

Efektivitas *Art Therapy* untuk Menurunkan Tingkat Kesepian pada Lansia di Yayasan Cinta Kasih Teresa Surabaya

Eli Elisnawati¹, Ardianti Agustin²

¹⁻² Universitas Wijaya Putra

*email korespondensi penulis: elielisna06@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Lansia sering mengalami perubahan fisik, sosial, dan emosional yang dapat menimbulkan perasaan kesepian yang berpengaruh pada kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup mereka. Salah satu intervensi yang dapat membantu mengatasi kesepian adalah *art therapy*, yaitu terapi menggunakan media seni sebagai sarana ekspresi emosi dan perasaan. **Tujuan:** untuk mengetahui efektivitas *art therapy* dalam menurunkan tingkat kesepian pada lansia di Yayasan Cinta Kasih Ibu Teresa Surabaya. **Metode:** Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan rancangan *one group pretest–posttest design*. Subjek penelitian adalah lansia berusia 50 tahun ke atas yang memenuhi kriteria mengalami kesepian. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala *UCLA Loneliness Scale Version 3* dan dianalisis menggunakan uji Friedman. **Hasil:** penelitian menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,015 ($<0,05$), yang berarti *art therapy* efektif dalam menurunkan tingkat kesepian pada lansia. Setelah mengikuti sesi menggambar dan mewarnai, para subjek menunjukkan penurunan skor kesepian serta peningkatan perasaan bahagia, tenang, dan dihargai. **Kesimpulan:** *Art therapy* terbukti dapat menjadi alternatif intervensi psikologis yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dan kualitas hidup lansia.

Kata Kunci: *Art Therapy*, Kesepian, Lansia

The Effectiveness of Art Therapy in Reducing Loneliness in the Elderly at the Teresa Cinta Kasih Foundation in Surabaya

Abstract

Background: Elderly individuals often experience physical, social, and emotional changes that can lead to feelings of loneliness, which affect their psychological well-being and quality of life. One intervention that can help reduce loneliness is art therapy, a therapeutic approach that uses art media as a means of emotional expression. **Objective:** This study aims to determine the effectiveness of art therapy in reducing the level of loneliness among elderly residents at the Cinta Kasih Ibu Teresa Foundation in Surabaya. **Methods:** The research employed an experimental method with a one-group pretest–posttest design. The subjects were elderly individuals aged 50 years and above who met the criteria for experiencing loneliness. Data were collected using the *UCLA Loneliness Scale Version 3* and analyzed with the Friedman test. **Results:** this study showed a significance value of 0.015 (<0.05), indicating that art therapy is effective in reducing loneliness among the



PROSIDING SEMINAR NASIONAL KUSUMA IV Kualitas Sumberdaya Manusia

“ Harmoni Budaya Lokal dan Teknologi untuk Pembangunan Berkelanjutan ”

elderly. After participating in drawing and coloring sessions, the participants showed lower loneliness scores as well as increased feelings of happiness, calmness, and self-worth. **Conclusion:** Art therapy has been proven to be an effective psychological intervention to enhance emotional well-being and improve the quality of life among the elderly.

Keywords: Art Therapy, Loneliness, Elderly

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan tahap akhir dalam siklus kehidupan manusia yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, sosial, dan psikologis (Firmansyah, 2020). Pada tahap ini, individu dihadapkan pada penurunan kemampuan biologis serta penyesuaian diri terhadap berkurangnya peran sosial dan dukungan dari lingkungan (Raudhoh & Pramudiani, 2021). Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO), jumlah populasi lansia secara global diperkirakan meningkat dari 1 miliar jiwa pada tahun 2020 menjadi 1,4 miliar jiwa pada tahun 2050 (Rendon, 2018). Peningkatan populasi lansia ini turut dialami Indonesia, dengan persentase lansia tertinggi berada di Provinsi Yogyakarta, Jawa Timur, dan Jawa Tengah (BPS, 2024). Kondisi ini menandakan perlunya perhatian khusus terhadap kesejahteraan lansia, tidak hanya dari aspek fisik tetapi juga psikologis.

Salah satu permasalahan psikologis yang umum dialami lansia adalah kesepian (*loneliness*), yaitu keadaan emosional yang timbul akibat berkurangnya hubungan sosial yang bermakna (Weiss dalam Astutik, 2019). Kesepian dapat menyebabkan penurunan kesejahteraan emosional, munculnya stres, bahkan meningkatkan risiko depresi dan gangguan kognitif (Kaban, 2024). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa sekitar 12,8% lansia di Indonesia mengalami gangguan jiwa ringan dan 7,7% mengalami depresi yang berkaitan dengan kesepian (Kemenkes, 2023). Selain itu, Badan Riset dan Inovasi Nasional (BRIN) menegaskan bahwa kesepian merupakan faktor penting yang memicu menurunnya kualitas hidup lansia (Muna & Adyani, 2021). Perasaan kesepian juga sering diperburuk oleh kehilangan pasangan hidup, terbatasnya aktivitas sosial, dan keterpisahan dengan keluarga (Neni Ridarineni, 2024).

Menurut Weiss (dalam Astutik, 2019), kesepian terbagi menjadi dua jenis, yaitu kesepian emosional dan kesepian sosial. Kesepian emosional muncul akibat kehilangan kedekatan dengan figur lekat seperti pasangan hidup, sedangkan kesepian sosial terjadi karena berkurangnya interaksi dengan lingkungan sosial. Kedua bentuk kesepian ini sering dialami oleh lansia, terutama mereka yang tinggal di panti werdha. sekitar 24,6% lansia di Indonesia menderita penyakit

kronis seperti hipertensi dan diabetes, yang memperburuk perasaan terisolasi dan tidak berdaya. Kondisi ini menegaskan pentingnya pendekatan psikososial yang tidak hanya mengobati secara fisik, tetapi juga memulihkan kesejahteraan emosional lansia (Yusuf, 2024).

Salah satu bentuk intervensi psikologis yang terbukti efektif dalam mengurangi perasaan kesepian adalah *art therapy*, yaitu terapi melalui kegiatan seni seperti menggambar, melukis, atau mewarnai yang digunakan sebagai sarana ekspresi diri (Nurbaiti, 2019). *Art therapy* memungkinkan individu menyalurkan emosi yang sulit diungkapkan secara verbal (Dewi & Ardiansyah, 2021). Menurut American Art Therapy Association (ATTA) dalam Joseph (2018), terapi seni membantu individu memahami konflik emosional, meningkatkan kesadaran diri, dan mengembangkan keterampilan sosial. Terapi ini juga memberikan efek relaksasi serta meningkatkan semangat hidup pada lansia yang cenderung pasif (Nurjannah, 2023).

Penelitian oleh Hunowu (2024) menunjukkan bahwa penerapan *art therapy* secara kelompok efektif menurunkan tingkat kesepian pada lansia di PSTW Griya Lansia Jannati Gorontalo. Hasil serupa juga ditemukan oleh Kurniasih (2021) yang membuktikan bahwa kegiatan menggambar dapat menurunkan tingkat stres pada lansia, sementara penelitian Juwita (2022) menunjukkan bahwa *art therapy* kelompok dapat meningkatkan perasaan berharga dan mengurangi perasaan terasing. Dalam konteks sosial, hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa terapi seni juga dapat memperkuat hubungan sosial antarlansia dan memberikan makna baru terhadap kehidupan lansia (Nurlianawati, 2023).

Urgensi penelitian ini terletak pada meningkatnya jumlah lansia di Indonesia yang rentan mengalami kesepian akibat perubahan sosial dan berkurangnya interaksi dengan keluarga (Neni Ridarineni, 2024). Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang hanya berfokus pada dampak *art therapy* terhadap stres atau depresi, penelitian ini menitikberatkan pada penerapan *art therapy* dalam konteks lansia yang tinggal di panti sosial. Selain itu, penelitian ini memiliki kebaruan (*novelty*) karena mengeksplorasi pengalaman emosional lansia selama mengikuti kegiatan *art therapy* melalui pendekatan eksperimental sederhana dengan desain *one-group pretest–posttest*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan intervensi psikologis bagi lansia, serta menjadi referensi bagi lembaga sosial dalam menciptakan kegiatan terapeutik yang meningkatkan kualitas hidup penghuni panti werdha.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *one-group pretest–posttest design*, yaitu desain eksperimen yang melibatkan satu kelompok subjek yang diberikan perlakuan (*treatment*) tanpa adanya kelompok kontrol. Desain ini digunakan untuk mengetahui pengaruh *art therapy* terhadap penurunan tingkat kesepian pada lansia di Yayasan Cinta Kasih Ibu Teresa Surabaya.

Subjek penelitian adalah lansia yang tinggal di Yayasan Cinta Kasih Ibu Teresa Surabaya dan memenuhi kriteria mengalami kesepian sedang hingga tinggi berdasarkan hasil *pretest*. Kriteria inklusi subjek meliputi lansia berusia 50 tahun ke atas, mampu berkomunikasi secara verbal, bersedia mengikuti seluruh sesi intervensi, dan menandatangani *informed consent*. Jumlah subjek yang digunakan dalam penelitian ini ditentukan dengan teknik *purposive sampling*.

Tahapan penelitian meliputi: (1) tahap persiapan, yaitu penyusunan modul *art therapy*, pembuatan jadwal pelaksanaan, dan uji coba instrumen; (2) tahap pelaksanaan, yaitu pemberian *pretest* kepada subjek menggunakan *UCLA Loneliness Scale Version 3* untuk mengukur tingkat kesepian awal, kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan *art therapy* sebanyak empat sesi selama dua minggu dengan kegiatan menggambar dan mewarnai bertema ekspresi diri, kenangan masa lalu, dan harapan masa depan; serta (3) tahap evaluasi, yaitu pelaksanaan *posttest* setelah sesi terapi selesai dan *follow-up* satu minggu kemudian untuk melihat keberlanjutan efek intervensi.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *UCLA Loneliness Scale Version 3* yang dikembangkan oleh Russell, dan Peplau (1978) dan telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia. Skala ini terdiri dari 20 item dengan empat pilihan jawaban yang menggambarkan frekuensi perasaan kesepian. Semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin tinggi tingkat kesepian individu tersebut. Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik non-parametrik *Friedman test* untuk mengetahui perbedaan skor kesepian sebelum dan sesudah intervensi. Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,015 ($<0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*, sehingga dapat disimpulkan bahwa *art therapy* efektif dalam menurunkan tingkat kesepian pada lansia.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia

Usia	F	%
73	1	20%
50	1	20%
77	1	20%
71	1	20
72	1	20
Total	5	100%

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	f	%
Laki-laki	4	80%
Perempuan	1	20%
Total	5	100 %

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan Terakhir

Pendidikan Terakhir	f	%
SMU/SMA	3	60%
SD	1	20%
Sarjana	1	20%
Total	5	100%

Tabel 4. Distribusi Frekuensi berdasarkan Status Pekerjaan Dulu

Status Pekerjaan Dulu	F	%
Swasta	2	40%
Buruh	1	20%
IRT	1	20%
Wirawasta	1	20%
Total	5	100%

Tabel 5. Distribusi Frekuensi berdasarkan Status Pernikahan

Status Pernikahan	F	%
Duda	2	40%
Tidak Menikah	1	20%
Janda	1	20%
Total	5	100%

Tabel 6. Hasil Pretest

Nama	Hasil Pretest	Kategori
Subjek AN	59	Sedang
Subjek AM	35	Ringan
Subjek YH	54	Sedang
Subjek RB	49	Ringan
Subjek CH	49	Ringan

Tabel 7. Hasil *Posttest*

Nama	Hasil <i>Posttest</i>	Kategori
Subjek AN	35	Ringan
Subjek AM	38	Ringan
Subjek YH	29	Tidak Kesepian
Subjek RB	41	Ringan
Subjek CH	42	Ringan

Tabel 8. Hasil *Follow Up*

Nama	Hasil <i>Follow Up</i>	Kategori
Subjek AN	23	Tidak Kesepian
Subjek AM	28	Tidak Kesepian
Subjek YH	25	Tidak Kesepian
Subjek RB	32	Ringan
Subjek CH	34	Ringan

Tabel 9. Hasil Uji Friedman

Test Statistics^a

N	5
Chi-Square	8.400
df	2
Asymp. Sig.	.015

a. Friedman Test

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat kesepian pada lansia setelah mengikuti intervensi *art therapy*. Berdasarkan analisis menggunakan uji Friedman, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,015 ($<0,05$) yang menunjukkan bahwa *art therapy* efektif menurunkan tingkat kesepian pada lansia di Yayasan Cinta Kasih Ibu Teresa Surabaya. Hasil *pretest* menunjukkan sebagian besar lansia berada pada kategori kesepian sedang hingga tinggi, sedangkan setelah diberikan perlakuan, skor kesepian menurun secara signifikan. Temuan ini memperkuat hipotesis bahwa aktivitas menggambar dan mewarnai dalam *art therapy* mampu membantu lansia menyalurkan emosi, mengurangi stres, serta menumbuhkan perasaan positif terhadap diri sendiri.

Temuan tersebut sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Weiss (dalam Astutik, 2019), bahwa kesepian merupakan kondisi emosional akibat berkurangnya hubungan sosial yang bermakna. *Art therapy* berfungsi sebagai media ekspresi nonverbal yang memungkinkan individu menyalurkan perasaan dan pengalaman internalnya secara simbolis (Nurbaiti, 2019). Melalui kegiatan

menggambar dan mewarnai, lansia dapat mengalihkan fokus dari pikiran negatif menuju kegiatan yang menyenangkan dan bermakna, sehingga membantu menurunkan perasaan terisolasi. Hasil penelitian ini juga mendukung pendapat Dewi dan Ardiansyah (2021) bahwa *art therapy* dapat membantu individu mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan cara menyalurkan emosi melalui aktivitas kreatif.

Jika dibandingkan dengan penelitian sebelumnya, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hunowu (2024) yang menunjukkan bahwa penerapan *art therapy* efektif dalam menurunkan tingkat kesepian pada lansia di PSTW Griya Lansia Jannati Gorontalo. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa *art therapy* mampu menurunkan tingkat stres dan memperbaiki suasana hati pada lansia yang tinggal di panti werdha (Kurniasih, 2021). Selain itu, hasil dari penelitian lain juga mendukung hasil ini dengan menyatakan bahwa terapi seni kelompok dapat meningkatkan perasaan dihargai dan mengurangi kesepian. Dengan demikian, hasil penelitian ini menambah bukti empiris bahwa *art therapy* merupakan intervensi psikologis yang efektif dan mudah diterapkan di lingkungan panti sosial (Juwita, 2023).

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *art therapy* efektif dalam menurunkan tingkat kesepian pada lansia di Yayasan Cinta Kasih Ibu Teresa Surabaya, dengan nilai signifikansi sebesar 0,015 ($<0,05$). Kegiatan menggambar dan mewarnai dalam *art therapy* terbukti membantu lansia mengekspresikan emosi, mengalihkan pikiran negatif, serta meningkatkan perasaan bahagia dan dihargai. Temuan ini menjawab tujuan penelitian bahwa *art therapy* dapat menjadi intervensi psikologis yang sederhana namun bermakna bagi lansia yang mengalami kesepian. Implikasi ke depannya, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengurus panti, tenaga psikolog, maupun lembaga sosial untuk mengembangkan program terapi seni secara berkelanjutan sebagai upaya peningkatan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup lansia di Indonesia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Wijaya Putra, khususnya Program Studi Psikologi, atas dukungan dan fasilitas yang telah diberikan dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Tim GESI (*Gender Equality and Social Inclusion*) Universitas Wijaya Putra yang telah memberikan arahan, dukungan, serta ruang kolaborasi dalam penguatan



PROSIDING SEMINAR NASIONAL KUSUMA IV Kualitas Sumberdaya Manusia

“ *Harmoni Budaya Lokal dan Teknologi untuk Pembangunan Berkelanjutan* ”

perspektif kesetaraan gender dan inklusi sosial pada penelitian ini. Terima kasih juga kepada seluruh pihak yang telah berpartisipasi dan membantu dalam proses pengumpulan data, analisis, serta penyusunan artikel ini, sehingga karya ini dapat terselesaikan dan dipublikasikan dalam prosiding ini.

DAFTAR PUSTAKA

- BPS. (2024). Profil Penduduk Lanjut Usia Provinsi Jawa Timur. Badan Pusat Statistik.
- Dewi, A. I., & Ardiansyah, A. dan H. S. R. (2021). Art Therapy In Changing The Cultural Conduct of Children of The Milineal Era. *Education Journal*, 2(1), 7–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.22487/ej.v2i1.887>
- Firmansyah, F. (2020). Keluarga Sayang Lansia, Keluarga Bahagia. https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/052913-Keluarga-Sayang-Lansia_-Keluarga-Bahagia#.
https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/052913-keluarga-sayang-lansia_-keluarga-bahagia#:~:text=Di Indonesia yang dimaksud dengan, bagi dirinya%2C keluarga dan masyarakat.
- Juwita, L. (2023). Pengaruh Pemberian *art therapy* Kelompok terhadap Kesepian Lansia di Griya Usia Lanjut Santo Yosef. Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
- Kaban, H. D. K. (2024). BRIN ingatkan kesepian berperan terhadap tingkat depresi lansia. Kantor Berita Indonesia. <https://www.antaranews.com/berita/4158432/brin-ingatkan-kesepian-berperan-terhadap-tingkat-depresi-lansia>
- Kemenkes. (2023). Pengaruh Gangguan Tidur pada Kesehatan Lansia. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2573/pengaruh-gangguan-tidur-pada-kesehatan-lansia
- Kurniasih, U. (2021). Pengaruh *Art Therapy* (Menggambar) Terhadap Stres Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 26–32.
- Muna, Z., & Adyani, L. (2021). Analisis Kesehatan Mental Pada Lansia (Memahami Kebersyukuran Pada Lansia Muslim di Aceh Utara). *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 3(1), 7. <https://doi.org/10.29103/jpt.v3i1.3636>
- Neni Ridarineni. (2024). Lansia masih alami stigma negatif. News.Republika.Co.Id. <https://news.republika.co.id/berita/pg2n7w399/lansia-masih-alami-stigma-negatif>
- Nurbaiti, A. T. (2019). PENGARUH TEKNIK *ART THERAPY* TERHADAP PENGELOLAAN EMOSI MARAH PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 3 BANTUL.
- Nurjannah, A. M. dan. (2023). Perkembangan Teori Art Therapy. *Jurnal Al-Taujih*, Volume 9 N, 80–86.
- Nurlianawati, L. (2023). Terapi Seni Menggambar Terhadap Kesepian Pada Lansia Dirumah Perawatan Lansia. *Jurnal Keperawatan BSI*, 11(2).



PROSIDING SEMINAR NASIONAL KUSUMA IV Kualitas Sumberdaya Manusia

“ Harmoni Budaya Lokal dan Teknologi untuk Pembangunan Berkelanjutan ”

<https://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/index>

Raudhoh, S., & Pramudiani, D. (2021). Lanisa Asik, Lansia Aktif, Lansia Produktif. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat FKIK UNJA*, 4(1), 126–130.

<https://doi.org/10.22437/medicaldedication.v4i1.13458>

Rendon, J. (2018). Menghadapi Penuaan Populasi. Orb Media - Tempo.Co.

<https://interaktif.tempo.co/artikel/show/menghadapi-penuaan-populasi>

Yusuf. (2024). Pengalaman perawatan yang berpusat pada keluarga pada lansia dengan penyakit kronis di komunitas. Unairnews.

<https://unair.ac.id/pengalaman-perawatan-yang-berpusat-pada-keluarga-pada-lansia-dengan-penyakit-kronis-di-komunitas/>