhi kehidupan sehari-hari lansia di panti jompo dan seberapa besar dampaknya terhadap kesejahteraan mereka.

Sugiyono (2018) menyatakan bahwa analisis data adalah proses pengumpulan dan pengorganisasian sistematis data dari sumber seperti catatan lapangan dan wawancara untuk membuat data dan hasilnya lebih mudah dipahami dan dikomunikasikan. Oleh karena itu, peneliti menganalisis data menggunakan tahapan berikut dari Model Miles dan Huberman: 1) Reduksi Data: Merangkum dan memilih informasi yang penting untuk memberikan gambaran yang lebih baik dan memudahkan peneliti untuk mengumpulkan lebih banyak data. 2) Penyajian Data: Menyusun data yang telah direduksi menjadi cerita yang mudah dipahami untuk memudahkan peneliti melanjutkan ke tahap berikutnya. 3) Penarikan Kesimpulan (Verifikasi): Mempelajari makna data untuk memahami dukungan sosial pada Lansia di panti jompo.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Wawancara

Informan	Dukungan Emosional	Dukungan Penghargaan	Dukungan Instrumental	Dukungan Informasi	Jaringan Sosial
Informan 1	Merasa diperhatikan oleh penghuni dan istri. Merasa nyaman dan tidak stres.	Kadang mendapat pujian. Tetapi tidak menganggapnya penting.	Dibantu istri, petugas panti, dan layanan kesehatan seperti BPJS.	Mendapat saran dari sesama penghuni dan istri. Lebih berhati-hati memilih kepada siapa curhat.	Merasa bagian dari komunitas panti. Serta aktif dalam kegiatan keagamaan.
Informan 2	Merasa diperhatikan oleh satu ibu pengasuh. tetapi belum terbuka secara emosional.	Pernah dipuji karena sehat, merasa dihargai oleh pengurus.	Dibantu ibu pengasuh saat sakit. sehingga merasa terbantu.	Belum banyak menerima saran. Dan belum terbuka untuk curhat.	Belum memiliki teman dekat. Merasa masih dalam tahap adaptasi.

Informan 3	Merasa diperhatikan oleh pimpinan dan anak-anak dipanti. Lebih nyaman curhat ke pimpinan dan teman.	Tidak mencari pujian. Lebih merasa dihargai oleh pimpinan panti.	Dibantu anak-anak atau teman lansia. Bantuan sesuai kebutuhan.	Sering mendapat saran dari teman dan pimpinan panti.	Sangat aktif dalam kegiatan sosial dan merasa seperti keluarga di panti.
Informan 4	Merasa diperhatikan oleh anak dan sesama lansia. Merasa lebih nyaman daripada tinggal dengan anak di rumah.	Tidak mendapat pujian khusus. Tetapi mengeluhkan soal keterbatasan ekonomi.	Dibantu anak dan pengurus saat sakit. Sudah merasa cukup terbantu.	Memberi nasihat ke penghuni lain. Dan suka bertanya ke pengurus jika bingung.	Mempunyai teman dekat. aktif di kegiatan ibadah dan komunitas.
Informan 5	Merasa diperhatikan oleh suami dan pengurus panti. Lebih nyaman dan merasa sehat sejak tinggal di panti.	Merasa dihargai saat berbagi makanan. Merasa senang jika hasil buaatannya disukai.	Dibantu oleh suami dan penghuni serumah. Sudah merasa puas dengan bantuan.	Lebih memilih cari informasi lewat HP. Dan tidak banyak interaksi informasi langsung.	Jarang bersosialisasi dengan lansia lain. Lebih dekat dengan pengurus panti dan suami.
Informan 6	Merasa diperhatikan oleh semua penghuni dan pengurus panti. nyaman dan merasa diterima.	Tidak mendapat pujian khusus tapi merasa dihargai secara umum.	Dibantu oleh staf yang ada di panti. Bantuan yang diberikan cepat dan ikhlas.	Mengandalkan internet dan perangkat digital untuk cari informasi.	Tidak memiliki teman dekat khusus. Tetapi merasa bagian dari komunitas dan senang ikut kegiatan seperti tarawih.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa bentuk dukungan sosial yang dirasakan lansia selama tinggal di panti cukup beragam. Secara umum, dukungan emosional muncul dari interaksi yang hangat dengan orang-orang terdekat, terutama pengurus panti, anak, dan pasangan. Lansia merasa nyaman ketika dapat berbagi cerita dan mendapatkan perhatian emosional, meskipun tidak semua dari mereka memiliki kedekatan yang sama dengan sesama penghuni panti. Beberapa di antaranya masih tertutup dan belum memiliki teman dekat, yang menunjukkan bahwa dukungan emosional belum sepenuhnya merata. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya dukungan sosial meskipun dalam semua lansia mendapatkan dukungan dengan tingkat dan pengalaman yang sama, dukungan sosial dari yang diperoleh dari pengurus panti dan keluarga menumbuhkan rasa aman dan kenyamanan sosial, yang sejalan dengan Cobb (dalam Mahmudah & Jalal, 2022) yang mengungkapkan bahwa dukungan emosional meningkatkan rasa diterima, dicintai dan dihargai. Sementara itu, dukungan penghargaan dimaknai secara berbeda oleh masing-masing individu. Ada lansia yang merasa dihargai saat mendapat pujian atas kontribusi atau kebersihan diri, tetapi sebagian lainnya justru lebih tersentuh oleh tindakan kecil seperti saat mereka membantu teman atau memasak makanan kesukaan orang lain. Hal ini memperlihatkan bahwa bentuk penghargaan yang bermakna sangat bergantung pada pengalaman hidup dan nilai-nilai pribadi setiap lansia. Hal ini sejalan dengan Cutrona & Russell (dalam Miller et al., 2013) yang menjelaskan bahwa walaupun seseorang merasa telah memberi dukungan, belum tentu penerima merasa didukung. Sementara itu, dukungan instrumental juga tampak terpenuhi dengan baik, ditandai oleh kemudahan akses terhadap kebutuhan dasar seperti makan, obat-obatan, dan transportasi. Lansia tidak menyampaikan keluhan signifikan, dan merasa sistem bantuan yang ada telah berjalan dengan manusiawi dan responsif. Terpenuhinya kebutuhan fisik ini menjadi pondasi penting dalam menjaga kenyamanan dan kesejahteraan psikososial mereka. Hal ini sejalan dengan Thoits (dalam Nugroho & Soetjningsih, 2023) yang memaparkan bahwa dukungan instrumental atau dukungan praktis berperan penting untuk mengurangi stres terutama untuk lansia.

Namun, dukungan informasi justru menjadi aspek yang paling terbatas dalam pengalaman para lansia. Nasehat atau bimbingan hanya sesekali diterima, baik dari pengurus, keluarga, maupun sesama penghuni. Beberapa lansia mencoba mencari informasi sendiri melalui internet, tetapi keterbatasan akses dan kemampuan menggunakan teknologi menjadi hambatan tersendiri. Selain itu, kecenderungan untuk menyendiri dan kurangnya interaksi verbal turut mempersempit ruang pertukaran informasi. Jaringan sosial yang dimiliki para lansia juga beragam. Sebagian merasa menjadi bagian dari komunitas melalui partisipasi dalam

kegiatan keagamaan atau sosial, seperti pengajian dan kerja bakti. Namun, ada pula yang memilih untuk tidak terlalu aktif bersosialisasi dan belum memiliki teman dekat. Preferensi individu serta lamanya tinggal di panti menjadi faktor yang memengaruhi keterlibatan sosial ini. Jaringan sosial yang luas berpotensi memperkuat berbagai bentuk dukungan, sementara keterbatasan interaksi sosial dapat menyebabkan isolasi dan menurunkan kualitas hidup lansia. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan lingkungan panti yang mendorong komunikasi, interaksi, dan partisipasi aktif, dengan tetap menghargai kebutuhan individu yang lebih nyaman dalam ruang pribadinya.

Berbagai penelitian sebelumnya telah menunjukkan pentingnya dukungan sosial dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Unsar et al. (2016) menemukan bahwa lansia dengan hubungan sosial yang baik memiliki kualitas hidup yang lebih tinggi, termasuk dalam aspek emosional, fisik, dan sosial dibandingkan dengan mereka yang mengalami isolasi sosial. Hal ini diperkuat oleh penelitian Mahmudah & Jalal (2022) yang menemukan bahwa kebermaknaan hidup lansia meningkat berkat adanya dukungan emosional, penghargaan serta keterlibatan sosial di panti jompo. Sementara itu, Nurrohmi (2020) menegaskan bahwa penurunan fungsi fisik dan psikososial pada lansia membuat mereka sangat bergantung pada dukungan dari orang lain, baik dalam hal kebutuhan dasar maupun pemenuhan psikologis.

Dukungan sosial yang diterima lansia di panti jompo secara langsung berkaitan dengan teori-teori psikologi. Teori Motivasi Manusia Maslow, yang lebih dikenal sebagai Hierarki Kebutuhan, mendefinisikan lima kebutuhan dasar yang memotivasi perilaku manusia. Kebutuhan ini mencakup kebutuhan fisiologis, keamanan, cinta dan rasa memiliki, penghargaan, dan aktualisasi diri (McConnell & Metz, 2024). Dalam keadaan ini, lansia menerima bantuan instrumental seperti makanan, pengobatan, dan bantuan fisik di panti jompo untuk memenuhi kebutuhan fisiologis dan keamanan mereka. Sementara itu, kebutuhan akan afiliasi (rasa dimiliki dan dicintai) terpenuhi dengan perhatian, empati, dan komunikasi hangat dari karyawan dan penghuni lain. Kebutuhan akan penghargaan dapat dipenuhi dengan pengakuan seperti ucapan terima kasih atau pengakuan atas peran lansia dalam kegiatan panti. Ketika seluruh tingkatan kebutuhan ini terpenuhi, maka peluang lansia untuk mencapai aktualisasi diri yakni merasa bahwa hidup mereka bermakna dan layak dijalani semakin besar.

Selain itu, tahap psikososial Erikson khususnya tahap terakhir *integrity vs despair* sangat relevan dengan hasil di lapangan. Teori Erikson menggambarkan bahwa lansia menghadapi tugas perkembangan utama, yaitu mencapai *integritas ego* sebagai lawan dari keputusasaan. Keberhasilan dalam tahap ini ditandai dengan keselarasan dan keutuhan terhadap kehidupan, sementara kegagalan menyebabkan penyesalan dan kepahitan (Chen et al., 2021). Lansia yang

merasa diterima, dihargai, dan memiliki dukungan sosial yang kuat di panti cenderung memiliki perasaan integritas; mereka merasa hidup mereka kuat, bermanfaat, dan bisa diterima apa adanya. Sebaliknya, orang tua yang kesepian, diabaikan, atau tidak memiliki teman bicara cenderung mengalami perasaan despair, seperti penyesalan, putus asa, atau kecemasan tentang sisa hidup. Sementara pendapat lain, menurut Albert Bandura teori belajar sosial miliknya menjelaskan bahwa perilaku individu dapat dipengaruhi oleh dua jenis utama, yaitu model langsung (*live model*) dan model simbolik (*symbolic model*) (Pohan et al., 2024). Namun, ketika lansia berada di sekitar orang yang tertutup atau pasif, mereka juga akan menerapkan pola perilaku serupa. Hal ini menunjukkan bahwa suasana dan model sosial di panti sangat memengaruhi perilaku lansia.

Dari sudut pandang, Teori Self-Determination Ryan & Deci (1985) menekankan betapa pentingnya memenuhi tiga kebutuhan psikologis dasar untuk kesehatan psikologis yaitu kemampuan, kemandirian, dan keterhubungan sosial. Dukungan penghargaan di panti jompo membantu para lansia merasa bahwa mereka masih bisa melakukan sesuatu dan berguna. Kebutuhan otonomi lansia terpenuhi dengan memberikan mereka kesempatan untuk memilih apa yang mereka lakukan setiap hari. Terakhir, kebutuhan akan keterhubungan sosial, yang dikenal sebagai rasa diterima dan terhubung secara emosional dengan orang lain, dapat dipenuhi melalui dukungan emosional dan interaksi positif antara penghuni dan karyawan panti. Dengan demikian, baik secara teoritis maupun empiris, temuan penelitian ini menegaskan bahwa dukungan sosial memiliki peran kunci dalam membantu lansia menjalani masa tua dengan lebih bermakna, sehat secara psikologis dan terintegrasi secara sosial.

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa interaksi sosial memiliki peran penting dalam menurunkan tingkat kesepian pada lansia yang tinggal di panti jompo. Dukungan sosial yang positif dapat mencegah timbulnya gangguan mental seperti depresi dan kecemasan. Oleh karena itu, penting bagi psikologi gerontologi untuk merancang intervensi sosial seperti terapi kelompok dan pelatihan keterampilan sosial guna mendorong keterlibatan lansia dalam hubungan interpersonal yang bermakna. Berdasarkan teori psikososial Erikson, lansia yang merasa diterima dan dihargai melalui interaksi sosial akan lebih mampu mencapai kepenuhan diri dan menghindari rasa putus asa.

Selain itu, temuan ini mendorong penguatan peran psikolog dalam pelayanan institusional bagi lansia. Psikolog diharapkan tidak hanya menangani permasalahan individu, tetapi juga menciptakan lingkungan sosial yang suportif bersama staf panti jompo. Implikasi praktis dari hasil ini mencakup pengembangan kebijakan yang mendukung kesejahteraan psikososial lansia seperti penyediaan ruang interaksi dan pelatihan komunikasi empatik untuk

pengasuh. Karena penelitian dilakukan di Panti Al-Hikmah dengan konteks budaya Indonesia, maka hasilnya juga memperkaya intervensi psikologis yang relevan secara budaya dan berorientasi pada pendekatan humanistik.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini mengungkap bahwa dinamika dukungan sosial yang dialami lansia penghuni panti jompo, berdasarkan hasil wawancara dan observasi terhadap para informan. Ditemukan lima bentuk utama dukungan sosial. Pertama, *dukungan emosional*, dimana sebagian besar lansia merasa diperhatikan dan nyaman, terutama melalui interaksi dengan keluarga dan pengurus panti, meskipun masih ada yang tertutup secara sosial. Kedua, *dukungan penghargaan*, terlihat dari perasaan dihargai atas kontribusi sederhana, meskipun sebagian lansia menganggap semua penghuni diperlakukan setara. Ketiga, *dukungan instrumental*, di mana kebutuhan fisik seperti makanan, layanan kesehatan, dan bantuan mobilitas terpenuhi dengan baik oleh pengurus panti, keluarga, atau sesama penghuni. Keempat, *dukungan informasi*, yang diterima dalam bentuk nasihat dari lingkungan sosial, namun cenderung terbatas; sebagian lansia bahkan memilih mencari informasi secara mandiri. Kelima, *dukungan sosial*, yang tercermin dalam partisipasi lansia pada kegiatan kolektif, meskipun tingkat keterlibatan dipengaruhi oleh faktor kepribadian dan durasi tinggal di panti. Secara umum, temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial di panti jompo bersifat bervariasi dan dipengaruhi oleh dinamika relasional individu lansia.

Penelitian ini memiliki implikasi penting secara praktis dan akademik. Secara praktis, dukungan sosial dalam bentuk emosional, penghargaan, instrumental, informasional, dan jaringan sosial terbukti berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia di panti jompo. Karena itu, pengelola disarankan mengembangkan program berbasis komunitas yang kontekstual, seperti pelatihan komunikasi empatik, kegiatan reflektif dan spiritual, serta ruang interaksi sosial yang inklusif dengan mempertimbangkan nilai budaya dan spiritualitas lokal. Secara akademik, temuan ini memperkaya kajian psikologi gerontologi di Indonesia, mendukung teori Erikson terkait pencapaian integritas diri pada tahap akhir kehidupan, serta menguatkan prinsip Self-Determination Theory mengenai pentingnya keterhubungan sosial. Penekanan pada kualitas dukungan dibanding jumlahnya menjadi dasar pengembangan intervensi yang lebih peka terhadap konteks budaya, serta membuka peluang penelitian lanjut secara longitudinal dan lintas budaya.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pendekatan kualitatif membantu memahami pengalaman lansia secara mendalam, namun karena

bergantung pada sudut pandang individu, hasilnya sulit diukur secara angka dan belum tentu mewakili semua lansia. Selain itu, alat yang digunakan dalam penelitian seperti wawancara dan observasi bisa menjadi kendala jika pertanyaan yang diajukan sulit untuk dipahami oleh informan, sehingga jawabannya bisa kurang tepat. Penelitian ini pun hanya dilakukan di satu panti jompo, yang mungkin di tempat lain berbeda situasi sosial dan lingkungannya. Waktu penelitian yang singkat juga membuat peneliti tidak bisa melihat perubahan atau perkembangan jangka panjang yang terjadi pada lansia. Oleh karena itu, hasil penelitian perlu dilihat dalam konteks terbatas, dan studi lanjutan disarankan melibatkan lebih banyak peserta serta metode yang lebih beragam.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan partisipan yang lebih beragam, termasuk lansia dengan keterbatasan komunikasi, usia di atas 75 tahun, dan kondisi kesehatan kronis, guna memperoleh gambaran yang lebih representatif mengenai dukungan sosial. Penggunaan pendekatan mixed methods dan desain longitudinal juga perlu dipertimbangkan agar hasil lebih kuat secara metodologis dan mampu menangkap dinamika jangka panjang. Studi lanjutan sebaiknya dilakukan di berbagai jenis panti jompo, serta membandingkan lansia yang tinggal di panti dan bersama keluarga untuk memahami pengaruh konteks tempat tinggal. Peran teknologi digital dalam mendukung hubungan sosial lansia juga layak dieksplorasi lebih jauh. Selain itu, penting untuk merancang dan menguji intervensi sosial berbasis budaya lokal yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikososial lansia secara sistematis dan berkelanjutan.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Berkman, L. F., & Glass, T. (2000). Social integration, social networks, social support, and health. *In Social Epidemiology* (pp. 137–173). Oxford University Press.
- Chen, P. Y., Ho, W. C., Lo, C., & Yeh, T. P. (2021). Predicting ego integrity using prior ego development stages for older adults in the community. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(18). <https://doi.org/10.3390/ijerph18189490>
- Erikson, E. H. (1982). *The Life Cycle Completed*. W.W. Norton & Company.
- Dunn, Janice Causgrove, and Chantelle Zimmer. 2020. “Self-Determination Theory.” *Routledge Handbook of Adapted Physical Education* 55(1): 296–312.
- Mahmudah, U., & Jalal, M. (2022). Dukungan sosial dalam menumbuhkan kebermaknaan hidup lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 – Jakarta Selatan. *Jurnal Penyuluhan Agama (JPA)*, 8(2), 103–117.
- Maimunah, S. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial dan Efikasi Diri Terhadap Penyesuaian Diri. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 275–282.
- Marni, A. (Ani), & Yuniawati, R. (Rudy). (2015). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penerimaan Diri pada Lansia di Panti Wredha Budhi Dharma YOGYAKARTA. *Empathy*, 3(1), 1–7.

- McConnell, J., & Metz, K. (2024). Finding Fulfillment: An Examination of the Fulfillment of Maslow's Needs Among Traditional, Remote, and Hybrid-Setting Employees. *American Journal of Management*, 24(1), 1–15. <https://doi.org/10.33423/ajm.v24i1.6877>
- Miller, R. B., Hollist, C. S., Olsen, J., & Law, D. (2013). Marital Quality and Health Over 20 Years: A Growth Curve Analysis. *Journal of Marriage and Family*, 75(3), 667–680.
- Nugroho, M. A., & Soetjningsih, C. H. (2023). Social Support and Academic Stress for Overseas Students : Case Study of Students from Outside Java Island Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Stres Akademik pada Mahasiswa Rantau: Studi Kasus Mahasiswa dari Luar Pulau Jawa. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 12(3), 362–368.
- Nurrohmi, N. (2020). DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA TERHADAP LANSIA. *Jurnal Ilmiah Rehabilitasi Sosial (Rehsos)*, 2(1).
- Pohan, A. H., Ulfa, I. J., Diniaty, A., Asra, K., Islam, U., Sultan, N., & Kasim, S. (2024). PERAN MODELING DALAM PEMBENTUKAN PERILAKU : PERSPEKTIF SOSIAL BELAJAR (ALBERT BANDURA). 8(12), 48–56.
- Purba, J., Yulianto, A., & Widyanti, E. (2007). PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP BURNOUT PADA GURU. *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Burnout Pada Guru Jurnal Psikologi*, 5(1).
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (1985). Self-determination theory. *Routledge Handbook of Adapted Physical Education*, 55(1), 296–312. <https://doi.org/10.4324/9780429052675-23>
- Sarafino, E. P. (2004). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (4th ed.). Wiley.
- Unsar, S., Erol, O., & Sut, N. (2016). Social support and quality of life among older adults. *International Journal of Caring Sciences*, 9(1), 249–257.
- Wahyuni, N. S. (2016). HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN KEMAMPUAN BERSOSIALISASI PADA SISWA SMK NEGERI 3 MEDAN. *Jurnal Diversita*, 2(2).