

# TERAPI SENI MENGGAMBAR TERHADAP KESEPIAN PADA LANSIA DIRUMAH PERAWATAN LANSIA

Lia Nurlianawati<sup>1</sup>, Imam Abidin<sup>2</sup>, Cucu Rokayah<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas Bhakti Kencana, lia.nurlianawati@bku.ac.id

<sup>2</sup>Universitas Bhakti Kencana, imam.abidin@bku.ac.id

<sup>3</sup>Universitas Bhakti Kencana, cucu.rokayah@bku.ac.id

## ABSTRAK

Kesepian merupakan perasaan terasing dan tersisihkan yang sifatnya subjektif, dimana individu merasa kesepian. Semua lansia tentunya berkeinginan untuk dapat hidup sejahtera dalam masa tuanya bersama anak dan keluarganya dalam rumah sendiri. Namun pada kenyataannya tidak semua lansia dapat mencapai hal tersebut karena berbagai hal seperti karena faktor seperti kehilangan, stress, penurunan fungsi tubuh hingga ketidakmampuan untuk beraktivitas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tujuan penelitian ini adalah untuk menjelaskan pengaruh terapi seni menggambar terhadap kesepian pada lansia. Jenis penelitian ini adalah pre eksperimental One grup Pre-Post Test. Populasi penelitian ini adalah 30 lansia. Sample dari penelitian ini adalah 15 lansia dengan tehnik purposive sampling. Variabel Independen dari penelitian ini adalah terapi seni menggambar sedangkan variabel dependen penelitian ini adalah kesepian pada lansia. Pengumpulan data menggunakan lembar kuisisioner dan dianalisis dengan menggunakan Uji Paired Test dengan signifikasinya yaitu  $\alpha = 0,05$ . Uji ini menunjukkan hasil  $\alpha = 0,01$  yang berarti ada pengaruh terapi seni menggambar terhadap kesepian pada lansia. Pengaruh terapi seni menggambar terhadap kesepian dapat dijadikan alternative untuk menurunkan kesepian pada lansia, karena dengan seni menggambar dapat menjadikan lansia lebih produktif, dapat menjadi stimulasi lansia untuk bersosialisasi dan menjadikan harga diri lansia meningkat. Peneliti juga dapat menggunakan terapi menggambar untuk mensupport dan membantu kesepian lansia agar menghasilkan lansia yang sehat dan bahagia.

**Kata Kunci:** Terapi seni menggambar, Lansia, Kesepian

## ABSTRACT

*Loneliness is a subjective feeling of isolation and exclusion, where individuals feel lonely. All elderly people certainly want to be able to live prosperously in their old age with their children and family in their own home. However, in reality, not all elderly people can achieve this due to various factors such as loss, stress, decreased body function and the inability to carry out activities. The aim of this research is to find out the aim of this research is to explain the effect of drawing art therapy on loneliness in the elderly. This type of research is pre-experimental, One group Pre-Post Test. The population of this study was 30 elderly people. The sample of this research was 15 elderly people using purposive sampling technique. The independent variable of this research is drawing art therapy, while the dependent variable of this research is loneliness in the elderly. Data were collected using a questionnaire sheet and analyzed using the Paired Test with significance, namely  $\alpha = 0.05$ . This test shows the results of  $\alpha = 0.01$ , which means there is an effect of drawing art therapy on loneliness in the elderly. The effect of drawing art therapy on loneliness can be used as an alternative to reduce loneliness in the elderly, because drawing art can make the elderly more productive, the elderly can also stimulate the elderly to socialize and increase the self-esteem of the elderly. Researchers can also use drawing therapy to support and help lonely elderly people to produce healthy and happy elderly people.*

**Keywords:** Drawing therapy, elderly, loneliness

## PENDAHULUAN

Perubahan pada lansia terdiri dari perubahan fisiologis, fungsional, kognitif, dan psikososial (Putri, 2019). Perubahan yang terjadi pada lansia dapat berdampak pada kehidupan sehari-hari dan dapat mempengaruhi hidup seorang lansia. Lansia mengalami perubahan psikososial, pada perubahan ini lansia mengalami proses transisi kehidupan dan kehilangan (Triningtyas dan Muhayati, 2018). Semakin bertambahnya usia seseorang maka akan semakin sering mengalami kehilangan. Kesepian adalah kondisi yang mengancam kehidupan lansia, ketika lansia hidup sendiri tanpa adanya keluarga, lansia akan merasakan kehilangan pasangan suami atau istri, dan tidak berdaya untuk hidup sendiri (Damayanti, 2013). Dampak kesepian pada kesehatan fisik dan kesehatan psikologis lansia. Stres yang meningkat dapat menyebabkan lansia menjadi gelisah, sedih, kesepian dan menarik diri dari lingkungan (Crewdson, 2016 dan Cherry, 2016). Menurut Lake (1986) dalam Septiningsih, (2012), kesepian timbul karena hilangnya kontak atau komunikasi dengan orang lain terutama orang yang dicintai, juga tidak terpenuhinya kebutuhan untuk berkomunikasi dengan orang. Penelitian ini juga menemukan adanya kesepian sosial yang ditunjukkan dengan menarik diri. Upaya yang bisa dilakukan untuk mengatasi masalah kesepian pada lansia dibutuhkan adanya aktifitas dengan menggunakan pendekatan emosi dan psikologi (Putri, 2013). Seni menggambar membuat sebuah image menggunakan bermacam-macam peralatan dan teknik, menggambar biasanya meliputi membuat tanda dipermukaan dengan penekanan alat atau menggerakkan alat diatas kertas (Sulistiani, 2022). Kegiatan menggambar dapat menjadi katarsis dari perasaan kesepian, kecemasan dan stres (Kikiany, 2019). Sehingga, peneliti mencoba menerapkan terapi seni menggambar sebagai metode untuk pendekatan baru dalam bidang keperawatan gerontik untuk menurunkan tingkat kesepian pada lanjut usia.

## KAJIAN LITERATUR

Terapi seni menggambar adalah suatu bentuk terapi aktif. Terapi seni menggambar telah menjadi bagian penting dari perawatan lansia karena dapat meningkatkan kesehatan tubuh lansia, pikiran dan semangat serta kualitas hidup. Terapi seni menggambar adalah terapi yang unik karena terapi ini membuat lansia dapat berkreatif, kreatif juga menuangkan perasaannya lewat gambar (Yosep, 2011).

Kesepian adalah Kurangnya aktivitas yang dilakukan membuat lansia kurang berinteraksi dengan Lingkungan mengakibatkan lansia tidak dapat berinteraksi dengan individu lain, Keadaan tersebut dapat menimbulkan perasaan hampa pada diri lansia dan membuat lansia semakin merasa kesepian (Mayatun & Herawati, 2012).

Menggambar adalah membuat sebuah image menggunakan bermacam-macam peralatan dan teknik, menggambar biasanya meliputi membuat tanda dipermukaan dengan penekanan alat atau menggerakkan alat diatas kertas (Ferdana, et al., 2003; dikutip oleh Sulistyani, 2016). Jadi dengan demikian terapi seni menggambar adalah suatu perlakuan terapi ekspresif dengan proses kreatif membuat gambar, tiruan benda pada bidang datar dengan alat yang menghasilkan jejak yang jelas yang bertujuan untuk penyembuhan sebuah kondisi patologis klien salah satunya adalah kesepian pada lansia.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan penelitian kuantitatif adalah investigasi sistematis mengenai sebuah fenomena dengan mengumpulkan data yang dapat diukur menggunakan teknik statistik, matematika atau komputasi (Ramadhan, 2021). Desain penelitian ini adalah pre eksperimental dengan rancangan *one grup pre- post test design*, merupakan penelitian pretes dan posttest satu kelompok (Jaedun, 2011). Variable dalam penelitian ini adalah variabel independent terapi seni menggambar dan variabel dependent adalah kesepian lansia. Sampel dalam

penelitian ini adalah lansia yang berjumlah 15 lansia. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian adalah *Purposive sampling*, Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan mengumpulkan data jumlah anggota dari masing-masing individu yang kemudian ditentukan sesuai dengan kriteria inklusi (Sumargo, 2020). Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu Lansia yang masih mampu melakukan aktivitas, lansia berusia 60-70 Tahun. Analisa data yang digunakan adalah analisa data univariat menggunakan distribusi frekuensi dan analisa data bivariat yang digunakan adalah *Paired Sample T-Test* dengan alpha 0,05, teknik ini digunakan untuk mengkaji keefektifan perlakuan, ditandai adanya perbedaan rata-rata sebelum dan rata-rata sesudah diberikan perlakuan (Zakariah, 2021)..

**PEMBAHASAN**

Hasil uji Wilcoxon signed rank test di ketahui nilai P value = 0,00 < a= 0,005 maka H0 ditolak H1 diterima yang berarti ada pengaruh Penerapan Terapi seni menggambar terhadap kesepian pada lansia

**Analisa Univariat**

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kesepian Sebelum Terapi Seni Menggambar

Kategori	Frekuensi	Presentasi
<b>Kesepian</b>		
Rendah	2	14%
Sedang	13	86%
Berat	0	0%
		100%

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar kesepian dirasakan dalam kategori sedang sebanyak 13 orang, sedangkan angka kesepian dengan kategorirendah sebanyak 2 orang

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kesepian Setelah Terapi Seni Menggambar

Kategori	Frekuensi	Presentasi
<b>Kesepian</b>		
Rendah	12	79%
Sedang	3	21%
Berat	0	0%
		100%

Dari hasil diatas dapat di ketahui bahwa

setelah diberikan terapi seni menggambar sebagian besar kesepian di rasakan dengan kategori rendah yaitu 12 (79%), dan dalam kategori sedang 3 (21%).

**Analisa Bivariat**

Tabel 3. Pengaruh Terapi Seni menggambar terhadap Kesepian pada Lansia

		Paired Sample Test		Paired Differences					
		M	Std	Std	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig (2-tailed)
		ean	Deviation	Error Mean	Lower	Upper			
PA	P	5.	2.82	-	3.	6.8	7	1	.00
IR	R	33	0	728	77	96	3	4	0
	E-	3			2		2	5	
1									
PO									
ST									

Hasil uji *Paired signed rank test* di ketahui nilai P value = 0,00 < a= 0,005 maka H0 ditolak H1 diterima yang berarti ada pengaruh Penerapan Terapi seni menggambar terhadap kesepian pada lansia

**Kesepian pada lansia sebelum terapi seni menggambar**

Berdasarkan hasil penelitian prevalensi kesepian sedang di alami oleh lansia. Sebagian besar lansia perempuan memiliki prevalensi kesepian yang paling besar. Hal ini disebabkan karena adanya perbedaan perasaan kesepian pada lansia laki laki dengan lansia perempuan. Lansia laki laki yang mengalami kesepian masih dapat mengontrol ekspresi emosionalnya sehingga ketika merasakan kesepian lansia laki laki tidak dapat terlihat dengan jelas bahwa sedang mengalaminya, sebaliknya lansia perempuan cenderung mudah mengutarakan ekspresi emosional Ketika mengalami kesepian (Ika, 2018). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Rizki tahun 2019 yaitu perbedaan jenis kelamin terhadap kesepian hasil penelitian memperlihatkan bahwa adanya perbedaan tingkat kesepian yang dipengaruhi oleh jenis kelamin lansia. Selain itu salah satu yang mempengaruhi kesepian pada lansia

adalah semakin bertambahnya usia lansia akan semakin sering mengalami kesepian. Kesepian adalah kondisi yang mengancam lansia, ketika lansia hidup sendiri tanpa adanya keluarga, mengalami kehilangan pasangan suami atau istri, dan tidak berdaya untuk hidup mandiri (Damayanti, 2013).

### **Kesepian pada lansia sesudah terapi seni menggambar**

Dari hasil penelitian sesudah terapi seni menggambar dilakukan angka kesepian menunjukkan adanya perubahan dimana lansia yang mengalami kesepian dengan kategori rendah sebanyak 12 orang (79%) dan kategori sedang sebanyak 3 orang (21%). Terapi seni menggambar ini memungkinkan lansia yang sebelumnya tidak aktif menjadi siap terlibat dalam kegiatan yang menuntut secara fisik. Terapi seni menggambar juga dapat menjadikan terapi untuk mengatasi masalah psikologi pada lansia (Pambudi, 2017). Banyak lansia yang mengatakan setelah melakukan terapi seni menggambar menjadi lebih menyenangkan dan menghilangkan bosan. Perubahan Aktivitas setelah terapi seni menggambar dapat membuat lansia menjadi aktif dan kreatif serta tidak merasakan kesepian. Terapi seni menggambar dapat meningkatkan ekspresi verbal dan secara tidak langsung dapat menghasilkan sebuah karya seni. Hal ini merupakan bagian dari katarsis. Seni menggambar membuat sebuah image menggunakan bermacam-macam peralatan dan teknik, menggambar biasanya meliputi membuat tanda dipermukaan dengan penekanan alat atau menggerakkan alat diatas kertas (Sulistiani, 2022)

### **Pengaruh Terapi Seni Menggambar Terhadap Kesepian Pada Lansia**

Lansia mengalami pergeseran kesepian setelah penerapan terapi seni menggambar, dari kesepian pada kategori sedang menjadi kesepian pada kategori rendah, menurut analisis data menggunakan SPSS. Hasil uji statistik menggunakan uji statistik *Paired Sample T-Test* adalah  $p = 0,00$  dan  $\alpha = 0,05$ . H1

disetujui, menunjukkan bahwa terapi seni menggambar berdampak pada kesepian lansia. Dari hasil analisis data tentang kesepian lansia di peroleh data sesudah dilakukan terapi seni menggambar kategori kesepian sedang sebanyak 13 orang (86%), sedangkan setelah diberikan terapi seni menggambar kategori kesepian sedang menjadi (21%). Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa ada pengaruh dari intervensi terapi seni menggambar terhadap kesepian lansia, sesuai dengan konsep teori yang menyebutkan bahwa intervensi yang diberikan kepada lansia akan meningkatkan kualitas hidup lansia dan dapat membuat lansia tidak merasa sendiri (Ekasari, 2019). Perubahan terjadi karena adanya aktivitas fisik, dan adanya interaksi sosial antar kelompok sehingga terapi seni menggambar dapat melatih seseorang untuk menjadi lebih terbuka terhadap lingkungan sekitar. Menurut Fitriana dan Wibisono, 2021 bahwa faktor-faktor yang berhubungan dengan kesepian pada lansia salah satunya adalah interaksi sosial, apabila interaksi social terjalin dengan baik kualitas hidup lansia akan lebih meningkat. Dengan terapi ini, para lansia mengungkapkan bahwa dengan menggambar mereka dapat mencurahkan isi hatinya dan menjadi tenang dan damai.

### **PENUTUP**

Kesimpulan penelitian ini adalah Adanya Pengaruh Terapi seni menggambar terhadap kesepian pada lansia. Dengan signifikan  $p=0,00 < \alpha= 0,005$ . Diharapkan dapat menjadi bahan untuk di jadikan kegiatan rutin yang di lakukan lansia untuk mengisi waktu luang sehingga kesepian pada lansia dapat teratasi.

### **REFERENSI**

- Crewdson, J. A. (2016). The effect of loneliness in the elderly population: A review. *Healthy Aging & Clinical Care in the Elderly*, 8, 1.
- Damayanti, Y., & Sukmono, A. C. (2013). Perbedaan tingkat kesepian lansia yang tinggal di panti werdha dan di rumah bersama keluarga. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 8(1), 1-10.

- Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2019). *Meningkatkan kualitas hidup lansia konsep dan berbagai intervensi*. Wineka Media.
- Fitriana, E., Sari, R. P., & Wibisono, H. A. Y. G. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kesepian pada lansia. *Nusantara Hasana Journal*, 1(5), 97-104.
- IKA, N. M., & Amri, K. (2018). Kesepian Pada Lanjut Usia. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 69-74.
- Jaedun, A. (2011). Metodologi penelitian eksperimen. *Fakultas Teknik UNY*, 12.
- Kikiany S, G. (2019). *Ekspresi diri melalui media expressive writing dan art therapy untuk menurunkan depresi pada pasien kanker* (Doctoral dissertation, University Of Muhammadiyah Malang).
- Pambudi, W. E., Dewi, E. I., & Sulistyorini, L. (2017). Pengaruh terapi aktivitas kelompok sosialisasi (taks) terhadap kemampuan interaksi sosial pada lansia dengan kesepian di pelayanan sosial lanjut usia (pslu) jember (the effects of socialization group activity therapy (sgat) toward ability of social intera. *Pustaka Kesehatan*, 5(2), 253-259.
- Putri, D. A. (2019). Status Psikososial Lansia Di Pstw Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta Tahun 2019 (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Ramdhan, M. (2021). Metode penelitian. *Cipta Media Nusantara*.
- Rizki, F. (2019). Perbedaan Kesepian Pada Lansia Berdasarkan Jenis Kelamin di Kota Banda Aceh (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry).
- Septiningsih, D. S., & Na'imah, T. (2012). Kesepian pada lanjut usia: studi tentang bentuk, faktor pencetus dan strategi koping. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 9.
- Sulistiani, A. (2022). Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Halus Melalui Kegiatan Menganyam pada Anak Kelompok A TK Pertiwi Desa Kedungweru Kecamatan Ayah KabupatenKebumen. *Kampelmas*, 1(1), 47-56.
- Sumargo, B. (2020). *Teknik sampling*. Unj press.
- Triningtyas, D. A., & Muhayati, S. (2018). Mengenal lebih dekat tentang lanjut usia. CV. Ae Media Grafika.
- Zakariah, M. A., & Afriani, V. (2021). Analisis statistik dengan spss untuk penelitian kuantitatif. Yayasan Pondok Pesantren Al Mawaddah Warrahmah Kolaka.

#### **BIODATA PENULIS**

Penulis satu, Lia Nurlianawati lahir pada tanggal 6 juli 1986 di kota bandung jawa barat. Penulis mulai belajar tentang keperawatan sejak tahun 2004 melalui pendidikan Sarjana Keperawatan dan Ners di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Padjadjaran. Penulis menyelesaikan Magister Keperawatan di Universitas Padjadjaran tahun 2012. Saat ini penulis merupakan dosen aktif Keperawatan Komunitas Universitas Bhakti Kencana Bandung.

Penulis dua, Imam Abidin, Penulis menyelesaikan Pendidikan sarjana dan Ners di STIKes Bhakti Kencana pada tahun 2012 dan menyelesaikan pendidikan Magister Keperawatan di Universitas Padjadjaran tahun 2022. Saat ini penulis merupakan dosen aktif Keperawatan Komunitas Universitas Bhakti Kencana Bandung.

Penulis tiga Cucu Rokayah, Penulis menyelesaikan Magister Keperawatan dan spesialis keperawatan jiwa di Universitas Indonesia tahun 2012. Saat ini penulis merupakan dosen aktif Keperawatan Jiwa Universitas Bhakti Kencana Bandung.