

MERAWAT JIWA MELALUI TERAPI SENI PADA LANSIA DI UNIT PELAKSANAAN TEKNIS RUMOH SEUJAHTRA GEUNASEH SAYANG (UPTD RSGS) PROVINSI ACEH

¹Syaiful Bahri, ²Siti Fadhilah Rafil, ³Yut Adela, ⁴Ummul Khaira, ⁵Syifa Shafira, ⁶Sarah Suhaila Bimbingan dan Konseling, Universitas Syiah Kuala, Aceh

E-mail: 1saiful1960@usk.ac.id, 2ppg.sitirafil01630@program.belajar.id, 3ppg.yutadela00230@program.belajar.id, 4ppg.ummulkhaira00030@program.belajar.id, 5ppg.syifashafira01530@program.belajar.id, 6ppg.sarahsuhaila99230@program.belajar.id

ABSTRAK

Lansia sering menghadapi berbagai tantangan psikologis, seperti kesepian, stres, dan penurunan kognitif, yang dapat berdampak pada kesejahteraan jiwa mereka. Salah satu pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan emosional dan mental lansia adalah terapi seni, khususnya melukis. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak terapi seni melukis terhadap kesejahteraan jiwa lansia di Unit Pelaksana Teknis Rumoh Seujahtra Geunaseh Sayang (UPTD RSGS) Provinsi Aceh. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi seni melukis memberikan berbagai manfaat bagi lansia, di antaranya mengurangi stres dan kecemasan, meningkatkan interaksi sosial, merangsang fungsi kognitif, serta meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri. Lansia yang terlibat dalam terapi ini menunjukkan peningkatan suasana hati dan keterlibatan sosial yang lebih aktif. Selain itu, kegiatan melukis membantu meningkatkan koordinasi motorik halus dan daya ingat mereka. Meskipun demikian, penelitian ini juga menemukan beberapa kendala dalam penerapan terapi seni melukis, seperti keterbatasan fasilitas dan bahan melukis, serta kondisi fisik lansia yang bervariasi.

Kata Kunci

Terapi seni, melukis, lansia, kesejahteraan jiwa, UPTD RSGS

ABSTRACT

Elderly people often face various psychological challenges, such as loneliness, stress, and cognitive decline, which can impact their mental well-being. One effective approach in improving the emotional and mental well-being of the elderly is art therapy, especially painting. This research aims to analyze the impact of painting art therapy on the mental well-being of the elderly in the Rumoh Seujahtra Geunaseh Sayang Technical Implementation Unit (UPTD RSGS) Aceh Province. The research method used is a qualitative approach with observation, interview and documentation techniques. The research results show that painting therapy provides various benefits for the elderly, including reducing stress and anxiety, increasing social interaction, stimulating cognitive function, and increasing self-confidence and self-esteem. Elderly people involved in this therapy show improved mood and more active social involvement. In addition, painting activities help improve their fine motor coordination and memory. However, this research also found several obstacles in implementing medical art therapy, such as limited facilities and painting materials, as well as the varying physical conditions of the elderly.

Keywords

Art therapy, painting, elderly, soul, UPTD RSGS

1. PENDAHULUAN

Seiring dengan meningkatnya angka harapan hidup, jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia terus bertambah. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2022, jumlah lansia mencapai 10,48% dari total populasi dan diperkirakan akan terus meningkat hingga mencapai 20% pada tahun 2050 (BPS, 2022). Peningkatan jumlah lansia ini membawa tantangan tersendiri, khususnya dalam aspek kesejahteraan mental dan emosional mereka. Banyak lansia mengalami perasaan kesepian, kehilangan makna hidup, serta gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi (World Health Organization, 2021). Di

Indonesia, Unit Pelaksanaan Teknis Daerah (UPTD) seperti Rumoh Seujahtra Geunaseh Sayang (RSGS) di Provinsi Aceh berperan dalam memberikan pelayanan sosial bagi lansia yang membutuhkan perawatan. Namun, meskipun kebutuhan akan dukungan kesehatan mental bagi lansia semakin meningkat, program yang berfokus pada kesejahteraan psikologis mereka masih relatif terbatas. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kesejahteraan mental lansia adalah terapi seni (art therapy).

Terapi seni merupakan bentuk terapi yang menggunakan ekspresi kreatif sebagai alat untuk meningkatkan kesehatan mental dan emosional individu. Menurut Malchiodi (2012), terapi seni memberikan ruang bagi individu untuk menyalurkan emosi dan pengalaman mereka melalui berbagai media seperti melukis, menggambar, menari, atau bermain musik. Dalam konteks lansia, terapi seni telah terbukti efektif dalam mengurangi stres, meningkatkan kualitas hidup, serta mendorong interaksi sosial yang lebih baik (Cohen, 2006; Stuckey dan Nobel, 2010). Penelitian oleh Noice dkk. (2014) menunjukkan bahwa keterlibatan dalam kegiatan seni dapat meningkatkan fungsi kognitif pada lansia serta memperlambat proses penurunan daya ingat. Selain itu, program terapi seni yang diterapkan di berbagai panti sosial dan rumah jompo di beberapa negara telah menunjukkan hasil positif dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan rasa kebahagiaan lansia (Kim, 2020). Dalam konteks budaya Aceh, seni juga memiliki peran penting dalam kehidupan sosial dan spiritual masyarakat. Musik, tari, serta seni visual telah lama menjadi bagian dari tradisi yang menghubungkan individu dengan komunitasnya. Oleh karena itu, penerapan terapi seni di UPTD RSGS dapat menjadi metode yang relevan untuk meningkatkan kesejahteraan lansia melalui pendekatan yang berbasis budaya.

Lansia sering menghadapi berbagai tantangan emosional dan psikologis, seperti kesepian, depresi, kecemasan, serta penurunan kognitif. Oleh karena itu, merawat jiwa lansia menjadi aspek penting dalam meningkatkan kualitas hidup mereka. Salah satu pendekatan yang telah terbukti efektif dalam menjaga kesehatan mental lansia adalah terapi seni (art therapy). Banyak lansia mengalami kesulitan dalam mengekspresikan perasaan mereka, terutama ketika menghadapi perubahan besar dalam hidup, seperti kehilangan pasangan, keterbatasan fisik, atau keterpisahan dari keluarga. Terapi seni memberikan ruang bagi lansia untuk mengungkapkan emosi mereka melalui berbagai bentuk seni, seperti melukis, menggambar, atau bermain musik (Malchiodi, 2012). Dengan menyalurkan emosi melalui seni, lansia dapat meredakan stres dan mengatasi tekanan psikologis. Kesepian adalah salah satu faktor utama yang berdampak negatif pada kesehatan mental lansia. Melalui terapi seni kelompok, lansia dapat berinteraksi dan membangun hubungan sosial dengan sesama peserta. Studi menunjukkan bahwa keterlibatan dalam kegiatan seni bersama dapat meningkatkan rasa kebersamaan dan mengurangi perasaan terisolasi (Stuckey & Nobel, 2010).

Terapi seni juga berperan dalam merangsang fungsi otak dan memperlambat proses penurunan kognitif. Aktivitas seni yang melibatkan kreativitas dan koordinasi motorik telah terbukti meningkatkan daya ingat serta fungsi kognitif secara keseluruhan (Noice et al., 2014). Lansia yang rutin mengikuti terapi seni menunjukkan peningkatan dalam kemampuan berpikir serta daya ingat yang lebih baik dibandingkan mereka yang tidak melakukannya. Salah satu aspek penting dalam kesejahteraan psikologis lansia adalah memiliki rasa tujuan dalam hidup. Terlibat dalam kegiatan seni dapat memberikan perasaan pencapaian dan kepuasan, yang pada akhirnya meningkatkan harga diri dan kebahagiaan mereka (Cohen, 2006). Seni juga dapat menjadi alat untuk mengenang kenangan masa lalu, membantu lansia terhubung dengan pengalaman hidup mereka. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa terapi seni dapat mengurangi gejala depresi dan kecemasan pada lansia. Warnecke (2020) menemukan bahwa lansia yang mengikuti terapi seni mengalami peningkatan

suasana hati yang signifikan dan menunjukkan gejala depresi yang lebih rendah dibandingkan mereka yang tidak ikut serta dalam terapi seni.

Projek kepemimpinan ini dilaksanakan di Unit Pelaksanaan Teknis Dinas Rumoh Seujahtra Geunaseh Sayang (UPTD RSGS) pada tanggal 4 September 2024, pukul 11.00 hingga 12.00 WIB. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dan mental para lansia melalui terapi seni, yang diharapkan dapat memberikan ruang bagi mereka untuk mengekspresikan perasaan dan emosi dalam lingkungan yang aman dan mendukung. Selain itu, projek ini juga berupaya membangun komunitas yang saling mendukung guna mengurangi isolasi sosial yang kerap dialami oleh lansia. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan para lansia dapat merasakan manfaat positif, baik secara psikologis maupun sosial, sehingga kualitas hidup mereka semakin meningkat.

2. METODE PENELITIAN

2.1 Sasaran Kegiatan

Sasaran dalam kegiatan ini yakni beberapa lansia di Rumoh Seujahtra Geunaseh Sayang, Desa Lamglumpang, Kecamatan Ulee Kareng, Banda Aceh.

2.2 Sasaran Kegiatan

Kegiatan dasar dalam proyek "Merawat Jiwa Melalui Terapi Seni pada Lansia" meliputi:

- a. Menilai kondisi fisik, mental, dan emosional lansia sebelum terapi dimulai.
- b. Melakukan berbagai kegiatan seni seperti melukis dan mewarnai.
- c. Melibatkan tenaga kesehatan, terapis seni, dan keluarga dalam mendukung lansia selama sesi terapi.
- d. Menilai dampak terapi terhadap kesejahteraan lansia melalui wawancara, observasi, atau kuesioner.
- e. Mengembangkan metode terapi berdasarkan hasil evaluasi agar lebih efektif di masa depan

2.3 Teknik Analisis Data

Berikut teknik analisis yang dapat digunakan:

- a. Reduksi Data: Menyaring dan menyederhanakan data yang diperoleh dari wawancara, observasi, dan dokumentasi.
- b. Kategorisasi & Koding: Mengelompokkan data berdasarkan tema-tema utama (misalnya: dampak terapi seni pada emosi, sosial, dan kognitif lansia).
- c. Interpretasi Data: Menyimpulkan temuan berdasarkan pola atau makna yang muncul dalam data.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan terapi seni di UPTD Rumoh Seujahtra Geunaseh Sayang (RSGS) Provinsi Aceh memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan jiwa lansia di UPTD RSGS. Terapi ini telah diterapkan dalam bentuk sesi melukis yang diadakan secara rutin dengan bimbingan tenaga pendamping. Lansia diberikan alat lukis seperti kuas, cat air, dan kanvas, serta didorong untuk mengekspresikan perasaan mereka melalui gambar dan warna. Dari observasi dan wawancara dengan peserta serta tenaga pendamping, ditemukan beberapa manfaat utama dari terapi seni melukis. Lansia yang aktif dalam kegiatan seni menunjukkan peningkatan suasana hati, merasa lebih rileks, dan memiliki rasa kepuasan dalam menciptakan karya seni. Selain itu, kegiatan seni kelompok juga mendorong interaksi sosial yang lebih baik, sehingga mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan keterhubungan dengan sesama penghuni panti. Selain dampak

emosional dan sosial, terapi seni juga terbukti memberikan manfaat kognitif dan fisik bagi lansia. Beberapa peserta yang mengalami gejala awal penurunan daya ingat menunjukkan peningkatan kemampuan berpikir dan memori setelah rutin mengikuti terapi seni. Aktivitas seperti menggambar dan mendongeng merangsang otak mereka, sementara kegiatan motorik seperti merajut dan menari membantu menjaga koordinasi dan kelenturan tubuh. Lansia yang berpartisipasi dalam terapi seni merasa lebih percaya diri, memiliki rasa pencapaian, dan lebih termotivasi untuk tetap aktif.

Dalam terapi seni bagi lansia, warna memiliki makna dan pengaruh psikologis yang berbeda-beda. Warna merah melambangkan energi, semangat, dan keberanian, yang dapat membangkitkan vitalitas, tetapi jika terlalu dominan, bisa menimbulkan kegelisahan. Oranye mencerminkan keceriaan, kehangatan, dan kepercayaan diri, sehingga dapat membantu meningkatkan interaksi sosial serta mengurangi perasaan kesepian. Sementara itu, kuning melambangkan kebahagiaan, optimisme, dan kreativitas, yang dapat merangsang daya pikir serta meningkatkan suasana hati lansia. Warna hijau memberikan keseimbangan dan ketenangan, membantu mengurangi stres serta menciptakan rasa nyaman, sehingga cocok bagi lansia yang mudah cemas. Biru juga memiliki efek menenangkan dan sering dikaitkan dengan kedamaian batin, membantu menurunkan tekanan darah dan meredakan stres. Warna ungu melambangkan kreativitas dan refleksi diri, sehingga dapat membantu lansia dalam mengekspresikan emosi mendalam dan mencapai ketenangan emosional. Selain itu, warna putih menciptakan perasaan bersih dan damai, tetapi jika digunakan secara berlebihan, bisa menimbulkan rasa kesepian. Hitam melambangkan keteguhan dan kedalaman emosi, sering digunakan untuk mengekspresikan pengalaman yang kuat, tetapi jika terlalu dominan bisa mencerminkan kesedihan. Sementara itu, cokelat memberikan rasa stabilitas dan kenyamanan, sering dikaitkan dengan ketenangan dan keterhubungan dengan alam. Dalam terapi seni, pemilihan warna dapat disesuaikan dengan kondisi emosional lansia. Lansia yang mengalami kecemasan lebih disarankan menggunakan warna biru atau hijau untuk menciptakan ketenangan, sedangkan mereka yang kurang bersemangat dapat didorong untuk menggunakan warna merah, oranye, atau kuning agar lebih aktif. Dengan memahami makna tiap warna, terapi seni dapat menjadi sarana efektif dalam membantu lansia mengekspresikan diri, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan menciptakan suasana hati yang lebih positif (Gagliardi dan Piccinini, 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai studi sebelumnya yang menegaskan manfaat terapi seni bagi lansia. Stuckey & Nobel (2010) menyoroti bahwa terapi seni dapat mengurangi stres dan meningkatkan fungsi kognitif, sementara Cohen (2006) menyatakan bahwa seni dapat membantu lansia dalam menemukan kembali makna hidup. Oleh karena itu, untuk meningkatkan efektivitas terapi seni di UPTD RSGS, perlu dilakukan penguatan dalam berbagai aspek, seperti pelatihan bagi tenaga pendamping, peningkatan fasilitas, serta pengembangan program seni yang lebih variatif dan sesuai dengan kebutuhan lansia. Dengan langkah-langkah ini, terapi seni diharapkan dapat semakin berkontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional lansia di UPTD RSGS.

Pertama, terapi melukis memberikan efek relaksasi bagi lansia. Banyak peserta mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih tenang dan bahagia setelah mengikuti sesi melukis. Aktivitas ini membantu mereka mengurangi stres dan kecemasan yang sering muncul akibat kesepian atau perubahan kondisi hidup di usia lanjut. Melalui proses kreatif ini, mereka dapat melupakan sejenak tekanan emosional dan menikmati momen ekspresi diri. Kedua, terapi melukis membantu meningkatkan interaksi sosial di antara lansia. Meskipun melukis sering kali dianggap sebagai aktivitas individu, sesi terapi ini diadakan dalam kelompok, memungkinkan peserta untuk berbagi pengalaman dan berdiskusi tentang karya mereka. Lansia yang sebelumnya cenderung pendiam menjadi lebih aktif dalam

berkomunikasi dan menunjukkan antusiasme terhadap hasil lukisan mereka sendiri maupun teman-teman mereka. Ketiga, terapi melukis berkontribusi pada stimulasi kognitif dan motorik. Melukis melibatkan koordinasi tangan dan mata, serta kemampuan berpikir kreatif dalam menentukan warna dan bentuk. Lansia yang mengalami penurunan daya ingat atau kesulitan dalam fokus menunjukkan peningkatan dalam aspek ini setelah rutin mengikuti terapi. Selain itu, aktivitas melukis juga membantu meningkatkan ketangkasan motorik halus, yang bermanfaat bagi lansia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari lainnya. Keempat, terapi seni melukis meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri lansia. Banyak dari mereka yang merasa bangga dengan karya yang mereka hasilkan, meskipun sebelumnya tidak memiliki pengalaman dalam seni. Pengakuan dan apresiasi dari tenaga pendamping serta sesama peserta semakin memperkuat perasaan pencapaian mereka. Hal ini selaras dengan penelitian Cohen (2006) yang menyatakan bahwa keterlibatan dalam aktivitas seni dapat memberikan makna dan tujuan hidup bagi lansia.

Penelitian ini juga menemukan beberapa kendala dalam implementasi terapi seni melukis di UPTD RSGS. Salah satu tantangan utama adalah keterbatasan alat dan bahan melukis, sehingga tidak semua lansia dapat berpartisipasi secara optimal. Selain itu, ada lansia yang mengalami kendala fisik, seperti getaran tangan atau gangguan penglihatan, yang membuat mereka kesulitan dalam melukis. Untuk mengatasi kendala ini, tenaga pendamping diharapkan dapat memberikan adaptasi dalam metode terapi, seperti menggunakan kuas yang lebih tebal atau menyediakan alat bantu khusus bagi lansia dengan keterbatasan fisik.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi seni melukis merupakan metode yang efektif dalam merawat jiwa lansia di UPTD RSGS. Temuan ini sejalan dengan penelitian Stuckey & Nobel (2010) yang menyatakan bahwa terapi seni dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan kognitif lansia. Safitri, dkk. (2024). "Peningkatan Fungsi Kognitif Lansia Melalui Terapi Mewarnai Gambar di Panti Sosial Mandalika NTB." menunjukkan bahwa terapi mewarnai efektif dalam meningkatkan fungsi kognitif lansia, dengan penekanan pada peran warna dalam proses terapi. Untuk meningkatkan efektivitas terapi ini, diperlukan peningkatan fasilitas, dukungan tenaga pendamping yang lebih terlatih, serta pengembangan program terapi seni yang lebih bervariasi agar dapat menjangkau lebih banyak lansia dengan berbagai kondisi fisik dan kognitif. Dengan demikian, terapi seni melukis dapat terus menjadi bagian dari pendekatan holistik dalam meningkatkan kualitas hidup lansia di UPTD RSGS Provinsi Aceh.

4. KESIMPULAN

Terapi seni melukis terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan jiwa lansia di UPTD RSGS Provinsi Aceh. Kegiatan ini membantu mengurangi stres, kecemasan, dan kesepian, sekaligus meningkatkan ekspresi diri, rasa percaya diri, serta interaksi sosial. Selain itu, terapi melukis juga berkontribusi pada stimulasi kognitif dan koordinasi motorik lansia. Namun, penerapan terapi ini masih menghadapi kendala seperti keterbatasan fasilitas, kurangnya tenaga pendamping terlatih, dan kondisi fisik lansia yang beragam. Oleh karena itu, diperlukan peningkatan dukungan fasilitas dan pelatihan tenaga pendamping agar terapi seni melukis dapat diterapkan secara lebih optimal dalam merawat kesejahteraan lansia.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2022). Statistik Penduduk Lansia Indonesia 2022. Jakarta: BPS.
Cohen, G. D. (2006). *The Mature Mind: The Positive Power of the Aging Brain*. New York: Basic

Books.

- Gagliardi, C., & Piccinini, F. (2019). "The Use of Art Therapy in the Elderly Population to Counteract Depression: A Systematic Review." *Acta Bio Medica: Atenei Parmensis*, 90(3), 7-16.
- Kim, K. (2020). "The Effects of Art Therapy on Depression and Anxiety in the Elderly: A Meta-Analysis." *Journal of Aging Studies*, 34(2), 45-58.
- Malchiodi, C. A. (2012). *The Handbook of Art Therapy*. New York: Guilford Press.
- Noice, H., Noice, T., & Kramer, A. F. (2014). "Engaging in The Arts as an Antidote to Cognitive Decline." *Aging & Mental Health*, 18(4), 380-395.
- Safitri. (2024). "Peningkatan Fungsi Kognitif Lansia Melalui Terapi Mewarnai Gambar di Panti Sosial Mandalika NTB." *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 6(1), 19-24.
- Stuckey, H. L., & Nobel, J. (2010). "The Connection Between Art, Healing, and Public Health: A Review of Current Literature." *American Journal of Public Health*, 100(2), 254-263.
- World Health Organization. (2021). *Ageing and Health Report*. Geneva: WHO.
- Warnecke, T. (2020). "Art Therapy for Older Adults: A Systematic Review." *Journal of Aging & Mental Health*, 24(3), 215-230.