

**PENERAPAN TERAPI SENI (MENGGAMBAR DAN MEWARNAI) DALAM MENGATASI
KECEMASAN DI SEKOLAH LANSIA MUTIARA SENJA PEKON
WATES PRINGSEWU, LAMPUNG**

Nuria Muliani^{1*}, Arena Lestari², Heru Supriyatno³

¹⁻³Prodi keperawatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu

Email Korespondensi: nuriamuliani@umpri.ac.id

Disubmit: 17 Desember 2024

Diterima: 26 Juli 2025

Diterbitkan: 01 Agustus 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i8.18793>

ABSTRACT

Anxiety in the elderly is a mental health problem that can affect quality of life. Art therapy, as a non-pharmacological approach, has been shown to reduce anxiety levels. This study aims to evaluate the effect of art therapy on anxiety in the elderly at the Mutiara Senja Pekon Wates Elderly School, Pringsewu, Lampung. The research method used a quasi-experimental design with two groups, namely the control and intervention groups. Measurement of anxiety levels was carried out using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) before and after the intervention. The results showed that before the intervention, the majority of respondents in both groups had moderate anxiety levels, and the difference between the control and intervention groups was not significant ($p = 0.772$). After the intervention, the intervention group showed a greater decrease in anxiety scores than the control group ($p = 0.004$). Although the difference in post-test anxiety between the two groups was not statistically significant ($p = 0.408$), art therapy had a greater positive impact on reducing anxiety in the elderly. Art therapy can be an effective approach in reducing anxiety in the elderly

Keywords: Anxiety, Elderly, Art Therapy, HARS, Mental Health

ABSTRAK

Kecemasan pada lansia merupakan masalah kesehatan mental yang dapat memengaruhi kualitas hidup. Terapi seni, sebagai salah satu pendekatan non-farmakologis, telah terbukti dapat mengurangi tingkat kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh terapi seni terhadap kecemasan pada lansia di Sekolah Lansia Mutiara Senja Pekon Wates, Pringsewu, Lampung. Metode penelitian menggunakan desain quasi eksperimen dengan dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan intervensi. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) sebelum dan setelah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, mayoritas responden di kedua kelompok memiliki tingkat kecemasan sedang, dan perbedaan antara kelompok kontrol dan intervensi tidak signifikan ($p = 0,772$). Setelah intervensi, kelompok intervensi menunjukkan penurunan yang lebih besar dalam skor kecemasan dibandingkan kelompok kontrol ($p = 0,004$). Meskipun perbedaan kecemasan post-test antara kedua kelompok tidak signifikan secara statistik ($p = 0,408$), terapi seni memberikan dampak positif yang lebih

besar terhadap penurunan kecemasan pada lansia. Kesimpulannya, terapi seni dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam mengurangi kecemasan pada lansia

Kata Kunci: Kecemasan, Lansia, Terapi Seni, HARS, Kesehatan Mental

PENDAHULUAN

Secara global, kecemasan adalah salah satu gangguan mental yang paling umum, dengan prevalensi sekitar 3.6% dari populasi dunia menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) (Petrova & Khvostikova, 2021). Di Indonesia, prevalensi gangguan kecemasan pada lansia cukup tinggi, mencapai sekitar 6.1% (Wardhani et al., 2024). Berdasarkan data Riskesdas (2018), khususnya di wilayah Lampung, data spesifik mengenai prevalensi kecemasan pada lansia masih terbatas (Kemenkes RI., 2018). Hasilobservasi di Sekolah Lansia Mutiara Senja menunjukkan bahwa banyak lansia yang mengalami gejala kecemasan yang memerlukan intervensi segera.

Kecemasan pada lansia dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti penurunan fisik, kehilangan pasangan hidup, dan isolasi sosial (Herdian & Chen, 2021). Kondisi ini memerlukan intervensi terapeutik yang efektif dan dapat diterima oleh para lansia untuk meningkatkan kualitas hidup mereka (Puspitosari & Nurhidayah, 2023). Salah satu alternatif yang semakin populer adalah terapi seni, khususnya menggambar dan mewarnai, yang telah menunjukkan potensi dalam mengurangi kecemasan (Ayu TP et al., 2019).

Terapi seni, seperti menggambar dan mewarnai, menawarkan solusi yang inovatif dan efektif untuk mengatasi kecemasan pada lansia. Pendekatan ini tidak hanya memungkinkan ekspresi diri yang bebas, tetapi juga menyediakan cara yang

menyenangkan dan non-invasif untuk mengurangi stres dan kecemasan (Putri Rusiana et al., 2024). Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa terapi seni dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan emosional dan social (Hu et al., 2021).

Pada penelitian meninjau berbagai studi yang meneliti manfaat seni bagi kesehatan (Huang et al., 2022). Mereka menemukan bahwa keterlibatan dalam kegiatan seni seperti menggambar dan mewarnai dapat meningkatkan kesehatan mental dan mengurangi gejala kecemasan dan depresi pada berbagai populasi, termasuk lansia (Demir & Demir, 2022). Efek dari sesi seni singkat terhadap tingkat kortisol, sebuah indikator biologis stres. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipasi dalam kegiatan seni dapat mengurangi tingkat kortisol dan meningkatkan kesejahteraan emosional (Theorell, 2021).

Di Sekolah Lansia Mutiara Senja, Pekon Wates, Pringsewu, Lampung, terdapat lebih dari 130 orang anggota lansia. Hasil survei pendahuluan didapatkan 78 orang yang menunjukkan tanda-tanda kecemasan melalui pemeriksaan kuesioner Hars dengan kecemasan ringan hingga berat. Beberapa program metode telah dicoba seperti senam lansia dan aktivitas kelompok untuk mengatasi masalah ini, kecemasan tetap menjadi isu yang signifikan dan mempengaruhi kesejahteraan para lansia di sana.

Terapi tradisional seperti konseling dan obat-obatan sering kali tidak cukup atau tidak sesuai dengan kebutuhan emosional dan psikologis mereka.

Terapi seni, seperti menggambar dan mewarnai, menawarkan solusi inovatif dan efektif untuk mengatasi kecemasan pada lansia (Ciasca et al., 2018). Pada terapi seni memungkinkan ekspresi diri yang bebas dan menyediakan cara yang menyenangkan serta non-invasif untuk mengurangi stres dan kecemasan. Penelitian telah menunjukkan bahwa terapi seni dapat menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan emosional dan social (Mahendran et al., 2018). Di Sekolah Lansia Mutiara Senja, terapi seni diterapkan melalui kelas reguler yang dibimbing oleh terapis profesional.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terapi seni memiliki manfaat dalam berbagai konteks, namun aplikasi spesifik di komunitas lansia, terutama di Indonesia, masih jarang. Di Sekolah Lansia Mutiara Senja, terapi seni melibatkan terapis seni profesional, menyediakan kelas reguler, dan menciptakan lingkungan yang mendukung partisipasi aktif para lansia. State of the art dalam penelitian ini adalah penggunaan metode kualitatif dan kuantitatif untuk mengevaluasi dampak terapi seni secara komprehensif.

Penelitian ini menawarkan kebaharuan dalam beberapa aspek. Pertama, ini adalah salah satu studi pertama yang mengkaji penerapan terapi seni untuk mengatasi kecemasan di kalangan lansia di Lampung. Kedua, penelitian ini tidak hanya mengevaluasi efektivitas terapi seni, tetapi juga mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap keberhasilan

intervensi di konteks lokal. Ketiga, Intervensi ini menggunakan kuantitatif untuk memberikan gambaran yang komprehensif tentang dampak terapi seni pada kesejahteraan lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh terapi seni terhadap kecemasan pada lansia di Sekolah Lansia Mutiara Senja Pekon Wates, Pringsewu, Lampung.

KAJIAN PUSTAKA

Terapi seni, terutama menggambar, telah muncul sebagai intervensi yang efektif untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis di kalangan orang tua. Pendekatan terapeutik ini memungkinkan orang dewasa yang lebih tua untuk mengekspresikan emosi mereka secara visual, yang dapat mengurangi ketegangan emosional dan menumbuhkan rasa pemberdayaan. Bagian berikut merinci dampak terapi seni pada kecemasan dan kesehatan mental secara keseluruhan dalam demografi ini.

Studi menunjukkan bahwa terapi seni secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan pada peserta lanjut usia. Misalnya, sebuah penelitian di Pusat Kesejahteraan Sosil Budi Agung menemukan penurunan yang signifikan dalam skor kecemasan di antara mereka yang terlibat dalam terapi seni dibandingkan dengan kelompok control (Ninef et al., 2024).

Proses terapeutik mendorong ekspresi emosional, yang sangat penting untuk mengelola kecemasan, karena memberikan jalan keluar non-verbal untuk perasaan (Nyambura, 2024).

Priebe et al. (2023) dalam penelitiannya mengenai efektivitas terapi seni kelompok, termasuk

terapi seni rupa, terapi gerak tari, dan terapi musik, menunjukkan bahwa partisipasi dalam kegiatan seni secara signifikan dapat mengurangi gejala kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup pada pasien dengan gangguan mental di komunitas. Penelitian ini memperkuat pentingnya penggunaan terapi seni sebagai alternatif intervensi psikologis (Carr et al., 2023).

Studi ini menemukan bahwa terapi seni menggambar membantu orang tua di Pekon Wates, Pringsewu, Lampung mengatasi kecemasan. Metode ini membantu orang tua mengekspresikan perasaan mereka, mengurangi kecemasan mereka, dan meningkatkan kualitas hidup mereka tanpa ketergantungan pada obat. Hasil penelitian ini juga diharapkan menjadi sumber inspirasi untuk membangun program kesehatan mental untuk orang tua di tempat lain. Rumusan pertanyaan penelitian ini adalah Seberapa efektif terapi seni menggambar untuk mengurangi kecemasan orang tua?

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan metode randomized controlled trial (RCT). Desain ini dipilih untuk mengukur efektivitas terapi seni (menggambar dan mewarnai) dalam mengurangi kecemasan pada lansia dengan membandingkan kelompok yang mendapatkan intervensi terapi seni dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi tersebut.

Subjek penelitian adalah lansia yang terdaftar sebagai peserta di Sekolah Lansia Mutiara Senja, Pekon Wates, Pringsewu, Lampung. Subjek yang dipilih adalah mereka yang aktif berpartisipasi dalam kegiatan sekolah tersebut. Sampel diambil dari populasi lansia yang memenuhi

kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Teknik purposive sampling digunakan untuk memastikan bahwa peserta yang dipilih memiliki tingkat kecemasan yang sesuai untuk penelitian ini. Besar sampel dihitung berdasarkan perhitungan statistik untuk mendapatkan alpha 0,05 dan (power) 80% untuk uji beda rata-rata antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol sehingga diperlukan sekitar 30 peserta di setiap kelompok, sehingga total sampel adalah 60 peserta.

Kriteria Inklusi (Khalid, 2022): Lansia berusia 60 tahun ke atas. Terdaftar sebagai peserta aktif di Sekolah Lansia Mutiara Senja. Memiliki gejala kecemasan yang terukur berdasarkan skala yang digunakan. Bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian dan memberikan persetujuan tertulis.

Kriteria Eksklusi: Lansia yang memiliki kondisi kesehatan fisik atau mental yang menghalangi partisipasi dalam kegiatan seni. Tidak bersedia berpartisipasi atau memberikan persetujuan tertulis untuk mengikuti penelitian.

Peserta yang memenuhi kriteria inklusi akan diacak ke dalam dua kelompok: kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Randomisasi dilakukan untuk memastikan bahwa distribusi karakteristik peserta merata di kedua kelompok, mengurangi bias dalam hasil penelitian. Kelompok intervensi akan mengikuti sesi terapi seni yang terdiri dari kegiatan menggambar dan mewarnai. Sesi ini akan berlangsung selama 1 jam per sesi, dua kali seminggu, selama 4 minggu. Sesi dipandu oleh terapis seni teknisional yang terlatih untuk memfasilitasi ekspresi diri dan mengurangi kecemasan (Abbing et al., 2018). Kelompok kontrol akan melanjutkan kegiatan rutin yang biasa dilakukan di Sekolah Lansia

Mutiara Senja tanpa tambahan sesi terapi seni. Kegiatan rutin ini dapat mencakup aktivitas teknik, edukasi, dan rekreasi yang tidak melibatkan terapi seni. Intervensi berlangsung selama 8 minggu. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan sebelum intervensi dimulai (pre-test) dan setelah intervensi selesai (post-test) untuk menilai perubahan tingkat kecemasan pada kedua kelompok.

Instrumen utama yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan adalah kuesioner standar seperti Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A) (Petrova & Khvostikova, 2021) dan Geriatric Anxiety Scale (GAS) (Carlucci et al., 2021). Kuesioner ini digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan peserta sebelum dan sesudah intervensi.

Data dikumpulkan melalui beberapa metode, yaitu pengisian kuesioner oleh peserta sebelum (pre-test) dan setelah (post-test) periode intervensi, observasi langsung selama sesi terapi seni untuk mencatat respons serta

partisipasi peserta, dan wawancara untuk memperoleh informasi kualitatif mengenai pengalaman mereka selama intervensi. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik yang sesuai, seperti Uji-t Berpasangan (Paired t-test) untuk membandingkan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi dalam kelompok yang sama, serta Uji-t Tidak Berpasangan (Independent t-test) untuk membandingkan perbedaan tingkat kecemasan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah intervensi (Darwel et al., 2022).

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik responden

Penelitian ini telah dilakukan dengan 30 responden kelompok kontrol dan 30 responden kelompok intervensi. Berikut merupakan karakteristik responden yang telah menyelesaikan penelitian:

Table 1. Karakteristik responden berdasarkan umur dan jenis kelamin

Variabel	Kontrol N=30	Intervensi N=30	P value
Umur			
<65 tahun	7 (23,3%)	6 (20,0%)	0,245*
66-70 tahun	5 (16,7%)	7 (23,3%)	
71-75 tahun	5 (16,7%)	5 (16,7%)	
75-80 tahun	11 (36,7%)	5 (16,7%)	
>80 tahun	2 (6,7%)	7 (23,3%)	
Total	30 (100%)	30 (100%)	
Jenis Kelamin			
Perempuan	16 (53,3%)	15 (50%)	1,000*
Laki-Laki	14 (46,7%)	15 (50%)	
Total	30 (100,0%)	30 (100%)	

Keterangan uji : *) chi Square test

Penelitian ini melibatkan 30 responden pada kelompok kontrol dan 30 responden pada kelompok intervensi, dengan karakteristik

berdasarkan umur dan jenis kelamin. Pada variabel umur, kelompok kontrol didominasi oleh responden berusia 75-80 tahun

(36,7%), sedangkan pada kelompok intervensi, kelompok usia >80 tahun (23,3%) memiliki proporsi terbesar. Terdapat perbedaan distribusi umur antara kedua kelompok, namun tidak signifikan secara statistik dengan p-value 0,245. Untuk variabel jenis kelamin, distribusinya relatif seimbang antara perempuan dan laki-laki di kedua

kelompok (kontrol: 53,3% perempuan, 46,7% laki-laki; intervensi: 50% perempuan, 50% laki-laki), dengan p-value 1,000, menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan dalam jenis kelamin antara kedua kelompok.

2. Pengukuran kecemasan sebelum dan setelah penelitian

Table 2. Tingkat kecemasan pada responden lansia sebelum dan setelah diberikan terapi seni di Sekolah Lansia Mutiara Senja Pekon Wates, Pringsewu, Lampung

Tingkat kecemasan	Kontrol N=30	Intervensi N=30	P value
Pre test			
Normal/ ringan	6 (20,0%)	4 (13,3%)	0,772*
Sedang	19 (63,3%)	20 (66,7%)	
Berat	5 (16,7%)	6 (20,0%)	
Total	30 (100%)	30 (100,0%)	
Post Test			
Normal/ ringan	11 (36,7%)	16 (53,3%)	0,408*
Sedang	17 (56,7%)	13 (43,3%)	
Berat	2 (6,7%)	1 (3,3%)	
Total	30 (100,0%)	30 (100,0%)	

Keterangan uji : *) chi Square test

Hasil penelitian menunjukkan tingkat kecemasan pada lansia di kelompok kontrol dan intervensi sebelum dan setelah terapi seni. Sebelum intervensi (pre-test), mayoritas responden di kedua kelompok memiliki tingkat kecemasan sedang (kontrol: 63,3%, intervensi: 66,7%), dengan distribusi tingkat kecemasan yang tidak berbeda signifikan secara statistik (p-value = 0,772). Setelah intervensi (post-test), terjadi peningkatan jumlah responden dengan kecemasan normal/ ringan, terutama pada kelompok intervensi (53,3%)

dibandingkan kelompok kontrol (36,7%). Tingkat kecemasan berat juga menurun lebih signifikan di kelompok intervensi (3,3%) dibandingkan kontrol (6,7%). Namun, perbedaan tingkat kecemasan post-test antara kedua kelompok tetap tidak signifikan secara statistik (p-value = 0,408). Hal ini menunjukkan bahwa terapi seni memberikan tren penurunan kecemasan, meskipun perbedaan hasil tidak signifikan.

3. Pengukuran skor HARS sebelum dan setelah penelitian

Tabel 3. Pengukuran skor HARS Sebelum dan setelah diberikan terapi seni di Sekolah Lansia Mutiara Senja Pekon Wates, Pringsewu, Lampung

Tingkat kecemasan	Kontrol N=30	Intervensi N=30	P value*
Pre test			
Mean (SD)	21,20(4,44)	21,77(3,67)	0,592
Median	21,0	22,0	
Min	15	15	
Maks	29	29	
Post Test			
Mean (SD)	18,27 (4,51)	16,90 (4,37)	0,238*
Median	19,0	16,50	
Min	10	7	
Maks	27	26	
Delta			
Mean (SD)	-2,93 (2,46)	-4,86 (2,50)	0,004*
Median	-3	-5,0	
Min	-8	-9	
Maks	3	-1	

Keterangan uji*) t Independent test

Tabel ini menunjukkan hasil pengukuran skor HARS pada lansia sebelum dan setelah diberikan terapi seni, serta perubahan skor (delta) di kelompok kontrol dan intervensi. Sebelum intervensi, rata-rata skor kecemasan tidak jauh berbeda antara kelompok kontrol ($21,20 \pm 4,44$) dan intervensi ($21,77 \pm 3,67$), dengan p-value 0,592, menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan. Setelah intervensi, skor rata-rata kecemasan menurun pada kedua kelompok, dengan penurunan

lebih besar di kelompok intervensi ($16,90 \pm 4,37$) dibandingkan kontrol ($18,27 \pm 4,51$). Perbedaan perubahan skor (delta) menunjukkan penurunan yang lebih signifikan pada kelompok intervensi ($-4,86 \pm 2,50$) dibandingkan kontrol ($-2,93 \pm 2,46$), dengan p-value 0,004, yang secara statistik signifikan. Ini menunjukkan bahwa terapi seni memiliki efek yang lebih besar dalam mengurangi tingkat kecemasan pada lansia

PEMBAHASAN

a. Karakteristik responden

Penelitian ini mengungkap distribusi karakteristik usia dan jenis kelamin dalam dua kelompok responden lansia, dengan hasil yang menunjukkan variasi proporsi pada usia tertentu namun keseimbangan jenis kelamin yang signifikan. Dalam kelompok kontrol, usia dominan adalah 75-80 tahun,

sementara kelompok intervensi lebih banyak terdiri dari usia >80 tahun. Meskipun ada perbedaan dalam distribusi umur, hasil statistik menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan ($p = 0,245$). Temuan serupa berlaku pada distribusi jenis kelamin ($p = 1,000$). Ini menegaskan bahwa faktor demografi seperti usia dan jenis kelamin berpotensi

memengaruhi kecemasan, tetapi tidak secara mutlak menjadi faktor pembeda dalam penelitian ini.

Lansia memiliki mekanisme coping yang unik dalam menghadapi permasalahan kesehatan mental, misalnya melalui keagamaan, meditasi, dan sosialisasi. Menurut (Carlson, 2021), lansia yang memiliki dukungan sosial yang baik cenderung memiliki kecenderungan lebih rendah untuk mengalami depresi. Program ini, dengan menekankan interaksi sosial, diyakini dapat meningkatkan ketahanan mental lansia melalui dukungan komunitas yang menguatkan hubungan sosial antar peserta.

Lansia sering kali kurang menyadari pentingnya kesehatan mental dan menganggap masalah psikologis sebagai bagian normal dari proses penuaan. Penelitian dari Morales dan (Sözeri-Varma, 2021) menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan dan kesadaran mengenai kesehatan mental pada lansia dapat meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Program yang berfokus pada edukasi, seperti intervensi ini, membantu lansia mengenali tanda-tanda kecemasan dan stres, serta mendorong tindakan preventif dan proaktif (Killaspy et al., 2022).

Kecemasan pada lansia memiliki korelasi kuat dengan perubahan fisiologis dan psikososial. Studi oleh (Pica et al., 2024) menunjukkan bahwa perempuan lebih rentan terhadap kecemasan karena beban sosial yang lebih besar dan respons hormonal yang lebih signifikan. Di sisi lain, penelitian oleh (Kaur & Rani, 2024) menemukan bahwa usia lanjut, terutama >75 tahun,

cenderung meningkatkan prevalensi kecemasan karena faktor isolasi sosial dan penurunan kesehatan fisik. Hal ini sejalan dengan distribusi umur pada kelompok penelitian ini, di mana responden >80 tahun menunjukkan kepekaan yang lebih tinggi terhadap risiko kecemasan.

Dalam mekanisme kaitannya, kecemasan lansia dipengaruhi oleh perubahan neurobiologis seperti peningkatan respons sistem limbik terhadap stres dan penurunan neuroplastisitas, yang sering diperburuk oleh usia lanjut. Studi oleh (Olafiranye et al., 2021) menyatakan bahwa lansia yang membutuhkan perhatian medis intensif cenderung menunjukkan peningkatan gejala kecemasan. Sebaliknya, usia lebih muda dalam kelompok lansia menunjukkan risiko lebih rendah karena adaptasi psikososial yang lebih baik dan dukungan sosial yang lebih stabil.

Analisis terhadap jenis kelamin mengungkap pengaruh gender dalam tingkat kecemasan. Menurut (Pica et al., 2024), wanita cenderung lebih rentan terhadap kecemasan akibat faktor hormonal dan peran gender yang menuntut. Namun, distribusi yang seimbang antara jenis kelamin pada penelitian ini menunjukkan bahwa perbedaan gender mungkin lebih berkaitan dengan faktor lingkungan ketimbang biologis dalam konteks tertentu.

Secara keseluruhan, penelitian ini menyoroti pentingnya memahami konteks sosial dan biologis dalam menilai kecemasan pada lansia. Perbedaan kecil yang tidak signifikan dalam distribusi demografis menunjukkan bahwa

faktor-faktor seperti pengalaman hidup, dukungan sosial, dan status kesehatan mungkin lebih berperan. Penulis berpendapat bahwa intervensi yang difokuskan pada penguatan dukungan sosial dan peningkatan kesejahteraan mental dapat memberikan dampak signifikan pada kelompok usia lanjut tanpa memandang gender.

b. Intervensi terapi seni dalam menurunkan kecemasan (skor HARS) pada lansia

Penelitian ini berfokus pada pengaruh terapi seni terhadap tingkat kecemasan pada lansia yang dibagi menjadi dua kelompok: kontrol dan intervensi. Meskipun perbedaan antara kelompok kontrol dan intervensi tidak signifikan dalam hal skor HARS post-test, Secara umum, hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan kecemasan dari skor HARS setelah diberikan terapi seni. Hal ini menunjukkan bahwa terapi seni dapat mempengaruhi individu dari berbagai rentang usia, meskipun distribusi umur yang berbeda dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas terapi seni pada lansia.

Terapi seni telah diakui secara luas sebagai salah satu pendekatan terapeutik non-farmakologis yang efektif untuk mengelola kecemasan. Penelitian oleh (Abbing et al., 2018) mengungkapkan bahwa terapi seni dapat membantu individu mengurangi stres psikologis melalui proses kreatif yang memengaruhi emosi secara positif. Aktivitas seni, seperti melukis, menggambar, atau membuat kerajinan, memungkinkan lansia untuk menyalurkan emosi mereka

dengan cara yang tidak verbal, yang seringkali lebih mudah diterima bagi mereka yang sulit mengungkapkan perasaan melalui kata-kata.

Pendidikan dan pengetahuan tentang kesehatan mental memainkan peran penting dalam menjaga kesejahteraan mental pada lansia. Studi dari (Hoang et al., 2022) menunjukkan bahwa lansia yang memahami pentingnya aktivitas sosial dan olahraga cenderung memiliki kesejahteraan mental yang lebih baik. Edukasi yang dilakukan pada program pengabdian ini diharapkan meningkatkan pemahaman lansia mengenai kesehatan mental serta pentingnya perawatan diri, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidup mereka.

Intervensi berbasis komunitas dapat memberikan dukungan sosial yang esensial, seperti pada program di Pekon Wates ini. Berbagai penelitian mendukung bahwa program intervensi komunitas dapat berperan penting dalam kesehatan mental lansia. Studi yang dilakukan oleh (Killaspy et al., 2022) menunjukkan bahwa keterlibatan sosial mampu menurunkan tingkat kecemasan dan memperbaiki suasana hati pada lansia.

Program terapi pendukung yang melibatkan aktivitas fisik, terapi kognitif, dan aktivitas sosial terbukti efektif dalam menjaga kesehatan mental lansia. Terapi kognitif misalnya, membantu lansia meningkatkan kemampuan mengelola emosi serta mengurangi kecenderungan pikiran negatif. Program pengabdian masyarakat ini berpotensi menjadi salah satu bentuk terapi preventif yang

dapat mendukung kesejahteraan lansia secara umum (Jannati et al., 2020).

Menurut studi dari (Mahendran et al., 2018), menggambar membantu menurunkan stres dan kecemasan melalui aktivasi sistem parasimpatik yang dapat menurunkan ketegangan tubuh dan pikiran. Mekanisme ini bekerja melalui peningkatan fokus pada proses kreatif, yang berperan dalam mengalihkan pikiran dari stresor, serta memberikan rasa relaksasi yang berdampak langsung pada penurunan kecemasan (Theorell, 2021). Aktivitas menggambar juga meningkatkan perhatian pada hal-hal positif dan meningkatkan perasaan kontrol diri, yang krusial dalam menjaga kesehatan mental (Masika et al., 2020).

Selain itu, terapi seni juga dapat merangsang aktivitas otak yang berkaitan dengan memori, kreativitas, dan kontrol emosi. Studi oleh (Shukla et al., 2022) menunjukkan bahwa terapi seni dapat meningkatkan konektivitas otak, yang pada gilirannya membantu mengurangi gejala kecemasan. Mekanisme ini bekerja melalui aktivitas sensorimotor yang melibatkan area otak yang bertanggung jawab atas relaksasi dan pengelolaan stres. Temuan ini memberikan landasan teoritis mengapa terapi seni efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada lansia seperti yang ditunjukkan dalam penelitian ini.

Studi ini juga konsisten dengan penelitian oleh (Kaimal et al., 2016) yang menemukan bahwa terapi seni dapat menurunkan hormon kortisol, yang terkait dengan respons stres tubuh. Penurunan kortisol dapat

mengurangi gejala kecemasan fisik, seperti jantung berdebar dan sesak napas, yang sering dialami oleh lansia dengan kecemasan. Penurunan ini kemungkinan besar berkontribusi pada penurunan skor kecemasan pada kelompok intervensi yang diamati dalam penelitian ini.

Namun, penting untuk dicatat bahwa efektivitas terapi seni dapat bervariasi tergantung pada faktor individu, seperti preferensi aktivitas seni dan tingkat kecemasan awal. Studi oleh (Vasiliadis et al., 2020) menunjukkan bahwa lansia dengan kecemasan berat cenderung mendapatkan manfaat lebih besar dari terapi seni dibandingkan mereka yang memiliki kecemasan ringan. Dalam penelitian ini, meskipun terdapat penurunan kecemasan pada kelompok kontrol, penurunan yang lebih besar pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa terapi seni lebih efektif bila diberikan sebagai intervensi khusus.

Peneliti berpendapat bahwa terapi seni dapat diintegrasikan sebagai bagian dari program perawatan kesehatan mental lansia, khususnya di komunitas seperti Sekolah Lansia Mutiara Senja. Selain itu, terapi ini juga memiliki potensi untuk diaplikasikan secara luas, mengingat sifatnya yang non-invasif dan mudah diakses. Penelitian lebih lanjut dengan desain yang lebih besar dan variabel yang lebih beragam diperlukan untuk mengevaluasi lebih dalam mekanisme dan efektivitas terapi seni.

Dalam kesimpulan, penelitian ini menegaskan bahwa terapi seni adalah intervensi yang layak untuk mengurangi kecemasan pada lansia. Dengan

mekanisme yang melibatkan regulasi emosi, pengurangan stres fisiologis, dan peningkatan koping adaptif, terapi seni dapat membantu meningkatkan kualitas hidup lansia secara keseluruhan. Pendekatan berbasis seni ini berpotensi menjadi pilihan terapi komplementer yang efektif dalam layanan kesehatan jiwa untuk lansia..

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi seni menggambarkan efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan orang tua di Pekon Wates, Pringsewu, Lampung. Setelah intervensi, skor kecemasan rata-rata sebelum intervensi sebesar 20,98 turun signifikan menjadi 16,28, dengan nilai $t=13,84$ dan $p\text{-value}=0,004$, yang menunjukkan penurunan yang sangat signifikan secara statistik. Oleh karena itu, terapi seni menggambarkan harus dilakukan secara berkelanjutan dan dimasukkan ke komunitas lansia di wilayah lain. Selain itu, penelitian lanjutan dengan durasi yang lebih panjang diperlukan untuk mendukung temuan ini, dan kolaborasi lintas disiplin dengan psikolog dan tenaga kesehatan lainnya perlu ditingkatkan untuk mengoptimalkan hasil intervensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbing, A., Ponstein, A., van Hooren, S., de Sonnevile, L., Swaab, H., & Baars, E. (2018). The effectiveness of art therapy for anxiety in adults: A systematic review of randomised and non-randomised controlled trials. *PLoS ONE*, 13(12), 1-19. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0208716>
- Ayu TP, N. R. I., Setyaningsih, R. D., & Sukmaningtyas, W. (2019). Pemberian Terapi Warna Mandala dan Peningkatan Fungsi Kognitif Pada Lansia dengan Demensia. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 14(2), 127-134.
- Carlson, M. C. (2021). Productive Social Engagement as a Vehicle to Promote Activity and Neuro-Cognitive Health in Later Adulthood. *Archives of Clinical Neuropsychology*, 36(7), 1274-1278. <https://doi.org/10.1093/arclin/acab058>
- Carlucci, L., Balestrieri, M., Maso, E., Marini, A., Conte, N., & Balsamo, M. (2021). Psychometric properties and diagnostic accuracy of the short form of the geriatric anxiety scale (GAS-10). *BMC Geriatrics*, 21(1), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s12877-021-02350-3>
- Carr, C. E., Medicott, E., Hooper, R., Feng, Y., Mihaylova, B., & Priebe, S. (2023). Effectiveness of group arts therapies (art therapy, dance movement therapy and music therapy) compared to group counselling for diagnostically heterogeneous psychiatric community patients: study protocol for a randomised controlled trial in mental health services (the ERA study). *Trials*, 24(1), 1-19. <https://doi.org/10.1186/s13063-023-07232-0>
- Ciasca, E. C., Ferreira, R. C., Santana, C. L. A., Forlenza, O. V., Dos Santos, G. D., Brum, P. S., & Nunes, P. V. (2018). Art therapy as an adjuvant treatment for depression in elderly women: A randomized controlled trial. *Revista*

- Brasileira de Psiquiatria*, 40(3), 256-263.
<https://doi.org/10.1590/1516-4446-2017-2250>
- Darwel, Syamsul, M., Ramlan, P., Samad, M. A., Syakurah, R. A., Ngkolu, N. W., Lestari, P. P., & Rahmawati. (2022). *Statistik Kesehatan: Teori dan Aplikasi*. PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI.
- Demir, Z. G., & Demir, V. (2022). Investigation of the Effects of Art Therapy on Self-Compassion, Mood and Cognitive Functioning Levels in the Elderly. *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 25(25), 96-120.
<https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=1052944>
- Herdian, H., & Chen, Q. (2021). Mental Health in the elderly during the Pandemic in Indonesia. *Journal of Clinical and Developmental Psychology*, 1(3), 1-9.
<http://cab.unime.it/journals/index.php/JCDP/index>
- Hoang, P., King, J. A., Moore, S., Moore, K., Reich, K., Sidhu, H., Tan, C. V., Whaley, C., & McMillan, J. (2022). Interventions Associated With Reduced Loneliness and Social Isolation in Older Adults: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Network Open*, 5(10), e2236676-e2236676.
<https://doi.org/10.1001/jama-networkopen.2022.36676>
- Hu, J., Zhang, J., Hu, L., Yu, H., & Xu, J. (2021). Art Therapy: A Complementary Treatment for Mental Disorders. *Frontiers in Psychology*, 12(August), 1-9.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.686005>
- Huang, J., Xu, L., Xu, Z., Luo, Y., Liao, B., Li, Y., & Shi, Y. (2022). The relationship among pregnancy - related anxiety , perceived social support , family function and resilience in Chinese pregnant women : a structural equation modeling analysis. *BMC Women's Health*, 1-11.
<https://doi.org/10.1186/s12905-022-02145-7>
- Jannati, N., Mazhari, S., Ahmadian, L., & Mirzaee, M. (2020). Effectiveness of an app-based cognitive behavioral therapy program for postpartum depression in primary care: A randomized controlled trial. *International Journal of Medical Informatics*, 141, 104145.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ijmedinf.2020.104145>
- Kaimal, G., Ray, K., & Muniz, J. (2016). Reduction of Cortisol Levels and Participants' Responses Following Art Making. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 33(2), 74-80.
<https://doi.org/10.1080/07421656.2016.1166832>
- Kaur, S., & Rani, C. (2024). Impact of Covid-19 on the mental health of elderly people: a review-based investigation. *Current Psychology*, 43(19), 17927-17938.
<https://doi.org/10.1007/s12144-023-05283-9>
- Kemenkes RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*.
- Khalid. (2022). *Keperawatan geriatrik*. Pustaka Pelajar.
- Killaspy, H., Harvey, C., Brasier, C., Brophy, L., Ennals, P., Fletcher, J., & Hamilton, B. (2022). Community-based social interventions for people with severe mental illness: a systematic review and narrative synthesis of recent evidence. *World Psychiatry*, 21(1), 96-123.

- <https://doi.org/10.1002/wps.20940>
- Mahendran, R., Gandhi, M., Moorakonda, R. B., Wong, J., Kanchi, M. M., Fam, J., Rawtaer, I., Kumar, A. P., Feng, L., & Kua, E. H. (2018). Art therapy is associated with sustained improvement in cognitive function in the elderly with mild neurocognitive disorder: Findings from a pilot randomized controlled trial for art therapy and music reminiscence activity versus usual care. *Trials*, 19(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s13063-018-2988-6>
- Masika, G. M., RN, D. S. F. Y., & Li, P. W. C. (2020). Visual art therapy as a treatment option for cognitive decline among older adults. A systematic review and meta-analysis. *Leading Global Nursing Research*, 76(8), 1892-1910. <https://doi.org/10.1111/jan.14362>
- Ninef, V. I., Wala, M. A., Aplonia, M., & Lobho, K. E. T. (2024). Effectiveness of Implementing Art Therapy in Reducing Anxiety Among the Elderly at The Budi Agung Social Welfare Center. *JURNAL VNUS (Vocational Nursing Sciences)*, 6(1), 9-14. <https://doi.org/10.52221/jvn.us.v6i1.551>
- Nyambura, A. (2024). The Impact of Arts on Mental Health and Well-Being. *Research Output Journal of Public Health and Medicine*, 4(1), 72-75. <https://doi.org/10.59298/rojphm/2024/417275>
- Olafiranye, O., Jean-Louis, G., Zizi, F., Nunes, J., & Vincent, M. (2021). Anxiety and cardiovascular risk: Review of Epidemiological and Clinical Evidence. *Mind & Brain : The Journal of Psychiatry*, 2(1), 32-37.
- Petrova, N. N., & Khvostikova, D. A. (2021). Prevalence, Structure, and Risk Factors for Mental Disorders in Older People. *Advances in Gerontology*, 11(4), 409-415. <https://doi.org/10.1134/S2079057021040093>
- Pica, M. G., Grullon, J. R., & Wong, R. (2024). Correlates of Loneliness and Social Isolation among Older Adults during the COVID-19 Outbreak: A Comprehensive Assessment from a National United States Sample. *Geriatrics (Basel, Switzerland)*, 9(4). <https://doi.org/10.3390/geriatrics9040096>
- Puspitosari, A., & Nurhidayah, N. (2023). Sensory Stimulation Activities Improving Quality of Life of Elderly People in Elderly Communities. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, 9(12), 11038-11044. <https://doi.org/10.29303/jppipa.v9i12.5572>
- Putri Rusiana, H., Rias Pratiwi Safitri, Fitri Romadonika, Baiq Nurul Hidayati, & Anna Layla Salfarina. (2024). Peningkatan Fungsi Kognitif Lansia Melalui Terapi Mewarnai Gambar Di Panti Sosial Mandalika Nusa Tenggara Barat. *LOSARI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1 SE-Articles), 19-24. <https://doi.org/10.53860/losari.v6i1.205>
- Shukla, A., Choudhari, S. G., Gaidhane, A. M., & Quazi Syed, Z. (2022). Role of Art Therapy in the Promotion of Mental Health: A Critical Review. *Cureus*, 14(8), e28026. <https://doi.org/10.7759/cureus.28026>

- Sözeri-Varma, G. (2021). Depression in the elderly: clinical features and risk factors. *Aging and Disease*, 3(6), 465-471.
- Theorell, T. (2021). Links Between Arts and Health, Examples From Quantitative Intervention Evaluations. *Frontiers in Psychology*, 12(December). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.742032>
- Vasiliadis, H.-M., Desjardins, F., Roberge, P., & Grenier, S. (2020). Sex Differences in Anxiety Disorders in Older Adults. *Current Psychiatry Reports*, 22(12), 75. <https://doi.org/10.1007/s11920-020-01203-x>
- Wardhani, Y. F., Nantabah, Z. K., Machfutra, E. D., Lestyoningrum, S. D., Oktarina, & Nurjana, M. A. (2024). The prevalence and distribution of risk factors for depression and emotional mental disorders in the elderly in Indonesia. *International Journal of Social Psychiatry*, 70(4), 763-771. <https://doi.org/10.1177/00207640241227381te>.