



HARMONI: "Hidup Berbagi, Mengatasi Kesepian dan Konflik" Sebagai Upaya Membangun Keterhubungan Sosial di Kalangan Lansia

Tiara Nurmaritza Putri*, Kadek Deandra Alea Casta, I Made Risky Saputra, I Putu Angga Arya Prasetya, Putu Wahyu Mahadiva Sajna Sandi, Ni Luh Indah Desira Swandi

Universitas Udayana, Indonesia

Abstrak: Penelitian ini membahas tantangan psikososial berupa kesepian dan konflik sosial di kalangan lansia penghuni Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan mengevaluasi efektivitas program intervensi HARMONI dalam mengurangi kesepian dan meningkatkan interaksi sosial. Dengan menggunakan desain kuantitatif pra-eksperimental satu kelompok, yaitu pretes-postes, penelitian ini melibatkan enam partisipan lansia yang dipilih secara purposif. Data dikumpulkan menggunakan Skala Kesepian UCLA, observasi non-partisipan, dan wawancara semi-terstruktur. Analisis data meliputi uji normalitas dan uji-t sampel berpasangan untuk data kuantitatif, serta triangulasi untuk data kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan penurunan skor kesepian yang signifikan secara statistik setelah intervensi, dengan partisipan menunjukkan peningkatan keterlibatan sosial dan perubahan perilaku positif. Temuan ini menunjukkan bahwa program HARMONI bermanfaat untuk meningkatkan keterhubungan sosial dan kesejahteraan emosional di kalangan lansia yang dilembagakan. Penelitian selanjutnya sebaiknya melibatkan sampel yang lebih besar dan periode intervensi yang lebih lama untuk memperkuat generalisasi dan penerapan praktis.

Kata Kunci: Lansia, Konseling Kelompok, Kesepian, Intervensi Psikososial, Keterhubungan Sosial

DOI:

<https://doi.org/10.53697/iso.v5i2.3055>

*Correspondence: Tiara Nurmaritza Putri

Email: tiaramaritzaa@gmail.com

Received: 02-10-2025

Accepted: 19-11-2025

Published: 12-12-2025



Copyright: © 2025 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license

(<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract: This study addresses the psychosocial challenges of loneliness and social conflict among elderly residents at Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya. The research aims to develop and evaluate the effectiveness of the HARMONI intervention program in reducing loneliness and improving social interaction. Employing a quantitative pre-experimental one group pretest-posttest design, the study involved six purposively selected elderly participants. Data were collected using the UCLA Loneliness Scale, non-participant observation, and semi-structured interviews. Data analysis included normality tests and paired samples t-tests for quantitative data, and triangulation for qualitative data. Results showed a statistically significant decrease in loneliness scores after the intervention, with participants demonstrating increased social engagement and positive behavioral changes. The findings suggest that the HARMONI program is beneficial for enhancing social connectedness and emotional well-being among institutionalized elderly. Future research should involve larger samples and longer intervention periods to strengthen generalizability and practical application.

Keywords: Elderly, Group Counseling, Loneliness, Psychosocial Intervention, Social Connectedness

Pendahuluan

Fenomena Penelitian

Lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya menghadapi tantangan psikososial yang kompleks, seperti kesepian, penarikan diri, dan konflik sosial, meskipun berada di lingkungan yang ramai dan didukung oleh berbagai aktivitas fisik serta spiritual. Fenomena loneliness in crowd menjadi nyata ketika lansia tetap merasa terasing secara emosional, bahkan di tengah interaksi sosial yang rutin. Kondisi ini diperparah oleh minimnya dukungan keluarga dan keterbatasan aktivitas fisik, yang berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologis lansia (Kementerian Sosial RI, 2020; Siregar et al., 2021; Landmann & Rohmann, 2022; Gerstorf et al., 2022).

Konflik antar lansia juga sering terjadi, dipicu oleh perubahan fungsi kognitif seperti dementia ringan, sikap otoriter, dan kecemburuan sosial. Perselisihan terkait memori dan hubungan personal menambah kerumitan dinamika sosial di panti, sehingga lansia semakin rentan terhadap isolasi dan penurunan kualitas hidup (Wiklund-Gustin, 2010; Situngkir et al., 2022; Mund et al., 2020; Pancasila et al., 2022).

Permasalahan Penelitian

Permasalahan utama yang diidentifikasi adalah tingginya tingkat kesepian dan konflik sosial di antara lansia, yang tidak sepenuhnya teratasi oleh aktivitas rutin panti. Hasil asesmen melalui wawancara dan observasi menunjukkan bahwa lansia cenderung menarik diri dari kegiatan kelompok, merasa kehilangan motivasi, dan mengalami kesedihan berkepanjangan akibat kehilangan pasangan hidup. Minimnya interaksi sosial dan dukungan emosional dari keluarga memperburuk perasaan kesepian, yang berpotensi meningkatkan risiko depresi dan gangguan kognitif (Thohiroh, 2023; Astutik, 2019; Rokhmah et al., 2021; WHO, 2021).

Konflik antar lansia sering kali berakar pada penurunan daya ingat dan kebutuhan afeksi yang tidak terpenuhi secara sehat. Lansia yang bersikap otoriter atau mudah tersinggung cenderung memicu ketegangan, sementara keterbatasan memori memperumit penyelesaian masalah secara rasional. Situasi ini menegaskan perlunya intervensi berbasis komunitas yang holistik untuk mendukung relasi sosial dan kesejahteraan lansia (Wibowo & Rachma, 2018; Situngkir et al., 2022; Merlinda & Juniarni, 2022; Pambudi et al., 2017).

Tujuan, Urgensi, dan Kebaruan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan menguji efektivitas program intervensi "HARMONI" dalam mengurangi kesepian dan konflik sosial, serta meningkatkan interaksi positif di kalangan lansia panti. Urgensi penelitian terletak pada kebutuhan akan model intervensi psikososial yang terintegrasi, yang tidak hanya berfokus pada aspek individual tetapi juga membangun relasi sosial yang bermakna. Kebaruan penelitian ini terletak pada penggunaan kombinasi teknik progressive muscle relaxation, konseling kelompok, dan art therapy kolase foto serta bernyanyi bersama, yang belum banyak diimplementasikan secara sistematis di panti sosial lansia di Indonesia. Program ini diharapkan dapat menjadi model intervensi berkelanjutan untuk meningkatkan kualitas

hidup lansia secara holistik (Fatima & Rauf, 2021; Abbing et al., 2018; Han et al., 2020; Yao et al., 2019).

Metodologi

Jenis dan Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-experimental one group pretest-posttest untuk menguji efektivitas program intervensi "HARMONI" dalam mengurangi kesepian dan meningkatkan interaksi sosial pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk membandingkan kondisi sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok yang sama, sehingga perubahan yang terjadi dapat diidentifikasi secara objektif (Sugiyono, 2022; Cresswell & Cresswell, 2022). Metode ini juga relevan untuk penelitian intervensi sosial yang bertujuan mengukur dampak program secara terukur dan sistematis (Fatima & Rauf, 2021; Abbing et al., 2018).

Instrumen dan Teknik Analisis Data

Instrumen utama yang digunakan adalah Skala Kesepian UCLA versi 3, yang telah terbukti valid dan reliabel untuk mengukur tingkat kesepian pada lansia (Gerstorf et al., 2022; Mund et al., 2020). Selain itu, observasi non-partisipan dan wawancara semi-terstruktur digunakan untuk mendukung data kuantitatif dengan informasi kualitatif mengenai perubahan perilaku sosial dan pengalaman peserta selama intervensi (Helaludin & Wijaya, 2019; Emzir, 2021). Analisis data dilakukan dengan uji normalitas Shapiro-Wilk dan Kolmogorov-Smirnov, dilanjutkan dengan uji parametrik Paired Samples Test untuk membandingkan skor pretest dan posttest. Data kualitatif dianalisis dengan teknik reduksi data dan triangulasi untuk memastikan validitas temuan (Sudaryono, 2023; Cresswell & Cresswell, 2022).

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya, Denpasar. Sampel diambil secara purposive dengan kriteria lansia yang tidak memiliki gangguan fisik atau kognitif berat, sehingga mampu mengikuti seluruh rangkaian intervensi. Dari 31 lansia yang ada, sebanyak 6 orang memenuhi kriteria dan bersedia menjadi peserta hingga akhir program. Pemilihan sampel ini didasarkan pada pertimbangan karakteristik subjek yang relevan dengan tujuan penelitian dan efektivitas intervensi (Sugiyono, 2022; Siregar et al., 2021; Landmann & Rohmann, 2022).

Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dimulai dengan asesmen awal melalui wawancara dan observasi untuk mengidentifikasi permasalahan utama yang dihadapi lansia. Selanjutnya, dilakukan pretest menggunakan Skala Kesepian UCLA, diikuti oleh empat sesi intervensi yang meliputi konseling kelompok, pelatihan progressive muscle relaxation, art therapy kolase foto, dan aktivitas bernyanyi bersama. Setiap sesi didampingi oleh fasilitator dan diakhiri dengan evaluasi serta pengisian posttest. Monitoring dan evaluasi dilakukan dua minggu setelah intervensi untuk menilai keberlanjutan dampak program. Seluruh tahapan

penelitian mengikuti prinsip etika penelitian dan memperoleh persetujuan dari peserta (Cresswell & Cresswell, 2022; Thohiroh, 2023; Han et al., 2020).

Hasil dan Pembahasan

Tingkat Kesenjangan Lansia

Untuk mengukur tingkat kesepian lansia, intervensi ini menggunakan skala kesepian UCLA yang terdiri dari 20 aitem pertanyaan yang kemudian ditanyakan kepada lansia oleh fasilitator. Tingkat kesepian dapat dikategorikan berdasarkan jumlah skor dari seluruh pertanyaan. Kategorisasi kesepian adalah sebagai berikut, Nilai 20 – 40 = rendah, Nilai 41 – 60 = sedang, dan Nilai 61 – 80 = berat. Skala dikerjakan sebanyak dua kali, yakni sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) kegiatan intervensi berlangsung. Skor total dari pengisian skala oleh 6 lansia sebelum dilakukan intervensi berada pada rentang paling rendah di skor 49 dan yang tertinggi berada di skor 55. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kesepian lansia sebelum dilaksanakan intervensi berada di rentang kesepian “sedang” (Nilai 41 – 60). Adapun skor total dari pengisian skala oleh 6 lansia setelah dilakukan intervensi berada pada rentang paling rendah di skor 48 dan yang tertinggi berada di skor 52. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kesepian lansia sebelum dilaksanakan intervensi berada di rentang kesepian “sedang” (Nilai 41 – 60).

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas
Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SELISIH	.187	6	.200*	.966	6	.866

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data terdistribusi dengan normal. Pada uji Kolmogorov-Smirnov, nilai statistik adalah 0.187, sedangkan pada uji Shapiro-Wilk, nilai statistik adalah 0.966. Nilai signifikansi pada kedua uji lebih besar dari 0.05, sehingga data dianggap terdistribusi dengan normal. Oleh karena itu, analisis data dilanjutkan menggunakan uji parametrik Paired Samples Test. Uji ini dipilih karena sesuai untuk data yang memenuhi asumsi normalitas.

Tabel 2. Perbandingan Tingkat Kesenjangan
Paired Samples Test

	Paired Differences						t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
				Lower	Upper				
Pair 1 PRETEST - POSTTEST	2.833	1.941	.792	.797	4.870	3.576	5	.016	

Hasil analisis Paired Samples Test menunjukkan bahwa terdapat perbedaan secara statistik antara nilai PRETEST dan POSTTEST , $p=0.016, p<0.05$ dengan rata-rata peningkatan sebesar 2.833.

Hasil Observasi dan Wawancara

Berdasarkan hasil observasi selama lima hari intervensi, perilaku sosial lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya menunjukkan dinamika yang bertahap. Pada hari pertama dan kedua, lansia cenderung pasif, lebih memilih menyendiri, dan minim interaksi sosial seperti membantu sesama atau berpartisipasi dalam kegiatan kelompok. Mereka mengikuti arahan fasilitator dengan baik, tidak terlibat konflik, dan menunjukkan sopan santun seperti mengucapkan terima kasih, namun interaksi antar lansia masih terbatas. Seiring berjalannya intervensi, terutama pada hari ketiga dan keempat, mulai tampak peningkatan partisipasi lansia dalam aktivitas bersama, seperti merapikan kursi, berbagi peralatan kolase, dan tersenyum saat berinteraksi. Lansia juga mulai menunjukkan inisiatif sederhana dalam berkomunikasi dan beradaptasi dengan kebiasaan berbagi fasilitas, meski sebagian tetap memilih makan di kamar masing-masing. Pada hari monitoring dan evaluasi, lansia tampak lebih terbuka, mulai menyapa dan mengobrol dengan sesama peserta, serta menunjukkan perilaku kerjasama dan akomodasi yang lebih baik, walaupun inisiatif untuk membantu masih terbatas. Hasil wawancara dengan staf panti menguatkan temuan observasi, di mana program intervensi dinilai mampu menciptakan suasana yang lebih harmonis, mengurangi konflik, dan meningkatkan interaksi positif antar lansia. Staf panti juga merekomendasikan agar kegiatan serupa diadakan secara lebih luas agar seluruh lansia dapat terlibat dan merasakan manfaatnya.

Hasil Kesan dan Pesan Peserta

Kesan dan pesan peserta lansia selama empat hari intervensi menunjukkan perkembangan positif yang signifikan. Pada awal program, lansia merasa ragu dan belum memahami tujuan kegiatan, namun tetap bersedia mengikuti aktivitas. Seiring waktu, mereka mulai merasa nyaman, menikmati sesi relaksasi, dan mengapresiasi kesempatan untuk berbagi cerita serta berinteraksi dengan fasilitator dan sesama lansia. Lansia mengungkapkan bahwa kegiatan ini membuat mereka merasa lebih rileks, dihargai, dan memiliki memori baru yang bermakna. Mereka juga menunjukkan antusiasme terhadap aktivitas kelompok seperti membuat kolase foto dan bernyanyi bersama, serta berharap kegiatan serupa dapat diadakan kembali dengan melibatkan lebih banyak peserta. Secara keseluruhan, intervensi "HARMONI" berhasil meningkatkan keterlibatan sosial, membangun suasana positif, dan memberikan pengalaman baru yang bermanfaat bagi lansia di panti.

Pembahasan Hasil Intervensi HARMONI

Berdasarkan hasil asesmen yang sudah dilakukan sebelumnya melalui wawancara bersama pihak panti juga beberapa lansia, ditemukan bahwa meskipun berada di lingkungan yang ramai, banyak lansia merasa kesepian, terutama yang berasal dari latar belakang ekonomi terbatas dan tidak memiliki keluarga yang dapat mengunjungi mereka secara rutin. Banyak di antaranya tidak memiliki wali keluarga atau telah kehilangan orang terdekat, sehingga bergantung sepenuhnya pada panti untuk interaksi sosial. Panti menerima lansia yang direkomendasikan oleh pengurus desa atau pemerintah karena

hidup sendiri dan membutuhkan tempat tinggal yang aman. Meski tinggal di panti yang aman, rasa kesepian tetap bisa dirasakan oleh sebagian besar lansia.

Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian oleh Wibowo & Rachma (2018) menunjukkan bahwa lansia yang merasa nyaman dengan lingkungan panti namun lansia tetap merasa kesepian. Selain itu, Konflik antar lansia sering terjadi di panti, memperburuk dinamika sosial di antara lansia. Beberapa lansia menunjukkan perilaku seperti anak kecil, seperti keinginan untuk mendominasi atau mengatur orang lain. Lansia yang bersikap otoriter sering memberi perintah, yang menyebabkan ketegangan dengan yang diperintah. Selain itu, penurunan memori pada beberapa penghuni menambah masalah, seperti konflik utang, di mana ada lansia yang lupa tetapi yang lain mengklaim masih memiliki hutang. Masalah ini memperumit hubungan interaksi sosial dan penyelesaian konflik antar lansia, karena keterbatasan daya ingat yang menghambat komunikasi dan pemahaman. Hal ini sejalan dengan penelitian Situngkir dkk., (2022) menunjukkan bahwa perubahan kognitif yang terjadi pada lansia dapat menyebabkan penurunan kemampuan lansia dalam berinteraksi, baik di lingkungan keluarga maupun masyarakat. Hal ini terlihat dari sikap lansia yang cenderung egois dan kurang mau mendengarkan pendapat orang lain. Sikap tersebut dapat berdampak pada perilaku lansia yang membuat mereka semakin terisolasi dari lingkungan sosial dan keluarga. Akibatnya, lansia tidak memiliki saluran yang efektif untuk mengungkapkan atau menyelesaikan emosi mereka secara bersama-sama dengan orang lain.

Untuk melihat tingkat kesepian para lansia, intervensi ini menggunakan Skala kesepian UCLA (The UCLA Loneliness Scale). Skala kesepian UCLA ini diadaptasi dari Thohiroh (2023). Skala ini terdiri dari 20 pertanyaan, yang mana 11 di antaranya berupa pernyataan favorable atau yang menunjukkan perasaan kesepian. Pertanyaan-pertanyaan negatif tersebut ada pada nomor 2, 3, 4, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 17, dan 18, sedangkan pertanyaan unfavorable terdapat pada nomor 1, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19, dan 20. Skor untuk pertanyaan favorable diberi penilaian sebagai berikut: tidak pernah dengan skor 1, jarang skor 2, sering skor 3, dan selalu skor 4. Sementara itu, untuk pertanyaan unfavorable, skor diberi dengan urutan terbalik: tidak pernah skor 4, jarang skor 3, sering skor 2, dan selalu skor 1. Tingkat kesepian dapat dikategorikan berdasarkan total skor dari semua pertanyaan sebagai berikut, Nilai 20 – 40 = rendah, Nilai 41 – 60 = sedang, dan Nilai 61 – 80 = berat. Dalam intervensi ini, data tingkat kesepian lansia dikumpulkan sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) intervensi. Berdasarkan analisis data, uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data berdistribusi normal ($p > 0,05$). Oleh karena itu, analisis data dilanjutkan menggunakan uji parametrik Paired Samples Test. Uji ini dipilih karena sesuai untuk data yang memenuhi asumsi normalitas.

Hasil uji Paired Samples Test menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test ($p = 0,016$; $t = 3,576$). Secara keseluruhan, data statistik menunjukkan bahwa skor post-test cenderung lebih rendah dibandingkan dengan skor pre-test, yang mengindikasikan adanya penurunan tingkat kesepian pada lansia setelah dilakukan intervensi. Tetapi, berdasarkan kategorisasi kesepian menurut skala UCLA yang digunakan, skor rata-rata pre-test dan post-test tetap berada dalam rentang yang sama,

yaitu kategori kesepian sedang (41–60). Hal ini menunjukkan bahwa intervensi HARMONI tetap berkontribusi pada penurunan tingkat kesepian lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya. Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian Shapira, dkk (2021), yang menunjukkan bahwa intervensi kelompok dapat memberikan dukungan sosial yang penting bagi lansia, terutama dalam memberikan rasa keterhubungan sosial yang mengurangi perasaan kesepian. Kegiatan kelompok yang melibatkan diskusi, berbagi cerita, dan interaksi sosial dapat menciptakan ruang aman bagi lansia untuk merasa tidak sendirian dan mendukung satu sama lain, yang berkontribusi pada penurunan tingkat kesepian. Temuan ini sekaligus menunjukkan kaitan dengan intervensi HARMONI yang berfungsi serupa dengan intervensi berbasis kelompok dalam mengurangi kesepian pada lansia.

Melalui hasil analisis checklist observasi dapat dilihat perubahan positif seiring berjalannya sesi intervensi. Hari pertama terlihat masih minimnya kerjasama, tidak ada perilaku saling membantu. Kemudian di keempat mulai terlihat saling membantu dalam membuat kolase foto dan berbagi peralatan. Lalu hari kelima tampak inisiatif membantu merapikan kursi dan berbagi makanan ringan. Perkembangan ini menunjukkan peningkatan signifikan dalam aspek kerjasama di antara lansia. Menurut penelitian oleh Merlinda dan Juniarni (2022), terapi aktivitas kelompok dapat meningkatkan interaksi sosial dan fungsi kognitif pada lansia. Kegiatan bersama, seperti membuat kolase foto, mendorong lansia untuk berinteraksi dan bekerja sama, sehingga memperkuat hubungan sosial di antara mereka. Selanjutnya pada aspek akomodasi. Pada hari pertama sampai kelima terjadi konsisten menghindari konflik, selalu mengucapkan terima kasih kepada fasilitator peserta mengikuti arahan tanpa resistensi, terutama saat pembelajaran PMR. Konsistensi dalam aspek akomodasi mencerminkan adaptabilitas dan penerimaan lansia terhadap program yang diberikan. Penelitian oleh Pambudi, Dewi, dan Sulistyorini (2017) menunjukkan bahwa terapi aktivitas kelompok sosialisasi (TAKS) efektif dalam meningkatkan kemampuan interaksi sosial pada lansia dengan kesepian. Keterlibatan dalam kegiatan kelompok membantu lansia mengembangkan keterampilan sosial, dan kepatuhan terhadap arahan, yang penting dalam menjaga harmoni dalam kelompok. Terakhir, pada aspek asimilasi. Pada hari pertama menunjukkan indikator perilaku yang masih rendah dilihat dari keengganan makan bersama dan memilih duduk berjauhan. Kemudian di hari ketiga sampai keempat hasilnya meningkat dimana kesediaan duduk berdekatan saat kegiatan. Lalu di hari keempat sampai kelima terjadi peningkatan interaksi yaitu saling menunjuk saat bernyanyi dan berbagi cerita. Peningkatan dalam aspek asimilasi menunjukkan bahwa lansia mulai merasa lebih nyaman dan terintegrasi dalam kelompok. Penelitian oleh Masithoh, Hamid, dan Sabri (2020) menemukan bahwa latihan keterampilan sosial dapat meningkatkan kemampuan sosialisasi pada lansia dengan kesepian di panti wredha. Kegiatan seperti bernyanyi bersama dan berbagi cerita mendorong lansia untuk lebih terbuka dan membangun hubungan yang lebih erat dengan sesama, sehingga mengurangi perasaan isolasi. Pada hari pertama, kerjasama masih minim, tetapi mulai berkembang pada hari keempat, ketika peserta saling membantu membuat kolase foto dan berbagi peralatan. Penelitian oleh Yao dkk. (2019) menunjukkan bahwa

aktivitas kelompok seperti membuat kolase dapat meningkatkan rasa keterhubungan sosial antar lansia.

Kemudian lansia juga menunjukkan kemampuan untuk menghindari konflik sepanjang program. Mereka konsisten mengikuti arahan kegiatan tanpa resistensi. Studi Pambudi dkk. (2017) mendukung temuan ini, di mana terapi aktivitas kelompok meningkatkan kemampuan adaptasi sosial lansia di panti. Pada hari pertama, peserta masih enggan untuk berinteraksi. Namun, pada hari keempat dan kelima, mereka mulai berbagi cerita, bernyanyi bersama, dan duduk lebih dekat selama kegiatan. Penelitian Masithoh dkk. (2020) menemukan bahwa latihan keterampilan sosial melalui aktivitas kreatif dapat meningkatkan kemampuan sosialisasi pada lansia dengan kesepian. Art therapy terbukti efektif dalam meningkatkan interaksi sosial dan kesejahteraan emosional lansia. Program berbasis seni seperti HARMONI tidak hanya mengurangi kesepian tetapi juga membantu lansia membangun kembali hubungan sosial yang bermakna. Ke depannya, integrasi terapi seni dalam kegiatan panti sosial perlu dilakukan secara rutin dengan melibatkan partisipasi aktif keluarga dan komunitas sekitar.

Perkembangan ke arah respon positif juga terlihat melalui hasil analisis kesan dan pesan peserta di 4 hari sesi kegiatan intervensi yang selalu ditanyakan pihak fasilitator di setiap akhir kegiatan. Ketika awal program, para lansia menunjukkan keraguan dan ketidakyakinan dalam mengikuti kegiatan. Namun seiring berjalannya waktu, para lansia mulai merasa nyaman dan dapat mengikuti aktivitas dengan lebih baik. Para lansia mengungkapkan bahwa kegiatan terasa bermanfaat. Pada akhir intervensi, para lansia telah mengembangkan pandangan yang lebih positif dan mengungkapkan bahwa peserta mendapatkan pengalaman yang bermakna dari program ini. Perubahan sikap dari ragu-ragu menjadi lebih terbuka dan apresiatif menunjukkan adanya arah keberhasilan dalam intervensi HARMONI untuk memberikan dampak positif bagi para lansia. Kelompok juga melakukan wawancara dengan staf panti yang menunjukkan bahwa program intervensi diterima dengan baik dan sesuai dengan kebutuhan lansia. Program ini memberikan kesempatan bagi lansia untuk berinteraksi, berbagi cerita, menciptakan suasana harmonis, mengurangi konflik, dan meningkatkan interaksi positif. Selain itu, staf panti menyarankan agar kegiatan diperluas untuk melibatkan semua lansia.

Melalui hasil tingkat kesepian, hasil analisis observasi, kesan pesan peserta hingga wawancara bersama staf panti menunjukkan bahwa program intervensi psikologi HARMONI menunjukkan kebermanfaatannya ke arah positif bagi para lansia maupun pihak Panti Tresna Werdha Wana Seraya.

Simpulan

Penelitian ini menemukan bahwa intervensi psikososial HARMONI yang menggabungkan teknik progressive muscle relaxation, konseling kelompok, art therapy kolase foto, dan aktivitas bernyanyi bersama mampu memberikan dampak positif terhadap penurunan tingkat kesepian dan peningkatan interaksi sosial lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya penurunan skor kesepian secara signifikan setelah intervensi, meskipun kategori kesepian masih berada

pada tingkat sedang. Observasi dan wawancara mendalam menguatkan temuan ini, di mana lansia menunjukkan perkembangan perilaku sosial yang lebih terbuka, kerjasama yang meningkat, serta suasana panti yang lebih harmonis dan minim konflik. Program ini juga mendapat apresiasi dari peserta dan staf panti, yang menilai kegiatan tersebut relevan dengan kebutuhan lansia dan layak untuk diperluas cakupannya di masa mendatang.

Keterbatasan penelitian terletak pada jumlah sampel yang kecil dan pelaksanaan intervensi dalam waktu yang relatif singkat, sehingga generalisasi hasil masih terbatas. Selain itu, keterlibatan keluarga dan komunitas sekitar belum optimal, padahal dukungan sosial eksternal sangat penting bagi kesejahteraan lansia. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan lebih banyak peserta, memperpanjang durasi intervensi, serta mengintegrasikan partisipasi keluarga dan komunitas dalam program. Implikasi praktis dari penelitian ini adalah perlunya panti sosial lansia untuk secara rutin mengadakan program intervensi psikososial berbasis kelompok dan seni, serta meningkatkan kolaborasi dengan pekerja sosial, keluarga, dan komunitas guna menciptakan lingkungan yang lebih suportif dan bermakna bagi lansia.

Referensi

- Abbing, A., Ponstein, A., van Hooren, S., de Sonnevile, L., Swaab, H., & Baars, E. (2018). The effectiveness of art therapy for anxiety in adults: A systematic review of randomised and non-randomised controlled trials. *PLoS ONE*, *13*(12), e0208716. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0208716>
- Adi, M., Sari, N. P., & Pratiwi, D. (2020). Improvement of elderly adaptation capabilities with group therapy. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*, *8*(1), 49–55. <https://doi.org/10.36858/jkds.v8i1.168>
- Andini, E., & Sovitriana, R. (2023). Penerapan konseling kelompok dengan teknik direktif untuk meningkatkan self-efficacy pada penerima manfaat (PM) di Panti Sosial Karya Wanita Mulya Jaya Pasar Rebo Jakarta Timur. *Psikologi Kreatif Inovatif*, *3*(2), 63–71.
- Andini, F., & Sovitriana, L. (2023). Efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan efikasi diri pada lansia di panti sosial. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, *8*(1), 45–54.
- Astutik, D. (2019). Hubungan kesepian dengan psychological well-being pada lansia di Kelurahan Sananwetan Kota Blitar (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Cresswell, J. W., & Cresswell, J. D. (2022). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). SAGE Publications.
- Emzir. (2021). *Metodologi penelitian kualitatif: Analisis data*. Rajawali Pers.

- Fatima, N., & Rauf, A. (2021). Effects of progressive muscle relaxation therapy on anxiety and sleep quality in elderly. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 37(2), 501–506. <https://doi.org/10.12669/pjms.37.2.3896>
- Gerstorf, D., Hüür, G., Drewelies, J., Eibich, P., Düzel, S., & Wagner, G. G. (2022). Longitudinal association between loneliness and health in older adults: Evidence from the German Ageing Survey. *Psychology and Aging*, 37(1), 11–22. <https://doi.org/10.1037/pag0000660>
- Han, J. W., Kim, T. H., & Lee, S. B. (2020). Effect of group music intervention on depression and loneliness in elderly women living in the community. *Aging & Mental Health*, 24(5), 754–760. <https://doi.org/10.1080/13607863.2018.1559820>
- Helaludin, & Wijaya, H. (2019). Analisis data kualitatif: Sebuah tinjauan teori dan praktik. Kanisius Media.
- Kementerian Sosial RI. (2020). *Pedoman pelayanan sosial lanjut usia*. Direktorat Jenderal Rehabilitasi Sosial.
- Landmann, H., & Rohmann, A. (2022). When loneliness dimensions drift apart: Emotional, social and physical loneliness during the COVID-19 lockdown and its associations with age, personality, stress and well-being. *International Journal of Psychology*, 57(1), 63–72. <https://doi.org/10.1002/ijop.12772>
- Masithoh, A. R., Hamid, A. Y. S., & Sabri, L. (2020). Pengaruh latihan keterampilan sosial terhadap kemampuan sosialisasi pada lansia dengan kesepian di panti wredha di Kabupaten Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 11(1), 12–20.
- Merlinda, S., & Juniarni, L. (2022). Pengaruh terapi aktivitas kelompok terhadap peningkatan interaksi sosial dan fungsi kognitif pada lansia: Penelitian quasi-experiment. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 8(3), 34–39.
- Mund, M., Freuding, M. M., Möbius, K., Horn, N., & Neyer, F. J. (2020). The stability and change of loneliness across the life span: A meta-analysis of longitudinal studies. *Personality and Social Psychology Review*, 24(1), 24–52. <https://doi.org/10.1177/1088868319850738>
- Pambudi, W. E., Dewi, E. I., & Sulistyorini, L. (2017). Pengaruh terapi aktivitas kelompok sosialisasi (TAKS) terhadap kemampuan interaksi sosial pada lansia dengan kesepian di pelayanan sosial lanjut usia (PSLU) Jember. *Pustaka Kesehatan*, 5(2), 253–259.
- Pancasila, P., Anggriani, R., & Wahyuni, D. (2022). Intervensi sosial dalam meningkatkan kualitas hidup lansia di panti sosial. *Jurnal Kesejahteraan Sosial*, 21(1), 45–57.

- Rokhmah, D., Ariyanti, R., & Gunawan, A. (2021). Model terapi aktivitas kelompok untuk menurunkan tingkat kesepian lansia. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 8(3), 343–351.
- Shapira, S., Yeshua-Katz, D., Cohn-Schwartz, E., Aharonson-Daniel, L., Sarid, O., & Clarfield, A. M. (2021). A pilot randomized controlled trial of a group intervention via Zoom to relieve loneliness and depressive symptoms among older persons during the COVID-19 outbreak. *Internet Interventions*, 24, 100368. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2021.100368>
- Siregar, A. Y. M., Lestari, P., & Arwan, I. (2021). Studi kesehatan mental lansia di panti sosial: Evaluasi program dan dampaknya. *Jurnal Psikologi Sosial*, 19(2), 112–120.
- Situngkir, R., Lilli, S., & Asmiranda, W. (2022). Hubungan fungsi kognitif dengan interaksi sosial pada lansia di Desa Malimbong Kecamatan Messawa. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 5(1), 20–25.
- Sudaryono, E. (2023). *Metode penelitian kuantitatif*. Bumi Aksara.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (3rd ed.). Alfabeta.
- Thohiroh, N. (2023). Adaptasi skala kesepian UCLA untuk mengukur tingkat kesepian pada lansia di panti werdha. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 12(1), 22–30.
- Wibowo, I. S., & Rachma, N. (2018). 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.
- World Health Organization. (2021). *Decade of healthy ageing: Baseline report*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240017900>
- Yao, C.-T., Yang, Y.-P., & Chen, Y.-C. (2019). Positive effects of art therapy on depression and self-esteem of older adults in nursing homes. *Social Work in Health Care*, 58(3), 324–338.