

Efektivitas Program Aktivitas Kelompok Kooperatif Dalam Meningkatkan *Social Connectedness* Lansia di Panti Werdha X

Nauval Al Ghifari¹ Muhammad Rizky Habibie² Roswiyani³

Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta Barat, DKI Jakarta, Indonesia^{1,2,3}

Email: nauval.705230367@stu.untar.ac.id¹ muhammad.705230398@stu.untar.ac.id²
roswiyani@fpsi.untar.ac.id³

Abstrak

Warga Binaan Sosial (WBS) lansia di Panti Werdha X menghadapi berbagai tantangan psikososial seperti berkurangnya peran sosial dan menurunnya kontak dengan keluarga, yang berpotensi menimbulkan isolasi sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas Program Aktivitas Kelompok Kooperatif dalam meningkatkan *social connectedness* pada WBS lansia. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain pre-eksperimental One Group Pretest-Posttest Design. Desain ini dipilih karena sesuai dengan karakteristik penelitian intervensi pada populasi lansia di panti sosial. Sebanyak 13 lansia dipilih secara purposive dari total 105 WBS dan mengikuti lima sesi intervensi: Kenangan Favorit, Mengoper Bola Kepercayaan, Apa yang Aku Rasakan, Lingkaran Pujian, serta Refleksi dan Pesan Positif. Instrumen yang digunakan adalah *Social Connectedness Scale-Revised* (SCS-R) versi 20 item dengan skala Likert 6 poin. Analisis data menggunakan uji-t berpasangan menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada skor *social connectedness* antara pretest ($M = 77.62, SD = 11.04$) dan post-test ($M = 95.31, SD = 7.75$), $t(12) = -5.968, p < 0.001$, dengan effect size pada kategori besar ($d = 1.655$). Temuan ini mengindikasikan adanya efektivitas awal Program Aktivitas Kelompok Kooperatif dalam meningkatkan *social connectedness* pada lansia di panti werdha. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain dengan kelompok kontrol dan jumlah sampel yang lebih besar untuk memperkuat generalisasi temuan.

Kata Kunci: Keterhubungan Sosial; Lansia; Aktivitas Kelompok Kooperatif; Panti Werdha; Pre-Eksperimental



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Seiring meningkatnya jumlah lansia di Indonesia, semakin banyak juga lansia yang akhirnya tinggal di panti werdha. Perubahan lingkungan ini tidak selalu mudah. Banyak dari mereka kehilangan kedekatan dengan keluarga, peran sosial berkurang, dan rutinitas sehari-hari berubah cukup drastis. Di Panti Werdha X sendiri, kondisi ini sering terlihat dari interaksi antar penghuni yang tidak selalu berjalan harmonis. Beberapa lansia menunjukkan perilaku mudah tersinggung, marah, bahkan terjadi konflik kecil dalam keseharian. Hal ini mengarah pada satu kondisi penting, yaitu menurunnya keterhubungan sosial antar lansia. Padahal, keterhubungan sosial (*social connectedness*) sangat penting bagi lansia agar mereka tetap merasa diterima, dihargai, dan menjadi bagian dari lingkungan sosialnya. Jika kondisi ini rendah, lansia lebih rentan merasa terisolasi, kesepian, bahkan mengalami penurunan kesejahteraan psikologis. Berangkat dari kondisi tersebut, dibutuhkan suatu intervensi yang tidak hanya bersifat individual, tetapi juga melibatkan interaksi sosial secara langsung. Salah satunya adalah Program Aktivitas Kelompok Kooperatif, yang dirancang untuk membangun kembali rasa kebersamaan, kepercayaan, dan hubungan positif antar lansia di panti. Keterhubungan sosial (*social connectedness*) adalah persepsi subjektif individu tentang adanya hubungan emosional dengan orang lain dan rasa menjadi bagian dari komunitas (Lee & Robbins, 1995). Individu dengan *social connectedness* yang tinggi cenderung memiliki kesejahte-

raan psikologis yang lebih baik, merasa lebih diterima, dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik (Santini et al., 2020). Sebaliknya, rendahnya *social connectedness* berkaitan dengan kesepian, isolasi sosial, depresi, dan penurunan kepuasan hidup pada lansia (Fakoya, McCorry, & Donnelly, 2020). Di panti werdha, di mana penghuni tinggal bersama dalam jangka panjang, kebutuhan akan keterhubungan sosial menjadi semakin penting.

Perancangan program intervensi untuk meningkatkan *social connectedness* pada lansia didasarkan pada beberapa teori. Teori Kontak (Allport) menyatakan bahwa kontak interpersonal yang positif, berulang, dan didukung kerja sama dapat mengurangi jarak sosial dan memperkuat hubungan (Allport, 1954). Teori Selektivitas Sosioemosional (Carstensen) menjelaskan bahwa lansia cenderung memprioritaskan hubungan yang bermakna secara emosional (Carstensen, 1992). Teori dukungan sosial (Cohen & Wills) menguraikan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai penyangga terhadap tekanan psikologis (Cohen & Wills, 1985). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi partisipatif berdampak positif pada kesejahteraan lansia di Indonesia. Aktivitas kreatif dan reminisensi terbukti mengurangi kesepian pada lansia (Prianto, Fadila, & Lestari, 2026). Terapi seni dan aktivitas kelompok efektif menurunkan depresi pada penghuni panti werdha (Sumarni & Rosidin, 2026). Intervensi edukasi stres juga berhasil meningkatkan pemahaman lansia dalam mengelola stres (Haryati et al., 2025). Terapi okupasi berbasis berkebun juga signifikan menurunkan depresi melalui keterlibatan dalam aktivitas fisik dan sosial (Juwariah & Setiyorini, 2026). Di tingkat global, Santini et al. (2020) menunjukkan bahwa keterhubungan sosial yang rendah berkaitan dengan gejala depresi pada lansia. Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih bersifat korelasional atau menguji intervensi tunggal, dan belum ada yang secara spesifik mengevaluasi program aktivitas kelompok kooperatif yang terdiri dari lima sesi berkesinambungan untuk meningkatkan *social connectedness*. Posisi penelitian ini melengkapi celah tersebut dengan menguji efektivitas program secara pre-eksperimental pada lansia di panti werdha.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan kesenjangan penelitian yang telah diuraikan, penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana Program Aktivitas Kelompok Kooperatif bekerja dalam konteks nyata di Panti Werdha X, khususnya dalam meningkatkan *social connectedness* pada WBS lansia. Program ini tidak hanya dipahami sebagai rangkaian kegiatan, tetapi sebagai bentuk intervensi sosial yang dirancang untuk mendorong interaksi, rasa kebersamaan, serta keterhubungan emosional antar lansia. Program intervensi ini terdiri dari lima sesi yang disusun secara bertahap, yaitu (1) Kenangan Favorit, (2) Mengoper Bola Kepercayaan, (3) Apa yang Aku Rasakan, (4) Lingkaran Pujian, dan (5) Refleksi dan Pesan Positif. Setiap sesi memiliki peran masing-masing dalam membangun kedekatan sosial, mulai dari menciptakan rasa aman, membangun kepercayaan, hingga memperkuat hubungan positif antar peserta. Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan rancangan One Group Pretest-Posttest Design, di mana perubahan tingkat *social connectedness* diamati melalui perbandingan skor sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok yang sama. Pertanyaan penelitian yang diajukan adalah: Apakah terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat *social connectedness* pada WBS lansia di Panti Werdha X sebelum dan sesudah mengikuti Program Aktivitas Kelompok Kooperatif?

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan pre-eksperimental, yaitu *One Group Pretest-Posttest Design*. Desain ini dipilih untuk mengevaluasi efektivitas Program Aktivitas Kelompok Kooperatif dalam meningkatkan *social connectedness* pada Warga Binaan Sosial (WBS) lansia di Panti Werdha X. Dalam desain ini, pengukuran

tingkat *social connectedness* dilakukan sebelum intervensi diberikan (*pre-test*) dan setelah seluruh rangkaian sesi intervensi selesai dilaksanakan (*post-test*) pada satu kelompok partisipan (Lee & Robbins, 1995). Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengamati perubahan yang terjadi setelah pemberian perlakuan. Rancangan ini relevan diterapkan dalam konteks penelitian pada populasi lansia di panti sosi-al, di mana faktor etika dan kelayakan operasional menjadi pertimbangan utama. Keterbatasan dalam pembentukan kelompok kontrol tidak menghalangi upaya ilmiah untuk mengukur perubahan setelah program, karena desain ini tetap mampu memberikan indikasi awal mengenai efektivitas intervensi melalui perbandingan skor *pre-test* dan *post-test*. Selisih antara kedua pengukuran menjadi dasar untuk menganalisis signifikansi perubahan tingkat *social connectedness*.

Variabel Penelitian

Variabel bebas adalah Program Aktivitas Kelompok Kooperatif, yaitu program intervensi yang dilakukan secara berkelompok melalui lima sesi kegiatan yang dirancang bertahap. Program ini tidak hanya berupa aktivitas, tetapi juga menekankan interaksi, kerja sama, dan saling memberi respon positif antar peserta. Variabel terikat adalah *social connectedness*, yaitu bagaimana lansia merasakan kedekatan emosional, rasa diterima, dan rasa menjadi bagian dari lingkungan sosial di panti. Program ini terdiri dari lima sesi yang saling berhubungan. Di awal, peserta diajak untuk merasa nyaman lewat kegiatan berbagi pengalaman sederhana (Kenangan Favorit). Setelah itu mulai dibangun kepercayaan antar peserta melalui aktivitas saling merespons (Mengoper Bola Kepercayaan). Kemudian peserta dilatih mengenali emosi (Apa yang Aku Rasakan), dilanjutkan dengan saling memberi apresiasi (Lingkaran Pujian), dan ditutup dengan refleksi serta pesan positif untuk memperkuat hubungan yang sudah terbentuk. (Lee & Robbins, 1995). Tingkat *social connectedness* diukur menggunakan *Social Connectedness Scale-Revised* (SCS-R) sebelum dan sesudah intervensi.

Intervensi yang diberikan adalah Program Aktivitas Kelompok Kooperatif yang terdiri dari lima sesi kegiatan berkesinambungan. Sesi pertama, Kenangan Favorit, bertujuan membangun rasa aman dan nyaman dalam kelompok melalui kegiatan bercerita tentang kenangan positif. Sesi kedua, Mengoper Bola Kepercayaan, menggunakan bola tenis yang dioper searah jarum jam mengikuti irama lagu; saat lagu berhenti, peserta yang memegang bola menjawab pertanyaan tentang kebaikan yang dilihat dari temannya, sehingga membangun rasa percaya dan keterhubungan. Sesi ketiga, Apa yang Aku Rasakan, menggunakan kartu bergambar perasaan untuk membantu lansia mengenali dan menyampaikan emosi yang sedang dialami, sehingga menumbuhkan empati antar peserta. Sesi keempat, Lingkaran Pujian, melatih peserta untuk saling menulis dan menyampaikan kelebihan teman di sebelahnya, membiasakan budaya apresiasi positif. Sesi kelima, Refleksi dan Pesan Positif, menjadi sesi penutup di mana peserta merefleksikan pengalaman selama program dan menuliskan pesan dukungan untuk teman-temannya. Seluruh rangkaian kegiatan dilaksanakan di Panti Werdha X. Intervensi ini dilaksanakan dalam lima sesi pada minggu ke-7 hingga minggu ke-9 pelaksanaan program. Sesi 1 dan 2 dilaksanakan pada minggu ke-7, sesi 3 dan 4 pada minggu ke-8, dan sesi 5 pada minggu ke-9, dengan durasi setiap sesi berkisar antara 25 hingga 45 menit. Kegiatan difasilitasi dalam suasana yang hangat, aman, dan terstruktur, dengan mempertimbangkan karakteristik fisik, kognitif, dan emosional lansia.

Sesi	Aktivitas	Durasi	Tujuan
1	Kenangan Favorit	25 menit	Membangun rasa aman dan nyaman melalui cerita kenangan positif
2	Mengoper Bola Kepercayaan	25 menit	Membangun rasa percaya melalui apresiasi positif antar peserta

3	Apa yang Aku Rasakan	30 menit	Membantu lansia mengenali dan menyampaikan emosi
4	Lingkaran Pujian	35 menit	Membiasakan saling memberi apresiasi dan pengakuan positif
5	Refleksi dan Pesan Positif	30-45menit	Memperkuat makna kebersamaan dan komitmen menjaga hubungan

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Warga Binaan Sosial (WBS) lansia yang berdomisili di Panti Werdha X pada periode penelitian, yang berjumlah 105 orang. Populasi ini memiliki karakteristik umum yang sama, yaitu berstatus sebagai WBS lansia di panti. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, di mana peneliti secara sengaja memilih partisipan yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu lansia yang telah menempati panti minimal enam bulan serta mampu memahami instruksi sederhana, berkomunikasi, dan mengikuti aktivitas kelompok. Lansia dengan gangguan pendengaran atau penglihatan berat yang menghalangi partisipasi dikecualikan dari penelitian. Dari proses seleksi tersebut, diperoleh 13 orang partisipan yang bersedia dan memenuhi syarat untuk mengikuti seluruh rangkaian penelitian.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan menggunakan *Social Connectedness Scale-Revised* (SCS-R) versi 20 item yang merupakan versi adaptasi bahasa Indonesia. Instrumen ini mengukur dimensi keterhubungan sosial yang dirasakan individu, meliputi rasa memiliki, kedekatan interpersonal dan persepsi dukungan sosial (Lee & Robbins, 1995). Skala menggunakan format Likert 6 poin dengan rentang 1 (Sangat Tidak Setuju) hingga 6 (Sangat Setuju). Item nomor 5–11, 15–16, dan 20 merupakan item negatif (*reverse-coded*). Kuesioner diberikan kepada seluruh partisipan pada dua titik waktu: sebelum intervensi dimulai (*pre-test*) dan setelah seluruh rangkaian lima sesi selesai (*post-test*).

Teknik Analisis Data

Uji reliabilitas instrumen dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha pada data *pre-test* dan *post-test*. Nilai Cronbach's Alpha ≥ 0.70 umumnya dianggap sebagai indikasi reliabilitas yang memadai. Hasil uji menunjukkan bahwa instrumen SCS-R memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0.682 pada *pre-test* dan 0.652 pada *post-test*. Nilai tersebut berada sedikit di bawah kriteria umum, sehingga perlu ditafsirkan secara hati-hati. Analisis data kuantitatif dilakukan melalui beberapa tahap. Pertama, analisis statistik deskriptif untuk menghitung rata-rata, standar deviasi, dan rentang skor *social connectedness* pada *pre-test* dan *post-test*. Kedua, uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk untuk menentukan distribusi data *pre-test* dan *post-test*. Ketiga, uji-t berpasangan (*paired samples t-test*) untuk membandingkan skor *social connectedness* antara *pre-test* dan *post-test*. Uji ini dipilih karena pengukuran dilakukan pada kelompok sampel yang sama pada dua waktu yang berbeda. Keempat, *effect size* dihitung menggunakan Cohen's d untuk mengukur besarnya efek intervensi. Tingkat signifikansi statistik yang digunakan adalah $p < 0.05$. Nilai p yang lebih kecil dari 0.05 mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor *pre-test* dan *post-test*. Istilah efektivitas awal digunakan untuk menunjukkan bahwa temuan ini masih bersifat sementara dan perlu diverifikasi dengan desain penelitian yang lebih ketat. Seluruh analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik SPSS versi 26.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Uji Normalitas

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	W	Sig. (p)	Keterangan
Pre-test	0.851	0.029	Tidak normal
Post-test	0.928	0.318	Normal

Hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data pre-test tidak berdistribusi normal ($W = 0.851$, $p = 0.029$), sedangkan data post-test berdistribusi normal ($W = 0.928$, $p = 0.318$). Berdasarkan hasil tersebut, asumsi normalitas tidak sepenuhnya terpenuhi, namun analisis tetap dilanjutkan menggunakan uji t berpasangan karena penelitian berfokus pada perubahan dalam satu kelompok yang sama. Karakteristik Partisipan. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 13 lansia dari Panti We-rdha X yang mengikuti seluruh rangkaian Program Aktivitas Kelompok Kooperatif. Usia parti-sipan berkisar antara 60 hingga 80 tahun dengan rata-rata usia 66.9 tahun. Partisipan terdiri dari 10 laki-laki dan 3 perempuan. Seluruh partisipan telah menempati panti minimal enam bulan pada saat penelitian berlangsung. Statistik Deskriptif. Berdasarkan analisis deskriptif, skor *social connectedness* pada saat *pre-test* memiliki rata-rata sebesar 77.62 ($SD = 11.04$) dengan rentang skor 66 hingga 99. Sementara itu, skor *post-test* menunjukkan rata-rata sebesar 95.31 ($SD = 7.75$) dengan rentang skor 77 hingga 106. Tabel 1 menyajikan perbandingan statistik deskriptif kedua pengukuran.

Tabel 2. Statistik Deskriptif *Social Connectedness*

Pengukuran	N	Mean	Std. Deviation
<i>Pre-test</i>	13	77.62	11.04
<i>Post-test</i>	13	95.31	7.75

Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata *social connectedness* sebesar 17.69 poin dari *pre-test* ke *post-test*. Standar deviasi juga menurun dari 11.04 menjadi 7.75, yang menunjukkan bahwa sebaran skor antar partisipan menyempit setelah program, meskipun hal ini belum dapat diartikan sebagai efek positif atau negatif tanpa analisis lebih lanjut.

Tabel 3. Hasil Uji-t Berpasangan *Social Connectedness*

Pasangan	Mean	SD	t	df	Sig. (2-tailed)
Pre-test - Post-test	-17.69	10.69	-5.968	12	$p < 0.001$
Effect size: Cohen's d = 1.655 (efek besar)					

Hasil uji t berpasangan menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test *social connectedness* pada lansia di Panti Werdha X ($t(12) = -5.968$, $p < 0.001$). Rata-rata selisih skor sebesar -17.69 menunjukkan adanya peningkatan skor setelah intervensi diberikan. Selain itu, nilai effect size Cohen's d sebesar 1.655 berada pada kategori besar, yang menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga bermakna secara praktis. Untuk melihat perubahan secara lebih rinci pada masing-masing partisipan, dilakukan analisis perbandingan skor pre-test dan post-test pada setiap lansia yang mengikuti Program Aktivitas Kelompok Kooperatif. Hasil analisis menunjukkan bahwa hampir seluruh partisipan mengalami peningkatan skor *social connectedness* setelah mengikuti intervensi, meskipun tingkat peningkatannya berbeda-beda pada setiap individu. Secara umum, sebagian besar lansia menunjukkan kenaikan skor setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Namun terdapat satu partisipan yang mengalami sedikit penurunan skor, yang menunjukkan

bahwa respons terhadap intervensi dapat berbeda pada setiap individu, tergantung pada kondisi dan pengalaman masing-masing selama mengikuti program.

No	Nama	Umur	Mean Pre-test	Mean Post-test	Selisih	Keterangan
1	SH	80	3.95	4.85	0.90	Meningkat
2	UK	66	3.30	4.40	1.10	Meningkat
3	SJ	68	4.15	4.75	0.60	Meningkat
4	SH	60	3.45	4.70	1.25	Meningkat
5	SR	70	3.45	4.90	1.45	Meningkat
6	HS	70	4.55	5.30	0.75	Meningkat
7	HI	62	3.45	4.95	1.50	Meningkat
8	RM	70	3.50	4.75	1.25	Meningkat
9	WD	67	4.95	4.85	-0.10	Menurun
10	MM	62	3.60	4.35	0.75	Meningkat
11	DK	67	3.55	5.10	1.55	Meningkat
12	SH	64	4.75	5.20	0.45	Meningkat
13	NV	64	3.80	3.85	0.05	Meningkat

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan social connectedness pada lansia setelah mengikuti Program Aktivitas Kelompok Kooperatif di Panti Werdha X. Peningkatan ini terlihat dari naiknya skor rata-rata setelah intervensi serta hasil uji statistik yang menunjukkan perbedaan signifikan. Perubahan ini dapat dipahami dari proses yang terjadi selama kegiatan berlangsung. Selama lima sesi intervensi, lansia tidak hanya mengikuti aktivitas secara pasif, tetapi juga terlibat langsung dalam interaksi sosial seperti berbagi cerita, saling memberi respons, hingga memberikan apresiasi kepada teman satu kelompok. Pada awalnya, beberapa peserta terlihat masih canggung dan pasif dalam berinteraksi. Namun seiring berjalannya sesi, mulai muncul keterbukaan dan kehangatan dalam kelompok. Hal ini terutama terlihat pada sesi-sesi yang menekankan kerja sama dan apresiasi, seperti Mengoper Bola Kepercayaan dan Lingkaran Pujian, di mana peserta mulai saling memberi respon positif satu sama lain.

Kondisi tersebut dapat dijelaskan melalui teori Contact Theory dari Allport, yang menyatakan bahwa interaksi yang positif dan dilakukan secara berulang dapat mengurangi jarak sosial antar individu. Selain itu, prinsip Socioemotional Selectivity Theory juga mendukung temuan ini, di mana lansia cenderung lebih merespons hubungan yang bermakna secara emosional dibanding interaksi yang dangkal. Selain itu, adanya dukungan sosial yang terbentuk selama kegiatan juga berperan dalam meningkatkan rasa keterhubungan antar peserta, sebagaimana dijelaskan dalam teori stress-buffering oleh Cohen dan Wills. Secara keseluruhan, kelima sesi dalam program ini saling melengkapi dalam membangun pengalaman sosial yang lebih positif bagi lansia, mulai dari rasa aman, kepercayaan, empati, hingga apresiasi. Kombinasi proses ini yang kemudian berkontribusi pada meningkatnya social connectedness setelah intervensi. Meskipun hasil menunjukkan efek yang cukup besar, penelitian ini tetap memiliki keterbatasan, terutama dari jumlah sampel yang kecil serta tidak adanya kelompok kontrol. Oleh karena itu, hasil ini masih perlu ditafsirkan sebagai temuan awal dan belum dapat digeneralisasikan secara luas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, Program Aktivitas Kelompok Kooperatif menunjukkan adanya peningkatan social connectedness pada lansia di Panti Werdha X. Hal ini terlihat dari naiknya rata-rata skor pre-test sebesar 77.62 menjadi 95.31 pada post-test, dengan hasil uji statistik yang menunjukkan perbedaan signifikan ($t(12) = -5.968$, $p < 0.001$) serta effect size

yang tergolong besar ($d = 1.655$). Temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan kelompok yang dilakukan secara bertahap melalui lima sesi dapat membantu lansia membangun kembali rasa terhubung dengan orang lain. Proses seperti berbagi pengalaman, saling memberi apresiasi, dan refleksi bersama tampak berperan dalam menciptakan suasana sosial yang lebih hangat di lingkungan panti.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, program aktivitas kelompok kooperatif dapat dipertimbangkan untuk diterapkan kembali di lingkungan panti sebagai salah satu kegiatan rutin bagi lansia. Kegiatan yang melibatkan interaksi seperti berbagi cerita, saling memberi apresiasi, dan refleksi bersama dapat membantu menjaga rasa kebersamaan antar penghuni panti. Dalam pelaksanaannya, fasilitator disarankan untuk lebih memperhatikan suasana kelompok agar tetap nyaman dan tidak menekan peserta. Beberapa lansia mungkin membutuhkan waktu lebih untuk beradaptasi, sehingga pendekatan yang pelan dan sederhana akan lebih membantu keterlibatan mereka dalam kegiatan. Selain itu, penggunaan media sederhana seperti bola, kartu emosi, atau pesan tertulis dapat tetap dipertahankan karena terbukti membantu lansia lebih mudah terlibat dalam setiap sesi. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar jumlah partisipan diperbesar dan menggunakan kelompok kontrol agar hasil yang diperoleh dapat dibandingkan dengan lebih kuat. Selain itu, penelitian lanjutan juga dapat melihat apakah peningkatan social connectedness ini bertahan dalam jangka waktu tertentu setelah program selesai.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada pihak Panti Werdha X yang telah memberikan izin dan dukungan selama pelaksanaan penelitian, serta kepada seluruh Warga Binaan Sosial yang telah berpartisipasi aktif dalam program ini. Terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing dan semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyelesaian penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Allport, G. W. (1954). *The nature of prejudice*. Cambridge, MA: Addison-Wesley.
- Carstensen, L. L. (1992). Social and emotional patterns in adulthood: Support for socio-emotional selectivity theory. *Psychology and Aging*, 7(3), 331–338. doi: 10.1037/0882-7974.7.3.331
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. doi: 10.1037/0033-2909.98.2.310
- Fakoya, O. A., McCorry, N. K., & Donnelly, M. (2020). Loneliness and social isolation interventions for older adults: a scoping review of reviews. *BMC Public Health*, 20(1). Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1186/s12889-020-8251-6>
- Haryati, A., Anggraini, N., Ningsih, E. P., Putri, A. E., Putri, D. H., Sari, D., ... Purnama, V. T. (2025). Intervensi edukasi stres pada lansia: Upaya peningkatan kesejahteraan psikologis melalui kegiatan pengabdian masyarakat. *Archive: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 10–22. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.55506/arch.v5i1.193>
- Juwariah, T., & Setiyorini, E. (2026). Pengaruh terapi okupasi berkebun terhadap penurunan depresi lansia: Studi quasi eksperimen. *Jurnal Abdi Kesehatan dan Kedokteran*, 5(1), 513–525. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.55018/jakk.v5i1.170>
- Lee, R. M., & Robbins, S. B. (1995). Measuring belongingness: The social connectedness and the social assurance scales. *Journal of Counseling Psychology*, 42(2), 232–241. doi: 10.1037/0022-0167.42.2.232



- Prianto, F. E. D., Fadila, N., & Lestari, W. (2026). Aktivitas kreatif dan reminiscence sebagai cara mengatasi kesepian pada lansia di upt psrlu mulia dharma. *GANESHA: Jurnal Pe-ngabdian Masyarakat*, 6(1), 32–39. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.36728/ganesha.v6i1.5371>
- Santini, Z. I., Jose, P. E., York Cornwell, E., Koyanagi, A., Nielsen, L., Hinrichsen, C., ... Kou-shede, V. (2020). Social disconnectedness, perceived isolation, and symptoms of depression and anxiety among older americans (nshap): a longitudinal mediation analysis. *The Lancet Public Health*, 5(1), e62–e70. Retrieved from [http://dx.doi.org/10.1016/s2468-2667\(19\)30230-0](http://dx.doi.org/10.1016/s2468-2667(19)30230-0)
- Sumarni, N., & Rosidin, U. (2026). Art therapy dan terapi aktifitas kelompok dalam mengurangi tingkat depresi pada lansia di panti wredha garut. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 9(2), 206–216. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.33024/jkpm.v9i2.23719>