Jurnal Siti Rufaidah
Volume. 4, Nomor. 4, November 2026
E-ISSN .: 3032-1344; P-ISSN.: 3032-1336, Hal. 286-300
DOI: https://doi.org/10.57214/jasira.v4i4.442
Tersedia: https://journal.ppniunimman.org/index.php/JASIRA

Efektivitas Intervensi Sosial Berbasis Kelompok terhadap Kesepian dan Partisipasi Sosial pada Lansia: *Literature Review*

Bachtiar Safrudin[1*], Ikhram Haniyyu Muhni[2], Andi Muhammad Isma Rahim[3], Mareta Anggi Saputri[4], Lidya Ferwina Agnes[5], Silvia Nur Hadzijah[6], Tsabitha Bella Syahwah[7], Nasywa Aurelia Putri[8], Zahra Ariana Putri[9], Cinta Cantika Ananda[10], Farazila Aisyah Saputri[11], Muhammad Adam Rizki Azzahdi[12]
[1-12]Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Indonesia
**Penulis Korespondensi: Mbs143@umkt.ac.id*

Abstract*. The increasing population of older adults is accompanied by various psychosocial problems, including loneliness, which can negatively affect quality of life, psychological well-being, and social participation. Group-based social interventions represent a non-pharmacological approach that has the potential to address these issues by enhancing social interaction and support. This study aims to analyze the effectiveness of group-based social interventions in reducing loneliness and improving social participation among older adults. This study employed a Systematic Literature Review (SLR) method by searching for relevant articles in PubMed, ScienceDirect, and Google Scholar. The articles analyzed were studies published between 2022 and 2026 that met the inclusion and exclusion criteria. A total of 10 selected articles were descriptively analyzed using narrative synthesis. The findings indicate that various group-based social interventions, including group activity therapy, psychosocial programs, artistic and creative activities, nature-based activities, and technology-based interventions, have the potential to reduce loneliness and improve social interaction among older adults. However, intervention effectiveness varied depending on participant characteristics, types of activities, intervention duration, and research methods. Furthermore, several studies focused more on improving social interaction than on directly measuring social participation. This review concludes that group-based social interventions have the potential to support the psychosocial well-being of older adults by strengthening interpersonal relationships and encouraging engagement in shared activities. These findings may serve as a consideration for nurses and healthcare professionals in developing structured, sustainable, and needs-based community gerontological nursing programs.*

Keywords*: Elderly; Group Therapy; Loneliness; Social Intervention; Social Participation.*

Abstrak. Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) diikuti oleh berbagai permasalahan psikososial, salah satunya kesepian yang dapat memengaruhi kualitas hidup, kesejahteraan psikologis, dan partisipasi sosial. Intervensi sosial berbasis kelompok merupakan pendekatan nonfarmakologis yang berpotensi mengatasi permasalahan tersebut melalui peningkatan interaksi dan dukungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas intervensi sosial berbasis kelompok dalam menurunkan kesepian dan meningkatkan partisipasi sosial pada lansia. Penelitian menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) dengan penelusuran artikel melalui database PubMed, ScienceDirect, dan Google Scholar. Artikel yang dianalisis merupakan penelitian terbitan tahun 2022-2026 yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Sebanyak 10 artikel terpilih dianalisis secara deskriptif menggunakan sintesis naratif. Hasil kajian menunjukkan bahwa berbagai intervensi sosial berbasis kelompok, meliputi terapi aktivitas kelompok, program psikososial, kegiatan seni dan kreativitas, aktivitas berbasis alam, serta intervensi berbasis teknologi, berpotensi menurunkan tingkat kesepian dan meningkatkan interaksi sosial lansia. Namun, efektivitas intervensi menunjukkan variasi berdasarkan karakteristik peserta, jenis kegiatan, durasi pelaksanaan, dan metode penelitian. Selain itu, sebagian penelitian lebih berfokus pada peningkatan interaksi sosial dibandingkan pengukuran partisipasi sosial secara langsung. Penelitian ini menyimpulkan bahwa intervensi sosial berbasis kelompok berpotensi mendukung kesejahteraan psikososial lansia melalui penguatan hubungan interpersonal dan keterlibatan dalam aktivitas bersama. Temuan ini dapat menjadi pertimbangan bagi perawat dan tenaga kesehatan dalam mengembangkan program keperawatan gerontik berbasis komunitas yang terstruktur, berkelanjutan, dan disesuaikan dengan kebutuhan lansia.

Kata Kunci: Intervensi Sosial; Kesepian; Lansia; Partisipasi Sosial; Terapi Kelompok.

Naskah Masuk: 24 September 2026; Revisi: 09 Oktober 2026; Diterima: 26 Oktober 2026; Terbit: 01 November 2026

1. LATAR BELAKANG

Peningkatan populasi lanjut usia merupakan salah satu perubahan demografi global yang menimbulkan tantangan dalam pelayanan kesehatan, khususnya terkait kesehatan psikososial lansia. *World Health Organization* (2023) memperkirakan jumlah penduduk berusia 60 tahun ke atas meningkat dari sekitar 1 miliar jiwa pada tahun 2020 menjadi 1,4 miliar jiwa pada tahun 2030. Di Indonesia, proporsi penduduk lanjut usia telah mencapai 11,75% pada tahun 2023 (Badan Pusat Statistik, 2023). Peningkatan populasi tersebut perlu diimbangi dengan upaya pemeliharaan kesehatan yang tidak hanya berorientasi pada kondisi fisik, tetapi juga memperhatikan kesejahteraan psikologis dan sosial lansia. Salah satu permasalahan psikososial yang memerlukan perhatian adalah kesepian (*loneliness*), yang dapat memengaruhi kualitas hidup dan kesejahteraan lansia.

Kesepian merupakan pengalaman subjektif yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dan hubungan sosial yang dimiliki individu (Muda et al., 2026). Permasalahan ini cukup banyak ditemukan pada populasi lanjut usia. Hasil systematic review dan meta-analisis Salari et al. (2025) terhadap 126 penelitian yang melibatkan 1.250.322 lansia menunjukkan prevalensi kesepian secara global sebesar 27,6%, sedangkan pada lansia yang tinggal di institusi mencapai 50,7%. Di Indonesia, Khan et al. (2023) melaporkan prevalensi kesepian sekitar 15% pada kelompok lansia dengan rata-rata usia 75 tahun. Kesepian yang berlangsung secara berkepanjangan dapat berkaitan dengan peningkatan risiko depresi, penurunan kualitas hidup, gangguan kesehatan mental, serta peningkatan risiko kematian (Waoma & Aulia, 2026). Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya pengembangan intervensi yang mampu mempertahankan hubungan sosial dan meningkatkan kesejahteraan psikososial lansia.

Kesepian pada lansia dapat dipengaruhi oleh berbagai perubahan kehidupan, seperti kehilangan pasangan, berkurangnya jaringan sosial, pensiun, keterbatasan mobilitas, serta menurunnya kesempatan berpartisipasi dalam kegiatan masyarakat (Yanti et al., 2026). Salah satu faktor yang berperan dalam mengurangi risiko kesepian adalah partisipasi sosial, yaitu keterlibatan individu dalam aktivitas dan hubungan sosial yang bermakna. Partisipasi sosial memungkinkan lansia mempertahankan interaksi interpersonal, memperoleh dukungan emosional, meningkatkan rasa memiliki, serta memperkuat hubungan dengan lingkungan sekitarnya. Fathiyah & Seniati, (2025) menekankan pentingnya keterlibatan sosial dalam mendukung kesejahteraan psikologis dan proses penuaan yang sehat.

Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang berpotensi mengatasi permasalahan tersebut adalah intervensi sosial berbasis kelompok. Intervensi ini melibatkan lansia dalam

aktivitas bersama, seperti diskusi kelompok, kegiatan rekreasi, aktivitas seni, latihan keterampilan, dan kegiatan berbasis komunitas. Melalui aktivitas tersebut, lansia memperoleh kesempatan untuk berinteraksi, berbagi pengalaman, membangun hubungan interpersonal, serta mengembangkan dukungan sosial. Hasifah et al. (2024) menunjukkan bahwa aktivitas sosial berbasis kelompok berpotensi meningkatkan keterlibatan sosial dan mengurangi perasaan terisolasi pada lansia. Dengan demikian, intervensi kelompok dapat menjadi salah satu pendekatan dalam pelayanan keperawatan gerontik untuk mendukung kesehatan psikososial lansia.

Meskipun sejumlah penelitian telah membahas manfaat intervensi sosial bagi lansia, hasil yang dilaporkan masih menunjukkan variasi akibat perbedaan jenis intervensi, durasi pelaksanaan, karakteristik peserta, instrumen pengukuran, dan lingkungan penelitian. Selain itu, kajian yang tersedia cenderung berfokus pada penurunan tingkat kesepian, sedangkan peningkatan partisipasi sosial sebagai indikator keberhasilan intervensi belum selalu dianalisis secara bersamaan. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian, yaitu perlunya sintesis bukti ilmiah yang mengkaji efektivitas berbagai intervensi sosial berbasis kelompok terhadap kedua aspek tersebut secara terintegrasi. Kajian ini penting untuk mengidentifikasi karakteristik intervensi yang berpotensi memberikan manfaat optimal bagi kesehatan psikososial lansia.

Kebaruan kajian ini terletak pada upaya mengintegrasikan bukti penelitian mengenai efektivitas intervensi sosial berbasis kelompok terhadap dua luaran utama, yaitu penurunan kesepian dan peningkatan partisipasi sosial lansia. Kajian ini juga diarahkan untuk mengidentifikasi variasi bentuk intervensi, karakteristik pelaksanaan, serta hasil yang dilaporkan dalam penelitian terdahulu. Sintesis tersebut diharapkan dapat memberikan landasan ilmiah bagi pengembangan intervensi nonfarmakologis yang lebih terarah, khususnya dalam praktik keperawatan gerontik dan pelayanan kesehatan lansia berbasis komunitas. Berdasarkan uraian tersebut, kajian ini bertujuan untuk menganalisis bukti ilmiah mengenai efektivitas berbagai intervensi sosial berbasis kelompok dalam mengurangi kesepian dan meningkatkan partisipasi sosial pada lansia.

2. KAJIAN TEORITIS

Kesepian pada Lansia

Kesepian adalah perasaan yang muncul ketika seseorang merasa hubungan sosialnya belum memenuhi kebutuhan atau harapannya. Pada lansia, kondisi ini dapat dipengaruhi oleh kehilangan pasangan, berkurangnya komunikasi dengan keluarga, maupun terbatasnya

kesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain. Penelitian Suhendri et al. (2023) membahas pengalaman kesepian pada lansia yang masih mengikuti organisasi di lingkungan masyarakat. Penelitian tersebut menemukan bahwa keikutsertaan dalam organisasi tidak selalu membuat lansia terbebas dari kesepian. Perasaan kesepian masih dapat muncul ketika lansia merasa ditinggalkan atau tidak memiliki hubungan yang akrab dengan orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan sosial yang bermakna juga penting bagi lansia, bukan hanya keikutsertaan dalam kegiatan.

Partisipasi Sosial pada Lansia

Partisipasi sosial pada lansia merupakan keterlibatan lansia dalam berbagai kegiatan bersama orang lain, baik di lingkungan keluarga maupun masyarakat. Bentuk partisipasi sosial dapat berupa mengikuti kegiatan keagamaan, pertemuan warga, olahraga bersama, kegiatan rekreasi, dan aktivitas kelompok lainnya. Melalui kegiatan tersebut, lansia memiliki kesempatan untuk berkomunikasi, bertukar pengalaman, serta menjalin hubungan dengan orang-orang di sekitarnya (Wahyuni & Arifiati, 2023).

Partisipasi sosial penting bagi lansia karena dapat membantu mempertahankan hubungan sosial, meningkatkan rasa kebersamaan, dan memberikan kesempatan untuk memperoleh dukungan dari lingkungan sekitar. Lansia yang aktif dalam kegiatan sosial juga memiliki kesempatan lebih besar untuk berinteraksi dengan orang lain sehingga tidak merasa terasing dari masyarakat. Oleh karena itu, keterlibatan dalam kegiatan sosial menjadi salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam mendukung kesejahteraan lansia.

Intervensi Sosial Berbasis Kelompok

Intervensi sosial berbasis kelompok adalah kegiatan yang dilakukan bersama oleh beberapa lansia untuk mendorong komunikasi dan hubungan sosial. Kegiatannya dapat berupa bermain musik, berdiskusi, bermain permainan sederhana, atau melakukan aktivitas rekreasi bersama. Melalui kegiatan tersebut, lansia dapat berinteraksi dan membangun kedekatan dengan anggota kelompok lainnya. Suba et al. (2023) membahas kegiatan sosialisasi kelompok dengan menggunakan musik pada lansia di Panti Tresna Werdha Remboken. Musik digunakan sebagai sarana untuk menciptakan suasana yang mendukung interaksi antarlansia. Kegiatan ini dapat menjadi salah satu contoh penerapan intervensi kelompok untuk memfasilitasi interaksi sosial pada lansia.

Keterkaitan Intervensi Sosial, Kesepian, dan Partisipasi Sosial

Intervensi sosial dapat menyediakan kesempatan bagi lansia untuk berinteraksi secara teratur, membangun hubungan, dan merasa menjadi bagian dari kelompok. Suriyawong et al. (2025) melaporkan perbaikan pada kesepian, jaringan sosial, dan kualitas hidup setelah

program psikososial kelompok selama 12 minggu. Sementara itu, Wong et al. (2026) membandingkan intervensi mindfulness berbasis kelompok dengan kelompok kontrol yang juga menerima kesempatan kontak sosial. Pada tindak lanjut 12 bulan, tidak ditemukan perbedaan bermakna antara kedua kelompok dalam skor kesepian, meskipun kedua kelompok menunjukkan perbaikan dibandingkan kondisi awal. Hal ini menunjukkan bahwa interaksi sosial itu sendiri mungkin bernilai, tetapi satu jenis intervensi belum tentu lebih unggul daripada intervensi sosial pembanding. Dengan demikian, hubungan antara intervensi sosial, kesepian, dan partisipasi sosial perlu dipahami berdasarkan jenis program dan indikator yang diukur. Program lansia sebaiknya dirancang dengan mempertimbangkan kebutuhan, kemampuan, minat, dan konteks sosial-budaya peserta.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) untuk mengidentifikasi, menilai, dan mensintesis bukti ilmiah mengenai efektivitas intervensi sosial berbasis kelompok terhadap kesepian dan partisipasi sosial pada lansia. Penelusuran literatur dilakukan melalui beberapa database ilmiah, yaitu PubMed, *ScienceDirect*, dan Google Scholar. Strategi pencarian artikel menggunakan kombinasi kata kunci yang berkaitan dengan topik penelitian, yaitu "*older adults*" OR "*elderly*", "*loneliness*", "*social participation*", "*social intervention*", dan "*group-based* intervention". Kata kunci tersebut dikombinasikan menggunakan *operator Boolean* AND dan *OR* untuk memperoleh artikel yang relevan dengan tujuan penelitian.

Seleksi artikel dilakukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan. Kriteria inklusi meliputi artikel penelitian yang dipublikasikan pada tahun 2022-2026, tersedia dalam bentuk teks lengkap (*full text*), menggunakan bahasa Indonesia atau bahasa Inggris, melibatkan populasi lansia, serta membahas intervensi sosial berbasis kelompok yang berkaitan dengan kesepian, interaksi sosial, atau partisipasi sosial lansia. Artikel yang dipilih mencakup penelitian dengan desain eksperimen, *quasi-experimental, randomized controlled trial* (RCT), maupun desain intervensi lain yang sesuai.

Kriteria eksklusi meliputi artikel yang tidak berfokus pada lansia, tidak membahas intervensi sosial berbasis kelompok, artikel berupa opini atau kajian non-ilmiah, abstrak konferensi tanpa teks lengkap, serta penelitian yang tidak melaporkan hasil terkait kesepian maupun aspek sosial lansia. Tahapan seleksi artikel dilakukan melalui proses identifikasi, penyaringan judul dan abstrak, penilaian kelayakan artikel secara penuh, hingga penetapan artikel yang memenuhi kriteria penelitian.

Data dari artikel yang terpilih kemudian diekstraksi dan dianalisis secara deskriptif melalui sintesis naratif. Informasi yang dikumpulkan meliputi nama penulis, tahun publikasi, judul artikel, desain atau metode penelitian, karakteristik sampel, bentuk intervensi sosial berbasis kelompok, instrumen pengukuran, serta hasil penelitian mengenai pengaruh intervensi terhadap kesepian dan partisipasi sosial pada lansia.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan proses seleksi literatur yang telah dilakukan, diperoleh sejumlah artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan digunakan sebagai sumber utama dalam kajian ini. Setiap artikel yang terpilih kemudian dilakukan proses ekstraksi data untuk mengidentifikasi karakteristik penelitian, meliputi nama penulis, tahun publikasi, judul penelitian, desain penelitian, jumlah sampel, bentuk intervensi sosial berbasis kelompok, instrumen pengukuran, serta hasil penelitian yang berkaitan dengan kesepian dan partisipasi sosial pada lansia. Data dari masing-masing artikel selanjutnya dianalisis secara deskriptif dan disintesis secara naratif untuk menggambarkan efektivitas berbagai bentuk intervensi sosial berbasis kelompok dalam meningkatkan kondisi psikososial lansia. Ringkasan karakteristik dan hasil penelitian dari artikel yang telah dianalisis disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Penelitian Terdahulu.

Judul	Peneliti	Tahun	Metode	Hasil
Pengaruh Terapi Aktivitas Kelompok Sosialisasi terhadap Penurunan Tingkat Kesepian pada Lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang	Diana H. Soebyakto, Nuzula Firdaus, dan Malpin Saputra	2026	Penelitian menggunakan desain *quasi-experimental pretest-posttest control group*. Responden terdiri dari 30 lansia yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kontrol.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi aktivitas kelompok sosialisasi berpengaruh terhadap penurunan tingkat kesepian pada lansia. Intervensi memberikan perubahan tingkat kesepian setelah lansia mengikuti kegiatan kelompok.
Pengaruh Terapi Aktivitas Kelompok terhadap Peningkatan Interaksi Sosial dan Fungsi Kognitif pada Lansia: Penelitian *Quasi-Experiment*	Selfia Merlinda dan Lia Juniarni	2022	Penelitian menggunakan desain *quasi-experimental group pretest-posttest* dengan jumlah 30 responden lansia. Intervensi berupa terapi aktivitas kelompok yang menggabungkan kegiatan orientasi	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi aktivitas kelompok berpengaruh terhadap peningkatan interaksi sosial dan fungsi kognitif pada lansia. Penelitian ini relevan dengan variabel partisipasi sosial karena menunjukkan bahwa aktivitas

			realitas dan sosialisasi. Analisis menggunakan *Wilcoxon* dan *Paired T-test.*	kelompok dapat meningkatkan keterlibatan dan interaksi sosial lansia.
Terapi Aktivitas Kelompok Okupasi ART "WASIMAPAN" terhadap Penurunan Tingkat Kesepian pada Lansia	Lutfi Arofatul Inayah dan Kartinah	2024	Penelitian menggunakan desain *pre-experimental one-group pretest-posttest* dengan 8 responden lansia. Tingkat kesepian diukur menggunakan *University of California, Los Angeles* (UCLA) *Loneliness Scale Version* 3. Analisis data menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test.*	Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh terapi aktivitas kelompok okupasi ART "WASIMAPAN" terhadap penurunan tingkat kesepian pada lansia, dengan nilai p = 0,012 (p < 0,05).
A Group-Based Psychosocial Program for Reducing Loneliness in Older Adults: A Quasi-Experimental Study	Wachira Suriyawong, Dkk	2025	Penelitian menggunakan desain *quasi-experimental* dengan 50 lansia, yang dibagi secara acak menjadi kelompok intervensi (n=25) dan kontrol (n=25). Kelompok intervensi mengikuti program *Together We Thrive* selama 12 minggu/12 sesi dalam kelompok kecil. Kegiatan terdiri dari seni dan kerajinan, tari tradisional, menulis, dan storytelling. Kesepian diukur menggunakan 6-item *Revised* UCLA *Loneliness Scale*, sedangkan hubungan sosial diukur menggunakan *Lubben Social Network Scale.*	Program *Together We Thrive* menunjukkan penurunan kesepian dan peningkatan koneksi sosial pada lansia. Penelitian juga menemukan perubahan pada depresi, fungsi kognitif, dan kualitas hidup. Pengukuran dilakukan pada baseline, setelah 12 minggu intervensi, dan follow-up 24 minggu.

Participants' Baseline Characteristics and Feedback of the Nature-Based Social Intervention "Friends in Nature" Among Lonely Older Adults in Assisted Living Facilities in Finland: A Randomised Controlled Trial of the RECETAS EU-Project	Kaisu H. Pitkala, Laura Rautiainen, Ulla L. Aalto, dkk.	2024	Penelitian menggunakan desain *randomized controlled trial* (RCT) dengan 319 lansia dari 22 fasilitas hunian lansia di Finlandia. Sebanyak 162 responden mengikuti intervensi sosial berbasis alam (*Friends in Nature*) selama 9 minggu dan 157 responden menerima perawatan biasa. Penelitian ini melaporkan karakteristik awal, keterlaksanaan program, dan tanggapan peserta.	Sebanyak 57% peserta intervensi melaporkan berkurangnya perasaan kesepian secara subjektif. Rata-rata kehadiran peserta mencapai 6,8 dari 9 pertemuan, dan 96% responden yang memberikan umpan balik bersedia merekomendasikan program. Hasil menunjukkan penerimaan yang baik terhadap intervensi sosial berbasis alam, tetapi artikel ini belum melaporkan efektivitas komparatif akhir terhadap kesepian antara kelompok intervensi dan kontrol.
Intervention for Social Frailty Focusing on Physical Activity and Reducing Loneliness: A Randomized Controlled Trial	Aki Gen, Yumi Higuchi, Tetsuya Ueda, Tomoko Hashimoto, Wataru Kozuki, Tatsunori Murakami, dan Mio Ishigami	2025	Penelitian menggunakan desain RCT *single-blind* dengan 64 lansia yang mengalami *social frailty* atau *pre-frailty*. Responden dibagi menjadi kelompok intervensi (34 orang) dan kontrol (30 orang). Intervensi dilakukan selama 8 minggu, satu kali seminggu selama 60 menit, berupa pendidikan kesehatan, latihan fisik, dan pemantauan mandiri. Analisis menggunakan *repeated-measures ANOVA*.	Hasil penelitian menunjukkan penurunan tingkat kesepian yang signifikan pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol ($p<0,05$), dengan ukuran efek sedang. Namun, intervensi tidak menunjukkan pengaruh terhadap peningkatan aktivitas fisik. Program multikomponen berpotensi membantu mengurangi kesepian melalui terbentuknya hubungan sosial.

Reducing Loneliness and Depressive Symptoms in Older Adults During the COVID-19 Pandemic: A Pre-Post Evaluation of a Psychosocial Online Intervention	Aina Gabarrell-Pascuet, Laura Coll-Planas, Sergi Blancafort Alias, Regina Martínez Pascual, Josep Maria Haro, dan Joan Domènech-Abella	2024	Penelitian menggunakan desain *prospective pilot study* tanpa kelompok kontrol dengan pendekatan *pretest-posttest*. Sampel terdiri dari 27 lansia berusia ≥65 tahun, dengan 21 peserta menyelesaikan intervensi. Program psikososial daring dilaksanakan selama 8 minggu melalui konferensi video dalam kelompok beranggotakan 6-8 peserta dan 2 fasilitator. Analisis menggunakan multilevel *models for repeated measures*.	Hasil menunjukkan penurunan signifikan pada kesepian emosional dan gejala depresi setelah intervensi ($p<0,01$). Peserta juga memberikan tanggapan positif karena kegiatan kelompok menyediakan ruang untuk berbagi pengalaman, memperoleh dukungan sosial, membangun hubungan baru, dan mengekspresikan diri. Namun, karena tidak menggunakan kelompok kontrol, perubahan tersebut belum dapat dipastikan sepenuhnya disebabkan oleh intervensi.
Effects of a Mindfulness-Based Intervention Versus a Social Contact Control in Alleviating Loneliness Among Older Adults: A Randomised Controlled Trial	Elvin Tsz-Fung Wong, Eric Kam-Pui Lee, Phoenix Kit-Han Mo, dkk.	2026	Penelitian menggunakan desain RCT dengan 245 lansia di Hong Kong. Responden dibagi menjadi kelompok *mindfulness-based intervention* (123 orang) dan kelompok kontrol kontak sosial aktif (122 orang). Kedua kelompok mengikuti 8 sesi tatap muka mingguan, masing-masing selama 1,5 jam. Evaluasi dilakukan hingga 12 bulan setelah randomisasi.	Kedua kelompok mengalami penurunan kesepian, tetapi tidak terdapat perbedaan signifikan antara intervensi *mindfulness* dan kontak sosial aktif (selisih rerata = -0,14; $p = 0,520$). Ukuran efek perubahan dalam kelompok *mindfulness* sebesar -0,58 dan kontak sosial sebesar -0,31. Intervensi *mindfulness* memberikan manfaat tambahan terhadap gejala depresi, tetapi tidak terbukti lebih unggul dalam menurunkan kesepian.

The Effect of Socialization Group Activity Therapy Through Storytelling Cards on Improving Social Interaction of Elderly People with Loneliness	Adinda Mutiara Ayu Sabilah, Wahyu Widagdo, dan Heni Nurhaeni	2024	Penelitian kuantitatif menggunakan desain *quasi-experimental pretest-posttest with control group*. Sampel berjumlah 60 lansia yang dibagi menjadi kelompok intervensi (30 orang) dan kontrol (30 orang), menggunakan teknik purposive sampling. Intervensi berupa terapi aktivitas kelompok sosialisasi menggunakan media kartu *storytelling*. Analisis menggunakan dependent t-test.	Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh signifikan terapi aktivitas kelompok sosialisasi menggunakan kartu storytelling terhadap peningkatan interaksi sosial lansia yang mengalami kesepian (p = 0,001). Nilai perubahan rata-rata yang dilaporkan sebesar 1,83333. Kegiatan bercerita memberikan kesempatan kepada lansia untuk berkomunikasi, berbagi pengalaman, dan berinteraksi dengan sesama peserta.
A Social Engagement Technology-Based Randomized Controlled Trial for Older Adults: Outcomes and Lessons Learned	George Mois, Elizabeth A. Lydon, Margaret K. Danilovich, Dillon Myers, Xiayu Summer Chen, Raksha A. Mudar, dan Wendy A. Rogers	2025	Penelitian menggunakan desain RCT dua kelompok dengan 99 lansia yang tinggal di komunitas. Responden dibagi secara acak menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol daftar tunggu (*waitlist control*). Intervensi berupa kegiatan keterlibatan sosial melalui platform konferensi video *OneClick* selama 8 minggu. Pengukuran dilakukan pada awal penelitian, minggu ke-4, dan minggu ke-8, disertai wawancara semi-terstruktur.	Hasil menunjukkan penurunan kesepian dan peningkatan frekuensi aktivitas sosial pada kelompok intervensi. Kemampuan menggunakan komputer serta persepsi kemudahan penggunaan teknologi juga meningkat. Hasil kualitatif menunjukkan sebagian besar peserta menikmati interaksi sosial, percakapan, dan kesempatan belajar dari orang lain. Intervensi berbasis teknologi dinilai berpotensi memperluas akses lansia terhadap kegiatan sosial.

Berdasarkan analisis terhadap sepuluh artikel penelitian, intervensi sosial yang bersifat kelompok menunjukkan hasil yang menjanjikan dalam mengurangi perasaan kesepian serta

memperbaiki interaksi dan partisipasi di kalangan lansia. Beragam metoda, seperti terapi dalam bentuk kelompok untuk sosialisasi, aktivitas seni, pendekatan psikososial, kegiatan di alam, dan penggunaan teknologi, memberikan peluang untuk lansia membangun hubungan antarpribadi dan mendapatkan dukungan emosional. Namun, efektivitas dari intervensi tersebut mungkin bervariasi tergantung pada ciri-ciri individu lansia, jenis kegiatan yang dilakukan, frekuensi pelaksanaan, serta kualitas interaksi sosial yang terjadi.

Studi oleh (Soebyakto, 2026) menunjukkan bahwa terapi kelompok untuk sosialisasi dapat menurunkan tingkat kesepian pada lansia yang tinggal di panti sosial. Temuan ini sinkron dengan hasil penelitian (Selfia Merlinda, 2022), yang mencatat adanya peningkatan dalam interaksi sosial serta kemampuan kognitif setelah penerapan terapi aktivitas kelompok. Hasil tersebut relevan dengan Aktivitas Teori Penuaan, yang menyatakan bahwa keterlibatan dalam aktivitas sosial yang berarti penting untuk menjaga kesejahteraan dan kepuasan hidup. Kegiatan bersama memberikan peluang bagi lansia untuk berkomunikasi, mempertahankan peran dalam masyarakat, serta mengurangi rasa terasing.

Menurut (Kartinah, 2024), terapi kelompok menggunakan aktivitas okupasi ART "WASIMAPAN" berhasil mengurangi tingkat kesepian pada lansia. Temuan serupa diungkapkan oleh (Suriyawong et al., 2025) melalui program *Together We Thrive*, yang memadukan seni, kerajinan, tarian tradisional, dan penceritaan untuk memperkuat koneksi sosial. Hasil ini didukung oleh penelitian (Adinda Mutiara Ayu Sabilah , Wahyu Widagdo, 2024), yang menunjukkan bahwa penggunaan kartu penceritaan dalam terapi kegiatan kelompok dapat meningkatkan interaksi sosial di kalangan lansia. Aktivitas kreatif dan bercerita memungkinkan lansia untuk mengekspresikan emosi, berbagi cerita, dan membangun hubungan emosional dengan para peserta lainnya. Ini relevan dengan pendekatan terapi *reminiscence*, yang memanfaatkan pengalaman masa lalu untuk mendukung komunikasi dan kesejahteraan psikologis. Meskipun demikian, studi Inayah dan Kartinah memiliki batasan dalam segi jumlah sampel yang sedikit dan tidak menerapkan kelompok kontrol, sehingga hasilnya perlu diperkuat melalui penelitian lebih lanjut.

Penelitian oleh (Pitkala et al., 2024) melalui program Friends in Nature menunjukkan respon positif terhadap program sosial yang berbasis alam. Aktivitas tersebut memberi kesempatan pada lansia untuk bersosialisasi dalam suasana yang menyenangkan dan menciptakan rasa kebersamaan. Namun, penelitian ini belum memberikan laporan akhir tentang efektivitas intervensi dibandingkan kelompok kontrol. Di lain sisi, (Gen et al., 2025) menemukan bahwa program yang melibatkan multi komponen dengan pendidikan kesehatan, olahraga, dan pemantauan mandiri dapat mengurangi perasaan kesepian, meskipun tidak

menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam aktivitas fisik. Temuan ini menunjukkan bahwa manfaat psikososial lebih berkaitan dengan peluang untuk membangun hubungan sosial ketimbang perubahan pada aktivitas fisik itu sendiri.

Penggunaan teknologi juga menunjukkan potensi sebagai alternatif untuk intervensi sosial guna membantu lansia. (Id et al., 2024) menemukan bahwa intervensi psikososial secara daring dapat mengurangi kesepian emosional serta gejala depresi. Temuan ini konsisten dengan hasil (Mois et al., 2025), yang menunjukkan pengurangan dalam perasaan kesepian dan peningkatan dalam frekuensi aktivitas sosial melalui konferensi video. Kedua studi ini menunjukkan bahwa teknologi dapat mendukung hubungan sosial, khususnya bagi lansia yang memiliki keterbatasan dalam bergerak. Namun, keberhasilan intervensi tersebut sangat bergantung pada kemampuan untuk menggunakan perangkat digital, akses terhadap internet, serta dukungan yang memadai. Selain itu, penelitian (Id et al., 2024) tidak menggunakan kelompok kontrol, sehingga hubungan sebab-akibat antara intervensi dan perubahan dalam kondisi psikososial belum dapat dipastikan.

Berbeda dengan penelitian lain, (Wong et al., 2026) mengungkapkan bahwa pendekatan yang berfokus pada mindfulness tidak terbukti secara signifikan lebih efektif dibandingkan interaksi sosial langsung dalam mengurangi perasaan kesepian, meskipun memiliki keuntungan tambahan terhadap gejala depresi. Temuan ini berkaitan dengan Teori Discrepancy Kognitif, yang menjelaskan bahwa kesepian timbul akibat perbedaan antara ekspektasi akan hubungan sosial dan pengalaman nyata seseorang. Intervensi mindfulness berfokus pada pengelolaan persepsi dan respons emosional, sementara interaksi sosial memberikan pengalaman hubungan interpersonal secara langsung. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peluang untuk berinteraksi dan kualitas hubungan sosial mungkin menjadi aspek penting dalam menurunkan kesepian, tanpa harus bergantung pada metode intervensi tertentu.

Secara keseluruhan, variasi dalam hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada satu jenis intervensi yang dapat dianggap paling efektif bagi semua individu lanjut usia. Penelitian dengan desain randomized controlled trial memberikan bukti yang lebih meyakinkan dibandingkan dengan studi tanpa kelompok kontrol, namun perbedaan dalam karakteristik responden, alat ukur, dan lama intervensi tetap menjadi kendala dalam membandingkan hasil secara langsung. Selain itu, sejumlah studi lebih fokus pada pengurangan kesepian dan peningkatan interaksi sosial dibandingkan pengukuran partisipasi sosial secara langsung. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menilai keberlangsungan manfaat intervensi dan pengaruhnya terhadap keterlibatan lansia dalam kehidupan sosial sehari-hari.

Temuan dari tinjauan pustaka ini memiliki dampak bagi praktik keperawatan gerontik, khususnya dalam merancang intervensi non-farmakologis untuk mengatasi masalah psikososial pada kelompok lansia. Perawat, keluarga, dan pengelola panti sosial dapat mempertimbangkan kegiatan kelompok yang terstruktur, berkelanjutan, dan disesuaikan dengan kemampuan serta kebutuhan orang lanjut usia. Dengan demikian, intervensi sosial yang berbasis kelompok tidak hanya ditujukan untuk mengurangi kesepian, tetapi juga mendukung terciptanya hubungan sosial yang berarti dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada lansia.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan Berdasarkan hasil *Systematic Literature Review* terhadap 10 artikel penelitian yang diterbitkan pada tahun 2022-2026, dapat disimpulkan bahwa intervensi sosial berbasis kelompok menunjukkan potensi dalam membantu mengurangi kesepian dan meningkatkan interaksi sosial pada lansia. Berbagai bentuk intervensi yang ditemukan dalam kajian, seperti terapi aktivitas kelompok, program psikososial, kegiatan seni dan kreativitas, aktivitas berbasis alam, aktivitas fisik multikomponen, serta intervensi berbasis teknologi, memberikan kesempatan kepada lansia untuk berinteraksi, berbagi pengalaman, membangun hubungan sosial, dan memperoleh dukungan dari anggota kelompok. Meskipun demikian, hasil antarpenelitian menunjukkan variasi dan belum dapat menunjukkan bahwa satu jenis intervensi tertentu paling efektif untuk seluruh lansia. Selain itu, sebagian besar penelitian lebih banyak menilai perubahan kesepian dan interaksi sosial dibandingkan partisipasi sosial secara langsung. Dengan demikian, intervensi sosial berbasis kelompok dapat menjadi salah satu pendekatan nonfarmakologis yang dapat dipertimbangkan dalam mendukung kesejahteraan psikososial lansia, dengan pelaksanaan yang disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi lansia.

Kajian literatur ini memiliki keterbatasan, terutama pada jumlah artikel yang dianalisis dan perbedaan karakteristik penelitian, seperti desain penelitian, jumlah sampel, bentuk intervensi, durasi pelaksanaan, serta instrumen pengukuran yang digunakan. Perbedaan tersebut menyebabkan hasil antarpenelitian tidak dapat dibandingkan secara langsung. Selain itu, kajian ini belum dapat memberikan kesimpulan mengenai keberlanjutan efek intervensi dalam jangka panjang karena tidak seluruh penelitian memiliki periode *follow-up* yang sama. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji lebih banyak penelitian dengan metode dan instrumen pengukuran yang lebih seragam serta memberikan perhatian lebih besar terhadap partisipasi sosial sebagai luaran penelitian. Dalam praktik keperawatan

gerontik, intervensi sosial berbasis kelompok dapat dikembangkan secara terstruktur dan berkelanjutan dengan mempertimbangkan kemampuan, minat, dan kebutuhan sosial lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam proses penyusunan artikel *Systematic Literature Review* ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada institusi pendidikan dan pihak-pihak yang telah memberikan dukungan selama proses penelusuran, pengkajian, dan penyusunan artikel ini.

DAFTAR REFERENSI

Adinda Mutiara Ayu Sabilah , Wahyu Widagdo, H. N. (2024). The Effect Of Socialization Group Activity Therapy Through Storytelling Cards On Improving Social Interaction Of. *Jurnal Kesehatan Manarang*, *10*(December), 316–327.

Akhter-Khan, S. C., Chua, K.-C., Al Kindhi, B., Mayston, R., & Prina, M. (2023). Unpaid Productive Activities And Loneliness In Later Life: Results From The Indonesian Family Life Survey (2000–2014). *Archives Of Gerontology And Geriatrics*, *105*, 104851.

Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023* (Direktorat Statistik Kesejahteraan Rakyat (Ed.)). Badan Pusat Statistik.

Fathiyah, A. B., & Seniati, A. N. L. (2025). Systematic Literature Review: Dukungan Sosial Sebagai Pilar Kesejahteraan Psikologis Lansia. *Jurnal Psikologi Perseptual*, *10*(1), 54–68.

Gen, A., Higuchi, Y., & Ueda, T. (2025). Intervention For Social Frailty Focusing On Physical Activity And Reducing Loneliness : A Randomized Controlled Trial. *Clinical Interventions In Aging Open*, *20*(December 2024), 43–53.

Hasifah, Mutmainna, A., Kadrianti, E., Jamaluddin, M., & Alfiah. (2024). Optimalisasi Terapi Aktivitas Kelompok Untuk Meningkatkan Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Activity Daily Living (Adl) Di Ppslu Mappakasunggu Pare-Pare Optimizing Group Activity Therapy To Increase Elderly Independence In Fulfilling Daily Living Activ. *Jurnal Pengabdian Bidang Kesehatan*, *2*(4), 130–136.

Health Organization, W. (2023). *Ageing And Health*. World Health Organization. Https://Www.Who.Int/News-Room/Fact-Sheets/Detail/Ageing-And-Health

Id, A. G., Coll-Planas, L., Alias, S. B., Haro, J. M., & Dom, J. (2024). Reducing Loneliness And Depressive Symptoms In Older Adults During The Covid- 19 Pandemic : A Pre-Post Evaluation Of A Psychosocial Online Intervention. *Plos One*, 1–13. Https://Doi.Org/10.1371/Journal.Pone.0311883

Kartinah, L. A. I. (2024). Terapi Aktivitas Kelompok Okupasi Art "Wasimapan" Terhadap Penurunan Tingkat Kesepian Pada Lansia. *Journal System Poltekkes Kemenkes Semarang*, *20*(1), 68–74. Https://Doi.Org/10.31983/Link.V20i1.11250

Mois, G., Lydon, E. A., Danilovich, M. K., Myers, D., Summer, X., Mudar, R. A., & Rogers, W. A. (2025). A Social Engagement Technology-Based Randomized Controlled Trial For Older Adults : Outcomes And Lessons Learned. *Contemporary Clinical Trials*

Communications, *47*(February), 101529. Https://Doi.Org/10.1016/J.Conctc.2025.101529

Muda, N. F., Khumas, A., & Siswanti, D. N. (2026). Hubungan Antara Spiritualitas Dengan Kesepian Pada Lansia. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, *5*(4), 104–116.

Pitkala, K. H., Rautiainen, L., Aalto, U. L., Kautiainen, H., & Kolster, A. (2024). Participants ' Baseline Characteristics And Feedback Of The Nature-Based Social Intervention " Friends In Nature " Among Lonely Older Adults In Assisted Living Facilities In Finland : A Randomised Controlled Trial Of The Recetas. *Bmc Geriatrics*. Https://Doi.Org/10.1186/S12877-024-05408-0

Salari, N., Najafi, H., Rasoulpoor, S., Canbary, Z., Heidarian, P., & Mohammadi, M. (2025). The Global Prevalence And Associated Factors Of Loneliness In Older Adults: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Humanities And Social Sciences Communications*, *12*(1), 985.

Selfia Merlinda, L. J. (2022). Pengaruh Terapi Aktivitas Kelompok Terhadap Peningkatan Interaksi Sosial Dan Fungsi Kognitif Pada Lansia : Penelitian Quasi- The Effect Of Group Activity Therapy On Improving Social Interaction And Cognitive Function In The Elderly : Quasi-Experiment Self. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, *8*(3).

Soebyakto, D. H. (2026). Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, *16*(1).

Suba, B., Akay, T. W. M., & Mandagi, A. A. (2023). Terapi Aktivitas Kelompok Sosilisasi Menggunakan Musik Di Panti Tresna Werdha Remboken. *To Maega: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *6*(2), 384–391.

Suhendri, I. A., Bakhtiar, B., & Octavia, I. A. (2023). Kesepian Pada Lansia Yang Mengikuti Organisasi Di Nagari Limbanang Kecamatan Suliki. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, *14*(2), 84–91.

Suriyawong, W., Budda, R., Sriprasert, K., Pipatpiboon, N., Tuanrat, W., Tamdee, D., Pumthait, T., & Sanprakhon, P. (2025). A Group-Based Psychosocial Program For Reducing Loneliness In Older Adults : A Quasi-Experimental Study. *Journal Of Primary Care & Community Health*, *16*, 1–13. Https://Doi.Org/10.1177/21501319251380614

Wahyuni, E. S., & Arifiati, R. F. (2023). Adaptasi Australian Community Participation Questionnaire (Acpq) Untuk Menganalisis Tingkat Partisipasi Sosial Lansia. *Medical Journal Of Nusantara*, *2*(2), 77–85.

Waoma, N. A. M., At-Taqqiyah, R. N., & Aulia, R. (2026). Kesepian Dan Depresi Pada Lansia: Systematic Literature Review. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan| E-Issn: 3063-1467*, *3*(1), 1273–1283.

Wong, E. T.-F., Kam-, E., Lee, P., Kit-, P., Mo, H., Xu, Z., Zhang, D., Woo, J., Chi-, T., Kwok, Y., Mei-, T., Lee, C., Hay-, H., Lo, M., Yuk-, D., Liu, W., Ngai, C. H., Cheong-, D., Chan, C., … Wong, S. Y.-S. (2026). Effects Of A Mindfulness- - Based Intervention Versus A Social Contact Control In Alleviating Loneliness Among Older Adults : A Randomised Controlled Trial. *Bmj Mental Health*, *29*, 1–10. Https://Doi.Org/10.1136/Bmjment-2025-302197

Yanti, G. K. P., Paramitha, D. A. C., Hungu, M. M., Pramesti, N. L. S. D., Umbu, M. Y., Narayana, K. A., & Dharmantari, I. D. A. E. P. (2026). Permasalahan Loneliness Pada Lansia Serta Upaya Penanganan Di Yayasan Wisma Orhiba. *Jurnal Qosim: Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, *4*(4), 7691–7705.