



Manajemen Kesehatan Mental Lansia Berbasis Dukungan Sosial di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri

Shafa Nastiti Lestari¹, Nino Adib Chifdillah², Bernadetha³

^{1,2,3}Program Studi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan, Jurusan Promosi Kesehatan, Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia

Email: ¹shafasles25@gmail.com, ²nynology@gmail.com, ³bernadetha93@yahoo.com

Abstract

Mental health is an important aspect in maintaining the quality of life of older adults, especially those living in social care institutions. Older adults in social institutions face various psychosocial challenges that may affect their mental condition, therefore appropriate mental health management is needed. Social support is one of the factors that plays an important role in mental health management among older adults. This study aimed to describe social support-based mental health management among older adults in Social Care Institution Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda. This study employed a qualitative approach with a descriptive design. The informants consisted of older adults and related parties in the social institution, selected using purposive sampling. Data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation. Data were analyzed using thematic analysis, and data validity was ensured through source and technique triangulation. The results showed that mental health management among older adults was carried out through adaptation to the institutional environment, participation in social activities, and acceptance of their conditions. Social support from caregivers and fellow residents played an important role in helping older adults manage emotions, reduce feelings of loneliness, and enhance a sense of safety and comfort. Social support serves as a fundamental basis for mental health promotion efforts among older adults in social care institutions. This study concludes that social support-based mental health management is a relevant approach that should be strengthened in social care institution management.

Keywords: Social Support, Mental, Elderly, Residential Home.

Abstrak

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam menjaga kualitas hidup lansia, khususnya bagi lansia yang tinggal di panti sosial. Lansia di panti sosial dihadapkan pada berbagai tantangan psikososial yang dapat memengaruhi kondisi mental, sehingga diperlukan manajemen kesehatan mental yang tepat. Salah satu faktor yang berperan dalam manajemen kesehatan mental lansia adalah dukungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan manajemen kesehatan mental lansia berbasis dukungan sosial di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif. Informan penelitian terdiri dari lansia dan pihak terkait di panti sosial yang dipilih secara *purposive*. Pengumpulan data dilakukan

Penulis Korespondensi:

Shafa Nastiti Lestari | shafasles25@gmail.com

melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Data dianalisis menggunakan analisis tematik dengan menjaga keabsahan data melalui triangulasi sumber dan teknik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa manajemen kesehatan mental lansia dilakukan melalui proses adaptasi terhadap lingkungan panti, keterlibatan dalam aktivitas sosial, serta penerimaan terhadap kondisi diri. Dukungan sosial yang berasal dari pengasuh dan sesama lansia berperan penting dalam membantu lansia mengelola emosi, mengurangi perasaan kesepian, serta meningkatkan rasa aman dan nyaman. Dukungan sosial menjadi dasar dalam upaya promosi kesehatan mental lansia di panti sosial. Penelitian ini menyimpulkan bahwa manajemen kesehatan mental lansia berbasis dukungan sosial merupakan pendekatan yang relevan dan perlu diperkuat dalam pengelolaan panti sosial.

Kata Kunci: Dukungan sosial, Mental, Lansia, Panti.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental pada lansia merupakan isu penting yang berpengaruh langsung terhadap kualitas hidup dan kesejahteraan mereka di masa tua. Proses penuaan membawa berbagai perubahan fisik, sosial, dan emosional yang dapat meningkatkan kerentanan terhadap gangguan psikologis, termasuk depresi, kecemasan, isolasi sosial, serta penurunan kognitif seperti demensia. Situasi ini akan semakin buruk jika lingkungan tidak mendukung, misalnya kurangnya dukungan dari keluarga dan komunitas (Harahap, 2024).

Secara global, populasi lansia terus mengalami peningkatan pesat. Pada tahun 2020, tercatat sekitar 727 juta orang berusia 60 tahun ke atas, dan diperkirakan akan meningkat dua kali lipat menjadi 1,5 miliar pada tahun 2050. Menurut *World Health Organization* (WHO), sekitar 15% populasi lansia mengalami gangguan kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan, yang dapat meningkatkan risiko disabilitas dan kematian dini (WHO, 2023).

Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS), populasi lansia di Indonesia pada tahun 2024 diperkirakan mencapai sekitar 12% dari total penduduk, atau sekitar 29 juta jiwa (BPS, 2024). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada lansia mencapai sekitar 9,8%, dengan depresi menjadi masalah utama yang dialami sekitar 6,1% lansia (Nurti et al., 2022). Dalam perspektif kesehatan masyarakat, kesehatan mental lansia tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individual, tetapi juga oleh *Social Determinants of Health* (SDOH), seperti kondisi lingkungan tempat tinggal, dukungan sosial, akses terhadap pelayanan kesehatan, serta relasi sosial yang dimiliki lansia. Lansia yang tinggal di panti sosial berada dalam konteks determinan sosial yang berbeda dibandingkan lansia yang tinggal bersama keluarga, karena sistem pelayanan, struktur sosial, dan pola interaksi sehari-hari sangat bergantung pada kebijakan dan manajemen institusi panti. Oleh karena itu, dukungan sosial dalam lingkungan panti sosial dapat dipandang sebagai determinan sosial yang berperan penting dalam pengelolaan kesehatan mental lansia (WHO, 2023)

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Kalimantan Timur tahun 2024, jumlah lansia mencapai sekitar 4,045 juta jiwa atau 8,48% dari total penduduk (BPS Kaltim, 2024). Berdasarkan penelitian Arianto et al (2019) dalam Bahtiar et al (2023), tingkat depresi di Kalimantan Timur terkhususnya Samarinda selalu meningkat, persentase lansia dengan depresi di Samarinda sebanyak 79% dan diperkirakan meningkat tiap tahunnya. Menurut Dinas Kesehatan Kota Samarinda (2023), terdapat 57.968 jiwa lansia dengan cakupan skrining kesehatan 76,7%, sehingga sebagian besar akan berisiko mengalami masalah kesehatan, termasuk psikososial (Dinas Kesehatan Kota Samarinda, 2023). Di

Samarinda terdapat dua panti lansia, yaitu PSTW Nirwana Puri milik pemerintah provinsi dan Rumah Lansia serta Yatim Piatu FJDK yang dikelola swasta melalui donasi. Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda, memiliki lansia berjumlah 137 orang, melebihi kapasitas resmi 126 orang.

Lansia yang tinggal di panti sosial memiliki kondisi yang berbeda dibandingkan dengan lansia yang tinggal bersama keluarga. Di satu sisi, panti sosial menyediakan kebutuhan dasar dan perawatan harian, namun di sisi lain lansia harus beradaptasi dengan lingkungan baru, rutinitas yang terstruktur, serta keterbatasan interaksi dengan keluarga. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kemampuan lansia dalam mengelola kesehatan mentalnya. Manajemen kesehatan mental pada lansia di panti sosial menjadi hal yang penting untuk memastikan lansia mampu beradaptasi, merasa aman, dan mempertahankan kesejahteraan psikologis (Assagaf & Sovitriana, 2021).

Salah satu faktor yang berperan penting dalam manajemen kesehatan mental lansia adalah dukungan sosial. Dukungan sosial mencakup dukungan emosional, instrumental, informasional, dan penghargaan yang diperoleh lansia dari lingkungan sekitarnya, seperti pengasuh, sesama penghuni panti, maupun tenaga kesehatan. Penelitian sebelumnya menunjukkan hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan kesehatan mental lansia. Kajian meta-analisis oleh Hidayati & Purwandari (2023), yang menganalisis 32 studi di Indonesia dari (2012-2022) menemukan korelasi negatif (-0,566) antara dukungan sosial dengan depresi, stres, dan kecemasan. Penelitian lain oleh Zhang & Dong (2023) di China menemukan bahwa dukungan sosial terbukti memperkuat ketahanan mental, meningkatkan kesejahteraan lansia, dan mengurangi dampak negatif stres sehingga kualitas hidup lansia akan tetap terjaga.

Penelitian ini memiliki kebaruan dibandingkan dengan studi sebelumnya seperti Hidayati & Purwandari (2023) dan Zhang & Dong (2023) yang lebih menekankan pada dukungan sosial dalam konteks umum institusi atau budaya keluarga. Penelitian ini secara khusus mengeksplorasi manajemen kesehatan mental lansia berbasis dukungan sosial dalam konteks panti sosial dengan sistem manajerial yang terstruktur dan budaya kolektif khas panti di Indonesia. Keunikan penelitian ini terletak pada penggambaran bagaimana adaptasi terhadap rutinitas panti, relasi sosial antar lansia, serta peran pengasuh dalam sistem pelayanan panti membentuk pola dukungan sosial yang berbeda dan memengaruhi pengelolaan emosi lansia secara berkelanjutan.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas hubungan antara dukungan sosial dan kesehatan mental lansia, kajian yang secara khusus menggambarkan manajemen kesehatan mental lansia berbasis dukungan sosial di panti sosial masih terbatas, terutama dengan pendekatan kualitatif. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi manajemen kesehatan mental lansia berbasis dukungan sosial di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif sebagai dasar pengembangan program promosi kesehatan mental bagi lansia di panti sosial.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri dengan fokus pada manajemen kesehatan mental lansia berbasis dukungan sosial. Informan penelitian terdiri dari lansia yang tinggal di panti serta pihak terkait yang terlibat dalam perawatan lansia. Pemilihan informan dilakukan secara *purposive sampling* sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi untuk memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai pengalaman lansia dalam mengelola kesehatan mental serta bentuk dukungan sosial yang diterima. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis tematik melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan teknik untuk memastikan kredibilitas hasil penelitian.

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur dengan nomor sertifikat laik etik: DP.04.03/F.XXXIV.27/478//2025. Seluruh informan diberikan penjelasan mengenai tujuan, prosedur, manfaat, serta potensi risiko penelitian sebelum pengumpulan data dilakukan. Partisipasi informan bersifat sukarela dan didahului dengan persetujuan tertulis (*informed consent*). Kerahasiaan identitas informan dijaga dengan menggunakan kode selama proses analisis dan pelaporan hasil penelitian.

Informan Penelitian

Informan penelitian yaitu subjek penelitian yang mana dari mereka data penelitian dapat diperoleh, memiliki pengetahuan luas dan mendalam mengenai permasalahan penelitian sehingga memberikan informasi yang bermanfaat. Informan dalam penelitian ini, terdiri dari:

1. Informan Kunci: Informan kunci dalam penelitian ini adalah kepala pengasuh Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda. Pemilihan kepala pengasuh sebagai informan kunci didasarkan pada tanggung jawabnya dalam mengoordinasikan kegiatan perawatan harian dan pendampingan lansia, sehingga memiliki pemahaman mendalam mengenai kondisi psikologis, kebutuhan emosional, serta bentuk dukungan sosial yang diberikan kepada para penghuni panti.
2. Informan Utama: Informan utama dalam penelitian ini adalah lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda.

Kriteria inklusi merupakan persyaratan yang digunakan peneliti untuk menentukan siapa saja dari populasi yang layak dijadikan sampel penelitian atau dengan kata lain, kriteria inklusi merupakan ciri-ciri yang perlu dipenuhi oleh setiap informan (Masturoh & Anggita, 2018). Adapun kriteria inklusi pada penelitian ini, yaitu:

- 1) Lansia berusia ≥ 60 tahun yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda.
 - 2) Sudah menetap di panti minimal 3 bulan (punya pengalaman yang cukup mengenai dukungan sosial).
 - 3) Mampu berkomunikasi secara verbal dengan baik (tidak mengalami gangguan pendengaran/parafasia berat).
 - 4) Bersedia menjadi informan dan menandatangani *informed consent*.
 - 5) Sehat secara mental sesuai informasi dari pengasuh/pengelola panti.
3. Informan Pendukung: Informan pendukung dalam penelitian ini adalah pengasuh atau petugas panti yang berinteraksi langsung dengan lansia dalam aktivitas sehari-hari.

Instrumen Penelitian

Pedoman Wawancara: Berisi daftar pertanyaan yang digunakan sebagai panduan saat melakukan wawancara mendalam dengan lansia, kepala panti, dan pengasuh untuk menggali persepsi tentang manajemen kesehatan mental serta bentuk dukungan sosial yang diterima. Wawancara ini juga memanfaatkan butir pertanyaan dari kuesioner DASS-21 (depresi, kecemasan, stres) yang disesuaikan ke dalam bentuk tanya jawab, sehingga lansia tidak perlu mengisi sendiri tetapi menjawab melalui pendampingan peneliti.

A. List Pertanyaan Wawancara Mendalam

1. Pertanyaan Informan Kunci (Kepala Pengasuh / Penanggung Jawab)

a. Dukungan Emosional

- 1) Bagaimana panti menciptakan suasana emosional yang nyaman untuk lansia?
- 2) Apa bentuk dukungan emosional yang paling sering diberikan staf kepada lansia?
- 3) Bagaimana respon lansia ketika mendapat dukungan emosional tersebut?
- 4) Apakah ada program khusus untuk mengurangi rasa kesepian lansia?
- 5) Apa kendala utama dalam memberikan dukungan emosional di panti ini?

b. Dukungan Instrumental

- 1) Bagaimana panti memastikan kebutuhan dasar lansia (makan, obat, perawatan) terpenuhi?
- 2) Apa mekanisme bantuan jika ada lansia sakit atau darurat?
- 3) Apakah ada lansia dengan kebutuhan khusus? Bagaimana panti memenuhinya?
- 4) Menurut Bapak/Ibu, dukungan instrumental apa yang masih perlu ditingkatkan?
- 5) Bagaimana keterlibatan keluarga dalam memberikan bantuan kepada lansia di panti ini?

c. Dukungan Informasional

- 1) Apakah panti menyediakan edukasi atau informasi kesehatan untuk lansia?
- 2) Bagaimana cara menyampaikan informasi agar mudah dipahami lansia?
- 3) Apakah lansia terlibat dalam kegiatan penyuluhan atau diskusi kesehatan?
- 4) Informasi apa yang paling dibutuhkan lansia menurut Bapak/Ibu?
- 5) Apa tantangan dalam memberikan informasi kepada lansia?

d. Manajemen Kesehatan Mental

- 1) Apa strategi panti untuk menjaga kesehatan mental lansia?
- 2) Apakah ada program khusus untuk mencegah depresi atau stres pada lansia?
- 3) Bagaimana panti menangani lansia yang terlihat murung, cemas, atau menarik diri?
- 4) Apakah ada kerja sama dengan tenaga profesional (psikolog, tenaga kesehatan)?
- 5) Apa kendala utama dalam manajemen kesehatan mental lansia di panti ini?

2. Pertanyaan Informan Utama (Lansia)

a. Dukungan Emosional

- 1) Bagaimana perasaan Bapak/Ibu tinggal di panti ini?
- 2) Siapa yang biasanya membuat Bapak/Ibu merasa diperhatikan dan disayangi?
- 3) Bisa ceritakan pengalaman ketika Bapak/Ibu merasa didengarkan oleh orang lain di panti?
- 4) Apa yang biasanya dilakukan orang lain agar Bapak/Ibu merasa lebih tenang saat sedih atau cemas?
- 5) Menurut Bapak/Ibu, apa bentuk perhatian emosional yang paling dibutuhkan di usia lanjut?

b. Dukungan Instrumental

- 1) Siapa yang biasanya membantu Bapak/Ibu dalam kegiatan sehari-hari (makan, minum, obat, dll)?
- 2) Bagaimana pengalaman Bapak/Ibu ketika sedang sakit, siapa yang menolong dan bagaimana caranya?
- 3) Menurut Bapak/Ibu, bantuan apa yang paling penting bagi lansia di panti ini?

- 4) Apakah Bapak/Ibu merasa bantuan yang diterima sudah cukup? Bisa ceritakan contohnya?
- 5) Jika Bapak/Ibu bisa memilih, bantuan apa yang ingin lebih sering diberikan?

c. Dukungan Informasional

- 1) Apakah Bapak/Ibu pernah mendapat nasehat atau informasi tentang kesehatan dari staf atau teman sebaya?
- 2) Informasi apa yang paling bermanfaat bagi Bapak/Ibu selama di panti?
- 3) Bagaimana cara Bapak/Ibu memahami informasi yang diberikan?
- 4) Apakah ada informasi yang menurut Bapak/Ibu kurang jelas atau sulit dipahami? Bisa ceritakan?
- 5) Apa jenis informasi yang paling Bapak/Ibu butuhkan untuk menjaga kesehatan mental dan fisik?

d. Manajemen Kesehatan Mental

- 1) Apa yang biasanya Bapak/Ibu lakukan ketika merasa stres atau sedih?
- 2) Kegiatan apa yang membuat Bapak/Ibu merasa tenang dan bahagia?
- 3) Bagaimana cara Bapak/Ibu menghadapi rasa kesepian di panti?
- 4) Siapa yang biasanya membantu Bapak/Ibu ketika sedang tertekan atau khawatir?
- 5) Menurut Bapak/Ibu, apa yang bisa dilakukan agar lansia tetap sehat secara mental di panti ini?

3. Pertanyaan Informan Pendukung (Staf / Pengasuh))

a. Dukungan Emosional

- 1) Bagaimana cara Bapak/Ibu memberi perhatian dan rasa sayang kepada lansia?
- 2) Apa yang biasanya dilakukan ketika ada lansia merasa kesepian atau sedih?
- 3) Bagaimana lansia merespon dukungan emosional dari pengasuh?
- 4) Apakah semua lansia mendapatkan perhatian yang sama?
- 5) Apa kesulitan dalam memberikan dukungan emosional?

b. Dukungan Instrumental

- 1) Apa bantuan sehari-hari yang paling sering Bapak/Ibu berikan pada lansia?
- 2) Bagaimana pengalaman ketika membantu lansia dalam kondisi darurat?
- 3) Apakah lansia mudah menerima bantuan yang diberikan?
- 4) Bantuan apa yang menurut Bapak/Ibu paling dibutuhkan lansia?
- 5) Apa hambatan dalam memberikan bantuan instrumental?

c. Dukungan Informasional

- 1) Apakah Bapak/Ibu sering memberi informasi atau arahan pada lansia?
- 2) Informasi apa yang paling sering diberikan?
- 3) Bagaimana lansia biasanya merespon informasi yang diberikan?
- 4) Apa kendala dalam menyampaikan informasi pada lansia?
- 5) Menurut Bapak/Ibu, informasi apa yang sebaiknya lebih banyak diberikan?

d. Manajemen Kesehatan Mental

- 1) Apa tanda-tanda yang biasanya terlihat ketika lansia sedang stres atau depresi?
- 2) Bagaimana cara Bapak/Ibu membantu lansia mengurangi stres?
- 3) Kegiatan apa yang menurut Bapak/Ibu paling efektif menjaga semangat lansia?
- 4) Apakah ada lansia yang sulit diajak berinteraksi? Bagaimana mengatasinya?
- 5) Menurut Bapak/Ibu, apa yang bisa ditingkatkan untuk mendukung kesehatan mental lansia?

HASIL

Hasil penelitian menunjukkan bahwa manajemen kesehatan mental lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri dipengaruhi oleh dukungan sosial yang diterima dalam kehidupan sehari-hari. Dukungan sosial berperan sebagai sumber utama bagi lansia dalam mengelola emosi, beradaptasi dengan lingkungan panti, serta mempertahankan kesejahteraan mental. Berdasarkan analisis data, diperoleh tiga tema utama yang menggambarkan manajemen kesehatan mental lansia berbasis dukungan sosial.

Karakteristik Informan

Karakteristik informan penelitian berdasarkan jenis kelamin, usia, keterangan informan adalah sebagai berikut:

Tabel 1. 1 Tabel Karakteristik Informan Penelitian

No	Informan	Jenis Kelamin	Umur	Keterangan
1	WK	Laki-Laki	47 Tahun	Plh. Kepala UPTD
2	La.1	Perempuan	66 Tahun	Lansia
3	La.2	Laki-Laki	64 Tahun	Lansia
4	La.3	Laki-Laki	73 Tahun	Lansia
5	La.4	Laki-Laki	73 Tahun	Lansia
6	La.5	Perempuan	78 Tahun	Lansia
7	IP.1	Laki-Laki	44 Tahun	Pengasuh Laki-Laki
8	IP.2	Perempuan	30 Tahun	Pengasuh Perempuan

Adaptasi dan Pengelolaan Kesehatan Mental Lansia di Lingkungan Panti

Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri melakukan berbagai upaya untuk mengelola kesehatan mental melalui proses adaptasi terhadap lingkungan panti. Adaptasi tersebut meliputi penerimaan terhadap kondisi diri, mengikuti rutinitas harian, serta keterlibatan dalam aktivitas sosial yang disediakan panti. Lansia yang mampu menyesuaikan diri cenderung merasa lebih tenang dan nyaman dalam menjalani kehidupan di panti.

Beberapa lansia mengungkapkan bahwa keterlibatan dalam kegiatan bersama membantu mengurangi rasa kesepian dan memberikan perasaan senang. Seorang informan menyampaikan:

“Kalau ikut kegiatan di sini rasanya nggak kepikiran yang aneh-aneh, jadi lebih tenang.” (La.1, 66 Tahun, Perempuan)

Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas rutin dan lingkungan yang terstruktur menjadi bagian dari manajemen kesehatan mental lansia di panti sosial.

Dukungan Sosial sebagai Sumber Utama Pengelolaan Kesehatan Mental Lansia

Dukungan sosial yang diterima lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri berasal dari pengasuh dan sesama penghuni panti. Dukungan tersebut dirasakan dalam bentuk perhatian, bantuan, serta komunikasi yang terjalin sehari-hari. Lansia menyampaikan bahwa keberadaan pengasuh yang peduli dan mudah dihubungi memberikan rasa aman dan nyaman.

Seorang informan menyatakan:

“Kalau ada apa-apa bisa cerita ke pengasuh atau temen, hati jadi lebih lega gitu.” (La.2, 64 Tahun, Laki-Laki)

Selain itu, interaksi dengan sesama lansia juga menjadi sumber dukungan sosial yang penting. Kebersamaan dan saling berbagi pengalaman membantu lansia merasa dipahami dan tidak merasa sendirian dalam menghadapi permasalahan yang dirasakan.

Peran Dukungan Sosial dalam Pengelolaan Emosi Lansia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial membantu lansia dalam mengelola emosi, terutama saat menghadapi perasaan sedih, rindu keluarga, atau stres. Perhatian, dorongan, dan nasehat yang diberikan oleh pengasuh maupun teman sesama lansia membantu lansia mengurangi beban pikiran dan menjaga suasana hati tetap positif.

Seorang lansia mengungkapkan:

“Kalau lagi sedih biasanya diajak ngobrol, jadi pikiran lebih enteng.”

(La.3, 73 Tahun, Laki-Laki)

Dukungan sosial juga mendorong lansia untuk tetap aktif dan berpartisipasi dalam kegiatan panti. Lansia yang merasa didukung cenderung menunjukkan sikap lebih terbuka dan kooperatif, yang berdampak positif terhadap manajemen kesehatan mental mereka.

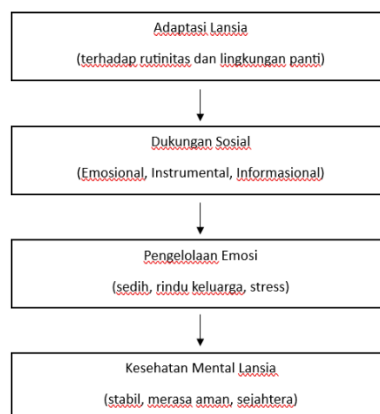
PEMBAHASAN

Karakteristik Informan

Karakteristik informan dalam penelitian ini memberikan gambaran awal mengenai kondisi lansia yang menjadi subjek penelitian serta konteks manajemen kesehatan mental di panti sosial. Usia lanjut, jenis kelamin, dan lama tinggal di panti memengaruhi cara lansia beradaptasi dengan lingkungan serta menerima dukungan sosial. Lansia yang telah tinggal lebih lama di panti cenderung menunjukkan pemahaman yang lebih baik terhadap rutinitas dan aturan panti, sehingga memiliki kemampuan penyesuaian diri yang lebih stabil secara psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman tinggal di panti menjadi faktor penting dalam proses adaptasi dan pengelolaan kesehatan mental lansia (Arna et al., 2024).

Selain itu, karakteristik informan juga memengaruhi kebutuhan dan bentuk dukungan sosial yang diterima. Lansia dengan keterbatasan fisik atau kondisi kesehatan tertentu lebih membutuhkan dukungan instrumental, sementara lansia yang masih aktif secara sosial lebih merasakan manfaat dari dukungan emosional dan interaksi sosial. Dengan demikian, karakteristik informan menjadi dasar dalam memahami variasi pengalaman lansia dalam mengelola kesehatan mental di lingkungan panti sosial (Arna et al., 2024).

Secara konseptual, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa manajemen kesehatan mental lansia di panti sosial berlangsung melalui proses yang saling berkaitan, dimulai dari adaptasi terhadap lingkungan panti, dilanjutkan dengan penerimaan dukungan sosial, dan bermuara pada kemampuan lansia dalam mengelola emosi. Hubungan antar tema ini membentuk suatu alur pengelolaan kesehatan mental yang berkelanjutan.



Gambar 1. Model Konseptual Manajemen Kesehatan Mental Lansia Berbasis Dukungan Sosial

Gambar 1 menunjukkan hubungan antar tema utama hasil penelitian, di mana adaptasi lansia terhadap lingkungan panti memengaruhi penerimaan dukungan sosial yang selanjutnya berperan dalam pengelolaan emosi dan kesehatan mental lansia.

Adaptasi dan Pengelolaan Kesehatan Mental Lansia di Lingkungan Panti

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adaptasi terhadap lingkungan panti merupakan tahap awal yang penting dalam manajemen kesehatan mental lansia. Lansia perlu menyesuaikan diri dengan rutinitas harian, aturan panti, serta aktivitas yang telah ditetapkan. Proses adaptasi ini membantu lansia membangun keteraturan dalam kehidupan sehari-hari dan mengurangi perasaan tidak pasti akibat perubahan lingkungan hidup. Keteraturan tersebut memberikan rasa aman yang berdampak positif terhadap stabilitas psikologis lansia (Bahtiar et al., 2023).

Adaptasi yang baik memungkinkan lansia untuk menerima kondisi tinggal di panti sebagai bagian dari kehidupannya saat ini. Lansia yang mampu menyesuaikan diri cenderung lebih tenang, tidak mudah merasa tertekan, dan mampu mengelola perasaan negatif yang muncul. Sebaliknya, lansia yang mengalami kesulitan adaptasi berpotensi mengalami stres dan gangguan emosional. Oleh karena itu, lingkungan panti yang terorganisir dan konsisten menjadi faktor pendukung penting dalam manajemen kesehatan mental lansia (Arna et al., 2024).

Dukungan Sosial sebagai Sumber Utama Pengelolaan Kesehatan Mental Lansia

Dukungan sosial menjadi sumber utama dalam pengelolaan kesehatan mental lansia di panti sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perhatian dan pendampingan dari pengasuh serta interaksi dengan sesama penghuni panti membuat lansia merasa diperhatikan dan dihargai. Perasaan ini berkontribusi terhadap kestabilan kondisi mental lansia, terutama dalam menghadapi keterbatasan fisik dan perubahan peran sosial yang dialami di usia lanjut (Assagaf & Sovitriana, 2021).

Dalam konteks panti sosial, dukungan sosial tidak hanya bersifat individual, tetapi juga terintegrasi dalam sistem pelayanan. Pengasuh berperan sebagai figur penting yang memberikan dukungan emosional, instrumental, dan informasional kepada lansia. Keberadaan sistem pendukung ini membantu lansia merasa tidak sendirian dalam menghadapi masalah, sehingga memperkuat kemampuan mereka dalam mengelola kesehatan mental secara mandiri maupun dengan bantuan lingkungan sekitar (Alberta et al., 2023).

Dukungan Emosional dalam Pengelolaan Kesehatan Mental Lansia

Dukungan emosional merupakan bentuk dukungan sosial yang paling dirasakan secara langsung oleh lansia dalam pengelolaan kesehatan mental di panti sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perhatian, empati, dan komunikasi interpersonal yang diberikan oleh pengasuh maupun sesama lansia membantu lansia mengekspresikan perasaan sedih, rindu keluarga, dan kecemasan yang muncul selama tinggal di panti. Dalam perspektif kesehatan masyarakat, dukungan emosional berperan sebagai faktor protektif yang mampu mengurangi dampak stres psikososial yang dialami lansia akibat perubahan lingkungan hidup.

Menariknya, dukungan emosional dari sesama lansia dalam beberapa situasi dirasakan lebih efektif dibandingkan dari pengasuh. Hal ini disebabkan oleh adanya kesamaan pengalaman hidup, usia, serta kondisi psikososial yang menciptakan rasa saling memahami dan penerimaan emosional. Kesamaan tersebut membangun ikatan sosial yang lebih setara dan mengurangi jarak relasional, sehingga lansia merasa lebih nyaman

untuk membuka diri. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan emosional tidak hanya bergantung pada peran formal pengasuh, tetapi juga terbentuk melalui relasi horizontal antar lansia dalam komunitas panti.

Dukungan Instrumental sebagai Penopang Rasa Aman Lansia

Dukungan instrumental dalam penelitian ini diwujudkan melalui bantuan fisik dan pemenuhan kebutuhan sehari-hari, seperti bantuan aktivitas harian, perawatan kesehatan, dan fasilitas penunjang kehidupan lansia di panti sosial. Dukungan ini terutama dirasakan penting oleh lansia dengan keterbatasan fisik dan kondisi kesehatan tertentu. Dalam konteks kesehatan masyarakat, dukungan instrumental berkontribusi dalam menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung, yang merupakan determinan sosial penting bagi kesehatan mental lansia.

Berbeda dengan dukungan emosional, dukungan instrumental lebih dominan diberikan oleh pengasuh sebagai bagian dari sistem pelayanan panti. Peran pengasuh menjadi krusial karena mereka memiliki tanggung jawab struktural dalam memastikan kebutuhan dasar lansia terpenuhi. Dukungan instrumental dari sesama lansia relatif terbatas, namun tetap memiliki makna simbolik berupa saling membantu dalam aktivitas ringan. Hal ini menunjukkan bahwa efektivitas dukungan instrumental lebih bergantung pada kapasitas sistem dan manajemen panti dibandingkan relasi sosial antar lansia.

Dukungan Informasional dalam Membentuk Mekanisme Koping Lansia

Dukungan informasional berperan dalam membantu lansia memahami kondisi yang dialami serta mengembangkan cara pandang yang lebih adaptif terhadap situasi kehidupan di panti sosial. Bentuk dukungan ini diberikan melalui nasihat, arahan, dan penjelasan yang disampaikan oleh pengasuh terkait kesehatan, aktivitas, maupun aturan panti. Dalam perspektif kesehatan masyarakat, dukungan informasional merupakan bagian dari upaya pemberdayaan individu untuk meningkatkan literasi kesehatan dan kemampuan koping.

Dukungan informasional dari pengasuh cenderung lebih efektif dibandingkan dari sesama lansia karena pengasuh memiliki pengetahuan dan otoritas formal. Namun demikian, informasi yang dibagikan antar lansia dalam bentuk pengalaman pribadi juga berkontribusi dalam memperkuat rasa kebersamaan dan saling belajar. Kombinasi antara dukungan informasional formal dari pengasuh dan pertukaran pengalaman antar lansia menciptakan lingkungan belajar sosial yang mendukung pengelolaan kesehatan mental secara kolektif.

Peran Dukungan Sosial dalam Pengelolaan Emosi Lansia

Dukungan sosial juga berperan penting dalam pengelolaan emosi lansia selama tinggal di panti sosial. Lansia sering mengalami emosi negatif seperti sedih, rindu keluarga, dan stres akibat perubahan lingkungan dan keterbatasan aktivitas. Dukungan emosional melalui empati, perhatian, dan komunikasi interpersonal memungkinkan lansia mengekspresikan perasaan yang dialami, sehingga mengurangi beban psikologis yang dirasakan (Atikah et al., 2024).

Selain itu, dukungan informasional yang diberikan oleh pengasuh membantu lansia memahami kondisi yang dialami serta memberikan arahan dalam menyikapi perasaan negatif secara lebih positif. Kemampuan lansia dalam mengelola emosi ini menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan dalam memperkuat mekanisme koping dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, pengelolaan emosi lansia di panti sosial tidak dapat dipisahkan dari kualitas dukungan sosial yang diterima dalam kehidupan sehari-hari (Nurti et al., 2022).

Dari perspektif promosi kesehatan, keempat temuan tersebut menunjukkan bahwa manajemen kesehatan mental lansia di panti sosial perlu dilakukan melalui pendekatan berbasis dukungan sosial yang berkelanjutan (Yusamah, 2020). Penguatan kapasitas pengasuh, peningkatan kualitas interaksi sosial, serta penyediaan aktivitas yang melibatkan lansia secara aktif dapat menjadi strategi promosi kesehatan mental yang efektif di panti sosial (Khuzaimah et al., 2021)

Sintesis

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa efektivitas dukungan sosial dalam pengelolaan kesehatan mental lansia sangat dipengaruhi oleh jenis dukungan dan sumber dukungan tersebut. Dukungan emosional cenderung lebih efektif ketika diberikan oleh sesama lansia karena adanya kesamaan pengalaman dan relasi yang setara, sedangkan dukungan instrumental dan informasional lebih optimal ketika diberikan oleh pengasuh sebagai bagian dari sistem pelayanan panti. Dalam konteks kesehatan masyarakat, hal ini menegaskan bahwa pengelolaan kesehatan mental lansia di panti sosial tidak dapat bergantung pada satu sumber dukungan saja, melainkan memerlukan sinergi antara dukungan formal dan informal dalam lingkungan institusional.

Implikasi Kebijakan dan Praktik

Temuan penelitian ini memiliki implikasi penting bagi pengelola panti sosial dan Dinas Sosial setempat. Pengelolaan kesehatan mental lansia perlu diintegrasikan secara sistematis dalam layanan panti melalui penguatan kapasitas pengasuh dalam memberikan dukungan emosional dan informasional, tidak hanya fokus pada pemenuhan kebutuhan fisik. Selain itu, pengelola panti perlu memfasilitasi aktivitas yang mendorong interaksi sosial antar lansia sebagai sumber dukungan emosional berbasis komunitas.

Bagi Dinas Sosial, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam penyusunan kebijakan pelayanan lansia berbasis dukungan sosial sebagai bagian dari strategi promosi kesehatan mental. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip kesehatan masyarakat yang menekankan pentingnya lingkungan sosial yang mendukung sebagai determinan kesehatan mental lansia, khususnya bagi lansia yang tinggal di institusi panti sosial.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa manajemen kesehatan mental lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri sangat dipengaruhi oleh dukungan sosial yang diterima dalam kehidupan sehari-hari. Lansia yang mampu beradaptasi dengan lingkungan panti serta mendapatkan dukungan sosial yang memadai cenderung memiliki kondisi mental yang lebih stabil dan positif. Dukungan sosial berperan penting dalam membantu lansia mengelola emosi, mengurangi perasaan kesepian, serta meningkatkan rasa aman dan nyaman selama tinggal di panti sosial.

Dukungan sosial yang berasal dari pengasuh dan sesama lansia menjadi faktor utama dalam manajemen kesehatan mental lansia. Perhatian, komunikasi, dan interaksi sosial yang terjalin secara konsisten membantu lansia menghadapi berbagai tantangan psikososial yang dialami. Dengan demikian, manajemen kesehatan mental lansia berbasis dukungan sosial merupakan pendekatan yang relevan dan efektif dalam upaya promosi kesehatan mental di lingkungan panti sosial.

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar pihak panti sosial dapat terus memperkuat dukungan sosial bagi lansia melalui peningkatan kualitas interaksi antara pengasuh dan lansia, serta penyediaan aktivitas sosial yang mendorong keterlibatan aktif lansia. Penguatan peran pengasuh dalam memberikan dukungan emosional dan informasional perlu menjadi perhatian utama dalam pengelolaan panti sosial.

Selain itu, pendekatan promosi kesehatan mental berbasis dukungan sosial dapat dijadikan sebagai dasar dalam penyusunan program dan kebijakan panti sosial. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengkaji manajemen kesehatan mental lansia dengan pendekatan yang lebih beragam, termasuk metode kuantitatif atau kombinasi metode, guna memperkaya pemahaman tentang faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental lansia di panti sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Alberta, L. T., Ambarwati, R., & Widyastuti, D. U. (2023). Perceived Family Support: Emotional, Instrumental, Informational and Award Support in Maintaining the Health of the Elderly in Surabaya, Indonesia: a Descriptive Study. *International Journal of Advanced Health Science and Technology*, 3(3), 140–146. <https://doi.org/10.35882/ijahst.v3i3.229>
- Arna, Y. D., Kelabora, J., Ranti, I. N., Fione, V. R., Horhoruw, A., Asmanidar, Pariati, Firdaus, I., Sahalessy, Y., Robert, D., Maimaznah, Sineke, J., Agusrianto, Manueke, I., Faisal, T. I., & Ezalina. (2024). *Bunga Rampai Lansia dan Permasalahannya* (M. K. La Ode Alifariki, S.Kep. (ed.)). PT Media Pustaka Indo.
- Assagaf, S. M., & Sovitriana, R. (2021). Dukungan Sosial Dan Penyesuaian Diri Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha. *Sosial Dan Humoria*, 5(1), 40–46.
- Atikah, N., Salami, S., & Jamiat, N. (2024). Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Tingkat Depresi Lansia. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 11(1), 9–16. <https://doi.org/10.33867/6mnycc98>
- Bahtiar, B., Noer Rahma, A. P., Nopriyanto, D., & Faisal Nur, S. R. (2023). Gambaran Tingkat Depresi dan Dukungan Teman Sebaya pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Kota Samarinda Kalimantan Timur. *Journal of Nursing Innovation*, 2(2), 53–60. <https://doi.org/10.61923/jni.v2i2.16>
- BPS. (2024). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2024*. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/id/publication/2024/12/31/a00d4477490caaf0716b711d/statistik-penduduk-lanjut-usia-2024.html>
- BPS Kaltim. (2024). *Provinsi Kalimantan Timur Dalam Angka 2024*. BPS Provinsi Kalimantan Timur.
- Dinas Kesehatan Kota Samarida. (2023). *Cakupan Pelayanan Kesehatan Usia Lanjut Menurut Jenis Kelamin, Kecamatan, dan Puskesmas, Kota Samarinda Tahun 2023*. Unpublished internal document
- Harahap, A. S. (2024). Kesehatan Mental Lansia Mendukung Kesejahteraan Di Masa Tua. *Jurnal Diversita*, 1(4), 1–15. <https://circle-archive.com/index.php/carc/article/download/77/125>
- Hidayati, D. L., & Purwandari, E. (2023). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kesehatan Mental di Indonesia: Kajian Meta-Analisis. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 13(1), 270. <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i1.6536>

- Khuzaimah, U., Anggraini, Y., Hinduan, Z. R., Agustiani, H., & Siswadi, A. G. P. (2021). Dukungan Sosial dan Kebahagiaan Lansia Penghuni Panti Sosial di Medan. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 26(1), 121–142. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art7>
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Nurti, W. D., Zulfitri, R., & Jumaini. (2022). Hubungan tingkat kemandirian lansia melakukan activity of daily living dengan kondisi kesehatan mental emosional pada lansia di Desa Banjar Guntung. *Jurnal Medika Hutama*, 03(02), 2508–2518. <http://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/475>
- WHO. (2023). *Mental health of older adults*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>
- Yusamah, U. B. (2020). Layanan Dukungan Psikososial Bagi Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha DKI Jakarta (Studi Kasus di PSTW Budi Mulya 3, DKI Jakarta). *Jurnal Pembangunan Dan Administrasi Publik*, 2(2), 44–58.
- Zhang, C., & Dong, C. (2023). The Influence of Social Support on the Mental Health of Elderly Individuals in Healthy Communities with the Framework of Mental Toughness. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 2977–2988. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S413901>