

**KREATIVITAS SENI UNTUK LANSIA: SOLUSI MENGHADAPI STRES DAN
MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN PADA LANSIA DI PANTI WERDHA X**

Valensia Teresa¹, Syaqla Novarianty² Vian Stanly Immanuel Romainum³, Hanna
Christiana Uranus⁴

^{1,2,3,4} Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

Alamat e-mail : valensia.705220025@stu.untar.ac.id¹,
syaqla.705220302@stu.untar.ac.id², vian.705220092@stu.untar.ac.id³,
hannac@fpsi.untar.ac.id⁴

ABSTRACT

Aging is a natural phase marked by physical, psychological, and social changes that can affect the quality of life of the elderly. In Indonesia, the elderly population continues to grow, including those residing in nursing homes (panti werdha). They often face issues such as stress, loneliness, and a lack of meaningful activities. Observations at the Islamic Village Nursing Home revealed that many elderly residents experience boredom due to monotonous routines and limited social interaction. To address this issue, a team of university students conducted a humanitarian project through the Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) program aimed at improving the quality of life of the elderly through art and craft activities. The activities included drawing, coloring, making bracelets, and crafting flowers from felt fabric. This program employed a qualitative descriptive approach using observations and interviews with both the elderly participants and the nursing home staff to assess the impact on stress levels and emotional well-being. The program was implemented from February 17 to June 13, 2025, with a frequency of three sessions per week. Each activity was designed to encourage self-expression, enhance creativity, and strengthen social interaction among the elderly. The results showed a decrease in stress, improved mood, and a greater sense of happiness and appreciation. Several participants reported feeling more productive and joyful after joining the activities. This project demonstrates that structured creative interventions can significantly enhance the emotional well-being and overall quality of life of elderly residents in nursing homes.

Keywords: *Elderly; Quality of life; Nursing home; Art & craft activity; Social interaction*

ABSTRAK

Proses penuaan merupakan fase alami yang ditandai perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang dapat memengaruhi kualitas hidup lansia. Di Indonesia, jumlah lansia terus meningkat, termasuk yang tinggal di panti werdha. Mereka kerap menghadapi masalah seperti stres, kesepian, dan kurangnya aktivitas bermakna. Observasi di Panti Werdha Islamic Village menunjukkan bahwa banyak lansia

mengalami kejenuhan akibat rutinitas monoton dan minimnya interaksi sosial. Untuk menjawab permasalahan tersebut, tim mahasiswa melaksanakan proyek kemanusiaan melalui program MBKM (Merdeka Belajar Kampus Merdeka) dengan tujuan meningkatkan kualitas hidup lansia. Melalui kegiatan Art & craft activity. Aktivitas yang dilakukan mencakup menggambar, mewarnai, merangkai gelang, dan membuat bunga dari kain flanel. Program ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif melalui observasi dan wawancara terhadap lansia serta pengurus panti untuk mengetahui dampak kegiatan terhadap tingkat stres dan kondisi emosional peserta. Program dilaksanakan dari 17 Februari hingga 13 Juni 2025 dengan frekuensi tiga kali per minggu. Kegiatan dirancang untuk mendorong ekspresi diri, meningkatkan kreativitas, serta mempererat hubungan sosial antar lansia. Hasil kegiatan menunjukkan penurunan stres, suasana hati yang lebih positif, serta rasa senang dan dihargai. Beberapa lansia merasa lebih produktif dan bahagia setelah mengikuti kegiatan. Proyek ini menunjukkan bahwa intervensi kreatif yang terstruktur dapat memberikan dampak signifikan terhadap kesejahteraan emosional dan kualitas hidup lansia di panti werdha.

Kata Kunci: Lansia; Kualitas hidup; Art & craft activity; Interaksi sosial

A. Pendahuluan

Proses penuaan merupakan suatu fase alami dalam kehidupan individu yang ditandai dengan berbagai perubahan, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Seiring bertambahnya usia, terjadi penurunan fungsi tubuh serta gangguan dalam kemampuan berkomunikasi dan berinteraksi sosial (Handayani et al., 2013). Penuaan juga kerap menimbulkan berbagai permasalahan yang mencakup aspek biologis, mental, sosial, dan ekonomi (Nugroho, 2000).

Menurut data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2017), pada tahun 2017 jumlah

lansia di Indonesia mencapai 9,03% dari total populasi. Di Kalimantan Barat, lansia mencakup 6,3% dari keseluruhan penduduk lansia di Indonesia (WHO, 2017). Berdasarkan Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998, individu yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas dikategorikan sebagai lansia. Baik di negara maju maupun berkembang, jumlah penduduk lansia terus mengalami peningkatan (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Di Indonesia sendiri, terjadi lonjakan persentase lansia dari 4,5% pada tahun 1971 menjadi 8,97% atau sekitar 23,4 juta jiwa pada tahun 2017 (Badan Pusat Statistik, 2018). Jumlah ini diproyeksikan terus

meningkat menjadi sekitar 27,08 juta pada tahun 2020, 33,69 juta pada 2025, 40,95 juta pada 2030, dan mencapai 48,19 juta jiwa pada tahun 2035 (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Pertumbuhan ini dipengaruhi oleh faktor seperti penurunan tingkat kelahiran, menurunnya angka kematian bayi, serta meningkatnya harapan hidup. Selain itu, perbaikan kualitas hidup melalui peningkatan layanan kesehatan, pendidikan, ekonomi, gizi, dan sanitasi turut mendukung peningkatan populasi lansia (UNFPA, 2012).

Secara global, populasi lansia juga menunjukkan tren peningkatan. Pada tahun 2019, terdapat sekitar 703 juta penduduk dunia berusia di atas 65 tahun, dengan peningkatan sebesar 3% sejak 1990. Jumlah ini diperkirakan akan terus bertambah hingga mencapai 1,5 miliar jiwa atau sekitar 16% dari populasi dunia pada tahun 2050, dengan lonjakan terbesar terjadi di wilayah Asia Timur dan Tenggara (United Nations, 2019).

Seiring dengan bertambahnya usia, kualitas hidup lansia cenderung mengalami penurunan. Menurut World Health Organization (WHO), kualitas hidup adalah persepsi individu mengenai posisi mereka

dalam kehidupan, yang dipengaruhi oleh konteks budaya, sistem nilai, tujuan, harapan, standar, dan kekhawatiran mereka. WHO mengembangkan instrumen WHOQOL-BREF untuk mengukur kualitas hidup secara menyeluruh, yang mencakup empat domain utama yaitu kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan. Domain kesehatan fisik mencakup aspek seperti energi, kelelahan, mobilitas, tidur, dan kapasitas kerja. Kesehatan psikologis meliputi perasaan positif, harga diri, berpikir, belajar, dan konsentrasi. Hubungan sosial mencakup hubungan pribadi, dukungan sosial, dan aktivitas seksual. Sementara itu, domain lingkungan mencakup keamanan fisik, lingkungan rumah, sumber daya keuangan, dan akses terhadap pelayanan kesehatan. Hal ini disebabkan oleh munculnya berbagai penyakit, proses degeneratif, serta perubahan peran dan fungsi dalam kehidupan sehari-hari. Pada tahap ini, lansia mulai mencari makna dan identitas hidup. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup mereka mencakup nilai-nilai kehidupan, aktivitas yang dilakukan, kenangan masa lalu,

kondisi kesehatan orang terdekat, status finansial, serta lingkungan tempat tinggal (Van Leeuwen et al., 2019). Tingkat aktivitas, kemandirian, dan produktivitas yang tinggi diketahui memiliki pengaruh positif terhadap kualitas hidup lansia (Kang et al., 2018).

Pada umumnya, lansia menghadapi berbagai keterbatasan yang dapat memengaruhi kualitas hidup, seperti penurunan fungsi tubuh, kelemahan fisik, serta perlambatan aktivitas akibat proses degeneratif (Anggraeni et al., 2022). Namun demikian, kualitas hidup lansia tetap dapat dijaga dan bahkan ditingkatkan melalui keterlibatan dalam aktivitas yang bermakna dan produktif, serta mempertahankan kemandirian (Kang et al., 2018).

Kualitas hidup lansia seringkali terganggu oleh stres, kecemasan, dan kesepian, yang diperparah oleh lingkungan yang kurang mendukung. Penelitian menunjukkan bahwa faktor psikologis memiliki pengaruh besar terhadap kualitas hidup lansia. Salah satu pendekatan yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan lansia adalah melalui kegiatan seni dan kerajinan (art and craft activity), yang dapat membantu mengurangi stres,

meningkatkan interaksi sosial, dan memberikan makna dalam kehidupan sehari-hari mereka. Partisipasi dalam kegiatan seni juga dapat mengatasi isolasi sosial dan menurunkan rasa kesepian, sehingga berkontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis dan sosial lansia.

Berdasarkan hasil observasi di Panti Werdha Islamic Village, ditemukan bahwa sebagian besar lansia yang tinggal di sana tidak memiliki keluarga atau hidup sendiri. Mayoritas dari mereka juga berasal dari latar belakang ekonomi rendah, sehingga memilih tinggal di panti. Menurut hasil wawancara, lansia di panti tersebut merasa jenuh karena tidak adanya aktivitas rutin yang menyenangkan. Beberapa di antaranya bahkan terlibat konflik sesama penghuni, yang terkadang memicu tindakan agresif. Mereka menunjukkan antusiasme yang tinggi saat diajak berinteraksi dengan orang baru karena lingkungan panti yang relatif sepi dan minim tenaga pengurus.

Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas hidup lansia adalah melalui kegiatan seni dan kerajinan tangan. Aktivitas ini tidak hanya memberikan kesibukan yang

produktif, tetapi juga memiliki manfaat terapeutik. Menurut National Institute on Aging (2019), kegiatan seni dapat memberikan kontribusi positif terhadap fungsi kognitif, daya ingat, dan kepercayaan diri lansia. Selain itu, aktivitas ini juga berperan dalam mengurangi tingkat stres dan meningkatkan interaksi sosial yang lebih baik di kalangan lansia.

Diperlukan intervensi yang tepat bagi lansia untuk menurunkan stress yang dialami dengan melakukan kegiatan positif, menarik dan bersifat menyenangkan. Salah satunya *art and craft activity*. Malchiodi (2013) menyatakan *art and craft activity* adalah salah satu bentuk terapi yang bersifat ekspresif dengan menggunakan materi seni. *Art and craft activity* menggunakan media seni dan proses kreatif untuk membantu mengekspresikan diri, meningkatkan keterampilan, mengelola *stress*, dan memperkuat rasa percaya diri.

Proses dalam meningkatkan kreativitas seni pada lansia dapat dilakukan di dalam maupun di luar ruangan, seperti menekuni keterampilan, kegiatan mewarnai, menggambar, membuat diy dan merangkai bunga dari kain flanel.

Kegiatan yang bervariasi ini menyebabkan para lansia dapat menikmati masa tuanya dan tidak merasa bosan dan kesepian. Dalam kondisi ini kualitas hidup lansia akan lebih baik daripada tinggal di rumah keluarga yang kesepian karena kesibukan masing-masing keluarga. Selain itu, dengan melakukan kegiatan di waktu senggang mereka dapat tetap merasa mampu dan berarti bagi orang lain, khususnya teman-teman dan keluarga.

Berdasarkan kondisi di atas maka permasalahan di Panti werdha dapat diidentifikasi dengan penyediaan sarana penunjang di panti werdha seperti hiburan sebagai pengisi waktu seperti misalnya televisi, di mana bagi aktivitas fisik dan psikis lansia cenderung bersifat statis. Lalu penyelenggara kegiatan sehari-hari di dalam panti werdha pada bantuan pemeliharaan dan perawatan fisik lansia. Kegiatan yang mengarah pada pengembangan aspek psikis diselenggarakan atas inisiatif lansia sendiri, sehingga jenis kegiatan di panti werdha tidak bervariasi sehingga menyebabkan kesan membosankan, karena hari ke hari kegiatan di panti sangat monoton. Kemudian kegiatan

tambahan di panti werdha di adakan oleh pihak di luar panti, jenis kegiatan ini dapat menambah semangat hidup lansia di dalam panti.

Program MBKM ini dilakukan untuk pengabdian masyarakat di panti werdha (panti jompo), yaitu tempat tinggal bagi para lansia yang membutuhkan pendampingan atau perawatan.

Program ini bertujuan untuk memberikan kontribusi nyata mahasiswa kepada masyarakat, terutama lansia, melatih empati, komunikasi interpersonal. dan kepedulian sosial mahasiswa, meningkatkan kualitas pelayanan dan pendampingan di panti werdha melalui program - program kreatif seperti seni, kegiatan fisik ringan, dan pendampingan psikologis, membantu panti werdha dalam aspek manajemen, dokumentasi, maupun kegiatan edukatif.

Dengan adanya program ini, diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup lansia dapat meningkat. Selain itu, kegiatan-kegiatan interaktif yang melibatkan lansia juga dapat membantu mereka merasa lebih dihargai, tidak kesepian, dan tetap aktif secara fisik maupun mental.

Berdasarkan pembahasan mengenai *quality of life* pada lansia dan peran positif pada program kegiatan *art and craft activity* sebagai sarana ekspresi diri, peningkatan keterampilan, serta dukungan psikososial, maka tim menyusun kegiatan proyek kemanusiaan yang berjudul

“Kreativitas seni untuk lansia: Solusi Menghadapi Stress dan Meningkatkan kebahagiaan pada lansia di Panti Werdha X.

B. Metode Penelitian

Program MBKM yang kami laksanakan di Panti Werdha bertujuan untuk mengurangi stres di kalangan lansia dengan menyediakan kegiatan yang dapat merangsang keterlibatan sosial, kreativitas, serta memberikan kesempatan bagi mereka untuk berekspresi. Metode pelaksanaan program ini melibatkan observasi, wawancara, serta serangkaian kegiatan yang dirancang untuk memberikan relaksasi dan mengurangi tingkat stres lansia.

Observasi dan Wawancara

Langkah pertama yang kami lakukan adalah melakukan observasi terhadap kondisi lansia di Panti Werdha Islamic Village. Observasi ini

bertujuan untuk mendapatkan pemahaman tentang aktivitas sehari-hari lansia, interaksi sosial, serta faktor-faktor yang mungkin berkontribusi terhadap tingkat stres yang mereka alami. Kami juga mengamati suasana lingkungan panti untuk melihat sejauh mana hal tersebut mempengaruhi perasaan dan kesejahteraan mereka.

Setelah observasi, kami melanjutkan dengan wawancara terhadap lansia untuk menggali informasi lebih mendalam mengenai perasaan mereka, terutama terkait dengan tingkat stres yang dirasakan. Wawancara ini berfokus pada aspek-aspek kehidupan mereka yang mungkin berhubungan dengan stres, seperti masalah kesehatan, kesepian, atau kurangnya kegiatan yang menyenangkan. Kami berusaha menciptakan suasana yang nyaman agar lansia dapat berbicara dengan bebas mengenai perasaan mereka. Wawancara dilakukan dengan pengurus panti dan para lansia di dalam panti tersebut.

Program Kegiatan Kreatif

Setelah tahap observasi dan pengisian kuesioner, kami melaksanakan serangkaian kegiatan yang dirancang untuk mengurangi

stres dan memberikan relaksasi bagi lansia. Kegiatan pertama yang kami adakan adalah menggambar bebas. Aktivitas menggambar memberikan kesempatan bagi lansia untuk mengekspresikan perasaan mereka secara visual, yang dapat membantu mengurangi ketegangan dan stres. Kegiatan ini juga berfungsi sebagai sarana bagi lansia untuk berkreasi, sehingga mereka merasa lebih terlibat dan fokus pada hal-hal yang menyenangkan.

Kegiatan kedua adalah mewarnai gambar. Aktivitas mewarnai dipilih karena dapat memberikan efek relaksasi, mengurangi kecemasan, dan membantu lansia untuk lebih fokus. Mewarnai juga membantu meningkatkan koordinasi mata-tangan serta memberikan rasa kepuasan saat mereka melihat hasil karya mereka.

Kegiatan ketiga adalah merancang gelang, yang bertujuan untuk merangsang kreativitas dan memberikan kesempatan bagi lansia untuk bekerja dengan tangan mereka. Aktivitas ini juga dapat membantu mengurangi stres melalui keterlibatan aktif dan pencapaian hasil konkret, yang dapat

meningkatkan rasa percaya diri lansia.

Kegiatan keempat adalah merancang bunga dari kain flanel, yang bertujuan memberikan kesenangan untuk lansia dan menghilangkan beban pikiran.

Evaluasi Program

Setelah kegiatan selesai, kami melakukan evaluasi untuk menilai dampak program terhadap pengurangan stres di kalangan lansia. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara dan observasi dengan keadaan lansia setelah mengikuti program. Kami menganalisis perubahan dalam perasaan mereka, tingkat stres, serta kualitas hidup secara keseluruhan. Hasil evaluasi ini akan digunakan untuk menilai efektivitas kegiatan yang dilakukan dan memberikan rekomendasi untuk pengembangan program serupa di masa depan.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Deskripsi Data Kegiatan

Proyek kemanusiaan ini dilaksanakan mulai tanggal 17 Februari 2025 sampai dengan 13 Juni 2025. Pada kegiatan ini terdiri dari 3 orang dalam 1 kelompok.

Kegiatan MBKM ini dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan dalam 1 minggu, kegiatan ini dimulai dari jam 11.00- 17.00. Kegiatan kami selama di panti ini yaitu membuat intervensi, membantu menyediakan makanan, membantu memasak, mengajak interaksi para lansia. Sebelum memulai intervensi, kami mengobservasi dan mewawancarai pengurus panti dan para lansia.

Deskripsi Data Kegiatan 1

Pada tahap awal kegiatan kami melakukan observasi dan wawancara yang bertujuan untuk membuat intervensi yang cocok untuk meningkatkan kualitas hidup dengan kegiatan seni. Setelah itu kami mengadakan intervensi yang berlangsung pada tanggal 15 April 2025, kami mengadakan kegiatan intervensi pertama kami yaitu menggambar bebas untuk lansia. Kegiatan ini kami lakukan pada pukul 13.00 dan selesai pada pukul 14.00. Pada kegiatan ini terdapat lima orang lansia yang mengikuti. Awalnya para lansia terlihat bingung ingin menggambar apa, kemudian kami merekomendasikan beberapa hal yang dapat digambar. Para lansia terlihat sangat tenang dan rileks saat

menggambar, dan juga para lansia berinteraksi satu sama lain ketika menggambar sehingga menciptakan interaksi yang positif satu sama lain.

Deskripsi Data Kegiatan 2

Pada tahap kedua, kegiatan ini subjek mengikuti kegiatan mewarnai dengan alat dan bahan pensil warna dan gambar. Kegiatan intervensi kedua dilaksanakan pada tanggal 17 April 2025, kami mengadakan kedua intervensi pada pukul 13.00 sampai pukul 14.00. Kegiatan pertama merupakan kegiatan mewarnai gambar. Pada kegiatan ini para lansia terlihat tenang dan rileks dan juga saling berinteraksi satu sama lain, namun beberapa lansia memiliki keterbatasan motorik sehingga tidak dapat menyelesaikan beberapa bagian pada gambar tersebut. Kegiatan ini terdapat enam lansia yang mengikuti.

Deskripsi Data Kegiatan 3

Kegiatan ketiga, kegiatan ini subjek melakukan kegiatan yang sama seperti kegiatan kedua dengan alat dan bahan yang disediakan, Dalam kegiatan ini terdapat empat lansia yang mengikuti. Kegiatan diselenggarakan pada tanggal 22

April 2025, pukul 14.00 sampai 15.00. Kami memberikan gambar yang mudah untuk di warnai dari sebelumnya karena kami melihat bahwa terdapat lansia yang sulit untuk mewarnai gambar yang disebabkan oleh kemampuan motoriknya yang sudah menurun. Kami menyediakan dua gambar untuk diwarnai yaitu gambar kupu-kupu dan ikan, penyediaan dua gambar ini bertujuan agar lansia dapat memilih gambar apa yang dapat mereka warnai. Ketika sedang mewarnai para lansia jauh lebih senang dibandingkan menggambar dengan bebas, karena para lansia terlihat tidak bingung ketika mewarnai gambar yang sudah disediakan secara langsung. Para lansia juga berinteraksi dengan teman sebayanya maupun dengan kami seperti kegiatan sebelumnya.

Deskripsi Data kegiatan 4

Tahap keempat, kegiatan merangkai gelang. Lansia mengikuti kegiatan yang berbeda dengan kegiatan sebelumnya. Kegiatan ini diselenggarakan pada tanggal 17 April 2025 pukul 14.00 sampai pukul 15.00. Para lansia terlihat kesulitan saat merangkai gelang, namun kami

membantu mereka membuat gelang tersebut sehingga para lansia tidak kesulitan lagi. Setelah selesai membuat gelang para lansia terlihat senang dan memakai gelang tersebut. Kegiatan ini subjek mulai menunjukkan keahlian dan kesenangan mereka dalam kegiatan membuat gelang.

Deskripsi Data kegiatan 5

Intervensi kelima yang kami selenggarakan berlangsung pada tanggal 23 April 2025 dan 30 April 2025. Kegiatan intervensi yang dilakukan yaitu merangkai bunga menggunakan kain flanel. Terdapat enam lansia yang mengikuti kegiatan ini. Para lansia terlihat sangat senang saat merangkai bunga dan mereka ingin merangkai bunga sebanyak-banyaknya. Ketika para lansia merangkai bunga, terdapat beberapa lansia yang berkata bahwa mereka menyukai kegiatan ini dan membuat mereka tidak bosan dan juga produktif. Kegiatan ini dijadikan dua kali atas permintaan lansia yang menginginkan lebih.

Hasil/Evaluasi

Evaluasi kegiatan kegiatan 1 - Menggambar bebas (15 April 2025)

Kegiatan menggambar bebas menunjukkan hasil yang positif terhadap suasana hati para lansia, meskipun awalnya tampak kebingungan dalam memilih objek gambar. Kegiatan ini memunculkan suasana tenang dan rileks, serta mendorong interaksi sosial antar lansia terutama pada para lansia berinisial A, B, dan C menunjukkan sikap antusias dalam kegiatan tersebut. Intervensi ini sangat membantu membuka ruang ekspresi diri yang jarang mereka dapatkan dalam rutinitas harian.

Evaluasi kegiatan 2 - Mewarnai Gambar (17 April 2025)

Kegiatan mewarnai memberikan efek relaksasi yang sebanding dengan intervensi pertama. Selama aktivitas berlangsung, tampak jelas adanya interaksi sosial di antara para lansia. Namun terdapat beberapa kendala, khususnya pada lansia yang mengalami keterbatasan motorik halus. Tiga lansia dengan inisial A, B, dan C menunjukkan hambatan tersebut, di mana lansia berinisial C mengeluhkan tangan yang sering

terasa kebas. Meskipun demikian, secara keseluruhan para peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi, sebagaimana terlihat pada kegiatan sebelumnya. Temuan ini menjadi masukan penting untuk menyesuaikan alat bantu dan tingkat kesulitan aktivitas di sesi berikutnya. Tingginya antusiasme peserta juga mencerminkan minat mereka terhadap kegiatan yang bersifat visual.

Evaluasi kegiatan 3 - Mewarnai Gambar Sederhana (22 April 2025)

Dengan menyesuaikan tingkat kesulitan dan mengambil pelajaran dari pengalaman kegiatan sebelumnya, lansia terlihat lebih percaya diri dan senang saat mewarnai. Memberikan pilihan gambar terbukti meningkatkan partisipasi serta kenyamanan para lansia. Dibandingkan dengan kegiatan menggambar bebas, kegiatan mewarnai dengan pola yang sudah disediakan lebih disukai, terutama oleh lansia berinisial A dan B, yang menunjukkan antusiasme lebih besar dibandingkan lansia lainnya. Kegiatan ini memudahkan mereka untuk fokus dan merasa berhasil.

Evaluasi kegiatan 4 - Merangkai gelang (17 April 2025)

Kegiatan ini menunjukkan adanya tantangan dalam keterampilan motorik, tetapi dengan bimbingan yang baik, lansia tetap bisa menyelesaikan aktivitas tersebut. Dari ketiga lansia tersebut dapat menyelesaikan dengan baik terutama pada lansia berinisial B yang memiliki kelebihan dalam keterampilan merangkai gelang, dimana bisa ditunjukkan mampu menyelesaikan dengan waktu singkat dibandingkan dengan yang lain. Hasil akhirnya membuat mereka merasa puas dan senang karena bangga bisa memakai hasil karya mereka sendiri. Hal ini meningkatkan rasa percaya diri dan memperkuat perasaan bahwa mereka masih produktif.

Evaluasi kegiatan 5 - Merangkai bunga dengan menggunakan kain flanel (23 april dan 30 April 2025)

Dalam kegiatan para lansia menunjukkan antusiasme yang tinggi. Selama kegiatan berlangsung lansia terlihat sangat senang dan bersemangat untuk merangkai bunga sebanyak-banyaknya. Beberapa lansia terutama 3 lansia berinisial A, B, C menyatakan hal yang sama

yaitu sangat menikmati kegiatan ini karena selain menyenangkan, juga membuat mereka merasa tidak bosan dan menjadi lebih produktif. Keinginan para lansia untuk melanjutkan kegiatan ini hingga dua kali menunjukkan bahwa mereka sangat menyukai aktivitas tersebut dan ingin ikut serta lebih banyak. Ini menandakan bahwa kegiatan ini memberikan dampak positif bagi kesehatan mental dan emosional mereka. Selain itu, kegiatan ini juga membantu meningkatkan rasa percaya diri dan membuat mereka merasa tetap berguna atau produktif. Hal ini menunjukkan pentingnya menyediakan kegiatan yang bisa mengasah kreativitas dan membuat lansia tetap terlibat secara sosial.

Rangkaian kegiatan intervensi yang dilakukan memberikan dampak positif terhadap kondisi emosional, mental, dan sosial para lansia. Aktivitas seperti menggambar, mewarnai, merangkai gelang, dan merangkai bunga mampu meningkatkan suasana hati, membangun rasa percaya diri, serta menjadi sarana bagi lansia untuk mengekspresikan diri dan berinteraksi dengan sesama. Meski ada beberapa hambatan terkait keterampilan motorik halus,

penyesuaian tingkat kesulitan dan pendampingan yang diberikan berhasil membantu mereka menjalani kegiatan dengan baik. Tingginya semangat dan keterlibatan para lansia menegaskan bahwa aktivitas yang bersifat kreatif dan sosial sangat penting untuk menjaga rasa produktif dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

E. Kesimpulan

Kualitas hidup lansia merupakan salah satu aspek penting untuk mencerminkan tingkat kesejahteraan secara fisik, psikologis, dan sosial. *Quality of life* dipengaruhi oleh kesehatan, dukungan sosial, lingkungan dan pelayanan kesehatan pada lansia.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *quality of life* lansia di Panti Werdha Islamic Village secara umum berada di kategori sedang. Aspek fisik menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mengalami keterbatasan aktivitas harian dan kondisi kesehatan kronis. Namun, untuk dukungan sosial sesama penghuni dan petugas panti cukup membantu meningkatkan

perasaan aman dan nyaman secara emosional.

Sedangkan secara psikologis, kebanyakan lansia juga mengalami kesepian dan perasaan hilang makna hidup, terutama tidak lagi memiliki hubungan dengan keluarga. Namun, ketika pihak di luar panti berkunjung dan menyelenggarakan kegiatan keterampilan di panti, kegiatan tersebut justru memberikan dampak positif dalam meningkatkan semangat dan motivasi hidup mereka.

Berdasarkan hasil penelitian, kami menyarankan agar Panti Werdha Islamic Village mengadakan kegiatan yang serupa secara rutin. kegiatan ini terbukti membantu meningkatkan suasana hati, mengurangi stress, serta memberi manfaat bagi hubungan sosial dan kondisi emosional para lansia. Program ini bisa terus berjalan, pengurus panti sebaiknya memberikan pelatihan untuk bisa merancang kegiatan kreatif secara mandiri, tanpa harus selalu melibatkan pihak eksternal. Selain itu juga, penyesuaian alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan dengan kemampuan fisik para lansia sehingga dapat menunjang kegiatan tersebut. Misalnya menggunakan

bahan yang lebih besar dan mudah dipegang agar tetap nyaman dan bisa mengikuti kegiatan tanpa ada kesulitan.

D. Ucapan Terima Kasih

Segala puji syukur kepada tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan karunia-Nya tim proyek kemanusiaan dapat menyelesaikan penyusunan kegiatan dengan judul "Kreativitas Seni untuk Lansia: Solusi Menghadapi Stres dan Meningkatkan Kebahagiaan Pada Lansia di Panti Werdha X" dengan tepat waktu. Tim proyek kemanusiaan menyadari bahwa tanpa adanya dukungan dari berbagai pihak terutama wakil ketua yayasan Panti Werdha X beserta pengurus Panti Werdha X yang sudah mengizinkan dan mendukung kami melakukan program ini dan penyusunan kegiatan tidak akan berjalan dengan lancar seperti saat ini. Maka pada kesempatan ini tim proyek kemanusiaan ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam penyelesaian kegiatan ini, yaitu: Program Studi Sarjana Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara dan para pengelola, serta para lansia di Panti

Werdha X yang bersedia untuk ikut terlibat menjadi subjek.

DAFTAR PUSTAKA

- Handayani, E., & dkk. (2013). *Proses penuaan (aging process) merupakan suatu proses yang alami ditandai dengan penurunan fungsi fisik dan fisiologis tubuh*. Jurnal Keperawatan FK Untan, 1(1), 1–10.
<https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK/article/viewFile/30892/75676579872>
- Hartanto, D., Sudarsono, B., Puspitasari, A. D., Okimustava, O., Mubina, M. F., Azfin, T. A., Nafi'ah, H. H., & Wahyuni, S. (2022). *PRO-SIMBAH: Program sekolah lansia integrasi untuk optimalisasi kualitas hidup berbantuan virtual art therapy*. Martabe: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(1), 1–10.
<https://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/martabe/article/view/18184>
- Kurniasih, U., Ali, M., Lestari, E. D., & Wahyuni, N. T. (2021). *Pengaruh art therapy (menggambar) terhadap stres pada lansia*. Jurnal Kesehatan, 12(1), 26–32.
<https://doi.org/10.38165/jk.v12i1.234>
- Luqyana, B. S., & Wahyuni, E. S. (2024). *Pengaruh art and craft activity terhadap kualitas hidup lansia di Desa Donohudan, Kec. Ngemplak, Boyolali*. Jurnal Terapi Wicara dan Bahasa, 3(1), 1–8.
<https://doi.org/10.59686/jtwb.v3i1.154>
- 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.
<https://doi.org/10.24912/jmishu.msen.v1i1.341>
- Rohmah, A. I. N., Purwaningsih, & Bariyah, K. (2012). *Kualitas hidup lanjut usia*. Jurnal Keperawatan, 3(2), 120–132.
<https://media.neliti.com/media/publications/255810-kualitas-hidup-lanjut-usia-cc5cde49.pdf>
- World Health Organization. (2012). *The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL)*.
<https://www.who.int/publications>

[/i/item/WHO-HIS-HSI-](#)

[Rev.2012.03](#)

Yuniartika, W., Nofandrilla, N.,
Mangifera, L., & Musalamah, S.
(2023). *Pelatihan aktivitas sosial
pada lansia untuk mendukung
kemandirian kesehatan.*
Poltekita Jurnal Pengabdian
Masyarakat, 4(1), 113–122.
[https://doi.org/10.33860/pjpm.v4
i1.1393](https://doi.org/10.33860/pjpm.v4i1.1393)