

PENGARUH TERAPI AKTIVITAS KELOMPOK SOSIALISASI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KESEPIAN PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL LANJUT USIA HARAPAN KITA PALEMBANG

Diana H. Soebyakto¹, Nuzula Firdaus², Malfin Saputra³

^{1,2,3} Program Studi S-I Keperawatan STIKES Mitra Adiguna
Jl. Komplek Kenten Permai Blok J 9 - 12 Bukit Sangkal Palembang
Email :¹ dianahelda70@gmail.com

ABSTRAK

Penurunan tingkat kesepian pada lansia menjadi tantangan besar dalam meningkatkan kualitas hidup mereka. Salah satu intervensi yang dapat membantu adalah terapi aktivitas kelompok sosialisasi, yang bertujuan untuk mengurangi isolasi sosial dan meningkatkan interaksi antar lansia. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi aktivitas kelompok sosialisasi terhadap penurunan tingkat kesepian pada lansia. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *pretest-posttest control group*. Sampel penelitian terdiri dari 30 lansia, yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang menerima terapi aktivitas kelompok sosialisasi dan kelompok kontrol yang tidak mendapat perlakuan. Pengukuran tingkat kesepian dilakukan menggunakan skala kesepian UCLA sebelum dan setelah terapi. Hasil penelitian dari *p-value* $0,000 < 0,05$ menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi aktivitas kelompok sosialisasi terhadap tingkat kesepian pada lansia. Temuan ini mengindikasikan bahwa terapi aktivitas kelompok sosialisasi efektif dalam menurunkan tingkat kesepian pada lansia, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kualitas hidup mereka.

Kata kunci : terapi aktivitas kelompok sosialisasi, tingkat kesepian, lansia.

ABSTRAK

*Reducing loneliness among the elderly has become a major challenge in improving their quality of life. One of the interventions that can help is socialization group activity therapy, which aims to reduce social isolation and increase interaction among the elderly. This study aims to analyze the effect of socialization group activity therapy on reducing loneliness levels in the elderly. The method used is an experiment with a pretest-posttest control group design. The research sample consisted of 30 elderly individuals, divided into two groups: the experimental group, which received socialization group activity therapy, and the control group, which did not receive any treatment. The measurement of loneliness levels was conducted using the UCLA loneliness scale before and after the therapy. The research results with a *p-value* of $0.000 < 0.05$ indicate that there is an effect of socialization group activity therapy on the level of loneliness in the elderly. These findings indicate that socialization group activity therapy is effective in reducing loneliness levels in the elderly, which in turn can improve their quality of life.*

Keywords: group activity socialization therapy, loneliness level, elderly.

PENDAHULUAN

Orang yang berusia 60 tahun atau lebih dianggap lanjut usia atau lansia (sasanti, 2020). Proses menua, juga dikenal sebagai penuaan, dimulai sejak awal kehidupan, dan merupakan proses yang berlangsung sepanjang hidup. memasuki usia tua berarti mengalami perubahan fisik, seperti kulit yang mengendur, rambut yang memutih, gigi yang mulai ompong, pendengaran yang kurang jelas, pengelihan yang lebih buruk, gerakan yang lebih lambat, dan bentuk tubuh yang tidak proporsional(Yulianti & Payapo,2019)

Menurut data *Departement Of Economic And Social Affairs Population Division* tahun 2017, jumlah penduduk lansia di dunia pada tahun 2015 mencapai 12,3 persen dari total penduduk, sedangkan jumlah penduduk lansia di asia mencapai 11,6 persen. menurut proyeksi penduduk, jumlah penduduk lansia di indonesia pada tahun 2017 mencapai 9,3 persen, atau 23,66 juta orang, dari total penduduk(agung et al., 2023).

Menurut data Badan Pusat Statistik (2019) di Indonesia dalam waktu hampir lima dekade (1971– 2019) telah terjadi peningkatan sekitar dua kali lipat sehingga persentase lansia menjadi 9,6% atau sekitar 25,64 juta orang. Sementara ambang batas sebuah negara disebut sebagai negara dengan struktur penduduk tua (ageing population) adalah jika telah lebih dari 10%. Kondisi ini menunjukkan peningkatan usia harapan hidup (UHH) rakyat Indonesia. Jika pada tahun 2010 adalah 69,81 tahun, maka 9 tahun kemudian yaitu pada tahun 2019 menjadi 71,34. Pada grafik berikut tergambar tren kenaikan UHH penduduk Indonesia setiap tahunnya (Hakim, 2020).

Fenomena peningkatan populasi lanjut usia, atau lansia, adalah masalah yang dihadapi di seluruh dunia. who memperkirakan bahwa jumlah orang

berusia 60 tahun atau lebih akan meningkat dari 900 juta menjadi 2 miliar antara tahun 2015 dan 2050. ini akan meningkatkan jumlah tersebut dari 12% menjadi 22% dari total populasi dunia (fraher & coffey, 2011). dengan bertambahnya usia, manusia dapat mengalami kelemahan dan kecacatan, seperti penurunan perawatan diri karena kondisi kesehatan yang memburuk, jatuh, ketidakmampuan untuk melakukan tugas rumah tangga, dan kurangnya dukungan(suba et al., 2023).

Perasaan kesepian pada orang tua dapat disebabkan oleh kehilangan kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain. ketidaknyamanan yang berkaitan dengan keinginan atau kebutuhan untuk memiliki lebih banyak kontak dengan orang lain disebut kesepian.

Intervensi yang tepat diperlukan untuk memperbaiki ketidakmampuan bersosialisasi orang tua. salah satu contohnya adalah terapi aktivitas kelompok: sosialisasi. terapi ini membantu sejumlah klien dengan masalah hubungan sosial untuk bersosialisasi(Yulianti & Payapo, 2019).

Setelah di lakukan study pendahuluan di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang, pada tanggal 10 Oktober 2025 di peroleh data populasi sebanyak 62 orang dan berdasarkan jenis kelamin laki-laki 32 orang dan perempuan 30 orang. Dari jumlah tersebut peneliti mengambil sampel sebanyak 5 orang secara acak untuk di berikan kuesioner kesepian dan di dapatkan 3 orang kesepian ringan 1 orang kesepian sedang dan 1 orang mengalami kesepian berat.

Salah satu modalitas terapi aktivitas kelompok dapat membantu orang tua yang mengalami gangguan sosialisasi untuk bersosialisasi dengan orang lain. karena kelompok berinteraksi satu sama lain dan mempengaruhi satu sama lain, terapi aktivitas kelompok ini berhasil mengubah perilaku. klien akan membuat sistem sosial yang berinteraksi satu sama lain dan belajar perilaku baru yang sesuai untuk memperbaiki perilaku lama yang tidak sesuai.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Terapi Aktivitas Kelompok Sosialisasi

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian

Pada penelitian ini peneliti menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan menggunakan *one group pretest and posttest design* yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi terapi dan *posttest* setelah diberi intervensi.

Waktu dan Tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang, tanggal 18 desember 2025 sampai 18 januari 2026.

Populasi dan Sampel

Populasi yang dipakai dalam penelitian ini adalah 62 lansia. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30, di ambil dengan metode *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel didasarkan pertimbangan peneliti mengenaisampel mana yang paling sesuai, dianggap dapat mewakili suatu populasi.

Teknik pengumpulan data

Penelitian ini diawali dengan pengajuan izin dari STIKES Mitra Adiguna Palembang ke Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang tahun 2025. Selanjutnya dilakukan studi pendahuluan dan observasi lapangan, serta penentuan responden dengan teknik *purposive sampling*. Peneliti kemudian menjelaskan tujuan dan prosedur penelitian serta meminta persetujuan responden (*informed consent*). Tingkat kesepian lansia diukur menggunakan kuesioner UCLA Loneliness dan lembar observasi sebelum dan sesudah pemberian intervensi terapi aktivitas kelompok sosialisasi. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan SPSS.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini telah dilaksanakan

terhadap Penurunan Tingkat Kesepian Pada Lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang Tahun 2025.

kurang lebih 4 hari pada tanggal 18 Desember 2025 sampai dengan 22 Desember 2025. Jumlah responden sebanyak 30 lansia di Panti Social Lanjut Usia Harapan Kita Palembang. Data yang terkumpul kemudian diolah dan selanjutnya dilakukan analisis univariat dan bivariat.

Analisa Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Kesepian Pada Lansia Sebelum dan Setelah Pemberian Terapi Aktivitas Kelompok Sosialisasi Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang

No	Tingkat Kesepian	Sebelum		Setelah	
		Frekuensi	Persentasi	Frekuensi	Persentasi
1	Tidak kesepian 20-34			13	43,3
2	Kesepian rendah 35-49	4	13,3	16	53,3
3	Kesepian sedang 50-64	26	86,7	1	3,3
Jumlah		30	100	30	100

Dari tabel 1 di atas di ketahui sebagian besar tingkat kesepian lansia sebelum pemberian terapi aktifitas kelompok sosialisasi pada kategori kesepian sedang sebanyak 26 orang (86,7%) sedangkan sebagian besar tingkat kesepian lansia setelah terapi aktifitas kelompok sosialisasi pada kategori kesepian rendah sebanyak 16 orang (53,3%) dan hanya 1 orang (3,3%) pada kategori kesepian sedang.

Analisa Bivariat

Setelah melihat hasil uji normalitas pada tabel *shapiro-wilk* data tingkat kesepian sebelum pemberian terapi aktifitas kelompok sosialisasi adalah $0.080 > 0.05$ di nyatakan berdistribusi normal dan data tingkat kesepian sesudah pemberian

terapi aktifitas kelompok sosialisasi adalah $0.040 < 0.05$ di nyatakan berdistribusi tidak normal normal. Karena data tingkat kesepian sebelum berdistribusi normal dan sesudah berdistribusi tidak normal maka analisis bivariat untuk mengetahui pengaruh terapi aktifitas kelompok sosialisasi terhadap penurunan tingkat kesepian pada lansia menggunakan *uji wilcoxon*

Tabel 2 Uji *wilcoxon* Tingkat Kesepian Pada Lansia Sebelum dan Setelah Tabel Pemberian Terapi Aktivitas Kelompok Sosialisasi Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang

No	Tingkat Kesepian	N	Mean	SD	p-value
1	Sebelum	30	52,37	2,282	0,000
2	Sesudah	30	37,07	6,346	

Dari tabel 2 di atas di ketahui bahwa mean (rata-rata) tingkat kesepian sebelum di berikan terapi aktifitas kelompok sosialisasi adalah 52,37 dan sesudah di berikan terapi aktifitas kelompok sosialisasi adalah 37,07 sehingga dapat di simpulkan pemberian terapi aktifitas kelompok sosialisasi dapat menurunkan tingkat kesepian pada lansia. Dari hasil uji *wilcoxon test* di peroleh nilai p value sama dengan $0,000 < 0,05$ maka ada pengaruh terapi aktivitas kelompok sosialisasi.

PEMBAHASAN

Dari hasil analisa bivariat di ketahui mean (rata-rata) tingkat kesepian sebelum di berikan terapi aktifitas kelompok sosialisasi adalah 52,37 dan sesudah di berikan terapi aktifitas kelompok sosialisasi adalah 37,07 sehingga dapat di simpulkan pemberian terapi aktifitas kelompok sosialisasi dapat menurunkan tingkat kesepian pada lansia.

Seperti yang sudah di jelaskan pada latar belakang bahwa jumlah lansia yang menderita kesepian cukup banyak dan belum ada intervensi pemberian terapi aktivitas kelompok sosialisasi untuk menurunkan tingkat kesepian pada lansia di panti sosial lanjut usia harapan kita palembang. Maka saat penelitian

berdasarkan observasi peneliti, lansia bersedia menjadi responden untuk di berikan intervensi terapi aktifitas kelompok sosialisasi, dan terlihat antusias untuk mengikuti terapi aktivitas kelompok sosialisasi sebanyak 7 sesi selama 7 hari, di mana di hari pertama terlebih dahulu di lakukan pengukuran tingkat kesepian kemudian di lakukan terapi aktifitas kelompok sosialisasi sesi 1 (memperkenalkan diri), hari ke 2 lansia di kumpulkan dan melakukan evaluasi tak sesi 1 yang sudah di lakukan sebelum nya jika sudah lancar maka akan melanjutkan tak sesi ke 2 (berkenalan dengan kelompok), hari ke 3 lansia di kumpulkan dan melakukan evaluasi tak sesi 1 dan 2 jika sudah lancar maka di lanjutkan tak sesi 3 (bercakap-cakap dengan anggota kelompok), hari ke 4 lansia di kumpulkan kembali dan melakukan evaluasi tak sesi 1,2 dan 3 jika sudah lancar maka di lanjutkan tak sesi 4 (menyampaikan dan membicarakan topik pembicaraan), hari 5 lansia di kumpulkan dan melakukan evaluasi tak sesi 1, 2, 3 dan 4 jika sudah lancar maka di lanjutkan tak sesi 6 (bekerja sama dalam permainan sosialisasi kelompok), hari ke 7 lansia di kumpulkan dan melakukan evaluasi tak sesi 1-6 jika sudah lancar maka akan di lanjutkan tak sesi 7 (menyampaikan pendapat tentang manfaat tak sosialisasi yang telah di lakukan). Dan di lakukan pengukuran kembali tingkat kesepian pada lansia di panti sosial lanjut usia harapan kita palembang.

Dari hasil uji non parametrik *Wilcoxon test* diperoleh nilai sig (*p-value*) = $0,000 < 0,05$, maka terbukti hipotesa 1 yang menyatakan ada pengaruh pemberian terapi aktivitas kelompok sosialisasi terhadap penurunan tingkat kesepian pada lansia di panti sosial lanjut usia harapan kita Palembang tahun 2024.

Terapi aktivitas kelompok sosialisasi adalah Upaya untuk membantu sejumlah klien dengan masalah hubungan sosial bersosialisasi, Manfaat Terapi Aktivitas Kelompok: Sosialisasi melatih kemampuan klien untuk bersosialisasi, seperti memperkenalkan diri, berkenalan

dengan anggota kelompok, menyampaikan dan membicarakan topik percakapan, bekerja sama dalam permainan sosialisasi kelompok, dan menyampaikan pendapat tentang manfaat TAKS yang sudah dilakukan. Terapi ini dapat membantu orang tua bersosialisasi dengan lebih baik.

Berdasarkan hasil dari penelitian dan pembahasan di atas peneliti berasumsi bahwa ada pengaruh pemberian terapi aktivitas kelompok sosialisasi terhadap penurunan tingkat kesepian pada lansia karena terapi aktivitas kelompok sosialisasi ini dapat melatih kemampuan bersosialisasi lansia menjadi lebih baik dan dapat melatih lansia bersosialisasi dengan baik kembali.

KESIMPULAN

1. Sebagian besar lansia sebelum diberikan terapi aktivitas kelompok sosialisasi mengalami kesepian sedang sebanyak 26 orang (86,7%), dan tidak ada lansia yang berada pada kategori normal.
2. Setelah diberikan terapi aktivitas kelompok sosialisasi, sebagian besar lansia berada pada kategori kesepian rendah sebanyak 16 orang (53,3%), satu orang (3,3%) masih mengalami kesepian sedang, dan 13 orang (43,3%) tidak mengalami kesepian.
3. Terdapat perbedaan tingkat kesepian sebelum dan sesudah pemberian terapi aktivitas kelompok sosialisasi. Rata-rata tingkat kesepian sebelum terapi adalah 52,37 dan menurun menjadi 37,07 setelah terapi, sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi aktivitas kelompok sosialisasi efektif menurunkan tingkat kesepian pada lansia.

SARAN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan bahan masukan bagi petugas kesehatan dalam upaya mengurangi kesepian pada lansia melalui terapi aktivitas kelompok sosialisasi, serta sebagai rekomendasi bagi institusi pendidikan untuk menambah pengetahuan mahasiswa mengenai pendidikan kesehatan yang efektif pada lansia dengan kesepian. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya untuk

mengembangkan penelitian sejenis dengan desain yang berbeda, jumlah sampel yang lebih besar, dan waktu penelitian yang lebih lama agar diperoleh hasil yang lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

- Andri, J., Padila, P., & Arifin, N. A. W. (2021). Tingkat Kecemasan Pasien Kardiovaskuler Pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal Of Telenursing (Joting)*, 3(1), 382-389.
- Arofi Sasanti, A. (2020). *Pengaruh Terapi Aktivitas Kelompok Terhadap Tingkat Kesepian Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Pengkok Kedawung Sragen* (Doctoral Dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).
- Eliza, E., Juanita, J., & Nurhasanah, N. (2023). Gambaran Kesepian Pada Lanjut Usia Dengan Kehilangan Pasangan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 7(4).
- Hastutiningtyas, W. R., & Setyabudi, I. (2016). Peran Terapi Aktivitas Kelompok Sosialisasi (Taks) Terhadap Kemampuan Interaksi Sosial Dan Masalah Isolasi Sosial Pasien (Review Literatur). *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 4(3), 62-69.
- Ilham, R., Ibrahim, S. A., & Igrisa, M. D. P. (2020). Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha. *Jambura Journal Of Health Sciences And Research*, 2(1), 12-23.
- Menap, M., Maryam, B., & Sastrawan, S. (2021). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kunjungan Lanjut Usia Di Sentra Pelayanan Kesehatan Masyarakat. *Bioscientist: Jurnal Ilmiah Biologi*, 9(1), 223-239.
- Nurhasanah, F. I., Musslifah, A. R., & Purnomosidi, F. (2024). Rasa Kesepian Pada Lansia Di Panti Jati Adulam Ministry. *Afeksi:*

- Jurnal Psikologi*, 3(4), 20-25.
- Nurlianawati, L., Widyawati, W., & Kurniasih, T. (2023). Terapi Modalitas Berkebun Terhadap Kesepian Pada Lansia. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(3), 1329-1334.
- 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 (The Effects Of Socialization Group Activity Therapy (Sgat) Toward Ability Of Social Intera. *Pustaka Kesehatan*, 5(2), 253-259.
- 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 (The Effects Of Socialization Group Activity Therapy (Sgat) Toward Ability Of Social Intera. *Pustaka Kesehatan*, 5(2), 253-259.
- Rafki, M., & Kurniawati, D. (2024). Hubungan Tingkat Kesepian Dengan Psychological Well-Being Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Alahan Panjang: Relationship Between Loneliness And Psychological Well-Being In Elderly In Alahan Panjang Health Center. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal Of Nursing)*, 10(2), 350-356.
- Rizki, F. (2019). *Perbedaan Kesepian Pada Lansia Berdasarkan Jenis Kelamin Di Kota Banda Aceh* (Doctoral Dissertation, Uin Ar-Raniry).
- Setyowati, S., Sigit, P., & Maulidiyah, R. I. (2021). Spiritualitas Berhubungan Dengan Kesepian Pada Lanjut Usia. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(1), 67-78.
- Sihab, B. A., & Nurchayati, N. (2021). Loneliness Pada Lansia Yang Tinggal Sendiri. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(8), 165-175.
- Siti, N., Eza, K. F., & Yulianti, S. (2015). Gambaran Kesepian Dan Cara Mengatasi Kesepian Pada Lansia Di Balai Pelayanan Sosial Cilacap. *Prosiding Konferensi Nasional Xii Keperawatan Kesehatan Jiwa Kalimantan Barat*.
- Syamsi, N., & Asmi, A. S. (2019). Gambaran Tingkat Pengetahuan Lansia Terhadap Hipertensi Di Puskesmas Kampala Sinjai. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 8(1), 17-21.