

**TERAPI TEMAN SEBAYA UNTUK MENINGKATKAN INTERAKSI
SOSIAL PADA LANSIA PENYAKIT KRONIS
: LITERATURE REVIEW**

Laura Khattrine Noviyanti^{1*}, Alif Fatur Rohman²

S1 Kependidikan, Universitas Telogorejo Semarang^{1,2}

**Corresponding Author : laura_noviyanti@universitastelogorejo.ac.id*

ABSTRAK

Lansia sering menghadapi perubahan fisik dan mental degeneratif, yang berpotensi memicu masalah psikososial seperti penurunan interaksi sosial dan perasaan kesepian. Kondisi ini dapat secara signifikan menurunkan kualitas hidup mereka. Mengatasi isolasi sosial menjadi krusial untuk memastikan lansia dapat menjalani hidup dengan lebih baik. Tujuan dari tinjauan literatur ini adalah untuk menganalisis efektivitas terapi teman sebaya sebagai intervensi untuk meningkatkan interaksi sosial pada lansia dengan penyakit kronis. Tinjauan literatur ini menggunakan desain penelitian kualitatif dengan menelusuri artikel-artikel ilmiah yang diterbitkan baik di tingkat nasional maupun internasional dalam rentang tahun 2015 hingga 2025. Artikel-artikel yang dipilih berfokus pada hasil dan dampak dari penerapan terapi teman sebaya terhadap interaksi sosial lansia. Hasil tinjauan literatur menunjukkan bahwa terapi teman sebaya terbukti sangat efektif dalam meningkatkan interaksi sosial. Intervensi ini secara signifikan mampu meningkatkan keterlibatan sosial, memberikan dukungan emosional, dan mengurangi rasa kesepian pada lansia. Di Indonesia, terapi ini berperan penting sebagai media edukasi dan berbagi pengalaman, yang memperkaya pemahaman dan memperkuat ikatan antar lansia. Sedangkan di Jepang, terapi teman sebaya berhasil dalam memperkuat relasi sosial dan meningkatkan keterlibatan lansia dalam komunitas, yang pada akhirnya mencegah isolasi. Terapi teman sebaya merupakan intervensi yang sangat direkomendasikan untuk meningkatkan interaksi sosial pada lansia dengan penyakit kronis. Terapi ini secara langsung memfasilitasi dukungan sosial dan emosional, yang merupakan kunci untuk mengatasi isolasi sosial dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan

Kata kunci : interaksi sosial, lansia, terapi teman sebaya

ABSTRACT

Elderly individuals often face degenerative physical and mental changes, which can trigger psychosocial problems such as decreased social interaction and feelings of loneliness. This condition can significantly reduce their quality of life. Addressing social isolation is crucial to ensure that the elderly can live better lives. The purpose of this literature review is to analyze the effectiveness of peer therapy as an intervention to improve social interaction in the elderly with chronic diseases. This literature review employed a qualitative research design by examining scientific articles published both nationally and internationally between 2015 and 2025. The selected articles focused on the results and impact of implementing peer therapy on elderly social interaction. The literature review findings indicate that peer therapy is proven to be highly effective in enhancing social interaction. This intervention significantly improves social engagement, provides emotional support, and reduces loneliness among the elderly. In Indonesia, this therapy also plays a crucial role as a medium for education and sharing experiences, which enriches understanding and strengthens bonds among the elderly. Meanwhile, in Japan, peer therapy has been successful in strengthening social relationships and increasing the involvement of the elderly in communities, ultimately preventing isolation. Peer therapy is a highly recommended intervention for improving social interaction in the elderly with chronic diseases. This therapy directly facilitates social and emotional support, which is key to overcoming social isolation and enhancing their overall quality of life.

Keywords : elderly, peer support therapy, social interaction

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan pilar utama dalam kualitas hidup manusia serta merupakan suatu hal yang melampaui tidak hanya sekedar fisik. *World Health Organization* (WHO) kesehatan merupakan kondisi yang sempurna antara fisik, mental, dan sosial, tidak hanya bebas dari penyakit atau cacat (Juwita, 2021). Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami perubahan fisik dan psikologis. Menurut *Erikson*, terdapat tahapan – tahapan perkembangan manusia, tahap lansia adalah tahap integritas *versus* keputusasaan. Dalam hal ini seseorang melakukan refleksi pada perubahan dalam hidup misalnya pensiun, kesehatan fisik, perawatan diri, dan kehilangan (Shalafina et al., 2023). Perubahan ini membutuhkan adaptasi psikologis dan dukungan sosial didalam tahapan perkembangan tersebut. Tanpa dukungan yang memadai dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan kualitas hidup secara keseluruhan. Populasi lansia di dunia terus meningkat secara signifikan. Data PBB memperkirakan jumlah lansia global akan mencapai 1.7 miliar jiwa pada tahun 2054, naik dari 830 juta saat ini (Simon, 2024).

Di Indonesia, tren serupa terlihat dengan peningkatan penduduk berusia 60 tahun ke atas menjapai 37.07 Juta Jiwa pada tahun 2023, yang memerlukan perhatian serius terhadap isu-isu kesehatan dan kesejahteraan mereka (BPS, 2023). Oleh karena itu, pendekatan holistic yang mencakup tidak hanya perawatan medis tetapi juga dukungan psikologis dan sosial sangat penting untuk memastikan lansia dapat menjalani masa tua dengan sejahirter dan bermartabat. Lansia seringkali menghadapi masalah kesehatan yang kompleks, terutama terkait penyakit kronis. Penurunan fungsi tubuh atau *degeneratif* membuat lansia lebih rentan terhadap penyakit kronis seperti diabetes, penyakit jantung, stroke, penyakit paru kronik, dan gagal ginjal kronik (Suhas et al., 2022). Penyakit- penyakit ini tidak hanya memengaruhi kondisi fisik, tetapi juga dapat membatasi aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup secara signifikan. Oleh karena itu, manajemen penyakit kronis yang efektif, termasuk deteksi dini dan pengobatan bekelanjutan, merupakan bagian yang krusial dari perawatan lansia. Selain tantang fisik, lansia juga mengalami fungsi kognitif. Kondisi ini seringkali ditandai dengan ditandai dengan mudah lupa, acuh tak acuh, bingung, dan mudah curiga (Muna & Adyani, 2021).

Penurunan kognitif bisa menjadi tanda wala dari kondisi neurodegenerative seperti demensia dan Alzheimer. Laporan WHO (2021) menyatakan bahwa jumlah orang yang hidup dengan demensia diseluruh dunia diproyeksikan akan terus meningkat, menyoroti pentingnya intervensi yang berfokus pada kesehatan otak, seperti aktivitas mental yang menstimulasi dan dukungan sosial. Mengingat kompleksitas masalah tersebut, pendekatan terpadu yang mengkombinasikan perawatan medis, dukungan psikologis dan intervensi sosial yang sangat diperlukan untuk meningkatkan kesejateraan lansia secara holistik. Faktor psikososial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental lansia. Interaksi sosial yang kuat antar individu dapat secara efektif mencegah perasaan kesepian, yang merupakan salah satu masalah utama pada populasi lansia (Sustira et al., 2024). Kesehatan mental dan hubungan sosial memainkan peran yang sama pentingnya dalam menentukan kualitas hidup pada lansia. Depresi, kecemasan dan isolasi sosial secara signifikan memengaruhi kesejahteraan dan seringkali terkait. Menurut studi Chen et al (2024), lansia mengalami isolasi sosial memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami depresi dan kesemasan, yang pada gilirannya dapat memperburuk kondisi fisik dan mengurangi motivasi untuk berinteraksi (Damayanti, 2021).

Kesepian merupakan masalah serius yang didefinisikan sebagai hilangnya hubungan antar individu, yang berdampak langsung pada hilangnya respons emosional dan sosial (Erfiyanti et al., 2023). kondisi ini tidak hanya sekedar merasa sendirian, tetapi lebih dari rasa ketidakberdayaan karena kurangnya koneksi yang bermakna dengan orang lain. Deteksi dini

pada kondisi kesepian pada lansia merupakan Langkah krusial untuk mencegah dampak negatifnya, salah satu instrumen yang umum digunakan untuk mengukur tingkat kesepian adalah UCLA Loneliness Scale versi 3 yang telah dimodifikasi khusus populasi lansia, instrument ini dengan melakukan wawancara terstruktur guna mengevaluasi perasaan subjektif lansia terkait isolasi sosial dan hubungan personal (Oktavia Rahmadani, 2023). Penulis menganalisis fenomena yang ditemukan penulis selama internship di Okinawa, Jepang. Terdapat 3 Lansia dari 24 Lansia yang mengalami Kesepian di Rumah perawatan tersebut. Salah satu intervensi yang akan dianalisis untuk meningkatkan interaksi sosial lansia adalah terapi teman sebaya.

Terapi teman sebaya adalah bentuk intervensi psiksososial yang memanfaatkan kekuatan dukungan dari sesama individu yang berbagi pengalaman hidup atau kondisi serupa (Avery, 2021). Konsep ini didasarkan pada prinsip bahwa lansia dapat memberikan dukungan yang unik dan bermakna satu sama lain. Mereka memiliki pemahaman mendalam tentang berbagai tantangan yang menyertai proses penuaan, serta perubahan fisik, masalah kesehatan kronis dan kehilangan orang terdekat. Pendekatan ini memungkinkan para lansia untuk saling berbagi cerita dan strategi coping, menciptakan rasa solidaritas dan pemahaman bersama. Lansia tidak hanya mengurangi perasan kesepian dan isolasi, tetapi juga meningkatkan kepercayaan diri dan harga diri (Soewignjo et al., 2020). Salami, Atikah, & Nugraha (2024) menyatakan bahwa program terapi teman sebaya yang terstruktur dapat secara signifikan meningkatkan kesejahteraan mental, mengurangi gejala depresi, dan mendorong partisipasi aktif dalam kegiatan sosial. Dengan demikian, terapi ini menawarkan solusi holistik yang tidak hanya berfokus pada masalah kesehatan, tetapi juga pada penguatan ikatan sosial dan kualitas hidup lansia secara keseluruhan.

Tujuan dari tinjauan literatur ini adalah untuk menganalisis efektivitas terapi teman sebaya sebagai intervensi untuk meningkatkan interaksi sosial pada lansia dengan penyakit kronis.

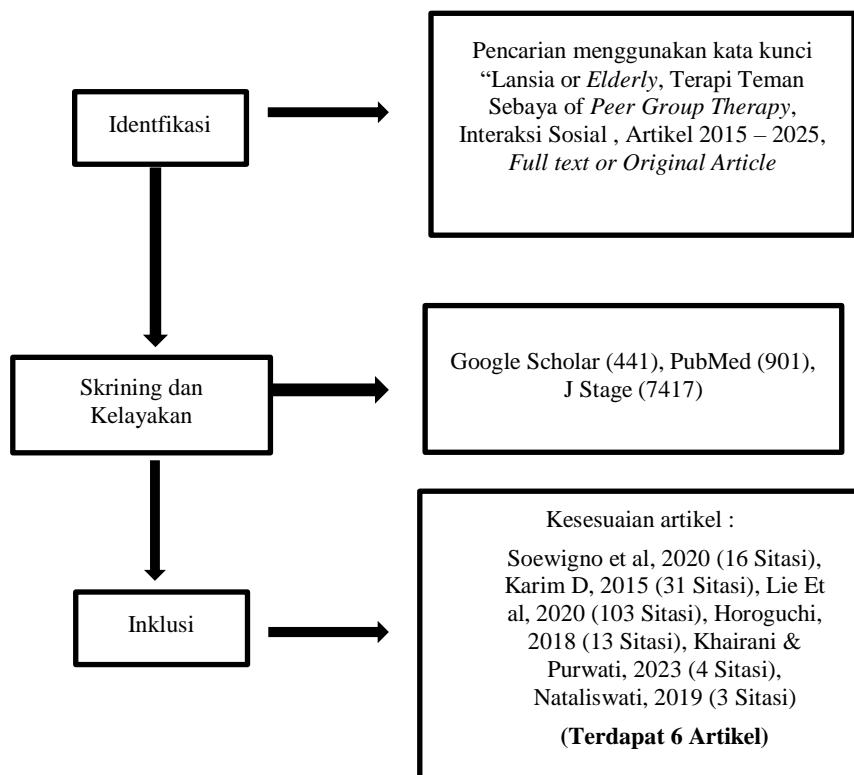
METODE

Penelitian ini menggunakan metode *literature review*, yaitu suatu pendekatan ilmiah yang sistematis untuk mengidentifikasi, memahami, dan menganalisis berbagai sumber informasi yang relevan dengan topik tertentu. Desain penelitian bersifat deskriptif, desain ini tidak melakukan pengumpulan data baru, melainkan menganalisis dan mensintesis infomasi yang sudah ada dari berbagai sumber ilmiah yaitu jurnal. Data yang diperoleh dianalisis secara kritis melalui proses pengelompokan, perbandingan, dan evaluasi isi untuk menghasilkan informasi yang bermakna. Topik utama dalam kajian ini mencakup terapi teman sebaya, yang dianalisis menggunakan dua teknik utama, yaitu PICO (*Patient/Population/Problem, Intervention, Comparison, Outcome*) dan SPIDER (*Sample, Phenomenon of Interest, Design, Evaluation, Research Type*). Evaluasi literatur dilakukan secara sistematis, terarah, dan sesuai dengan tujuan kajian.

Kriteria inklusi dalam kajian ini mencakup artikel yang bersifat deskriptif, observasional, eksploratif, dan kuantitatif, dengan subjek lansia berusia ≥ 50 tahun, diterbitkan antara tahun 2015–2025, berbahasa Indonesia, Inggris, atau Jepang, tersedia dalam full text. Sementara itu, artikel dikeluarkan (eksklusi) jika merupakan literature review atau studi kasus, subjek berusia < 50 tahun, terbit sebelum 2015, menggunakan bahasa di luar ketentuan, bukan artikel asli atau tidak full text, tidak terindeks, serta tidak sesuai dengan fokus kajian. Pada tahap identifikasi, penulis memulai pencarian literatur secara luas dari basis data ilmiah yang terpercaya, yaitu Google Scholar, PubMed, dan J-Stage. Kata kunci yang digunakan sangat spesifik, mencakup istilah dalam Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris, seperti "Peer Group Therapy" atau "Terapi Teman Sebaya", ""Interaksi sosial" atau "Social Interaction", serta istilah terkait populasi (lansia atau Elderly) dan kondisi kesehatan ("penyakit kronis" atau "chronic illness"). Batasan

usia subjek ditetapkan di atas 50 tahun, dan artikel yang dicari harus dalam Bahasa Indonesia, Bahasa Inggris, atau Bahasa Jepang, dengan format asli (original article) dan teks lengkap (full text).

HASIL



Skema 1. Pencarian Artikel

Tabel 1. Hasil Pencarian Artikel

No	Judul	Sumber	Populasi	Desain	Temuan
1	Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kualitas hidup lansia di panti sosial rehabilitasi lanjut usia ciparay	Soewigno, Irawan, Al Fatih, et al., 2020	Total sampel sebanyak 60 responden yang diambil menggunakan teknik random sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner Multidimensional Scale Of Perceived Social	Deskriptif korelatif dengan pendekatan cross sectional	Terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kualitas hidup lansia ($p = 0,001$; $r = 0,414$). Semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya, semakin baik
2	Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kualitas Hidup Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha	Karim, 2015	Penelitian ini mengambil sample 52 responden lansia di panti sosial tresna werda dengan menggunakan	Deskriptif korelatif dengan pendekatan cross sectional	Lansia yang menerima dukungan positif dari teman sebaya cenderung memiliki kualitas hidup lebih tinggi. Uji Chi-Square menunjukkan

			teknik sampling.	total	hubungan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan kualitas hidup (p = 0,017).
3	Pengaruh sosial support dengan peer leader untuk meningkatkan self management diabetic pada sesama penderita DM Tipe II di Posyandu Lansia	Khairani&Purwanti, 2023	Penelitian ini menggunakan subjek sebanyak 50 orang lansia yang diperoleh melalui Teknik <i>purposive sampling</i> dengan kriteria memiliki masalah diabetes tipe II dengan kurun waktu 1 tahun.	Quasi eksperimen dengan <i>pre-post test nonequivalent control group design</i>	Terdapat peningkatan signifikan dalam pengetahuan manajemen diri diabetes setelah intervensi (p = 0,000). Peer leader efektif meningkatkan kemandirian pengelolaan diabetes pada lansia dengan DM tipe II.
4	Peningkatan kualitas hidup lansia melalui dukungan teman sebaya dengan menggunakan permainan kartu	Nataliswati Tri, 2019	Penelitian ini menggunakan subjek penelitian para lanjut usia di panti werda Lawang, dengan jumlah total 75 orang.	One group pre-post test	Terdapat peningkatan kualitas hidup lansia setelah diberikan dukungan teman sebaya melalui permainan kartu. Intervensi ini meningkatkan aspek sosial dan psikologis lansia secara menyenangkan.
5	<i>Effectiveness of a peer-based intervention on loneliness and social isolation of older Chinese immigrants in Canada: a randomized controlled trial</i>	Lai et al., 2020	Penelitian ini mengambil sample 60 orang lansia dan dipisah 30 orang menjadi sample kelompok intervensi dan 30 orang menjadi sample kelompok control.	<i>Randomized Controlled Trial (RCT)</i>	Terapi teman sebaya efektif meningkatkan kesejahteraan psikososial lansia imigran. Program ini potensial diterapkan dalam komunitas multikultural sebagai dukungan emosional dan sosial yang terstruktur dan berkelanjutan.
6	<i>The relationship between social activity motivation and relationships with others in older adults</i>	Hariguchi Kota, 2018	Penelitian dilakukan terhadap 225 lansia peserta klub lansia di wilayah Kanto, Jepang	Desain dari penelitian ini menganalisis hubungan antara motivasi dan interaksi sosial, yang menunjukkan bahwa data yang dikumpulkan lebih bersifat deskriptif dan interpretatif.	Hasil analisis menunjukkan bahwa hubungan positif dengan teman dalam kegiatan, serta dukungan dari pasangan dan anak, berkorelasi secara signifikan dengan motivasi partisipasi yang bersifat otonom.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tinjauan literatur dari artikel 1 hingga 6, terlihat jelas bahwa interaksi sosial dan dukungan teman sebaya memiliki peran krusial dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan lansia. Tinjauan ini akan menguraikan kondisi interaksi sosial lansia sebelum dan sesudah intervensi, menyoroti manfaat, kelebihan, dan kelemahan terapi, serta mengidentifikasi celah penelitian yang perlu dipertimbangkan untuk riset selanjutnya.

Tingkat Interaksi Sosial Sebelum Dilakukan Terapi Teman Sebaya

Artikel ke-1 dan ke-2 menunjukkan bahwa sebagian lansia mengalami dukungan sosial yang rendah, dengan data MSPSS 16,7%, dan 23 lansia mengalami dukungan sosial negatif. Artikel ke-3 mencatat bahwa lansia memiliki pemahaman rendah terhadap perawatan diri. Artikel ke-4 mengungkap bahwa minimnya dukungan dari teman sebaya berdampak pada rendahnya kualitas hidup lansia. Artikel ke-5 mencatat bahwa lansia asal China yang tinggal di Kanada mengalami kesepian akibat hambatan sosial, seperti perbedaan bahasa dan budaya. Sementara itu, artikel ke-6 menyatakan bahwa lansia di Jepang cenderung mengalami penurunan motivasi untuk beraktivitas sosial dan berakibat memengaruhi kesejahteraan mereka.

Sebelum adanya intervensi, data menunjukkan kondisi psikososial yang memprihatinkan di kalangan lansia. Artikel 1 dan 2 secara spesifik menyebutkan bahwa lansia sering mengalami dukungan sosial yang rendah, bahkan ada yang merasakan dukungan sosial negatif. Kondisi ini diperburuk oleh faktor-faktor lain, seperti pemahaman yang rendah terhadap perawatan diri (Artikel 3) dan kurangnya dukungan dari teman sebaya yang berdampak langsung pada penurunan kualitas hidup (Artikel 4). Temuan dari penelitian di luar negeri (Artikel 5 dan 6) menguatkan temuan ini, di mana lansia mengalami kesepian akibat hambatan sosial, perbedaan budaya, dan penurunan motivasi untuk berinteraksi, yang pada akhirnya memengaruhi kesejahteraan mereka. Temuan ini konsisten bahwa interaksi sosial yang rendah berkaitan erat dengan tingkat kepuasan hidup yang rendah pada lansia.

Terapi teman sebaya dapat membantu lansia yang mengalami masalah kesepian. Kurangnya dukungan sosial dapat mengakibatkan munculnya perasaan kesepian. Dalam konteks psikososial, dukungan teman sebaya sangat penting sebagai sumber dukungan emosional yang memungkinkan individu untuk mengembangkan keterampilan dan potensi diri. Dengan demikian, lansia diharapkan dapat meningkatkan kepuasan hidup mereka dan termotivasi untuk berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari. Pendapat ini juga didukung oleh (Putu, 2016) yang menyatakan bahwa semakin tinggi interaksi sosial maka semakin tinggi tingkat kepuasan hidup lansia.

Tingkat Interaksi Sosial Setelah Dilakukan Terapi Teman Sebaya

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa melalui interaksi setelah terapi teman sebaya. Artikel ke-1 dan ke-2 mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan kualitas hidup lansia. Artikel ke-3 menegaskan bahwa intervensi melalui *peer leader* berdampak positif dalam meningkatkan kemampuan manajemen diri pada penderita diabetes tipe II. Selanjutnya, artikel ke-4 menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kualitas hidup lansia pada aspek psikologis dan hubungan sosial, setelah mendapatkan dukungan dari teman sebaya melalui permainan kartu. Artikel ke-5 menyoroti manfaat terapi teman sebaya dalam mengatasi rasa kesepian. Sementara itu, artikel ke-6 menggambarkan praktik terapi teman sebaya di Jepang yang melibatkan kerabat dekat dan teman satu panti sebagai bentuk interaksi yang efektif memperkuat kebahagiaan dan ikatan dalam hidup para lansia.

Manfaat Terapi Teman Sebaya Dalam Penelitian

Berdasarkan analisa dari artikel ke-1 sampai ke-6 bahwa terapi teman sebaya sangat efektif dalam peningkatan interaksi sosial pada lansia. Metode ini mampu menciptakan suasana menyenangkan dan terjalin rasa interaksi antara lansia satu dengan yang lain, terapi ini juga dapat dimanfaatkan sebagai wadah pengembangan diri dalam mengelola kondisi kesehatan. Pendapat ini didukung oleh penelitian (Pei et al., 2022) Dukungan teman sebaya dapat memperkuat perasaan saling memiliki dan meningkatkan rasa percaya diri pada lansia sehingga dapat meningkatkan kualitas hidupnya. Setelah dilakukannya intervensi terapi teman sebaya, terjadi perubahan positif yang signifikan pada interaksi sosial dan kondisi psikososial lansia. Analisis dari beberapa artikel menunjukkan bahwa peningkatan Kualitas Hidup di Artikel 1 dan 4 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan peningkatan kualitas hidup, terutama pada aspek psikologis dan hubungan sosial.

Peningkatan Kemampuan Diri di Artikel 3 menegaskan bahwa intervensi melalui *peer leader* terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan manajemen diri pada lansia dengan kondisi kesehatan tertentu, seperti penderita diabetes tipe II. Ini menunjukkan bahwa terapi ini tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga memiliki manfaat fungsional dalam mengelola kesehatan. Penguatan Ikatan Sosial di penggunaan media seperti permainan kartu (Artikel 4) dan interaksi dengan kerabat dekat atau teman panti (Artikel 6) berhasil memperkuat kebahagiaan dan ikatan sosial di kalangan lansia. Terapi ini menciptakan lingkungan yang menyenangkan dan suportif, yang sangat vital untuk mengatasi kesepian (Artikel 5).

Kelebihan Terapi Teman Sebaya Dalam Penelitian

Terapi ini secara alami mendorong lansia untuk berinteraksi dalam kelompok, menciptakan suasana yang menyenangkan dan meningkatkan rasa saling memiliki. Pendekatan langsung dan informal ini memfasilitasi dukungan emosional yang tulus, yang seringkali lebih efektif daripada dukungan formal dari profesional. Terapi ini dapat berfungsi sebagai wadah untuk pengembangan diri dan pengelolaan kondisi kesehatan, yang sejalan dengan temuan Pei et al. (2022) tentang peningkatan rasa percaya diri dan kualitas hidup. Berdasarkan analisa dari artikel ke-1 sampai artikel ke-6 penulis dapat mengetahui bahwa terapi teman sebaya dapat mendorong lansia untuk berinteraksi dengan lansia lain yang bersifat kelompok, kesesuaian pemberian media seperti sebuah permainan dapat menjadikan rasa senang pada lansia. Di samping itu, dengan pendekatan langsung menciptakan dukungan emosional dalam meningkatkan kesejahteraan lansia.

Kekurangan Terapi Teman Sebaya Dalam Penelitian

Meskipun tidak diuraikan secara eksplisit, kekurangan utama yang sering ditemukan dalam penelitian semacam ini terletak pada variabilitas responden. Kondisi fisik dan mental, serta latar belakang budaya yang berbeda, dapat memengaruhi respons dan efektivitas terapi.

Saran Peneliti terhadap Penelitian Tentang Terapi Teman Sebaya

Berdasarkan analisa penulis, dalam penerapan terapi teman sebaya peneliti harus mengenal responden terlebih dahulu, mengetahui latar belakang baik usia, jenis kelamin, kondisi fisik dan mental. Hal ini akan memudahkan lansia menjalin hubungan teman sebaya.

Gap dan Kesenjangan Dalam Penelitian

Berdasarkan analisis, ada beberapa celah penelitian yang signifikan yang dapat menjadi fokus riset selanjutnya, antara lain Sebagian besar penelitian yang ditinjau bersifat korelasional, yang hanya menunjukkan hubungan, bukan sebab-akibat. Diperlukan penelitian dengan desain eksperimental atau kuasi-eksperimental yang lebih ketat untuk membuktikan efektivitas intervensi secara kausal dan mengukur dampak jangka panjang. Penelitian yang ada belum

membandingkan secara sistematis efektivitas dukungan teman sebaya dengan sumber dukungan lain, seperti keluarga atau tenaga profesional. Penelitian komparatif akan memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang peran unik dari setiap sumber dukungan. Saran peneliti untuk mengenal responden (usia, kondisi fisik, mental) sangat relevan. Penelitian selanjutnya harus menyertakan analisis subkelompok untuk memahami bagaimana kondisi spesifik memengaruhi respons terhadap terapi.

Meskipun ada temuan dari Jepang dan Kanada, riset lebih lanjut diperlukan untuk mengadaptasi dan mengevaluasi terapi teman sebaya dalam konteks budaya Indonesia, mempertimbangkan norma sosial dan tradisi yang unik. Dengan mengisi celah-celah ini, penelitian di masa depan dapat memberikan pemahaman yang lebih holistik dan praktis tentang bagaimana terapi teman sebaya dapat dioptimalkan untuk meningkatkan interaksi sosial dan kesejahteraan lansia. Berdasarkan analisis tentang terapi teman sebaya pada lansia, terdapat beberapa kesenjangan umum yang mencolok. Sebagian besar penelitian masih bersifat *korelasional*, sehingga belum mampu menunjukkan efektivitas intervensi secara kausal dan jangka panjang. Selain itu, dukungan dari teman sebaya juga belum dibandingkan secara sistematis dengan sumber dukungan lain seperti keluarga atau tenaga profesional.

KESIMPULAN

Terapi teman sebaya terbukti sebagai pendekatan yang sangat efektif dalam meningkatkan interaksi sosial lansia, terutama mereka yang menderita penyakit kronis. Keberhasilan terapi ini terletak pada kemampuannya untuk membangun komunikasi dua arah yang autentik dan setara, berbeda dengan interaksi satu arah antara tenaga medis dan pasien. Model ini menciptakan rasa kebersamaan dan dukungan emosional yang mendalam, karena lansia merasa dipahami oleh individu yang mengalami pengalaman serupa. Di Indonesia, efektivitas terapi ini tidak hanya terbatas pada dukungan emosional, melainkan juga memfasilitasi berbagai pengetahuan praktis antar lansia terkait manajemen penyakit kronis mereka. Pengalaman pribadi yang dibagikan oleh teman sebaya seringkali lebih relevan dan mudah diterima dibandingkan informasi teoretis dari sumber formal.

Sementara itu, praktik di Jepang menunjukkan bahwa terapi teman sebaya juga berhasil memperkuat motivasi lansia untuk beraktivitas sosial. Interaksi yang terjalin tidak hanya bersifat pasif, tetapi juga mendorong lansia untuk aktif berpartisipasi dan memperkuat hubungan interpersonal mereka. Hal ini pada akhirnya berdampak pada peningkatan kualitas hidup dan kesejahteraan secara keseluruhan. Secara holistik, terapi teman sebaya menawarkan solusi yang memberdayakan, mengubah lansia dari penerima pasif menjadi agen aktif dalam proses perawatan diri dan sosial mereka. Pendekatan ini tidak hanya mengobati kesepian, tetapi juga membangun resiliensi, rasa percaya diri, dan tujuan hidup yang baru bagi lansia. Meskipun efektivitasnya telah terbukti, penelitian di masa depan perlu lebih mendalam. Diperlukan studi longitudinal untuk mengukur dampak terapi dalam jangka panjang. Selain itu, penelitian komparatif antara terapi teman sebaya dengan bentuk dukungan sosial lainnya (keluarga, komunitas, atau profesional) dapat memberikan pemahaman yang lebih kaya tentang peran unik dan nilai tambah dari setiap sumber dukungan. Hal ini akan membantu para praktisi dan pembuat kebijakan untuk merancang program intervensi yang lebih terpadu dan personal bagi lansia.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyampaikan terimakasih atas dukungan, inspirasi dan bantuan kepada semua pihak dalam membantu peneliti menyelesaikan penelitian ini, termasuk pada peserta yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Avery, J. D. (2021). *Peer support interventions for older adults: A review of the literature*. *Journal of Geriatric Psychology*, 15(2), 112-125.
- Cahyono, E. A., Sutomo, & Harsono, A. (2019). Literatur Review: Panduan Penulisan dan Penyusunan. *Jurnal Keperawatan*.
- Chen, J., Zhu, Y., Li, Z., Chen, X., Chen, X., Huang, S., ... Zhuo, Y. (2024). *Global impact of population aging on vision loss prevalence: A population-based study*. *Global Transitions*, 6, 28–36. <https://doi.org/10.1016/j.glt.2023.12.003>
- Damayanti, I. (2021). Hubungan Interaksi Sosial Dengan Kualitas Hidup Lanjut Usia *The Correlation Between Social Interaction and Life Quality of Elderly Patients*. *Idea Nursing Journal*, 12(1), 2021.
- Erfiyanti, E., Cahyati, T. N., Putri, R. W., Novel, A. T., Aldellisa, L., & Hikmah, S. (2023). Analisis Loneliness pada Lansia di Panti Wredha Harapan Ibu. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 25(2), 167. <https://doi.org/10.26623/jdsb.v25i3.7129>
- Maylasari, I., Sulistyowati, R., Annisa, L., & D. R., K. (2017). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2017. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/id/publication/2018/04/13/7a130a22aa29cc8219c5d153/statistik-penduduk-lanjut-usia-2017.html>
- Muna, Z., & Adyani, L. (2021). Analisis Kesehatan Mental Pada Lansia (Memahami Kebersyukuran Pada Lansia Muslim di Aceh Utara). *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 3(1), 7. <https://doi.org/10.29103/jpt.v3i1.3636>
- Nakatani, H. (2019). *Population aging in Japan: policy transformation, sustainable development goals, universal health coverage, and social determinates of health*. *Global Health & Medicine*, 1(1), 3–10. <https://doi.org/10.35772/ghm.2019.01011>
- Oktavia Rahmadani. (2023). Studi Deskriptif Kuantitatif: Kesepian Pada Lansia 1. *Jurnal Ilmu Psikologi*. <https://doi.org/10.31604/jips.v10i5.2023.2638-2643>
- Pei, Z., Hu, F., Qin, W., Zhao, Y., Zhang, X., Cong, X., Liu, C., & Xu, L. (2022). *The relationship between living arrangements and depression among older adults in Shandong, China: The mediating role of social support*. *Frontiers in Psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.896938>
- Putu, L. (2016). Peran Interaksi Sosial Terhadap Kepuasan Hidup Lanjut Usia Luh Putu Wiwin Fitriyadewi dan Luh Made Karisma Sukmayanti Suarya. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(2).
- Salami, S., Atikah, N., & Nugraha, N. J. (2024). Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Tingkat Depresi Lansia. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 11(1), 9–16. <https://doi.org/10.33867/6mnycc98>
- Samper, T. P., Pinontoan, O. R., & Katuuk, M. E. (2017). Hubungan Interaksi Sosial dengan Kualitas Hidup Lansia di BPLU Senja Cerah Provinsi Sulawesi Utara. *Jurnal Keperawatan (e-KP)*, 5(1).
- Shalafina, M., Ibrahim, & Hadi, N. (2023). *The Overview of Mental Health Among Elderly*. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 7(4), 90–95.
- Simon van Teutem. (2024, December 15). *The global number of people aged 65 years and older is set to double within the next thirty years. Our World in Data*. <https://ourworldindata.org>
- Soewignjo, P., Irawan, E., Al Fatih, H., Saputri, U., Saputra, A., Adhirajasa, U., & Sanjaya, R. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia Ciparay. *Jurnal Keperawatan BSI*, 8(2). <http://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/index>

- Suhas, K., Sari, N. M. A. W., & Nuraeni, A. (2022). Gambaran Deteksi Dini Depresi Pada Lanjut Usia Dengan Penyakit Tidak Menular Kronis Di Kota Semarang. *Jurnal Media Kesehatan*, 15(2), 105–113. <https://doi.org/10.33088/jmk.v15i2.851>
- Susanti, D., Fahri, A., Nawangwulan, K., Keperawatan Berkala, A., & Husada, W. (2023). Hubungan Interaksi Sosial Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Puskesmas Ciketing Udik Bekasi. *Social Interaction Relationship With Quality Of Life In Lans At Ciketing Health Center, Bekasi*. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 12. <https://itkesmu-sidrap.e-journal.id/JIKP>
- Statistik, B. P. (2023). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023. (D. S. K. Rakyat, Ed.) (Vol. 20). Jakarta, Indonesia: Badan Pusat Statistik.
- Sustira, Y., Bauto, L. O. M., & Sarmadan, S. (2024). Bentuk-Bentuk Intraksi Sosial Pekerja Sosial Dengan Lansia Di Sentra Meohai Kendari. *Welvaart: Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial*, 4(2), 67–75. <https://doi.org/10.52423/welvaart.v4i2.45311>
- WHO. (2021). *Public health response to dementia*. Geneva: World Health Organization. Diambil dari <https://www.who.int/publications/i/item/9789240033245>
- Zak, P. J., Curry, B., Owen, T., & Barraza, J. A. (2022). *Oxytocin Release Increases With Age and Is Associated With Life Satisfaction and Prosocial Behaviors*. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 16. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2022.846234>