JURNAL BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
P-ISSN: 2685-1636 E-ISSN: 2685-4481
Vol. 08, No. 01 Januari-Juni 2026
https://e-journal.metrouniv.ac.id/index.php/JBPI/index

PERAN BIMBINGAN SOSIAL DALAM MENGATASI *GRIEFING* PADA LANSIA DI PANTI PELAYANAN SOSIAL DEWATA CILACAP

Fury Shafa Hartono[1*]
[1]Universitas Islam Negeri K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto, Indonesia

Article Info

Article History:
Submitted: 12/02/2026
Accepted: 12/06/2026
Published: 30/06/2026

***Corresponding Author:**
Name: Fury Shafa Hartono
Email: shafahartonofury@gmail.com

DOI : https://doi.org/10.32332/356pz018

Abstract

Elderly are a vulnerable group who are prone to experiencing grieving or deep sorrow due to the loss of spouses, children, or meaningful family relationships. This condition often leads to feelings of loneliness, withdrawal from the social environment, and other emotional disturbances. This study aims to describe the role of social guidance in helping to address grieving among older adults at the Dewanata Social Service Center in Cilacap. This research employed a qualitative descriptive approach with a field research design. The research subjects consisted of four older adult beneficiaries. Data were collected through observation, structured interviews, and documentation. The collected data were analyzed descriptively to illustrate the grieving conditions experienced by older adults and the role of social guidance provided. The results indicate that older adults experienced grieving due to the loss of significant others, either through death or family conflicts. Social guidance plays an important role in helping older adults reduce feelings of loneliness, increase social interaction, decrease withdrawal behaviors, and provide a safe space for them to share their stories and express their emotions. Through structured social guidance activities and continuous support, older adults demonstrated more positive behavioral changes and were able to cope with the grieving process more adaptively.

Copyright © 2026, Fury Shafa Hartono
This is an open access article under the CC–BY-SA license

Keywords: **Elderly; Social Guidance; Grieving; Loneliness**

Abstrak

Lansia merupakan usia yang rentan mengalami kondisi *grieving* akibat kehilangan pasangan, anak, maupun relasi keluarga yang bermakna. Kondisi tersebut sering kali berdampak pada munculnya rasa kesepian, menarik diri dari lingkungan sosial, serta gangguan emosional lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan peran bimbingan sosial dalam membantu mengatasi kondisi *grieving* pada lansia di Panti Pelayanan Sosial Dewanata Cilacap. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan jenis penelitian lapangan *(field research)*. Subjek penelitian terdiri dari empat penerima manfaat lansia. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara terstruktur, dan dokumentasi. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan kondisi *grieving* lansia serta peran bimbingan sosial yang diberikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia mengalami *grieving* akibat kehilangan orang-orang terdekat, baik karena kematian maupun konflik keluarga. Bimbingan sosial seperti bimbingan kelompok berperan penting dalam membantu lansia mengurangi rasa kesepian, meningkatkan interaksi sosial, mengurangi kebiasaan menyendiri, serta menyediakan ruang yang aman bagi lansia untuk berinteraksi dan mengekspresikan perasaan. Melalui kegiatan bimbingan sosial yang terstruktur dan pendampingan yang berkelanjutan, lansia menunjukkan perubahan perilaku yang lebih positif dan mampu menjalani proses *grieving* dengan lebih adaptif.

Kata Kunci: **Bimbingan Sosial; Kehilangan; Kesepian; Lansia**

Pendahuluan

Proses menua pada manusia merupakan hal yang tidak dapat dicegah dan pasti dialami oleh setiap orang. Pada tahap ini, lansia mengalami berbagai penurunan fisik, psikologis, maupun sosial. Perubahan tersebut seringkali disertai dengan pengalaman kehilangan seperti menurunnya peran sosial, berkurangnya relasi interpersonal, hingga kehilangan pasangan hidup dan anggota keluarga terdekat. Menurut *World Health Organization* (WHO) dalam penelitian (Satria & Wibowo, 2022) jumlah penduduk lanjut usia di dunia saat ini mencapai sekitar 765 juta jiwa dan diprediksi akan terus bertambah. Dalam kurun waktu 15 tahun mendatang, populasi lansia diperkirakan meningkat hingga 435 juta jiwa, sehingga total jumlah lansia secara global diproyeksikan mencapai 1,2 miliar jiwa pada tahun 2025. Seiring dengan bertambahnya usia, lansia dihadapkan pada berbagai perubahan dalam kehidupannya. Namun tidak sedikit lansia yang mengalami penolakan terhadap proses penuaan dan perubahan yang terjadi seperti berkurangnya interaksi sosial, pengalaman kehilangan, serta pengalaman hidup yang kurang menyenangkan. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan perasaan kesepian pada lansia (Satria & Wibowo, 2022). Di Indonesia, jumlah penduduk lanjut usia menunjukkan tren peningkatan yang signifikan, dari 18,781 juta jiwa menjadi 21,68 juta jiwa, atau sekitar 8,49% dari total populasi nasional. Peningkatan jumlah lansia ini diiringi dengan munculnya berbagai permasalahan psikososial, salah satunya adalah kesepian.

Kesepian pada lansia merupakan permasalahan psikososial terbesar kedua setelah gangguan daya ingat. Banyak lansia mengalami kesepian akibat kehilangan orang terdekat serta terbatasnya dukungan sosial yang mereka miliki. Akibatnya, lansia kerap merasa terisolasi, tersingkir, dan terputus dari lingkungan sosialnya. Perasaan tersebut dapat berdampak negatif terhadap kondisi kesehatan fisik maupun psikologis lansia (Nengsih, Zulfitri, & Annis Nauli, 2025). Apabila kondisi kesepian ini tidak segera ditangani, maka dapat mengganggu kesejahteraan psikologis *(psychological well-being)* serta menurunkan kualitas hidup lansia secara keseluruhan. Kehilangan yang terjadi secara berulang dan bermakna dapat memunculkan kondisi *grieving* atau duka mendalam yang berdampak pada kesejahteraan psikososial lansia. Dalam perspektif psikososial, Erikson menempatkan lansia pada tahap *ego integrity versus despair* (Erfiyanti dkk., 2023). Pada tahap ini, lansia diharapkan mampu menerima dan memaknai perjalanan hidupnya secara utuh. Namun apabila lansia gagal mencapai integritas diri, maka akan muncul perasaan putus asa, hampa, dan penyesalan terhadap kehidupan yang telah di jalani. Kondisi tersebut diperberat ketika lansia mengalami kehilangan yang

mendalam, terutama kehilangan pasangan hidup dan kehilangan anggota keluarga terdekat yang sering menjadi sumber utama dukungan emosional dan sosial.

Dibandingkan dengan orang tua yang tinggal bersama keluarga, orang tua yang tinggal di Panti Pelayanan Sosial memiliki kerentanan psikologis yang lebih tinggi dari lingkungan keluarga, keterbatasan interaksi dengan penerima manfaat lainnya, serta minimnya dukungan emosional dapat memicu perasaan kesepian dan duka berkepanjangan(Satria & Wibowo, 2022). Berdasarkan teori Friedman, dukungan keluarga mencakup dukungan emosional, informasional, instrumental, dan penghargaan (Ghani dkk., 2025). Penelitian menunjukkan bahwa faktor utama yang mempengaruhi kondisi psikologis lansia di panti adalah kehilangan pasangan hidup, perasaan yang diabaikan, dan keterbatasan hubungan sosial sehingga memunculkan kesepian dan stres. *Grieving* pada lansia tidak hanya ditandai oleh kesedihan, tetapi juga dapat muncul dalam bentuk penarikan diri, perasaan tidak berguna, kehilangan makna hidup, hingga gangguan emosi yang berkepanjangan (Wafa & Sosialita, 2023). Apabila kondisi ini tidak ditangani secara tepat, maka duka yang mendalam dapat berkembang menjadi masalah psikososial yang lebih serius. Oleh karena itu, diperlukan upaya pendampingan yang sistematis dan berkelanjutan.

Bimbingan sosial merupakan salah satu pendekatan yang relevan dalam membantu lansia menghadapi kondisi *grieving*. Berbeda dengan lansia yang tinggal sendiri, lansia di Panti memiliki peluang membangun dukungan sosial yang baru seperti berinteraksi dengan sesama penghuni dan pembimbing sosial menjadi faktor penting dalam mengurangi kesepian (Beeh dkk., 2025). Melalui bimbingan sosial, lansia diberikan ruang untuk mengekspresikan perasaan, dan memperkuat interaksi sosial. Dukungan sosial yang diberikan secara konsisten terbukti mampu menurunkan tingkat kesepian dan membantu lansia beradaptasi dengan pengalaman kehilangan yang dialaminya. Berdasarkan hasil temuan yang dilakukan di Panti Pelayanan Sosial Dewanata Cilacap, ditemukan bahwa sebagian lansia masih menunjukkan tanda-tanda duka mendalam akibat kehilangan pasangan hidup maupun keluarga seperti anak. Hal ini sejalan dengan teori perkembangan lansia yang menyebutkan bahwa penyesuaian terhadap kehilangan pasangan merupakan salah satu tugas perkembangan di usia lanjut (Saragih & Soetjiningsih, 2024). Kondisi ini terlihat dari ekspresi kesedihan, penarikan diri, serta minimnya tempat untuk bercerita. Fenomena tersebut menunjukkan pentingnya peran bimbingan sosial sebagai bentuk intervensi psikososial dalam membantu lansia mengatasi *grieving* dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Kajian mengenai *grieving* pada lansia telah banyak dilakukan oleh para peneliti di Indonesia. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kehilangan

pasangan hidup, keterpisahan dengan keluarga, serta perubahan peran sosial pada masa lanjut usia dapat memunculkan perasaan sedih berkepanjangan, kesepian, stres, hingga depresi pada lansia yang tinggal di panti sosial. Penelitian oleh menemukan adanya hubungan antara kondisi psikologis berupa depresi dengan kualitas hidup lansia di panti sosial, sementara penelitian (Novayanti dkk., 2020) tentang tingkat depresi lansia di panti sosial menunjukkan bahwa masalah psikologis masih menjadi isu yang dominan pada kelompok lanjut usia. Selain itu, penelitian (Mahmuda & Jalal, 2022) menekankan pentingnya dukungan sosial dalam meningkatkan kebermaknaan hidup lansia. Namun demikian, penelitian-penelitian tersebut umumnya berfokus pada aspek depresi, kesepian, stres, dan dukungan sosial secara umum, sedangkan kajian yang secara khusus mengkaji peran bimbingan sosial dalam membantu lansia mengatasi *grieving* akibat kehilangan orang terdekat di lingkungan panti sosial masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menganalisis peran bimbingan sosial dalam membantu lansia menghadapi dan mengatasi proses *grieving* di Panti Pelayanan Sosial Dewanata Cilacap.

Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggali lebih lanjut tentang peran bimbingan sosial dalam membantu lansia di Panti Pelayanan Sosial Dewanata Cilacap dalam menangani kesedihan mereka. Dalam penelitian ini, bimbingan sosial dilaksanakan dalam bentuk bimbingan sosial-kelompok, yaitu layanan yang diberikan kepada beberapa individu secara bersama-sama dalam satu kelompok dengan tujuan membantu anggota kelompok untuk saling berinteraksi dan mendapatkan dukungan sosial satu sama lain (Inayah & Kartinah, 2024). Pelaksanaan bimbingan sosial-kelompok di Panti Pelayanan Sosial Dewanata dilakukan melalui kegiatan bermain peran, dan permainan lainnya. Kegiatan ini dilakukan secara berkelompok agar para lansia dapat saling berinteraksi. Penelitian ini dilakukan karena masalah *grieving* dan kesepian pada lansia masih sering terjadi dan bagaimana peran bimbingan sosial-kelompok untuk mengatasi masalah tersebut.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif, yaitu salah satu pendekatan untuk memecahkan masalah penelitian dengan menggambarkan keadaan objek atau subjek secara aktual berdasarkan fakta lapangan (Firdaus et al., 2023). Lokasi penelitian dilakukan di Panti Pelayanan Sosial Dewanata Cilacap. Subjek penelitian terdiri dari empat penerima manfaat lanjut usia. Pemilihan subjek dilakukan dengan pertimbangan bahwa keempat penerima manfaat memiliki latar belakang keluarga dan pengalaman kehidupan yang berbeda, sehingga relevan

untuk menggambarkan variasi pengalaman kesepian pada lanjut usia. Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field research*), menggunakan catatan lapangan sebagai alat utama untuk mengumpulkan informasi dan data. Penelitian ini berfokus pada dukungan sosial yang dirasakan oleh lansia dan faktor-faktor yang menyebabkan mereka merasa kesepian.

Teknik pengumpulan data adalah tahap yang penting dalam penelitian ini karena berpengaruh terhadap keakuratan dan validitas data. Oleh karena itu, peneliti menggunakan beberapa teknik pengumpulan data seperti observasi, wawancara, dan dokumentasi. (1) Observasi dilakukan dengan cara mengamati secara langsung kondisi lingkungan panti, aktivitas harian lansia, serta pola interaksi sosial yang terjadi antara lansia dengan sesama penerima manfaat maupun dengan petugas panti. Melalui observasi ini, peneliti memperoleh gambaran nyata mengenai ekspresi emosional, perilaku sosial, dan situasi yang berpotensi memunculkan perasaan kesepian pada lansia. (2) Wawancara dilakukan menggunakan teknik wawancara terstruktur dengan pedoman wawancara yang telah disusun berdasarkan garis besar permasalahan penelitian. Responden dalam penelitian ini terdiri dari empat penerima manfaat lansia yang tinggal di Panti Pelayanan Sosial Dewanata Cilacap, yaitu satu orang laki-laki dan tiga orang perempuan. Pemilihan responden dilakukan secara *purposive*, yaitu berdasarkan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria responden dalam penelitian ini adalah lansia yang kehilangan orang terdekat, baik karena kematian atau konflik keluarga berdasarkan catatan panti, dan menunjukkan tanda-tanda kesepian seperti sering menyendiri dan melamun. Responden diberikan pertanyaan-pertanyaan yang telah ditentukan sebelumnya, namun tetap diberi ruang untuk menjelaskan pengalaman dan perasaan mereka secara bebas selama masih relevan dengan fokus penelitian. Teknik wawancara ini bertujuan untuk menggali informasi mendalam mengenai pengalaman kesepian, latar belakang kehidupan, serta bentuk dukungan sosial yang dirasakan oleh lansia. Selain observasi dan wawancara, dokumentasi digunakan sebagai teknik pendukung untuk memperkuat data penelitian. (3) Dokumentasi meliputi pengumpulan data dari berbagai sumber tertulis seperti catatan penerima manfaat, dan kegiatan yang ada di Panti. Data dokumentasi ini digunakan untuk melengkapi dan menguatkan temuan yang diperoleh melalui observasi dan wawancara. Melalui penggunaan ketiga teknik pengumpulan data tersebut, penelitian ini diharapkan mampu menghasilkan gambaran yang utuh dan mendalam mengenai kesepian lansia serta peran dukungan sosial dalam membantu lansia menghadapi kondisi tersebut.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi di Panti Pelayanan Sosial Dewanata Cilacap, bimbingan sosial memiliki peran penting dalam membantu lansia menghadapi *grieving* atau duka mendalam akibat kehilangan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana peran bimbingan sosial dalam mengatasi *grieving* pada lansia di Panti Pelayanan Sosial Dewanata Cilacap. Bimbingan sosial dan dukungan psikososial merupakan intervensi penting dalam membantu lansia menghadapi duka yang mendalam akibat kehilangan, dan kesepian. Kondisi *grieving* ini berdampak langsung pada munculnya rasa kesepian (Saragih & Soetjiningsih, 2024). Beberapa subjek lebih sering melamun di depan wisma, lebih suka menyendiri, dan menunjukkan ekspresi sedih ketika bercerita masa lalu.

Proses *grieving* pada lansia merupakan kondisi yang kompleks karena tidak hanya berkaitan dengan kehilangan secara fisik, tetapi juga kehilangan peran sosial, perhatian, dan kedekatan emosional yang sebelumnya mereka miliki. Kehilangan tersebut sering kali menimbulkan perasaan hampa dan kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan situasi baru. Dalam kondisi demikian, bimbingan sosial menjadi sarana yang membantu lansia untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosialnya sehingga mereka tidak terjebak dalam perasaan sedih yang berkepanjangan. Kehadiran orang lain yang bersedia mendengarkan dan memberikan perhatian membuat lansia merasa bahwa dirinya masih memiliki nilai dan arti bagi lingkungan sekitar.

Pelaksanaan bimbingan sosial yang dilakukan secara kelompok juga memberikan kesempatan kepada lansia untuk belajar dari pengalaman sesama anggota kelompok. Ketika mendengarkan cerita dan pengalaman orang lain yang pernah mengalami kehilangan serupa, lansia memperoleh pemahaman bahwa perasaan sedih yang mereka alami merupakan hal yang wajar. Proses saling berbagi pengalaman tersebut menciptakan suasana kebersamaan yang mampu memperkuat dukungan sosial antar lansia. Dengan adanya hubungan yang lebih dekat antar penghuni panti, lansia memiliki jaringan sosial yang dapat membantu mereka ketika menghadapi kesulitan emosional maupun permasalahan dalam kehidupan sehari-hari.

Subjek pertama (ST) mengalami *grieving* akibat kehilangan suami yang telah meninggal tujuh tahun yang lalu. Duka tersebut belum sepenuhnya hilang, karena ditandai dengan bayangan mendiang suami yang masih sering dirasakan dan tangisan saat menceritakan masa lalu. Kondisi ini diperparah oleh konflik dengan cucu laki-lakinya yang bersikap kasar dan mengancam keselamatannya. ST sering mendapat perkataan yang buruk, perlakuan yang kasar dari cucunya yang merupakan seorang pemabuk dan sering tinggal di Terminal. ST yang tidak betah di

rumahnya kerena takut dengan cucu laki-lakinya memilih untuk tinggal di Panti. Dalam kasus ST bimbingan sosial berperan sebagai ruang yang aman untuk bercerita. Melalui bimbingan sosial, ST diberi kesempatan untuk menceritakan pengalaman kehilangan tanpa rasa takut dihakimi. Proses ini membantu ST menyalurkan emosi yang terpendam dan mengurangi tekanan batin akibat duka yang berkepanjangan. Dukungan emosional dan kesempatan untuk mengekspresikan perasaan kehilangan dapat membantu lansia beradaptasi secara psikologis terhadap duka yang mendalam (Almira & Tobing, 2025). Selain itu, bimbingan sosial juga membantu ST membangun kembali rasa aman dan penerimaan diri setelah mengalami kekerasan dari keluarga. Kehadiran instruktur dan lingkungan sosial yang lebih suportif di panti membantu ST mengurangi perasaan yang kosong dan kesepian.

Subjek kedua (KS) mengalami *grieving* yang bersumber dari kematian istrinya sepuluh tahun yang lalu, dan kehilangan relasi keluarga akibat penolakan dari anak tirinya. Kehilangan ini bukan hanya karena kematian dari anggota keluarga, melainkan karena rusaknya hubungan emosional yang seharusnya memberikan rasa aman dan dihargai. Kondisi tersebut membuat KS memilih tinggal di panti agar tidak selalu merasa kesepian. KS merasa dirinya sudah diusir secara halus oleh anak tirinya karena selalu mendapat perkataan yang kasar dan lama tidak berkomunikasi. Pengabaian fisik yang dialami lansia umumnya berkaitan dengan tidak terpenuhinya kebutuhan dasar seperti makanan bergizi, kebersihan diri, dan kondisi tempat tinggal yang layak. Sementara itu, pengabaian psikologis muncul dalam bentuk kurangnya perhatian, kasih sayang, serta dukungan emosional dari anggota keluarga. Kondisi ini berpotensi menimbulkan dampak psikologis seperti rendahnya harga diri, perasaan tidak berharga, dan menurunnya motivasi hidup pada lansia (Hamzah dkk., 2022). Selama istrinya masih hidup, anaknya tidak pernah berperilaku kasar. Hal ini yang membuat KS merasa kehilangan dan selalu merasa kesepian. Temuan ini sejalan dengan penelitian Firdaus dkk (2023) yang menyatakan bahwa dukungan sosial mampu menurunkan kesepian lansia yang mengalami konflik keluarga dan penolakan sosial. Melalui bimbingan sosial, KS mendapat ruang yang aman untuk bercerita tentang pengalaman pahit yang beliau rasakan. Ketika KS dapat menceritakan dan mengekspresikan perasaannya, beban emosi yang selama ini dipendam perlahan menjadi lebih ringan. Melalui kegiatan bersama di Panti, seperti berinteraksi sosial, KS tidak lagi merasa kesepian.

Subjek ketiga (MY) mengalami *grieving* yang berulang dalam hidupnya. MY kehilangan seorang anak perempuan satu-satunya dan kehilangan tiga suami. Kehilangan yang terjadi secara berturut-turut membuat MY sering merasa sepi dan kehilangan makna hidup. MY pernah sempat merasa stres ketika ditinggal anak

perempuan satu-satunya. Tidak adanya anak dan suami membuat MY merasa sendirian di masa senja-nya. Bimbingan sosial berperan penting dalam membantu MY menerima kenyataan hidup secara perlahan. Melalui bimbingan sosial, dapat membantu MY mengisi hari-harinya dengan kegiatan yang bermakna. Keterlibatan dalam aktivitas sosial di panti, seperti kegiatan bersama dan interaksi dengan lansia lainnya, membuat MY merasa lebih bahagia dan tidak lagi merasa sendirian. Hubungan sosial yang terjalin di panti membantu mengurangi rasa kesepian dan memberi semangat baru dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Nengsih dkk., 2025).

Subjek keempat (SW) mengalami *grieving* akibat kehilangan suami yang sangat dicintainya, meskipun sebelumnya telah mengalami kegagalan pernikahan berulang kali. Kehilangan suami terakhirnya membuat SW memiliki dampak emosional yang besar karena hubungan tersebut memberikan rasa aman dan kasih sayang meskipun terpaut umur yang sangat jauh. Selain itu SW tidak memiliki anak dan harus menghadapi penyakit yang dialaminya. SW tinggal sendiri di rumahnya tanpa satu orang pun, akhirnya beliau memilih untuk tinggal di panti. Dalam kasus ini, bimbingan sosial berperan sebagai sumber dukungan emosional dan perlindungan sosial. Penelitian menunjukkan bahwa pengelolaan kenangan dan emosi positif terhadap pasangan yang meninggal dapat membantu proses *grieving* menjadi lebih adaptif pada lansia.

Keberhasilan bimbingan sosial tidak hanya diukur dari berkurangnya rasa sedih yang dialami lansia, tetapi juga dari meningkatnya kemampuan mereka untuk beradaptasi dengan lingkungan dan menjalani kehidupan secara lebih produktif. Lansia yang sebelumnya menunjukkan kecenderungan menarik diri mulai berani berinteraksi, berkomunikasi, dan terlibat dalam berbagai aktivitas yang diselenggarakan oleh panti. Perubahan tersebut menjadi indikasi bahwa bimbingan sosial mampu membantu lansia membangun kembali keseimbangan psikologis setelah mengalami kehilangan. Oleh karena itu, bimbingan sosial dapat dipandang sebagai salah satu strategi yang efektif dalam mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan sosial lansia yang mengalami *grieving* di lingkungan panti pelayanan sosial.

Grieving yang dialami keempat subjek tidak hanya disebabkan oleh kematian orang terdekat, tetapi juga oleh kehilangan relasi, dan penolakan keluarga (Hutagalung & Marbun, 2024). Namun hasil penelitian juga menunjukkan bahwa ketika subjek dilibatkan dalam kegiatan panti terutama bimbingan sosial, terjadi perubahan yang cukup terlihat. Ketika bimbingan sedang berlangsung, subjek mulai lebih sering berinteraksi dengan teman-temannya, dan menunjukkan ekspresi bahagia. Dengan adanya kegiatan yang terstruktur dan pendampingan yang baik, lansia tidak lagi memusatkan perhatian sepenuhnya pada *grieving* yang dialaminya.

Bimbingan sosial juga memberikan kesempatan bagi lansia untuk mengembangkan sikap saling peduli dan empati terhadap sesama penghuni panti. Dalam proses interaksi yang berlangsung, lansia tidak hanya berperan sebagai penerima dukungan, tetapi juga sebagai pemberi dukungan kepada lansia lainnya. Kondisi ini menciptakan hubungan timbal balik yang positif sehingga setiap individu merasa memiliki peran dan keberadaan yang berarti dalam kelompok. Perasaan dibutuhkan dan dihargai oleh orang lain menjadi salah satu faktor yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia serta membantu mengurangi dampak negatif dari *grieving* yang mereka alami. Proses pemulihan kondisi emosional lansia tidak terjadi secara instan, melainkan membutuhkan waktu dan pendampingan yang berkelanjutan. Oleh karena itu, konsistensi pelaksanaan bimbingan sosial menjadi aspek yang penting untuk diperhatikan oleh pihak panti. Program yang dilakukan secara rutin memungkinkan lansia memperoleh dukungan sosial yang stabil dan kesempatan untuk terus mengembangkan hubungan interpersonal yang sehat. Dengan adanya pendampingan yang berkesinambungan, lansia dapat lebih siap menghadapi berbagai tantangan psikologis yang muncul pada masa lanjut usia serta mampu mempertahankan kualitas hidup yang lebih baik di lingkungan panti.

Kegiatan bimbingan sosial-kelompok dilakukan dengan bermain peran *(Role Playing)* dan permainan bisik-bisik kata. Bermain peran adalah kegiatan untuk memerankan suatu situasi tertentu yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari dan permainan bisik-bisik kata adalah kegiatan yang dilakukan oleh satu kelompok membisikkan kata-kata atau kalimat pendek kepada anggota berikutnya secara berantai hingga anggota terakhir menyebutkan kembali kata tersebut dengan keras. Pelaksanaan bermain peran dan bisik-bisik kata memberikan dampak positif terhadap kondisi sosial lansia. Kegiatan ini juga membantu lansia yang mengalami *grieving* untuk tidak terus berlarut dalam kesedihan. Melalui interaksi yang menyenangkan, lansia merasakan kembali kehangatan dari lingkungan sekitar. Berikut adalah peran bimbingan sosial dalam membantu lansia mengatasi *grieving*:

1. Memberikan dukungan sosial kepada lansia. Bimbingan sosial membantu lansia mandapatkan dukungan sosial dan emosional sehingga rasa kesepian yang dirasakan dapat berkurang.
2. Mengurangi kebiasaan menyendiri dan melamun. Melalui keterlibatan dalam kegiatan bimbingan sosial, lansia menjadi lebih aktif. Kegiatan bimbingan sosial membantu mengalihkan perasaan lansia dari rasa sedih dan kehilangan.
3. Meningkatkan kualitas interaksi sosial antar lansia. Bimbingan sosial mendorong terjalinnya komunikasi yang lebih baik antar lansia. Dengan

komunikasi yang positif, kesalahpahaman dan konflik antar sesama lansia dapat diminimalisir.

4. Meningkatkan kemampuan lansia dalam berkomunikasi dan mengelola emosi. Melalui pembinaan dan pendampingan dari instruktur, lansia bisa belajar mengendalikan emosi, bersikap lebih sabar, dan saling memahami perbedaan karakter.
5. Membantu lansia yang sedang mengalami *grieving* untuk menyalurkan perasaan secara lebih menyenangkan.

Berdasarkan hasil wawancara, sebagian besar responden mengungkapkan bahwa kesempatan untuk berkumpul dan berkomunikasi dengan sesama lansia memberikan dampak yang positif terhadap kondisi emosional mereka. Aktivitas yang dilakukan secara bersama-sama menciptakan suasana yang lebih hangat dan menyenangkan sehingga lansia tidak merasa sendirian dalam menghadapi berbagai permasalahan hidup. Kesamaan pengalaman hidup yang dimiliki oleh sesama lansia juga menjadi faktor yang mempermudah terjadinya proses saling memahami dan memberikan dukungan emosional. Keadaan tersebut membantu lansia merasa lebih nyaman untuk berbagi cerita mengenai pengalaman kehilangan yang selama ini sulit mereka ungkapkan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lansia yang aktif mengikuti kegiatan bimbingan sosial cenderung lebih tenang, dan lebih terbuka.

Selain memberikan manfaat pada aspek emosional, bimbingan sosial juga berkontribusi terhadap peningkatan kepercayaan diri lansia. Keterlibatan dalam berbagai kegiatan kelompok membuat lansia merasa bahwa dirinya masih memiliki kemampuan untuk berinteraksi, berpendapat, dan berpartisipasi dalam lingkungan sosial. Perasaan dihargai dan dilibatkan dalam kegiatan bersama secara tidak langsung membantu mengurangi perasaan tidak berguna yang sering muncul setelah mengalami kehilangan orang terdekat. Dengan demikian, bimbingan sosial tidak hanya membantu proses pemulihan psikologis, tetapi juga mendorong lansia untuk tetap aktif menjalankan peran sosialnya di lingkungan panti.

Teori perkembangan psikososial menyatakan bahwa lansia berada pada fase refleksi kehidupan, bahwa kehilangan figur dapat memicu krisis psikologis apabila tidak diikuti dengan dukungan sosial yang memadai (Nurpajriah dkk., 2025). Maka dari itu diperlukan kegiatan positif untuk lansia yang berada di panti agar bisa memberikan dukungan sosial pada lansia melalui kegiatan bimbingan sosial. Sebelum mengikuti bimbingan sosial-kelompok, responden cenderung memendam perasaan sedih. Hal ini dibuktikan ketika melakukan konseling, responden bercerita dengan nada yang terbata-bata dan menangis. Responden juga tidak ada tempat untuk bercerita dan memilih untuk memendamnya sendiri. Setelah mengikuti bimbingan sosial-kelompok, responden mulai menunjukkan perubahan seperti

lebih sering berinteraksi dengan lansia lainnya dan menunjukkan minat untuk berpartisipasi dalam kegiatan bimbingan sosial-kelompok. Dengan adanya kegiatan yang terstruktur dan pendampingan yang baik, responden tidak lagi memusatkan perhatian sepenuhnya pada *grieving* yang dialaminya.

Selain itu, hasil observasi menunjukkan bahwa kegiatan bimbingan sosial-kelompok tidak hanya membantu lansia mengurangi perasaan kehilangan, tetapi juga meningkatkan interaksi sosial di lingkungan Panti. Lansia yang sebelumnya cenderung pasif dan memilih menghabiskan waktu sendirian mulai menunjukkan keterlibatan yang lebih aktif dalam berbagai kegiatan bersama. Interaksi yang terjalin selama proses bimbingan sosial memberikan kesempatan bagi lansia untuk membangun hubungan pertemanan yang baru, saling memberikan dukungan, serta berbagi pengalaman hidup yang serupa. Kondisi tersebut membantu lansia merasa lebih dihargai dan diterima dalam lingkungan sosialnya sehingga mampu mengurangi perasaan terasing yang selama ini dirasakan akibat kehilangan orang-orang terdekat.

Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa bimbingan sosial berperan dalam meningkatkan kemampuan adaptasi lansia terhadap perubahan kehidupan yang mereka alami. Melalui kegiatan yang dilakukan secara rutin, lansia belajar untuk menerima kenyataan kehilangan secara lebih positif dan mengembangkan cara-cara yang lebih sehat dalam menghadapi kesedihan. Keberadaan pembimbing sosial dan teman sebaya memberikan sumber dukungan yang penting bagi lansia untuk tetap mempertahankan semangat hidup serta menemukan makna baru dalam kehidupannya. Dengan demikian, bimbingan sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana mengurangi kesepian dan grieving, tetapi juga menjadi media pemberdayaan yang membantu lansia mencapai kondisi psikologis yang lebih stabil, tenang, dan sejahtera.

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa keberhasilan bimbingan sosial dalam membantu lansia mengatasi grieving tidak terlepas dari pelaksanaannya yang dilakukan secara berkelanjutan dan disesuaikan dengan kebutuhan lansia. Setiap lansia memiliki pengalaman kehilangan yang berbeda, sehingga membutuhkan pendekatan yang penuh empati dan dukungan yang konsisten. Melalui bimbingan sosial-kelompok yang komunikatif, lansia memperoleh kesempatan untuk mengekspresikan pikiran serta perasaannya secara terbuka tanpa takut mendapatkan penilaian negatif. Proses tersebut secara bertahap membantu lansia membangun kembali kepercayaan diri, meningkatkan penerimaan terhadap kondisi yang dialami, serta memperkuat kemampuan mereka untuk menjalani kehidupan sehari-hari dengan lebih optimis meskipun masih memiliki kenangan dan rasa kehilangan terhadap orang-orang yang dicintai.

Kebutuhan lansia tidak hanya terbatas pada pemenuhan kebutuhan fisik, tetapi juga kebutuhan psikologis dan sosial. Kehilangan pasangan, anak, maupun hubungan keluarga yang tidak harmonis dapat meninggalkan dampak emosional yang mendalam apabila tidak diimbangi dengan dukungan sosial yang memadai. Oleh karena itu, keberadaan program bimbingan sosial di panti menjadi salah satu bentuk intervensi yang penting untuk menjaga kesejahteraan psikososial lansia. Melalui interaksi yang positif, kesempatan untuk berbagi pengalaman, serta dukungan dari pembimbing dan sesama lansia, mereka dapat menghadapi proses grieving secara lebih adaptif sehingga mampu menjalani masa tua dengan perasaan yang lebih tenang, bermakna, dan memiliki harapan terhadap kehidupan yang dijalani.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan sosial merupakan salah satu bentuk pelayanan yang memiliki manfaat yang luas bagi lansia yang mengalami grieving. Melalui kegiatan yang dilakukan secara teratur, lansia memperoleh dukungan sosial, kesempatan untuk membangun hubungan interpersonal yang positif, serta ruang untuk mengekspresikan emosi secara sehat. Berbagai perubahan positif yang ditunjukkan oleh responden, seperti meningkatnya interaksi sosial, berkurangnya kebiasaan menyendiri, serta munculnya semangat untuk mengikuti kegiatan panti, menjadi indikator bahwa bimbingan sosial mampu membantu lansia menghadapi kehilangan dengan cara yang lebih adaptif. Oleh karena itu, pelaksanaan bimbingan sosial perlu terus dipertahankan dan dikembangkan sebagai bagian penting dari upaya meningkatkan kesejahteraan psikososial lansia di panti pelayanan sosial.

Kesimpulan

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa lansia yang mengalami kondisi *grieving* akibat kehilangan pasangan, anak, maupun hubungan keluarga yang tidak harmonis cenderung merasakan kesepian yang mendalam. Perasaan kehilangan tersebut berdampak pada kondisi emosional lansia, seperti sering melamun, menarik diri dari lingkungan sosial, dan merasa tidak lagi memiliki tempat untuk berbagi cerita. Bimbingan sosial memiliki peran yang sangat penting dalam membantu lansia mengatasi kondisi *grieving* dan kesepian. Bimbingan sosial merupakan salah satu upaya yang efektif dalam membantu lansia menjalani proses grieving secara lebih adaptif. Melalui kegiatan bimbingan sosial yang terstruktur dan pendampingan yang berkelanjutan, lansia menjadi lebih aktif berinteraksi dengan teman-temannya, mengurangi kebiasaan menyendiri, serta mulai terbuka dalam menyampaikan perasaan dan pengalaman hidupnya.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga jurnal ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada Dosen Pembimbing Lapangan, Guru Pamong, seluruh karyawan dan pengelola Panti Pelayanan Sosial Dewanata sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

Daftar Pustaka

Almira, D. M., & Tobing, D. L. (2025). *DUKUNGAN SOSIAL, KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DAN TINGKAT KESEPIAN LANSIA*.

Ambo Hamzah, I., Akbar K., F., & Famili Indri, I. (2022). Pengabaian Lanjut Usia oleh Keluarga. *Mando Care Jurnal*, *1*(1), 8–13. https://doi.org/10.55110/mcj.v1i1.30

Beeh, I. T. K., Ruliati, L. P., Pello, S. C., & Kiling, I. Y. (2025). *Strategi Coping Stress pada Lansia di Kelurahan Oetete Kecamatan Oebobo Kota Kupang*. *6*(3).

Erfiyanti, E., Cahyati, T. N., Putri, R. W., Noveli, A. T., Aldellisa, L., & Hikmah, S. (2023). Analisis Loneliness pada Lansia di Panti Wredha Harapan Ibu. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, *25*(2), 167–175. https://doi.org/10.26623/jdsb.v25i3.7129

Firdaus, W., Budiarto, B., & Adelpiero, A. (2023). Urgensi Dukungan Sosial Dalam mengatasi Kesepian Lansia Di Panti Asuhan Jompo Yayasan Kasih Sayang Lestari Prima Pangkalpinang Provinsi Kepulauan Bangka Belitung. *Counselle| Journal of Islamic Guidance and Counseling*, *3*(1), 13–23. https://doi.org/10.32923/couns.v3i1.2225

Ghani, A. Y. A., Suhartini, T., Yunita, R., & Hafshawaty, U. (2025). *HUBUNGAN SUPPORT SISTEM KELUARGA DENGAN ADAPTASI LOSSANDGRIEVINGPADA LANSIA DI DESA SUMBERLELE KECAMATAN KRAKSAAN KABUPATEN PROBOLINGGO*. *3*.

Hutagalung, Agustina & Rencan Carisma Marbun. (2024). Spiritualitas sebagai Kekuatan di Masa Tua: Pendekatan Pastoral yang Membantu Lansia Menemukan Makna Hidup. *Lumen: Jurnal Pendidikan Agama Katekese dan Pastoral*, *3*(2), 230–237. https://doi.org/10.55606/lumen.v3i2.481

Inayah, L. A., & Kartinah, K. (2024). Terapi Aktivitas Kelompok Okupasi ART â€œWASIMAPANâ€ Terhadap Penurunan Tingkat Kesepian Pada Lansia. *LINK*, *20*(1), 68–74. https://doi.org/10.31983/link.v20i1.11250

Mahmuda, U., & Jalal, M. (2022). Dukungan Sosial Dalam Menumbuhkan Kebermaknaan Hidup Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 – Jakarta Selatan. *Jurnal Penyuluhan Agama (JPA)*, *8*(2), 103–117. https://doi.org/10.15408/jpa.v8i2.24384

Nengsih, D. K., Zulfitri, R., & Annis Nauli, F. (2025). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Tingkat Kesepian Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki. *JUKEJ : Jurnal Kesehatan Jompa*, *4*(1), 20–28. https://doi.org/10.57218/jkj.vol4.iss1.1391

Novayanti, P. E., Adi, M. S., & Widyastuti, R. H. (2020). Tingkat Depresi Lansia yang Tinggal di Panti Sosial. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *8*(2), 117. https://doi.org/10.26714/jkj.8.2.2020.117-122

Nurpajriah, D., Almarati, N., & Rahman, S. (2025). Kondisi Emosional Kehilangan dan Kesepian pada Lansia dan Implikasinya bagi Dukungan Sosial: Systematic Literature Review. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, *12*(1), 128–138. https://doi.org/10.35891/jip.v12i1.6055

Saragih, E. S. A., & Soetjiningsih, C. H. (2024). *Gambaran Psychology Well-Being Pada Lansia Duda Setelah Kematian Pasangan Hidup*. *Vol. 4, No. 3*, 5159–5167.

Satria, R. P., & Wibowo, N. Y. (2022). PENGALAMAN KESEPIAN PADA LANSIA: SYSTEMATIC REVIEW. *Bhamada: Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, *13*(1), 90–99. https://doi.org/10.36308/jik.v13i1.358

Wafa, S., & Sosialita, T. D. (2023). Peran Logo terapi Untuk Mengurangi Kesepian Pada Kelompok Lansia Perempuan Di Panti Wreda. *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, *6*(2), 1–12. https://doi.org/10.36341/psi.v6i2.3054