

Penggunaan Art therapy Sebagai Bentuk Pencegahan Stress pada Lansia di Panti Jompo

Nashwa Arika Putri, Ichrima Zakira, Dinda Ayu Nurlita Listiani, Muslikah, Ashari Mahfud

*Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Negeri Semarang

ARTICLE INFO

Article history:

Received March 27, 2025

Revised April 09, 2025

Accepted April 15, 2025

Available online April 28, 2025

Keywords:

Art therapy, pencegahan stress, lansia

Keywords:

Art therapy, stress prevention, elderly



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright © 2025 by Author. Published by Yayasan Daarul Huda

ABSTRAK

Lanjut usia merupakan fase kehidupan yang diwarnai oleh berbagai perubahan baik segi fisik, psikologis, dan sosial yang dapat memicu stres, kecemasan, hingga depresi. Ketidakmampuan dalam menghadapi perubahan tersebut sering menyebabkan penurunan kesejahteraan psikologis pada lansia, terutama bagi lansia yang tinggal di panti jompo. Sebuah metode non farmakologis yang diyakini dapat digunakan untuk menurunkan tingkat stres pada lansia adalah art therapy. Terapi ini menggunakan aktivitas kreatif berbasis seni sebagai sarana untuk menyalurkan emosi dan mendukung kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji sejauh mana efektivitas art therapy dalam mengurangi tingkat stres pada lansia dengan menggunakan pendekatan literature review. Sebanyak 21 artikel ilmiah yang relevan dikaji untuk memperoleh pemahaman mendalam terkait pengaruh *Art therapy* terhadap kesejahteraan psikologis lansia. Hasil kajian menunjukkan bahwa *Art therapy* berdampak positif dalam menurunkan tingkat stres, mendorong ekspresi diri, memperkuat coping mechanism, serta memberikan rasa tenang dan bermakna bagi lansia. Oleh

karena itu, *Art therapy* dapat menjadi intervensi efektif dan aplikatif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia, terutama dalam lingkungan panti jompo.

ABSTRACT

Elderly is a phase of life that is marked by various changes in physical, psychological, and social aspects that can trigger stress, anxiety, and even depression. The inability to deal with these changes often causes a decrease in psychological well-being in the elderly, especially for the elderly who live in nursing homes. A non-pharmacological method that is believed to be able to be used to reduce stress levels in the elderly is art therapy. This therapy uses art-based creative activities as a means to channel emotions and support mental health. This study aims to examine the extent to which art therapy is effective in reducing stress levels in the elderly using a literature review approach. A total of 21 relevant scientific articles were reviewed to gain an in-depth understanding of the effect of art therapy on the psychological well-being of the elderly. The results of the study showed that art therapy has a positive impact on reducing stress levels, encouraging self-expression, strengthening coping mechanisms, and providing a sense of calm and meaning for the elderly. Therefore, art therapy can be an effective and applicable intervention to improve the quality of life of the elderly, especially in a nursing home environment.

PENDAHULUAN

Individu yang berusia lebih dari 60 tahun dapat dikatakan sebagai lansia, yang mengalami perubahan dalam psikologis dan biologis yang dapat dianggap sebagai suatu proses dari penuaan. Biasanya proses ini ditandai dengan adanya penurunan pada kemampuan jaringan tubuh demi memperhatikan fungsi normalnya, akibatnya dapat meningkatkan kerentanan pada infeksi dan dapat memperlambat suatu pemulihan pada kerusakan. Menurut Arjuna & Rekawati (2020), aspek fisik bukan salah satu dampak penuaan, melainkan meluas pada kondisi psikologis seperti depresi, kecemasan, dan juga stress. Biasanya, masalah yang banyak dihadapi oleh lansia mencakup aspek kognitif, fisik, spiritual, dan juga emosional.

Seiring bertambahnya usia akan muncul kesulitan dalam beradaptasi dengan perubahan yang terjadi pada lansia, yang mengakibatkan munculnya tantangan psikososial yang dapat menimbulkan gangguan mental dan meningkatnya kecemasan. Menurut Siti Sri Wahyuningsih & Sri Herwiyanti (2023), yang biasa terjadi pada lansia adalah depresi, kecemasan, dan juga depresi. Kurangnya dukungan sosial, kehilangan peran dalam sosial, dan juga mengisolasi diri dari sosial menjadi penyebab meningkatnya resiko stress, kecemasan, dan depresi pada lansia.

*Corresponding author

Email arikaas13@gmail.com, rimazakira11@students.unnes.ac.id, dindaayunl@students.unnes.ac.id, muslikah@mail.unnes.ac.id, ashari.mahfud@mail.unnes.ac.id

The British Association of Art Therapist mendefinisikan Art therapy sebagai bentuk dari psikoterapi dimana menggunakan media yaitu seni sebagai cara yang utama untuk mengekspresikan perasaannya dan sebagai sarana berkomunikasi. Terapis seni tidak harus memiliki keahlian dalam bidang seni, karena Art therapy lebih berfokus pada bagaimana proses kreatif pada setiap individu dibandingkan kualitas estetika. Secara keseluruhan, menurut British Association of Art Therapists (dalam Hu et al., 2021) ini memiliki tujuan untuk memungkinkan individu dapat tumbuh dan berubah dengan memanfaatkan Art therapy di dalam lingkungan yang nyaman dan juga aman.

METODE

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa berdampak *Art therapy* pada penurunan tingkat stress lansia. Dengan menggunakan metode *literature review* untuk menjawab tujuan penelitian. *Literature review* merupakan metode yang dilakukan secara sistematis, jelas, dan dapat direplikasi untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, serta mensintesis hasil-hasil penelitian dan pemikiran dari para akademisi maupun praktisi. Tujuan utama dari *literature review* adalah untuk menganalisis dan mensintesis pengetahuan yang telah ada mengenai suatu topik guna menemukan celah atau peluang penelitian lebih lanjut. Menurut Okoli & Schabram (2010), tujuan *literature review* secara lebih spesifik meliputi: (1) menyediakan landasan teori bagi penelitian yang akan dilakukan, (2) mengeksplorasi sejauh mana dan sedalam apa penelitian sebelumnya telah membahas topik tersebut, dan (3) memberikan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan praktis melalui pemahaman terhadap temuan-temuan studi terdahulu. Artikel ini ditulis dengan mengkaji 21 artikel yang berkaitan tentang perkembangan lansia, terutama pada aspek kesejahteraan psikologisnya serta pengaruh *Art therapy* terhadap penurunan tingkat stress lansia. Jurnal yang kami kaji berasal dari *google scholar*. Lalu dari kajian tersebut, hasilnya dituang dalam bentuk artikel ilmiah ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Lansia dan Kesejahteraan Psikologisnya

Manusia mengalami perkembangan sepanjang hidupnya, dimulai dari kondisi tidak berdaya hingga mencapai tahap menjadi individu yang sempurna dan mandiri, kemudian pada akhirnya memasuki masa tua yang kembali menjadi individu yang rentan dan lemah. Masa lanjut usia merupakan fase terakhir dalam perjalanan hidup seseorang yang telah mencapai usia lanjut. Berdasarkan UU No.13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lansia, individu dikategorikan sebagai lansia jika telah berumur lebih dari 60 tahun. Sementara itu, menurut UU No. IV tahun 1965, lansia merujuk pada individu yang telah berusia 55 tahun dan berada dalam kondisi tidak mampu memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari secara mandiri sehingga memerlukan bantuan orang lain dalam pemenuhan nafkah.

Memasuki masa lanjut usia, individu mengalami perubahan dan penurunan fungsi fisik, psikologis, dan sosial, yang seringkali menyebabkan stres pada sebagian lansia. Perubahan yang terjadi pada lansia ini dikenal sebagai perubahan "Senesens" dan "Senilitas". Perubahan senesens merupakan perubahan normal dan fisiologis yang terjadi akibat proses penuaan. Sedangkan perubahan senilitas adalah perubahan patologis yang bersifat permanen dan ditandai dengan penurunan kondisi fisik yang semakin memburuk seiring bertambahnya usia.

Salah satu permasalahan utama yang kerap dialami oleh lansia adalah gangguan psikososial, yang menyerang aspek psikologis dan sosial pada lansia. Gangguan ini umumnya dipicu oleh perubahan fisik, emosional, dan sosial seiring bertambahnya usia seperti meningkatnya ketergantungan pada orang lain, selalu merasa kesepian, stress, kecemasan, depresi, ketidakstabilan emosi, mudah tersinggung, perasaan terabaikan, kekecewaan, kehilangan makna hidup, serta munculnya perasaan tidak berguna. Selain itu, lansia yang menghadapi masa pensiun, kehilangan pasangan atau buah hati yang sudah mandiri, sering mengalami krisis identitas dan perasaan kehilangan yang memicu stres dan gangguan psikososial. Selain itu, lansia yang tinggal sendiri rentan merasakan kesepian, kecemasan, dan kesulitan memenuhi kebutuhan sehari-hari, yang dapat memperburuk kondisi mental mereka.

Ketidaksiapan lansia dalam menghadapi perubahan ini dapat membuat mereka sangat rentan beradaptasi yang pada akhirnya dapat berujung pada rasa putus asa. Syukra (2012) mengungkapkan bahwa penyebab utama depresi pada lansia adalah perasaan hampa dalam hidup kebosanan serta ketakutan akan kemungkinan terjadinya hal-hal buruk pada mereka. Penemuan Syukra (2012) sejalan dengan fenomena yang dikenal sebagai "sarang kosong" (*empty nest*) yang sering dialami oleh lansia, seperti krisis identitas yang muncul akibat perasaan kehilangan ketika anak-anak mereka telah hidupkan diri. Selain itu, masa pensiun, menopause, serta kematian pasangan juga menjadi faktor pemicu krisis tersebut (Lu, 2010).

Konflik psikososial pada lansia juga terlihat pada fenomena post power syndrome, yaitu kesulitan dalam melepaskan posisi, jabatan, dan otoritas yang pernah dimiliki, serta kecenderungan untuk terus

mengevaluasi keberhasilan hidup sebelumnya. Hal ini dapat menyebabkan stres berkepanjangan yang berdampak pada penurunan kesehatan fisik dan psikologis (Hawari, 2007). Pensiun, menurut Hurlock, adalah berhentinya seseorang dari pekerjaannya, yang tidak hanya berarti hilangnya penghasilan, tetapi juga hilangnya identitas sosial, status, serta peran yang selama ini memberi makna hidup. Kehilangan ini, jika tidak diantisipasi dengan baik, dapat mengancam kesejahteraan psikologis lansia (Tri Ratnasari, 2009; Newman dalam Nurhidayah & Agustini, 2012).

Menjadi tua adalah bagian alami dari siklus kehidupan namun menjalani masa tua dengan keadaan yang sejahtera adalah harapan setiap lansia. Kebahagiaan di masa lansia tercermin dari kemampuan dan kesiapan individu dalam menghadapi berbagai perubahan yang terjadi dalam kehidupannya. (Indriana, Destiningrum, & Kristiana, 2011). Meski banyak tantangan yang dihadapi, kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) tetap dapat dicapai apabila lansia mampu beradaptasi dengan baik terhadap perubahan tersebut. Kesejahteraan psikologis atau *Psychological well-being* merupakan suatu keadaan dimana seseorang dapat memandang pengalaman hidup masa lalunya secara positif serta merasa adanya proses pertumbuhan dan perkembangan diri yang berkesinambungan, menjalani kehidupan yang bermakna dan bertujuan, menjalin hubungan berkualitas dengan orang lain, memiliki kemampuan untuk mengendalikan lingkungan sekitar, serta menjadi pribadi yang mandiri (Ryff & Keyes, 1995). Untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal, lansia perlu menjaga kesehatan fisik dan mental, memperkuat jaringan sosial, dan mengembangkan sikap positif terhadap proses penuaan. Dukungan keluarga, lingkungan sosial, serta kesiapan mental pribadi menjadi kunci penting agar lansia dapat menikmati masa tuanya dengan penuh makna dan kebahagiaan.

Stress

Stres merupakan suatu respon tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap tuntutan beban hidup yang ditandai dengan keluhan somatik (gejala fisik) dan disertai keluhan psikologis (Hawari, 2016). Stres merupakan suatu sindrom spesifik yang terdiri dari perubahan yang tidak menentu pada sistem biologis tubuh (Townsend, 2015). Stres merupakan suatu kondisi yang dapat mengancam kesejahteraan fisik, psikologis, dan spiritual individu, yang ditandai oleh munculnya reaksi serta penyesuaian psikologis tertentu (Murharyati et al., 2021). Stres muncul ketika seseorang merasa berada di bawah tekanan yang sulit untuk diatasi (Musradinur, 2016). Kondisi ini dapat dipicu oleh faktor internal maupun eksternal, yang mempengaruhi sistem saraf melalui aktivasi hormon dan kelenjar di dalam tubuh, khususnya di otak. Hormon-hormon ini bekerja secara sinergis untuk merangsang sistem saraf simpatik, yang kemudian menyebabkan peningkatan detak jantung, penurunan nafsu makan, dan produksi keringat yang lebih banyak (Mahmud & Uyun, 2016).

Meski sering dianggap negatif, stres juga dapat memberikan dampak positif apabila individu mampu mengelolanya secara adaptif, seperti menjadikan tekanan sebagai pendorong untuk berkembang. Selye (dalam Asih et al., 2018) mengklasifikasikan stres menjadi empat jenis, yaitu:

1. Eustres (stres positif): Jenis stres yang memberikan efek baik bagi individu, misalnya stres akibat tanggung jawab besar yang memotivasi seseorang untuk berprestasi.
2. Distres: Stres yang berdampak buruk, seperti beban berlebih yang melelahkan secara fisik maupun mental.
3. Hiperstres: Tekanan yang intens, baik bersifat positif maupun negatif, yang melebihi kapasitas individu, contohnya stres akibat peristiwa ekstrem seperti serangan teroris.
4. Hipostres: Stres yang disebabkan oleh kurangnya stimulasi, seperti kebosanan karena aktivitas monoton dan berulang.

Tingkat stres menunjukkan sejauh mana seseorang bereaksi terhadap tekanan, mulai dari yang ringan hingga sangat berat, dan dapat berdampak pada kondisi emosional maupun mental (Adryana et al., 2020). Menurut Psychology Foundation of Australia (2022), tingkat stres dibagi sebagai berikut:

1. Stres normal: Terjadi secara alami, seperti stres ringan menjelang ujian atau karena kelelahan.
2. Stres ringan: Muncul sesekali dan tidak mengganggu aktivitas harian. Gejala stres mulai tampak dan berlangsung beberapa menit hingga beberapa jam.
3. Stres sedang: Bertahan dari beberapa jam hingga beberapa hari, ditandai dengan gejala seperti mudah tersinggung, marah, cemas, sulit tidur, dan kelelahan.
4. Stres berat: Berlangsung selama beberapa minggu atau bulan, membuat individu merasa tertekan, kehilangan semangat, dan mudah menyerah.
5. Stres sangat berat: Berlangsung dalam jangka waktu sangat lama (bulan hingga tahun), menimbulkan perasaan hampa, putus asa, dan gejala psikologis kronis lainnya.

Respon terhadap stres merupakan bentuk interpretasi dan pemaknaan individu terhadap tekanan yang dialaminya. Reaksi ini dapat muncul dalam berbagai bentuk, meliputi respon kognitif, afektif, fisiologis, perilaku, dan sosial. Respon kognitif menjadi pusat dalam adaptasi terhadap tekanan, karena berperan dalam pemilihan strategi koping yang tepat serta mempengaruhi aspek emosional, fisiologis,

perilaku, dan sosial seseorang. Sementara itu, respon afektif mencerminkan perasaan-perasaan yang muncul sebagai reaksi terhadap stres, seperti kecemasan, kesedihan, kemarahan, ketakutan, kebingungan, dan antisipasi. Respon fisiologis melibatkan sistem neuroendokrin yang memproduksi berbagai hormon seperti ACTH, prolaktin, oksitosin, serta neurotransmitter yang berperan dalam reaksi tubuh terhadap stres. Kemudian, respon perilaku merupakan manifestasi dari gabungan respon emosional dan fisiologis. Adapun respon sosial berkaitan dengan bagaimana individu mencari makna, menyesuaikan diri dalam lingkungan sosial, dan membandingkan diri dengan orang lain.

Faktor penyebab stres dibagi menjadi dua, yaitu faktor predisposisi dan faktor presipitasi. Faktor predisposisi merupakan potensi risiko yang dapat memicu stres, baik yang bersifat biologis, psikologis, maupun sosiokultural. Faktor biologis mencakup kondisi fisik seperti genetika, nutrisi, kesehatan, dan paparan zat berbahaya. Psikologis melibatkan hubungan individu dengan lingkungannya, mencakup pengalaman hidup, kecerdasan, konsep diri, dan pertahanan psikologis. Sedangkan faktor sosiokultural meliputi latar belakang sosial seperti pendidikan, pekerjaan, pendapatan, budaya, dan usia. Sementara itu, faktor presipitasi adalah pemicu stres yang bersifat langsung dan nyata, seperti kejadian yang mengancam dalam aktivitas sosial dan lingkungan, ketegangan hidup dalam keluarga atau pekerjaan, serta tekanan ekonomi yang berlangsung lama.

Stres dapat dikenali melalui gejala-gejala fisik, emosional, dan sosial. Gejala fisik mencakup keluhan seperti sakit kepala, jantung berdebar, keringat dingin, gangguan tidur, serta penurunan nafsu makan. Dari sisi emosional, stres ditandai dengan kesulitan konsentrasi, pengambilan keputusan yang terganggu, kecemasan, dan mudah marah. Sementara gejala sosial dapat terlihat dari keinginan untuk mengisolasi diri hingga tindakan ekstrem seperti kekerasan. Untuk mengatasi stres, penatalaksanaan dilakukan secara menyeluruh melalui pendekatan fisik, psikologis, psikososial, dan psikoreligius. Penanganannya dapat berupa terapi psikofarmaka dengan pemberian obat antidepresan atau anxiolytic, terapi somatik untuk mengatasi keluhan fisik yang bersumber dari stres psikologis, serta psikoterapi yang memperkuat kondisi mental dan emosional. Di samping itu, terapi psikoreligius membantu meningkatkan kekuatan spiritual, sedangkan terapi psikososial berperan dalam mengembalikan fungsi sosial dan kemampuan adaptasi individu dalam kehidupan sehari-hari.

Penatalaksanaan stres dilakukan dengan pendekatan holistik yang mencakup aspek fisik, psikologis, psikososial, dan psikoreligius. Pendekatan ini meliputi beberapa jenis terapi. Terapi psikofarmaka menggunakan obat-obatan seperti anxiolytic dan antidepresan untuk mengatasi kecemasan dan depresi. Terapi somatik meredakan keluhan fisik akibat tekanan psikologis dengan pemberian obat. Psikoterapi bertujuan memperkuat kepribadian dan ketahanan mental melalui berbagai metode seperti psikoterapi kognitif, perilaku, maupun keluarga. Terapi psikoreligius mengandalkan kekuatan spiritual untuk meningkatkan rasa percaya diri dan optimisme. Terapi psikososial membantu memulihkan kemampuan adaptasi sosial individu. Selain itu, terapi non-farmakologis seperti relaksasi, meditasi, aromaterapi, terapi musik, hingga *art therapy* digunakan tanpa obat untuk meredakan stres dan memperbaiki kesejahteraan mental maupun fisik, menjadikannya alternatif yang efektif untuk berbagai kelompok usia.

Ciri-ciri stres meliputi gejala psikologis, fisik, kognitif, dan perilaku. Gejala psikologis bisa berupa mudah frustrasi, marah, perubahan suasana hati, dan perasaan tidak berguna. Gejala fisik dapat berupa pusing, mual, lemas, diare atau sembelit, serta gangguan tidur. Gejala kognitif mencakup kesulitan fokus dan mudah lupa. Gejala perilaku termasuk cenderung menghindari tanggung jawab dan menjadi gugup. Berikut adalah ciri-ciri gejala stress yang lebih spesifik yaitu:

- 1) Merasa terlalu emosional
- 2) Lebih sibuk dari biasanya
- 3) Sensitive atau lebih mudah
- 4) Mood swing
- 5) Hilang arah dan tujuan hidup
- 6) Selalu ingin memegang kendali
- 7) Memilih hal-hal yang beresiko
- 8) Isolasi diri
- 9) Tampilan wajah berubah
- 10) Lebih mudah jatuh sakit

Art therapy

Art therapy pertama kali muncul adalah di tahun 1940an, dimana pengguna pertama terapi adalah Adrian Hill di Inggris, yang menggunakan terapi ini dengan menggambar. Hill mengungkapkan bahwa *Art therapy* ini membantunya sembuh dari TBC. Ditahun yang sama juga, psikolog bernama Margaret Naumburg juga mencoba menggunakan *Art therapy* pada prakteknya. Disinilah asal mula *Art therapy* mulai berkembang (Naumburg, 2004). Setelah itu, pada akhir 1960-an, *Art therapy* resmi dibangun untuk ilmu

yang independen di Amerika Serikat yang diresmikan oleh Naumberg. *Art therapy* ini memiliki banyak tujuan yang bisa disesuaikan pada setiap kebutuhan individu, kebutuhan ini bisa jadi akan mempengaruhi pada hubungan terapeutik pada klien dan ahli *Art therapy*. *Art therapy* sudah sering dilihat atau diartikan keterampilan maupun teknik, sehingga jarang dipandang sebagai modalitas terapi. Ini terjadi karena kemungkinan anggota dari profesional memanfaatkan *Art therapy* dengan menggambar untuk kebutuhan terapeutik dan diagnosis. Profesi yang termasuk dalam komunitas berbasis pekerja sosial, guru, terapis,

British of Art therapist mendefinisikan *Art therapy* sebagai sebuah psikoterapi yang memanfaatkan seni sebagai media untuk berkomunikasi. Menurut Chiang et al. (2019), menjelaskan salah satu media yang utama dalam *Art therapy* adalah gambar, drama, lukisan, tulisan, lukisan, dan musik. Penggunaan *Art therapy* dengan memanfaatkan media seni dengan proses kreatif untuk membantu individu mengungkapkan dirinya, mengelola stress, mendorong individu untuk percaya diri, dan mengembangkan keterampilan *coping* pada setiap individu. *Art therapy* juga bisa didefinisikan sebagai sebuah aktivitas membuat karya seni guna memuaskan emosional dan psikologis pada setiap individu, ini dapat dilakukan oleh semua orang yang sudah memiliki bakat pada seni maupun yang tidak memiliki bakat juga bisa menggunakan *Art therapy*. Menurut AATA (2013), *Art therapy* memiliki beberapa manfaat yaitu terapi ini bisa menolong individu untuk menyelesaikan permasalahannya, kecakapan interpersonalnya, meminimalisir perilaku maladaptif, serta mengurangi stress.

Art therapy ini bisa menjadi peran yang tepat untuk menyampaikan emosi yang dirasakan seperti rasa takut jika ditolak, stress, marah, tidak percaya diri, dan kecemasan, berbagai usia juga bisa menggunakan *Art therapy* untuk mengekspresikan perasaannya. *Art therapy* bisa dikatakan sebagai sarana untuk mengeluarkan atau mengekspresikan perasaan-perasaan yang tidak bisa untuk disampaikan melalui ucapan atau verbal, dan dengan individu yang bisa mengekspresikan perasaannya melalui media seni, maka bisa menurunkan tingkat stress pada setiap individu karena telah mengungkapkan tekanan yang ada pada diri setiap individu. Metode yang bisa dibilang cukup mudah untuk dilaksanakan adalah dengan metode menggambar, karena kegiatan ini bisa dilakukan oleh siapapun dan kapanpun walaupun individu itu tidak memiliki bakat dalam menggambar. Dengan menggambar, bisa membantu individu untuk paham dengan persepsi dan perasaan yang dimiliki oleh individu dan berusaha mencari tahu untuk menyelesaikan permasalahan yang dialaminya.

Penggunaan *Art therapy* Sebagai Bentuk Pencegahan Stress pada Lansia di Panti Jompo

Denny (2023) mengemukakan bahwa lansia yang mengalami tekanan spiritual juga akan mengalami stress yang lebih berat, terutama karena perasaan tidak berarti dalam hidup dan keterasingan dari dunia sosial. Tekanan ini juga memperburuk kondisi psikologis lansia yang sudah mengalami banyak masalah fisik dan sosial. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat untuk membantu lansia dalam mengelola stress secara efektif sehingga mereka dapat memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Salah satu bentuk intervensi yang efektif untuk mengurangi stress pada lansia adalah *Art therapy*.

Art therapy merupakan salah satu terapi yang memanfaatkan berbagai aktivitas berupa karya seni, seperti menggambar, mewarnai, melukis, dan lain sebagainya untuk memudahkan manusia dalam mengekspresikan emosinya. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Kurniasih dkk. (2021), aktivitas menggambar dalam *Art therapy* efektif untuk menurunkan tingkat stress pada lansia. Aktivitas seni memungkinkan lansia untuk menyalurkan emosi dengan cara yang lebih sehat, mengurangi ketegangan emosi, dan meningkatkan rasa rileks. Oleh karena itu, *Art therapy* dapat menjadi salah satu metode yang efektif dalam mencegah dan mengurangi stress pada lansia yang tinggal di panti jompo.

Penerapan *Art therapy* di lingkungan panti jompo juga memiliki manfaat lain, seperti meningkatkan interaksi sosial dan kualitas lingkungan bagi lansia. Menurut penelitian Rayanti et al., (2023), pemberian terapi kelompok di Panti Jompo Kota Salatiga dapat meningkatkan kesejahteraan emosional lansia. Artinya, terapi kelompok yang dilakukan melalui perawatan seperti *Art therapy* membuat lansia merasa lebih dicintai dan diterima oleh masyarakat. Keikutsertaan anggota lansia lain dalam kegiatan melukis sebagai bagian dari terapi juga dapat mengurangi pengalaman kesepian pada lansia sekaligus menumbuhkan rasa memiliki yang lebih kuat terhadap keluarga yang berempati.

Temuan Sirojudin & Pratiwi (2020) menunjukkan bahwa *Art therapy* selain dapat mengurangi stress, juga dapat menurunkan tingkat depresi pada lansia. Peserta lansia yang menjalani *Art therapy* menyatakan bahwa suasana hati mereka menjadi lebih baik, merasa rileks, dan lebih positif dalam menjalani hidup. Hal ini berdasarkan premis bahwa *Art therapy* memiliki kekuatan untuk merangsang pelepasan endorfin, hormon kebahagiaan. Dengan demikian, *Art therapy* dapat membantu meningkatkan keseimbangan emosional lansia dan membantu mereka mengatasi perasaan tertekan yang umumnya muncul akibat tekanan.

Selain manfaat psikologis, *Art therapy* juga memiliki manfaat kognitif bagi lansia. Pemrosesan visual dan koordinasi tangan-mata yang terlibat dalam aktivitas seni dapat bermanfaat dalam mempertahankan kinerja kognitif puncak lansia. Menurut penelitian Kurniasih et al., (2021), lansia yang

telah menjalani *Art therapy* secara teratur memiliki kemampuan berpikir kreatif dan daya ingat yang lebih baik. Oleh karena itu, selain menjadi senjata yang ampuh untuk melawan stres, *Art therapy* juga merupakan metode pencegahan penurunan kognitif yang layak dan umum di kalangan lansia.

Dalam praktiknya, *Art therapy* perlu disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi fisik lansia sehingga mereka merasa nyaman dan dapat memanfaatkan proses terapi secara maksimal. Panti jompo dapat menghubungi terapis seni atau psikolog untuk membuat program *Art therapy* yang menarik dan bermanfaat bagi lansia. Dengan menyediakan lingkungan yang mendukung dan fasilitas yang memadai, panti jompo dapat membantu meningkatkan kesehatan mental dan emosional lansia melalui program *Art therapy* yang berhasil.

Secara keseluruhan, *Art therapy* telah terbukti menjadi sarana yang sangat efektif untuk mencegah dan mengurangi stres pada lansia di panti jompo. Dengan memiliki banyak saluran kreatif yang beragam, lansia dapat mengekspresikan perasaan mereka dengan cara yang lebih positif, menjadi lebih tangguh secara emosional, dan meningkatkan interaksi sosial. Karena semakin banyak penelitian yang terus memvalidasi penggunaan *Art therapy*, panti jompo harus menyediakan terapi semacam ini untuk dimasukkan sebagai bagian dari layanan perawatan lansia agar dapat menjalani kehidupan yang lebih baik dan berharga.

SIMPULAN

Lansia adalah suatu kelompok dengan usia yang rentan dan mengalami perubahan yang signifikan seperti perubahan pada fisik, sosial, dan psikologis yang bisa berdampak dengan menurunnya kesejahteraan psikologis nya. Masa lansia adalah masa pensiun, krisis identitas, kesepian, dan mungkin kehilangan pasangannya yang bisa disebut tantangan signifikan yang kerap menimbulkan stress dan mengalami gangguan psikososial. Bila permasalahan ini tidak ditangani dengan cara yang tepat, maka stress yang dialami oleh pada lansia bisa semakin berkembang yang dapat menimbulkan kondisi psikologis yang lebih serius seperti kecemasan dan depresi. Salah satu pendekatan yang sudah terbukti efektif pada menangani stress pada lansia dengan *art therapy*. *art therapy* dengan menggunakan aktivitas menggambar, melukis, dan membentuk ekspresi kreatif lainnya, yang tidak hanya membantu para lansia untuk menyalurkan emosi mereka dengan positif, tetapi juga bisa untuk meningkatkan suasana hati, mendorong interaksi sosial mereka, dan juga meningkatkan relaksasi. Selain manfaat psikologis, *Art therapy* juga berkontribusi dalam menjaga fungsi kognitif lansia. Oleh karena itu, penerapan *Art therapy* di panti jompo dapat menjadi solusi alternatif yang efektif dan menyenangkan dalam upaya meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis lansia secara menyeluruh.

REFERENSI

- American Art Therapy Association. (2013). What is Art Therapy? American Art Therapy Association, 1–2. Retrieved from <http://www.arttherapy.org>
- Denny, D. S. (2023). Penerapan ART Therapy untuk Mengatasi Distress Spiritual pada Lansia di Desa Tindaki Provinsi Sulawesi Tengah. *Jrnal Keseehatan dan Teknologi*, 1(1).
- Dyah, A. S. P., & Fourianalisyawati, E. (2018). The role of trait mindfulness in promoting psychological well-being of elder people. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 5(1), 109–122. <https://doi.org/10.24854/jpu74>
- Hawari. (2007). Sejahtera di usia senja dimensi psikoreligi pada lanjut usia (lansia). Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Hurlock, E. (2008). Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Jakarta: Erlangga
- Indriana, Y., Desiningrum, D. R., & Kristiana, I. F. (2011). Religiositas, keberadaan pasangan dan kesejahteraan sosial (social well-being) pada lansia binaan PMI cabang Semarang. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 10(2), 184-193.
- Kaunang, V. D., Buanasari, A., Kallo, V., Keperawatan, I., & Kedokteran, F. (2019). Gambaran tingkat stres pada lansia. *Jurnal keperawatan*, 7(2), 1-7.
- Kurniasih, U., Ali, M., Lestari, E. D., & Wahyuni, N. T. (2021). Pengaruh Art Therapy (Menggambar) Terhadap Stres Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 26-32.
- Lu, L. (2010). Leisure and depression in midlife: A Taiwanese national survey of middle-aged adults. *Journal of Health Psychology*. 16 (1), 137 - 147.
- Maharani, R. P., Azzahra, R. P., Aniqotunnajma, A. N., Julia, C., & Mahfud, A. (2024). Pengembangan Konseling Komunitas Dengan Teknik Art therapy Untuk Meningkatkan Kebahagiaan Lansia. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(4), 229-232.
- Naumberg, M. (2004). What is Art Therapy? In *Dynamically Oriented Art Therapy* (pp. 1–17).
- Nurhidayah, S., & Agustini, R. (2012). Kebahagiaan lansia ditinjau dari dukungan sosial dan spiritualitas. *Jurnal Soul*, 5(2), 16-32.

- Rahman, S. (2016). Faktor-faktor yang mendasari stres pada lansia. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 16(1).
- Rayanti, R. E., de Fretes, F., & Desi, D. (2023). Pemberian Terapi Kelompok pada Lansia di Panti Werdha Kota Salatiga. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(3), 668-677.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Setiana, D. A. G. A. A., Wiyani, C., & Erwanto, R. (2017). Pengaruh Art therapy (Terapi Menggambar) terhadap Stres pada Lansia. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*, 13(2), 192-202.
- Setyorini, V. (2019). Gambaran kesejahteraan psikologis lansia mandiri sebagai pedagang di Pasar Tradisional (Doctoral dissertation, Universitas Katolik Widya Mandala Madiun).
- Sirojudin, S., & Pratiwi, A. (2020). Efektivitas Terapi Lingkungan (ART Therapy) Terhadap Tingkat Depresi pada Lansia: a Literatur Review. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 1(1), 32-41.
- Syukra, A. (2012). Hubungan antara religiusitas dengan kejadian depresi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (Pstw) Sabai Nan Aluih Sicincin Kabupaten Padang Pariaman (Skripsi tidak dipublikasikan). Universitas Andalas, Indonesia.
- Triratnasari, W. (2009). Perbedaan tingkat kecemasan menghadapi pensiun antara pegawai negeri sipil yang tidak mempunyai pekerjaan sampingan dan mempunyai pekerjaan sampingan di Badan Kepegawaian Daerah Kota Ponorogo. Skripsi. Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim, Malang.
- Wenny, B. P. (2024). Kesejahteraan Psikologis Lansia.