

Pengaruh Terapi Aktivitas Kelompok Art Painting Terhadap Tingkat Stres pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya

The Effect of Art Painting Group Activity Therapy on Stress Levels in the Elderly at the Tresna Werdha Sinta Rangkang Rest Home Palangka Raya

Kevin Adam Kauzar ^{1*}

Dwi Agustian Faruk
Ibrahim ²

Ayu Puspita ³

STIKES Eka Harap, Palangka
Raya, Kalimantan Tengah,
Indonesia

*email:

kevinadamkauzar@gmail.com

Abstrak

Lansia memiliki resiko lebih tinggi terhadap penyakit terutama gangguan kesehatan hidup. Masalah psikososial pada lansia dapat berupa stress, *ansietas* (kecemasan) dan depresi. Terapi aktivitas seni telah diakui secara luas sebagai metode yang bermanfaat untuk mengurangi stress dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Berdasarkan hasil pengamatan lansia merasa khawatir dengan masalah yang tidak jelas, seperti merasa letih, lelah, sehingga cenderung mengalami stress dan mereka hanya tidur untuk menghindarinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi aktivitas kelompok *Art Painting* terhadap tingkat stress pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya. Desain penelitian yang digunakan adalah pra eksperimen. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu *Perceived Stress Scale-10* dengan uji statistik *Wilcoxon*. Sampel pada penelitian ini merupakan Lansia pada Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya sebanyak 30 orang. Hasil analisis uji wilcoxon didapatkan $p\text{ value} = 0,00$ dengan tingkat signifikan $\alpha = 0,05$, sehingga H_1 diterima yang artinya ada pengaruh terapi aktivitas kelompok *Art Painting* terhadap tingkat stress pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya. Ada pengaruh terapi aktivitas kelompok *Art Painting* terhadap tingkat stress pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya. Disarankan bagi Panti Sosial agar dapat meningkatkan pelayanan kepada lansia dengan terapi seni.

Kata Kunci:

Art Painting
Stres
Lansia

Keywords:

Art Painting
Stres
Elderly

Abstract

The elderly have a higher risk of disease and have higher risk factors for experiencing health problems. Psychosocial problems in the elderly can include stress, anxiety and depression. Art activity therapy has been widely recognized as a useful method for reducing stress and improving emotional well-being. Based on observations, the elderly feel worried about problems that are not clear, such as feeling tired, tired, so they tend to experience stress and they only sleep to avoid it. This study aims to determine the effect of Art Painting group activity therapy on stress levels in the elderly at Sinta Rangkang Tresna Werdha Rest Home Palangka Raya. The research design used is pre-experiment. The instrument used in this study was the Perceived Stress Scale-10 with the Wilcoxon statistical test. The sample in this study was elderly in Social Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya as many as 30 people. The results of statistical analysis with Wilcoxon show that the $p\text{ value} = 0.00$ with a significant level $\alpha = 0.05$, so H_1 is accepted, which means that there is an effect of Art Painting group activity therapy on stress levels in the elderly at Sinta Rangkang Tresna Werdha Social Home Palangka Raya. There is an effect of Art Painting group activity therapy on stress levels in the elderly at Sinta Rangkang Tresna Werdha Social Home Palangka Raya. It is recommended for social institutions to improve services to the elderly with art therapy.



© 2025 The Authors. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/jsm.v1i12.9742>

PENDAHULUAN

Populasi lansia rentan terhadap tingkat stress yang tinggi, terutama jika mereka tinggal di panti sosial. Proses penuaan, isolasi sosial, dan perasaan terbatasnya aktivitas fisik dan mental dapat menyebabkan tingkat

stress yang lebih tinggi pada lansia. Lansia terjadi kemunduran fisik dan psikologis secara bertahap, dimana penurunan kondisi tersebut dapat menimbulkan stress pada sebagian lansia (Kaunang, 2019). Masalah psikososial pada lansia dapat berupa stress, *ansietas*

(kecemasan) dan depresi. Terapi aktivitas seni telah diakui secara luas sebagai metode yang bermanfaat untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional, serta terapi seni memberikan peluang untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan manusia (de Souza, et al., 2022). Seni, seperti lukisan, dapat menjadi alat ekspresi emosi, merangsang kreativitas, dan memberikan perasaan prestasi. Seni *visual* sebagai cara belajar baru untuk meningkatkan *kognisi*, koordinasi, dan keadaan emosional, dengan tujuan untuk mensosialisasikannya kembali. Intervensi berdasarkan dekorasi, *kolase*, lukisan, keramik, fotografi, tanda kesan dan perakitan meningkatkan komunikasi, keterampilan motorik halus, koordinasi dan keterampilan *okulomotor*, memberi mereka kemandirian dalam aktivitas kehidupan sehari-hari bagi lansia (Liu., Z., et al. 2021). Berdasarkan hasil pengamatan lansia merasa khawatir dengan masalah yang tidak jelas, merasa letih, bangun tidur badan terasa sakit, merasa lelah, sehingga lebih cenderung mengalami stres sehingga mereka hanya tidur untuk menghindari stres yang di alami oleh lansia, lansia memiliki resiko lebih tinggi terhadap penyakit dan memiliki faktor resiko lebih tinggi mengalami gangguan kesehatan hidup oleh dari pada itu seorang lansia dapat mengatasi *Stress* yang dialaminya dengan cara berbagi cerita, curhat, hidup sehat, relaksasi aktif dalam bidang sosial, dan berfikir positif.

Pada tahun 2030, 1 dari 6 orang di dunia akan berusia 60 tahun atau lebih. Saat ini porsi penduduk berusia 60 tahun ke atas akan meningkat dari 1 miliar pada tahun 2020 menjadi 1,4 miliar. Pada tahun 2050, populasi penduduk berusia 60 tahun ke atas di dunia akan berlipat ganda (2,1 miliar). Jumlah penduduk berusia 80 tahun ke atas diperkirakan meningkat tiga kali lipat antara tahun 2020 dan 2050 hingga mencapai 426 juta jiwa. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, jumlah penduduk lansia pada tahun 2025 diperkirakan 33,69 juta, tahun 2035 diperkirakan mencapai 48,19 juta, sehingga diperkirakan terdapat

9,03% lansia tinggal di Indonesia. Dari penelitian yang dilakukan oleh Kaunang, et al., pada tahun 2019 dengan judul “Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia” menunjukkan bahwa dari 51 lansia dalam penelitian, sebanyak 47 lansia (92,2%) mengalami *Stress* fisik ringan dan sebanyak 43 lansia (84,3%) mengalami *Stress* psikologis ringan. Kemudian dari penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Rahmawaty tahun 2016 terkait “Determinan Depresi Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Kecamatan Bukit Batu Kota Palangkaraya” di dapatkan angka sebanyak 26,66% atau 25 orang lansia dari total 62 orang yang tinggal disana mengalami risiko depresi, dan 8,88% atau 8 orang mengalami depresi, yang mana stres adalah salah satu hal yang memicu depresi tersebut. Selain itu dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan di PSTW Sinta Rangkang dengan wawancara pada lansia secara acak didapatkan data 10% dari total lansia mengalami stres, 5% stres ringan, 2,5% stres sedang, dan 2,5% stres berat (Rahmawaty, 2016). *Survey* pendahuluan di dapatkan 4 sampel 10% dari jumlah populasi pada lansia sebanyak 36 responden yang menunjukkan bahwa usia di atas 60 tahun lebih dengan hasil *survey* 1 responden stres berat 3 responden stres ringan, hal ini menunjukkan bahwa lansia di PSTW Sinta Rangkang Palangka Raya lebih banyak mengalami stres ringan.

Penyebab lansia ini selain diawali dengan bertambahnya usia diatas 60 tahun adanya perubahan fisik dimana terjadinya penurunan fungsi tubuh secara keseluruhan dan bertahap yang dapat mengakibatkan gangguan seperti keterbatasan kemampuan diri dalam melaksanakan kegiatan sehari hari, ketidakmampuannya menyelesaikan masalah ini sehingga dapat mempengaruhi psikologis dari kehilangan pekerjaan karena pensiun (kehilangan produktifitas), kehilangan orang terdekat (teman sanak saudara serta pasangan hidup), sehingga psikis dan spiritual ikut mempengaruhi keadaan lansia menjadi lebih tidak berdaya dalam menyelesaikan tugas sehari hari. Permasalahan ini terjadi karena pengaruh ketidakmampuan lansia mengatasi masalahnya

sendiri sehingga mengakibatkan kecemasan dan stres yang berkepanjangan jika tidak dikelola dengan benar akan memberikan dampak seperti penilaian negatif tentang makna hidup, perubahan emosi, dan kebingungan mental. Konsekuensi dari stres adalah kegelisahan yang terus-menerus, kelelahan, ketidakberdayaan, ketakutan, dan akhirnya lemahnya sistem kekebalan tubuh atau bahkan kerusakan organ (Setyarini, 2022). Ketidakmampuan untuk mengatasi stres merupakan faktor risiko berbagai penyakit yang signifikan secara epidemiologis: penyakit *cardiovaskular*, otot atau tulang, depresi atau gangguan kecemasan (Martin, L., 2018).

Panti sosial adalah tempat di mana lansia yang kurang mampu fisik, mental, atau sosial sering tinggal. Mereka menghadapi tekanan sosial dan psikologis yang lebih besar, dan stres adalah salah satunya, jika tidak tertangani dengan baik maka dapat menyebabkan banyak penyakit lainnya. Oleh karena itu, mencari metode yang efektif untuk mengurangi stres mereka adalah suatu keharusan. Di PSTW Sinta Rangkang Palangkaraya sendiri terdapat 80 orang lansia yang tinggal disana (Ningsih, 2018). Oleh karena itu, calon peneliti tertarik untuk mengisi kesenjangan stres yang diperlukan untuk terapi aktivitas kelompok *Art Painting* ini. Sehingga apabila terapi aktivitas kelompok seni terbukti efektif dalam mengurangi stres pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta, ini dapat memiliki manfaat besar untuk kesejahteraan lansia, mengurangi beban perawatan, dan mengarah pada perbaikan kualitas hidup mereka.

METODOLOGI

Desain penelitian yang digunakan adalah metode *pre eksperiment jenis one group pretest and posttest design*. *Pra experiment* ialah rancangan yang meliputi hanya satu kelompok atau satu kelas yang diberikan *pra* dan *post*. Pengumpulan data menggunakan Daftar Checklist Partisipasi Aktivitas *Art Painting* dan *Perceived Stress Scale*

10. Uji statistik yang digunakan yaitu uji *Wilcoxon*. Populasi pada penelitian ini adalah semua Lansia yang tinggal di PSTW Sinta Rangkang sebanyak 36 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Teknik pengambilan sampel *Total Sampling* dengan jumlah sampel 30 responden.

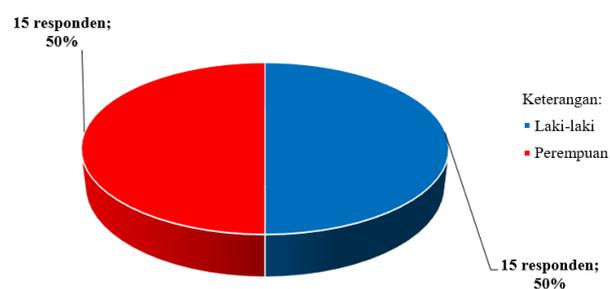
Analisis data dilakukan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan pada karakteristik responden yang terdiri dari jenis kelamin, umur, riwayat pekerjaan, riwayat pendidikan, okupasi, keaktifan peserta. Analisis bivariat dilakukan untuk melihat pengaruh variabel independent terhadap variabel dependen, dan dikatakan berpengaruh bila nilai $p \leq \alpha$ (0,05). Analisis data dengan Uji *Wilcoxon*. Variabel independen dalam penelitian ini yaitu Terapi Aktivitas Kelompok *Art Painting* dan dependen yaitu Tingkat Stress pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

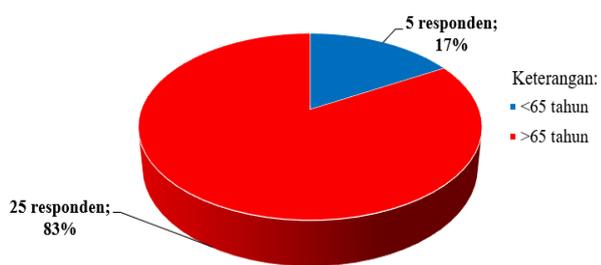
Data Jenis Kelamin

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin



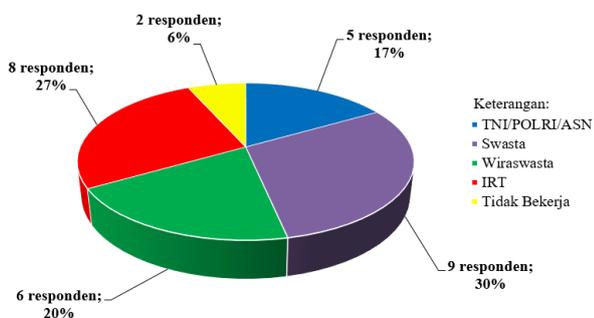
Berdasarkan diagram diatas, diketahui bahwa responden perempuan sebanyak 15 responden (50%), sedangkan responden laki-laki sebanyak 15 responden (50%).

Karakteristik responden berdasarkan umur



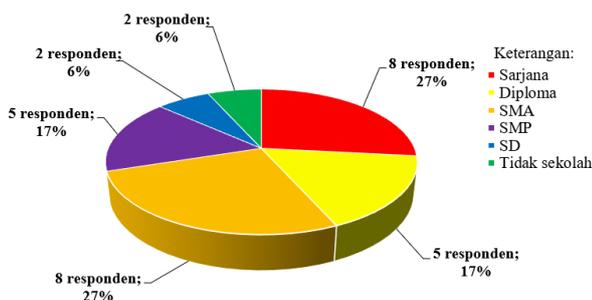
Berdasarkan diagram diatas, diketahui bahwa responden berusia lebih dari 65 tahun sebanyak 25 responden (83%), sedangkan berumur kurang dari 65 tahun berjumlah 5 responden (17%).

Karakteristik responden berdasarkan riwayat pekerjaan



Berdasarkan diagram diatas, diketahui bahwa responden dengan riwayat pekerjaan sebagai pekerjaan Swasta sebanyak 9 responden (30%), Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 8 responden (26%), pekerjaan wiraswasta sebanyak 6 responden (20%), pekerjaan PNS/POLRI/TNI berjumlah 5 responden (17%), dan yang tidak bekerja sebanyak berjumlah 2 responden (7%).

Karakteristik responden berdasarkan riwayat pendidikan



Berdasarkan diagram diatas, diketahui bahwa responden dengan riwayat pendidikan sebagai Sarjana sebanyak 8 responden (26%), pendidikan SMA sebanyak 8 responden (26%), pendidikan Diploma berjumlah 5 responden (17%), pendidikan SMP berjumlah 5 responden (17%), dengan pendidikan SD berjumlah 2 responden (7%) dan dengan tidak sekolah berjumlah 2 responden (7%).

Karakteristik responden berdasarkan terapi okupasi

Terapi Okupasi	Responden	%
Tidak	30	100.0%

Berdasarkan tabel diatas didapatkan dari 30 responden, semua lansia (100%) di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya belum pernah menerima terapi okupasi *Art Painting*.

Karakteristik responden berdasarkan keaktifan peserta

Keaktifan Peserta ART <i>Painting</i>	Responden	%
Tidak Aktif	0	0%
Cukup Aktif	7	23.3 %
Aktif	15	50.0 %
Sangat Aktif	8	26.7 %
Total	30	100.0%

Berdasarkan tabel diatas didapatkan responden dengan tingkat keaktifan peserta aktif 15 responden (50.0%), sangat aktif 8 responden (26,7%), cukup aktif 7 responden (23,3%) dan tidak ada responden yang tidak (0%).

Data Khusus

Hasil Identifikasi Pre Test Tingkat Stress pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya tahun 2024

Tingkat Stres Pre Test	Responden	%
Stress Ringan	0	0%
Stress Sedang	21	70.0 %
Stress Berat	9	30.0 %
Total	30	100.0 %

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan hasil penelitian mengenai distribusi responden berdasarkan Pre Test Tingkat Stress pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya tahun 2024 yaitu responden yang memiliki tingkat stress sedang sebanyak 21 responden (70%), stress berat sebanyak 9 responden (30%) dan tidak ada responden dengan kriteria stress ringan (0%).

Hasil Identifikasi Post Test Tingkat Stress pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya tahun 2024

Tingkat Stress Post Test	Responden	%
Stress Ringan	5	16.7 %
Stress Sedang	25	83.3 %
Stress Berat	0	0%
Total	30	100.0 %

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan hasil penelitian mengenai distribusi responden berdasarkan Post Test Tingkat Stress pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya tahun 2024 yaitu responden yang memiliki tingkat stress sedang sebanyak 25 responden (83,3%), stress ringan berjumlah 5 responden (16,7%) dan tidak ada responden dengan stress berat (0%)

Hasil analisis Pengaruh Terapi Aktivitas Kelompok Art Painting Terhadap Tingkat Stress Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya

Tingkat Stres	Pre Test		Post Test		p value
	Responden	%	Responden	%	
Stress Ringan	0	0	5	16.7	0,000
Stress Sedang	21	70.0	25	83.3	
Stress Berat	9	30.0	0	0	
Total	30	100.0	30	100.0	

Berdasarkan hasil analisis data didapatkan perbedaan tingkat Stress responden sebelum dan sesudah mendapatkan terapi *art painting*. Sebelum mendapatkan terapi *art painting* diketahui bahwa 21 responden (70%) dengan Stress sedang, 9 responden (30%) dengan stress berat dan tidak ada responden dengan Stress ringan (0%). Kemudian setelah mendapatkan terapi *art painting* diketahui bahwa responden dengan stress sedang sebanyak 25 responden (83,33%) dengan Stress ringan sebanyak 16,7% dan tidak ada responden dengan Stress berat (0%). Kemudian, berdasarkan hasil uji *wilcoxon* didapatkan $p\ value = 0,00$ dengan tingkat signifikan $\alpha = 0,05$. Dimana, syarat hipotesis diterima adalah $p < \alpha$, maka berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* H_a diterima sehingga ada pengaruh terapi aktivitas kelompok *art painting* terhadap tingkat Stress pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya.

PEMBAHASAN

Identifikasi Stres yang Dialami Oleh Lansia Sebelum (Pre Test) Diberikan Art Painting di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya

Berdasarkan hasil fakta penelitian secara keseluruhan terdapat dari 30 responden lansia yang memiliki tingkat Stress dengan kriteria Stress sedang sebanyak 21 responden (70%), Stress berat sebanyak 9 responden (30%) di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya. Dimana diketahui bahwa dominan responden berusia lebih dari 65 tahun sebanyak 25

responden (83%), sedangkan umur kurang dari 65 tahun berjumlah 5 responden (17%). Kemudian, data riwayat pekerjaan responden dominan bekerja Swasta sebanyak 9 responden (30%), Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 8 responden (26%), pekerjaan wiraswasta sebanyak 6 responden (20%), PNS/POLRI/TNI berjumlah 5 responden (17%), dan yang tidak bekerja sebanyak berjumlah 2 responden (7%).

Menurut teori Lu S, et al (2021) stres didefinisikan sebagai keadaan homeostatis yang terganggu, termasuk stres sistem dan stres lokal. Stresor tertentu berpotensi menimbulkan stres lokal tertentu, sedangkan intensitas stres yang melampaui ambang batas biasanya mengaktifkan poros hipotalamus- hipofisis-adrenal dan menghasilkan respons stres yang sistematis. Stres juga dapat didefinisikan sebagai respon tubuh alamiah manusia yang ditimbulkan akibat tekanan atau kekhawatiran yang dirasakan oleh manusia. Fisiologi respon *Stress* memiliki dua komponen; respon lambat, dimediasi oleh sumbu HPA, dan respon cepat, dimediasi oleh sumbu SAM. Respon cepat akibat aktivasi SAM mengakibatkan peningkatan sekresi norepinefrin (NE) dan epinefrin (E) dari medula adrenal ke dalam sirkulasi dan peningkatan sekresi NE dari saraf simpatis sehingga mengakibatkan peningkatan kadar NE di otak. Faktor yang mempengaruhi stres yang dapat dikategorikan ke dalam berbagai tema termasuk psikologis, akademik, biologis, gaya hidup, sosial dan keuangan (Mofatteh, 2020). Sisi (2020) menyebutkan lansia yang berusia 60-74 tahun rentan mengalami depresi karena proses menua. Menurut Indriana, dkk (2020) menyatakan stresor atau faktor-faktor penyebab *Stress* pada lansia 5 besar berurutan antara lain perubahan dalam aktivitas sehari-hari, perubahan dalam perkumpulan keluarga, kematian pasangan, kematian anggota keluarga dan perubahan dalam pilihan maupun kuantitas olahraga maupun rekreasi, dan perubahan dalam pekerjaan.

Berdasarkan hasil penelitian, tidak terdapat kesenjangan antara fakta dan teori. Dimana diketahui bahwa sebagian

besar *Stress* sedang. Hal ini berarti bahwa sebagian besar responden merasa kurang nyaman dengan keadaan yang dirasakannya pada saat ini. Berdasarkan hasil penelitian, usia responden mayoritas >65 tahun, dimana semakin tua seseorang maka akan mengalami kemunduran fisik, sehingga mengakibatkan ketergantungan pada orang lain. Lansia yang mempunyai tingkat ketergantungan parsial sebenarnya masih bisa dilibatkan dalam kegiatan sehari-hari sesuai dengan tingkat kemampuannya, namun kenyataannya mereka kurang dilibatkan dalam kegiatan sehari-hari dan aktivitas yang dijalani lansia relatif monoton dan tidak bervariasi sehingga membuat kehidupan yang dijalani oleh lansia terasa hambar, menjenuhkan. Sehingga, hal tersebut membuat para lansia semakin merasa terabaikan secara sosial dan psikologis yang berdampak lansia mengalami *Stress*. Kemudian, mayoritas responden memiliki riwayat pekerjaan, baik sebagai pegawai negeri ataupun swasta. Namun, setelah pensiun para lansia yang biasanya melakukan pekerjaan, harus berdiam diri di panti, maka menurut peneliti hal inilah yang menjadi faktor yang mempengaruhi tingkat stres pada lansia, yaitu kegiatan yang monoton selama berada di panti werdha. Kegiatan-kegiatan rutin yang dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang antara lain olah raga/ senam, pelayanan kesehatan, kerja bakti, bimbingan sosial, bimbingan mental, dan bimbingan ketrampilan. Walaupun para lansia mendapatkan bimbingan ketrampilan, namun para lansia belum pernah mendapatkan *art painting*. Seperti hasil penelitian menunjukkan bahwa semua responden belum pernah mendapatkan terapi *art painting*. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, Abbing et al (2019) yaitu seni sebagai sarana pengolahan emosi dapat efektif dalam pengobatan depresi dan kecemasan. Sehingga, peneliti berpendapat bahwa lansia yang kurang mendapatkan kegiatan atau terapi seni selama berada di panti werdha, sehingga mengalami *Stress*.

Identifikasi Stres yang Dialami Oleh Lansia Sesudah (Post Test) Diberikan Art Painting di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya

Berdasarkan hasil fakta penelitian secara keseluruhan terdapat dari 30 responden lansia yang memiliki tingkat Stress dengan kriteria Stress ringan sebanyak 5 responden (16,7%), dan Stress sedang sebanyak 25 responden (83,3%) di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya.

Menurut teori Tsigos C, (2020) stres didefinisikan sebagai keadaan ketidakharmonisan (*cacostasis atau allostasis*) dan dilawan oleh serangkaian respons fisiologis dan perilaku yang rumit yang bertujuan untuk mempertahankan/ membangun kembali homeostasis yang terancam (respons stres adaptif). Respons stres adaptif ini dimediasi oleh infrastruktur neuroendokrin, seluler, dan molekuler yang kompleks dan saling berhubungan yang membentuk sistem stres dan terletak di sistem saraf pusat (SSP) dan perifer. Respon adaptif setiap individu terhadap stres ditentukan oleh beragam faktor genetik, lingkungan, dan perkembangan. Perubahan kemampuan untuk merespons stresor secara efektif (misalnya reaksi yang tidak memadai, berlebihan, dan/atau berkepanjangan) dapat menyebabkan penyakit. Selain itu, penyebab stres yang sangat kuat dan/atau kronis dapat mempunyai efek merugikan pada berbagai fungsi fisiologis, termasuk pertumbuhan, metabolisme, reproduksi, dan kompetensi kekebalan tubuh, serta pada perilaku dan perkembangan kepribadian. Stres dapat ditangani dengan tertawa, relaksasi, olah raga, menyelesaikan masalah, mendekatkan diri kepada Tuhan, dan dengan menyalurkan hobi seperti bernyanyi, bercerita, menggambar, mewarnai, mendengarkan musik dan bermain musik (Mumpuni dan Wulandari, 2010). *Art painting* merupakan sebuah proses penyembuhan yang dilakukan dengan membuat sebuah karya seni yang kreatif. *Art painting* juga suatu bentuk terapi yang bersifat

ekspresif dengan menggunakan materi seni, seperti lukisan, kapur, spidol, dan lainnya, *art painting* menggunakan media seni dan proses kreatif untuk membantu mengekspresikan diri, meningkatkan keterampilan *coping* individu, mengelola stress, dan memperkuat rasa percaya diri. *Art painting* juga dapat diartikan sebagai kegiatan membuat sebuah karya seni untuk memenuhi kebutuhan psikologis dan emosional pada individu, baik pada individu yang memiliki kemampuan dalam seni ataupun yang tidak memiliki kemampuan dalam seni (Sirojudin dan Pratiwi, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian, tidak terdapat kesenjangan antara fakta dan teori. Dimana diketahui bahwa sebagian besar Stress sedang dan tidak ada lagi responden dengan stres berat. Menurut peneliti, hal ini terjadi karena responden sudah mendapatkan terapi *art painting*. Terapi *art painting* dapat menurunkan tingkat Stress pada lansia, karena dengan melukis, menggambar dapat mengekspresikan perasaan, membuat hati senang, sehingga dapat mengalihkan perasaan takut, kecewa, kesepian, jenuh dan menghasilkan hal yang bermanfaat sehingga merasa dirinya berguna dan menimbulkan semangat. Kegiatan menggambar merupakan kegiatan yang menyenangkan dan dapat dilakukan oleh siapapun sekalipun individu tersebut tidak dapat menggambar. Secara fisiologis, saat seseorang melakukan kegiatan dengan hati senang dan tenang, memicu tubuh mengeluarkan hormon endorphen yang berefek meningkatkan perasaan nyaman dan tenang sehingga otot-otot tubuh yang awalnya tegang akan mengendur. Sehingga, melalui media gambar tersebut, dapat membantu memahami persepsi dan perasaan yang terjadi pada diri individu dan mencoba membantu menggali bagaimana cara menyelesaikan masalah, termasuk mengurangi kecemasan dan depresi. Hal ini didukung oleh penelitian Schrade, Tronsky dan Kaiser (2011 dalam Setiana et al, 2017) yang menyatakan bahwa menggambar dan mewarnai dapat peredam stres fisiologis yang efektif bagi individu. Sejalan dengan hal tersebut Mumpuni dan Wulandari (2010) menyatakan

menurunkan keresahan dan ketegangan dapat dilakukan dengan menyalurkan hobi atau kegiatan yang menyenangkan. Sehingga, setelah diberikan terapi *art painting* tingkat stres pada lansia dapat menurun.

Hasil Analisis Pengaruh Terapi Aktivitas Kelompok Art Painting Terhadap Tingkat Stres pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya

Berdasarkan hasil analisis data didapatkan perberdaan tingkat *Stress* responden sebelum dan sesudah mendapatkan terapi *art painting*. Sebelum mendapatkan terapi *art painting* diketahui bahwa 21 responden (70%) dengan *Stress* sedang, 9 responden (30%) dengan *stress* berat dan tidak ada responden dengan *Stress* ringan (0%). Kemudian setelah mendapatkan terapi *art painting* diketahui bahwa responden dengan *stress* sedang sebanyak 25 responden (83,33%) dengan *Stress* ringan sebanyak 16,7% dan tidak ada responden dengan *Stress* berat (0%). Kemudian, berdasarkan hasil uji *wilcoxon* didapatkan $p(0,00) < \alpha(0,05)$. Sehingga, ada pengaruh terapi aktivitas kelompok *art painting* terhadap tingkat *Stress* pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya.

Timbulnya stres yang berdampak negatif dapat ditentukan dari jumlah tuntutan yang diterima dan kemampuan dalam menangani sumber stres baik fisik dan psikologis (Gaol, 2016). Faktor-faktor penyebab stres pada lansia di Panti Werdha termasuk dalam 5 urutan besar, yaitu perubahan aktivitas sehari-hari, perubahan perkumpulan dengan keluarga, kematian pasangan dan atau anggota keluarga, dan perubahan pemilihan olahraga atau rekreasi (Indriana, dkk, 2020). Menurut Mukhtar & Hadjam (2006) *art therapy* adalah suatu proses terapeutik yang menggunakan media gambar atau lukisan sebagai alat asesmen dan intervensinya. Penggunaan aktivitas menggambar atau melukis sebagai suatu terapi didasarkan pada asumsi bahwa gambar merupakan bentuk komunikasi yang dengannya individu jarang melakukan resistensi, bahkan

memberikan cara untuk mengekspresikan pikiran dan perasaannya. *Art therapy* terdiri dari berbagai jenis metode, mulai dari terapi tari, terapi drama, terapi musik, terapi menulis, dan terapi kelompok suportif ekspresif. Teknik yang digunakan dalam *art therapy* pun beragam, bisa berupa mewarnai, melukis, mencoret-coret abstrak, kolase, fotografi, memahat, atau kerajinan tanah liat.

Berdasarkan hasil penelitian, tidak terdapat kesenjangan antara fakta dan teori. Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat penurunan tingkat *Stress* pada lansia antara sebelum dan sesudah pelaksanaan terapi *Art Painting*. Menurut peneliti, hal ini terjadi karena terapi *art painting* yang telah diberikan. Aktivitas menggambar dan mewarnai yang dilakukan oleh para lansia selama menjalani intervensi dianggap sebagai aktivitas yang menyenangkan dan tidak menyulitkan selama mengerjakannya. *Art painting* yang bersifat rekreasional turut membantu mengurangi rasa bosan pada para lansia selama berada di panti. Sehingga, saat para lansia melakukan kegiatan dengan hati senang dan tenang, memicu tubuh mengeluarkan hormon endorfin yang berefek meningkatkan perasaan nyaman, rileks dan tenang sehingga otot-otot tubuh yang awalnya tegang akan mengendur, yang pada akhirnya menurunkan tingkat *Stress* yang dialami para lansia. Melalui *art painting* lansia dapat mengekspresikan emosi dengan cara menggambar dan mewarnai serta dapat meningkatkan dan mengembangkan keterampilan koping dengan menceritakan pengalaman. Sehingga, hal ini menunjukkan bahwa *art painting* memberikan pengaruh menurunkan tingkat *Stress* pada lansia selama berada di panti werdha yaitu lansia dapat mengekspresikan emosi dengan cara menggambar mewarnai serta meningkatkan koping dengan bersosialisasi dan bercerita pengalaman hidup dengan sesama lansia. Seperti hasil penelitian Setyoadi & Kushariadi (2011 dalam Setiana et al, 2017) bahwa terapi menggambar dan mewarnai dapat menurunkan tingkat stres dan memungkinkan individu mengembangkan koping. Pemberian *art therapy* baik

mewarnai, melukis, atau yang lainnya dianggap penting untuk dapat menurunkan tingkat *Stress* lansia. Selain itu, komunikasi antar perawat dengan lansia juga dianggap penting, sebagai bentuk koping *Stress* bagi lansia dengan mendengarkan cerita maupun keluhan kesah lansia selama berada di Panti Werdha.

KESIMPULAN

Mayoritas responden lansia dengan kriteria *Stress* sedang sebanyak 21 responden (70%) sebelum (*Pre Test*) diberikan *Art Painting* di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya; Mayoritas responden lansia dengan kriteria *Stress* sedang sebanyak 25 responden (83,3%) sesudah (*Post Test*) diberikan *Art Painting* di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya; Hasil analisis tingkat *stress* sebelum dan setelah lansia mengikuti terapi aktivitas kelompok *Art Painting* didapatkan hasil uji *wilcoxon* didapatkan *P value* = 0.000 atau tingkat signifikan $P < 0.005$, maka H_0 diterima sehingga ada pengaruh terapi aktivitas kelompok *art painting* terhadap tingkat *Stress* pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, peneliti mengucapkan terima kasih kepada; Ibu Maria Adelheid Ensia, S.Pd., M.Kes Selaku Ketua STIKES Eka Harap; Ibu Ina Udiati., SKM.,M.Si Selaku Kepala Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya; Ibu Meilitha Carolina.,Ns. M.Kep. Selaku Ketua Program Studi SI Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Eka Harap Palangka Raya; Bapak Dwi Agustian Faruk Ibrahim.,Ns. M. Kep. Selaku pembimbing pertama dan penguji I (Satu); Ibu Ayu Puspita.,Ns. M.Kep. Selaku pembimbing kedua dan penguji II (Dua); Ibu Suryagustina, Ns. M.Kep. Selaku Ketua Penguji; Seluruh Staff Pengajar Program

Studi Sarjana Keperawatan STIKES Eka Harap Palangka Raya; Kepada Orang tua saya, Ibu dan Ayah; Kepada Teman-teman satu almamater dan seperjuangan khususnya di jurusan SI Keperawatan Alih Jenjang angkatan XI STIKes Eka Harap Palangka Raya.

REFERENSI

- Al-Rouq F, Al-Otaibi A, AlSaikhan A, Al-Essa M, Al-Mazidi S. *Assessing Physiological and Psychological Factors Contributing to Stress among Medical Students: Implications for Health*. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Dec 15;19(24):16822. doi: 10.3390/ijerph192416822. PMID:36554703; PMCID: PMC9779130.
- Amestoy ME, D'Amico D, Fiocco AJ. *Neuroticism and Stress in Older Adults: The Buffering Role of Self-Esteem*. *Int J Environ Res Public Health*. 2023 Jun 12;20(12):6102. doi: 10.3390/ijerph20126102. PMID: 37372689; PMCID: PMC10298711.
- Charles ST, Carstensen LL. *Social and emotional aging*. *Annu Rev Psychol*. 2010;61:383-409. doi: 10.1146/annurev.psych.093008.100448. PMID:19575618; PMCID: PMC3950961.
- Chu B, Marwaha K, Sanvictores T, et al. *Physiology, Stress Reaction*. [Updated 2022 Sep 12]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2023 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK541120/>
- Davies C, Knuiman M, Rosenberg M. *The art of being mentally healthy: a study to quantify the relationship between recreational arts engagement and mental well-being in the general population*. *BMC Public Health*. 2016 Jan 5;16:15. doi: 10.1186/s12889-015-2672-7. PMID: 26733272; PMCID: PMC470233
- de Souza LBR, Gomes YC, de Moraes MGG. *The impacts of visual Art Therapy for elderly with Neurocognitive disorder: a systematic review*. *Dement Neuropsychol*. 2022 Jan-Mar;16(1):8-18. doi: 10.1590/1980-5764-DN-2021-0042. PMID: 35719261; PMCID: PMC9170261.
- Di Lorenzo R, D'Amore J, Amoretti S, Bonisoli J, Gualtieri F, Ragazzini I, Rovesti S, Ferri P. *Group Therapy with Peer Support Provider Participation in an Acute Psychiatric Ward: 1-Year Analysis*. *Healthcare (Basel)*. 2023 Oct 19;11(20):2772. doi: 10.3390/healthcare11202772. PMID: 37893846; PMCID: PMC10606331.

- Donovan NJ, Blazer D. *Social Isolation and Loneliness in Older Adults: Review and Commentary of a National Academies Report*. Am J Geriatr Psychiatry. 2020 Dec;28(12):1233-1244. doi: 10.1016/j.jagp.2020.08.005. Epub 2020 Aug 19. PMID: 32919873; PMCID: PMC7437541.
- Fancourt D, Finn S. Apa bukti peran seni dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan? Tinjauan pelingkupan [Internet]. Kopenhagen: Kantor Regional WHO untuk Eropa; 2019. (Laporan sintesis Jaringan Bukti Kesehatan, No. 67.) Tersedia dari: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK553773/>
- Flint B, Tadi P. *Physiology, Aging*. [Updated 2023 Jan 4]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2023 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK556106/>
- Galassi F, Merizzi A, D'Amen B, Santini S. *Creativity and art therapies to promote healthy aging: A scoping review*. Front Psychol. 2022 Sep 26;13:906191. doi: 10.3389/fpsyg.2022.906191. PMID: 36225688; PMCID: PMC9549330.
- Holland C, Xiong Q, Navarro-Pardo E. *Editorial: Psychological changes through the lifespan: Ageing and psychosocial-related variables*. Front Psychol. 2022 Jul 14;13:948329. doi: 10.3389/fpsyg.2022.948329. PMID: 35910963; PMCID: PMC9330588.
- Jiang SZ, Zhang HY, Eiden LE. *PACAP Controls Endocrine and Behavioral Stress Responses via Separate Brain Circuits*. Biol Psychiatry Glob Open Sci. 2023 Apr 19;3(4):673-685. doi: 10.1016/j.bpsgos.2023.04.001. PMID: 37881538; PMCID: PMC10593940.
- Kaunang, V. D., Buanasari, A., Kallo, V., Studi, P., Keperawatan, I., & Kedokteran, F. 2019. *Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia (Vol.7, Issue 2)*
- Koenig HG Agama, Spiritualitas, dan Kesehatan: Tinjauan dan Pembaruan. Adv. Pikiran Tubuh Med. 2015; 29 :19–26
- León LP, Mangin JPL, Ballesteros S. *Psychosocial Determinants of Quality of Life and Active Aging. A Structural Equation Model*. Int J Environ Res Public Health. 2020 Aug 19;17(17):6023. doi: 10.3390/ijerph17176023. PMID: 32824975; PMCID: PMC7503318.
- Leś A., Guskowska M., Piotrowska J., Rutkowska I. Perubahan persepsi kualitas hidup dan usia subjektif pada wanita lanjut usia yang berpartisipasi dalam kelas Nordic Walking dan pelatihan memori. J.Olahraga Med. Fis. Bugar. 2019; 59 :1783–1790. doi: 10.23736/S0022-4707.19.09588-4.
- Liu Z, Yang Z, Xiao C, Zhang K, Osmani M. *An Investigation into Art Therapy Aided Health and Well-Being Research: A 75-Year Bibliometric Analysis*. Int J Environ Res Public Health. 2021 Dec 26;19(1):232. doi: 10.3390/ijerph19010232. PMID: 35010491; PMCID: PMC8744960.
- Lu S, Wei F, Li G. *The evolution of the concept of Stress and the framework of the Stress system*. Cell Stress. 2021 Apr 26;5(6):76-85. doi: 10.15698/cst2021.06.250. PMID: 34124582; PMCID: PMC8166217.
- Lolang, E., 2015. Hipotesis Nol Dan Hipotesis Alternatif. JURNAL KIP - Vol. No. III. No. 3.
- Ma R, Zhou Y, Xu W. *Guardianship from being present: the moderation of mindfulness in the longitudinal relationship of loneliness to quality of life and mental health problems among the oldest old*. Curr Psychol. 2023 Feb 24:1-10. doi: 10.1007/s12144-023-04418-2. Epub ahead of print. PMID: 36855644; PMCID: PMC9950697.
- Malhotra A, Baker J. *Terapi Kelompok*. [Diperbarui 2022 Desember 13]. Di: StatPearls [Internet]. Pulau Harta Karun (FL): Penerbitan StatPearls; 2023 Januari-. Tersedia dari: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK549812/>
- Malone J, Dadswell A. *The Role of Religion, Spirituality and/or Belief in Positive Ageing for Older Adults*. Geriatrics (Basel). 2018 Jun 8;3(2):28. doi: 10.3390/geriatrics3020028. PMID: 31011066; PMCID: PMC6319229.
- Manne SL, Kashy D, Siegel SD, Heckman CJ. *Group therapy processes and treatment outcomes in 2 couple-focused group interventions for breast cancer patients*. Psychooncology. 2017 Dec;26(12):2175-2185. doi: 10.1002/pon.4323. Epub 2016 Dec 28. PMID: 27885746; PMCID: PMC5548627.
- Martin L, Oepen R, Bauer K, Nottensteiner A, Mergheim K, Gruber H, Koch SC. *Creative Arts Interventions for Stress Management and Prevention-A Systematic Review*. Behav Sci (Basel). 2018 Feb 22;8(2):28. doi: 10.3390/bs8020028. PMID: 29470435; PMCID: PMC5836011.
- Matud MP, García MC. *Psychological Distress and Social Functioning in Elderly Spanish People: A Gender Analysis*. Int J Environ Res Public Health. 2019 Jan 26;16(3):341. doi: 10.3390/ijerph16030341. PMID: 30691104; PMCID: PMC6388209.
- McEwen BS, Akil H. *Revisiting the Stress Concept: Implications for Affective Disorders*. J Neurosci.

- 2020 Jan 2;40(1):12-21. doi: 10.1523/JNEUROSCI.0733-19.2019. PMID: 31896560; PMCID: PMC6939488.
- Mitina M, Young S, Zhavoronkov A. *Psychological aging, depression, and well-being*. Aging (Albany NY). 2020 Sep 18;12(18):18765-18777. doi: 10.18632/aging.103880. Epub 2020 Sep 18. PMID: 32950973; PMCID: PMC7585090.
- Mofatteh M. *Risk factors associated with stress, anxiety, and depression among university undergraduate students*. AIMS Public Health. 2020 Dec 25;8(1):36-65. doi: 10.3934/publichealth.2021004. PMID: 33575406; PMCID: PMC7870388.
- Ngooi BX, Wong SR, Chen JD, Yin Koh VS. *Exploring the use of activity-based group therapy in increasing self-efficacy and subjective well-being in acute mental health*. Hong Kong J Occup Ther. 2022 Jun;35(1):52-61. doi: 10.1177/15691861221075798. Epub 2022 Mar 1. PMID: 35847182; PMCID: PMC9279881.
- Ning L, Guan S, Liu J. *An investigation into psychological stress and its determinants in Xinjiang desert oil workers*. Medicine (Baltimore). 2018 Apr;97(15):e0323. doi: 10.1097/MD.00000000000010323. PMID: 29642166; PMCID: PMC5908583.
- Ningsih, Fitriani. "Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Lansia di Panti Werdha Sinta Rangkang." PengabdianMu, vol. 3, no. 1, 2018, pp. 15-19.
- Palmer JA, Howard EP, Bryan M, Mitchell SL. *Physiological and psychosocial factors in spiritual needs attainment for community-dwelling older adults*. Arch Gerontol Geriatr. 2018 May-Jun;76:1-5. doi: 10.1016/j.archger.2018.01.007. Epub 2018 Jan 31. PMID: 29407730; PMCID: PMC5882573.
- Puebla Fortier J, Coulter A. *Creative cross-sectoral collaboration: a conceptual framework of factors influencing partnerships for arts, health and wellbeing*. Public Health. 2021 Jul;196:146-149. doi: 10.1016/j.puhe.2021.05.017. Epub 2021 Jun 30. PMID: 34216813.
- Pusat Perawatan Penyalahgunaan Zat. *Intervensi Singkat dan Terapi Singkat untuk Penyalahgunaan Zat*. Rockville (MD): Administrasi Layanan Penyalahgunaan Zat dan Kesehatan Mental (AS); 1999. (Seri Protokol Peningkatan Perawatan (TIP), No. 34.) Bab 9—Terapi Kelompok Waktu Terbatas. Tersedia dari: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK64936/>
- Ramanathan R, Desrouleaux R. *Introduction: The Science of Stress*. Yale J Biol Med. 2022 Mar 31;95(1):1-2. PMID: PMC8961711.
- Ribeiro O, Teixeira L, Araújo L, Rodríguez-Blázquez C, Calderón-Larrañaga A, Forjaz MJ. *Anxiety, Depression and Quality of Life in Older Adults: Trajectories of Influence across Age*. Int J Environ Res Public Health. 2020 Dec 4;17(23):9039. doi: 10.3390/ijerph17239039. PMID: 33291547; PMCID: PMC7731150.
- Sarkhel S, Singh OP, Arora M. *Clinical Practice Guidelines for Psychoeducation in Psychiatric Disorders General Principles of Psychoeducation*. Indian J Psychiatry. 2020 Jan;62(Suppl 2):S319-S323. doi: 10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_780_19. Epub 2020 Jan 17. PMID: 32055073; PMCID: PMC7001357.
- Seangpraw K, Auttama N, Kumar R, Somrongthong R, Tonchoy P, Panta P. *Stress and associated risk factors among the elderly: a cross-sectional study from rural area of Thailand*. F1000Res. 2019 May 13;8:655. doi: 10.12688/f1000research.17903.2. PMID: 32269755; PMCID: PMC7122445.
- Setyarini, E. A., Niman, S., & Parulian, T. S. (2022). *Prevalensi Masalah Emosional : Stres , Kecemasan dan Depresi pada Usia Lanjut*. 4(1), 21–27.
- Tsigos C, Kyrou I, Kassi E, et al. *Stress: Endocrine Physiology and Pathophysiology*. [Updated 2020 Oct 17]. In: Feingold KR, Anawalt B, Blackman MR, et al., editors. Endotext [Internet]. South Dartmouth (MA): MDTText.com, Inc.; 2000-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK278995/>
- Walker J. *Hypothesis tests*. BJA Educ. 2019 Jul;19(7):227-231. doi: 10.1016/j.bjae.2019.03.006. Epub 2019 May 14. PMID: 33456895; PMCID: PMC7807926.
- Zimmer Z, Jagger C, Chiu CT, Ofstedal MB, Rojo F, Saito Y. *Spirituality, religiosity, aging and health in global perspective: A review*. SSM Popul Health. 2016 May 10;2:373-381. doi: 10.1016/j.ssmph.2016.04.009. PMID: 29349154; PMCID: PMC5758000