



Pengaruh *Peer Support* terhadap Kecemasan Lansia yang Mengalami Masalah Kronis: Literatur Review

Tavana Saputri¹, Muhammad Irsyad Kamaludin², Muhammad Azka Nailul Maarif³,
Mohammad Dhika Kusumah⁴

^{1,2,3,4}Jurusan Keperawatan STikes Permata Nusantara Cianjur

Email: tavanasaputri555@gmail.com

Article Info

Article history:

Received January 10, 2026

Revised January 18, 2026

Accepted January 20, 2026

Keywords:

Anxiety, Chronic Disease,
Elderly, Mental Health, Peer
Support

ABSTRACT

The increasing number of older adults living with chronic diseases represents a significant health challenge, as it is often accompanied by psychological problems, particularly anxiety. Chronic conditions that require long-term management, physical limitations, and changes in social roles make older adults vulnerable to emotional distress, which can negatively affect quality of life and treatment adherence. Therefore, effective, accessible, and non-pharmacological interventions are needed to address this issue. Peer support has emerged as one of the psychosocial approaches widely discussed in recent studies. This literature review aims to analyze and synthesize scientific evidence regarding the effect of peer support on anxiety among older adults with chronic conditions. The method used was a literature review by searching scientific articles through the Google Scholar database published between 2020 until 2026. Article selection was based on inclusion criteria, including full-text availability, Indonesian or English language, and relevance to peer support, anxiety in older adults, and chronic illness. A total of ten articles were analyzed using descriptive analysis and narrative synthesis. The results indicate that most studies reported a significant reduction in anxiety levels following peer support interventions, as demonstrated by statistical analyses such as paired t-tests and correlation tests with p-values <0,05. In addition, peer support was associated with improvements in psychological well-being, coping mechanisms, and quality of life among older adults. Although some studies showed inconsistent findings, overall evidence suggests that peer support provides positive psychological benefits for older adults with chronic diseases. In conclusion, peer support is a promising psychosocial intervention for reducing anxiety and enhancing mental well-being among older adults with chronic conditions, particularly when integrated into community-based health services.

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



Article Info

Article history:

Received January 10, 2026

Revised January 18, 2026

Accepted January 20, 2026

Keywords:

Kecemasan, Kesehatan Mental,
Lansia, *Peer Support*, Penyakit
Kronis

ABSTRAK

Peningkatan jumlah lansia yang mengalami penyakit kronis merupakan tantangan kesehatan yang signifikan karena sering disertai masalah psikologis, khususnya kecemasan. Penyakit kronis yang bersifat menahun, keterbatasan fisik, serta perubahan peran sosial menyebabkan lansia rentan mengalami tekanan emosional yang dapat menurunkan kualitas hidup dan kepatuhan terhadap pengobatan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi nonfarmakologis yang efektif, mudah diterapkan, dan sesuai dengan kebutuhan lansia. Salah satu pendekatan yang banyak dikaji adalah *peer support* atau dukungan sebaya. *Literature review* ini bertujuan untuk menganalisis dan mensintesis bukti ilmiah mengenai pengaruh *peer support* terhadap tingkat kecemasan lansia yang mengalami masalah kronis. Metode



penelitian menggunakan *literature review* dengan penelusuran artikel ilmiah melalui basis data *Google Scholar* dalam rentang tahun 2020 hingga 2026. Seleksi artikel dilakukan berdasarkan kriteria inklusi meliputi artikel *full text*, berbahasa Indonesia atau Inggris, serta relevan dengan topik *peer support*, kecemasan lansia, dan penyakit kronis. Sebanyak sepuluh artikel dianalisis secara deskriptif dan sintesis naratif. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian melaporkan adanya penurunan tingkat kecemasan yang signifikan setelah intervensi *peer support*, yang ditunjukkan melalui hasil uji statistik seperti *paired t-test* dan korelasi dengan nilai $p < 0,05$. Selain itu, *peer support* juga berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis, mekanisme koping, dan kualitas hidup lansia. Meskipun beberapa penelitian menunjukkan hasil yang tidak sepenuhnya konsisten, secara umum *peer support* terbukti memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis lansia dengan penyakit kronis. Kesimpulannya, *peer support* merupakan intervensi psikososial yang berpotensi efektif untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan mental lansia dengan masalah kronis, terutama apabila diintegrasikan dalam pelayanan kesehatan berbasis komunitas.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Nama penulis: Tavana Saputri

Jurusan Keperawatan STikes Permata Nusantara Cianjur

Email: tavanasaputri555@gmail.com

Pendahuluan

Pertumbuhan populasi lansia merupakan fenomena global yang tidak dapat dihindari. Data WHO memperkirakan bahwa pada tahun 2030, satu dari enam orang di dunia berusia 60 tahun ke atas, dengan jumlah mencapai 1,4 miliar jiwa. Kondisi ini menuntut perhatian serius terhadap kesehatan fisik maupun mental lansia, karena proses penuaan sering disertai dengan penyakit kronis dan penurunan fungsi psikososial (World Health Organization, 2025). Di Indonesia, jumlah lansia terus meningkat seiring dengan perbaikan kualitas hidup dan layanan kesehatan. Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat bahwa pada tahun 2025, proporsi lansia mencapai lebih dari 11% dari total populasi. Peningkatan ini membawa konsekuensi berupa meningkatnya prevalensi penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung, yang berdampak pada kesehatan mental lansia, khususnya kecemasan (Arulsamy et al., 2025).

Seiring bertambahnya usia, manusia mengalami perubahan fisiologis dan psikologis yang kompleks, fokusnya bukan hanya pada gangguan fisik tetapi juga kondisi mental seperti kecemasan. Lansia dengan penyakit kronis menempati posisi rentan dalam konteks kesehatan karena kecemasan dapat memperburuk status fungsional mereka, menurunkan sistem kekebalan tubuh, serta mengganggu adaptasi terhadap kondisi kesehatan yang menahun. Penelitian menunjukkan bahwa lansia dengan penyakit kronis sering mengalami kecemasan minimal hingga sedang, dan kondisi ini memerlukan perhatian lebih dalam intervensi kesehatan mental (Arifin & Putri, 2022).

Kecemasan pada lansia bahkan dapat menghambat efektivitas perawatan medis dan memicu hasil klinis yang negatif (Dewi & Suardana, 2021). Kecemasan pada lansia dengan penyakit kronis merupakan masalah yang kompleks. Meta-analisis global menunjukkan



prevalensi kecemasan pada lansia berkisar antara 20–30%, dengan angka lebih tinggi pada mereka yang memiliki penyakit kronis (Jalali et al., 2024). Kondisi ini tidak hanya menurunkan kualitas hidup, tetapi juga memperburuk gejala penyakit kronis dan meningkatkan risiko rawat inap. Secara kronologis, kecemasan pada lansia muncul akibat interaksi antara faktor biologis, psikologis, dan sosial. Penyakit kronis menimbulkan rasa takut akan komplikasi, keterbatasan fisik, serta ketergantungan pada orang lain. Faktor sosial seperti isolasi dan berkurangnya dukungan keluarga memperparah kondisi tersebut (Hutomo, 2025).

Masalah psikososial ini sering kali diabaikan dalam perawatan kronis, karena fokus layanan kesehatan lebih pada aspek fisik penyakit daripada kondisi emosional pasien. Padahal kecemasan berujung pada penurunan motivasi untuk mengikuti rencana perawatan, berkurangnya kepercayaan diri, serta penurunan kualitas hidup lansia secara keseluruhan. Kebutuhan pendekatan yang lebih holistik menjadi penting untuk menjawab masalah ini (Global Health Science Group, 2023). Berbagai intervensi telah dikembangkan untuk mengatasi kecemasan lansia, mulai dari terapi farmakologis hingga psikoterapi. Namun, terapi farmakologis sering menimbulkan efek samping, sementara psikoterapi membutuhkan tenaga profesional yang terbatas jumlahnya. Hal ini menimbulkan kebutuhan akan intervensi alternatif yang lebih sederhana, murah, dan dapat diakses oleh lansia (Li, 2025). Salah satu solusi yang mulai banyak dikaji adalah *peer support*. Dukungan sebaya memungkinkan lansia saling berbagi pengalaman, memberikan motivasi, dan membantu mengatasi rasa takut. Studi menunjukkan bahwa *peer support* efektif dalam meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup pasien dengan penyakit kronis (Amin et al., 2025).

Peer support dipahami sebagai hubungan saling membantu antara individu dengan pengalaman hidup yang mirip, yang memberikan dukungan emosional, informasi, motivasi, hingga pengalaman praktis dalam menghadapi penyakit kronis mereka. Penelitian mengenai kecemasan pada lansia dengan penyakit kronis telah banyak dilakukan, terutama yang menyoroti faktor klinis dan psikologis individu. Studi oleh Candrawati & Sukraandini (2022) menemukan bahwa 61,22% lansia dengan penyakit kronis mengalami kecemasan, yang dipengaruhi oleh durasi penyakit, ketergantungan fisik, dan ketidakpastian terhadap kondisi kesehatan di masa depan. Penelitian ini menegaskan bahwa penyakit kronis merupakan determinan penting munculnya gangguan kecemasan pada lansia, namun intervensi yang dikaji masih terbatas pada pendekatan individu dan belum menyoroti peran dukungan sosial sebaya secara spesifik (Candrawati & Sukraandini, 2022).

Penelitian lain yang relevan adalah studi *peer support* melalui kelompok dukungan berbasiskan model keperawatan Kolcaba yang dilakukan oleh Nopriani & Hawa (2024). Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan kelompok sebaya dapat menurunkan kecemasan pada lansia penderita *diabetes mellitus tipe II*, dengan penurunan skor kecemasan yang signifikan setelah intervensi *peer support group*. Namun, penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental satu kelompok (*pre- and post-test*) dan fokusnya terbatas pada satu jenis penyakit kronis, sehingga generalisasi hasil terhadap lansia dengan berbagai penyakit kronis masih terbatas (Nopriani & Hawa, 2024).

Selanjutnya, penelitian oleh Lestari & Rahman (2024) menunjukkan bahwa intervensi kelompok pada lansia penderita *diabetes mellitus* dapat menurunkan kecemasan secara signifikan. Namun, fokus intervensi lebih diarahkan pada edukasi kesehatan dan coping individu, bukan pada interaksi timbal balik antar lansia sebagai sesama penyintas penyakit kronis. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun pendekatan kelompok telah digunakan, konsep *peer support* sebagai intervensi psikososial mandiri belum menjadi fokus utama dalam penelitian lansia dengan penyakit kronis (Lestari & Rahman, 2024).



Dari sisi metodologi, penelitian mengenai *peer support* pada lansia umumnya menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimental atau kuasi-eksperimental, serta menggunakan instrumen pengukuran kecemasan yang terstandar seperti *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Meskipun pendekatan ini mampu menunjukkan perubahan sebelum dan sesudah intervensi, masih diperlukan kajian literatur yang komprehensif untuk menyintesis temuan-temuan empiris yang ada dan mengidentifikasi kesenjangan penelitian yang perlu dikembangkan lebih lanjut (Thompson et al., 2022). Secara teoretis, hubungan antara *peer support* dan kecemasan lansia dapat dijelaskan melalui *Social Support Theory* yang menyatakan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai penyangga stres (*stress-buffering effect*) dan berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis. Selain itu, *Life Span Development Theory* menekankan bahwa kebutuhan akan keterhubungan sosial dan makna hidup tetap berlanjut hingga usia lanjut, sehingga interaksi sosial yang bermakna seperti *peer support* menjadi krusial dalam membantu lansia beradaptasi terhadap perubahan fisik dan psikologis akibat penyakit kronis (Santrock, 2018).

Berdasarkan latar belakang tersebut, *literature review* ini disusun dengan tujuan untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan mensintesis hasil-hasil penelitian terdahulu yang membahas pengaruh *peer support* terhadap kecemasan pada lansia yang mengalami masalah kronis. Secara khusus, kajian ini bertujuan untuk menggambarkan bentuk-bentuk *peer support* yang telah diterapkan, metode penelitian yang digunakan, serta temuan empiris terkait efektivitas *peer support* dalam menurunkan tingkat kecemasan lansia. Selain itu, *literature review* ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi kesenjangan penelitian (*research gap*) dan memperkuat dasar teoretis mengenai peran dukungan sebaya sebagai intervensi psikososial. Oleh karena itu, *literature review* ini menjadi penting untuk mengkaji secara mendalam pengaruh *peer support* terhadap kecemasan lansia dengan masalah kronis, sekaligus memperkuat dasar teoritis dan empiris bagi pengembangan intervensi kesehatan mental lansia di masa mendatang.

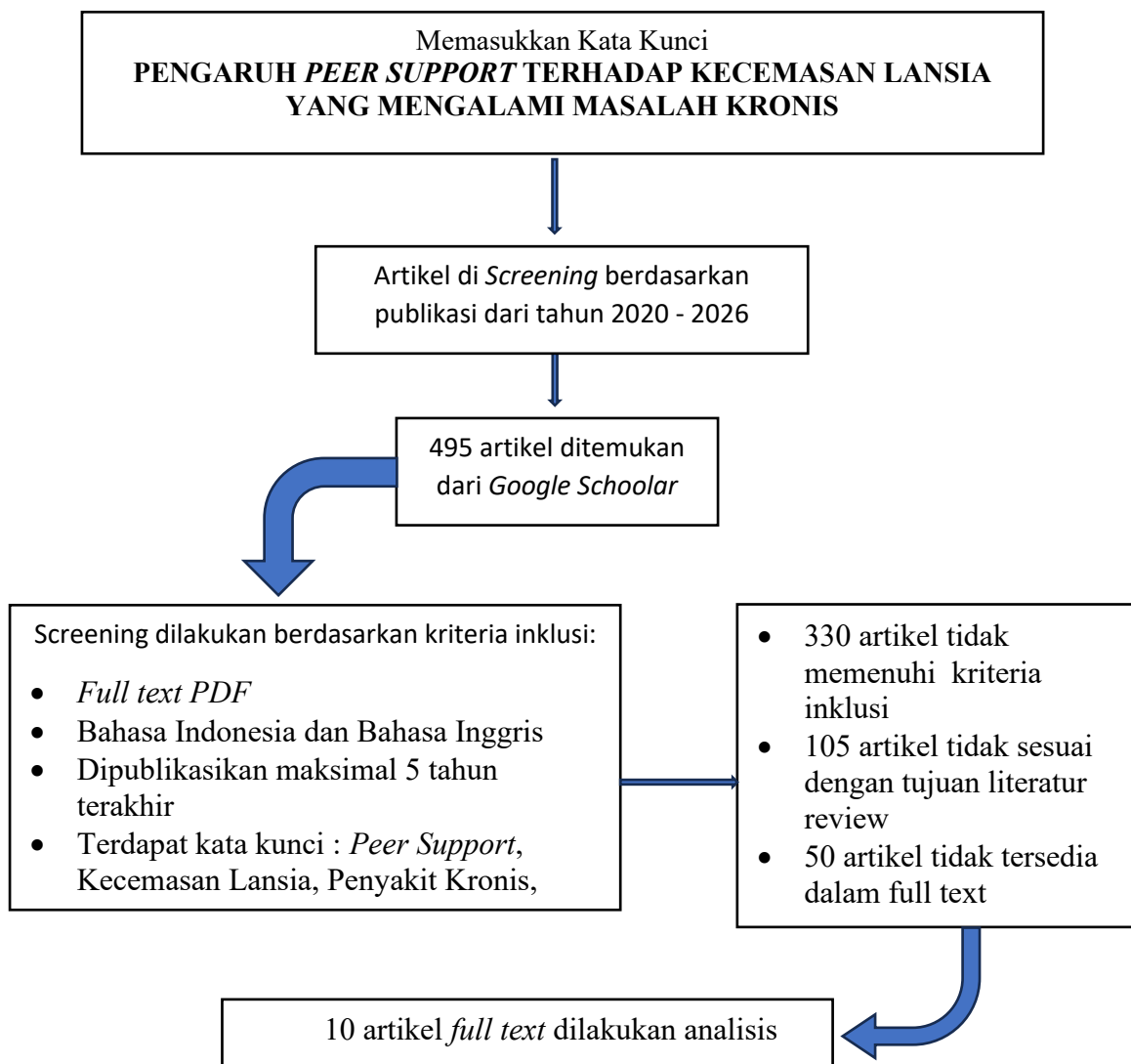
Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan *literature review* yang bertujuan untuk mengkaji dan mensintesis hasil-hasil penelitian terdahulu mengenai pengaruh *peer support* terhadap kecemasan pada lansia yang mengalami masalah kronis. Pendekatan ini dipilih untuk memberikan gambaran komprehensif terkait perkembangan penelitian sebelumnya serta mengintegrasikan temuan empiris dengan perspektif peneliti sebagai dasar pembentukan pandangan baru dalam kajian ilmiah. Desain penelitian yang digunakan adalah *systematic literature review*, di mana penelusuran literatur dilakukan secara mendalam, terstruktur, dan teliti. Pencarian artikel dilakukan melalui basis data *Google Scholar* dengan menggunakan kata kunci *peer support*, dukungan sebaya, kecemasan lansia, dan penyakit kronis, baik dalam Bahasa Indonesia maupun Bahasa Inggris.

Populasi penelitian ini berupa seluruh artikel ilmiah yang relevan dengan topik kajian, sedangkan sampel penelitian adalah artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria inklusi meliputi artikel yang dipublikasikan maksimal lima tahun terakhir, tersedia dalam bentuk *full text*, menggunakan Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris, serta membahas *peer support* dan kecemasan pada lansia dengan penyakit kronis. Artikel yang tidak relevan atau tidak memiliki metodologi yang jelas dikeluarkan dari analisis. Seleksi artikel dilakukan menggunakan pendekatan PICO (*Population, Intervention, Comparison, Outcome*) untuk memastikan kesesuaian dengan tujuan penelitian. Instrumen yang digunakan berupa lembar ekstraksi data yang mencakup informasi penulis, tahun publikasi, desain penelitian, karakteristik responden,

bentuk intervensi *peer support*, serta hasil penelitian terkait kecemasan. Analisis data dilakukan dengan analisis deskriptif dan sintesis naratif, yaitu membandingkan dan mengelompokkan temuan penelitian berdasarkan tema dan hasil utama. Hasil analisis disajikan secara sistematis untuk memberikan pemahaman menyeluruh mengenai pengaruh *peer support* terhadap kecemasan lansia dengan masalah kronis.

GAMBAR 1 Skema Proses *Literatur Review*





Hasil

Tabel 1 Sintesis Artikel Penelitian tentang Pengaruh Peer Support terhadap Kecemasan Lansia dengan Masalah Kronis

No	Penulis dan Tahun	Judul Penelitian	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil
1	Thompson et al. (2022)	<i>Peer support for people with chronic conditions: a systematic review of reviews</i>	Mengidentifikasi komponen intervensi <i>peer support</i> , domain outcome, efektivitas, dan mekanisme pengaruh pada pasien dengan penyakit kronis.	<i>Systematic review</i>	<i>Peer support</i> memiliki komponen sosial, psikologis, praktis, dan edukatif. Efek positif ditemukan pada kualitas hidup dan self-efficacy, tetapi banyak hasil tidak signifikan secara statistik.
2	Nopriani & Hawa (2025)	Pengaruh <i>Peer Support Group</i> dengan Model Keperawatan Kolcaba terhadap Tingkat Kecemasan Lansia dengan Diabetes Melitus Tipe II	Mengetahui pengaruh <i>peer support</i> dengan model Kolcaba terhadap kecemasan lansia dengan DM tipe II.	<i>Pra-eksperimental, one-group pretest-posttest</i> , 16 responden lansia DM tipe II, instrumen HARS, analisis <i>paired sample t-test</i> .	Terdapat penurunan signifikan tingkat kecemasan setelah intervensi ($p=0,002$).
3	Candrawati & Sukraandini (2022)	Kecemasan Lansia dengan Kondisi Penyakit Kronis	Mendeskripsikan tingkat kecemasan lansia dengan penyakit kronis.	<i>Deskriptif, purposive sampling</i> , 49 lansia, instrumen <i>Geriatric Anxiety Scale (GAS)</i> .	61,22% lansia mengalami kecemasan minimal, 30,61% kecemasan ringan, 6,12% kecemasan sedang.
4	Setiawan & Mariyati (2025)	<i>The Relationship Between Peer Social Support and Psychological</i>	Mengetahui hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan	Kuantitatif, korelasional, 152 lansia, instrumen skala dukungan <i>sosial & psychological</i>	Korelasi positif sangat kuat ($r=0,931$; $p<0,05$). Dukungan sosial sebaya



		<i>Well-Being of the Elderly in Surabaya</i>	psikologis lansia di Surabaya.	<i>well-being</i> , uji validitas & reliabilitas, analisis korelasi <i>product moment</i> .	berkontribusi 56,6% terhadap kesejahteraan psikologis lansia.
5	Zhao et al. (2022)	<i>The Relationship between Social Support and Anxiety among Rural Older People in Elderly Caring Social Organizations: A Cross-Sectional Study</i>	Mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan tingkat kecemasan pada lansia pedesaan yang tinggal di lembaga perawatan lansia serta faktor-faktor yang memengaruhinya	Penelitian kuantitatif dengan desain <i>cross-sectional</i> .	Dukungan dari teman (<i>friends' support</i>) merupakan faktor yang paling berpengaruh dalam menurunkan kecemasan lansia.
6	Widiastuti, Astuti, Amri, et al. (2025)	<i>The Effectiveness of Support Group Therapy on Depression and Anxiety Levels Among the Elderly in The Halim Subdistrict of East Jakarta</i>	Mengetahui pengaruh terapi kelompok dukungan (<i>Support Group Therapy</i>) terhadap penurunan tingkat depresi dan kecemasan pada lansia di Kelurahan Halim, Jakarta Timur.	Kuasi-eksperimental dengan desain <i>one-group pretest-posttest</i> . Populasi: lansia di Halim Perdanakusuma. Sampel: 34 responden (<i>purposive sampling</i>). Instrumen: DASS-42 (subskala depresi dan kecemasan). Analisis: uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, uji t berpasangan (<i>paired t-test</i>).	Sebelum intervensi, mayoritas responden mengalami depresi sedang (47,1%) dan kecemasan sangat berat (67,6%). Setelah intervensi, 94,1% responden berada pada kategori normal untuk depresi, dan 73,5% normal untuk kecemasan. Uji t menunjukkan perbedaan signifikan ($p < 0,001$) antara sebelum dan sesudah intervensi.
7	Braun et al. (2025)	<i>Peer Support in Chronic Conditions</i>	Mensintesis pengalaman <i>peer supporters</i> dalam	<i>Systematic review</i> terhadap studi kualitatif	<i>Peer supporters</i> mengalami



		<i>from the Peer Supporters' Perspective</i>	program <i>peer support</i> bagi penderita penyakit kronis, mencakup persepsi tentang dukungan, tantangan, dan manfaatnya.	dan kuantitatif terkait pengalaman <i>peer supporters</i> dalam konteks penyakit kronis.	manfaat seperti pertumbuhan pribadi, keterampilan, inklusi sosial, dan dukungan timbal balik; namun juga tantangan seperti tekanan emosional dan kebutuhan dukungan organisasi.
8	Schwei et al. (2021)	<i>Peer-to-Peer Support and Changes in Health and Well-being in Older Adults Over Time</i>	Menilai hubungan dukungan sebaya dengan perubahan kesehatan umum, termasuk kecemasan, dalam kohort lansia.	Studi <i>longitudinal kohort</i> dengan <i>peer-to-peer support</i> dibandingkan layanan komunitas standar.	<i>peer support</i> tidak secara signifikan menurunkan kecemasan dibanding kontrol, tetapi ada perbaikan kesehatan mental secara umum dalam kelompok <i>peer support</i> .
9	Oktavia & Fransiska (2023)	Hubungan Dukungan Sosial dan Penyakit Kronis dengan Kualitas Hidup Lansia di Balai Pelayanan dan Penyantunan Lansia Provinsi Bengkulu	Mengetahui hubungan dukungan sosial dan penyakit kronis dengan kualitas hidup lansia.	Kuantitatif korelasional	Dukungan sosial berhubungan signifikan dengan kualitas hidup lansia penderita penyakit kronis.
10	Destriande et al. (2021)	Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup pada Lanjut Usia	Mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kualitas hidup lansia.	<i>Literature review</i> , 33 jurnal dianalisis.	<i>Peer support</i> , dukungan keluarga, dan kesehatan fisik signifikan memengaruhi kualitas hidup lansia.



Pembahasan

Fenomena meningkatnya jumlah lansia dengan penyakit kronis merupakan tantangan besar bagi sistem kesehatan global maupun nasional. Lansia yang mengalami penyakit kronis tidak hanya menghadapi keterbatasan fisik, tetapi juga tekanan psikologis berupa kecemasan, depresi, dan rasa kesepian. Kondisi ini diperparah oleh menurunnya fungsi sosial, hilangnya peran dalam keluarga, serta keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental. Oleh karena itu, intervensi non-farmakologis yang mampu menjawab kebutuhan psikososial lansia menjadi sangat penting. Salah satu pendekatan yang banyak dikaji adalah *peer support* atau dukungan sebaya, yang menekankan pada interaksi antarindividu dengan pengalaman serupa untuk saling berbagi, mendukung, dan membangun resiliensi.

Penelitian Thompson et al. (2022) menunjukkan bahwa *peer support* memiliki komponen sosial, psikologis, praktis, dan edukatif yang dapat meningkatkan kualitas hidup serta *self-efficacy* pada pasien dengan penyakit kronis. Meskipun beberapa hasil tidak signifikan secara statistik, arah temuan konsisten bahwa dukungan sebaya memberikan manfaat dalam mengurangi beban psikologis dan meningkatkan keterhubungan sosial (Thompson et al., 2022). Hal ini sejalan dengan konsep teori dukungan sosial yang menekankan bahwa interaksi antarindividu dengan pengalaman serupa dapat menjadi faktor protektif terhadap kecemasan.

Dalam konteks Indonesia, penelitian Nopriani & Hawa (2024) membuktikan bahwa *peer support* dengan model keperawatan Kolcaba efektif menurunkan kecemasan lansia dengan diabetes melitus tipe II. Hasil uji statistik menunjukkan adanya penurunan signifikan tingkat kecemasan setelah intervensi ($p=0,002$). Temuan ini menegaskan bahwa *peer support* tidak hanya relevan secara teoritis, tetapi juga aplikatif dalam praktik keperawatan komunitas di Indonesia. Lansia yang mendapatkan dukungan sebaya merasa lebih tenang karena dapat berbagi pengalaman dan strategi menghadapi penyakit kronis.

Selain itu, penelitian Setiawan & Mariyati (2025) di Surabaya menemukan korelasi positif yang sangat kuat ($r=0,931$; $p<0,05$) antara dukungan sosial sebaya dengan kesejahteraan psikologis lansia. Dukungan sebaya berkontribusi sebesar 56,6% terhadap kesejahteraan psikologis lansia. Artinya, semakin tinggi dukungan yang diterima dari teman sebaya, semakin baik pula kondisi psikologis lansia. Temuan ini memperkuat argumen bahwa *peer support* dapat menjadi salah satu strategi penting dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup lansia dengan penyakit kronis.

Penelitian Candrawati & Sukraandini (2022) menambahkan perspektif bahwa lansia dengan penyakit kronis memang rentan mengalami kecemasan. Dari 49 responden, 61,22% mengalami kecemasan minimal, 30,61% kecemasan ringan, dan 6,12% kecemasan sedang. Data ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar lansia berada pada kategori kecemasan minimal, tetap ada proporsi signifikan yang mengalami kecemasan ringan hingga sedang. *Peer support* dapat menjadi intervensi yang tepat untuk kelompok ini, karena sifatnya yang non-farmakologis, murah, dan berbasis komunitas. Lansia sering kali dihadapkan pada rasa takut terhadap komplikasi penyakit, penurunan kemandirian, serta kekhawatiran menjadi beban bagi keluarga, yang secara kumulatif meningkatkan tingkat kecemasan. Temuan ini konsisten dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa prevalensi kecemasan pada lansia dengan penyakit kronis lebih tinggi dibandingkan lansia tanpa penyakit penyerta (Candrawati & Sukraandini, 2022).

Lebih jauh, penelitian Widiastuti, Astuti, & Amri (2025) di Jakarta Timur membuktikan efektivitas *support group therapy* dalam menurunkan depresi dan kecemasan pada lansia. Sebelum intervensi, mayoritas responden mengalami depresi sedang (47,1%) dan kecemasan



sangat berat (67,6%). Setelah intervensi, 94,1% responden berada pada kategori normal untuk depresi, dan 73,5% normal untuk kecemasan. Hasil *uji t* menunjukkan perbedaan signifikan ($p < 0,001$) antara sebelum dan sesudah intervensi. Temuan ini menegaskan bahwa dukungan kelompok sebaya dapat menjadi intervensi yang efektif dalam mengurangi beban psikologis lansia dengan penyakit kronis.

Penelitian internasional juga mendukung temuan tersebut. Braun et al. (2025) dalam *systematic review* menyoroti bahwa *peer supporters* sendiri merasakan manfaat emosional dari keterlibatan mereka, meskipun menghadapi tantangan. Hal ini menunjukkan bahwa *peer support* tidak hanya bermanfaat bagi penerima, tetapi juga bagi pemberi dukungan. Dengan demikian, *peer support* menciptakan hubungan timbal balik yang memperkuat kohesi sosial dan resiliensi komunitas lansia.

Ruswadi et al. (2025) menambahkan dimensi edukasi dalam *peer support*. Penelitian menunjukkan bahwa intervensi edukasi inovatif berbasis komunitas yang disesuaikan dengan budaya lokal mampu menurunkan depresi (*mean* 8,5 $\rightarrow$ 5,2), kecemasan (*mean* 7,0 $\rightarrow$ 4,1), serta meningkatkan keterlibatan sosial (12,3 $\rightarrow$ 17,4). Program ini mengintegrasikan literasi kesehatan mental, regulasi emosi, dan partisipasi sosial, sehingga memberikan dampak holistik terhadap kesehatan mental lansia. Temuan ini relevan dengan konteks Indonesia, di mana faktor budaya dan sosial sangat memengaruhi penerimaan intervensi kesehatan.

Namun, tidak semua penelitian menunjukkan hasil yang konsisten. Schwei et al. (2023) dalam studi longitudinal menemukan bahwa *peer support* tidak secara signifikan menurunkan kecemasan dibandingkan kelompok kontrol, meskipun ada perbaikan kesehatan mental secara umum. Hal ini menunjukkan bahwa efektivitas *peer support* dapat dipengaruhi oleh faktor kontekstual, seperti kualitas fasilitator, intensitas intervensi, dan karakteristik responden. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memoderasi efektivitas *peer support* pada lansia dengan penyakit kronis.

Secara teoritis, efektivitas *peer support* dapat dijelaskan melalui teori dukungan sosial dan teori resiliensi. Dukungan sosial dari teman sebaya memberikan rasa keterhubungan, mengurangi isolasi, dan meningkatkan *self-efficacy*. Sementara itu, teori resiliensi menekankan bahwa dukungan sebaya membantu lansia membangun kemampuan adaptif dalam menghadapi stres akibat penyakit kronis. Dengan demikian, *peer support* berfungsi sebagai mekanisme protektif yang memperkuat kesehatan mental lansia.

Dari perspektif kebijakan, temuan-temuan ini memiliki implikasi penting. Pertama, *peer support* dapat dijadikan intervensi non-farmakologis yang murah dan mudah diimplementasikan di komunitas. Kedua, program *peer support* dapat dikembangkan di posyandu lansia, puskesmas, atau lembaga pelayanan sosial sebagai bagian dari strategi *promotif* dan *preventif* kesehatan mental. Ketiga, integrasi *peer support* dengan program edukasi kesehatan dapat meningkatkan efektivitas intervensi.

Peer support muncul sebagai pendekatan psikososial yang relevan karena berfokus pada dimensi sosial dan emosional lansia. *Peer support* tidak hanya dimaknai sebagai bentuk bantuan sosial biasa, tetapi sebagai proses interaksi timbal balik antarindividu dengan pengalaman kesehatan yang serupa. Kesamaan pengalaman inilah yang membedakan *peer support* dari dukungan sosial umum, karena memungkinkan terciptanya empati yang lebih mendalam, rasa saling memahami, serta validasi emosional yang kuat. Lansia yang terlibat dalam kelompok dukungan sebaya cenderung merasa “tidak sendirian” dalam menghadapi penyakit kronis, sehingga mampu menurunkan persepsi ancaman terhadap kondisi kesehatannya (Conwell et al., 2020).



Hasil sintesis literatur menunjukkan bahwa *peer support* berkontribusi signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan lansia melalui beberapa mekanisme utama. Pertama, *peer support* berperan sebagai sarana regulasi emosi. Melalui diskusi kelompok atau interaksi informal, lansia dapat mengekspresikan ketakutan, kekhawatiran, dan stres yang selama ini terpendam. Proses berbagi ini membantu lansia mengurangi beban emosional dan memperoleh perspektif baru dalam memaknai penyakitnya. Penelitian yang menggunakan instrumen *HARS* dan *HADS* menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan yang signifikan setelah intervensi *peer support*, yang mengindikasikan perbaikan regulasi emosi pada lansia (Widiastuti, Astuti, & Amri, 2025).

Kedua, *peer support* meningkatkan mekanisme koping adaptif pada lansia dengan penyakit kronis. Lansia yang tergabung dalam kelompok dukungan sebaya dapat belajar dari pengalaman orang lain mengenai cara menghadapi gejala penyakit, mengelola stres, serta mempertahankan aktivitas sehari-hari secara realistis. Pembelajaran sosial ini membantu lansia mengembangkan strategi koping yang lebih efektif dan realistis, sehingga mengurangi kecenderungan koping maladaptif seperti penarikan diri sosial atau perasaan putus asa. Temuan ini sejalan dengan penelitian Kalangi et al. (2025) yang menunjukkan bahwa *peer support group* mampu meningkatkan mekanisme koping pada penderita penyakit kronis, yang secara tidak langsung berkontribusi pada penurunan kecemasan.

Ketiga, *peer support* memperkuat rasa kontrol dan efikasi diri lansia. Penyakit kronis sering kali membuat lansia merasa kehilangan kendali atas tubuh dan kehidupannya. Melalui *peer support*, lansia dapat melihat contoh nyata individu lain yang mampu beradaptasi dan menjalani kehidupan secara bermakna meskipun memiliki penyakit kronis. Pengalaman tersebut meningkatkan keyakinan lansia bahwa mereka juga mampu mengelola kondisi kesehatannya. Peningkatan efikasi diri ini berhubungan erat dengan penurunan kecemasan, karena lansia tidak lagi memandang penyakit sebagai ancaman yang sepenuhnya berada di luar kendali mereka (Maulida et al., 2024).

Selain itu, *literature review* ini juga menunjukkan bahwa *peer support* berkontribusi dalam mengurangi isolasi sosial yang sering dialami lansia. Isolasi sosial merupakan faktor risiko utama gangguan kesehatan mental pada lansia, termasuk kecemasan dan depresi. Lansia dengan penyakit kronis cenderung membatasi aktivitas sosial akibat keterbatasan fisik atau kekhawatiran terhadap kondisi kesehatannya. *Peer support*, baik dalam bentuk kelompok tatap muka maupun berbasis komunitas digital, mampu membuka kembali ruang interaksi sosial yang aman dan suportif bagi lansia. Studi yang meneliti *peer support* berbasis komunitas menunjukkan adanya peningkatan keterlibatan sosial dan penurunan perasaan kesepian pada lansia, yang berimplikasi positif terhadap kesehatan mental mereka (Amanda & Ritonga, 2025).

Perkembangan *peer support* berbasis digital juga menjadi temuan penting dalam *literature review* ini. Pemanfaatan teknologi digital memungkinkan lansia untuk tetap terhubung dengan kelompok sebaya meskipun memiliki keterbatasan mobilitas atau tinggal di wilayah dengan akses layanan kesehatan terbatas. *Peer support* berbasis daring memberikan fleksibilitas waktu dan ruang, serta memperluas jangkauan intervensi psikososial bagi lansia. Meskipun demikian, efektivitas *peer support* digital sangat bergantung pada tingkat literasi digital lansia dan dukungan dari keluarga atau tenaga kesehatan. Beberapa penelitian menekankan bahwa pendampingan awal diperlukan agar lansia dapat memanfaatkan teknologi secara optimal tanpa menimbulkan stres tambahan (Reidy et al., 2024).

Meskipun sebagian besar penelitian menunjukkan hasil positif, *literature review* ini juga mengidentifikasi variasi efektivitas *peer support* terhadap kecemasan lansia. Variasi tersebut dipengaruhi oleh perbedaan desain penelitian, durasi dan intensitas intervensi, karakteristik



responden, serta instrumen pengukuran kecemasan yang digunakan. Beberapa penelitian dengan durasi intervensi yang singkat menunjukkan penurunan kecemasan yang belum optimal, sehingga mengindikasikan bahwa *peer support* memerlukan waktu dan kontinuitas untuk menghasilkan dampak yang signifikan. Selain itu, perbedaan kondisi penyakit kronis juga memengaruhi respons lansia terhadap *peer support*, di mana lansia dengan penyakit kronis yang lebih stabil cenderung menunjukkan manfaat psikologis yang lebih besar dibandingkan lansia dengan kondisi yang berat atau komplikatif.

Literature review ini juga menegaskan bahwa *peer support* sebaiknya tidak dipandang sebagai intervensi tunggal, melainkan sebagai bagian dari pendekatan holistik dalam perawatan lansia dengan penyakit kronis. Integrasi *peer support* dengan layanan kesehatan formal, edukasi kesehatan, serta dukungan keluarga dapat meningkatkan efektivitas intervensi secara keseluruhan. Dukungan dari tenaga kesehatan diperlukan untuk memastikan bahwa informasi yang dibagikan dalam kelompok sebaya tetap akurat dan tidak menimbulkan kesalahpahaman terkait pengelolaan penyakit. Dengan demikian, *peer support* dapat berfungsi sebagai pelengkap yang memperkuat intervensi medis dan keperawatan yang sudah ada.

Dari perspektif teoretis, temuan dalam *literature review* ini dapat dijelaskan melalui teori dukungan sosial dan teori pembelajaran sosial, yang menekankan bahwa interaksi antarindividu dengan pengalaman serupa dapat memengaruhi kesehatan mental secara signifikan. *Peer support* memungkinkan terjadinya proses *modeling*, di mana lansia mengamati dan meniru strategi adaptif yang digunakan oleh sesama lansia dalam menghadapi penyakit kronis. Proses ini memperkuat keyakinan bahwa kondisi kronis dapat dikelola, sehingga mengurangi kecemasan yang muncul akibat persepsi ketidakberdayaan. Selain itu, dukungan emosional yang diperoleh dari kelompok sebaya berfungsi sebagai penyangga stres, yang membantu lansia meredakan respons kecemasan terhadap tekanan yang bersumber dari penyakit maupun perubahan kehidupan di usia lanjut.

Dari sisi praktik pelayanan kesehatan, *literature review* ini memberikan implikasi penting bagi pengembangan intervensi berbasis komunitas. *Peer support* dapat diintegrasikan dalam program posyandu lansia, puskesmas, maupun layanan kesehatan berbasis komunitas lainnya sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif kesehatan mental. Keterlibatan lansia sebagai fasilitator sebaya juga berpotensi meningkatkan rasa memiliki dan keberlanjutan program, karena lansia tidak hanya menjadi penerima manfaat tetapi juga berperan aktif dalam mendukung sesamanya. Pendekatan ini sejalan dengan konsep pemberdayaan lansia, yang menempatkan lansia sebagai subjek aktif dalam menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan mereka sendiri.

Literature review ini juga mengidentifikasi bahwa faktor budaya dan konteks sosial memiliki peran penting dalam efektivitas *peer support*. Dalam masyarakat yang memiliki nilai kolektivisme tinggi, seperti di Indonesia, dukungan sebaya cenderung lebih mudah diterima dan diinternalisasi oleh lansia. Nilai kebersamaan, gotong royong, dan saling peduli memperkuat efektivitas interaksi sebaya dalam menurunkan kecemasan. Namun, pendekatan *peer support* tetap perlu disesuaikan dengan karakteristik individu lansia, termasuk tingkat pendidikan, latar belakang sosial, dan kondisi kesehatan, agar intervensi tidak menimbulkan tekanan sosial yang justru meningkatkan kecemasan.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menunjukkan bahwa *peer support* memiliki peran strategis dalam menurunkan kecemasan lansia dengan penyakit kronis melalui penguatan aspek emosional, sosial, dan psikologis. Temuan-temuan dalam *literature review* ini memperkuat argumentasi bahwa intervensi berbasis komunitas dan hubungan sebaya merupakan pendekatan yang relevan dan kontekstual untuk menjawab tantangan kesehatan mental lansia di tengah



meningkatnya prevalensi penyakit kronis. Meskipun terdapat variasi hasil, arah temuan konsisten bahwa dukungan sebaya memberikan manfaat psikologis, sosial, dan edukatif. Penelitian lebih lanjut dengan desain RCT, sampel besar, dan evaluasi jangka panjang diperlukan untuk memperkuat bukti dan memastikan keberlanjutan program *peer support* di komunitas lansia.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil *literature review* terhadap berbagai penelitian yang relevan, dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan masalah psikologis yang sering dialami oleh lansia dengan penyakit kronis. Kondisi penyakit yang bersifat jangka panjang, disertai keterbatasan fisik, ketergantungan dalam aktivitas sehari-hari, serta ketidakpastian terhadap kondisi kesehatan, menjadi faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya kecemasan pada kelompok lansia. Temuan dari berbagai studi menunjukkan bahwa kecemasan pada lansia tidak hanya berdampak pada kesehatan mental, tetapi juga dapat memengaruhi kepatuhan pengobatan dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Literature review ini menunjukkan bahwa *peer support* atau dukungan sebaya memiliki pengaruh positif terhadap penurunan kecemasan lansia yang mengalami penyakit kronis. Dukungan sebaya memungkinkan lansia untuk saling berbagi pengalaman, memperoleh dukungan emosional, serta membangun rasa kebersamaan dengan individu yang memiliki kondisi serupa. Interaksi tersebut terbukti mampu mengurangi perasaan terisolasi, meningkatkan rasa aman, dan memperkuat mekanisme koping lansia dalam menghadapi penyakit kronis yang dideritanya.

Selain itu, *peer support* juga berperan dalam meningkatkan aspek psikososial lain yang berkaitan erat dengan kecemasan, seperti kepercayaan diri, penerimaan diri, dan kemampuan beradaptasi terhadap perubahan kondisi kesehatan. Baik *peer support* yang dilakukan secara langsung maupun berbasis komunitas digital menunjukkan potensi sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif, mudah diterapkan, dan sesuai dengan kebutuhan lansia. Meskipun terdapat variasi hasil antarpelitian akibat perbedaan desain, durasi intervensi, dan instrumen pengukuran kecemasan, secara umum *peer support* memberikan kontribusi positif terhadap kesehatan mental lansia dengan penyakit kronis. Dengan demikian, *peer support* dapat dipandang sebagai salah satu pendekatan yang menjanjikan dalam upaya menurunkan kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia yang mengalami masalah kronis, khususnya apabila diintegrasikan ke dalam pelayanan kesehatan berbasis komunitas.

Daftar Pustaka

- Amanda, A., & Ritonga, R. (2025). Model peer support berbasis komunitas digital sebagai metode baru dalam pekerjaan sosial dengan lansia. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2). <https://doi.org/10.31004/jptam.v9i2.30213>
- Amin, S. M., Khedr, M. A., Tawfik, A. F., Malek, M. G. N., & El-Ashry, A. M. (2025). The mediating and moderating role of social support on psychological well-being among elderly with chronic illness. *BMC Nursing*, 24, 156. <https://doi.org/10.1186/s12912-025-0156-7>



- Arifin, S., & Putri, R. A. (2022). Tingkat kecemasan lansia dengan penyakit kronis di pelayanan kesehatan primer. *Jurnal Aplikasi Keperawatan*, 10(2), 85–93. <https://jab.ubr.ac.id/index.php/jab/article/view/631>
- Arulsamy, K., Effendy, E., Mardhiyah, S., Amin, M. M., Husada, M. S., Camellia, V., Stona, A. C., & Finkelstein, E. A. (2025). The economic burden of anxiety and depression in Indonesia. *Frontiers in Public Health*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1667726>
- Braun, A., Löwe, B., & Uhlenbusch, N. (2025). Peer Support in Chronic Conditions from the Peer Supporters' Perspective: A Systematic Review. *Psychosocial Intervention*, 34(3), 175–188. <https://doi.org/10.5093/pi2025a14>
- Candrawati, S. A. K., & Sukraandini, N. K. (2022). Kecemasan Lansia dengan Kondisi Penyakit Kronis. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(2), 348–355.
- Conwell, Y., Van Orden, K., & Stone, D. M. (2020). Peer companionship for mental health of older adults in primary care. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 28(9), 922–932.
- Destriande, I. M., Faridah, I., Oktania, K., & Rahman, S. (2021). Faktor yang mempengaruhi kualitas hidup pada lanjut usia. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 2(1), 1–9.
- Dewi, N. L. P. A., & Suardana, I. W. (2021). Kecemasan pada lansia dengan penyakit kronis dan dampaknya terhadap kualitas hidup. *Jurnal Riset Keperawatan Nasional*, 5(1), 45–52. <https://ejournal.itekes-bali.ac.id/index.php/jrkn/article/view/592>
- Global Health Science Group. (2023). Faktor psikososial yang memengaruhi kecemasan lansia dengan penyakit kronis. *Jurnal Psikologi Dan Masyarakat*, 6(3), 210–219. <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM/article/view/2217>
- Hutomo, Y. (2025). Prevalence of psychosomatic problems in geriatric with chronic disease: A systematic review. *The Sign of Clinical Medicine*, 3(1).
- Jalali, A., Ziapour, A., Karimi, Z., Rezaei, M., Emami, B., Kalhori, R. P., Khosravi, F., Sameni, J. S., & Kazeminia, M. (2024). Global prevalence of depression, anxiety, and stress in the elderly population: A systematic review and meta-analysis. *BMC Geriatrics*, 24, 809. <https://doi.org/10.1186/s12877-024-0809-3>
- Kalangi, S. J., Lestari, I., & Yusuf, A. (2025). Pengaruh peer support group terhadap mekanisme koping penderita diabetes melitus tipe 2. *Jurnal Keperawatan Sulawesi*, 8(8). <https://doi.org/10.56338/jks.v8i8.8378>
- Lestari, D., & Rahman, F. (2024). Pengaruh peer support terhadap kecemasan lansia penderita diabetes mellitus. *Jurnal Keperawatan Terapan*, 8(1), 33–41. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/28736>
- Li, L. (2025). Mental Health Interventions With Older Adults and the Policy Implications. *Public Policy & Aging Report*, 35(2), 53–56. <https://doi.org/10.1093/ppar/praf008>
- Maulida, Y., Chen, X., & Li, Y. (2024). The influence of resilience and social support on mental health of older adults living in community. *BMC Psychology*, 12, 189.
- Nopriani, Y., & Hawa, S. (2024). Pengaruh peer support group dengan model keperawatan kolcaba terhadap tingkat kecemasan lansia dengan diabetes melitus tipe ii di wilayah kerja puskesmas talang pangeran. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 4182–4187. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jkt.v5i2.28736>



- Nopriani, Y., & Hawa, S. (2025). Pengaruh peer support group dengan model keperawatan Kolcaba terhadap tingkat kecemasan lansia dengan diabetes melitus tipe II. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(2), 112–120.
- Oktavia, N., & Fransiska, D. (2023). Hubungan dukungan sosial dan penyakit kronis dengan kualitas hidup lansia. *Jurnal Akademi Kesehatan Sapta Bakti*, 5(1), 33–41.
- Reidy, C., Foster, C., & Rogers, A. (2024). Peer support in chronic health conditions. *BMJ*, 384.
- Ruswadi, I., Masliha, N. I. H., & Wennie, J. (2025). Enhancing older adults' mental health through tailored innovative educational interventions in community. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*, 4(1), 147–156.
- Santrock, J. W. (2018). *Educational Psychology* (6th ed.). McGraw-Hill Education.
- Schwei, R. J., Hetzel, S., & Kim, K. (2023). Peer-to-peer support and changes in health and well-being in older adults over time. *Journal of Aging and Health*, 35(4), 567–582.
- Schwei, R. J., Kadri, S., & Hamidi, M. S. (2021). Peer-to-peer support and changes in health and well-being in older adults. *JAMA Network Open*, 4(6).
- Setiawan, E. D., & Mariyati, L. I. (2025). The relationship between peer social support and psychological well-being of the elderly in Surabaya. *Psikologia*, 4(1), 77–85.
- Thompson, J., Barber, R., & Ward, P. R. (2022). Peer support for people with chronic conditions: A systematic review of reviews. *BMC Health Services Research*, 22, 427.
- Widiastuti, S. H., Astuti, H. W., & Amri, K. (2025). The effectiveness of support group therapy on depression and anxiety levels among the elderly. *Nursing Current: Jurnal Keperawatan*, 12(2), 160–170.
- Widiastuti, S. H., Astuti, H. W., Amri, K., Pangaribuan, S. M., Meylawati, L. E., Pujiastuti, N., & Anggraeni, F. (2025). The Effectiveness of Support Group Therapy on Depression and Anxiety Levels Among the Elderly in The Halim Subdistrict of East Jakarta. *Nursing Current: Jurnal Keperawatan*, 13(2), 160–163.
- World Health Organization. (2025). *World report on ageing and health*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565042>
- Zhao, L., Zheng, X., Ji, K., Wang, Z., Sang, L., Chen, X., Tang, L., Zhu, Y., Bai, Z., & Chen, R. (2022). The relationship between social support and anxiety among rural older people in elderly caring social organizations: a cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 11411.