

Peran Keluarga sebagai Faktor Penentu Kualitas Hidup Lansia

The Role of Family as a Determining Factor in the Quality of Life of Older Adults

Hastuti Tri Damayanti ^{*1}, Indrawati Nurfaidah ²

^{1,2} Universitas Binawan, Indonesia

e-mail: damayanti.hati@gmail.com

Received: 18-07-2026

Accepted: 24-07-2026

Published: 25-07-2026

Abstrak

Peningkatan populasi lansia secara global menempatkan kualitas hidup sebagai indikator utama keberhasilan penuaan yang sehat dan bermartabat. Keluarga sebagai unit sosial terdekat memiliki peran strategis dalam menentukan kesejahteraan lansia, namun mekanisme pengaruhnya masih memerlukan kajian yang lebih komprehensif dan integratif. Penelitian ini bertujuan menganalisis peran keluarga sebagai faktor penentu kualitas hidup lansia, dengan menelaah bentuk dukungan keluarga serta mekanisme pengaruhnya terhadap dimensi fisik, psikologis, dan sosial lansia. Metode yang digunakan adalah analisis tinjauan kritis (critical review) dengan pendekatan kualitatif terhadap literatur nasional dan internasional yang disintesis dalam lima aspek utama, yaitu keluarga sebagai sistem determinan, konfigurasi dukungan dan paradoks ketergantungan, kemandirian fungsional sebagai mediator, kesepian sebagai jalur psikososial, serta transformasi struktur keluarga dan kesenjangan dukungan intergenerasional. Hasil menunjukkan bahwa keluarga merupakan determinan utama kualitas hidup lansia yang bekerja melalui jalur fungsional dan psikososial secara simultan. Pengaruh dukungan keluarga bersifat tidak langsung, dimediasi oleh kemandirian fungsional dan kesepian, serta tidak bersifat linear akibat paradoks ketergantungan. Perubahan struktur keluarga turut memperlemah konsistensi dukungan intergenerasional. Oleh karena itu, keluarga merupakan sistem determinan multidimensional sehingga intervensi perlu berfokus pada dukungan yang memberdayakan, adaptif, dan terintegrasi dengan ekosistem sosial yang lebih luas.

Kata Kunci: Dukungan Keluarga; Kualitas Hidup; Lansia; Kemandirian Fungsional; Kesepian

The rapid growth of the global older population highlights quality of life as a core indicator of successful ageing. The family, as the closest social unit, plays a central role in shaping older adults' well-being, yet its mechanisms of influence remain insufficiently understood. This study analyzes the role of family as a determinant of older adults' quality of life, focusing on forms of support and their effects on physical, psychological, and social dimensions. A critical review with a qualitative approach was conducted by synthesizing national and international literature into five themes: family as a determinant system, support configuration and dependency paradox, functional independence as a mediator, loneliness as a psychosocial pathway, and family structure change with intergenerational support gaps. Findings show that family is a primary determinant operating through functional and psychosocial pathways. Its effects are indirect, mediated by functional independence and loneliness, and non-linear due to the dependency paradox. Structural changes in families further weaken intergenerational support. Thus, the family functions as a multidimensional determinant system, requiring interventions that are empowering, adaptive, and integrated within broader social ecosystems to sustain older adults' quality of life.

Keywords: Family Support; Quality of Life; Older Adults; Functional Independence; Loneliness

Damayanti, H. T., & Nurfaidah, I. (2026). Peran Keluarga sebagai Faktor Penentu Kualitas Hidup Lansia. *JIWARA: Jurnal Psikologi, Kesehatan, dan Olahraga*, 1(2), 127-138. <https://doi.org/10.66031/jiwara.v1i2.600>

Copyright ©2026 to the Author. Published by CV. Ihsan Cahaya Pustaka

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) sebagai konsekuensi transisi demografis menempatkan isu kualitas hidup sebagai agenda penting dalam pembangunan kesehatan. Keberhasilan penuaan tidak lagi semata-mata diukur dari panjang usia, tetapi dari sejauh mana lansia mampu mempertahankan fungsi fisik, psikologis, sosial, serta kemandirian dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Dalam perspektif ini, kualitas hidup menjadi indikator komprehensif yang merefleksikan tingkat kesejahteraan lansia secara multidimensional dan menentukan keberhasilan proses penuaan yang sehat dan bermartabat (Panjaitan, 2020; Fadhlia & Sari, 2022; Subekti & Dewi, 2022; Zuhana et al., 2023).

Namun demikian, berbagai temuan menunjukkan bahwa kualitas hidup lansia masih menghadapi tantangan yang kompleks. Proses penuaan secara alamiah diikuti oleh penurunan fungsi fisiologis, meningkatnya risiko penyakit kronis, serta keterbatasan dalam aktivitas harian yang berdampak pada menurunnya kemandirian. Kondisi tersebut sering diperburuk oleh keterbatasan interaksi sosial dan penurunan partisipasi dalam kehidupan masyarakat, yang pada akhirnya memengaruhi kesejahteraan secara menyeluruh. Sejumlah penelitian menegaskan bahwa kualitas hidup lansia sangat dipengaruhi oleh kondisi kesehatan, dukungan sosial, serta lingkungan sosial tempat tinggal (Cano-Gutierrez et al., 2021; Marcelino et al., 2024; Menne & Pendergrast, 2024; Susanto, 2024).

Salah satu masalah psikososial yang paling menonjol pada lansia adalah kesepian (loneliness), yang muncul akibat berkurangnya relasi sosial, perubahan peran keluarga, kehilangan pasangan, serta melemahnya keterhubungan sosial. Kesepian tidak hanya berdampak pada aspek emosional, tetapi juga berkontribusi terhadap penurunan kesehatan mental dan kualitas hidup secara keseluruhan. Berbagai studi menunjukkan bahwa kesepian berkorelasi dengan gangguan psikologis, penurunan kesejahteraan subjektif, serta peningkatan kerentanan kesehatan mental pada lansia (Hanifah et al., 2021; Magdalena, 2022; Dwisettyo et al., 2024; Nganro et al., 2024; Moreno et al., 2025; Rokach, 2023). Dalam konteks ini, dukungan sosial, khususnya dari keluarga, terbukti berperan dalam menurunkan kesepian dan meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia (Cano-Gutierrez et al., 2021; Gong et al., 2024).

Perubahan struktur keluarga akibat modernisasi, urbanisasi, dan mobilitas sosial yang meningkat turut menggeser pola interaksi antargenerasi. Kondisi ini berdampak pada berkurangnya intensitas dukungan keluarga yang bersifat emosional, instrumental, maupun informasional terhadap lansia. Padahal, keluarga merupakan lingkungan terdekat yang memiliki peran strategis dalam pemenuhan kebutuhan dasar, perlindungan sosial, serta dukungan psikologis bagi lansia (Gunawan & Sulasti, 2022; Nasution et al., 2025). Dukungan keluarga juga berkontribusi dalam

mempertahankan kemandirian dan kualitas hidup lansia melalui penguatan rasa aman, harga diri, dan motivasi hidup (Auliya et al., 2026; Amajida et al., 2024).

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa dukungan keluarga memiliki hubungan yang konsisten dengan peningkatan kualitas hidup lansia. Lansia yang memperoleh dukungan keluarga yang optimal cenderung memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang memiliki dukungan rendah (Subekti & Dewi, 2022; Zuhana et al., 2023; Dasrina et al., 2026; Oktavia & Trustisari, 2026). Temuan ini juga diperkuat oleh bukti bahwa dukungan keluarga berperan dalam meningkatkan adaptasi lansia terhadap kondisi kesehatan, termasuk dalam menghadapi keterbatasan fungsional (Auliya et al., 2026). Dengan demikian, keluarga dapat dipahami sebagai determinan sosial yang berpengaruh langsung maupun tidak langsung terhadap kualitas hidup lansia.

Pada tingkat global, peran keluarga dalam kehidupan lansia juga menunjukkan signifikansi yang serupa. Dukungan sosial dari keluarga terbukti berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis lansia (Hayat et al., 2025). Karakteristik dan kualitas relasi keluarga juga memengaruhi tingkat kesepian pada usia lanjut (Marcelino et al., 2024), sementara dukungan keluarga berperan dalam membantu lansia menghadapi tekanan psikologis seperti kecemasan terhadap kematian (Kristianingrum et al., 2024). Temuan ini menegaskan fungsi protektif keluarga dalam menjaga kesejahteraan lansia secara holistik.

Meskipun demikian, kajian terdahulu masih cenderung terfragmentasi, dengan fokus pada aspek tertentu seperti kesepian, kemandirian, atau kesehatan mental secara terpisah. Belum banyak penelitian yang secara komprehensif mengintegrasikan berbagai bentuk dukungan keluarga dengan seluruh dimensi kualitas hidup lansia dalam satu kerangka analitis yang utuh (Amajida et al., 2024; Dasrina et al., 2026). Selain itu, variasi konteks sosial dan keluarga juga menunjukkan perlunya kajian yang lebih kontekstual dan integratif untuk memperkuat pemahaman empiris mengenai peran keluarga sebagai determinan utama kualitas hidup lansia.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini menjadi penting untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai peran keluarga dalam menentukan kualitas hidup lansia. Kajian ini diharapkan dapat memperkaya bukti empiris serta menjadi dasar pengembangan intervensi dan kebijakan berbasis keluarga dalam mendukung penuaan yang sehat. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran keluarga sebagai faktor penentu kualitas hidup lansia, mengidentifikasi bentuk dukungan keluarga yang paling berkontribusi, serta menjelaskan pengaruhnya terhadap dimensi fisik, psikologis, dan sosial lansia.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode analisis tinjauan kritis (critical review) dengan pendekatan kualitatif. Metode ini tidak hanya bertujuan untuk merangkum temuan penelitian terdahulu, tetapi juga untuk mengevaluasi secara sistematis, membandingkan, dan mensintesis literatur ilmiah yang membahas peran keluarga sebagai faktor yang memengaruhi kualitas hidup lansia. Pendekatan ini digunakan untuk mengidentifikasi pola temuan, inkonsistensi hasil penelitian, serta kesenjangan konseptual terkait bentuk dukungan keluarga dan kontribusinya terhadap dimensi kualitas hidup lansia, meliputi aspek fisik, psikologis, sosial, dan kemandirian. Dengan demikian, critical review memberikan kerangka analisis yang komprehensif untuk memahami hubungan multidimensional antara peran keluarga dan kualitas hidup lansia secara holistik.

Sumber data penelitian berasal dari literatur ilmiah yang relevan, meliputi artikel jurnal nasional dan internasional, buku akademik, serta publikasi ilmiah dalam rentang sepuluh tahun terakhir. Fokus kajian mencakup peran keluarga, bentuk dukungan keluarga (emosional, instrumental, informasional, dan penghargaan), kemandirian lansia dalam aktivitas sehari-hari (activities of daily living), serta kualitas hidup lansia yang mencakup dimensi fisik, psikologis, dan sosial. Proses pengumpulan data dilakukan melalui tahapan identifikasi literatur, seleksi berdasarkan relevansi dan kualitas ilmiah, evaluasi kritis sumber, serta ekstraksi temuan utama.

Analisis data dilakukan menggunakan teknik **analisis isi (content analysis)** berbasis sintesis kritis dengan pengelompokan tema utama, yaitu bentuk dukungan keluarga, kemandirian fungsional lansia, kesejahteraan psikologis (termasuk kesepian dan kesehatan mental), serta kualitas hidup secara keseluruhan. Hasil analisis kemudian disintesis secara integratif untuk menghasilkan pemahaman yang komprehensif mengenai peran keluarga sebagai determinan utama dalam peningkatan kualitas hidup lansia serta hubungan antarvariabel yang saling memengaruhi dalam konteks penuaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penuaan populasi global menempatkan kualitas hidup lansia sebagai isu kesehatan masyarakat yang semakin penting, terutama terkait faktor yang dapat dimodifikasi melalui intervensi. Di antara berbagai determinan, keluarga merupakan unit sosial paling dekat yang secara konsisten memengaruhi kesejahteraan lansia dalam kehidupan sehari-hari. Analisis kajian menunjukkan bahwa keluarga berperan sebagai determinan utama kualitas hidup lansia, baik secara langsung maupun melalui mekanisme mediasi seperti kemandirian fungsional dan kondisi psikososial. Konsistensi temuan lintas konteks memperkuat posisi keluarga sebagai faktor kunci yang bersifat universal namun tetap kontekstual. Pembahasan disusun dalam lima aspek utama yang saling terhubung secara sistemik, mencakup peran keluarga sebagai sistem determinan, konfigurasi dukungan dan paradoks

ketergantungan, kemandirian fungsional sebagai mediator, kesepian sebagai jalur psikososial, serta transformasi struktur keluarga yang memunculkan kesenjangan dukungan intergenerasional.

Keluarga sebagai Sistem Determinan Kualitas Hidup Lansia

Berbagai studi secara konsisten menunjukkan bahwa keluarga bukan sekadar faktor pendukung, melainkan determinan inti yang membentuk kualitas hidup lansia secara multidimensional. Hubungan antara dukungan keluarga dan kualitas hidup lansia terbukti signifikan (Panjaitan, 2020), termasuk pada kelompok lansia dengan gangguan kesehatan jiwa yang menunjukkan pola asosiasi serupa (Subekti & Dewi, 2022). Temuan ini mengindikasikan bahwa peran keluarga bersifat struktural dan stabil lintas kondisi, bukan fenomena kontekstual yang terbatas pada situasi tertentu. Lebih lanjut, keterlibatan keluarga dalam perawatan lansia berhubungan langsung dengan peningkatan kualitas hidup yang dirasakan (Fadhli & Sari, 2022), serta berperan sebagai prediktor pada berbagai domain kesejahteraan (Zuhana et al., 2023). Konsistensi ini juga tampak pada beragam konteks budaya dan geografis yang berbeda (Dasrina et al., 2026; Oktavia & Trustisari, 2026), sehingga memperkuat bahwa hubungan keluarga dan kualitas hidup bersifat robust dan bukan artefak metodologis dari studi yang terisolasi.

Peran keluarga merupakan salah satu prediktor paling konsisten terhadap kualitas hidup lansia dibandingkan faktor lain seperti status ekonomi maupun komorbiditas (Amajida et al., 2024). Hal ini disebabkan keluarga tidak hanya berfungsi sebagai penyedia dukungan harian, tetapi juga sebagai agen yang merespons berbagai bentuk kerentanan lansia secara simultan, mencakup aspek ekonomi, kesehatan, dan sosial (Gunawan & Sulasti, 2022). Kontribusi keluarga tidak terbatas pada pemenuhan kebutuhan fisik, melainkan juga mencakup dimensi kesejahteraan yang lebih luas dan multidimensional (Nasution et al., 2025). Kondisi ini menegaskan bahwa keluarga berperan sebagai sistem ekologis primer bagi lansia, di mana perubahan atau intervensi pada sistem keluarga akan berdampak langsung dan proporsional terhadap kualitas hidup lansia secara menyeluruh, bukan hanya pada domain tertentu.

Karakteristik keluarga sebagai sistem determinan menunjukkan bahwa kontribusinya terhadap kualitas hidup lansia bersifat substansial dan konsisten. Hubungan antara keluarga dan kualitas hidup bukan merupakan artefak dari instrumen pengukuran tertentu, melainkan fenomena substantif yang terdeteksi melalui berbagai pendekatan operasionalisasi (Panjaitan, 2020; Fadhli & Sari, 2022; Dasrina et al., 2026). Konsistensi temuan lintas studi tersebut memperkuat bahwa peran keluarga bersifat stabil dan dapat direplikasi pada berbagai konteks penelitian. Oleh karena itu, intervensi peningkatan kualitas hidup lansia yang tidak melibatkan keluarga berpotensi mengabaikan jalur pengaruh paling kuat yang tersedia. Perspektif ini juga menggeser cara pandang dari lansia sebagai

unit analisis individual menuju lansia sebagai bagian integral dari sistem keluarga yang lebih luas dan saling memengaruhi secara dinamis.

Konfigurasi Dukungan Keluarga dan Paradoks Ketergantungan

Meskipun dukungan keluarga secara umum berhubungan positif dengan kualitas hidup lansia, terdapat paradoks klinis dan kebijakan, yaitu dukungan yang berlebihan atau tidak tepat sasaran dapat menurunkan otonomi fungsional. Jejaring dukungan sosial berperan penting dalam menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan lansia (Hayat et al., 2025), namun efektivitasnya sangat ditentukan oleh konfigurasi dukungan emosional, instrumental, informasional, dan finansial yang kontribusinya tidak selalu setara. Hubungan dukungan keluarga dan kemandirian lansia dalam aktivitas sehari-hari juga tidak selalu linear, karena dalam kondisi tertentu dapat meningkatkan ketergantungan (Auliya et al., 2026).

Tidak semua bentuk dukungan memberikan dampak yang sama, sehingga kualitas interaksi lebih menentukan daripada kuantitas bantuan. Dukungan instrumental yang berlebihan dapat memicu *learned helplessness* akibat *over assistance*, yaitu berkurangnya kesempatan lansia mempertahankan kapasitas fungsional. Sebaliknya, fungsi kognitif berkaitan erat dengan kemandirian aktivitas sehari-hari, di mana stimulasi yang adekuat, bukan proteksi berlebihan, menjadi kunci mempertahankan fungsi (Carolina & Arisandy, 2023). Dukungan keluarga juga berperan dalam mengelola kecemasan menghadapi kematian atau *death anxiety* (Kristianingrum et al., 2024), sehingga efektivitasnya tidak hanya fisik, tetapi juga psikologis dan eksistensial.

Paradoks ini menuntut reorientasi dari volume bantuan menuju dukungan yang lebih berkualitas dan tepat sasaran. Dukungan ideal bersifat memberdayakan (*enabling*), bukan substitutif yang menggantikan peran lansia, karena dapat mempercepat penurunan fungsional. Dalam konteks budaya Indonesia, perawatan penuh sering dimaknai sebagai bakti, namun jika menjadi pengambilalihan total justru kontraproduktif (Auliya et al., 2026; Carolina & Arisandy, 2023). Jejaring dukungan yang efektif bersifat terdiferensiasi, dengan keluarga berfokus pada dukungan emosional dan validasi eksistensial, sementara aspek instrumental disesuaikan dengan kapasitas lansia (Hayat et al., 2025). Dengan demikian, diperlukan keseimbangan antara nilai kultural dan prinsip gerontologi modern yang menekankan otonomi fungsional. Pendekatan ini juga memperkuat posisi kemandirian fungsional sebagai mekanisme mediasi utama.

Kemandirian Fungsional sebagai Mekanisme Mediasi Dinamis Kualitas Hidup

Hubungan antara dukungan keluarga dan kualitas hidup lansia tidak bersifat langsung, melainkan dimediasi oleh kemandirian fungsional dalam aktivitas kehidupan sehari-hari atau *activity of daily living*. Kemandirian ini terbentuk melalui interaksi faktor keluarga dan faktor individual seperti kondisi kesehatan serta kapasitas kognitif lansia, yang secara simultan menentukan

kemampuan fungsional secara menyeluruh (Fudhiati et al., 2026). Keterkaitan fungsi kognitif dan kemandirian aktivitas sehari-hari menunjukkan bahwa kemandirian fungsional merupakan hasil interaksi kompleks antara kapasitas biologis individu dan lingkungan dukungan keluarga yang tersedia (Carolina & Arisandy, 2023). Dengan demikian, dukungan keluarga yang efektif bersifat optimal dan proporsional, yaitu memperkuat kapasitas kognitif dan fisik tanpa menggantikannya secara berlebihan sehingga otonomi fungsional tetap terjaga sebagai komponen penting kualitas hidup.

Mekanisme mediasi ini bersifat dinamis karena kemandirian fungsional dapat berubah akibat proses degeneratif maupun variasi dukungan yang diterima. Kemandirian juga dipengaruhi perubahan pola dukungan keluarga dalam kehidupan sehari-hari (Auliya et al., 2026). Dengan demikian, kemandirian fungsional menjadi jalur mediasi adaptif yang menentukan kualitas hidup lansia melalui peningkatan self efficacy serta pengurangan beban perawatan yang dapat menimbulkan tekanan relasional dalam keluarga.

Secara metodologis, jika kemandirian fungsional berperan sebagai mediator, maka pengukuran kualitas hidup tanpa indikator *activity of daily living* berisiko kehilangan informasi penting mengenai jalur kausal (Fudhiati et al., 2026; Carolina & Arisandy, 2023). Hal ini penting bagi pengembangan instrumen dan desain penelitian gerontologi. Secara praktis, intervensi perlu menekankan edukasi keluarga agar tidak mengambil alih fungsi lansia, tetapi mengidentifikasi aktivitas yang masih dapat dilakukan mandiri dan yang memerlukan bantuan sesuai kondisi kognitif dan fisik (Auliya et al., 2026; Carolina & Arisandy, 2023).

Kesepian sebagai Indikator Kualitas Relasi Keluarga dan Jalur Psikososial Utama

Kesepian (*loneliness*) merupakan indikator sensitif kualitas relasi keluarga sekaligus jalur psikososial utama yang menghubungkan dukungan keluarga dengan kesejahteraan lansia secara menyeluruh. Dampaknya tidak bersifat tunggal, tetapi mencakup konsekuensi pada kesehatan fisik, kognitif, dan emosional yang saling berinteraksi dan memperkuat siklus penurunan kesejahteraan (Rokach, 2023). Sejumlah penelitian menunjukkan hubungan yang konsisten antara dukungan keluarga dan tingkat kesepian lansia (Hanifah et al., 2021; Nganro et al., 2024), termasuk pada berbagai konteks seperti lintas budaya (Magdalena, 2022), wilayah pedesaan (Dwisetyo et al., 2024), dan setting sosial yang berbeda (Syaharuddin et al., 2023; Wahyuni & Nur, 2025). Konsistensi ini menegaskan bahwa kesepian berperan sebagai mediator penting yang menjelaskan bagaimana kualitas interaksi keluarga memengaruhi kesejahteraan lansia secara lebih luas.

Keterkaitan tersebut juga terlihat secara global di luar Indonesia (Cano-Gutierrez et al., 2021), dengan bukti mengenai sumber dukungan sosial yang paling berpengaruh dalam menurunkan kesepian (Moreno et al., 2025), prediktor kesepian pada lansia di Amerika (Menne & Pendergrast,

2024), serta karakteristik keluarga yang berasosiasi dengan kesepian di Brasil (Marcelino et al., 2024). Konsistensi lintas negara ini menunjukkan bahwa kesepian merupakan fenomena universal. Lebih lanjut, dukungan antargenerasi dari anak secara spesifik menurunkan kesepian lansia (Gong et al., 2024), sementara caregiver keluarga turut membentuk pengalaman psikososial lansia (Zhao & Holroyd, 2024). Kesepian dan isolasi sosial juga berkontribusi terhadap berbagai masalah kesehatan, sehingga memperkuat keterkaitan antara relasi keluarga, kondisi psikososial, dan outcome kesehatan (Susanto, 2024). Dalam perspektif klinis, kesepian tidak hanya fenomena sosial tetapi juga faktor risiko kesehatan mental geriatrik. Dengan demikian, kesepian berfungsi sebagai indikator kualitas relasi keluarga sekaligus jalur kausal menuju kesejahteraan lansia, menegaskan bahwa bukan sekadar keberadaan keluarga yang penting, melainkan kualitas, arah, dan intensitas dukungan antargenerasi.

Hubungan tersebut menunjukkan pola yang robust pada konteks domestik (Syaharuddin et al., 2023; Wahyuni & Nur, 2025), yang mengindikasikan potensi penerapan intervensi berbasis keluarga secara luas di Indonesia dengan tetap mempertimbangkan konteks sosial budaya. Namun, efektivitas dukungan tetap bersifat kontekstual, di mana pada masyarakat dengan sistem komunitas yang kuat, peran keluarga dapat bersifat komplementer, sedangkan pada struktur keluarga besar tradisional, keluarga tetap menjadi sumber utama yang menentukan tingkat kesepian lansia. Dengan demikian, keluarga tetap merupakan determinan kunci kesepian, meskipun manifestasi pengaruhnya dipengaruhi oleh struktur sosial yang melingkupinya.

Transformasi Struktur Keluarga dan Kesenjangan Dukungan Intergenerasional

Transformasi bentuk dan struktur keluarga modern memiliki implikasi signifikan terhadap kesenjangan dukungan yang diterima lansia dari generasi yang lebih muda. Migrasi anggota keluarga usia produktif menciptakan kesenjangan dukungan struktural bagi lansia yang ditinggalkan (Zong et al., 2022). Selain itu, pergeseran pola dukungan antargenerasi dari anak kepada orang tua lanjut usia dipengaruhi oleh perubahan ekonomi dan sosial kontemporer, di mana menyempitnya ukuran keluarga serta meningkatnya mobilitas geografis menurunkan intensitas kontak langsung antar generasi (Gong et al., 2024). Akibatnya, terjadi penurunan dukungan instrumental dalam aktivitas sehari-hari, meskipun dukungan emosional masih dapat dipertahankan melalui media komunikasi digital.

Pada saat yang sama, struktur keluarga yang semakin kecil dan tersebar secara geografis berkorelasi dengan meningkatnya risiko kesepian pada lansia, bahkan ketika hubungan emosional tetap terjaga (Marcelino et al., 2024). Kondisi ini diperburuk oleh beban ganda caregiver keluarga yang harus menyeimbangkan pekerjaan dan tanggung jawab keluarga inti, sehingga memengaruhi kualitas dan konsistensi dukungan yang diberikan kepada lansia (Zhao & Holroyd, 2024). Dengan demikian, kesenjangan dukungan intergenerasional tidak semata mencerminkan rendahnya kepedulian keluarga, tetapi merupakan konsekuensi dari tekanan struktural dalam sistem sosial

ekonomi modern. Selain itu, melemahnya jejaring keluarga multigenerasi yang tinggal berdekatan berpotensi meningkatkan kerentanan lansia terhadap keterbatasan dukungan di masa mendatang (Zong et al., 2022; Gong et al., 2024).

Sebagai respons, dukungan sosial dari luar keluarga inti seperti komunitas, teman sebaya, dan jejaring digital dapat menjadi mekanisme kompensasi parsial atas keterbatasan tersebut (Cano-Gutierrez et al., 2021; Moreno et al., 2025), meskipun tidak sepenuhnya menggantikan fungsi dukungan keluarga yang bersifat mendalam dan berkelanjutan. Oleh karena itu, transformasi keluarga modern menuntut reorientasi perspektif dukungan lansia menuju pendekatan ekosistem sosial yang lebih luas. Kesenjangan dukungan intergenerasional perlu dipahami sebagai ruang intervensi dinamis melalui penguatan komunikasi antargenerasi, optimalisasi jejaring komunitas, dan kebijakan publik yang adaptif terhadap perubahan demografis dan sosial yang terus berlangsung.

Arah kebijakan yang dapat ditarik dari analisis ini menuntut pendekatan multi-level yang tidak hanya berfokus pada keluarga sebagai unit tunggal, tetapi juga pada ekosistem pendukungnya. Pertama, diperlukan skema dukungan berbasis komunitas atau negara untuk mengisi kesenjangan dukungan instrumental harian, terutama pada keluarga dengan anggota produktif yang bermigrasi (Zong et al., 2022). Kedua, penguatan teknologi komunikasi perlu difasilitasi untuk mempertahankan kontinuitas dukungan emosional antargenerasi meskipun terpisah secara geografis, sesuai dinamika mobilitas keluarga modern (Gong et al., 2024). Ketiga, intervensi harus mencakup perlindungan dan dukungan bagi caregiver keluarga, mengingat beban ganda yang mereka tanggung secara langsung memengaruhi kualitas dukungan yang diterima lansia (Zhao & Holroyd, 2024). Dalam kerangka yang lebih luas, keluarga tetap diposisikan sebagai sistem determinan utama kualitas hidup lansia yang bekerja melalui jalur kemandirian fungsional dan kesejahteraan psikososial, namun efektivitasnya tidak bersifat linear karena dipengaruhi paradoks ketergantungan serta perubahan struktur sosial seperti urbanisasi, migrasi, dan transisi demografis. Oleh karena itu, peningkatan kualitas hidup lansia menuntut pendekatan multidimensi yang tidak hanya memperkuat dukungan keluarga, tetapi juga memastikan sifatnya adaptif, memberdayakan, dan terintegrasi dengan sistem dukungan sosial yang lebih luas.

KESIMPULAN

Keluarga merupakan determinan utama kualitas hidup lansia yang bekerja melalui mekanisme fungsional dan psikososial secara simultan. Dukungan keluarga tidak berpengaruh secara langsung semata, tetapi dimediasi oleh kemandirian fungsional dalam aktivitas sehari-hari serta kondisi psikososial, khususnya kesepian. Kemandirian fungsional terbukti bersifat dinamis dan dipengaruhi oleh interaksi antara kapasitas individu dan lingkungan dukungan keluarga. Namun, efektivitas dukungan tidak selalu linear, karena terdapat paradoks ketergantungan ketika dukungan yang

berlebihan justru menurunkan otonomi lansia. Pada saat yang sama, kesepian muncul sebagai indikator sensitif kualitas relasi keluarga sekaligus jalur utama yang menghubungkan dukungan dengan outcome kesehatan dan kesejahteraan psikologis. Perubahan struktur keluarga akibat urbanisasi, migrasi, dan transisi demografis semakin memperlemah dukungan intergenerasional dan meningkatkan risiko kesenjangan perawatan, meskipun sebagian dapat dikompensasi oleh jejaring sosial di luar keluarga inti.

Lebih lanjut, peningkatan kualitas hidup lansia tidak dapat hanya berfokus pada intensitas dukungan keluarga, tetapi harus menekankan kualitas, ketepatan, dan sifat pemberdayaan dukungan serta integrasi dengan sistem komunitas. Kebijakan dan intervensi perlu memperkuat caregiver sekaligus menjaga otonomi lansia. Oleh karena itu, diperlukan model mediasi kemandirian fungsional dan kesepian, termasuk pengembangan instrumen yang lebih komprehensif serta pendekatan longitudinal untuk menangkap dinamika perubahan dukungan keluarga dan dampaknya terhadap kualitas hidup lansia dalam berbagai konteks sosial budaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amajida, K. N., Arthamevia, S. M., & Alpiah, D. N. (2024). Hubungan peran keluarga terhadap kualitas hidup lansia: Literature review. *Jurnal Ilmiah Research and Development Student*, 2(2), 137–146. <https://doi.org/10.59024/jis.v2i2.767>
- Auliya, S., Suaib, S., & Tebisi, J. M. (2026). Hubungan dukungan keluarga dengan kemandirian lansia dalam pemenuhan aktivitas sehari-hari di Kelurahan Tondo wilayah kerja Puskesmas Talise. *RIGGS*, 5(1), 4212–4221.
- Cano-Gutierrez, C., Venegas-Sanabria, L. C., Gomez, G., Misas, J. D., Brunton, C., & Sulo, S. (2021). Loneliness, social support, and psychological wellbeing among older adults. *Innovation in Aging*, 5, 1037–1038. <https://doi.org/10.1093/geroni/igab046.3710>
- Carolina, P., & Arisandy, T. (2023). Hubungan fungsi kognitif dengan kemandirian dalam aktivitas sehari-hari pada lansia di Kelurahan Palangka Kota Palangka Raya. *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA (JKSP)*, 6(1), 222–227. <https://doi.org/10.32524/jksp.v6i1.843>
- Dasrina, D., Yulastri, D., Sutrisna, E., & Safriana, I. (2026). Hubungan dukungan keluarga dengan kualitas hidup lansia. *Journal of Qualitative Health Research & Case Studies Reports*, 6(2), 537–542. <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i3.2609>
- Dwisetyo, B., Rantiasa, I. M., & Sanggilalung, G. (2024). Hubungan dukungan keluarga dengan loneliness pada lansia di Desa Binjeita Kecamatan Bolangitang Timur. *Jurnal Kesehatan Amanah*, 8(1), 13–23. <https://doi.org/10.57214/jka.v8i1.674>
- Fadhli, N., & Sari, R. P. (2022). Peran keluarga dalam merawat lansia dengan kualitas hidup lansia. *Adi Husada Nursing Journal*, 7(2), 86–94. <https://doi.org/10.37036/ahnj.v7i2.202>
- Fudhiati, N., Nurlatif, R. V., & Nugraheni, D. (2026). Determinan kemandirian lansia dalam melakukan activity daily living (ADL). *Journal of Qualitative Health Research & Case Studies Reports*, 6(3), 625–632. <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i3.2507>
- Gong, R., Deng, Q., & Hu, Y. (2024). The effect of intergenerational support from children on loneliness among older adults. *Frontiers in Public Health*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1330617>

- Gunawan, P. V., & Sulasti, S. (2022). Peran keluarga dalam mengatasi kerentanan lanjut usia. *Sosio Informa*, 8(2), 1–12. <https://doi.org/10.31595/inf.v8i2.3000>
- Hayat, K., Maqsood, N. B., Chaudhary, A., & Mahmood, B. (2025). Role of social support networks in maintaining mental health & well-being in older age. *Social Science Review Archives*, 3(1), 254–259. <https://doi.org/10.70670/sra.v3i1.305>
- Hanifah, H., Maydinar, D. D., & Marsiah, M. (2021). Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kesepian pada lansia di Puskesmas Karang Dapo. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 2(2), 114–121. <https://doi.org/10.57084/jiksi.v2i2.802>
- Kristianingrum, N. D., Hayati, Y. S., Kartika, A. W., Fevriasanty, F. I., Haryono, S. R. H., & Merdikawati, A. (2024). The role of family support in managing death anxiety among the elderly. *Healthcare in Low-Resource Settings*. <https://doi.org/10.4081/hls.2024.13022>
- Magdalena, J. (2022). Family support and lonely elderly in Padang Bulan. *Journal of Midwifery and Nursing*, 4(1), 13–18. <https://doi.org/10.35335/jmn.v4i1.2089>
- Marcelino, K. G., Braga, L. de S., Lima-Costa, M. F., & Torres, J. L. (2024). Family characteristics and loneliness among older adults. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 27. <https://doi.org/10.1590/1980-549720240054>
- Menne, H. L., & Pendergrast, C. (2024). Examining predictors of loneliness among older Americans. *Frontiers in Public Health*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1337838>
- Sánchez-Moreno E, Gallardo-Peralta LP, Rodríguez-Rodríguez V, de Gea Grela P, García Agaña S (2025) Unravelling the complexity of the relationship between social support sources and loneliness: A mixed-methods study with older adults. *PLoS ONE* 20(1): e0316751. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0316751>
- Nganro, A. Z., Alwi, M. K., & Ramlil, R. (2024). Dukungan keluarga terhadap kesepian pada lansia. *Window of Nursing Journal*, 5(2), 115–121. <https://doi.org/10.33096/won.v5i2.781>
- Nasution, F., Nasution, F. R., Hutasuht, N. P., Kusumai, R. D., & Aulia, Z. (2025). Peran Keluarga dalam Meningkatkan Kesejahteraan Lansia. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(2), 30–36. <https://doi.org/10.61132/observasi.v3i2.1032>
- Oktavia, P. L., & Trustisari, H. (2026). Dukungan keluarga dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. *Jurnal Penelitian Ilmiah Interdisipliner*, 10(1), 322–332.
- Panjaitan, B. S. (2020). Hubungan dukungan keluarga dengan kualitas hidup lansia. *Jurnal Keperawatan*, 2(2), 35–43. <https://doi.org/10.37771/kjn.v2i2.494>
- Rokach, A. (2023). The effects of loneliness on the aged. *OBM Geriatrics*, 7(2), 1–31. <http://dx.doi.org/10.21926/obm.geriatr.2302236>
- Subekti, K. E., & Dewi, S. (2022). Dukungan keluarga dan kualitas hidup lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(2), 403–410. <https://doi.org/10.26714/jkj.10.2.2022.403-410>
- Susanto, D. H. D. (2024). Association of loneliness, social isolation and health problems in elderly. *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 13(1), 40–45. <https://doi.org/10.20473/jps.v13is1.62654>
- Syahrudin, S., Dewi, S. U., Saputra, M. K. F., Nur, Q. M., & Iqbal, C. (2023). The Relationship of Family Social Support with Loneliness in the Elderly. *Jurnal Edukasi Ilmiah Kesehatan*, 1(3), 92–98. <https://doi.org/10.61099/junedik.v1i3.22>
- Wahyuni, A. S., & Nur, H. (2025). Peran dukungan keluarga dalam mengurangi kesepian pada lansia. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 2(4), 1–11. <https://doi.org/10.56842/jpk.v2i4.492>
- Zhao, I., & Holroyd, E. (2024). Family caregivers and loneliness in older people. *International Journal of Mental Health Nursing*, 33, 2284–2292. <https://doi.org/10.1111/inm.13398>

- Zong, D., Lu, Z., Shi, X., Shan, Y., Li, S., & Kong, F. (2022) Mediating effect of family support on the relationship between acculturation and loneliness among the migrant elderly following children in Jinan, China. *Frontiers in Public Health*, 10, 934237. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.934237>
- Zuhana, Z., Nurcahyati, S. N., & Muliasari, S. (2023). Dukungan keluarga dan kualitas hidup lansia. *Jurnal Kesehatan: Jurnal Ilmiah Multi Sciences*, 13(2), 122–128. <https://doi.org/10.52395/jkjims.v13i2.384>