

Kumawula, Vol.8, No.2, Agustus 2025, 401 – 412

DOI: <https://doi.org/10.24198/kumawula.v8i2.57517>

ISSN 2620-844X (online)

ISSN 2809-8498 (cetak)

Tersedia online di <http://jurnal.unpad.ac.id/kumawula/index>

MEMBANGKITKAN SENSITIVITAS KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA LANSIA PANTI WERDHA PANGESTI LAWANG KABUPATEN MALANG MELALUI MELUKIS EKSPRESIF

Crisca Nathania Tandjung¹, Cinthya Fredya So¹, Ashley Aundrea¹, Juliana Stella Suryanto¹, Reiki Fayola Andriesta¹, **Jefri Setyawan^{1*}**

¹ Fakultas Psikologi Universitas Surabaya

*Korespondensi : jefrisetyawan@staff.ubaya.ac.id

ABSTRACT

Loneliness, boredom, and feelings of abandonment from family are complex psychological issues that older adults in nursing homes often experience. This community service aims to identify the psychological needs and stimulate the subjective well-being of the elderly, ultimately helping them find meaning in old age. The method used includes painting together as an assessment, followed by group counselling as a form of intervention. The assessment involved ten elderly individuals aged 70–85 years at Panti Werdha Pangesti Lawang, where they expressed their feelings and experiences through the art of painting. The results showed that painting activities not only helped the elderly express thoughts that were difficult to convey verbally but also became a medium for meaningful self-reflection. The group counselling intervention further explored their social and emotional needs, especially the need for social interaction and family presence. The conclusion of this study emphasizes the importance of paying attention to social and emotional needs, as well as family support, in improving the subjective well-being of the elderly in nursing homes.

Keywords : *Subjective well-being; elderly; nursing home; expressive art therapy*

ABSTRAK

Permasalahan kesepian, kejenuhan, dan perasaan terabaikan dari keluarga merupakan isu psikologis kompleks yang sering dialami oleh lansia di Panti Werdha. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mengidentifikasi kebutuhan psikologis dan menstimulasi kesejahteraan subjektif lansia, yang pada akhirnya membantu mereka menemukan makna dalam kehidupan masa tua. Metode yang digunakan mencakup kegiatan melukis bersama sebagai asesmen, diikuti dengan konseling kelompok sebagai bentuk intervensi. Asesmen melibatkan 10 lansia berusia 70-85 tahun di Panti Werdha Pangesti Lawang, di mana mereka mengekspresikan perasaan dan pengalaman melalui seni melukis. Hasil menunjukkan bahwa kegiatan melukis tidak hanya membantu para lansia mengungkapkan pikiran yang sulit disampaikan secara verbal, tetapi juga menjadi media refleksi diri yang bermakna. Intervensi konseling kelompok selanjutnya menggali kebutuhan sosial dan emosional mereka,

RIWAYAT ARTIKEL

Diserahkan : 29/08/2024
Diterima : 14/11/2024
Dipublikasikan : 01/08/2025

terutama kebutuhan akan interaksi sosial dan kehadiran keluarga. Kesimpulan dari penelitian ini menekankan pentingnya perhatian terhadap kebutuhan sosial, emosional, serta dukungan keluarga dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif lansia di panti werdha.

Kata Kunci: Kesejahteraan subjektif; lansia; panti werdha; terapi seni ekspresif

PENDAHULUAN

Pendekatan psikososial mengenai lansia (dewasa lanjut usia) sering dikaitkan dengan berbagai tantangan perkembangan, terutama pada masa dewasa akhir. Pendekatan psikososial terhadap lansia merupakan suatu bidang yang semakin penting dalam memahami tantangan yang dihadapi oleh individu pada tahap akhir kehidupan.

Proses penuaan tidak hanya melibatkan perubahan fisik, tetapi juga aspek psikologis dan sosial yang dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia. Dalam konteks ini, penelitian menunjukkan bahwa lansia sering kali mengalami konflik antara integritas dan keputusasaan, serta kerentanan terhadap perasaan tidak bermakna yang dapat mengganggu kesejahteraan psikologis mereka (Tobing, 2023; Rachmawati, 2023; Pospos et al., 2022). Penurunan kemampuan fisik, yang sering disertai dengan peningkatan risiko penyakit, menjadi bagian dari proses penuaan yang tidak dapat dihindari dan dapat memperburuk kondisi psikososial lansia (Yuniar, 2024; Dewi et al., 2020).

Berbagai upaya untuk merespon kebutuhan lansia telah banyak diinisiasi seperti aktivitas pencegahan alzheimer (Resnawaty & Rivani, 2024), edukasi hipertensi (Nova & Hasni, 2022), dan penyuluhan tentang diabetes (Widyadharma et al., 2024). Pemerintah telah berupaya meningkatkan layanan dan kebijakan terkait lansia, namun tantangan yang dihadapi oleh kelompok ini tetap signifikan.

Salah satu masalah utama yang dihadapi oleh lansia adalah kesepian, yang merupakan respons negatif terhadap persepsi individu mengenai kualitas dan kuantitas hubungan sosial mereka (Pospos et al., 2022; Witon, 2023). Kesepian ini dapat berdampak pada

penurunan fungsi tubuh dan gangguan psikologis, seperti depresi dan kecemasan, yang sering kali muncul sebagai akibat dari kehilangan pasangan atau dukungan sosial yang tidak memadai (Rachmawati, 2023; Irawati & Subekti, 2022; Setyowati, 2023).

Panti Werdha Pangesti Lawang di Kabupaten Malang merupakan lembaga sosial yang merawat individu lanjut usia, baik laki-laki maupun perempuan, dengan latar belakang ekonomi dan sosial yang beragam. Panti ini, sebagai bagian dari Yayasan Kongregasi Suster Misericordia, menawarkan perawatan lansia lengkap, dari layanan medis, gizi, hingga fisioterapi. Fasilitas penunjang yang cukup memadai, seperti ruang perawatan, fisioterapi, ruang rekreasi, dan taman, memungkinkan panti ini memberikan layanan holistik bagi lansia. Selain menjadi tempat tinggal bagi lansia, Panti Werdha Pangesti Lawang juga berfungsi sebagai pusat praktik dan pengabdian masyarakat, yang semakin memperkuat lingkungan panti sebagai tempat pendukung kesehatan dan kesejahteraan lansia. Kondisi ini juga memberikan peneliti akses yang cukup mudah untuk melaksanakan kegiatan pengabdian di lingkungan tersebut.

Namun, meskipun memiliki fasilitas yang mendukung, berbagai masalah sosial dan emosional tetap muncul di kalangan lansia penghuni panti ini. Banyak di antara mereka mengalami kesepian, kejenuhan, dan merasa kurang diperhatikan oleh anggota keluarga, yang menyebabkan perasaan terbuang. Dinamika psikologis lansia yang mengalami kesepian dapat dijelaskan melalui teori psikososial Erik Erikson, yang menyoroti tahap akhir perkembangan khusus untuk usia tua.

Latar belakang kehidupan para lansia yang berbeda-beda sebelum berada di panti juga turut memperburuk kondisi psikologis mereka.

Ada yang dulunya berperan besar dalam keluarga, tetapi saat ini tidak lagi dilibatkan, sementara ada juga yang telah terbiasa hidup dalam kesulitan ekonomi. Di sisi lain, lansia yang tinggal bersama keluarga besar di Kelurahan Lawang memiliki masalah berbeda; meski mereka tidak hidup sendiri, konflik dalam keluarga besar sering kali membawa beban psikologis yang berat.

Kondisi kompleks ini menunjukkan kebutuhan yang besar akan pendekatan yang lebih personal dan emosional. Pendekatan yang holistik dan multidisipliner diperlukan untuk meningkatkan kesejahteraan psikososial lansia. Intervensi yang melibatkan dukungan emosional, kegiatan sosial, dan program kesehatan dapat membantu lansia merasa lebih terhubung dan berdaya (Amelia, 2023; Lutfiah & Sugiharto, 2021). Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan yang dapat dilakukan secara mandiri (dengan bantuan caregiver pengasuh), seperti dengan memanfaatkan berbagai kegiatan santai yang dapat meningkatkan fungsi kognitif (Hall, et al., dalam Särkämö, et al., 2014). Ada banyak jenis pendekatan yang bisa digunakan, salah satunya adalah melalui *expressive arts therapy* (EAT) atau Terapi Seni Ekspresif.

Terapi seni ekspresif (EAT) ini dikenal sebagai terapi seni kreatif, mencakup berbagai bentuk ekspresi artistik seperti fotografi, keramik, merajut, merenda, videografi, melukis, membuat sketsa, membuat kolase, dan mengukir batu. Melukis bagian teknik alternatif pendekatan pada lansia dengan tujuan meningkatkan aspek kognitif, emosional, dan kualitas hidup (de Souza et al., 2022).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Yan, et al (2021), diketahui bahwa EAT merupakan intervensi yang tepat dan efektif untuk lansia dengan gangguan kognitif ringan. Penelitian sejalan dengan Yao (2023) bahwa intervensi EAT mampu memberikan dampak positif pada fungsi kognitif dan skor depresi. Selain itu, diketahui bahwa dengan mempraktikkan intervensi EAT sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari memungkinkan untuk meningkatkan emosi positif dalam

kehidupan lansia dengan gangguan kognitif ringan.

Di tengah keterbatasan interaksi sosial di panti, melukis dapat membuka ruang dialog, mempererat hubungan sosial antar-lansia, dan memberikan kesempatan bagi mereka untuk mengolah serta merefleksikan pengalaman hidup mereka. Hal ini menjadi langkah penting untuk merespons kebutuhan psikologis lansia di Panti Werdha Pangesti Lawang, yang sering kali terabaikan, guna mendukung tercapainya kesejahteraan subjektif yang lebih baik. Berdasarkan situasi ini, kegiatan pengabdian bertujuan untuk mengidentifikasi kebutuhan psikologis dan menstimulasi kesejahteraan subjektif lansia, yang pada akhirnya membantu mereka menemukan makna dalam kehidupan masa tua.

METODE

Sasaran kegiatan adalah lansia berusia 70-85 tahun yang bersedia untuk berpartisipasi. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan observasi selama kegiatan melukis dan konseling, dengan sumber data primer berupa hasil lukisan, cerita, serta refleksi lansia. Kegiatan dimulai dengan asesmen melalui melukis untuk menggali kondisi psikologis mereka, diikuti dengan intervensi berupa konseling kelompok guna memahami kebutuhan sosial-emosional. Data kemudian dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi pola kebutuhan dan dukungan kesejahteraan lansia.

a. Asesmen

Asesmen dilakukan di Panti Werdha Pangesti Lawang melalui media seni lukis untuk membantu partisipan mengenali kondisi yang dialami dan sebagai media bercerita tentang kondisi tersebut. Kegiatan ini diikuti oleh 10 lansia yang berusia antara 70 hingga 85 tahun.

Tujuan utama dari asesmen ini adalah mendapatkan gambaran sejauh mana kebermaknaan kehidupan dan kesejahteraan pribadi dari setiap lansia. Gambaran ini penting untuk mengetahui apakah ada pemikiran

psikologis dan tantangan lain yang dihadapi dalam mencapai kebermaknaan diri dan kesejahteraan subjektif di usia lanjut.

Aktivitas dimulai pada pukul 08.00 WIB pasca partisipan selesai sarapan dan mandi. Setiap partisipan menerima peralatan melukis, yaitu cat air, kanvas berukuran 20x20, palet, dan kuas. Setelah peralatan dibagikan, partisipan dibagi menjadi kelompok-kelompok kecil yang masing-masing berisi 2 orang. Hal ini bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang lebih intim dan mendukung, memungkinkan setiap peserta untuk merasa lebih nyaman dan terlibat dalam kegiatan, misalnya berdiskusi atau bercerita.

Selama proses melukis, kami mengajukan pertanyaan ringan kepada partisipan seperti apa yang akan dilukis, mengapa ingin melukis objek tersebut dan obrolan ringan lainnya. Hal ini tidak hanya memberikan arah pada lukisan, tetapi juga menciptakan kesempatan bagi kami untuk berdialog dan berinteraksi dengan partisipan. Setelah selesai melukis, setiap partisipan diminta untuk berbagi cerita di balik lukisan yang mereka buat. Kesempatan bercerita ini bertujuan membuka ruang untuk berbagi pengalaman hidup, kenangan, dan refleksi yang memungkinkan sulit tersampaikan tanpa stimulus (dalam hal ini yaitu hasil lukisan).

Melukis merupakan salah satu sarana untuk mengekspresikan perasaan dan pikiran para lansia yang sulit untuk diungkapkan secara verbal. Melukis juga menjadi salah satu jenis terapi yang ada, yaitu terapi seni ekspresif atau *expressive arts therapy* (EAT). Menurut Yan, et al. (2021), EAT membentuk lingkungan yang mendukung kebutuhan para lansia, salah satunya untuk meningkatkan berbagai fungsi kognitif dan interaksi dengan orang lain. Dikarenakan dapat mendukung aspek tersebut, maka kegiatan melukis bersama dipilih sebagai asesmen untuk mengetahui kondisi psikologis terkini dari para lansia Panti Werdha Pangesti, Lawang.

b. Intervensi

Intervensi dilakukan di lokasi yang sama dengan asesmen, yaitu Panti Werdha Pangesti pada pukul 09.00 WIB. Partisipan dari kegiatan intervensi ini yaitu 7 orang dengan rentang usia 70 sampai 85 tahun. Terdapat 3 partisipan yang tidak bisa mengikuti kegiatan pasca melukis karena tidak bersedia terlibat dan sakit. Kegiatan intervensi yang digunakan yaitu konseling kelompok.

Kegiatan konseling kelompok ini dilakukan penyesuaian dan pendekatannya. Pertama, kami membagikan biskuit yang diikuti mengobrol ringan dan bercengkrama. Tujuan utama dilakukannya intervensi ini adalah untuk menggali lebih dalam permasalahan dan kebutuhan yang belum terungkap oleh para penghuni panti werdha. Selama bercengkrama, kami memberikan pertanyaan pemantik untuk partisipan lebih bercerita dan merefleksikan setiap pengalamannya. Misalnya, kami memulai dengan pertanyaan mengapa mereka tinggal di panti werdha. Ketika mereka bercerita, kami memandu untuk mereka melihat hal-hal positif apa dari setiap momen atau keputusan hidup mereka.

Kedua, kami menggali dukungan sosial yang mereka dapatkan. Misalnya, kegiatan-kegiatan apa saja yang dilakukan ketika mereka masih muda. Ketika kami memandu aspek diri yang positif apa yang menuntun mereka pada keyakinan dan memunculkan kekuatan di usia saat ini. Aspek sosio-emosional digali melibatkan perasaan apa saja yang dirasakan selama tinggal di Panti Werdha Pangesti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Asesmen

Asesmen dilakukan dengan 12 peserta yang hadir di tempat pelaksanaan. Namun, hanya 10 orang lansia yang berpartisipasi dalam kegiatan asesmen karena kondisi fisik dan mental 2 orang lansia lainnya kurang memungkinkan untuk berpartisipasi dalam kegiatan asesmen. Dari 10 orang lansia yang

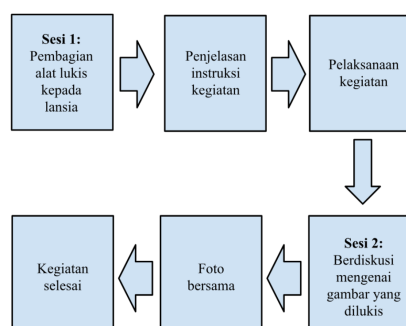
telah melakukan asesmen, yaitu melukis, terdapat 3 orang lansia yang membawa hasil lukisannya, sehingga yang dapat didokumentasikan hanya 7 lukisan, seperti yang tertera pada gambar 1.



Gambar 1: Hasil Lukisan

(Sumber: Dokumentasi Kegiatan, 2024)

Asesmen dilakukan dengan melukis bersama. Selama proses asesmen, kami menghampiri para lansia satu per satu dan mengajukan beberapa pertanyaan terkait hal-hal yang hendak dilukis beserta alasannya. Ketika sudah selesai melukis, lansia akan diminta untuk membagikan cerita mereka terkait lukisan tersebut. Setelah selesai berbincang dan bercerita, gambar tersebut dikumpulkan.



Gambar 2: Alur Kegiatan Asesmen

(Sumber: Hasil Analisis, 2024)

Terdapat beberapa lansia yang menyimpan gambarnya secara pribadi dan terdapat beberapa lansia yang mengumpulkannya ke pihak Panti Werdha. Beberapa lansia memberikan makna dari lukisan mereka masing-masing. Misalnya, pada lukisan nomor 1 pada gambar 3 di berikut adalah hasil karya dari Opa Fredi (nama samaran).



Gambar 3: Hasil Lukisan Opa Fredi

(Sumber: Dokumentasi Kegiatan, 2024)

Ia mengatakan lukisannya merupakan sebuah bunga dengan garis hitam di tengah yang membelah dua bunga tersebut, yang dimaknai sebagai hati yang terbelah dua. Di belakang sebelah kiri bunga yang terbelah, terdapat gambar mata dengan tetesan air mata yang menggambarkan kesedihan. Di samping gambar mata dan di balik gambar bunga, terdapat gambar matahari. Akumulasi dari komponen gambar ini diinterpretasikannya sebagai manusia, ketika berada dalam kondisi yang menyedihkan atau perasaan sedih atau sakit hati, maka harus percaya untuk selalu berpegang teguh pada harapan-harapan.

Selanjutnya, gambar karya dari Opa Kiran dan Opa Lepo (nama samaran), keduanya sama-sama menggambar bunga. Opa Kiran (gambar 2) pada gambar 4 menggambarkan bunga karena beliau dulunya adalah seorang petani. Beliau juga selalu melihat bunga-bunga sebagai pemandangan yang dilihatnya sehari-hari dari kamarnya, sehingga beliau terpikirkan untuk melukiskan bunga sebagai objek lukisannya.



Gambar 4: Hasil Lukisan Opa Kiran (2) dan Opa Lepo (3)

(Sumber: Dokumentasi Kegiatan, 2024)



Gambar 5: Hasil Lukisan Opa Totok

(Sumber: Dokumentasi Kegiatan, 2024)

Opa Lepo (gambar 3) yang dapat dilihat pada gambar 4 juga sama-sama menggambarkan bunga hanya karena ketika ditanyakan oleh kami, beliau duduk berhadapan dengan Opa Kiran dan mengikuti apa yang digambarkan oleh Opa Kiran. Pada gambar 5 adalah hasil lukisan dari Opa Totok (nama samaran) berusia 80-an. Selama prosesnya, Opa Totok melukis sekaligus menceritakan komponen apa yang digambarnya. Ia menjelaskan bagian yang hijau merupakan sawah, bagian coklat merupakan gunung dengan pinggiran hijau yang merupakan pepohonan, dan bagian biru putih merupakan jalan.

Ketika ditanya mengapa Opa Totok melukiskan hal-hal tersebut, beliau mengatakan bahwa gunung tersebut merupakan pemandangan yang selalu dilihat setiap hari dari dalam kamarnya. Opa Totok juga menggambarkan matahari walaupun beliau mengatakan matahari jarang terlihat dari kamar beliau. Bentuk yang diwarnai hitam oleh Opa Totok merupakan mobil Opa Totok di masa mudanya. Beliau menceritakan bahwa mobilnya ini asli berasal dari Jerman, sekaligus tempat di mana Opa Totok dulu bersekolah dan bekerja. Opa Totok kembali ke Indonesia

ketika sudah pensiun dengan membawa mobilnya yang asli Jerman, namun menurut beliau sudah dijual karena rusak. Ketika membahas tentang pengalaman Opa Totok di Jerman, beliau menceritakan bahwa beliau akan kembali lanjut sekolah di suatu universitas, tetapi pernyataan ini masih tidak diketahui apakah benar beliau akan lanjut atau tidak.



Gambar 6: Hasil Lukisan Oma Esta

(Sumber: Dokumentasi Kegiatan, 2024)

Pada gambar 6 merupakan hasil lukisan dari Oma Esta (nama samaran) yang berusia 70-an. Oma Esta menggambarkan rumah dengan satu jendela, satu pintu, dan teras belakang, dengan dua gunung sebagai pemandangan rumahnya. Ketika ditanya, rumah tersebut adalah rumah impian dari Oma Esta. Dua gunung yang digambarkan ini merupakan pemandangan depan rumah impiannya ini. Ketika kami menanyakan mengapa Oma Esta menggambarkan hal-hal tersebut, beliau mengatakan bahwa dirinya memimpikan rumah impian ini karena suatu saat nanti beliau ingin tinggal sendirian dengan pemandangan yang indah. Oma Esta menambahkan bahwa rumah impian ini bentuknya berdasarkan rumah di masa lalunya, dengan teras di depan rumah untuk duduk-duduk santai.

Berdasarkan keseluruhan hasil asesmen yang didapatkan, para partisipan yang terlibat memiliki kebutuhan bercerita yang besar. Tidak hanya sekedar bercerita, kemampuan merefleksikan kejadian-kejadian atau momen di masa lalunya menjadi penting sebagai konteks dalam menstimulasi kebermaknaan mereka sebagai individu lansia. Tidak semua bisa menjadi teman bercerita, sekaligus staf yang merawat mereka di Panti Werdha

Pangesti. Hal ini diketahui dari hasil observasi dan wawancara singkat yang dilakukan selama kegiatan asesmen berlangsung, yaitu banyak lansia yang mengatakan bahwa mereka merasa kesepian dan jenuh selama tinggal di panti. Kejenuhan ini bukan karena fasilitas yang mereka dapatkan tidak mendukung, melainkan kebutuhan atas kehadiran sosok yang menstimulasi kemampuan refleksi setiap lansia. Dengan adanya orang yang dapat diajak untuk bercerita dan mengobrol selain perawat dan teman-teman lansia, hal tersebut dapat mengurangi rasa kesepian dan kejenuhan yang dirasakan.

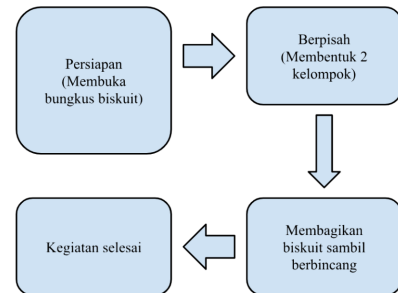
b. Hasil Intervensi

Kegiatan intervensi dilaksanakan pada pukul 09.00 sampai 11.00 WIB, dengan total 7 orang partisipan lansia. Intervensi dilaksanakan bertepatan dengan jadwal *tea time*, sehingga kami melakukan proses intervensi dengan berkeliling di sekitar panti untuk menemui para lansia. Kami membagikan sebungkus biskuit kepada setiap lansia yang ditemui kemudian mengajak lansia untuk mengobrol terkait beberapa hal.

Kami melakukan pendekatan individual untuk mengoptimalkan cerita dan diskusi berlangsung lebih personal dan mendalam. Pendekatan ini digunakan sebagai bentuk merespon hasil observasi dan wawancara yang telah kami lakukan pada saat sesi asesmen, ditemukan bahwa beberapa dari lansia yang terlibat memiliki keterbatasan untuk berkomunikasi. Melalui observasi kami juga menemukan beberapa lansia lebih merasa nyaman ketika diajak untuk bercengkrama secara individu karena mereka menjadi lebih leluasa untuk bercerita. Berdasarkan alasan tersebut, kami merasa pendekatan secara individual ini yang paling tepat untuk memenuhi kebutuhan mereka.

Tim pengabdian dibagi menjadi 2 kelompok. Satu kelompok bergerak ke dalam kamar untuk bertemu dengan para lansia yang ada di dalam kamar dan kelompok lainnya mengelilingi lorong-lorong dimana para lansia duduk. Kami mencoba untuk berinteraksi

dengan para lansia sambil memberikan sebungkus biskuit yang bisa mereka konsumsi dengan teh. Para lansia kebanyakan duduk di luar kamar mereka, sehingga mempermudah kami memulai obrolan.



Gambar 7: Alur Kegiatan Intervensi
(Sumber: Hasil Analisis, 2024)

Pertama, lansia yang kami temui adalah Oma Rini (nama samaran). Oma Rini menyambut baik dan memulai perbincangan terlebih dahulu. Ia bertanya dari mana asal kami dan untuk apa datang kesana. Oma Rini bercerita ia baru berada di panti tersebut selama kurang lebih 1 tahunan. Oma Rini sudah menggunakan kursi roda, tetapi ia masih sangat lancar dalam berbicara. Saat diajak berbincang, Oma Rini masih mampu menanggapi konteks pembicaraan. Oma Rini menjelaskan bahwa ia merasa bosan, karena kegiatan sehari-hari yang monoton. Ia juga mengatakan dirinya tidak betah berada di panti tersebut, namun saat ditanya lebih lanjut, oma Rini tidak bersedia menjawab.

Kedua, kami bertemu dengan Oma Puspa (nama samaran). Oma Puspa mengidap *stroke*, tetapi masih bisa merespon dengan konteks yang benar, walaupun sudah tidak terlalu lancar. Oma Puspa sudah berada di panti tersebut kurang lebih 9 tahun. Tim bertanya pada Oma Puspa mengenai izin keluar dari panti dan Oma Puspa berkata bahwa dirinya jika tidak diberi izin oleh pihak panti, ia akan mengancam untuk lompat ke bawah panti. Oma Puspa juga mengatakan kami perlu pergi kesana lagi dengan acara seperti bernyanyi bersama para lansia di sana. Hal itu dikarenakan Oma Puspa berkata berada di sana sangat membosankan.

Ketiga, kami bertemu dengan Oma Cindy (nama samaran). Kami cukup lama berada di dalam kamar beliau, karena Oma Cindy bersemangat dalam bercerita. Oma Cindy berada di panti sudah 7 tahun. Secara kesehatan fisik, dari semua lansia yang ada di panti, Oma Cindy yang masih bisa berjalan tanpa bantuan alat, hanya saja struktur tubuh yang sudah membungkuk. Oma Cindy banyak bercerita tentang dari mana asalnya dan tentang keluarganya. Ia juga menunjukan ke kami isi *WhatsApp* dirinya dengan keluarga. Kami melihat tidak ada jawaban dari anggota keluarganya.

Keempat, kami bertemu dengan Bapak Budi (nama samaran). Bapak Budi ini tidak ingin dipanggil opa karena dirinya masih cukup muda dibandingkan dengan lansia lainnya dan ia tidak memiliki anak bahkan cucu untuk dipanggil opa. Pak Budi ini mengidap *stroke*, tetapi masih memiliki ingatan yang kuat dan sangat lancar bila diajak berbicara. Pak Budi bercerita ia bekerja sebagai konsultan dan masih kerja walaupun harus secara daring. Pak Budi mengatakan dirinya berada di panti karena tidak ada anggota keluarga yang bisa merawatnya dan dirinya tidak menikah. Pak Budi memberikan waktu untuk kami bertanya mengenai para lansia lainnya yang ingin diketahui. Satu pesan dari Pak Budi, para lansia yang ada di panti suka sekali bercerita dan mereka hanya perlu didengar.

Kelima, kami terakhir bertemu dengan Opa Surya (nama samaran). Salah satu dari tim dicegat oleh Opa Surya saat ingin berpamitan pada salah satu perawat. Opa Surya menatap seperti ingin mengatakan sesuatu, dan salah satu perawat berkata memang Opa Surya susah berbicara. Kami mencoba untuk mengajak Opa Surya berbicara dan Ia mengatakan bahwa dirinya tidak punya teman. Sayangnya saat ingin digali lebih lanjut, ada satu perawat yang menyangkal perkataan Opa Surya. Setelah itu, Opa Surya berkata hal yang sama dan terus diulang-ulang.

c. Pembahasan

Panti Werdha Pangesti merupakan panti werdha yang memiliki fasilitas yang cukup lengkap dan akses menuju panti juga masih mudah untuk dijangkau. Di Panti Werdha Pangesti terdapat total 45 orang lansia namun sebagian besar dari lansia ini sudah tidak mampu banyak beraktivitas atau memiliki penyakit bawaan, sehingga lansia yang berpartisipasi dalam kegiatan ini hanya terdapat 12 orang saja yang memang masih sehat dan dapat beraktivitas secara normal.

Berdasarkan asesmen yang telah dilakukan, diketahui bahwa cukup banyak lansia yang merasa kesepian dan jenuh. Kurangnya variasi kegiatan harian yang ada di Panti Werdha Pangesti membuat sebagian besar lansia mengalami permasalahan dalam pada sosio-emosinya, seperti jenuh atau bosan selama disana. Emosi pada lansia merupakan perasaan spesifik yang muncul dalam menghadapi situasi tertentu. Pengendalian emosi pada lansia melibatkan pengendalian pikiran dari emosi negatif, pendekatan terhadap keyakinan agama, menghindari stres dengan mendekatkan diri pada keluarga dan berinteraksi sosial.

Aspek emosional pada lansia mencakup perasaan tidak menyenangkan seperti rasa ditinggalkan, tidak berharga, atau ketakutan akibat penyakit atau kematian pasangan, yang dapat menyebabkan rasa tidak aman dan depresi. Keadaan sosio-emosional pada lansia bervariasi tergantung pada lingkungan sekitar, baik tinggal di rumah atau di panti jompo. Tempat tinggal diidentifikasi sebagai faktor penting yang mempengaruhi kualitas hidup lansia.

Untuk menggali permasalahan dan kebutuhan yang diperlukan oleh lansia di Panti Werdha Pangesti, kami melakukan asesmen melalui aktivitas melukis yang merupakan hasil modifikasi dari konsep *expressive arts therapy* (EAT) atau terapi seni ekspresif, yang mencakup berbagai bentuk ekspresi artistik. Konsep EAT memberikan lingkungan yang mendukung bagi lansia agar dapat mengeksplorasi kemampuan mereka,

mengekspresikan diri, dan minat pribadi dengan mengintegrasikan rangsangan dari berbagai modalitas sensorik. Lingkungan ini memungkinkan peserta untuk membuat sistem makna pribadi dalam berbagai dimensi kognitif, persepsi, kinestetik, dan kreatif, meningkatkan berbagai fungsi kognitif dan interaksi dengan orang lain, dan mengevaluasi pemrosesan informasi (Yan, et al., 2021).

Beberapa lansia melukiskan benda di sekitar mereka sebagai bentuk kesulitan dalam menentukan alternatif objek lukis lain, misalnya melukis bunga, dan pemandangan pegunungan dengan matahari. Melalui gambar tersebut sebagian adalah manifestasi dari perasaan partisipan, seperti bentuk rasa sakit hati, kesedihan, harapan dan keinginan yang terpendam. Aktivitas melukis juga sebagai media refleksi, dimana lansia memiliki kesadaran diri atas masa muda yang tidak memiliki waktu untuk bersantai. Sehingga melalui melukis, kebahagiaan dirasakan muncul di momen tersebut.

Aktivitas ini juga merumuskan kebutuhan lansia yang penting diakomodir oleh pengelola panti asuhan untuk mengoptimalkan kesejahteraan subjektif lansia. Secara umum para lansia memiliki kebutuhan besar memiliki teman berbicara dan berefleksi, kegiatan yang variatif, dan kehadiran anggota keluarga.

Kebutuhan untuk Memiliki Teman Berbicara dan Refleksi Diri

Kesepian dalam hidup adalah kondisi pasti bagi individu yang tidak memiliki kelekatan terhadap seseorang. Kelekatan ini diidentifikasi dari kurangnya keterlibatan individu dengan lingkungannya karena tidak terpenuhinya kebutuhan dasar, seperti bercerita dan bertukar pikiran. Kondisi jauh dari keluarga memperbesar kebutuhan mereka, hubungan mereka dengan lansia lainnya kurang baik, merasa dibuang oleh orang terdekat, tidak nyaman dengan lingkungan tempat tinggal, dan lain sebagainya (Anisa, et al., 2024).

Hal tersebut dibuktikan dengan pernyataan dari sebagian besar lansia yang mengatakan bahwa mereka tidak suka tinggal di Panti

Werdha karena merasa dibuang oleh orang terdekatnya, mereka tinggal di panti bukan karena keinginan mereka sendiri. Lansia tidak menemukan kelekatan pada tempat berdampak pada pola interaksi mereka dengan lansia lainnya yang kurang baik. Dari hasil observasi yang kami lakukan, terlihat bahwa terdapat dua orang lansia yang saling adu mulut karena pembagian biskuit. Kemudian, terlihat juga bahwa tidak semua lansia yang berada di panti memiliki teman mengobrol sesama lansia, beberapa dari mereka terlihat menyendiri dan beberapa dari mereka terlihat bergerombol.

Dengan munculnya rasa terbuang oleh orang terdekat dan tidak memiliki hubungan yang baik dengan teman sesama lansia, muncul perasaan kesepian. Oleh karena itu, kebutuhan untuk memiliki teman berbicara sangat diperlukan untuk mengatasi perasaan kesepian. Beberapa dari lansia-lansia membutuhkan teman berbicara untuk mendengarkan dan membicarakan tentang bagaimana perasaannya, cerita pengalaman hidupnya, apa yang mereka inginkan, dan obrolan lainnya. Harapan dari adanya seseorang yang menemani mereka untuk berbicara adalah agar dapat mengurangi rasa kesepian dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Kesepian pada lansia sering kali diperburuk oleh kurangnya dukungan sosial dan interaksi dengan lingkungan sekitar. Intervensi ini memberikan dukungan dari hasil riset sebelumnya bahwa dukungan sosial yang kuat dapat mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan kualitas hidup lansia (Nofalia, 2021; Pospos et al., 2022). Dukungan ini dapat berasal dari keluarga, teman, atau komunitas, dan sangat penting untuk membantu lansia beradaptasi dengan perubahan yang terjadi dalam hidup mereka. Dalam konteks ini, interaksi sosial yang positif dapat berfungsi sebagai buffer terhadap stres dan depresi, yang sering kali dialami oleh lansia (Rachmawati, 2023; Lutfiah & Sugiharto, 2021).

Staf keperawatan Panti Werdha perlu mendapatkan sudut pandang lain dalam pendekatan asuhan psikologis yang humanis dan mengayomi. Perawat juga perlu dipastikan

berada dalam tempat kerja yang menyenangkan untuk menghindari agresivitas yang rentan terjadi di tempat kerja (Setyawan dan Asmoro, 2024), sehingga perawat memperoleh kesejahteraan psikologis, terutama mengolah rasa batin mereka sendiri yang rentan atas respon dan perilaku represif dari lansia selama perawatan.

Memiliki Kegiatan yang Variatif

Para lansia yang berada di panti merasa kegiatan sehari-hari sangat monoton dan membosankan. Hal tersebut menyebabkan lansia merasa jenuh atau bosan. Berdasarkan hasil wawancara didapatkan bahwa mereka merasa bosan karena kegiatan sehari-hari yang monoton dan kurang bervariasi, sehingga membuatnya tidak betah berada di panti tersebut. Kurangnya variasi kegiatan juga menyebabkan beberapa lansia mengalami permasalahan pada sosio-emosi, seperti emosi yang muncul pada situasi tertentu.

Penelitian menunjukkan bahwa kegiatan yang monoton tidak hanya mengurangi kualitas hidup lansia, tetapi juga dapat berkontribusi pada masalah emosional dan sosial yang lebih serius, seperti depresi dan kecemasan (Tobing, 2023; Rachmawati, 2023). Selain itu, perasaan tidak menyenangkan, seperti rasa ditinggalkan, tidak berharga, atau ketakutan akibat penyakit atau kematian pasangan, yang dapat menyebabkan rasa tidak aman dan depresi, juga merupakan bagian emosional pada lansia.

Permatasari, et al., (2017) mengatakan bahwa kegiatan yang dijalani lansia di Panti Werdha kebanyakan sangat monoton dan tidak bervariasi, sehingga membuat kehidupan sehari-hari yang dijalani oleh lansia terasa datar dan akhirnya merasa terabaikan secara sosial dan psikologis. Temuan ini sejalan dengan studi yang dilakukan Pospos et al. (2022), di mana kurangnya variasi dalam kegiatan dapat menyebabkan perasaan bosan yang mendalam di kalangan lansia.

Oleh karena itu, lansia membutuhkan kegiatan yang lebih bervariasi dan menarik agar tidak kegiatan terlalu monoton, sehingga lansia tidak merasa jenuh atau bosan. Salah

satunya adalah kegiatan melukis tersebut. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, salah satu lansia mengatakan bahwa dirinya tidak pernah melakukan kegiatan santai, seperti melukis.

Kehadiran Anggota Keluarga

Ketika orang tua telah menjadi individu lansia, sudah sepantasnya keluarga inti merawat lansia supaya kebutuhan hidup lansia dapat terpenuhi. Individu lansia akan mengalami penurunan fungsi fisik, kognitif, serta perubahan aspek psikososial. Ketika lansia mengalami penurunan pada beberapa aspek ini, maka mereka membutuhkan bantuan dan mendapatkan prioritas utama untuk tetap menjalankan fungsi dan kebutuhan secara jasmani maupun rohani (Pepe, et al., 2017).

Namun, seiring berkembangnya zaman dan banyaknya tuntutan yang dialami sekarang oleh individu berkeluarga, lansia tidak dianggap sebagai keluarga melainkan sebagai sebuah beban keluarga (Triwanti, et al., 2015). Ketika hal ini terjadi, keluarga akan menempatkan lansia ke dalam panti jompo. Ketika kami mengunjungi Panti Werdha dan berbincang-bincang dengan para lansia, sebagian besar dari mereka menyatakan bahwa terhitung sangat jarang bertemu dengan keluarganya dan merindukan keluarganya.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, nampak sekali bahwa Oma Cindy (nama samaran) sangat sering mengirimkan pesan atau membuat panggilan kepada anggota keluarganya, namun sama sekali tidak ada respon balik dari mereka. Sempat juga ada kejadian ketika seorang lansia, Opa Dimas (nama samaran) dari Panti Werdha Pangesti setiap sore pada hari tertentu dan jam tertentu beliau akan menunggu di depan bangunan Panti Werdha dengan membawa tas yang berisi baju ganti. Ketika ditanya, beliau mengatakan bahwa sedang menunggu jemputan dari keluarganya. Namun setelah konfirmasi, perawat mengatakan Opa Dimas tidak pernah ingat bahwa keluarganya sudah lama sekali tidak berkunjung dan beliau masih mengharapkan jemputan dari keluarganya.

Kedua kasus tersebut sangat menggambarkan bahwa para lansia berada dalam panti jompo sangat membutuhkan kehadiran dari keluarganya. Hurlock dalam Pepe et al., (2017) menjelaskan bahwa perlunya pertemuan langsung antara keluarga dengan lansia karena adanya ikatan genetik dan emosional, serta karena keluarga merupakan sumber dukungan natural untuk para lansia.

SIMPULAN

Aktivitas melukis ekspresif di Panti Werdha Pangesti mampu menjadi medium yang efektif dalam memfasilitasi kesejahteraan subjektif pada lansia. Melalui kegiatan ini, para lansia dapat mengungkapkan emosi dan pengalaman mereka secara bebas, yang terbukti mengurangi perasaan kesepian, kebosanan, dan kejenuhan yang mereka rasakan akibat rutinitas monoton dan terbatasnya interaksi sosial.

Asesmen terhadap kebutuhan emosional lansia menegaskan pentingnya lingkungan yang mendukung untuk mengekspresikan diri dan mendorong interaksi sosial yang lebih baik. Melukis ekspresif tidak hanya memungkinkan lansia untuk menyalurkan perasaan, tetapi juga merangsang kesadaran diri serta memberikan pengalaman reflektif yang meningkatkan perasaan kebahagiaan. Melalui dukungan yang lebih besar terhadap kegiatan kreatif dan interaksi yang melibatkan keluarga atau teman sebaya, pengelola panti diharapkan mampu menciptakan lingkungan yang memperhatikan dan mengoptimalkan kesejahteraan emosional lansia.

Sebagai upaya untuk lebih memahami dan mengatasi masalah kesepian pada lansia, penelitian lebih lanjut perlu dilakukan. Studi selanjutnya juga perlu mengeksplorasi perbedaan pengalaman kesepian pada lansia di berbagai tempat, terutama di lingkungan perkotaan. Lansia, membantu mereka menjalani masa tuanya dengan lebih baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih untuk Panti Werdha Pangesti Lawang, untuk suster, opa dan oma, semoga kebahagiaan dan kesehatan selalu menyertai.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, F. (2023). Psychological well being lansia yang tinggal di panti sosial tresna werdha. *CAUSALITA*, 1(1), 9-15. <https://doi.org/10.62260/causalita.v1i1.3>
- Anisa, R. N., Putri, A.K., Pamungkas, V. V. T., Hasanah, Y. P., & Hikmah, S. (2023). Studi kasus pada lansia: Perbedaan sosio emosional lansia di panti werdha dengan lansia di rumah. *Jurnal EMPATI*, 13(1), 30-37.
- de Souza, L. B. R., Gomes, Y. C., & de Moraes, M. G. G. (2022). The impacts of visual Art Therapy for elderly with Neurocognitive disorder: a systematic review. *Dementia & neuropsychologia*, 16(1), 8-18. <https://doi.org/10.1590/1980-5764-DN-2021-0042>
- Dewi, N., Lestari, N., & Dewi, N. (2020). Korelasi tingkat stres dengan kualitas tidur lansia. *Bali Medika Jurnal*, 7(1), 61-68. <https://doi.org/10.36376/bmj.v7i1.108>
- Irawati, R. and Subekti, H. (2022). Hubungan distress emosional dan dukungan sosial dengan kualitas hidup lansia penderita diabetes melitus di kabupaten sleman. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas (Clinical and Community Nursing Journal)*, 2(3), 125. <https://doi.org/10.22146/jkkk.44242>
- Lutfiah, F. and Sugiharto, S. (2021). Gambaran faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia : scoping review. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 1477-1485. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.882>
- Malchiodi, C. A. (2003). Expressive arts therapy and multimodal approaches. *Handbook of art therapy*, 6, 106-119.
- Nofalia, I. (2021). Hubungan dukungan sosial dengan kualitas hidup lansia. *Jurnal Keperawatan*, 17(2), 11-18. <https://doi.org/10.35874/jkp.v17i2.792>
- Nova, Riki & Hasni, Dita. (2022). EDUKASI KOMPLIKASI TERJADINYA HIPERTENSI DAN PERANAN KONSUMSI OBAT HIPERTENSI PADA PENDERITA DIABETES MELITUS USIA LANSIA DI PUSKESMAS

- LUBUK BUAYA TAHUN 2021. Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 5, 545. 10.24198/kumawula.v5i3.37661
- Pepe, C. K., Krisnani, H., & Budiarti, M. (2017). Dukungan sosial keluarga dalam memenuhi kebutuhan sosial lansia di panti. *Share: Social Work Journal*, 7(1), 33-38. 10.24198/share.v7i1.13809
- Permatasari, A. E., Marat, S., & Suparman, M. Y. (2017). Penerapan art therapy untuk menurunkan depresi pada lansia di Panti Werdha X. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 1(1), 116-126
- Pospos, C., Dahlia, D., Khairani, M., & Afriani, A. (2022). Dukungan sosial dan kesepian lansia di banda aceh. *Seurune Jurnal Psikologi Unsyiah*, 5(1), 40-57. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v5i1.25115>
- Rachmawati, F. (2023). Analisis faktor penyebab depresi pada lansia: riwayat penyakit, interaksi sosial dan dukungan keluarga. *JKIFN*, 3(2), 8-16. <https://doi.org/10.34011/jkifn.v3i2.1782>
- Särkämö, T., Tervaniemi, M., Laitinen, S., Numminen, A., Kurki, M., Johnson, J. K., & Rantanen, P. (2013). Cognitive, emotional, and social benefits of regular musical activities in early dementia: Randomized controlled study. *The Gerontologist*, 54(4), 634-650. 10.1093/geront/gnt100
- Resnawaty, R., & Rivani, R. (2024). Peningkatan kualitas hidup lansia melalui aktivitas sosial CAMER: (Cegah Alzheimer) di Kampung Cikoneng Desa Cibiru Wetan. *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, pp. 576-583, <https://doi.org/10.24198/kumawula.v7i2.52077>
- Setyawan, J., & Agung Rian Asmoro. (2024). Analysis of Aggressive Behavior Studies in the Workplace in Indonesia: A Systematic Literature Review. *Community Medicine and Education Journal*, 5(2), 449-454. <https://doi.org/10.37275/cmej.v5i2.526>
- Setyowati, S. (2023). Hubungan dukungan keluarga dan interaksi sosial dengan kualitas hidup lansia. *Jurnal Keperawatan*, 15(4), 25-32. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v15i4.1862>
- Tobing, D. (2023). Tingkat stres, kecemasan dan penyesuaian diri pada lansia yang ditinggal pasangan hidup. *Indonesian Journal of Health Development*, 5(1), 39-50. <https://doi.org/10.52021/ijhd.v5i1.116>
- Triwanti, S. P., Ishartono, I., & Gutama, A. S. (2015). Peran panti sosial tresna werdha dalam upaya meningkatkan kesejahteraan lansia. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3). 10.24198/jppm.v2i3.13591
- Vella, W. M. & Yarni, L. (2021). Loneliness problem pada lansia di panti jompo jasa ibu jorong lakung kenagarian situjuh batua. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 4(1), 50-63. 10.38035/rj.v4i1.424
- Widyadharma, I.P., Adnyana, I.M., Utami, D.K., Widyastuti, K., Tini, K., Susilawathi, N.M., Wijayanti, I.A., & Mahadewi, N.P. (2024). PENYULUHAN KOMPLIKASI DIABETES PADA SISTEM SARAF UNTUK LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS I DENPASAR SELATAN. *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*.
- Witon, W. (2023). Studi hubungan interaksi sosial terhadap tingkat kesepian lansia. *Citra Delima Scientific Journal of Citra Internasional Institute*, 7(2), 133-137. <https://doi.org/10.33862/citradelima.v7i2.382>
- Yan, Y. J., Lin, R., Zhou, Y., Luo, Y. T., Cai, Z. Z., Zhu, K. Y., & Li, H. (2021). Effects of expressive arts therapy in older adults with mild cognitive impairment: A pilot study. *Geriatric Nursing*, 42(1), 129-136.
- Yao, C. T. (2023). Effects of improving cognitive function and depression among older adults with mild cognitive impairment in Taiwan using expressive arts therapy.
- Yuniar, D. (2024). Pencegahan penyakit menular pada nelayan lansia dan keluarga melalui media booklet di desa ulu sawa kecamatan sawa kab.konawe utara. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 7(6), 2677-2686. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i6.14892>