

KONSELING KELOMPOK DALAM MENGATASI MASALAH KESEPIAN PADA LANSIA DI PANTI WERDA

Syifa Syafiyatu Nisa¹, Nur Azmi Wiantina², Aceng Akhmad Munanzdar Alkafi Billah³
Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Institut Daarul
Qur'an Jakarta

Email: syifasyafiyatunisa@gmail.com, wiantinaazmi@gmail.com,
Acengahmad5116@gmail.com

Abstract

This study aims to analyze the factors underlying loneliness among elderly and to describe the implementation of group counseling services in overcoming loneliness at Panti Werda Pusaka 32 Yayasan Hj. Hasmah Noor. This study employed a descriptive qualitative approach involving seven elderly as research participants. Data were collected through observation, interviews, documentation, and the implementation of group counseling services conducted over four sessions using the reminiscence technique. Data were analyzed using the Miles and Huberman interactive model, which consisted of data reduction, data display, and conclusion drawing. Unlike previous studies that generally examined either the factors contributing to loneliness or the effectiveness of group counseling separately, this study contributes by integrating the identification of loneliness factors with the systematic implementation of group counseling based on the reminiscence technique in a residential nursing home setting. This approach provides a more comprehensive understanding of both the counseling process and its contribution to reducing loneliness among elderly. The findings revealed that loneliness among elderly was influenced by infrequent family visits, longing for their children and grandchildren, the loss of a spouse, limited social relationships, difficulties adapting to the nursing home environment, and the lack of companions to share personal experiences. The group counseling program was implemented through the stages of formation, transition, working, and termination across four sessions. The counseling process enabled participants to express their emotions, recall meaningful life experiences, improve social interactions, strengthen their sense of belonging, and reduce feelings of loneliness. Therefore, group counseling using the reminiscence technique can be considered an effective guidance and counseling intervention for helping elderly overcome loneliness and enhance their psychological well-being.

Keywords: Group Counseling, Loneliness, Elderly, Reminiscence Technique.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang melatarbelakangi kesepian (*loneliness*) pada lansia serta mendeskripsikan pelaksanaan layanan konseling kelompok dalam mengatasi masalah kesepian di Panti Werda Pusaka 32 Yayasan Hj. Hasmah Noor. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif terhadap tujuh orang lansia sebagai subjek penelitian. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dokumentasi, serta pelaksanaan layanan konseling kelompok selama

empat kali pertemuan menggunakan teknik *reminiscence* (terapi kenangan). Analisis data menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang umumnya hanya mengkaji faktor-faktor penyebab kesepian atau efektivitas konseling kelompok secara terpisah, penelitian ini memberikan kontribusi melalui integrasi identifikasi penyebab kesepian dengan implementasi layanan konseling kelompok berbasis teknik *reminiscence* yang dilaksanakan secara sistematis dalam empat kali pertemuan di lingkungan panti werdha. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesepian pada lansia dipengaruhi oleh jaranganya kunjungan keluarga, kerinduan terhadap anak dan cucu, kehilangan pasangan hidup, keterbatasan hubungan sosial, kesulitan beradaptasi dengan lingkungan panti, serta kurangnya teman untuk berbagi cerita. Pelaksanaan konseling kelompok melalui tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran selama empat kali pertemuan membantu lansia mengungkapkan perasaan, mengenang pengalaman hidup yang bermakna, meningkatkan interaksi sosial, memperkuat rasa kebersamaan, serta mengurangi perasaan kesepian. Dengan demikian, layanan konseling kelompok menggunakan teknik *reminiscence* terbukti menjadi alternatif intervensi bimbingan dan konseling yang efektif dalam membantu lansia mengatasi kesepian serta meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Kesepian, Lansia, Teknik *Reminiscence*

Pendahuluan

Perkembangan manusia dari lahir hingga menjadi seorang lansia merupakan suatu proses alamiah yang dialami oleh seseorang, pada proses ini tentunya mengalami serangkaian tahapan perubahan baik itu secara fisik, kognitif, sosial dan emosional. Pada proses ini setiap individu mengalami perkembangan kecepatan dan intensitas yang berbeda-beda. Akibat dari perubahan yang terjadi dapat membuat lansia memerlukan dukungan dari anggota keluarga dalam memenuhi kebutuhan, memecahkan masalah dan menghadapi masa tua (Romadlani et al., 2013). Perubahan tersebut sering kali menimbulkan berbagai permasalahan dalam kehidupan lansia, terutama berkaitan dengan kondisi psikologis dan hubungan sosial.

Semua lansia berharap dapat hidup dengan tenang, damai, bahagia menikmati masa tua bersama anak dan cucu tercinta. Namun tidak semua lansia dapat merasakan kondisi seperti ini, karena pada proses lansia ini tetap menimbulkan permasalahan fisik, psikologis maupun ekonomi. Pentingnya menjaga dan memprioritaskan lansia baik itu emosionalnya agar lansia selalu merasa dekat dengan keluarga anak cucu dan orang sekitarnya supaya tidak merasakan kesepian di masa tuanya. Merasa ditinggalkan dikucilkan serta disisihkan merupakan definisi dari kesepian ialah suatu keadaan di mana terdapat kerekatan di dalam suatu hubungan yang diharapkan oleh suatu individu (Erfiyanti et al., 2023).

Kesepian pada lansia terbukti telah memberikan dampak yang negatif bagi kehidupan lansia. Lanjut usia yang tinggal di Panti Werda Pusaka 32 Yayasan Hj Hasmah Noor lebih rentan mengalami kesepian karena sedikitnya waktu yang dihabiskan bersama keluarga. Kesepian adalah perasaan tersisihkan, terpengelak dari orang lain karena merasa berbeda dengan orang lain, tersisih dari kelompoknya, merasa tidak diperhatikan oleh orang-orang disekitarnya, terisolasi dari lingkungan, serta tidak ada seseorang tempat berbagi rasa dan pengalaman (Sangon et al., 2010).

Panti Werda sebagai lembaga pelayanan sosial bagi lansia memiliki peran penting dalam memberikan perawatan serta pendampingan bagi penghuni lanjut usia. Namun demikian, keberadaan lansia di panti werdha tidak selalu menjamin terpenuhinya kebutuhan emosional dan sosial mereka. Beberapa lansia tetap mengalami perasaan kesepian meskipun berada di lingkungan yang dihuni banyak orang. Kondisi inilah yang juga dapat ditemukan pada lansia di Panti Werda Pusaka 32 Yayasan Hj. Hasmah Noor, di mana sebagian lansia menunjukkan gejala kesepian, seperti menarik diri dari lingkungan, kurang bersemangat dalam beraktivitas, serta merasa kehilangan perhatian dari keluarga maupun orang terdekat. Kemunduran yang dialami lansia juga dapat dilihat dari perubahan psikis pada lansia seperti lansia mudah melupakan sesuatu yang sudah diingatkannya, lansia juga takut kehilangan kebebasan, lansia sering mengalami kecemasan, frustrasi bahkan lansia sering merasakan kesepian walaupun lansia berada bersama anggota keluarganya (Maryam , Ekasari, & Rosidawati, 2008).

Oleh karena itu, diperlukan suatu layanan yang dapat membantu lansia mengungkapkan perasaan, berbagi pengalaman, serta membangun hubungan sosial yang lebih positif dengan sesama penghuni panti. Penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling berfungsi tidak hanya sebagai sarana intervensi terhadap kasus yang telah terjadi, tetapi juga sebagai upaya preventif (Nurina et al., 2026). Dengan adanya fenomena tersebut, membuat peneliti ingin menggali secara mendalam tentang kesepian yang terjadi pada lansia melalui konseling kelompok dengan teknik *reminiscence* (mengenang pengalaman positif), dimana lansia dapat menceritakan pengalaman masa kecil, keluarga, pekerjaan, atau pencapaian hidup, dan juga anggota kelompok harus saling memberikan empati serta dukungan kepada lansia lainnya. Menurut Butler (1963), *reminiscence* tidak sekadar bernostalgia, melainkan merupakan strategi psikologis yang bersifat adaptif, terutama dalam membantu lansia meninjau kembali dan merekonstruksi pengalaman hidup mereka (Yuli Fatimatu Zahro et al., 2025). Peneliti mengambil pendekatan yang lebih proaktif dengan menyediakan layanan yang bersifat fleksibel melalui layanan konseling kelompok (Wiantina & Setiyadi, 2026)

Salah satu layanan yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah layanan konseling kelompok. Melalui konseling kelompok dengan teknik *reminiscence* para lansia diberikan kesempatan untuk berinteraksi, saling berbagi cerita, memberikan dukungan emosional, serta belajar memahami bahwa mereka tidak sendiri dalam menghadapi permasalahan yang dialami. Dengan demikian, layanan konseling kelompok dipandang sebagai salah satu upaya yang efektif dalam membantu mengatasi masalah kesepian pada lansia di Panti Wierda Pusaka 32 Yayasan Hj. Hasmah Noor. Konseling kelompok dalam prosesnya menggunakan prinsip-prinsip dinamika kelompok (*group dynamic*).

Pelaksanaan konseling kelompok adalah suatu bentuk konseling yang dilakukan oleh seseorang konselor untuk memberikan bantuan dalam menyelesaikan permasalahan kepada sekelompok (klien) yang di dalamnya terdapat hubungan timbal balik atau interaksi antara konselor dengan sekelompok klien (Hibana, 2013). Selain dari pengertian di atas, Gazda dalam Kurnanto menjelaskan pengertian konseling kelompok sebagai berikut:

“Konseling kelompok merupakan suatu proses interpersonal yang dinamis yang memusatkan pada usaha dalam berpikir dan tingkah laku-tingkah laku, serta melibatkan pada fungsi-fungsi terapi yang dimungkinkan, serta berorientasi pada kenyataan-kenyataan, membersihkan jiwa, saling percaya mempercayai, pemeliharaan, pengertian, penerimaan dan bantuan. Fungsi-fungsi dari terapi itu diciptakan dan dipelihara dalam wadah kelompok kecil melalui sumbangan perorangan dalam anggota kelompok sebaya dan konselor (Kurnanto, 2013). Menurut Efriyanti kesepian pada lansia rentan terhadap kesepian yang diakibatkan oleh beberapa faktor, termasuk kehilangan pasangan hidup, keterbatasan interaksi sosial, perasaan terabaikan, dan perasaan tidak berguna, lansia yang merasa kesepian cenderung mengalami stres, kecemasan, dan depresi yang berdampak pada kesehatan fisik dan emosional mereka. Kesepian yang dialami oleh lansia sering terjadi pada saat ditinggal pasangan hidup atau teman dekat dan kurangnya dukungan keluarga (Efriyanti, Cahyati, & dkk, 2023).

Penelitian Fenny Setiyowati, dkk. Pada tahun 2025 dengan judul Hubungan Tingkat Kesepian Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia di Panti Werda Pucang Gading Semarang dan Wening Wardoyo Ungaran menunjukkan bahwa kualitas hidup yang baik akan dimiliki lansia jika keadaan fungsional mereka dalam kondisi optimal, sehingga pada masa tua bisa menikmati usianya dengan penuh makna, kebahagiaan, dan kebermanfaatan. Tingkat kesepian dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia di panti. Oleh karena itu, penting bagi panti untuk fokus dalam program mengurangi kesepian dan mencegah rendahnya kualitas hidup lansia melalui peningkatan dukungan sosial, penerimaan diri, kesehatan fisik, interaksi sosial atau hubungan dengan orang lain berperan penting meningkatkan kualitas hidup lansia serta terciptanya kesejahteraan pada lansia di panti (Setiyowati et al., 2025).

Dalam penelitian Nadhira pada tahun 2024, menyebutkan bahwa implementasi konseling realitas di PPSLU Sudagaran Banyumas dalam mengatasi masalah kesepian pada lansia berjalan sesuai dengan prinsip 3R (*Responsibility, Reality, and Right*). Lansia diajak untuk bertanggung jawab atas perilaku mereka saat ini (*Responsibility*), memahami dan menghadapi realitas hidup mereka di panti (*Reality*), serta berfokus pada hak mereka untuk mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan emosional (*Right*). Konseling realitas ini memotivasi lansia untuk lebih berinteraksi dengan sesama penerima manfaat, menerima kondisi mereka, dan menemukan makna dalam kehidupan sehari-hari, sehingga perasaan kesepian yang mereka alami dapat berkurang (Nadhira, 2024).

Berdasarkan ketiga penelitian tersebut, dapat diketahui bahwa kajian mengenai kesepian pada lansia telah banyak dilakukan, baik dari aspek faktor penyebab, dampak terhadap kualitas hidup, maupun penerapan konseling realitas. Namun demikian, belum ditemukan penelitian yang secara khusus mengintegrasikan layanan konseling kelompok dengan teknik *reminiscence* untuk mengatasi kesepian pada lansia di panti werdha, khususnya melalui pendekatan kualitatif yang mendeskripsikan secara mendalam proses pelaksanaan layanan, dinamika kelompok, serta perubahan psikologis lansia selama mengikuti konseling. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengimplementasikan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *reminiscence* yang dilaksanakan dalam empat kali pertemuan. Teknik *reminiscence* dipilih

karena memberikan kesempatan kepada lansia untuk mengenang dan merefleksikan pengalaman hidup yang bermakna, mengungkapkan perasaan secara terbuka, memperoleh dukungan dari sesama anggota kelompok, serta membangun kembali hubungan sosial yang positif. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang hanya mengidentifikasi faktor penyebab, menghubungkan kesepian dengan kualitas hidup, atau menggunakan konseling realitas, penelitian ini berfokus pada proses pelaksanaan konseling kelompok berbasis *reminiscence* dan kontribusinya dalam mengurangi kesepian serta meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia di Panti Werda Pusaka 32 Yayasan Hj. Hasmah Noor.

Rumusan masalah dalam penelitian ini mencakup beberapa pertanyaan (bagaimana layanan konseling kelompok dalam mengatasi masalah kesepian pada lansia di Panti Werda Pusaka 32 Yayasan Hj. Hasmah Noor, bagaimana faktor yang melatarbelakangi lansia merasa kesepian di Panti Werda Pusaka 32 Yayasan Hj. Hasmah Noor). Dari rumusan masalah tersebut menjadi dasar dalam penelitian di atas. Berdasarkan permasalahan di atas peneliti akan melakukan observasi penelitian secara mendalam terkait permasalahan yang terjadi pada lansia di Panti Werda Pusaka 32 Yayasan Hj. Hasmah Noor. Oleh karena itu, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian dengan judul “Konseling Kelompok Dalam Mengatasi Masalah Kesepian Pada Lansia di Panti Werda”.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Pendekatan kualitatif deskriptif bertujuan untuk memahami dan mendeskripsikan suatu fenomena secara mendalam berdasarkan kondisi alamiah (*natural setting*), dengan peneliti sebagai instrumen utama dalam proses pengumpulan dan analisis data. Menurut Sugiyono, penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi alamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimen) di mana peneliti adalah sebagai instrument kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi. Melalui pendekatan ini, peneliti berupaya menggambarkan secara sistematis pelaksanaan layanan konseling kelompok dalam mengatasi masalah kesepian (*loneliness*) pada lansia di Panti Werda Pusaka 32 Yayasan Hj. Hasmah Noor.

Populasi dalam penelitian ini meliputi seluruh unsur yang terlibat dalam pelayanan lansia di Panti Werda Pusaka 32 Yayasan Hj. Hasmah Noor, yaitu pimpinan panti, pengurus panti, dan seluruh lansia yang menjadi penghuni panti. Purposive sampling berarti memilih informan berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan kebutuhan penelitian, sehingga data yang didapat dari setiap peserta benar-benar mendalam dan relevan Patton (Andriani et al., 2025). Teknik ini dipilih karena tidak semua anggota populasi memiliki karakteristik yang sesuai dengan fokus penelitian. Informan yang dipilih diharapkan mampu memberikan informasi secara mendalam mengenai pelaksanaan konseling kelompok dan kondisi kesepian yang dialami lansia.

Informan penelitian terdiri atas 1 orang pimpinan panti, 2 orang pengurus panti, dan 7 orang lansia, sehingga jumlah keseluruhan informan sebanyak 10 orang. Adapun kriteria informan meliputi: (1) pimpinan panti yang memiliki kewenangan dalam pengelolaan panti, memahami kebijakan pelayanan bagi lansia, serta mengetahui pelaksanaan program

konseling kelompok; (2) pengurus panti yang berinteraksi langsung dengan lansia, memahami kondisi psikologis dan sosial penghuni panti, serta terlibat dalam pelaksanaan maupun pendampingan layanan konseling kelompok; dan (3) lansia yang berusia 50 tahun atau lebih, telah menetap di panti dan ada yang tidak menetap di panti, mampu berkomunikasi dengan baik, bersedia menjadi informan penelitian, menunjukkan indikasi mengalami kesepian berdasarkan hasil observasi awal dan informasi dari pengurus panti, serta mengikuti kegiatan konseling kelompok yang dilaksanakan selama penelitian.

Tabel 1. Identitas Partisipan Penelitian

No	Inisial Lansia	Jenis Kelamin	Usia	Lama Tinggal Di Panti	Status Keluarga
1	ST	Perempuan	75 tahun	6 tahun	Pasangan telah meninggal, memiliki anak dan cucu
2	KH	Perempuan	66 tahun	8 tahun	Pasangan telah meninggal, memiliki anak dan cucu
3	MW	Perempuan	75 tahun	6 tahun	Pasangan dan anak telah meninggal
4	YY	Perempuan	56 tahun	4 tahun	Pasangan telah meninggal, memiliki anak dan cucu
5	TM	Perempuan	65 tahun	5 tahun	Pasangan telah meninggal dan memiliki anak
6	SS	Perempuan	66 tahun	3 tahun	Pasangan telah meninggal, memiliki anak dan cucu
7	ES	Perempuan	65 tahun	8 tahun	Pasangan masih hidup, memiliki anak dan cucu

Sumber: Data Primer Hasil Penelitian, 2026

Pelaksanaan layanan konseling kelompok dalam penelitian ini menggunakan teknik *reminiscence* sebagai pendekatan utama untuk membantu mengatasi masalah kesepian pada lansia. Teknik *reminiscence* merupakan teknik konseling yang mengajak lansia mengingat, menceritakan, dan merefleksikan kembali pengalaman-pengalaman hidup yang bermakna, seperti pengalaman bersama keluarga, pekerjaan, pertemanan, maupun

peristiwa penting lainnya. Melalui proses berbagi pengalaman dalam suasana kelompok, setiap anggota memperoleh kesempatan untuk mengekspresikan perasaan, saling memberikan dukungan emosional, meningkatkan interaksi sosial, memperkuat identitas diri, serta menemukan kembali makna hidup. Dengan demikian, penerapan teknik *reminiscence* diharapkan dapat membantu mengurangi perasaan kesepian, meningkatkan hubungan sosial antarlansia, serta mendukung kesejahteraan psikologis mereka.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi, wawancara, dan studi dokumentasi (Sugiyono, 2022). Observasi dilakukan sebanyak empat kali pertemuan untuk mengamati kondisi lansia, dinamika kelompok, serta proses pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *reminiscence*. Wawancara mendalam dilakukan kepada pimpinan panti, pengurus panti, dan lansia untuk memperoleh informasi mengenai bentuk-bentuk kesepian yang dialami, faktor-faktor penyebab kesepian, pelaksanaan layanan konseling kelompok, serta perubahan yang dirasakan setelah mengikuti kegiatan tersebut. Sementara itu, studi dokumentasi dilakukan melalui pengumpulan dokumen yang berkaitan dengan penelitian, seperti profil panti, data penghuni, jadwal kegiatan, dokumentasi pelaksanaan konseling kelompok, serta dokumen pendukung lainnya.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan model analisis interaktif yang dikemukakan oleh Miles dan Huberman (Miles, Huberman, & Saldana, 2014), yang meliputi reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. Reduksi data dilakukan dengan memilih, memfokuskan, menyederhanakan, dan mengelompokkan data hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi sesuai dengan fokus penelitian, yaitu pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *reminiscence* dalam mengatasi masalah kesepian pada lansia. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk narasi deskriptif, tabel, dan matriks untuk mempermudah peneliti dalam mengidentifikasi pola, hubungan antarkategori, serta perubahan kondisi lansia setelah mengikuti layanan konseling kelompok. Tahap terakhir adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi yang dilakukan secara berkelanjutan selama proses penelitian. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber, triangulasi teknik, serta *member checking* kepada informan untuk memastikan bahwa hasil interpretasi peneliti sesuai dengan kondisi yang sebenarnya.

Dalam menganalisis data, penelitian ini menggunakan teori *loneliness* dari Robert Weiss (1973) dan Daniel W. Russell sebagai landasan teoretis. Teori Robert Weiss digunakan untuk menganalisis kesepian berdasarkan dua dimensi, yaitu *emotional loneliness* (kesepian emosional) dan *social loneliness* (kesepian sosial), sedangkan teori Daniel W. Russell digunakan untuk mengidentifikasi kesepian berdasarkan aspek *personality* (kepribadian), *social desirability* (keinginan sosial), dan *depression* (depresi). Landasan teori tersebut digunakan untuk memahami kondisi kesepian yang dialami lansia sekaligus mengevaluasi efektivitas pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *reminiscence* dalam membantu mengurangi perasaan kesepian, meningkatkan interaksi sosial, serta mendukung kesejahteraan psikologis lansia di Panti Werda Pusaka 32 Yayasan Hj. Hasmah Noor.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Observasi menunjukkan bahwa untuk mengetahui pelaksanaan layanan konseling kelompok dalam mengatasi kesepian pada lansia. Berdasarkan hasil pengamatan, lansia mengikuti berbagai aktivitas bersama seperti kegiatan keagamaan, senam pagi, keterampilan tangan, dan interaksi sosial antar penghuni panti. Meskipun demikian, beberapa lansia masih menunjukkan tanda-tanda kesepian yang ditandai dengan sering menyendiri, kurang berpartisipasi dalam kegiatan kelompok, rindu terhadap keluarga, serta merasa kurang mendapatkan perhatian dari anggota keluarga yang jarang berkunjung. Kondisi tersebut sejalan dengan karakteristik kesepian pada lansia yang sering muncul akibat berkurangnya hubungan sosial dan kehilangan figur dekat dalam kehidupan mereka. Selama kegiatan konseling kelompok, lansia diberikan kesempatan untuk berbagi pengalaman, perasaan, dan permasalahan yang dihadapi. Interaksi dalam kelompok terlihat membantu lansia untuk saling memahami, memberikan dukungan emosional, dan mengurangi perasaan kesepian yang dialami.

Penelitian ini dilaksanakan di Panti Werda Pusaka 32 Yayasan Hj. Hasmah Noor yang berlokasi di Sunter, Jakarta Utara. Panti ini merupakan lembaga sosial yang memberikan pelayanan kepada lanjut usia (lansia) yang membutuhkan perawatan, pendampingan, serta pemenuhan kebutuhan hidup sehari-hari. Selain menyediakan tempat tinggal, panti juga menyelenggarakan berbagai kegiatan sosial, keagamaan, kesehatan, dan keterampilan guna meningkatkan kesejahteraan fisik maupun psikologis lansia. Berdasarkan hasil wawancara, penghuni panti terdiri dari 30 orang lansia yaitu 20 orang nenek panti luar (yang tidak menetap di panti), 10 orang nenek panti dalam (nenek yang tinggal di panti), namun peneliti hanya mengambil sampel 7 orang lansia 6 orang nenek yang tinggal di panti dan 1 orang nenek yang tidak menetap di panti, di karenakan beberapa anggota lansia yang lainnya tidak dapat berbicara dan ada juga yang sudah pikun, dengan latar belakang yang beragam. Sebagian besar lansia tinggal di panti karena faktor ekonomi, tidak memiliki keluarga yang dapat merawat, atau atas keinginan keluarga. Dalam kehidupan sehari-hari, lansia mengikuti kegiatan rutin seperti senam pagi, pengajian, pemeriksaan kesehatan, keterampilan tangan, dan bermain alat musik tradisional seperti angklung. Meskipun demikian, masih ditemukan beberapa lansia yang menunjukkan gejala kesepian seperti sering menyendiri, kurang berinteraksi dengan penghuni lain, suka berbicara sendiri, murung, terkadang hingga pingsan karena beban pikiran serta sering mengungkapkan kerinduan terhadap keluarga.

Konseling Kelompok Dalam Mengatasi Masalah Kesepian Pada Lansia Di Panti Werda Pusaka 32 Yayasan Hj Hasmah Noor

Kesepian terbagi kedalam dua dimensi yang berbeda, yaitu *emotional loneliness* (kesepian emosional) dan *social loneliness* (kesepian sosial). Setiap dimensi dari Kesepian memiliki aspek yang berbeda-beda pula. *Emotional loneliness* (kesepian emosional) mengarah kepada perasaan bahwa individu tidak memiliki hubungan yang memuaskan dan merindukan adanya pendampingan dari orang lain. *Social loneliness* (kesepian sosial) diasosiasikan dengan jaringan atau hubungan sosial yang dimiliki oleh individu.

Dimensi *loneliness* (kesepian) Weiss dalam (Gierveld J. d.-5., 2009) Brehm, Miller, Perlman, & Campbell, 2002, hal. 394 dan DeJong Gierveld (dalam Baarsen, Snidjers, Smit, & Duijn dkk, 2001, hal 121) membagi kesepian kedalam dua dimensi, yaitu:

- a) *Emotional loneliness* (kesepian emosional) atau dapat juga disebut isolasi emosional terjadi karena kekurangan atau ketidakhadiran suatu hubungan personal yang kuat. *Emotional loneliness* terjadi karena hilangnya (atau tidak ada) sosok kasih sayang yang intim. *Emotional loneliness* dapat dilihat melalui beberapa hal seperti tidak memiliki teman dekat, mengalami perasaan kekosongan, merindukan kesenangan dari pendampingan oleh orang lain, merasa bahwa lingkungan teman dan kerabatnya terlalu terbatas, merindukan memiliki orang lain di sekitarnya, dan terkadang merasa bahwa ia tertolak.
- b) *Social loneliness* (kesepian sosial) atau dapat juga disebut isolasi sosial terjadi karena seseorang merasa tidak puas atau kekurangan hubungan sosial yaitu teman-teman dan kenalan. Contoh dari *social loneliness* adalah pada saat keluarga pindah ke lingkungan baru tetapi tidak memiliki tetangga yang dikenal sama sekali. Individu yang mengalami *social loneliness* akan merasakan kebosanan dan kepasifan. *Social loneliness* dapat dilihat melalui berapa banyak relasi yang dapat diandalkan yang dimiliki oleh seseorang. *Social loneliness* dialami oleh seseorang yang memiliki sedikit teman yang dirasa cukup dekat dan bisa diandalkan.

Analisis Hasil Observasi

Berdasarkan hasil observasi terhadap 7 orang lansia di Panti Werda Pusaka 32 Yayasan Hj. Hasmah Noor, ditemukan bahwa sebagian besar masih merasa kesepian, yang menunjukkan gejala *emotional loneliness* yang ditandai dengan kerinduan terhadap keluarga, kehilangan pasangan hidup, serta kurangnya hubungan emosional yang bermakna. Temuan ini sesuai dengan teori Robert Weiss yang menyatakan bahwa *emotional loneliness* muncul akibat hilangnya figur *attachment* atau kedekatan emosional.

Selain itu, beberapa lansia juga mengalami kesepian sosial, yaitu keterbatasan hubungan sosial yang ditandai dengan sedikitnya teman dekat, kurangnya partisipasi dalam kegiatan kelompok, dan rendahnya interaksi sosial. Pada aspek teori Daniel W. Russell ditemukan bahwa beberapa lansia memiliki kecenderungan kepribadian tertutup, keinginan kuat untuk diterima dalam lingkungan sosial *social desirability*, serta menunjukkan gejala kesedihan dan depresi ringan akibat kondisi yang dialami. Berikut tabel dari hasil observasi dan analisis berdasarkan teori Weiss dan Russell

Tabel 2. Hasil analisis berdasarkan observasi dan berdasarkan teori Robert Weiss dan Daniel W. Russell pada lansia di Panti Werda

No	Responden	Trait Loneliness (Russell)	Emotional Loneliness (Weiss)	Social Loneliness (Weiss)	Social Desirability (Russell)	Depression (Russell)
1	Lansia ST (75 tahun)	-	Sering merindukan anak dan	-	-	Terkadang sedih apabila

			cucu yang jarang berkunjung			ingat dengan keluarga
2	Lansia KH (66 tahun)	-	Rasa rindu yang terkadang hadir kepada anak dan cucu	-	-	-
3	Lansia MW (75 tahun)	Merasa kurang memiliki tempat berbagi perasaan	Kehilangan figur pasangan hidup dan anak karena sudah meninggal	Jarang memiliki teman berbagi cerita	Ingin memiliki teman dekat di panti	Terkadang lebih memilih diam dan menyendiri
4	Lansia YY (56 tahun)		Merasa sepi pada saat merindukan keluarga, anak dan cucu	-	-	-
5	Lansia TM (65 tahun)	Merasa kehilangan kedekatan emosional dengan anak	Rasa rindu kepada anak dan cucu, kehilangan figur pasangan dan anak	Interaksi dengan penghuni lain terbatas	Barharap keluarga lebih sering berkunjung, menjenguk ke panti, mengharapkan teman dekat untuk berbagi pengalaman	Tampak gelisah, cemas, sering melamun dan menyendiri
6	Lansia SS (66 tahun)	Terkadang agak sulit adaptasi dengan lingkungan di panti	-	-	-	-

7	Lansia ES (65 tahun)	Memiliki kecenderungan memendam perasaan dan berusaha tidak merepotkan anak maupun cucunya	Meskipun tinggal bersama anak dan cucu, masih merasa kesepian karena kurangnya memiliki teman untuk berbagi cerita	Interaksi sosial terbatas karena lebih banyak menghabiskan waktu sendiri	Berkeinginan memiliki teman yang dapat mendengarkan cerita dan berbagi pengalaman hidup agar merasa lebih diperhatikan	
---	----------------------	--	--	--	--	--

Berdasarkan hasil observasi terhadap 7 orang lansia di Panti Werda Pusaka 32 Yayasan Hj. Hasmah Noor, ditemukan bahwa permasalahan kesepian muncul dalam bentuk yang beragam sesuai dengan dimensi yang dikemukakan oleh Robert Weiss dan Daniel W. Russell. Pada dimensi emotional loneliness menurut Weiss, sebagian besar lansia menunjukkan adanya kehilangan kedekatan emosional dengan orang-orang terdekat. Lansia ST (75 tahun) mengungkapkan bahwa dirinya sering merindukan anak dan cucunya yang jarang berkunjung sehingga terkadang merasa sedih ketika mengingat keluarga. Hal serupa dialami oleh lansia KH (66 tahun) yang masih merasakan kerinduan kepada anak dan cucunya meskipun tidak selalu diungkapkan secara langsung. Lansia YY (56 tahun) juga menunjukkan perasaan sepi ketika merindukan keluarga, anak, dan cucunya. Sementara itu, lansia MW (75 tahun) mengalami kehilangan figur pasangan hidup dan anak karena telah meninggal dunia sehingga kebutuhan akan kedekatan emosional belum dapat tergantikan. Selain itu, lansia ES (65 tahun) juga termasuk dalam kategori emotional loneliness, karena meskipun tinggal bersama anak dan cucunya, beliau masih merasakan kesepian akibat kurang memiliki teman untuk berbagi cerita, mengungkapkan perasaan, dan memperoleh dukungan emosional. Temuan tersebut menunjukkan bahwa keberadaan keluarga secara fisik belum tentu mampu memenuhi kebutuhan kedekatan emosional yang dirasakan oleh lansia.

Pada aspek *trait loneliness* menurut Daniel W. Russell, beberapa lansia menunjukkan kecenderungan kesepian yang dipengaruhi oleh karakteristik pribadi dan cara mereka memandang hubungan sosial. Lansia MW mengaku merasa tidak memiliki tempat untuk berbagi perasaan, sedangkan lansia TM merasakan hilangnya kedekatan emosional dengan anak-anaknya. Lansia SS mengungkapkan bahwa dirinya masih mengalami kesulitan beradaptasi dengan lingkungan panti sehingga memengaruhi kemampuannya dalam membangun hubungan dengan penghuni lainnya. Lansia ES juga termasuk dalam kategori trait loneliness, karena memiliki kecenderungan memendam perasaan dan berusaha untuk tidak merepotkan anak maupun cucunya. Sikap tersebut terbentuk dari pengalaman hidupnya yang sejak usia muda telah bekerja keras dan banting tulang demi memenuhi kebutuhan keluarga. Pengalaman tersebut menjadikan beliau lebih

memilih menyimpan perasaan sendiri dibandingkan mengungkapkan kebutuhan emosional kepada orang lain.

Pada aspek *social loneliness* menurut Weiss, beberapa lansia mengalami keterbatasan dalam menjalin hubungan sosial yang bermakna. Lansia MW mengaku jarang memiliki teman untuk berbagi cerita, sedangkan lansia TM menyatakan bahwa interaksinya dengan penghuni lain masih terbatas. Lansia ES juga menunjukkan ciri *social loneliness*, karena meskipun tinggal bersama keluarga, beliau merasa kurang memiliki teman sebaya yang dapat menjadi tempat berbagi pengalaman hidup dan berdiskusi mengenai berbagai persoalan yang dihadapinya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa hubungan sosial yang bermakna tidak hanya ditentukan oleh keberadaan anggota keluarga, tetapi juga oleh adanya teman sebaya yang mampu memberikan rasa memiliki dan dukungan sosial.

Selanjutnya, pada aspek *social desirability* menurut Russell, beberapa lansia menunjukkan harapan untuk memperoleh hubungan sosial yang lebih baik. Lansia MW mengungkapkan keinginan memiliki teman dekat di panti sebagai tempat berbagi pengalaman dan perasaan. Lansia TM berharap agar keluarga lebih sering berkunjung dan menjenguknya. Lansia ES juga termasuk dalam kategori *social desirability*, karena memiliki keinginan untuk memperoleh teman yang dapat mendengarkan cerita, memahami pengalaman hidupnya, serta memberikan perhatian dan dukungan emosional. Keinginan tersebut menunjukkan bahwa kebutuhan akan penerimaan sosial, rasa dihargai, dan hubungan interpersonal yang hangat masih sangat dirasakan oleh lansia. Temuan ini sejalan dengan penelitian Septiningsih dan Na'imah (2012) yang menyatakan bahwa salah satu penyebab kesepian pada lansia adalah kurangnya perhatian dan kunjungan dari keluarga serta minimnya teman untuk berbagi cerita (Dyah & Tri, 2020).

Pada aspek *depression* menurut Russell, beberapa indikator emosional yang berkaitan dengan kesepian juga mulai terlihat. Lansia ST terkadang merasa sedih ketika mengingat keluarganya. Lansia MW lebih banyak diam dan menyendiri, sedangkan lansia TM tampak gelisah, cemas, sering melamun, dan memilih menyendiri. Lansia ES juga menunjukkan kecenderungan pada aspek *depression*, meskipun tidak dalam tingkat yang berat. Beliau sesekali tampak sedih ketika mengenang perjuangan hidupnya di masa muda yang harus bekerja keras demi mencukupi kebutuhan keluarga, sementara pada masa lanjut usia beliau masih merasakan kekosongan emosional karena kurang memiliki tempat untuk berbagi cerita. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengalaman hidup yang berat serta kurang terpenuhinya kebutuhan emosional dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis lansia. Penelitian Ayu dkk. (2022) juga menunjukkan bahwa kesepian pada lansia dipengaruhi oleh kurangnya dukungan keluarga yang dirasakan oleh lansia (Dewi et al., 2022). Selain itu, pasangan hidup merupakan salah satu sumber utama dukungan emosional dan pemenuhan kebutuhan akan keintiman serta keterikatan (Gierveld, Groenou, dkk.).

Berdasarkan keseluruhan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa masalah kesepian yang dialami para lansia tidak hanya berkaitan dengan kehilangan hubungan emosional dengan keluarga, tetapi juga dipengaruhi oleh karakteristik pribadi, keterbatasan interaksi sosial, keinginan untuk diterima dalam lingkungan sosial, serta kondisi psikologis

yang muncul sebagai dampak dari kesepian. Oleh karena itu, diperlukan layanan yang mampu memenuhi kebutuhan emosional dan sosial lansia secara bersamaan. Salah satu layanan yang sesuai adalah konseling kelompok dengan teknik *reminiscence*. Melalui teknik *reminiscence*, setiap lansia diberikan kesempatan untuk mengingat, menceritakan, dan merefleksikan kembali pengalaman hidup yang bermakna, seperti perjuangan membesarkan keluarga, pengalaman bekerja, maupun kenangan bersama orang-orang terdekat. Dalam proses kelompok, anggota saling mendengarkan, memberikan empati, penghargaan, dan dukungan terhadap pengalaman yang dibagikan. Bagi lansia seperti ES, kegiatan ini memberikan ruang untuk mengekspresikan perasaan yang selama ini dipendam, memperoleh teman berbagi cerita, serta membangun kedekatan emosional dengan anggota kelompok. Sementara bagi lansia lainnya, teknik *reminiscence* membantu memperkuat hubungan sosial, meningkatkan rasa memiliki (*sense of belonging*), menumbuhkan makna hidup, serta mengurangi perasaan kesepian baik pada dimensi *emotional loneliness*, *social loneliness*, maupun aspek *trait loneliness*, *social desirability*, dan *depression* sebagaimana dijelaskan oleh Robert Weiss dan Daniel W. Russell.

Pengurus panti menyebutkan bahwa secara keseluruhan jumlah lansia yang menjadi anggota di panti terdiri dari 30 orang lansia yaitu 20 orang nenek panti luar (yang tidak menetap di panti), 10 orang nenek panti dalam (nenek yang tinggal di panti), namun peneliti hanya mengambil sampel 7 orang lansia, 6 orang nenek yang tinggal di panti dan 1 orang nenek yang tidak menetap di panti, dan nenek lansia 4 orang lainnya yang tinggal di panti mengalami pikun dan ada juga yang kesulitan dalam berbicara dengan latar belakang yang beragam. Nenek yang tinggal diluar panti hadir ketika ada kegiatan ataupun acara di panti, sedangkan nenek yang tinggal di panti nenek yang sebagian besar sudah tidak memiliki pasangan hidup (suami).

Tahapan Konseling Kelompok dengan Teknik *Reminiscence*

Konseling kelompok dilaksanakan sebanyak empat kali pertemuan dengan menggunakan teknik *reminiscence* (terapi kenangan) yang dipadukan dengan *sharing experience*. Setiap pertemuan berlangsung selama 45 menit dengan melibatkan tujuh orang lansia sebagai anggota kelompok, dan dua orang pengasuh panti.

Pertemuan I (Pembentukan Kelompok dan *Building Rapport*)

Sebelum membuka sesi pertama, konselor mengucapkan salam dan doa serta menyapa dengan hangat guna membangun suasana yang nyaman kepada konseli, kemudian konselor dan anggota saling memperkenalkan diri. Konselor juga menjelaskan tujuan dari konseling kelompok, manfaat dari kegiatan ini dan menjelaskan apa saja asas-asas dalam konseling. Penyampaian asas-asas ini merupakan bagian penting dari tahap awal konseling yang bertujuan membangun kepercayaan dan keterbukaan konseli (Prayitno, 2017). Setiap anggota diminta untuk menceritakan secara singkat pengalaman hidup yang paling berkesan.

Pada awal kegiatan sebagian besar lansia tampak malu, pasif, dan masih canggung untuk berbicara. ST dan KH hanya menjawab singkat ketika diminta memperkenalkan diri. MW tampak beberapa kali terdiam ketika mengingat keluarganya. ES juga terlihat masih menutup diri dan mengatakan bahwa dirinya tidak terbiasa menceritakan masalah pribadi

kepada orang lain karena tidak ingin merepotkan anak maupun cucunya. Setelah ice breaking berlangsung, suasana kelompok menjadi lebih hangat sehingga seluruh anggota mulai saling mengenal dan merasa lebih nyaman mengikuti kegiatan.

Pertemuan II (Teknik *Reminiscence* Mengenang Pengalaman Positif)

Pada pertemuan kedua ini, konselor mengajak anggota kelompok pengalaman masa kecil, kehidupan keluarga, pekerjaan, perjuangan hidup, maupun pencapaian yang pernah diraih. Tujuannya yaitu membantu lansia mengenang pengalaman hidup yang bermakna sehingga muncul rasa bangga, syukur, dan makna hidup. Setiap anggota diberikan kesempatan menceritakan pengalaman tersebut secara bergantian, anggota kelompok saling mendengarkan tanpa menghakimi, dan juga anggota lain memberikan empati, dukungan, dan penghargaan terhadap cerita yang disampaikan.

Pada pertemuan ini seluruh anggota mulai berani mengungkapkan pengalaman hidupnya. ST mengenang perjuangannya membesarkan anak-anaknya. KH menceritakan kebahagiaan ketika berkumpul bersama cucu. MW mengenang kehidupan bersama suami dan anaknya yang telah meninggal dunia sehingga sempat meneteskan air mata, namun anggota kelompok memberikan dukungan emosional. ES menceritakan perjuangannya sejak muda bekerja keras demi mencukupi kebutuhan keluarga. Setelah menceritakan pengalaman tersebut, ES mengatakan merasa lebih lega karena selama ini belum pernah memiliki kesempatan untuk berbagi cerita seperti dalam kelompok.

Pertemuan III (*Sharing Experience* dan Dukungan Kelompok)

Tujuan pertemuan ketiga adalah membantu lansia memahami pengalaman kehilangan dan kesepian serta mengembangkan dukungan sosial antarsesama anggota kelompok, membahas pengalaman kehilangan pasangan hidup, keluarga, maupun teman. membahas penyebab munculnya perasaan kesepian. Anggota saling berbagi cara menghadapi kesepian, dan mengembangkan dukungan sosial melalui saling memberi motivasi, semangat, dan strategi coping.

Suasana kelompok semakin terbuka. MW mulai aktif memberikan tanggapan terhadap cerita anggota lain. TM mengungkapkan keinginannya agar keluarga lebih sering mengunjunginya. ES mengatakan bahwa dirinya merasa memiliki teman yang dapat mendengarkan cerita hidupnya. ST dan KH mulai sering memberikan dukungan kepada anggota lain. Terlihat adanya peningkatan interaksi sosial, muncul rasa saling memiliki (*sense of belonging*), serta berkurangnya kecenderungan untuk menyendiri.

Pertemuan IV (Evaluasi dan Terminasi)

Tujuan pertemuan terakhir adalah mengevaluasi perubahan yang dialami anggota kelompok serta memperkuat komitmen untuk mempertahankan hubungan sosial setelah konseling berakhir. Memberikan lembar refleksi kepada lansia guna mengetahui perubahan apa yang dirasakan setiap anggota, diskusi mengenai manfaat mengikuti konseling kelompok, serta penguatan hubungan sosial antarlansia, penyusunan komitmen untuk tetap saling berinteraksi, berbagi cerita, dan mengikuti kegiatan panti. Penutupan kegiatan dengan pemberian motivasi dan doa bersama.

Pada akhir kegiatan seluruh anggota menyampaikan adanya perubahan positif setelah mengikuti empat kali pertemuan. ST mengaku sudah tidak terlalu sering merasa

sedih ketika mengingat keluarganya karena kini memiliki teman untuk berbagi cerita. KH merasa lebih tenang setelah dapat mengungkapkan kerinduannya kepada anak dan cucunya. MW menyampaikan bahwa dirinya merasa memiliki keluarga baru di lingkungan panti. TM mulai aktif mengikuti kegiatan bersama penghuni panti dan tidak lagi sering menyendiri. ES mengungkapkan bahwa dirinya merasa lebih dihargai karena ada orang yang mendengarkan pengalamannya sehingga tidak lagi memendam semua perasaannya sendiri. SS juga menyatakan lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan panti dan mulai menjalin hubungan yang baik dengan penghuni lainnya.

Berdasarkan pelaksanaan konseling kelompok selama empat kali pertemuan, teknik *reminiscence* yang dipadukan dengan *sharing experience* menunjukkan hasil yang positif dalam membantu lansia mengatasi kesepian. Lansia menjadi lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan, memperoleh dukungan emosional dari sesama anggota kelompok, meningkatkan hubungan sosial, serta lebih mampu memaknai pengalaman hidupnya secara positif. Perubahan tersebut terlihat dari berkurangnya perilaku menyendiri, meningkatnya interaksi sosial, tumbuhnya rasa memiliki terhadap kelompok, serta menurunnya gejala *emotional loneliness*, *social loneliness*, *trait loneliness*, *social desirability*, dan *depression* sesuai dimensi yang dikemukakan oleh Robert Weiss dan Daniel W. Russell. Tahapan ini juga konsisten dengan tujuan layanan konseling kelompok, yaitu membantu anggota memperoleh dukungan interpersonal, meningkatkan keterbukaan diri, dan mengembangkan kemampuan penyesuaian sosial pada masa lanjut usia.

Tabel 3. Hasil Konseling Kelompok

No	Inisial Lansia	Kondisi sebelum konseling	Hasil setelah empat kali pertemuan
1	ST (75 tahun)	Sering merasa sedih ketika mengingat anak dan cucu yang jarang berkunjung, lebih banyak diam saat sendiri.	Lebih mampu menerima kondisi keluarga, mulai aktif berbagi cerita dengan anggota kelompok, tampak lebih ceria dan tidak lagi terlalu sering menyendiri.
2	KH (66 tahun)	Merindukan anak dan cucu namun cenderung memendam perasaan.	Mulai terbuka menceritakan kerinduannya, merasa lega setelah didengarkan anggota kelompok, serta lebih sering berinteraksi dengan lansia lain
3	MW (75 tahun)	Kehilangan pasangan hidup dan anak, merasa tidak memiliki tempat berbagi cerita, sering menyendiri.	Mulai menemukan teman berbagi pengalaman, merasa dihargai ketika menceritakan perjalanan hidupnya, frekuensi menyendiri berkurang.

4	YY (56 tahun)	Merasa sepi ketika mengingat keluarga dan anak-anaknya.	Menjadi lebih optimis, aktif mengikuti kegiatan kelompok, serta mengaku merasa memiliki keluarga baru di lingkungan panti.
5	TM (65 tahun)	Interaksi sosial terbatas, merasa kehilangan kedekatan dengan anak, sering melamun dan cemas.	Lebih mudah bergaul dengan penghuni panti, mulai mengikuti aktivitas bersama, kecemasan dan perilaku menyendiri mulai berkurang.
6	SS (68 tahun)	Sulit beradaptasi dengan lingkungan panti sehingga kurang berinteraksi dengan penghuni lain.	Mampu menyesuaikan diri dengan anggota kelompok, mulai menjalin komunikasi dan ikut berpartisipasi dalam kegiatan panti.
7	ES (65 tahun)	Memendam perasaan, merasa kesepian meskipun tinggal bersama keluarga, tidak memiliki teman berbagi cerita.	Lebih berani mengungkapkan pengalaman hidup, memperoleh teman dekat dalam kelompok, merasa lebih tenang, dihargai, dan didengarkan.

Mengatasi Kesepian Pada Lansia

Salah satu upaya yang terbukti efektif dalam mengatasi masalah kesepian pada lansia adalah melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *reminiscence*. Teknik *reminiscence* memberikan kesempatan kepada lansia untuk mengingat, menceritakan, dan merefleksikan kembali pengalaman-pengalaman hidup yang bermakna, seperti kenangan bersama pasangan, keluarga, pekerjaan, maupun peristiwa penting yang pernah dialami. Dalam kegiatan konseling kelompok, lansia juga diberikan kesempatan untuk mengungkapkan perasaan, pengalaman, dan permasalahan yang selama ini dirasakan, terutama terkait kerinduan terhadap keluarga, kehilangan pasangan hidup, serta kesulitan beradaptasi dengan lingkungan panti. Melalui proses berbagi pengalaman hidup dalam suasana kelompok, para lansia dapat saling mendengarkan, memberikan empati, dukungan emosional, serta membangun hubungan sosial yang lebih dekat dengan sesama penghuni panti. Proses tersebut tidak hanya membantu lansia mengekspresikan perasaan yang selama ini dipendam, tetapi juga meningkatkan rasa dihargai, diterima, memiliki makna hidup, dan tidak merasa sendirian dalam menghadapi berbagai permasalahan yang dialaminya. Dengan demikian, penerapan teknik *reminiscence* dalam konseling kelompok menjadi sangat bermanfaat karena mampu membantu mengurangi emotional loneliness melalui pemenuhan kebutuhan akan kedekatan emosional, mengurangi social loneliness dengan memperluas interaksi dan dukungan sosial antarlansia, serta membantu memperbaiki aspek

trait loneliness, social desirability, dan depression sebagaimana dijelaskan oleh Robert Weiss dan Daniel W. Russell.

Selain layanan konseling kelompok dengan teknik *reminiscence*, upaya lain yang dapat dilakukan adalah meningkatkan aktivitas sosial dan keterlibatan lansia dalam berbagai kegiatan yang diselenggarakan oleh panti, seperti kegiatan keagamaan, senam, keterampilan, rekreasi, dan kegiatan kebersamaan lainnya. Keterlibatan dalam berbagai aktivitas tersebut dapat memperluas interaksi sosial, mengurangi waktu luang yang berlebihan, serta meningkatkan rasa memiliki terhadap lingkungan sekitar. Lansia juga perlu didorong untuk membangun hubungan pertemanan yang positif dengan sesama penghuni panti sehingga mereka memiliki teman untuk berbagi pengalaman, perasaan, dan saling memberikan dukungan dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Upaya berikutnya adalah menjaga dan meningkatkan komunikasi dengan keluarga. Kunjungan keluarga secara rutin, komunikasi melalui telepon maupun *video call*, serta perhatian yang diberikan oleh anak dan cucu dapat membantu memenuhi kebutuhan emosional lansia. Kehadiran dan perhatian keluarga memberikan perasaan dicintai, dihargai, dan tetap menjadi bagian penting dalam kehidupan keluarga meskipun tinggal di panti. Selain itu, dukungan dari pengurus panti juga sangat diperlukan melalui pendekatan yang hangat, pemberian perhatian, serta penciptaan lingkungan yang nyaman, aman, dan ramah bagi lansia sehingga mereka merasa diterima dan memiliki tempat untuk berbagi.

Dengan demikian, upaya mengatasi kesepian pada lansia perlu dilakukan secara komprehensif melalui penguatan dukungan sosial, peningkatan aktivitas sosial, pemeliharaan hubungan dengan keluarga, serta pelaksanaan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *reminiscence* secara berkelanjutan. Melalui layanan tersebut, lansia memperoleh kesempatan untuk mengenang pengalaman hidup yang bermakna, membangun hubungan interpersonal yang lebih positif, memperoleh dukungan emosional dari sesama anggota kelompok, serta memaknai kembali perjalanan hidupnya secara lebih positif. Oleh karena itu, konseling kelompok dengan teknik *reminiscence* tidak hanya berperan dalam mengurangi perasaan kesepian, tetapi juga mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis, memperkuat rasa percaya diri, mempererat hubungan sosial, dan membantu lansia menjalani masa tua dengan lebih bahagia, bermakna, dan berkualitas.

Faktor Yang Melatarbelakangi Lansia Merasa Kesepian di Panti Werda Pusaka 32 Yayasan Hj Hasmah Noor.

Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan pelaksanaan konseling kelompok terhadap enam orang lansia di Panti Werda Pusaka 32 Yayasan Hj. Hasmah Noor, ditemukan beberapa faktor yang melatarbelakangi munculnya kesepian pada lansia. Faktor *loneliness* (kesepian) Goodman, Adams, & Swift (2015, hal. 11) menjabarkan bahwa terdapat dua faktor yang menyebabkan *loneliness* yaitu faktor intrinsik dan ekstrinsik. 1) Faktor Intrinsik, keikutsertaan dalam kelompok sosial, kepribadian dan respon psikologis. Sedangkan 2) faktor Ekstrinsik, yaitu faktor lingkungan, peristiwa pada kehidupan, trauma transisi dan kondisi personal (Klein, 2018).

Faktor pertama adalah jarangya interaksi dan kunjungan keluarga, khususnya anak dan cucu. Sebagian besar lansia mengungkapkan bahwa mereka sering merindukan

keluarga yang sudah lama tidak berkunjung ke panti. Kondisi ini menyebabkan berkurangnya dukungan emosional yang selama ini menjadi sumber kebahagiaan dan kenyamanan bagi lansia. Faktor kedua adalah kehilangan pasangan hidup dan anggota keluarga terdekat akibat meninggal dunia. Kehilangan tersebut menimbulkan kekosongan emosional karena lansia kehilangan sosok yang selama ini menjadi teman berbagi cerita, tempat mencurahkan perasaan, dan sumber dukungan dalam kehidupan sehari-hari.

Faktor ketiga adalah terbatasnya hubungan sosial dengan sesama penghuni panti. Beberapa lansia mengaku belum memiliki teman dekat yang dapat diajak berbagi pengalaman dan perasaan. Meskipun tinggal dalam lingkungan yang sama, tidak semua lansia mampu membangun hubungan yang akrab dengan penghuni lainnya. Faktor keempat adalah kesulitan beradaptasi dengan lingkungan panti. Lansia yang sebelumnya tinggal bersama keluarga membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri dengan aturan, suasana, dan pola kehidupan baru di panti. Kesulitan dalam proses penyesuaian diri tersebut dapat memunculkan perasaan terasing dan kesepian. Faktor kelima adalah berkurangnya peran sosial dan aktivitas yang bermakna. Pada masa lanjut usia, banyak lansia mengalami perubahan peran dalam kehidupan sosial maupun keluarga. Mereka tidak lagi memiliki aktivitas yang padat seperti saat usia produktif sehingga lebih banyak menghabiskan waktu sendiri. Kondisi ini dapat menimbulkan perasaan tidak dibutuhkan dan kurang dihargai.

Penelitian ini menunjukkan bahwa faktor-faktor yang melatarbelakangi kesepian pada lansia di Panti Werda Pusaka 32 Yayasan Hj. Hasmah Noor meliputi faktor keluarga, kehilangan orang terdekat, keterbatasan hubungan sosial, kesulitan adaptasi dengan lingkungan panti, berkurangnya peran sosial, serta kurangnya dukungan emosional. Faktor-faktor tersebut sejalan dengan teori Robert Weiss yang menjelaskan bahwa kesepian dapat muncul karena hilangnya kedekatan emosional (*emotional loneliness*) dan kurangnya keterlibatan dalam hubungan sosial (*social loneliness*). Selain itu, temuan ini juga didukung oleh teori Daniel W. Russell yang menjelaskan bahwa perasaan kesepian dapat dipengaruhi oleh kondisi psikologis individu, kebutuhan akan penerimaan sosial, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik reminiscence di Panti Werda Pusaka 32 Yayasan Hj. Hasmah Noor mampu membantu mengatasi masalah kesepian (*loneliness*) pada lansia. Hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa bentuk kesepian yang dialami lansia meliputi *emotional loneliness* dan *social loneliness* menurut Robert Weiss, serta *trait loneliness*, *social desirability*, dan *depression* menurut Daniel W. Russell. Kondisi tersebut ditandai dengan kerinduan terhadap keluarga, kehilangan pasangan hidup, keterbatasan hubungan sosial, kecenderungan memendam perasaan, keinginan memperoleh perhatian dan teman berbagi cerita, serta munculnya perasaan sedih, cemas, dan menyendiri. Faktor-faktor yang melatarbelakangi kesepian pada lansia meliputi jaranganya interaksi dan kunjungan keluarga, kehilangan orang terdekat, keterbatasan hubungan sosial, kesulitan

beradaptasi dengan lingkungan panti, serta berkurangnya peran sosial dan dukungan emosional.

Pelaksanaan konseling kelompok dilakukan melalui empat kali pertemuan, yaitu tahap pembentukan kelompok dan *building rapport*, penerapan teknik reminiscence dengan mengenang pengalaman hidup yang bermakna, *sharing experience* dan dukungan kelompok, serta evaluasi dan terminasi. Selama proses konseling, setiap lansia diberikan kesempatan untuk mengingat, menceritakan, dan merefleksikan pengalaman hidupnya, sekaligus memperoleh empati, dukungan emosional, dan penghargaan dari anggota kelompok lainnya. Dinamika kelompok yang terbentuk menciptakan suasana saling percaya, saling mendukung, serta memberikan ruang bagi lansia untuk mengekspresikan perasaan yang selama ini dipendam sehingga kebutuhan emosional dan sosial mereka dapat terpenuhi.

Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan positif setelah pelaksanaan konseling kelompok. Lansia menjadi lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan, lebih aktif berinteraksi dengan sesama penghuni panti, memiliki teman berbagi pengalaman, serta menunjukkan penurunan perilaku menyendiri, kecemasan, dan kesedihan. Teknik reminiscence membantu lansia menemukan kembali makna pengalaman hidup, meningkatkan penerimaan diri, memperkuat rasa memiliki (*sense of belonging*), serta meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, konseling kelompok menggunakan teknik reminiscence terbukti efektif sebagai layanan bimbingan dan konseling dalam membantu mengurangi masalah kesepian pada lansia.

Referensi

- Andriani, D., Maritasari, D. B., Laela, I., & Husnadia, S. (2025). *PEMILIHAN TEKNIK SAMPLING YANG TEPAT DALAM PENELITIAN KUALITATIF : LITERATURE REVIEW memecahkan masalah melalui pengumpulan , pengolahan , analisis data , dan penarikan menguji hipotesis , seringkali berfokus pada generalisasi temuan ke populasi yang lebi*. 6(4), 6238–6247.
- Dewi, S. M., Saputra, B., & Daniati, M. (2022). Perbandingan Tingkat Kesepian DanDukungan Keluarga Pada Lansia DiPstw Dengan Lansia Di Keluarga. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), 49–62.
- Dyah, S. S., & Tri, N. (2020). Kesepian pada lanjut usia: studi tentang bentuk, faktor pencetus dan strategi koping. *Jurnal Psikologi*, (1), 1–9.
- Erfiyanti, E., 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://doi.org/10.26623/jdsb.v25i3.7129>
- Gierveld, J. deJ., van Groenou, M.B., Hoogendoorn, A.W., & Smit, J.H. (2009). Quality of Marriages in Later Life and Emotional and Social Loneliness. *TheJournals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 64 (4), 497–506. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbn043>
- Gunarsa 2009. Dari Anak Sampai Usia Lanjut: Bunga Rampai Psikologi Perkembangan. Jakarta: BPK Gunung Mulia. <http://digilib.iaknambon.ac.id:8123/inlislite32/opac/detail-opac?id=265>
- Haditono & Rahayu S (2002). Psikologi Perkembangan. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Hanifah, H., Maydinar, D. D., & Marsiah, M. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga

- dengan Tingkat Kesepian (Lonlignes) pada Lansia di Puskesmas Karang Dapo. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 2(2), 114–121. <https://doi.org/10.57084/jiksi.v2i2.802>
- Hibana S. Rahman, Bimbingan dan Konseling Pola 17, Yogyakarta: UCY Pres, 2013
- Jeanette Murad Lesmana, Dasar-dasar Konseling, (Jakarta: UI-Press, 2005) https://lib.unj.ac.id/slims2/index.php?p=show_detail&id=22233&keywords=
- Klein, G. (2018). How Can We Identify the Experts? *Psychology Today*, 1–6.
- Kurnanto, M. Edi 2013. Konseling Kelompok. Bandung: Alfabeta
- Maryam, R. S., Ekasari, M. F., Rosidawati, Jubaedi, A., & Batubara, I. (2008). Mengenal usia lanjut dan perawatannya. Jakarta: Salemba Medika. https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=jxpDEZ27dnwC&oi=fnd&pg=PA1&dq=info:0N_xkiqnmNMJ:scholar.google.com&ots=CBTXj7pa_2&sig=CEl2uGWZVuJ12YeqRvhabuOdvdI&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook (3rd ed.). SAGE Publications <https://www.metodos.work/wp-content/uploads/2024/01/Qualitative-Data-Analysis.pdf>
- Nadhira. (2024). *Implementasi Konseling Realitas Dalam Mengatasi Masalah Loneliness Pada Lansia Di Ppslu Sudagaran Banyumas*.
- Nurina, P., Akhmad, A., Alkafi, M., Setiyadi, D., Panisa, D., Fatiha, A., Service, C., Eduserve, J., No, V., Nurina, P., Akhmad, A., Alkafi, M., Setiyadi, D., Panisa, D., & Fatiha, A. (2026). *PENGUATAN KESADARAN ANTI-BULLYING MELALUI IMPLEMENTASI LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING DI SEKOLAH DASAR DESA Institut Daarul Qur ' an Jakarta , Indonesia Abstrak Bullying atau perundungan sering kali menjadi salah satu permasalahan yang sering ditemukan d. I(April), 36–46*.
- Robert L. Gibson & Marianne H. Mitchell, Bimbingan Dan Konseling, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Cet. Ke-1, 2011
- Romadlani, R., Nurhidayati, T., & Syamsianah, A. (2013). Hubungan Dukungan Keluarga Dan Kemandirian Lansia Dengan Konsep Diri Lansia Di Kelurahan Bambankerep Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 1(1), 18–23.
- Russell, D.W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version3): Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 66 (1), 20–40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- Sangon, S., Sampao, P., & Malathum, P. (2010). *Relationships of health status, family relations, and loneliness to depression in older adults*.
- Santrock, J.W., Warshak, R.A., & Elliott, G.L. (2013). Social development and parent-child interaction in father custody and step mother families. Non traditional families: parenting and child development/edited by Michael E. Lam
- Setiyowati, F., Luthfa, I., & Abrori. (2025). Hubungan Tingkat Kesepian dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Panti Werdha Pucang Gading Semarang dan Wening Wardoyo Ungaran. *Health Research Journal of Indonesia*, 3(5), 294–299. <https://doi.org/10.63004/hrji.v3i5.629>
- Sugiyono. (2022). Metode penelitian kualitatif. Alfabeta <https://online.fliphtml5.com/cyqfr/jppo/#p>
- Wiantina, N. A., & Setiyadi, D. (2026). *Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Management terhadap Kedisiplinan Belajar Siswa SMP untuk memperoleh pengetahuan , keterampilan , dan sikap untuk mempersiapkan masa depan jangka panjang (Astrie & Nurussakinah , 2023). bersifat fleksibel mel. 23(1), 159–170*.

Yuli Fatimatu Zahro, Mohammad Nur Ikhwan, Nihayatun Nikmah, Hilda Rizkiya Mahdani, Syafina El Qolbina, Tegar Valentino, Andina Nur Setyani, Rahma Syafa'Anisa, Fajar Indah Nuryanti, & Siti Hikmah. (2025). Reminiscence sebagai Strategi untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Lansia di Panti Jompo. *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(3), 233–246. <https://doi.org/10.61132/observasi.v3i3.1384>