

Pengembangan Konseling Komunitas Dengan Teknik Art Therapy Untuk Meningkatkan Kebahagiaan Lansia

Rosalinda Putri Maharani¹, Risha Putri Azzahra², Azmi Nabila Aniqotunnajma³, Celsa Julia⁴, Muslikah⁵, Ashari Mahfud⁶

¹²³⁴⁵⁶ Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Semarang

ARTICLE INFO

Article history:

Received Oktober 27, 2024

Revised Oktoberr 29, 2024

Accepted November 15, 2024

Available online 24 November, 2024

Keywords:

Lansia, Konseling Komunitas, Kebahagiaan, Teknik Art Therapy

Keywords:

Elderly, Community Counseling, Happiness, Art Therapy Techniques



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

Copyright © 2024 by Author. Published by Yayasan Daarul Huda

ABSTRAK

Lansia merupakan suatu periode yang pasti dialami individu yang diberkahi. Masa lanjut usia seyogianya menjalani kehidupan dengan sukacita dan sentosa, hal seperti ini hanya bisa diperoleh ketika mereka merasa sehat baik secara fisik, psikologis, dan sosial. Kebahagiaan berhubungan langsung dengan persepsi dan apa yang dirasakan lansia mengenai kondisinya. Kepuasan hidup lansia yang tinggi dicirikan dengan memiliki sifat positif terhadap dirinya, merasakan ketenangan, selalu bersemangat dalam melakukan hal apapun, dan jauh dari ciri-ciri individu yang terpuruk atau depresi. Dalam meningkatkan kebahagiaan lansia diperlukan intervensi dengan mengadakan aktivitas yang konstruktif yang seru dan menggembirakan, salah satunya adalah dengan melakukan *art therapy*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengembangan konseling komunitas dengan penerapan *art therapy* dalam meningkatkan kebahagiaan lansia. Penelitian ini menggunakan metode konseptual. Hasil menunjukkan bahwa *art therapy* cenderung efektif dalam meningkatkan kebahagiaan lansia dengan ciri tidak depresi, cemas ataupun kesepian.

ABSTRACT

Elderly is a period that is definitely experienced by blessed individuals. Elderly people should live their lives with joy and peace, something like this can only be obtained when they feel healthy both physically, psychologically, and socially. Happiness is directly related to the perception and what the elderly feel about their condition. High life satisfaction in the elderly is characterized by having a positive attitude towards themselves, feeling calm, always enthusiastic in doing anything, and far from the characteristics of individuals who are depressed or depressed. In increasing the happiness of the elderly, intervention is needed by holding constructive activities that are fun and enjoyable, one of which is by doing art therapy. This study aims to determine how the development of community counseling with the application of art therapy can increase the happiness of the elderly. This study uses a conceptual method. The results show that art therapy tends to be effective in increasing the happiness of the elderly with the characteristics of not being depressed, anxious or lonely.

PENDAHULUAN

Dewasa ini, dalam praktik kesehatan mental dan pekerja sosial, Bimbingan dan konseling komunitas khusus menjadi bidang yang semakin vital. Fokus pendekatan ini terdapat pada ketersediaan layanan bimbingan dan konseling yang disinkronkan dengan kebutuhan unik suatu komunitas, yang masing-masing memiliki karakteristik, tantangan, atau pengalaman hidup yang berbeda dari masyarakat pada umumnya. Menurut Gladding (2012), bimbingan dan konseling komunitas khusus memiliki tujuan untuk membantu individu atau kelompok dalam komunitas tertentu dalam menyelesaikan permasalahan psikososial, mengembangkan kemampuan, serta meningkatkan kesentosaan mereka.

Komunitas khusus meliputi beragam kelompok, seperti komunitas LGBTQA+, penyandang disabilitas, kelompok etnis minoritas, lansia pengungsi, atau korban kekerasan. Masing-masing dari komunitas ini mempunyai pengalaman hidup yang beragam serta berbeda dan melalui rintangan khusus yang membutuhkan pendekatan konseling yang sensitif dan khusus. Seperti yang ditegaskan oleh Sue dan Sue (2016), pengetahuan mendalam mengenai konteks budaya, sosial, dan historis dari komunitas khusus sangat dibutuhkan dalam memberikan layanan konseling yang efektif. Salah satu populasi khusus yang membutuhkan perhatian lebih yaitu lansia di panti jompo.

*Corresponding Author

E-mail addresses: rishaputriazzahra@gmail.com, rosalindaputrimaharani@gmail.com, juliacelsaa@gmail.com, nabilaazmi331@gmail.com

Bimbingan dan konseling komunitas khusus atau lokalisasi mempertimbangkan tidak hanya berfokus pada intervensi perorangan atau individual, tetapi juga mempertimbangkan faktor-faktor sistematis dan struktural yang dapat memengaruhi kesejahteraan komunitas. Hal ini sejalan dengan perspektif ekologis dalam konseling, yang menekankan betapa pentingnya memahami individu dalam konteks lingkungan mereka (Bronfenbrenner, 1979). Metode ini mengakui bahwa faktor-faktor sosial, ekonomi, dan politik yang lebih luas seringkali menyebabkan masalah yang dihadapi oleh anggota komunitas tertentu. Selain itu, bimbingan konseling komunitas khusus ini digunakan untuk intervensi orang tua di panti jompo. Bimbingan konseling komunitas khusus ini akan membantu lansia atau orang tua untuk dapat mencapai kesejahteraan psikologis atau kebahagiaan.

Kebahagiaan merupakan hak setiap individu, termasuk lansia. Kebahagiaan ini dapat berupa rasa senang, berbunga-bunga, rasa syukur, haru, dsb. Kebahagiaan berasal dari pikiran dan juga perasaan yang sejalan sehingga menimbulkan emosi bahagia. Namun, seiring bertambahnya usia, berbagai tantangan hidup seringkali menghampiri dan berpotensi menurunkan kualitas hidup. Lansia seringkali menghadapi isolasi sosial, kesepian, dan penurunan fungsi fisik yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mereka. Kondisi ini seringkali diiringi dengan penurunan tingkat kebahagiaan. Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2023, proporsi lansia yang mengalami depresi dan kecemasan terus meningkat sebesar 10,6%. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga pada keluarga dan masyarakat. Kondisi lansia yang semakin menurun mengakibatkan mereka lebih menutup diri. Lansia-lansia yang berada di panti jompo mungkin terlihat senang dengan kegiatan yang dilakukan di balai tersebut, namun secara psikologis mereka merasa bosan dan jenuh.

Melihat kondisi lansia yang semakin memprihatinkan, konseling komunitas dengan pendekatan *art therapy* menawarkan alternatif yang menarik untuk meningkatkan kesejahteraan emosional lansia. Ekspresi diri melalui seni, diharapkan lansia dapat menemukan kembali makna hidup, meningkatkan harga diri, mengeksplorasi emosi, membangun hubungan sosial yang lebih baik, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. *Art therapy* adalah salah satu jenis terapi ekspresif yang melibatkan individu dalam kegiatan yang kreatif dalam bentuk pembuatan karya atau produk seni. *Art therapy* menjadi fasilitas dan cara yang aman untuk mengekspresikan perasaan bagi individu yang kesulitan untuk mengungkapkannya secara verbal langsung. *Art therapy* dapat diaplikasikan di media mana saja, namun yang paling sering digunakan adalah di media canvas. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas *art therapy* dalam konteks konseling komunitas untuk meningkatkan kebahagiaan lansia serta mengembangkan model intervensi yang dapat direplikasi.

TINJAUAN LITERATUR

1. Lansia dan Kesejahteraan Psikologis

Lansia merupakan suatu kondisi alamiah tubuh yang tentu akan dihadapi oleh seseorang yang masih hidup di dunia. Dari penjelasan dalam UU RI No. 13 tahun 1998 mengenai kesejahteraan lansia, lanjut usia (lansia) merupakan individu baik wanita atau pria yang memiliki usia di atas 60 tahun (Kementrian sosial RI, 2008). Sejak tahun 2021 Indonesia ada pada fase perpindahan menjadi negara berstruktur penduduk menua (*ageing population*). Dari data yang dilaporkan oleh Badan Pusat Statistik (BPS), pada tahun 2023 penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia ada di persentase 11,75% dan meningkat 1,27% dibanding tahun lalu yang sebelumnya ada di 10,48% (Badan Pusat Statistik, 2023). Akibat dari penurunan kondisi pada fisik dan psikisnya yang disebabkan oleh proses penuaan, kesejahteraan psikologis pada lansia sangat berpengaruh (Ezalina, dkk. 2023). Tidak sedikit lansia mempunyai kesejahteraan psikologis yang kurang baik, seperti merasa tidak berguna, tidak mendapat perhatian, diasingkan dan beban untuk orang di sekitarnya (Hidayati & Choliq, 2023). Kebutuhan dasar seperti sandang, pangan, papan dan kebutuhan untuk dirawat serta *self-efficacy* pada lansia menjadi faktor yang memengaruhi kesejahteraan pada lansia (Agestin, dkk. 2019, Ezalina, dkk. 2023).

2. Konseling Komunitas

Konseling merupakan suatu prosedur pertolongan profesional yang diberikan oleh konselor kepada konseli dengan menggunakan keterampilan tertentu untuk berusaha mencapai suatu tujuan. Sedangkan, komunitas merupakan sekelompok sosial yang berisikan organisme-organisme yang biasanya memiliki minat yang sama. Komunitas dalam konteks manusia itu sendiri merupakan para individu yang didalamnya terdapat maksud, keyakinan, sumber daya, kecenderungan, kebutuhan, kemungkinan, dan kondisi lainnya yang sama. Menurut Mac Iver dalam Mansyur (1987) *community* merupakan sebuah istilah dari perkumpulan masyarakat dan dimaknai sebagai suatu daerah masyarakat yang ditandai dengan beberapa macam pertalian kelompok sosial satu sama lain. Jadi konseling komunitas adalah suatu prosedur konseling yang didasarkan pada multikultural untuk menolong seseorang mendapatkan keadilan sosial dalam masyarakat (Lewis, 2010).

3. Teknik Art Therapy

Art therapy atau terapi seni merupakan salah satu jenis terapi ekspresif yang melibatkan individu dalam kegiatan yang kreatif dalam bentuk pembuatan karya atau produk seni (Case & Dalley, 1992). Respon individu ketika proses menggambar karya seni digambarkan sebagai refleksi atas perkembangan, kemampuan, kepribadian, minat, perhatian, dan konflik individu (Ballou, 1995). Terapi seni merupakan media paling aman dan menyenangkan untuk memfasilitasi komunikasi individu melalui eksplorasi pikiran, pendapat, keyakinan, dan pengalaman terkhusus emosi. *Art therapy* menjadi fasilitas dan cara yang aman untuk mengekspresikan perasaan bagi individu yang kesulitan untuk mengungkapkannya secara verbal langsung (Papangelo dalam Hu, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Lansia merupakan suatu periode hidup individu yang diberkahi umur panjang pasti akan mengalaminya. Individu lanjut usia seyogianya menjalani kehidupan dengan sukacita dan sentosa, hal seperti ini hanya bisa diperoleh ketika mereka merasa sehat baik secara fisik, psikologis, dan sosial yang mencakup rasa sayang, memiliki harga diri yang tinggi serta dapat aktif berinteraksi dalam kehidupan (Idris, dkk dalam Jayanti & Pusvitasari, 2020). Menurut Aiken, kebahagiaan berhubungan langsung dengan persepsi dan apa yang dirasakan lansia mengenai kondisinya. Kepuasan hidup lansia yang tinggi dicirikan dengan memiliki sifat positif terhadap dirinya, merasakan ketenangan, selalu bersemangat dalam melakukan suatu hal, dan jauh dari ciri-ciri depresi. Diperlukan intervensi bagi lansia dalam meningkatkan kebahagiaan dengan mengadakan aktivitas yang bermanfaat yang seru dan penuh kesenangan, salah satunya adalah dengan melakukan *art therapy*. Malchiodi dalam Suparman, dkk (2017) menyatakan *art therapy* adalah salah satu ragam terapi ekspresif yang melakukan kegiatan seni, seperti melukis. Alat seni yang digunakan dalam terapi ini dapat membantu individu dalam mengekspresikan perasaan, meningkatkan keterampilan mengatasi suatu tantangan, mengelola stres, dan meningkatkan rasa percaya diri.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Suparman (2017) terkait penerapan *art therapy* pada lansia, hasilnya mengungkapkan bahwa *art therapy* terbukti efektif dalam mengurangi tingkat depresi yang terjadi kepada tiga lansia yang ada di Panti Werdha X yang bisa dilihat dari hasil lewat karya-karyanya serta pengamatan perilaku, tahapan di setiap sesi intervensi, setiap hasil tanya-jawab, dan analisis hasil dari *pre test* dan *post test* pada seluruh subjek. Selain itu, ada pula penelitian mengenai pemberian terapi seni menggambar (TSM) pada lansia yang dilakukan oleh Soep, Indrawati, dan Siang (2024) memperoleh hasil bahwa sebelum melakukan terapi 80% lansia mengalami kecemasan berat dan sesudah mengikuti terapi seni menggambar lansia mengalami penurunan tingkat kecemasan menjadi 90% mengalami kecemasan ringan. Selanjutnya, pada penelitian lain yang dilakukan oleh Safitri, dkk (2024) bahwa dengan melakukan terapi seni dengan mewarnai efektif dalam meningkatkan fungsi kognitif lansia, hal ini karena pada proses terapi seni mewarnai terjadi stimulasi otak korteks frontal yang berperan penting dalam fungsi eksklusif dan kognitif.

Penggunaan teknik *art therapy* untuk lansia dalam konseling komunitas berpotensi memberikan dampak yang efektif pada aspek psikologis dan emosional mereka. *Art therapy* memungkinkan lansia mengekspresikan emosi dan pengalaman yang mungkin sulit diungkapkan secara verbal. Terapi seni dapat memberikan ruang bagi para lansia untuk mengenali dan memahami perasaan mereka, serta memperoleh ketenangan melalui aktivitas yang menumbuhkan semangat dan kepuasan. Terapi ini membantu lansia meningkatkan kemampuan *coping* mereka dalam merespons stres dan tekanan hidup, sehingga perasaan tenang dan bahagiannya meningkat. Lebih dari itu, perasaan berdaya muncul ketika lansia melihat hasil karya seni ciptaan mereka serta harga diri mereka juga meningkat.

Selain aspek emosional yang meningkat, *art therapy* juga memiliki kontribusi yang besar dalam meningkatkan aspek sosial dan kognitif lansia. Melalui aktivitas seni yang dilakukan secara berkelompok, lansia dapat berinteraksi dengan sebayanya, membangun hubungan akrab, dan berkurangnya rasa kesepian. Kegiatan seni secara kolektif ini mendorong komunikasi seperti berbagi cerita, yang dapat memperkuat ikatan sosial serta membangun lingkungan yang suportif dan saling menghargai. Di sisi lain, aktivitas seni seperti menggambar atau mewarnai juga memberikan stimulasi pada otak yang dapat berfungsi untuk menjaga bahkan meningkatkan fungsi kognitif. Ikut serta dalam kegiatan yang membutuhkan konsentrasi dan kreativitas lebih dapat membantu lansia menstabilkan ketajaman pikiran, meningkatkan daya ingat, dan merangsang area otak yang berhubungan dengan fungsi eksekutif. Dengan demikian, *art therapy* tidak hanya berdampak pada kesejahteraan emosional, tetapi juga berkontribusi terhadap kesehatan mental dan sosial lansia secara keseluruhan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis terhadap beberapa penelitian terdahulu mengenai penerapan *art therapy* pada lansia yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *art therapy* dapat meningkatkan

kesejahteraan psikologis dan emosional lansia. Hal ini digambarkan dengan kebahagiaan lansia yang meningkat dengan menunjukkan sifat positif atau tidak merasa depresi, cemas maupun kesepian. *Art therapy* merupakan media seni yang dapat membantu individu dalam mengekspresikan diri, meningkatkan *coping* individu dalam mengelola stres serta meningkatkan kepercayaan diri. *Art therapy* dapat membantu individu untuk mengekspresikan perasaan dan pengalaman yang tidak terekspresikan secara verbal. Melalui terapi seni, lansia dapat mengurangi rasa kesepian, meningkatkan interaksi sosial, dan mengatasi berbagai masalah psikologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa art terapi tidak hanya membantu lansia dalam mengekspresikan diri tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

REFERENSI

- Ballou, M. (1995). *Psychological Interventions: A Guide to Strategies*. Westport, CT: Praeger Publishers.
- Case, C., & Dalley, T. (1992). *The Handbook of Art Therapy*. USA & Canada: Routledge.
- Ezalina, E., Alfianur, A., & Dendi, D. (2023). Self-Efficacy Terhadap Kesejahteraan Psikologis Lansia. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 10(1), 37-43. <https://doi.org/10.33653/jkp.v10i1.991>
- Gladding, S. (2012). *Konseling Profesi yang Menyeluruh*. Jakarta: PT Indeks.
- Hu, J., Zhang, J., Hu, L., Yu, H., & Xu, J. (2021). Art therapy: A Complementary Treatment for Mental Disorders. *Frontiers in Psychology*, 12, 686005. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.686005>
- Jayanti, A. M., & Pusvitasari, P. (2020). Pemaafan dan Kebahagiaan Pada Lansia. *Jurnal Psikologi Insight*, 4(1), 73-83.
- Mansyur, C. (1987). *Sosiologi Masyarakat Desa dan Kota*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Safitri, dkk. (2024). Peningkatan Fungsi Kognitif Lansia Melalui Terapi Mewarnai Gambar di Panti Sosial Mandalika NTB. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 6(1), 19-24.
- Soep, I., & Siang, B. R. T. (2024). Pemberian Terapi Seni Menggambar (TSM) Pada Lansia yang Mengalami Gangguan Kecemasan di Wilayah Kerja Puskesmas Muliorejo Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(4), 175-180.
- Suparman, dkk. (2017). Penerapan Art Therapy untuk Menurunkan Depresi pada Lansia di Panti Werdha X. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 1(1), 116-126.