

**PERAN DUKUNGAN KELUARGA DALAM MENGURANGI KESEPIAN PADA LANSIA:
KAJIAN LITERATUR****Andi Sri Wahyuni^{1*}, Haerani Nur²**¹⁻²Universitas Negeri Makassar, Indonesia.* Email: andisriw25@gmail.com

Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 07 Mei 2025 Direvisi: 07 Agust 2025 Dipublikasi: 15 Okt 2025	<i>Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan peran dukungan keluarga dalam mengurangi tingkat kesepian pada lansia, mengidentifikasi bentuk-bentuk dukungan keluarga yang paling efektif, serta menganalisis pengaruh dukungan keluarga terhadap kondisi psikologis lansia. Metode yang digunakan adalah literature review dengan menelaah 30 artikel penelitian dari 10 tahun terakhir. Tahapan penelitian meliputi pemilihan topik, pencarian artikel relevan, analisis tematik, serta sintesis hasil penelitian. Hasil analisis menunjukkan bahwa kehadiran keluarga yang aktif melalui komunikasi, perhatian, dan keterlibatan emosional mampu membangun rasa keterhubungan dan memperkecil perasaan terisolasi pada lansia. Bentuk-bentuk dukungan keluarga yang paling efektif mencakup dukungan emosional berupa perhatian dan kasih sayang, dukungan praktis dalam membantu kegiatan sehari-hari, kehadiran fisik melalui waktu bersama, serta dukungan sosial dengan melibatkan lansia dalam aktivitas komunitas. Semua bentuk dukungan ini memberikan kontribusi besar dalam memenuhi kebutuhan emosional dan sosial lansia, sehingga mereka merasa lebih dihargai dan dicintai. Selain itu, dukungan keluarga berpengaruh signifikan terhadap kondisi psikologis lansia. Oleh karena itu kesimpulannya, dukungan keluarga menjadi faktor kunci dalam mengurangi kesepian dan menjaga kesehatan mental lansia, sehingga peran keluarga perlu diperkuat dalam upaya meningkatkan kualitas hidup pada masa lanjut usia.</i>
Article Info	Abstract
Article History Received: Mey 07 st , 2025 Revised: Agust 07 st , 2025 Published: Okt 15 st , 2025	<i>This study aims to explain the role of family support in reducing loneliness in the elderly, identify the most effective forms of family support, and analyze the effect of family support on the psychological condition of the elderly. The method used is a literature review by examining 30 research articles from the last 10 years. The stages of the study include topic selection, searching for relevant articles, thematic analysis, and synthesis of research results. The results of the analysis show that the active presence of the family through communication, attention, and emotional involvement can build a sense of connectedness and reduce feelings of isolation in the elderly. The most effective forms of family support include emotional support in the form of attention and affection, practical support in helping with daily activities, physical presence through time together, and social support by involving the elderly in community activities. All of these forms of support make a major contribution to meeting the emotional and social needs of the elderly, so that they feel more appreciated and loved. In addition, family support has a significant effect on the psychological condition of the elderly. Therefore, the conclusion is that family support is a key factor in reducing loneliness and maintaining the mental health of the elderly, so that the role of the family needs to be strengthened in efforts to improve the quality of life in old age.</i>
Keywords: <i>Role of Family Support; Loneliness; Elderly; Literature Review</i>	

PENDAHULUAN

Masa lanjut usia merupakan salah satu fase perkembangan yang dipenuhi dengan berbagai perubahan yang signifikan. Tadung, Mamuko, dan Matsino (2022) mengemukakan bahwa usia lanjut mengacu pada individu yang telah memasuki tahap akhir kehidupan, biasanya ditandai dengan penurunan kemampuan fisik dan peningkatan kerentanan terhadap masalah kesehatan. Permasalahan yang dihadapi oleh lansia bukan hanya ditandai dari perubahan fisik yang menurun, namun juga rentan bermasalah dari aspek psikososial karena harus memiliki kemampuan menyesuaikan diri dengan tugas perkembangan. Penyesuaian diri lansia yaitu menyesuaikan diri dengan masa pensiun, menyesuaikan diri dengan kematian atau kehilangan pasangan hidup, menyesuaikan diri dengan peran sosial, membentuk hubungan dengan orang yang seusia, dan menyesuaikan diri dengan menurunnya kekuatan fisik dan kesehatan mental (Afrizal, 2018). Kesepian pada lansia menjadi fenomena yang sering dijumpai yang disebabkan karena berbagai faktor yang menandakan ketidakmampuan lansia untuk menyesuaikan diri dengan tugas-tugas perkembangan.

Walaupun kesepian merupakan permasalahan yang sering terjadi namun kondisi ini kadang diabaikan oleh lingkungan sekitar, khususnya lingkungan terdekat termasuk keluarga. Permasalahan kesepian jika tidak ditangani dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental pada lansia. Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa dukungan sosial khususnya dukungan keluarga berperan dalam menurunkan tingkat kesepian pada lansia. Penelitian oleh Munandar, Hadi, dan Maryah (2017) menemukan bahwa ada hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kesepian pada lansia yang ditinggal pasangan. Penelitian lain oleh Nganro, Alwi, dan Ramlil (2024) juga menunjukkan bahwa kesepian pada lansia yang termasuk dalam kategori tidak kesepian sebanyak 12 (19%) lansia, sedangkan yang termasuk dalam kategori kesepian sebanyak 52 (81%) lansia. Dari berbagai penelitian yang dipaparkan masih terdapat kesenjangan penelitian mengenai bentuk dukungan keluarga yang paling efektif dalam mengurangi kesepian serta bagaimana dukungan tersebut mempengaruhi kondisi psikologis lansia. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan peran dukungan keluarga dalam mengurangi tingkah kesepian pada lansia, mengidentifikasi bentuk-bentuk dukungan keluarga yang paling efektif dalam membantu lansia mengatasi rasa kesepian, dan menganalisis pengaruh dukungan keluarga terhadap kondisi psikologis lansia.

Penelitian ini penting dilakukan untuk memperdalam pemahaman mengenai strategi dukungan yang tepat dalam menghadapi masalah kesepian pada lansia. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi keluarga dalam meningkatkan kualitas hidup lansia melalui pemberian dukungan yang efektif. Dengan meneliti topik ini juga diharapkan dapat ditemukan pendekatan yang lebih spesifik dan aplikatif dalam mendampingi lansia menghadapi tantangan psikososial di masa tua.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur (*literatur review*). Febrianto, Siroj, dan Hartatiana (2024) mengemukakan bahwa studi literatur dapat diartikan sebagai upaya untuk mengumpulkan data penting mengenai suatu subjek atau isu. Strategi atau tata cara pengumpulan informasi melalui evaluasi buku, artikel, dan materi lain yang berkaitan dengan topik perdebatan pendidikan Islam di era globalisasi. Kriteria dan langkah-langkah yang digunakan dalam penelitian ini adalah (1) menentukan fokus penelitian dengan cara merumuskan topik dan pertanyaan yang jelas dan spesifik, topik penelitian dipilih setelah mengumpulkan 30 artikel dari 10 tahun terakhir yang membahas tentang dukungan keluarga dan perasaan kesepian pada lansia, (2) Dari hasil membaca dan menelaah artikel, ditemukan bahwa peran keluarga penting dalam membantu lansia mengatasi kesepian, oleh karena itu penulis memilih topik yang dirasa relevan dan menarik untuk dikaji lebih lanjut mengenai bagaimana dukungan keluarga dapat membantu mengurangi kesepian pada lansia, (3) artikel-artikel yang digunakan kemudian difokuskan pada pembahasan tentang peran dukungan keluarga dan kesepian pada lansia dengan mengelompokkan data berdasarkan tema-tema yang muncul, (4) setiap tema dibandingkan dan dianalisis untuk menemukan pola, perbedaan, serta kesamaan antar penelitian. Artikel yang direview dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Penelitian tentang Dukungan Keluarga terhadap Kesepian pada Lansia

No	Nama Penulis, Tahun, Publisher	Judul	Metode	Hasil Penelitian
1	Moreno et al., (2025). PLOS ONE, 20 (1)	Unravelling the complexity of the relationship between social support sources and loneliness: A mixed-methods study with older adults	<i>Mix methode</i>	Tingkat kesepian emosional yang lebih rendah dikaitkan dengan dukungan dari pasangan, anak-anak, cucu, dan saudara kandung. Secara khusus, dukungan dari pasangan dan cucu secara signifikan berkontribusi pada penurunan kesepian emosional, sementara saudara kandung dan teman juga memberikan dukungan penting. Hal ini menyoroti pentingnya hubungan

				keluarga dalam mengurangi perasaan kesepian pada lanjut usia.
2	Dwisetyo et al., (2024). <i>Jurnal Kesehatan Amanah</i> , 8(1), 13-23.	Hubungan dukungan keluarga dengan loneliness pada lansia di Desa Binjeita Kecamatan Bolangitang Timur.	Kuantitatif	Kualitas dukungan keluarga berperan penting dalam mengurangi perasaan loneliness pada lansia. Oleh karena itu, disarankan agar keluarga di Desa Binjeita memberikan dukungan yang lebih baik kepada lansia untuk meningkatkan kesejahteraan emosional mereka.
3	Lase, (2021). SUNDERMANN Jurnal Ilmiah Teologi, Pendidikan, Sains, Humaniora dan Kebudayaan, 14(2), 87-96.	Peran Keluarga bagi Orang Usia Lanjut	Kualitatif	Mayoritas lansia masih terabaikan oleh kerabat atau anggota keluarga. Keluarga belum sepenuhnya memberikan dukungan yang diperlukan bagi lansia, yang sering kali mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari. Hal ini disebabkan oleh minimnya pengetahuan keluarga dalam melayani lansia. Keluarga diharapkan menjadi lingkungan terbaik untuk memenuhi kebutuhan emosional dan fisik lansia, serta memberikan dukungan dan perawatan yang dibutuhkan, terutama dalam situasi kehidupan yang sulit.
4	Nganro et al., (2024). <i>Window of Nursing Journal</i> , 5(2), 115-121.	Dukungan Keluarga terhadap Kesepian pada Lansia.	Kuantitatif	Penelitian menunjukkan bahwa lebih dari setengah lansia memiliki dukungan keluarga yang kurang, dan sebagian besar mengalami kesepian. Terdapat hubungan signifikan antara dukungan keluarga dan tingkat kesepian pada lansia di Wilayah Puskesmas Bontomarannu, Kabupaten Gowa.
5	Syaharuddin, S. Utami Dewi, M. K. F. Saputra, C. Iqbal, & M. N. Qalbia. (2023). <i>Jurnal Edukasi Ilmiah Indonesia</i> , 1(2), 92-98. https://doi.org/10.61099/junedik.v1i3.22	Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Kesepian Pada Lanjut Usia	Kuantitatif	Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga berperan penting dalam mempengaruhi tingkat kesepian pada lanjut usia. Meskipun tidak ditemukan hubungan signifikan antara jenis dukungan sosial (informasional, penghargaan, emosional, dan instrumental) dengan kesepian, dukungan sosial tetap dianggap krusial dalam menciptakan lingkungan yang mendukung dan mengurangi risiko kesepian.
6	Karina, S. (2021). <i>Jurnal Psikologi Konseling</i> , 19 (2). 1151-58	Peran rasa syukur dan dukungan sosial terhadap kesepian pada lanjut usia di Panti Wreda	Eksperimen	Penelitian ini menemukan bahwa rasa syukur dan dukungan sosial dapat mengurangi kesepian pada lansia di panti wreda. Setelah intervensi berupa pelatihan rasa syukur dan refleksi sosial, lansia menunjukkan peningkatan dalam interaksi sosial dan penerimaan diri,

				serta penurunan tingkat kesepian.
7	Hanifah et al., (2021). Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI), 2(2), 114-21.	Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kesepian pada Lansia di Puskesmas Karang Dapo	Kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan tingkat kesepian pada lansia. Lansia yang memiliki dukungan keluarga baik cenderung mengalami kesepian lebih rendah dibandingkan dengan yang memiliki dukungan keluarga kurang baik. Oleh karena itu, dukungan keluarga yang optimal sangat penting untuk mengurangi kesepian pada lansia.
8	Ratnawati et al., (2019). Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia, 9 (2), 585-94.	Dukungan Keluarga Berpengaruh terhadap Kualitas Hidup pada Lansia dengan Diagnosa Diabetes Melitus	Kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dan kualitas hidup lansia dengan diabetes melitus. Lansia yang memiliki dukungan keluarga kurang baik memiliki peluang 4,21 kali lebih besar untuk mengalami kualitas hidup yang rendah. Oleh karena itu, dukungan keluarga berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dengan diabetes melitus.
9	Munandar et al., (2017). <i>Nursing News</i> , 2(2), 447-457.	Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kesepian pada Lansia yang Ditinggal Pasangan di Desa Mensere	Kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa 91,4% lansia mengalami kesepian, sementara 85,7% menerima dukungan keluarga yang baik. Uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dan tingkat kesepian pada lansia yang ditinggal pasangan. Dukungan keluarga yang baik berperan dalam mengurangi tingkat kesepian lansia.
10	Menne & Pendergrast. (2024). Frontiers in Public Health, 12.	Examining predictors of loneliness among Older Americans Act National Family Caregiver Support Program participants.	Kuantitatif	Pengasuh keluarga yang merasa kurang dukungan dalam pengasuhan lebih mungkin mengalami kesepian. Faktor-faktor seperti hidup sendiri, merasa tidak dihargai oleh penerima perawatan, dan mengalami konflik kehidupan sosial semakin memperburuk perasaan terisolasi. Oleh karena itu, meningkatkan dukungan dan penghargaan keluarga dapat memainkan peran penting dalam mengurangi kesepian di antara pengasuh lansia.
11	Zhao & Holroyd. (2024). International Journal of Mental Health Nursing. 33, 2284-92.	Family Caregivers' Perceptions and Experiences of Supporting Older People to Cope	Kualitatif	Pengasuh keluarga memainkan peran penting dalam mendukung orang dewasa yang lebih tua untuk mengatasi kesepian. Umpamalik positif dari orang dewasa yang lebih tua memotivasi

		With Loneliness: A Qualitative Interview Study		pengasuh untuk mengambil tindakan lebih lanjut untuk mengurangi kesepian. Temuan menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan komunikasi sangat penting untuk meningkatkan efektivitas pengasuh sambil menghormati nilai-nilai budaya, pada akhirnya menumbuhkan koneksi emosional yang lebih baik dan mengurangi kesepian di antara orang tua.
12	Gong et al., (2024). Frontiers in Public Health, 12.	The effect of intergenerational support from children on loneliness among older adults-the moderating effect of internet usage and intergenerational distance.	Kuantitatif	Dukungan antargenerasi dari anak-anak secara signifikan mengurangi kesepian di antara orang dewasa yang lebih tua, dengan dukungan ekonomi, pengasuhan, dan emosional memainkan peran penting.
13	Hayat et., (2025). Social Science Review Archives., 3(1), 254–259.	Role of Social Support Networks in Maintaining Mental Health & Well-being in Older Age: A Qualitative Review.	Kualitatif	Dukungan keluarga secara signifikan mengurangi kesepian pada orang tua dengan memberikan dukungan emosional, instrumental, dan persahabatan.
14	Marcelino et al., (2024). Revista Brasileira De Epidemiologia, 27.	Family characteristics and loneliness among older adults: evidence from the Brazilian Longitudinal Study of Aging (ELSI-Brazil).	Kuantitatif	Karakteristik keluarga, terutama mengenai pasangan, secara signifikan mengurangi kesepian di antara orang dewasa yang lebih tua. Pengaturan hidup bersama atau tinggal terpisah dikaitkan dengan prevalensi kesepian yang lebih rendah, menyoroti pentingnya dukungan keluarga dalam mengurangi kesepian
15	Amajida et al., (2024). Jurnal Ilmiah Research and Development Student, 2(2), 137–146.	Hubungan Peran Keluarga Terhadap Kualitas Hidup Lansia: Literature Review.	Review Literatur	Dukungan keluarga menumbuhkan hubungan yang baik, memberikan keamanan, dan memenuhi kebutuhan orang tua, yang secara signifikan dapat mengurangi perasaan kesepian.
16	Zong et al., (2022). Frontiers in Public Health, 10, 934237.	Mediating effect of family support on the relationship between acculturation and loneliness among the migrant elderly following children	Kuantitatif	Dukungan keluarga memainkan peran penting dalam mengurangi kesepian di antara orang tua, sebagaimana dibuktikan oleh penelitian, yang menemukan bahwa itu sebagian memediasi hubungan antara akulturasi dan kesepian, menyumbang 14,0% dari total efek.

		in Jinan, China.		
17	Akhter & Mahmud. (2025). International Journal of Latest Technology in Engineering Management & Applied Science, 13(12), 96–105.	Family Support–A Critical Factor to Reduce Work Stress and Facilitate Work Life Balance for Female Employees of Banking Sectors in Bangladesh.	Kualitatif	Dukungan keluarga memainkan peran penting dalam membantu karyawan wanita di Bangladesh menyeimbangkan pekerjaan dan kehidupan pribadi, secara signifikan mengurangi stres kerja.
18	Kristianingrum et al., (2024). Healthcare in Low-Resource Settings, 13(02)	The role of family support in managing death anxiety among the elderly.	Kuantitatif	Dukungan keluarga memainkan peran penting dalam mengelola kecemasan kematian di kalangan orang tua, karena penelitian ini menemukan korelasi yang kuat antara dukungan keluarga yang tinggi dan tingkat kecemasan kematian yang lebih rendah, menyoroti pentingnya kesehatan mental
19	Susanto. (2024). Jurnal Psikiatri Surabaya, 13(S1), 40–45.	Association of Loneliness, Social Isolation and Health Problems in the Elderly.	Kuantitatif	Kesepian lazim di usia tua, mempengaruhi seperti individu berusia 60 tahun ke atas. Ini secara signifikan meningkatkan risiko masalah kesehatan
20	Zemaitaityte et al., (2024, May). In SOCIETY. INTEGRATION. EDUCATION. (Vol. 2, pp. 310-318).	Unlocking the essence of loneliness in the older adults: an exploration through participatory research.	Kuantitatif	Kesepian di usia tua sering dikaitkan dengan emosi seperti ketidakpedulian, keputusasaan, dan kebutuhan akan perhatian. Ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik, yang menyebabkan peningkatan isolasi sosial karena orang dewasa yang lebih tua dapat menghindari mendiskusikan perasaan mereka.
21	Medeiros et al., (2016). Rev. enferm. UFPE on line, 3851-3859.	A percepcao do idoso sobre a velhice	Kualitatif	Orang tua menganggap usia tua sebagai penaklukan, mengungkapkan rasa terima kasih atas tahap kehidupan ini. Namun, mereka juga mengaitkannya dengan ketergantungan, kesepian, dan rasa ketidakmampuan untuk bekerja,
22	Magdalena. (2022). Journal of Midwifery and Nursing, 4(1), 13–18.	Family Support And Lonely Elderly In Padang Bulan Kelurahan, Medan New District, Medan City.	Kuantitatif	Penelitian menunjukkan bahwa dukungan keluarga secara signifikan berdampak pada perasaan kesepian orang tua. Di Padang Bulan, 71,2% responden melaporkan tidak merasa kesepian, menyoroti pentingnya komunikasi keluarga dan dukungan dalam meningkatkan kualitas hidup lansia.
23	Syaharuddin et al., (2023). Jurnal Edukasi Ilmiah	The Relationship of Family Social Support with	Kuantitatif	Studi ini menyoroti bahwa dukungan sosial keluarga secara signifikan mempengaruhi kesepian pada orang

	<i>Indonesia</i> , 1(2), 92-98	Loneliness in the Elderly.		dewasa yang lebih tua. Dukungan emosional, fisik, dan sosial dari keluarga dapat menciptakan lingkungan yang mendukung, memperkuat ikatan sosial, dan pada akhirnya mengurangi perasaan kesepian pada orang tua.
24	Riski & Hamid. (2022). <i>Jurnal Keperawatan Hang Tuah</i> , 2(1), 114–128.	Comparison of feelings of loneliness and family support in the elderly in psw and the family environment.	Kuantitatif	Studi ini mengungkapkan bahwa individu lanjut usia di panti jompo mengalami kesepian ringan (76,1%), sementara mereka yang berada di lingkungan keluarga sebagian besar tidak merasa kesepian (58,7%). Dukungan keluarga secara signifikan lebih tinggi dalam pengaturan keluarga (100%) dibandingkan dengan panti jompo (84,8%).
25	Ikasi. & Hasanah. (2014). <i>Disertasi</i> , Repository: Riau University.	Hubungan Dukungan Keluarga terhadap Kesepian (Loneliness) pada Lansia.	Kuantitatif	Studi ini menemukan hubungan yang signifikan ($p = 0,001$) antara dukungan keluarga dan kesepian pada orang tua. Peningkatan dukungan keluarga dianjurkan untuk membantu mengurangi perasaan kesepian di antara orang dewasa yang lebih tua, menyoroti pentingnya hubungan keluarga dalam kesejahteraan emosional mereka.
26	Rahmawati & Sugiharto. (2023). <i>Deleted Journal</i> , 1(1), 12–15.	Levels of Loneliness among Elderly Indwelling-Community.	Kuantitatif	Perasaan kesepian di usia tua dipengaruhi oleh dukungan keluarga, pekerjaan, dan partisipasi aktivitas sosial. Bantuan keluarga yang kuat mengurangi kesepian, sementara keterlibatan aktif dalam kegiatan masyarakat meningkatkan kesejahteraan, yang mengarah ke tingkat kesepian yang lebih rendah di antara individu lanjut usia.
27	Cano-Gutierrez et al., (2021). <i>Innovation in Aging</i> , 5, 1037–38.	Loneliness, Social Support, and Psychological Wellbeing Among Older Adults.	Kuantitatif	Kesepian berdampak negatif pada kepuasan hidup dan meningkatkan gejala depresi di antara orang dewasa yang lebih tua. Dukungan sosial yang dinilai lebih tinggi berkorelasi dengan kepuasan hidup yang lebih besar, menekankan pentingnya keluarga dan koneksi sosial untuk kesejahteraan psikologis di usia tua.
28	Fitriana et al., (2021). <i>Nusantara Hasana Journal</i> , 1(5), 97–104.	Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kesepian pada lansia	Review Literatur	Dukungan keluarga sebagai faktor signifikan yang terkait dengan kesepian pada orang tua. Hubungan keluarga yang kuat dapat mengurangi perasaan kesepian, meningkatkan interaksi sosial dan kesejahteraan emosional di antara orang dewasa yang lebih tua, sehingga

				mengurangi rasa isolasi
29	Rokach. (2023). <i>OBM Geriatrics</i> , 07(02), 1–31.	The Effects of Loneliness on the Aged: A Review. <i>OBM Geriatrics</i> ,	Kualitatif	Kesepian berdampak negatif pada kesehatan lansia, kehidupan sosial, dan hubungan keluarga. Tinjauan ini menekankan pentingnya dukungan sosial, menyoroti bahwa memenuhi harapan dari keluarga dan jejaring sosial dapat mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan di usia tua.
30	Gierveld & Dykstra. (2008). <i>Ageing & Society</i> , 28(2), 271–287.	Virtue is its own reward? Support-giving in the family and loneliness in middle and old age.	<i>Mix methode</i>	Memberikan dukungan lintas generasi keluarga berbanding terbalik dengan kesepian pada orang dewasa yang lebih tua. Pertukaran yang seimbang dengan orang tua, saudara kandung, dan anak-anak umumnya menyebabkan kesepian yang lebih rendah, menyoroti pentingnya dukungan keluarga dalam mengurangi perasaan terisolasi.

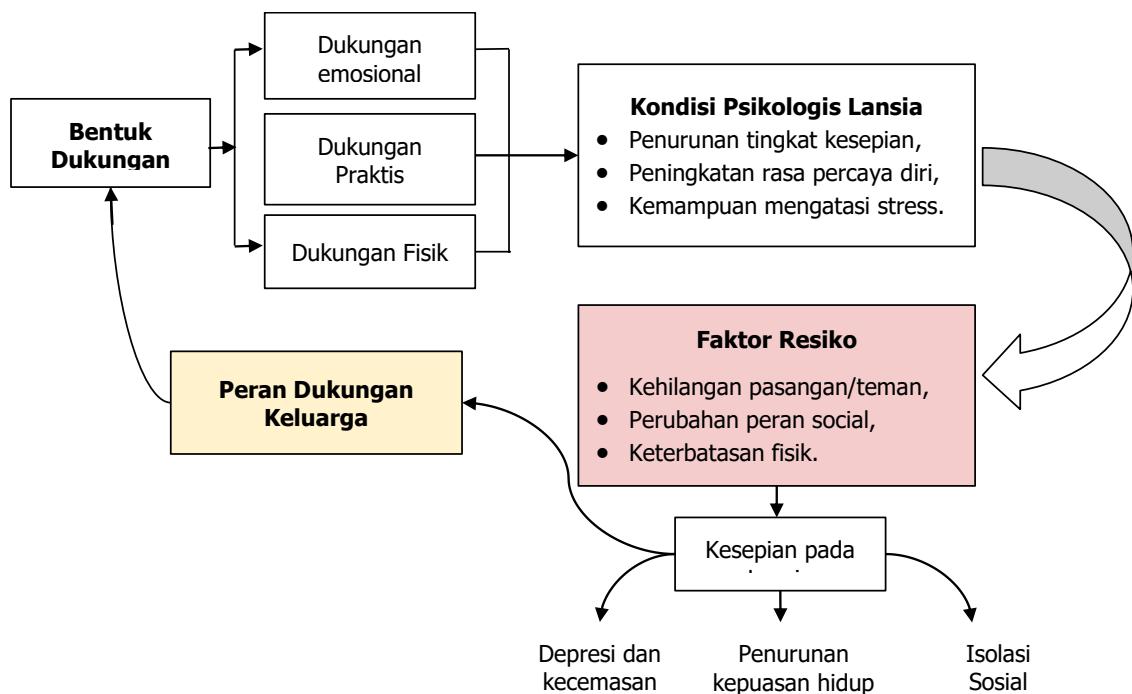
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data yang telah dilakukan, ditemukan beberapa tema yang berhubungan dengan tujuan penelitian. Tema yang dimaksud yaitu peran dukungan keluarga dalam mengurangi tingkat kesepian pada lansia, bentuk-bentuk dukungan keluarga yang paling efektif dalam membantu lansia mengatasi rasa kesepian, dan pengaruh dukungan keluarga terhadap kondisi psikologis pada lansia. Dukungan keluarga berperan krusial dalam mengurangi kesepian pada lansia dengan menyediakan jaringan emosional, sosial, dan praktis yang diperlukan untuk meningkatkan kesejahteraan mereka. Penelitian menunjukkan bahwa hubungan yang kuat dengan anggota keluarga dapat meningkatkan rasa keterhubungan dan mengurangi perasaan terisolasi. Dukungan ini mencakup kehadiran fisik, komunikasi yang baik, dan perhatian terhadap kebutuhan emosional lansia. Hasil penelitian didukung oleh pendapat Rubianti (2024) mengemukakan bahwa dukungan keluarga diidentifikasi sebagai faktor penting dalam meningkatkan kesejahteraan lansia, yang secara signifikan mempengaruhi kesehatan emosional dan kualitas hidup mereka. Hubungan yang kuat dengan anggota keluarga memberikan dukungan emosional, sosial, dan praktis yang penting, yang membantu mengurangi perasaan kesepian pada lansia.

Bentuk-bentuk dukungan keluarga yang paling efektif yaitu (1) dukungan emosional yaitu dengan memberikan perhatian, kasih sayang, dan pengertian kepada lansia, yang membantu mereka merasa dihargai dan dicintai, (2) dukungan praktis yaitu membantu dalam kegiatan sehari-hari, seperti belanja, memasak, atau menjaga kesehatan, sehingga lansia tidak merasa terbebani, (3) kehadiran fisik yaitu menghabiskan waktu bersama, seperti kunjungan rutin atau kegiatan keluarga, yang dapat mengurangi rasa kesepian secara signifikan, (4) dukungan sosial yaitu mengajak lansia untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial atau komunitas, yang membantu mereka berinteraksi dengan orang lain. Hasil penelitian ini juga didukung oleh pendapat Nasution, Nasution, Hutasuhut, Kusumai, dan Aulia (2025) mengemukakan bahwa dukungan keluarga untuk orang tua termasuk dukungan emosional, bantuan praktis dengan kegiatan sehari-hari, kehadiran fisik melalui kunjungan rutin, dan keterlibatan sosial dalam kegiatan masyarakat, yang semuanya secara signifikan meningkatkan kesejahteraan mereka dan mengurangi perasaan kesepian.

Pengaruh dukungan keluarga terhadap kondisi psikologis lansia yaitu dukungan keluarga yang baik dapat meningkatkan kondisi psikologis lansia dengan mengurangi risiko depresi dan kecemasan. Lansia yang merasa didukung cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi dan lebih sedikit mengalami masalah kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial yang kuat dapat membantu

lansia mengatasi stres dan meningkatkan rasa percaya diri pada lansia yang pada akhirnya menurunkan tingkat kesepian.



Gambar 1. Ilustrasi temuan penelitian: Hasil kajian literatur.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa dukungan keluarga memainkan peran yang sangat penting dalam mengurangi tingkat kesepian pada lansia. Kehadiran keluarga yang aktif melalui komunikasi, perhatian, dan keterlibatan emosional mampu membangun rasa keterhubungan dan memperkecil perasaan terisolasi pada lansia. Bentuk-bentuk dukungan keluarga yang paling efektif mencakup dukungan emosional berupa perhatian dan kasih sayang, dukungan praktis dalam membantu kegiatan sehari-hari, kehadiran fisik melalui waktu bersama, serta dukungan sosial dengan melibatkan lansia dalam aktivitas komunitas. Semua bentuk dukungan ini memberikan kontribusi besar dalam memenuhi kebutuhan emosional dan sosial lansia, sehingga mereka merasa lebih dihargai dan dicintai. Selain itu, dukungan keluarga berpengaruh signifikan terhadap kondisi psikologis lansia. Lansia yang mendapatkan dukungan memadai dari keluarganya cenderung memiliki tingkat stres, depresi, dan kecemasan yang lebih rendah, serta mengalami peningkatan kepuasan hidup. Dukungan yang kuat mampu memperkuat rasa percaya diri lansia, membantu mereka menghadapi berbagai tantangan di masa tua, dan mengurangi risiko gangguan kesehatan mental. Dengan demikian, peran keluarga sangat penting, tidak hanya dalam mengurangi kesepian, tetapi juga dalam menjaga dan meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal. 2018. Permasalahan yang dialami lansia dalam menyesuaikan diri terhadap penguasaan tugas-tugas perkembangannya. *ISLAMIC COUNSELING: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*. 2(2). 91-106. <https://doi.org/10.29240/jbk.v2i2.462>.
- Akhter, M., & Mahmud, S. (2025). Family support—a critical factor to reduce work stress and facilitate work life balance for female employees of banking sectors in Bangladesh. *International Journal of Latest Technology in Engineering Management & Applied Science*, 13 (12), 96–105. Doi: <https://doi.org/10.56842/jpk.v2i4>

-
- https://doi.org/10.51583/ijltemas.2024.131209.
- Amajida, K. N., Arthamevia, S. M., & Alpiah, D. N. (2024). Hubungan peran keluarga terhadap kualitas hidup lansia: literature review. *Jurnal Ilmiah Research and Development Student, Rawamangun/Jurnal Ilmiah Research and Development Student*, 2 (2), 137–146. <https://doi.org/10.59024/jis.v2i2.767>.
- Cano-Gutierrez, C., Venegas-Sanabria, L. C., Gomez, G., Misas, J. D., Brunton, C., & Sulo, S. (2021). Loneliness, social support, and psychological wellbeing among older adults. *Innovation in Aging*, 5, 1037–1038. <https://doi.org/10.1093/geroni/igab046.3710>.
- Dwisetyo, B., Rantiasa, I. M., & Sanggilalung, G. (2024). Hubungan dukungan keluarga dengan loneliness pada lansia di Desa Binjeita Kecamatan Bolangitang Timur. *Jurnal Kesehatan Amanah*, 8 (1), 13–23. <https://doi.org/10.57214/jka.v8i1.674>.
- Febrianto, A., Siroj, R. A., & Hartatiana. (2024). Studi literatur: landasan dalam memilih metode penelitian yang tepat. *Journal Educational Research and Development*, 1 (2), 259–263. <https://doi.org/10.62379/jerd.v2i2>.
- Fitriana, E., Sari, R. P., & Wibisono, H. A. Y. G. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kesepian pada lansia. *Nusantara Hasana Journal*, 1(5), 97–104.
- Gierveld, J. de J., & Dykstra, P. A. (2008). Virtue is its own reward? Support-giving in the family and loneliness in middle and old age. *Ageing & Society*, 28 (2), 271–287. <https://doi.org/10.1017/S0144686X07006629>.
- Gong, R., Deng, Q., & Hu, Y. (2024). The effect of intergenerational support from children on loneliness among older adults-the moderating effect of internet usage and intergenerational distance. *Frontiers in Public Health*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1330617>.
- Hanifah, H., Maydinar, D. D., & Marsiah, M. (2021). Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kesepian pada lansia di Puskesmas Karang Dapo. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 2 (2), 114–121. <https://doi.org/10.57084/jksi.v2i2.802>.
- Hayat, K., Maqsood, N., Ch., A., & Mahmood, B. (2025). Role of Social Support Networks in Maintaining Mental Health & Well-being in Older Age: A Qualitative Review. *Social Science Review Archives*, 3 (1), 254–259. <https://doi.org/10.70670/sra.v3i1.305>.
- Ikasi, A., & Hasanah, O. (2014). Hubungan dukungan keluarga terhadap kesepian (loneliness) pada lansia. 1 (2), 1–7.
- Karina, S. (2021). Peran rasa syukur dan dukungan sosial terhadap kesepian pada lanjut usia di Panti Wreda. *Jurnal Psikologi Konseling*, 19 (2), 1151–1158. <https://doi.org/10.24114/konseling.v19i2.30475>.
- Kristianingrum, N. D., Hayati, Y. S., Kartika, A. W., Fevriasanty, F. I., Novian Haryono, S. R. H., & Merdikawati, A. (2024). The role of family support in managing death anxiety among the elderly. *Healthcare in Low-Resource Settings*. <https://doi.org/10.4081/hls.2024.13022>.
- Lase, N. P. (2021). Peran keluarga bagi orang usia lanjut. *SUNDERMANN Jurnal Ilmiah Teologi, Pendidikan, Sains, Humaniora dan Kebudayaan*, 14 (2), 87–96. <https://doi.org/10.36588/sundermann.v14i2.76>.
- Magdalena, J. (2022). Family support and lonely elderly in Padang Bulan Kelurahan, Medan New District, Medan City. *Journal of Midwifery and Nursing*, 4 (1), 13–18. <https://doi.org/10.35335/jmn.v4i1.2089>.
- Marcelino, K. G., Braga, L. de S., Lima-Costa, M. F., & Torres, J. L. (2024). Family characteristics and loneliness among older adults: evidence from the Brazilian Longitudinal Study of Aging (ELSI-Brazil). *Revista Brasileira De Epidemiologia*, 27. <https://doi.org/10.1590/1980-549720240054>.
- Medeiros, D. V., Santos, W. N. dos, Sousa, M. das G. de M., Silva, T. de C. D. da, Silva, P. T. P., & Castro, S. de F. F. de. (2016). A percepcao do idoso sobre a velhice. 10 (10), 3851–3859. <https://doi.org/10.5205/1981-8963-V10I10A11452P3851-3859-2016>.
- Menne, H. L., & Pendergrast, C. (2024). Examining predictors of loneliness among Older Americans Act National Family Caregiver Support Program participants. *Frontiers in Public Health*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1337838>.
- Moreno, E. S., Peralta, L. P. G., Rodríguez, V., Grela, P. de G., & Aguna, S. G. (2025). Unravelling the complexity of the relationship between social support sources and loneliness: A mixed-methods study with older adults. *PLOS ONE*, 20 (1), e0316751. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0316751>.
- Munandar, I., Hadi, S., & Maryah, V. (2017). Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kesepian pada lansia yang ditinggal pasangan di desa Mensere. *Nursing News*, 2 (2). <https://doi.org/10.33366/nn.v2i2.491>.
- Nasution, F., Nasution, F., Hutasuhut, N. P., Kusumai, R. D., & Aulia, Z. (2025). Peran keluarga dalam meningkatkan kesejahteraan lansia. *Deleted Journal*, 3 (2), 30–36. <https://doi.org/10.61132/observasi.v3i2.1032>.

-
- Nganro, A. Z., Alwi, M. K., & Ramlil, R. (2024). Dukungan keluarga terhadap kesepian pada lansia. *Window of Nursing Journal*, 5 (2). 115-121. <https://doi.org/10.33096/won.v5i2.781>.
- Rahmawati, S., & Sugiharto, S. (2023). Levels of loneliness among elderly indwelling-community. *Deleted Journal*, 1(1), 12–15. <https://doi.org/10.62046/gijams.2023.v01i01.003>.
- Ratnawati, D., Wahyudi, C. T., & Zetira, G. (2019). Dukungan keluarga berpengaruh terhadap kualitas hidup pada lansia dengan diagnosa diabetes melitus. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9 (2), 585–594. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v9i02.229>.
- Riski, R., & Hamid, A. (2022). Comparison of feelings of loneliness and family support in the elderly in pstw and the family environment. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah*, 2 (1), 114–128. <https://doi.org/10.25311/jkh.vol2.iss1.533>.
- Rokach, A. (2023). The effects of loneliness on the aged: a Review. *OBM Geriatrics*, 7 (2), 1–31. <http://dx.doi.org/10.21926/obm.geriatr.2302236>.
- Rubianti, R. (2024). The Role of Social Support in Improving the Well-Being of the Elderly: A Qualitative Review. *Research of Service Administration Health and Sains Healthys*, 5 (1). 11-15. <https://doi.org/10.58258/rehat.v5i1.7249>.
- Susanto, D. H. D. (2024). Association of loneliness, social isolation and health problems in the elderly. *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 13 (1), 40–45. <https://doi.org/10.20473/jps.v13is1.62654>.
- Syaharuddin, S. Utami Dewi, M. K. F. Saputra, C. Iqbal, & M. N. Qalbia. (2023). Hubungan dukungan sosial keluarga dengan kesepian pada lanjut usia. *Jurnal Edukasi Ilmiah Indonesia*, 1(2), 92-98. <https://doi.org/10.61099/junedik.v1i3.22>.
- Tadung, F. P., Mamuko, M. R., Matsino, R.P. (2022). Pendampingan pastoral bagi kaum lansia di panti werda damai ronomuut. *POIMEN Jurnal Pastoral Konseling*, 3 (2), 26-43. <https://doi.org/10.51667/pjpk.v3i2.1228>.
- Zemaitaityte, I., Pivoriene, J., Bardauskiene, R., Katkoniene, A., & Butenaite-Switkiewicz, J. (2024). Unlocking the essence of loneliness in the older adults: an exploration through participatory research. *Sabiedriba, Integracija, Izglitiba*. <https://doi.org/10.17770/sie2024vol2.7795>.
- Zhao, I., & Holroyd, E. (2024). Family Caregivers Perceptions and Experiences of Supporting Older People to Cope With Loneliness: A Qualitative Interview Study. *International Journal of Mental Health Nursing*, 33. 2284–2292. <https://doi.org/10.1111/inm.13398>.
- Zong, D., Lu, Z., Shi, X., Shan, Y., Li, S., & Kong, F. (2022). Mediating effect of family support on the relationship between acculturation and loneliness among the migrant elderly following children in Jinan, China. *Frontiers in Public Health*, 10, 934237. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.934237>.