

## **Korelasi Interaksi Sosial dan Kemandirian *Activity of Daily Living* dengan Tingkat Depresi pada Lansia di Panti Sosial**

**Mutia Shofa<sup>1\*</sup>, Iskim Luthfa<sup>2</sup>, Moch. Aspihan<sup>3</sup>**

<sup>1-3</sup> Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Indonesia

Email: [mutiashofa1@gmail.com](mailto:mutiashofa1@gmail.com)<sup>1</sup>

### **Article Info :**

Received:  
25-11-2025  
Revised:  
06-12-2025  
Accepted:  
30-12-2025

### **Abstract**

*Entering the elderly phase involves various biological, psychological, and social declines. Physical limitations in daily activities and reduced social interactions often trigger mental health issues, particularly depression. This study aims to analyze the relationship between social interaction and independence in Activity of Daily Living (ADL) with the level of depression among the elderly living in social care homes. This quantitative research utilized a cross-sectional study design. The population consisted of elderly residents at the social care home. A sample of 135 respondents was selected using a purposive sampling technique. Data collection instruments included a social interaction questionnaire, the Barthel Index to measure ADL independence, and the Geriatric Depression Scale (GDS-15) to assess depression levels. Data were analyzed using the Spearman Rank correlation test. Results the majority of respondents maintained good social interaction (63.0%) and a high level of independence (85.2%). Most of the elderly did not experience depression (66.7%). Statistical analysis revealed a significant relationship between social interaction and depression ( $p = 0.000$ ,  $r = -0.315$ ), showing a positive correlation where poorer social interaction relates to higher depression scores. Furthermore, a significant relationship was found between ADL independence and depression ( $p = 0.002$ ,  $r = -0.267$ ), indicating a negative correlation where higher independence is associated with lower levels of depression. Active social interaction and maintained physical independence contribute significantly to reducing the risk of depression among the elderly in social service environments. It is recommended that social care homes increase group activities and physical rehabilitation programs to sustain the mental well-being of the elderly.*

**Keywords:** *Social Interaction, Independence, Activity of Daily Living, Depression, Elderly.*

### **Abstrak**

Memasuki masa lansia, individu mengalami berbagai kemunduran biologis, psikologis, dan sosial. Penurunan kemampuan fisik dalam beraktivitas serta berkurangnya interaksi sosial sering kali memicu gangguan mental, terutama depresi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara interaksi sosial dan kemandirian dalam *Activity of Daily Living* (ADL) dengan tingkat depresi pada lansia yang tinggal di panti sosial. Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain cross-sectional. Populasi penelitian adalah lansia yang tinggal di Panti sosial. Sampel berjumlah 135 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan meliputi kuesioner interaksi sosial, Indeks Barthel untuk kemandirian, dan Geriatric Depression Scale (GDS-15) untuk depresi. Data dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman-Rank. Hasil mayoritas responden memiliki interaksi sosial yang baik (63,0%) dan tingkat kemandirian yang tinggi (85,2%). Sebagian besar lansia tidak mengalami depresi (66,7%). Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan signifikan antara interaksi sosial dengan depresi ( $p = 0,000$ ,  $r = -0,315$ ) dan hubungan signifikan antara kemandirian ADL dengan depresi ( $p = 0,002$ ,  $r = -0,267$ ). Interaksi sosial yang aktif dan kemandirian yang terjaga berkontribusi signifikan dalam menurunkan risiko depresi pada lansia di lingkungan pelayanan sosial.

**Kata kunci:** *Interaksi Sosial, Kemandirian, Activity of Daily Living, Depresi, Lansia.*



©2022 Authors.. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.  
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

## **PENDAHULUAN**

Perkembangan mutakhir dalam kajian kesehatan mental global menunjukkan bahwa depresi pada lanjut usia telah bergeser dari isu klinis individual menjadi persoalan struktural yang berkaitan erat dengan transformasi demografis, perubahan pola keluarga, dan institusionalisasi perawatan lansia. Peningkatan proporsi penduduk berusia lanjut di berbagai negara, termasuk negara berkembang, mendorong perhatian serius terhadap gangguan mental yang bersifat kronis dan sering tersembunyi, di

mana depresi menempati posisi paling dominan karena prevalensinya tinggi sekaligus berdampak luas terhadap morbiditas, mortalitas, dan kualitas hidup (Zulkifli et al., 2025; Nuryati, 2024). Dalam pelayanan sosial dan keperawatan gerontologis, depresi pada lansia tidak lagi dipahami semata sebagai akibat perubahan biologis penuaan, melainkan sebagai hasil interaksi kompleks antara faktor psikososial, fungsional, dan lingkungan yang membentuk pengalaman hidup lansia di fase akhir siklus kehidupannya.

Literatur internasional dan nasional secara konsisten menunjukkan bahwa keterhubungan sosial dan kapasitas fungsional memiliki peran signifikan dalam membentuk kesehatan mental lansia, meskipun mekanisme pengaruhnya tidak selalu dipahami secara seragam. Studi-studi mutakhir menegaskan bahwa partisipasi sosial dan kualitas relasi interpersonal berfungsi sebagai proteksi psikologis yang memperkuat resiliensi dan menurunkan risiko depresi, terutama pada lansia yang mengalami kehilangan pasangan atau perubahan peran sosial (Li et al., 2023; Chapman et al., 2024). Pada saat yang sama, penelitian keperawatan dan kesehatan masyarakat mengungkap bahwa tingkat kemandirian dalam aktivitas sehari-hari berkorelasi dengan persepsi harga diri dan kontrol personal, yang pada gilirannya memengaruhi kondisi afektif lansia (Nauli et al., 2014). Temuan-temuan tersebut memperlihatkan bahwa depresi pada lansia merupakan fenomena multidimensional yang tidak dapat direduksi pada satu determinan tunggal.

Meskipun demikian, sintesis kritis atas penelitian terdahulu memperlihatkan adanya fragmentasi konseptual dan empiris yang cukup tajam. Sejumlah penelitian menempatkan interaksi sosial sebagai variabel utama tanpa mempertimbangkan kondisi fungsional lansia, sementara studi lain memusatkan perhatian pada kemandirian fisik dengan mengabaikan kualitas relasi sosial sebagai konteks psikologisnya (Manafe & Berhimpon, 2022; Fahreza & Thamrin, 2023). Bahkan dalam kajian intervensi keperawatan, fokus sering diarahkan pada pendekatan terapeutik individual seperti terapi reminiscence, dengan asumsi bahwa perubahan psikologis dapat dicapai tanpa memperhitungkan struktur sosial dan ketergantungan fungsional yang melingkupi lansia (Tobing, 2022). Ketidaksalingterhubungan perspektif ini menciptakan celah analitis yang menghambat pemahaman utuh mengenai dinamika depresi pada lansia, khususnya di lingkungan panti sosial.

Celah tersebut menjadi semakin problematis ketika dikaitkan dengan karakteristik lansia yang tinggal di institusi pelayanan sosial, yang secara struktural mengalami pembatasan ruang interaksi dan redefinisi kemandirian. Penelitian pengabdian dan kesehatan komunitas menunjukkan bahwa lansia di Indonesia masih sangat bergantung pada dukungan lingkungan terdekat untuk mempertahankan fungsi sosial dan fisik, sehingga perubahan setting hidup berpotensi memperbesar kerentanan psikologis (Akbar et al., 2021). Bukti empiris mengenai bagaimana interaksi sosial dan kemandirian aktivitas sehari-hari saling berkelindan dalam memengaruhi depresi pada lansia di panti sosial masih terbatas dan sering kali bersifat parsial, baik dari segi desain penelitian maupun integrasi variabel. Kekosongan ini menimbulkan implikasi praktis yang serius, karena intervensi yang dirancang tanpa dasar pemahaman holistik berisiko tidak efektif atau bahkan kontraproduktif.

Urgensi ilmiah dan praktis dari persoalan ini terletak pada kebutuhan untuk merumuskan basis evidens yang mampu menjembatani dimensi sosial dan fungsional dalam kerangka kesehatan mental lansia. Tanpa pemetaan hubungan yang komprehensif, upaya peningkatan kualitas hidup lansia di panti sosial cenderung terjebak pada pendekatan sektoral, baik yang terlalu menekankan aktivitas sosial simbolik maupun yang semata-mata berorientasi pada rehabilitasi fisik. Literatur mutakhir mengindikasikan bahwa pendekatan yang terfragmentasi tidak cukup memadai untuk menjawab kompleksitas depresi lansia, terutama dalam konteks institusional yang memiliki dinamika relasi dan ketergantungan yang khas (Chapman et al., 2024; Li et al., 2023).

Penelitian ini memposisikan diri dalam lanskap keilmuan kesehatan mental dan gerontologi sosial dengan mengintegrasikan dua determinan kunci, yakni interaksi sosial dan kemandirian Activity of Daily Living, dalam satu kerangka analisis empiris yang koheren pada populasi lansia di panti sosial. Tujuan penelitian diarahkan untuk menguji hubungan simultan kedua faktor tersebut dengan tingkat depresi, sekaligus memberikan kontribusi teoretis berupa penguatan perspektif multidimensional tentang depresi lansia serta kontribusi metodologis melalui pendekatan analisis yang tidak memisahkan aspek sosial dan fungsional sebagai entitas yang berdiri sendiri. Pendekatan ini diharapkan memperkaya diskursus akademik dan menjadi rujukan praktis bagi perumusan intervensi yang lebih kontekstual dan berkelanjutan dalam pelayanan sosial lansia.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dirancang sebagai studi lapangan kuantitatif dengan pendekatan korelasional dan desain potong lintang (cross-sectional), yang dipilih secara teoretis untuk memungkinkan pengujian hubungan empiris antarvariabel pada satu titik waktu tanpa intervensi, sehingga sesuai untuk memetakan keterkaitan struktural antara interaksi sosial, kemandirian Activity of Daily Living (ADL), dan tingkat depresi pada populasi lansia institusional. Desain ini memberikan kerangka analitik yang efisien untuk menangkap variasi alami karakteristik psikososial dan fungsional responden dalam konteks nyata, sekaligus meminimalkan bias temporal yang kerap muncul pada desain longitudinal dengan tingkat kehilangan subjek yang tinggi pada populasi lansia. Penelitian dilaksanakan pada dua institusi pelayanan sosial lansia, yakni Panti Sosial Pucang Gading dan Panti Sosial Wening Wardoyo, yang dipilih secara purposif karena memiliki karakteristik operasional yang relatif serupa, baik dari segi sistem perawatan, struktur pengasuhan, maupun pola aktivitas harian lansia, sehingga memungkinkan replikasi pada setting panti sosial dengan tipologi yang sebanding. Populasi penelitian mencakup seluruh lansia yang menetap secara permanen di kedua panti tersebut, dengan sampel akhir sebanyak 135 responden yang ditentukan melalui teknik purposive sampling berdasarkan pertimbangan metodologis kesesuaian karakteristik subjek dengan tujuan penelitian. Kriteria inklusi meliputi usia  $\geq 60$  tahun, status tinggal di panti sosial, kemampuan berkomunikasi secara verbal, serta kesediaan berpartisipasi yang dibuktikan melalui persetujuan tertulis, sementara lansia dengan gangguan kognitif berat atau kondisi medis akut dikecualikan untuk menjaga validitas pengukuran.

Pengumpulan data dilakukan secara langsung melalui wawancara terstruktur dan observasi terstandar menggunakan tiga instrumen utama yang telah banyak digunakan dalam penelitian gerontologi dan keperawatan. Interaksi sosial diukur menggunakan kuesioner yang dikembangkan oleh Agung Senjaya dan Iwan Rusdi, terdiri atas 20 pernyataan skala Likert dengan butir favourable dan unfavourable untuk menangkap intensitas serta kualitas hubungan sosial secara komprehensif. Tingkat kemandirian ADL dinilai melalui Indeks Barthel yang mencakup 10 item aktivitas dasar, memungkinkan klasifikasi objektif derajat ketergantungan fungsional responden. Tingkat depresi diukur menggunakan Geriatric Depression Scale versi 15 item (GDS-15) yang telah tervalidasi luas sebagai instrumen skrining depresi pada lansia. Seluruh prosedur pengumpulan data dilakukan secara kronologis dan konsisten oleh peneliti dengan terlebih dahulu memberikan penjelasan tujuan penelitian, memperoleh informed consent, kemudian melaksanakan wawancara dan observasi dalam lingkungan yang kondusif untuk mengurangi bias respons. Analisis data dilakukan secara bertahap menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan distribusi karakteristik responden dan masing-masing variabel penelitian dalam bentuk frekuensi dan persentase, diikuti analisis inferensial menggunakan uji korelasi Spearman-rank sebagai kerangka analitik utama, mengingat karakteristik data berskala ordinal dan distribusi yang tidak diasumsikan normal, guna menguji kekuatan serta arah hubungan antara interaksi sosial, kemandirian ADL, dan tingkat depresi secara presisi dan replikatif sesuai standar pelaporan jurnal internasional bereputasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin**

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	%
Jenis Kelamin	Laki-Laki	55	40,7%
	Perempuan	80	59,3%
Total		135	100%

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2026.

Hasil penelitian menunjukkan dari 135 responden didapatkan sebanyak 80 responden berjenis kelamin perempuan (59,3%) menunjukkan bahwa responden didominasi oleh perempuan.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Usia Responden**

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	%
	Lansia Awal (60-69 tahun)	50	37,0%
	Lansia Tengah (70-79 tahun)	51	37,8%
	Lansia Lanjut (>80 tahun)	34	25,2%
Total		135	100%

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2026.

Hasil penelitian menunjukkan dari 135 responden didapatkan sebanyak 51 responden dengan kategori lansia tengah (37,8%).

### Analisa Univariat

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Interaksi Sosial Responden**

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	%
Interaksi Sosial	Kurang	2	1,5%
	Cukup	48	35,6%
	Baik	85	63,0%
Total		135	100%

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2026.

Hasil penelitian menunjukkan dari 135 responden didapatkan sebanyak 48 responden dengan kategori interaksi sosial yang cukup (35,6%). Interaksi sosial menggambarkan bagaimana individu saling berhubungan, mencakup aspek yang dapat diamati seperti keterlibatan dengan jejaring sosial dan pengalaman kesepian atau hubungan sosial. Interaksi sosial adalah kebutuhan manusia, penting untuk kualitas hidup dan terkait dengan peningkatan kesehatan mental dan fisik, termasuk bagi penghuni panti sosial jangka Panjang. Ini juga merupakan aspek kunci dari kualitas perawatan yang berpusat pada individu dipanti sosial.

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kemandirian *Activity Of Daily Living* Responden**

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	%
Kemandirian	Ketergantungan Total	1	0,7%
	Ketergantungan Berat	4	3,0%
	Ketergantungan Sedang	5	3,7%
	Ketergantungan Ringan	10	7,4%
	Mandiri	115	85,2%
Total		135	100%

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2026.

Hasil penelitian menunjukkan dari 135 responden didapatkan 1 responden dengan kategori tingkat kemandirian ketergantungan total (0,7%), maka dapat diketahui bahwa sebagian besar lansia masih mampu melakukan aktivitas sehari-harinya seperti makan, mandi, perawatan diri, berpakaian, penggunaan toilet, berpindah, mobilitas, serta naik turun tangga semua kegiatan tersebut dilakukannya secara mandiri. Pada penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa lansia yang berusia  $\geq 65$  tahun pada awalnya tidak memiliki keterbatasan dalam *Activity of Daily Living* (ADL). Temuan utama adalah bahwa prevalensi keterbatasan *Activity of Daily Living* (ADL) secara keseluruhan meningkat seiring waktu. *Activity of Daily Living* (ADL) yang paling sering bermasalah adalah mandi (*bathing*), berpakaian (*getting dressed*), dan mencuci muka/tangan (*washing face and hands*).

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Depresi Responden**

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	%
Tingkat Depresi	Tidak Depresi	90	66,7%
	Depresi Ringan	35	25,9%
	Depresi Sedang	7	5,2%
	Depresi Berat	3	2,2%
Total		135	100%

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2026.

Hasil penelitian menunjukkan dari 135 responden didapatkan sebanyak sebanyak 35 responden dengan kategori tingkat depresi yaitu depresi ringan (25,9%). Penyebab lansia merasa depresi adalah karena lansia merasa terisolasi dari kehidupan sosial dan secara subjektif adalah kurangnya persahabatan, merasa ditinggalkan, merasa kesepian yang menyebabkan depresi jauh lebih kuat.

#### Analisa Bivariat

**Tabel 6. Hubungan Antara Interaksi Sosial dengan Tingkat Depresi**

Interaksi Sosial	Tidak Depresi	Tingkat Depresi			Total	P. value	r
		Depresi Ringan	Depresi Sedang	Depresi Berat			
Kurang	0	1	1	0	2	0,000	-0,315
Cukup	24	20	3	1	48		
Baik	66	16	1	2	85		
Total	90	35	7	3	135		

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2026.

Hasil penelitian menunjukkan dari sebanyak 135 responden, didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan karena nilai signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Dengan nilai koefisien korelasi sebesar  $r = -0,315$  menunjukkan arah korelasi yang negatif dengan interpretasi lemah namun signifikan, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara interaksi sosial dengan tingkat depresi pada lansia di panti sosial. Hasil ini menggambarkan bahwa lansia yang memiliki hubungan sosial baik cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih stabil dan tidak mudah mengalami depresi. Sebaliknya lansia yang mengalami keterbatasan dalam berinteraksi sosial atau cenderung menarik diri dari lingkungan sosial lebih rentan mengalami perasaan kesepian, kehilangan makna hidup, dan akhirnya menunjukkan gejala depresi.

**Tabel 7. Hubungan Antara Kemandirian Activity Of Daily Living Dengan Tingkat Depresi**

Activity of Daily Living/ADL	Tidak Depresi	Tingkat Depresi			Total	P. value	r
		Depresi Ringan	Depresi Sedang	Depresi Berat			
Ketergantungan	0	1	0	0	1	0,002	-0,267
Total							
Ketergantungan Berat	0	4	0	0	4		
Ketergantungan Sedang	2	3	0	0	5		
Ketergantungan Ringan	5	4	1	0	10		
Mandiri	83	25	4	3	115		
Total	90	37	5	3	135		

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2026.

Hasil penelitian menunjukkan dari sebanyak 135 responden, didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan karena nilai signifikansi  $p = 0,002$  ( $p < 0,05$ ) dan diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar  $r = -0,267$  menunjukkan arah korelasi yang negatif (-) dengan interpretasi lemah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lansia dengan tingkat kemandirian tinggi dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti makan, mandi, berpakaian, dan berpindah tempat memiliki tingkat depresi yang lebih rendah dibandingkan lansia yang bergantung pada bantuan orang lain. Kemandirian memberikan rasa percaya diri dan harga diri bagi lansia, sehingga mereka merasa masih memiliki kemampuan dan kontrol terhadap kehidupannya. Sebaliknya, lansia yang tidak mandiri cenderung merasa tidak berdaya dan menjadi lebih rentan terhadap stres serta depresi.

### Hubungan Antara Interaksi Sosial dengan Tingkat Depresi

Temuan penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara interaksi sosial dan tingkat depresi pada lansia dengan nilai korelasi  $r = -0,315$  dan signifikansi  $p < 0,05$ , yang mengindikasikan bahwa semakin baik interaksi sosial maka kecenderungan depresi semakin rendah. Pola ini memperkuat asumsi teoritis bahwa relasi sosial berperan sebagai sumber dukungan emosional yang mampu menstabilkan kondisi psikologis lansia. Lansia yang berada pada kategori interaksi sosial baik sebanyak 85 responden didominasi oleh kelompok tidak depresi, yang menegaskan bahwa keterhubungan sosial berfungsi sebagai faktor protektif terhadap gangguan afektif. Temuan tersebut sejalan dengan Puspitasari dan Maria (2020) yang menegaskan bahwa keterbatasan interaksi sosial di panti warga berasosiasi dengan meningkatnya gejala depresi. Relasi sosial yang terjaga memberikan ruang bagi lansia untuk mempertahankan identitas diri dan perasaan bermakna dalam kehidupan sehari-hari sebagaimana dijelaskan oleh Sari (2021).

Interaksi sosial pada lansia tidak hanya dipahami sebagai frekuensi pertemuan, tetapi juga kualitas relasi yang terbangun melalui komunikasi, empati, dan penerimaan sosial. Lansia yang mampu berinteraksi secara aktif dengan sesama penghuni panti, pengasuh, dan pendamping cenderung menunjukkan adaptasi psikososial yang lebih baik. Fahreza dan Thamrin (2023) menjelaskan bahwa interaksi sosial di panti lansia berkembang melalui aktivitas kolektif dan nilai kebersamaan yang masih dijaga meskipun usia bertambah. Kondisi ini tercermin pada mayoritas responden penelitian yang memiliki kategori interaksi sosial cukup hingga baik, menunjukkan keberhasilan mekanisme adaptasi sosial di lingkungan panti. Keberadaan norma sosial dan agama yang tetap dipraktikkan turut memperkuat kohesi sosial antar lansia sebagaimana diuraikan oleh Fahreza dan Thamrin (2023).

Lingkungan panti sosial memiliki karakteristik yang memengaruhi pola interaksi sosial lansia secara struktural dan psikologis. Chapman et al. (2024) mengidentifikasi bahwa hambatan interaksi di long-term care homes sering kali muncul akibat keterbatasan mobilitas, gangguan kognitif, serta rutinitas institusional yang kaku. Meskipun demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih mampu mempertahankan relasi sosial yang cukup hingga baik, yang tercermin dari 63,0% lansia berada pada kategori interaksi sosial baik. Kondisi ini mengindikasikan bahwa desain kegiatan dan dukungan pengasuh di panti berperan penting dalam menjaga keterlibatan sosial lansia. Interaksi yang terfasilitasi dengan baik berkontribusi terhadap penurunan rasa kesepian dan tekanan emosional sebagaimana dijelaskan oleh Chapman et al. (2024).

Perbedaan jenis kelamin juga berkontribusi terhadap variasi pola interaksi sosial dan implikasinya terhadap depresi. Responden perempuan yang mendominasi penelitian ini sebanyak 59,3% menunjukkan kerentanan tersendiri terhadap gangguan interaksi sosial. Ong et al. (2024) menjelaskan bahwa lansia perempuan cenderung memiliki jejaring sosial berbasis keluarga dan tetangga, yang menjadi terbatas ketika mereka tinggal di panti sosial. Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan risiko kesepian apabila relasi pengganti tidak terbentuk secara optimal. Hal ini menguatkan temuan Manafe dan Berhimpun (2022) bahwa interaksi sosial yang tidak terpenuhi secara emosional berhubungan dengan meningkatnya depresi pada lansia perempuan di balai sosial.

Partisipasi sosial memiliki peran sentral dalam membangun ketahanan psikologis lansia terhadap depresi. Li et al. (2023) menunjukkan bahwa keterlibatan sosial meningkatkan resiliensi psikologis yang berfungsi sebagai peredam tekanan emosional pada lansia. Lansia yang aktif secara sosial cenderung memiliki kemampuan koping yang lebih adaptif terhadap perubahan peran dan kondisi fisik. Temuan ini relevan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa kelompok lansia dengan interaksi sosial baik didominasi oleh kategori tidak depresi. Interaksi sosial yang berkelanjutan menciptakan rasa

memiliki dan kontinuitas identitas yang penting dalam tahap perkembangan lanjut usia sebagaimana dijelaskan oleh Li et al. (2023).

Dukungan sosial sebagai bagian integral dari interaksi sosial memperkuat hubungan antara relasi interpersonal dan kesehatan mental lansia. Surya et al. (2024) menegaskan bahwa dukungan sosial berasosiasi langsung dengan tingkat depresi, di mana lansia dengan dukungan rendah menunjukkan kecenderungan depresi yang lebih tinggi. Temuan ini memperjelas bahwa interaksi sosial tidak hanya bersifat kuantitatif, tetapi juga mencakup kualitas dukungan emosional yang diterima. Lansia yang merasa didengar dan diperhatikan menunjukkan stabilitas afektif yang lebih baik. Pola ini memperkuat hasil penelitian yang menunjukkan hubungan signifikan antara interaksi sosial dan depresi.

Program berbasis komunitas dan pemberdayaan sosial turut berkontribusi terhadap peningkatan interaksi sosial lansia. Akbar et al. (2021) menunjukkan bahwa pendampingan kader posyandu lansia mampu memperluas jejaring sosial dan meningkatkan partisipasi lansia dalam aktivitas sosial. Aktivitas kolektif menciptakan ruang interaksi yang memperkuat rasa kebersamaan dan mengurangi isolasi emosional. Lansia yang terlibat aktif dalam kegiatan bersama menunjukkan tingkat kepuasan hidup yang lebih baik. Temuan ini mendukung hasil penelitian yang menunjukkan bahwa lansia dengan interaksi sosial baik memiliki risiko depresi yang lebih rendah.

Hubungan antara interaksi sosial dan tingkat depresi pada lansia dalam penelitian ini memperkuat temuan empiris sebelumnya mengenai pentingnya dimensi sosial dalam kesehatan mental lansia. Zulkifli et al. (2025) dan Nuryati (2024) menegaskan bahwa depresi pada lansia sering kali berakar pada kesepian dan keterputusan sosial. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa interaksi sosial yang terjaga mampu menekan kecenderungan depresi meskipun lansia berada dalam lingkungan institusional. Hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel menunjukkan konsistensi antara data empiris dan kerangka teoretis psikososial. Interaksi sosial berperan sebagai fondasi utama dalam menjaga keseimbangan emosional lansia di panti sosial.

### **Hubungan Antara Kemandirian *Activity of Daily Living* dengan Tingkat Depresi**

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kemandirian *Activity of Daily Living* dan tingkat depresi dengan nilai korelasi  $r = -0,267$  dan  $p < 0,05$ , yang menunjukkan bahwa semakin mandiri lansia maka tingkat depresi cenderung lebih rendah. Mayoritas responden berada pada kategori mandiri sebanyak 85,2%, yang didominasi oleh kelompok tidak depresi. Pola ini memperlihatkan bahwa kemandirian fungsional memiliki implikasi psikologis yang substansial. Lansia yang mampu memenuhi kebutuhan dasar secara mandiri cenderung mempertahankan rasa kontrol terhadap kehidupannya. Temuan ini menguatkan hasil penelitian Nauli et al. (2014) yang menunjukkan hubungan bermakna antara kemandirian aktivitas sehari-hari dan depresi lansia.

Kemandirian ADL berkaitan erat dengan persepsi harga diri dan otonomi personal pada lansia. Lansia yang mengalami ketergantungan dalam aktivitas dasar sering kali mengalami pergeseran peran sosial yang berdampak pada kondisi emosional. Mulyaningsih dan Arum (2017) menjelaskan bahwa depresi dapat memengaruhi kemandirian ADL sekaligus diperburuk oleh ketergantungan fungsional. Hubungan timbal balik ini menciptakan kerentanan psikologis yang berkelanjutan. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa lansia dengan ketergantungan total dan berat seluruhnya berada pada kategori depresi ringan hingga sedang.

Perubahan kemandirian ADL dipengaruhi oleh faktor usia dan penurunan fungsi fisik. Responden penelitian didominasi oleh lansia usia tengah dan lanjut, yang secara fisiologis mengalami penurunan kekuatan otot dan keseimbangan. Oh et al. (2024) menjelaskan bahwa keterbatasan ADL meningkat seiring bertambahnya usia dan berkaitan dengan penurunan fungsi kognitif. Keterbatasan ini berdampak pada berkurangnya aktivitas harian dan menurunnya rasa percaya diri. Kondisi tersebut menjelaskan mengapa lansia dengan keterbatasan ADL dalam penelitian ini menunjukkan tingkat depresi yang lebih tinggi.

Fungsi kognitif juga memiliki peran penting dalam mempertahankan kemandirian ADL dan stabilitas psikologis. Saputra et al. (2024) menunjukkan bahwa kemampuan kognitif berkontribusi terhadap kemandirian lansia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Penurunan fungsi kognitif sering kali mempercepat ketergantungan dan meningkatkan kerentanan emosional. Lansia dengan keterbatasan kognitif menghadapi kesulitan dalam merencanakan dan mengeksekusi aktivitas dasar.

Kondisi ini berimplikasi langsung terhadap peningkatan risiko depresi sebagaimana tercermin dalam hasil penelitian.

Kemandirian ADL juga berhubungan dengan kualitas hidup lansia secara keseluruhan. Rajj et al. (2025) menunjukkan bahwa lansia yang mandiri memiliki kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan lansia yang bergantung pada bantuan. Kualitas hidup yang baik berkaitan dengan kepuasan diri dan stabilitas emosional. Lansia yang merasa mampu merawat dirinya sendiri menunjukkan adaptasi psikologis yang lebih positif. Temuan ini memperkuat hasil penelitian yang menunjukkan dominasi kategori tidak depresi pada lansia mandiri.

Pendekatan teoretis self-care memberikan landasan konseptual dalam menjelaskan hubungan antara kemandirian dan depresi. Nasresabetghadam et al. (2021) menunjukkan bahwa peningkatan perilaku perawatan diri meningkatkan keseimbangan fisik dan psikologis lansia. Ketika kemampuan self-care menurun, lansia berisiko mengalami perasaan tidak berdaya. Kondisi tersebut berdampak pada meningkatnya tekanan emosional dan gejala depresi. Hasil penelitian ini menunjukkan konsistensi dengan kerangka teori self-care yang menempatkan kemandirian sebagai komponen utama kesejahteraan psikologis.

Intervensi psikososial juga memiliki peran dalam menjaga kemandirian dan menekan depresi. Tobing (2022) menunjukkan bahwa terapi reminiscence mampu meningkatkan fungsi psikologis lansia dan memperbaiki motivasi dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Penguatan aspek psikologis membantu lansia mempertahankan kemandirian meskipun mengalami keterbatasan fisik. Lansia yang memiliki motivasi dan makna hidup yang kuat menunjukkan ketahanan emosional yang lebih baik. Temuan ini relevan dengan hasil penelitian yang menunjukkan hubungan signifikan antara kemandirian ADL dan depresi.

Kerentanan depresi pada lansia dengan keterbatasan ADL juga dipengaruhi oleh keberadaan disabilitas dan penyakit kronis. Widagdo et al. (2023) menjelaskan bahwa keterbatasan fungsional merupakan prediktor utama depresi pada lansia dengan disabilitas. Penyakit kronis memperburuk kemampuan ADL dan meningkatkan ketergantungan terhadap orang lain. Kondisi ini memperbesar tekanan psikologis dan rasa kehilangan otonomi. Temuan penelitian ini konsisten dengan gambaran depresi lansia yang dipaparkan oleh Septianawati et al. (2022) dan Zulkifli et al. (2025), yang menegaskan bahwa kemandirian ADL merupakan determinan penting kesehatan mental lansia.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 135 responden di Panti Sosial Pucang Gading dan Wening Wardoyo, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara interaksi sosial dengan tingkat depresi pada lansia. Pola interaksi yang terjaga dengan baik di lingkungan panti terbukti menjadi faktor pendukung kesehatan mental yang krusial, di mana keterlibatan sosial memberikan perasaan memiliki dan pengakuan diri bagi lansia sehingga mampu meminimalisir risiko munculnya gejala depresi. Meskipun kekuatan korelasinya berada pada tingkat yang lemah, arah hubungan negatif ini menegaskan bahwa kualitas hubungan interpersonal antara sesama penghuni maupun dengan petugas panti sangat menentukan stabilitas emosional mereka dalam menjalani masa tua di panti sosial. Adanya hubungan signifikan antara kemandirian dalam *Activity of Daily Living* (ADL) dengan tingkat depresi. Kemampuan lansia untuk tetap mandiri dalam menjalankan aktivitas dasar sehari-hari seperti makan, mandi, dan berpakaian memiliki kaitan erat dengan harga diri dan kontrol diri mereka. Semakin tinggi kemandirian seorang lansia, maka semakin rendah kemungkinan mereka mengalami depresi. Pemeliharaan fungsi fisik bukan hanya sekadar masalah kesehatan biologis, melainkan juga instrumen psikologis yang vital untuk mencegah perasaan tidak berdaya (powerlessness) yang sering menjadi pemicu utama gangguan afektif atau depresi pada kelompok usia lanjut di panti sosia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, F., Darmiati, Arfan, F., & Putri, A. A. Z. (2021). Pelatihan dan pendampingan kader posyandu lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidas*, 2(2), 392–397. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i2.282>.
- Chapman, H., Bethell, J., Dewan, N., Liougas, M. P., Livingston, G., McGilton, K. S., & Sommerlad, A. (2024). Social connection in long-term care homes: a qualitative study of barriers and facilitators. *BMC Geriatrics*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12877-024-05454-8>.

- Fahreza, I., & Thamrin, H. (2023). Bentuk interaksi sosial antar sesama lansia, pengasuh dan pendamping di panti lansia di Binjai. *SOSMANIORA: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 2(3), 338–346. <https://doi.org/10.55123/sosmaniora.v2i3.2455>.
- Li, X., Ge, T., Dong, Q., & Jiang, Q. (2023). Social participation, psychological resilience and depression among widowed older adults in China. *BMC Geriatrics*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12877-023-04168-7>.
- Manafe, L. A., & Berhimpon, I. (2022). Hubungan tingkat depresi lansia dengan interaksi sosial lansia di bpslut senja cerah manado. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 11(1), 749–758. <https://doi.org/10.47492/jih.v11i1.1979>.
- Mulyaningsih, M., & Arum, R. T. S. (2017). Tingkat Depresi Mempengaruhi Kemandirian Activity Daily Living (ADL) Lansia. *Gaster*, 15(2), 121–131. <https://doi.org/10.30787/gaster.v15i2.198>.
- Nasresabetghadam, S., Jahanshahi, M., Fotokian, Z., Nasiri, M., & Hajiahmadi, M. (2021). The effects of orem's self-care theory on self-care behaviors among older women with hypertension: A randomized controlled trial. *Nursing and Midwifery Studies*, 10(2), 99–106. [https://doi.org/10.4103/nms.nms\\_9\\_20](https://doi.org/10.4103/nms.nms_9_20).
- Nauli, F. A., Yuliatr, E., & Savita, R. (2014). Hubungan tingkat depresi dengan tingkat kemandirian dalam aktifitas sehari-hari pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Tembilahan Hulu. *Soedirman Journal of Nursing*, 9(2), 86–93. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2014.9.2.576>.
- Nuryati, T. (2024). Gambaran status depresi dan kesehatan mental pada lansia. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 3(5), 1627–1636. <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v3i5>.
- Oh, E., Moon, S. H., & Hong, G. R. S. (2024). Longitudinal trends and predictors of limitations in activities of daily living in community-dwelling older adults: evidence from the KLoSA study. *Frontiers in Public Health*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1485732>.
- Ong, C. H., Pham, B. L., Levasseur, M., Tan, G. R., & Seah, B. (2024). Sex and gender differences in social participation among community-dwelling older adults: a systematic review. In *Frontiers in Public Health* (Vol. 12). Frontiers Media SA. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1335692>.
- Puspitasari, A., & Maria, L. (2020). Hubungan Interaksi Sosial dengan Tingkat Depresi pada Lansia di Panti Weridha Pangesti Lawang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 7(2), 142–148. <https://doi.org/10.55500/jikr.v7i2.110>.
- Rajj, A. B., Aspihan, M., & Lutfha, I. (2025). Hubungan Tingkat Kemandirian Melakukan Activity of Daily Living (ADL) dengan Kualitas Hidup Lansia di Rumah Pelayanan Sosial Semarang. *Journal of Medical Practice and Research*, 1(2), 70–79. <https://doi.org/10.65310/18gbyn76>.
- Saputra, A. U., Fauziah, N. A., & Saputra, J. E. (2024). Effectiveness of Cognitive Function and Activity of Daily Living (ADL) on Elderly Independence. *Lentera Perawat*, 5(2), 282–288. <https://doi.org/10.52235/lp.v5i2.347>.
- Sari, L. A. (2021). Interaksi sosial pada lansia yang tinggal bersama keluarga. *Jurnal ilmiah ners indonesia*, 2(2), 80–88. <https://doi.org/10.22437/jini.v2i2.15575>.
- Septianawati, P., Mustikawati, I. F., Kusuma, I. R., & Maulana, A. Muh. (2022). Karakteristik lansia dan kejadian depresi di panti pelayanan sosial lanjut usia (PPSLU) Sodagaran Banyumas. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 3(2), 36. <https://doi.org/10.24853/mujg.3.2.36-45>.
- Surya, A. Y., Febryanto, D., & Pambudi, H. A. (2024). Hubungan social support dengan tingkat depresi pada lansia. *Jurnal Kesehatan Primer*, 9(156), 156–163. <https://doi.org/10.31965/jkp>.
- Tobing, D. L. (2022). Analisis Asuhan Keperawatan Dengan Intervensi Inovasi Terapi Reminiscence Pada Lansia Depresi. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 6(2), 168–172. <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v6i2.4199>.
- Widagdo, M., Widyaningsih, B. D., & Layuklinggi, S. (2023). Predictors of depression among the elderly persons with disabilities in Indonesia. *Journal of Family and Community Medicine*, 30(3), 188–196. <https://doi.org/10.4103/jfcm.jfcm>.
- Xing, Y., Zhang, L., Zhang, Y., & He, R. (2023). Relationship between social interaction and health of the floating elderly population in China: an analysis based on interaction type, mode and frequency. *BMC Geriatrics*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12877-023-04386-z>.
- Zulkifli, Y. S., Tahriani, R., Jibriel, D., & Swara, Y. P. W. (2025). Tinjauan Pustaka: Depresi Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 10(2). <https://doi.org/10.51933/health.v10i2.2244>.