



Pengaruh Terapi Aktivitas Kelompok *Art Painting* terhadap Tingkat Sters pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Cengkareng

Tri Setyaningsih^{1*}, Ribka Sabarina Panjaitan², Dameria Br Saragih³, Fitri Adella⁴,
Desti Dwi Astuti⁵

¹⁻⁵Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Husada, Indonesia

Email: trisetyaningsih1762@gmail.com^{1*}, sabarinapanjaitan26@gmail.com², dameriamunthe30@gmail.com³

*Penulis Korespondensi: trisetyaningsih1762@gmail.com¹

Abstract. *Stress in older adults needs attention because it can negatively affect physical, emotional, and social well-being, as well as overall quality of life. Elderly individuals living in social welfare institutions are particularly vulnerable to stress due to environmental changes, limited family involvement, loneliness, daily routines, and reduced independence. This study aimed to determine the effect of Art Painting group activity therapy on stress levels among older adults at Budi Mulia 2 Cengkareng Social Welfare Home. A quantitative pre-experimental study with a one-group pretest-posttest design was conducted involving 33 participants selected through total sampling. Stress levels were measured using the DASS-21 stress subscale. The intervention consisted of four Art Painting sessions lasting 30–45 minutes each. Data were analyzed using the Wilcoxon test. The mean stress score decreased from 22.18 before the intervention to 15.94 after the intervention. The Wilcoxon test showed a significant difference ($p = 0.000$), indicating that Art Painting group activity therapy effectively reduced stress levels among older adults.*

Keywords: *Art Painting; Elderly; Group Activity; Stress; Therapy.*

Abstrak. Stres pada lansia perlu mendapat perhatian karena dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan fisik, emosional, dan sosial, serta menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan. Lansia yang tinggal di panti sosial rentan mengalami stres akibat perubahan lingkungan, keterbatasan keterlibatan keluarga, perasaan kesepian, rutinitas sehari-hari, serta berkurangnya kemandirian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi aktivitas kelompok berbasis *Art Painting* terhadap tingkat stres pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Cengkareng. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimental one-group pretest-posttest yang melibatkan 33 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Tingkat stres diukur menggunakan subskala stres DASS-21. Intervensi yang diberikan berupa empat sesi kegiatan *Art Painting* dengan durasi 30–45 menit setiap sesi. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor stres menurun dari 22,18 sebelum intervensi menjadi 15,94 setelah intervensi. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan yang signifikan ($p = 0,000$), yang mengindikasikan bahwa terapi aktivitas kelompok berbasis *Art Painting* efektif dalam menurunkan tingkat stres pada lansia.

Kata kunci: Aktivitas Kelompok; *Art Painting*; Lansia; Stress; Terapi.

1. LATAR BELAKANG

Jumlah lansia meningkat tajam secara global. Perkiraan terbaru Organisasi Kesehatan Dunia menunjukkan bahwa pada tahun 2023, akan ada sekitar 1,1 miliar orang di seluruh dunia yang berusia 60 tahun atau lebih. Angka ini diprediksi akan meningkat menjadi 1,4 miliar pada tahun 2030 dan 2,1 miliar pada tahun 2050, yang menunjukkan bahwa dalam beberapa dekade mendatang, sekitar satu dari enam orang di planet ini akan berusia lanjut. Tren demografis utama yang memiliki dampak mendalam pada sistem sosial dan kesehatan di banyak negara adalah peningkatan populasi lansia (World Health Organization, 2025).

Fenomena penuaan juga terjadi cukup cepat di Asia. Persentase penduduk Asia Tenggara yang berusia 60 tahun ke atas diperkirakan akan meningkat dari sekitar 12,2% pada tahun 2024

menjadi 22,9% pada tahun 2050. Negara-negara Asia harus membangun sistem layanan sosial, perawatan kesehatan, dan kebijakan publik yang lebih sesuai dengan tuntutan populasi lansia mengingat perubahan demografi ini. Pergeseran ini sama relevannya dalam konteks Indonesia, di mana pertumbuhan populasi lansia memengaruhi prioritas dukungan psikososial dan perawatan kesehatan (World Health Organization, 2025).

Kekhawatiran nasional lainnya di Indonesia adalah meningkatnya populasi lansia. Populasi lansia masih terus bertambah dan mencakup berbagai faktor demografis, kesehatan, dan pendidikan, di samping akses terhadap program perlindungan sosial dan pemberdayaan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Peningkatan jumlah lansia berdampak pada kebutuhan akan perawatan kesehatan, layanan sosial, dan bantuan psikologis yang lebih baik karena lansia menghadapi kesulitan dalam kehidupan sehari-hari dan peran sosial mereka, di samping hambatan fisik (Badan Pusat Statistik, 2023).

Seiring meningkatnya jumlah lansia di dunia, masalah kesehatan mental, termasuk stres, menjadi perhatian yang semakin penting. Data global menunjukkan bahwa prevalensi stres pada lansia diperkirakan mencapai sekitar 13,9%, menunjukkan bahwa hampir satu dari tujuh lansia di dunia mengalami stres dalam berbagai tingkat keparahan. Stres pada lansia biasanya terkait dengan perubahan fisik, penyakit kronis, kehilangan orang terdekat, penurunan kemampuan fungsional, serta keterbatasan aktivitas sehari-hari. Karena dapat memengaruhi kualitas hidup dan meningkatkan kemungkinan timbulnya masalah fisik lainnya, kondisi ini menimbulkan beban kesehatan mental yang cukup besar. Selain stres, penyakit psikologis lainnya termasuk kecemasan dan depresi juga umum terjadi pada lansia, dengan tingkat prevalensi masing-masing sekitar 16,5% dan 19,2%, yang menyoroti kompleksitas kesulitan kesehatan mental pada lansia di seluruh dunia (Jalali, et al., 2024).

Pendekatan nonfarmakologis dalam mendukung kesehatan mental lansia semakin banyak diteliti sebagai alternatif manajemen stres. Intervensi seni seperti terapi aktivitas kelompok terbukti memiliki dampak positif terhadap kesehatan emosional dan psikososial lansia. Sebuah *systematic review* terbaru menunjukkan bahwa intervensi seni kelompok, termasuk kegiatan seperti seni visual dan melukis, efektif dalam mengurangi gejala depresi dan kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis pada orang dewasa yang lebih tua (Quinn, Millard, & Jones, 2025).

Alih-alih mengevaluasi kemampuan artistik mereka, terapi seni adalah jenis terapi kreatif yang memungkinkan orang lanjut usia untuk mengekspresikan emosi mereka melalui kegiatan artistik seperti melukis atau menggambar. Latihan ini menawarkan jalan yang bermakna untuk ekspresi diri dan relaksasi sekaligus membantu orang memproses perasaan yang sulit

diungkapkan secara verbal. (Quinn, Millard, & Jones, 2025). Selain itu, penelitian dari Indonesia menunjukkan bahwa terapi seni dapat menjadi strategi yang bermanfaat untuk menurunkan tingkat stres pada lansia di negara berkembang, dengan peningkatan kesejahteraan psikologis yang signifikan setelah intervensi seni (Putri, Zakira, Listiani, & Mahfud, 2025).

Panti sosial sebagai tempat layanan lansia harus mempertimbangkan kondisi psikososial penghuni yang beragam. Lansia yang tinggal di panti sosial seringkali menghadapi kesepian, penurunan kontak keluarga, pola hidup yang monoton, serta adaptasi terhadap lingkungan baru, yang dapat meningkatkan risiko stres apabila tidak diimbangi dengan kegiatan bermakna dan dukungan sosial (Badan Pusat Statistik, 2023).

Terapi non-farmakologis, seperti terapi aktivitas kelompok berbasis *Art Painting*, sangat penting untuk pengembangan layanan keperawatan karena dapat melengkapi metode medis dan perawatan rutin. Teknik ini juga konsisten dengan gagasan perawatan lansia holistik, yang mempertimbangkan faktor biologis, psikologis, sosial, dan spiritual. Perawat memiliki peran penting dalam mengenali masalah stres pada lansia, merancang aktivitas terapeutik, memimpin aktivitas kelompok, menilai respons lansia, dan mengembangkan solusi yang sesuai untuk lembaga perawatan sosial. Diharapkan bahwa dengan berpartisipasi dalam kegiatan *Art Painting*, lansia akan memperoleh pengalaman yang menyenangkan, merasa dihargai, mampu mengekspresikan perasaan mereka, dan memiliki tingkat stres yang lebih rendah.

Panti Sosial Budi Mulia 2 Cengkareng adalah fasilitas pelayanan sosial untuk lansia di wilayah DKI Jakarta. Penghuni lansia di panti ini kemungkinan besar memiliki pengalaman perawatan sebelumnya. Terapi non-farmakologis dalam perawatan, seperti terapi aktivitas kelompok *Art Painting*, sangat penting untuk dikembangkan karena dapat melengkapi teknik medis dan perawatan rutin. Teknik ini juga sejalan dengan gagasan perawatan lansia holistik, yang mempertimbangkan faktor biologis, psikologis, sosial, dan spiritual. Perawat memiliki peran penting dalam mengenali masalah stres pada lansia, merancang aktivitas terapeutik, mengoordinasikan aktivitas kelompok, menilai respons lansia, dan mengembangkan terapi yang disesuaikan dengan lingkungan panti sosial.

2. KAJIAN TEORETIS

Lansia

Salah satu kelompok demografis yang mendekati akhir hayatnya adalah lansia. Siapa pun yang berusia 60 tahun ke atas dianggap sebagai lansia. Lansia didefinisikan sebagai mereka yang berusia 60 tahun ke atas oleh Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan Kementerian Kesehatan Indonesia. Mereka dibagi menjadi tiga kelompok: lansia lanjut atau sangat lanjut (80 tahun ke atas), lansia menengah (70-79 tahun), dan lansia awal (60-69 tahun). Deskripsi

ini menunjukkan bahwa penuaan adalah tahapan kehidupan yang ditandai dengan perubahan kemampuan fisik, tuntutan kesehatan, kemandirian, dan kualitas hidup, bukan hanya sekadar bertambah tua. Hal ini sejalan dengan penjelasan Organisasi Kesehatan Dunia bahwa, meskipun proses penuaan bervariasi dari orang ke orang, hal itu disebabkan oleh akumulasi perubahan molekuler dan seluler dari waktu ke waktu, yang dapat mengakibatkan penurunan kemampuan fisik dan mental serta peningkatan risiko penyakit (Kemenkes , 2025).

Batasan Usia Lansia

Menurut Kemenkes (2022) kategori menjadi pralansia 50–64 tahun, lansia muda 65–80 tahun, dan lansia lanjut lebih dari 80 tahun. Dokumen Permenkes No. 28 Tahun 2019 sendiri tercatat ditetapkan pada 20 Agustus 2019.

Perubahan pada Lansia

Perubahan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual adalah beberapa dari banyak aspek kehidupan orang lanjut usia yang disebabkan oleh proses penuaan alami. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, penuaan disebabkan oleh akumulasi kerusakan seluler dan molekuler dari waktu ke waktu, yang dapat mengakibatkan penurunan kapasitas mental dan fisik, peningkatan risiko penyakit, dan munculnya kebutuhan dukungan kesehatan dan sosial yang lebih tinggi seiring bertambahnya usia. Karena berbagai faktor, termasuk masalah kesehatan, lingkungan fisik dan sosial, pengalaman hidup, dan dukungan dari keluarga dan masyarakat, perubahan pada orang lanjut usia tidak selalu sama untuk setiap individu (World Health Organization, 2025).

Penurunan fungsi tubuh akibat penuaan dikaitkan dengan perubahan fisik pada lansia. Penuaan dapat mengakibatkan penurunan massa otot, penurunan kebutuhan energi, masalah sistem pencernaan, penurunan indra perasa, perlambatan buang air besar, dan penurunan penyerapan nutrisi, menurut Kementerian Kesehatan Indonesia. Perubahan-perubahan ini menunjukkan bahwa kelemahan fisik, melemahnya imunitas, masalah gizi, dan keterbatasan dalam aktivitas sehari-hari lebih umum terjadi pada lansia (Kemenkes, 2023).

Perubahan psikologis pada lansia bisa muncul sebagai akibat dari penurunan kemampuan fisik, penyakit kronis, kehilangan pasangan, pensiun, perubahan peran sosial, kesepian, dan perubahan lingkungan tempat tinggal. WHO menjelaskan bahwa pada usia lanjut, kesehatan mental dipengaruhi oleh lingkungan fisik dan sosial, pengalaman hidup sebelumnya, serta stresor khusus yang berkaitan dengan penuaan. Kehilangan kapasitas intrinsik, penurunan kemampuan fungsional, kehilangan orang terdekat, penurunan pendapatan, dan berkurangnya tujuan hidup setelah pensiun dapat menyebabkan tekanan psikologis pada lansia (World Health Organization, 2025).

Perubahan sosial pada lansia berkaitan dengan berubahnya peran lansia dalam keluarga, pekerjaan, dan masyarakat. WHO menjelaskan bahwa penuaan tidak hanya melibatkan perubahan biologis, tetapi juga sering diikuti oleh transisi kehidupan seperti pensiun, pindah tempat tinggal, serta kematian teman atau pasangan. Perubahan tersebut dapat membuat lansia merasa kehilangan peran, kehilangan rutinitas, atau kehilangan makna hidup, terutama apabila sebelumnya lansia memiliki peran aktif dalam pekerjaan, keluarga, atau kegiatan sosial (World Health Organization, 2025).

Pada masa lanjut usia, kebutuhan spiritual sering menjadi semakin penting karena lansia mulai lebih banyak merefleksikan kehidupan, memaknai pengalaman masa lalu, menghadapi penyakit, menerima keterbatasan, dan mempersiapkan diri terhadap kematian. Dalam penelitian Desmet, Dezutter, Vandenhoeck, & Dillen (2020) menjelaskan bahwa kebutuhan spiritual pada lansia mencakup kebutuhan untuk terhubung dengan orang lain, Tuhan atau sesuatu yang transenden, kebutuhan religius, kebutuhan menemukan makna hidup, serta kebutuhan mempertahankan identitas diri.

Konsep Stres

Stres adalah kondisi yang muncul ketika seseorang menghadapi tuntutan, harapan, atau situasi sulit yang mereka yakini berada di luar kemampuan mereka untuk mengatasinya. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, stres adalah kondisi kecemasan atau ketegangan mental yang disebabkan oleh situasi yang menantang. Setiap orang mengalami stres sampai taraf tertentu karena diakui sebagai reaksi manusia normal terhadap tantangan dan bahaya kehidupan (World Health Organization, 2026).

Jenis-jenis stres dapat dibedakan berdasarkan durasi, penyebab, dan responsnya. Stres akut, stres kronis, stres episodik akut, stres traumatis, stres lingkungan, dan stres psikologis adalah berbagai kategori stres. Selain itu, stres dapat dibagi menjadi dua kategori berdasarkan bagaimana pengaruhnya terhadap orang: eustress, atau stres yang baik, dan distress, atau stres negatif (Chu, Marwaha, Sanvictores, Awosika, & Ayers, 2024).

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres pada Lansia

Faktor pertama yang dapat memengaruhi stres pada lansia adalah kondisi fisik dan penyakit kronis. Pada usia lanjut, seseorang lebih rentan mengalami penurunan mobilitas, nyeri kronis, kerapuhan, gangguan kognitif, dan penyakit kronis seperti penyakit jantung, kanker, stroke, atau demensia. WHO menjelaskan bahwa pada usia lanjut, penurunan kapasitas intrinsik dan penurunan kemampuan fungsional dapat menimbulkan tekanan psikologis, sedangkan lansia dengan kesehatan fisik yang buruk atau penyakit kronis memiliki risiko lebih besar mengalami depresi dan kecemasan. Kondisi tersebut dapat memicu stres karena lansia

merasa tubuhnya semakin terbatas, membutuhkan bantuan orang lain, dan tidak lagi mampu menjalankan aktivitas seperti sebelumnya (World Health Organization, 2025).

Penurunan kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari adalah alasan kedua. Orang lanjut usia mungkin merasa tidak berdaya dan bergantung pada orang lain jika mereka tidak mampu berjalan, makan, berpakaian, mandi, atau berpindah tempat. Pada orang lanjut usia, kualitas tidur yang buruk dikaitkan dengan tekanan psikologis; hubungan ini dipengaruhi oleh dukungan sosial, aktivitas fisik, dan kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari. Ini menyiratkan bahwa orang lanjut usia lebih mungkin mengalami ketidaknyamanan psikologis jika fungsi sehari-hari mereka menurun, terutama jika mereka kurang berolahraga dan menerima lebih sedikit dukungan sosial (Zhang, et al., 2022).

Terapi Aktivitas Kelompok

Terapi aktivitas kelompok adalah bentuk terapi yang dilakukan secara berkelompok dengan menggunakan aktivitas tertentu sebagai sarana untuk mencapai tujuan terapeutik. Tujuan terapeutik tersebut dapat berupa peningkatan interaksi sosial, kemampuan komunikasi, ekspresi emosi, rasa percaya diri, adaptasi sosial, serta penurunan isolasi sosial. Terapi ini berbeda dari aktivitas biasa karena kegiatan yang dilakukan memiliki tujuan keperawatan atau psikososial yang jelas, dipandu oleh fasilitator, dan diarahkan untuk membantu anggota kelompok memperoleh perubahan perilaku atau pengalaman emosional yang lebih sehat. Dalam terapi kelompok, pemimpin kelompok berperan mengarahkan struktur, fungsi, norma, dan tujuan kelompok agar proses terapi berjalan efektif (Mars & Baker, 2024).

Konsep *Art Painting*

Art Painting merupakan aktivitas seni rupa berupa kegiatan melukis atau menggambar dengan menggunakan warna, garis, bentuk, dan media tertentu sebagai sarana ekspresi diri. Dalam konteks terapi aktivitas kelompok, *Art Painting* tidak hanya dipahami sebagai kegiatan menghasilkan karya seni, tetapi juga sebagai media terapeutik untuk membantu peserta mengekspresikan perasaan, membangun interaksi sosial, meningkatkan rasa percaya diri, serta memperoleh pengalaman emosional yang lebih positif. *Art therapy* sendiri dijelaskan sebagai intervensi klinis yang memanfaatkan kualitas ekspresif dari proses membuat karya seni untuk mendukung kesejahteraan fisik, mental, dan emosional (Iguina & Kashan, 2023).

Pengaruh Terapi Aktivitas Kelompok Berbasis *Art Painting* terhadap Stres pada Lansia

Salah satu strategi non-farmakologis untuk mengurangi stres pada lansia adalah terapi aktivitas kelompok berbasis melukis. Stres pada lansia dapat disebabkan oleh sejumlah perubahan yang menyertai penuaan, termasuk memburuknya kesehatan fisik, kurangnya olahraga, kesepian, kehilangan pasangan atau anggota keluarga, pergeseran peran sosial, dan

berkurangnya kemampuan beradaptasi dengan lingkungan. Menurut WHO, kesepian dan isolasi sosial merupakan faktor risiko signifikan untuk masalah kesehatan mental pada lansia (World Health Organization, 2025).

3. METODE PENELITIAN

Dengan menggunakan teknik kuantitatif dan desain eksperimental pretest-posttest satu kelompok, dampak terapi aktivitas kelompok berbasis melukis terhadap tingkat stres pada lansia diteliti. Studi ini dilakukan di Panti Sosial Lansia Budi Mulia 2 Cengkareng di Jakarta Barat antara Desember 2025 dan April 2026.

Seluruh 33 lansia penghuni panti jompo berpartisipasi dalam penelitian ini. Semua lansia yang memenuhi kriteria inklusi dimasukkan sebagai responden karena metode yang digunakan adalah pengambilan sampel total. Menurut penilaian awal, peserta harus berusia minimal 60 tahun, berbicara dengan jelas, antusias untuk terlibat dalam penelitian, dan tidak mengalami stres. Responden dengan penyakit serius, gangguan kognitif yang signifikan, atau ketidakmampuan untuk terlibat dalam intervensi dikeluarkan dari penelitian ini.

Instrumen penelitian terdiri dari kuesioner Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) tujuh item dengan subskala stres dan lembar karakteristik responden. Pengukuran dilakukan sebelum dan selama intervensi (pretest dan posttest). Intervensi tersebut terdiri dari empat sesi terapi aktivitas kelompok berbasis melukis selama 30 hingga 45 menit. Lukisan-lukisan tersebut mewakili emosi saat ini, momen-momen menyenangkan, suasana nyaman, dan aspirasi untuk masa depan. Pendahuluan, orientasi, aktivitas melukis, refleksi, dan kesimpulan semuanya termasuk dalam setiap sesi.

Baik pendekatan univariat maupun bivariat digunakan untuk memeriksa data. Sebelum dan selama intervensi, karakteristik responden dan tingkat stres dijelaskan menggunakan analisis univariat. Dampak intervensi terhadap tingkat stres diselidiki menggunakan analisis bivariat, dengan uji t sampel berpasangan jika data terdistribusi normal dan uji peringkat bertanda Wilcoxon jika tidak. Tingkat signifikansi ditetapkan pada $\alpha = 0,05$.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Analisis univariat dan bivariat dari hasil penelitian disajikan. Sebelum dan sesudah menerima perawatan aktivitas kelompok berbasis melukis, usia responden, jenis kelamin, tingkat pendidikan tertinggi, lama tinggal di panti jompo, status perkawinan, dan tingkat stres

dijelaskan menggunakan analisis univariat. Efektivitas terapi aktivitas kelompok berbasis melukis dalam menurunkan tingkat stres pada lansia dievaluasi menggunakan analisis bivariat.

Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden berdasarkan Usia

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Usia.

No	Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	60–74 tahun	20	60,6
2	75–90 tahun	12	36,4
3	>90 tahun	1	3,0
	Total	33	100

Menurut Tabel 1, dua puluh responden, atau 60,6% dari 33 responden, berusia antara 60 dan 74 tahun. Satu responden (3,0%) berusia 90 tahun atau lebih, sedangkan dua belas responden (36,4%) berusia antara 75 dan 90 tahun. Berdasarkan temuan ini, sebagian besar responden berada pada tahap awal usia lanjut. Pada titik ini, para lansia mulai menghadapi berbagai perubahan medis dan psikologis, termasuk penurunan kekuatan fisik, kesulitan tidur, keterbatasan tugas sosial, dan peningkatan kebutuhan akan dukungan emosional. Perubahan-perubahan ini mungkin berdampak pada tingkat stres para lansia.

b. Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Jenis Kelamin.

No	Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Laki-laki	14	42,4
2	Perempuan	19	57,6
	Total	33	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden, 19 (57,6%), adalah perempuan, sedangkan 14 (42,4%) adalah laki-laki. Perbedaan gender dapat memengaruhi bagaimana seseorang bereaksi terhadap stres. Perempuan lanjut usia umumnya lebih ekspresif dalam mengungkapkan perasaan mereka, sedangkan laki-laki lanjut usia cenderung lebih pendiam dalam emosi mereka. Gender bukanlah satu-satunya faktor yang memengaruhi reaksi stres; peristiwa kehidupan, dukungan sosial, masalah kesehatan, dan kapasitas penanggulangan individu semuanya berperan.

c. Karakteristik Responden berdasarkan Pendidikan Terakhir

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Pendidikan Terakhir.

No	Pendidikan Terakhir	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Tidak sekolah	5	15,2
2	SD/ sederajat	16	48,5
3	SMP/ sederajat	7	21,2
4	SMA/ sederajat	5	15,2
5	Perguruan tinggi	0	0
	Total	33	100

Tabel 3, mayoritas responden, 16 (48,5%), menyelesaikan sekolah dasar atau yang setara. Tujuh (21,2%) responden memiliki pendidikan SMP atau yang setara, lima (15,2%) tidak memiliki pendidikan, dan lima (15,2%) memiliki pendidikan SMA atau yang setara. Kemampuan orang lanjut usia untuk memahami informasi, seperti informasi kesehatan dan teknik manajemen stres, dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan mereka. Namun, pada orang lanjut usia, kemampuan untuk mengelola stres ditentukan oleh peristiwa kehidupan, keadaan emosional, dukungan sosial, dan kondisi tempat tinggal.

d. Karakteristik Responden berdasarkan Lama Tinggal di Pant

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Lama Tinggal di Pant.

No	Lama Tinggal di Pant	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	<1 tahun	8	24,2
2	1–3 tahun	15	45,5
3	>3 tahun	10	30,3
	Total	33	100

Tabel 4 menunjukkan bahwa 15 responden (45,5%) pernah tinggal di pant jompo selama satu hingga tiga tahun. Sepuluh responden (30,3%) telah tinggal di pant jompo selama lebih dari tiga tahun, dibandingkan dengan delapan responden (24,2%) yang tinggal di sana kurang dari satu tahun. Lamanya tinggal di pant jompo dapat berdampak pada proses adaptasi lansia. Lansia yang baru masuk pant jompo masih perlu menyesuaikan diri dengan lingkungan, peraturan, dan penghuni lainnya. Sementara itu, lansia yang telah lama tinggal di pant jompo mungkin menjadi bosan karena rutinitas yang monoton. Kedua keadaan tersebut dapat menyebabkan stres.

e. Karakteristik Responden berdasarkan Status Perkawinan

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Status Perkawinan.

No	Status Perkawinan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Menikah	4	12,1
2	Janda/duda	24	72,7
3	Belum menikah	5	15,2
	Total	33	100

Tabel 5, mayoritas responden adalah janda atau duda, yaitu sebanyak 24 orang (72,7%). Lima responden (15,2%) masih lajang, sedangkan empat (12,1%) sudah menikah. Kesejahteraan psikologis individu lanjut usia mungkin dipengaruhi oleh status perkawinan mereka. Orang lanjut usia yang kehilangan pasangan hidup mungkin mengalami perasaan kesepian, kurangnya dukungan emosional, dan perubahan dalam kehidupan sehari-hari mereka. Gangguan ini dapat meningkatkan risiko stres, terutama bagi orang lanjut usia yang memiliki sedikit kontak dengan keluarga.

f. Tingkat Stres Lansia sebelum diberikan Terapi Aktivitas Kelompok berbasis *Art Painting*

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Stress Lansia sebelum diberikan Terapi Aktivitas Kelompok berbasis *Art Painting*

No	Tingkat Stres Sebelum Intervensi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Normal	2	6,1
2	Stres ringan	7	21,2
3	Stres sedang	15	45,5
4	Stres berat	8	24,2
5	Stres sangat berat	1	3,0
	Total	33	100

Tabel 6, mayoritas responden mengalami stres sedang sebelum menerima terapi aktivitas kelompok berbasis melukis, dengan 15 responden (45,5%). Delapan responden (24,2%) melaporkan stres berat, sementara tujuh (21,2%), dua (6,1%), dan satu (3,0%) melaporkan stres sangat berat. Berdasarkan temuan ini, mayoritas lansia mengalami stres sedang sebelum intervensi. Stres pada lansia dapat disebabkan oleh berbagai keadaan, termasuk kesehatan fisik yang buruk, penyakit kronis, kesepian, kematian pasangan, kontak terbatas dengan keluarga, kebosanan, dan transisi ke lingkungan perawatan sosial.

g. Tingkat Stres Lansia sesudah diberikan Terapi Aktivitas Kelompok berbasis *Art Painting*

Tabel 7. Distribusi Tingkat Stress sesudah diberikan Terapi Aktivitas Kelompok berbasis *Art Painting*.

No	Tingkat Stres Sesudah Intervensi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Normal	12	36,4
2	Stres ringan	14	42,4
3	Stres sedang	6	18,2
4	Stres berat	1	3,0
5	Stres sangat berat	0	0
	Total	33	100

Tabel 7, mayoritas responden yang menerima perawatan aktivitas kelompok berbasis melukis berada dalam kategori stres rendah, dengan 14 responden (42,4%). Terdapat 12 respons normal (36,4%), 6 stresor sedang (18,2%), 1 stresor berat (3,0%), dan tidak ada stresor sangat berat. Hasil ini menunjukkan bahwa setelah mengikuti terapi aktivitas kelompok berbasis melukis, tingkat stres responden berubah. Sebelum intervensi, mayoritas responden termasuk dalam kategori stres sedang; namun, setelah sesi tersebut, mayoritas melaporkan penurunan menjadi stres ringan atau normal. Hal ini menunjukkan bahwa melukis dapat meningkatkan kenyamanan, ekspresi emosional, dan interaksi sosial para lansia

h. Rata-rata Skor Stres Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tabel 8. Rata-Rata Skor Stress Lansia sebelum dan sesudah diberikan Terapi Aktivitas Kelompok berbasis *Art Painting*.

Variabel	N	Mean	Standar Deviasi	Minimum	Maksimum
Skor stres sebelum intervensi	33	22,18	5,32	12	35
Skor stres sesudah intervensi	33	15,94	4,87	6	28

Sebelum terapi aktivitas kelompok berbasis melukis, tingkat stres rata-rata adalah 22,18, dengan deviasi standar 5,32, skor minimum 12, dan skor maksimum 35 (Tabel 8). Skor stres rata-rata turun menjadi 15,94 dengan deviasi standar 4,87, minimum 6, dan maksimum 28 setelah perawatan aktivitas kelompok berbasis melukis. Setelah mengikuti terapi aktivitas kelompok berbasis *Art Painting*, tingkat stres peserta menurun rata-rata 6,24 poin. Penurunan ini menunjukkan bahwa terapi aktivitas kelompok berbasis melukis dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia, terutama dengan menurunkan tingkat stres.

Analisis Bivariat

a. Uji Normalitas Data

Untuk memastikan apakah skor stres sebelum dan sesudah intervensi terdistribusi normal, para peneliti melakukan uji normalitas sebelum memulai analisis bivariat. Uji normalitas Shapiro-Wilk digunakan karena jumlah responden kurang dari lima puluh (33).

Tabel 9. Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk Skor Stress.

Variabel	N	Sig.
Skor stres sebelum intervensi	33	0,032
Skor stres sesudah intervensi	33	0,041

Menurut Tabel 9, skor stres sebelum intervensi memiliki nilai signifikansi 0,032, sedangkan skor stres setelah intervensi memiliki nilai signifikansi 0,041. Data tersebut tidak mengikuti distribusi normal, karena kedua nilai signifikansi tersebut kurang dari 0,05. Oleh karena itu, pengaruh terapi aktivitas kelompok berbasis melukis terhadap pengurangan stres pada lansia dievaluasi menggunakan uji peringkat bertanda Wilcoxon.

b. Pengaruh Terapi Aktivitas Kelompok Terapi berbasis *Art Painting* terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Lansia

Tabel 10. Hasil Uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* Skor Stress sebelum dan sesudah Intervensi.

Variabel	N	Median	Minimum	Maksimum	p-value
Pretest	33	22,00	12	35	0,000
Posttest	33	16,00	6	28	0,000

Sebelum intervensi, skor stres median adalah 22,00, dengan minimum 12 dan maksimum 35, menurut Tabel 10. Skor stres median turun menjadi 16,00, dengan rentang 6 hingga 28, setelah terapi aktivitas kelompok berbasis melukis. Nilai p sebesar 0,000 diperoleh dari uji peringkat bertanda Wilcoxon. H_a disetujui sedangkan H_0 ditolak karena

nilai p kurang dari 0,05. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa terapi aktivitas kelompok berbasis melukis membantu para lansia di Panti Sosial Budi Mulia 2 Cengkareng merasa lebih tenang.

Pembahasan

Tingkat Stres Lansia Sebelum diberikan Terapi Aktivitas Kelompok berbasis Art Painting

Menurut temuan penelitian, mayoritas responden (15 orang, atau 45,5%) menyatakan mengalami stres sedang sebelum berpartisipasi dalam terapi aktivitas kelompok berbasis melukis. Selain itu, satu responden (3,0%) melaporkan stres yang sangat berat, sementara delapan responden (24,2%) menyatakan mengalami stres berat. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum menerima intervensi, sebagian besar lansia mengalami penderitaan psikologis.

Stres pada lansia dapat didefinisikan sebagai suatu kondisi di mana seseorang harus mengembangkan kemampuan adaptasi untuk menghadapi tekanan, perubahan, atau kewajiban hidup. Menurut Kementerian Kesehatan Indonesia, stres berkembang ketika seseorang menghadapi kesulitan atau keadaan yang menuntut adaptasi cepat. Stres dapat berubah menjadi distress, yang ditandai dengan perasaan kewalahan, khawatir, gelisah, dan penyakit mental, jika tekanan ini berlangsung lama dan sulit ditangani (Kemenkes, 2024).

Proses penuaan, penurunan fungsi fisik, keterbatasan aktivitas, penyakit kronis, kehilangan pasangan, perubahan peran sosial, dan berkurangnya dukungan keluarga semuanya dapat berdampak pada stres pada orang lanjut usia. Menurut WHO, lingkungan fisik dan sosial, penurunan fungsi tubuh, hilangnya kapasitas fungsional, kesepian, isolasi sosial, kehilangan orang yang dicintai, dan penyakit kronis semuanya berdampak pada kesehatan mental individu lanjut usia. Keadaan ini dapat membuat orang lanjut usia lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental (World Health Organization, 2025).

Karena harus beradaptasi dengan lingkungan baru, para lansia penghuni fasilitas perawatan sosial juga rentan terhadap stres. Pindah ke fasilitas perawatan dapat menjadi peristiwa hidup yang sulit bagi orang lanjut usia karena mereka harus menyesuaikan diri dengan rutinitas baru, aturan rumah, berkurangnya privasi, perubahan pola komunikasi, dan berkurangnya keintiman dengan keluarga. Menurut Sun dkk., orang lanjut usia yang pindah ke fasilitas perawatan mungkin mengalami stres, ketidakpastian, perubahan dukungan sosial, kesepian, dan reaksi emosional yang intens (Sun, et al., 2021).

Selain itu, kesepian dan isolasi sosial menjadi faktor penting yang dapat memperburuk kondisi psikologis lansia di panti. Lapane et al. menemukan bahwa kesepian umum terjadi pada lansia yang tinggal di lingkungan perawatan jangka panjang, seperti nursing home dan assisted living. Kesepian juga berhubungan dengan depresi, ide bunuh diri, dan frailty pada sebagian

hasil penelitian yang mereka tinjau (Lapane, et al., 2022). Isolasi sosial, rendahnya dukungan sosial, keterbatasan fungsi, dan kurangnya keterlibatan dalam aktivitas bermakna berkaitan dengan meningkatnya kesepian dan menurunnya kesejahteraan lansia (Czaja, Moxley, & Rogers, 2021).

Temuan penelitian ini konsisten dengan temuan Kauzar, Ibrahim, & Puspita (2025) yang menemukan bahwa lansia Panti Sosial Sinta Rangkang di Palangka Raya memiliki gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi. Penelitian ini juga menemukan bahwa terapi melukis kelompok dapat digunakan sebagai strategi pengurangan stres bagi para lansia.

Temuan ini menunjukkan bahwa sebelum intervensi, lansia membutuhkan kegiatan nonfarmakologis yang tidak hanya bersifat mengisi waktu luang, tetapi juga memberi ruang untuk ekspresi emosi, interaksi sosial, dan peningkatan suasana hati. Quinn, Millard, & Jones (2023) dalam penelitian *systematic review* dan *meta-analysis* menyatakan bahwa intervensi seni berbasis kelompok dapat menurunkan depresi dan kecemasan pada lansia, baik dalam konteks komunitas maupun tidak. Dengan demikian, terapi aktivitas kelompok berbasis *Art Painting* relevan diberikan kepada lansia karena kegiatan ini dapat membantu lansia mengekspresikan perasaan, mengurangi kejenuhan, meningkatkan interaksi sosial, dan mendukung kesejahteraan psikologis.

Tingkat Stres Lansia Sesudah diberikan Terapi Aktivitas Kelompok berbasis Art Painting

Menurut temuan penelitian, mayoritas responden yang menerima perawatan aktivitas kelompok berbasis melukis seni termasuk dalam kategori stres sedang (14 responden, atau 42,4%), diikuti oleh kategori normal (12 responden, atau 36,4%). Jumlah responden dengan stres sedang turun menjadi enam (18,2%), satu dengan stres berat (3,0%), dan tidak ada dengan stres sangat berat.

Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat stres menurun setelah perawatan aktivitas kelompok berbasis melukis. Mayoritas responden termasuk dalam kategori stres sedang sebelum intervensi. Mayoritas responden berpindah ke kelompok stres ringan dan normal setelah intervensi. Pergeseran ini menunjukkan bahwa melukis dapat menjadi cara non-farmakologis untuk membantu lansia merasa kurang stres. Hasil ini konsisten dengan penelitian oleh Kauzar, Ibrahim, dan Puspita (2025) yang menunjukkan efektivitas terapi aktivitas kelompok melukis dalam menurunkan tingkat stres pada lansia yang tinggal di fasilitas perawatan sosial ($p = 0,000$).

Terapi aktivitas kelompok berbasis *Art Painting* memberikan kesempatan kepada lansia untuk mengekspresikan perasaan secara nonverbal melalui warna, bentuk, dan gambar. Lansia yang sulit mengungkapkan perasaan secara langsung dapat menyalurkan emosi melalui

kegiatan melukis. Proses ini membantu lansia mengenali perasaan, mengurangi ketegangan emosional, dan memperoleh rasa lega setelah mengikuti kegiatan. Vaartio-Rajalin, Santamaki-Fischer, Jokisalo, & Fagerstrom (2021) menjelaskan bahwa aktivitas seni dan terapi seni ekspresif dalam layanan kesehatan dapat mendukung komunikasi, pemaknaan pengalaman, pertumbuhan personal, dan pengurangan gejala psikologis.

Selain menjadi media ekspresi, kegiatan *Art Painting* juga menciptakan suasana yang menyenangkan dan rileks. Saat lansia fokus pada kegiatan menggambar, mewarnai, atau melukis, perhatian lansia dapat teralihkan dari pikiran yang menekan. Kegiatan ini juga mengurangi kejenuhan karena lansia melakukan aktivitas yang berbeda dari rutinitas harian di panti. Fadhila & Kartinah (2024) menemukan bahwa terapi mewarnai mandala dapat membantu menurunkan kecemasan dan stres pada lansia, sehingga kegiatan berbasis seni dapat digunakan sebagai aktivitas sederhana yang mendukung kesehatan psikologis lansia.

Karena terapi ini dilakukan secara berkelompok, para lansia mendapat kesempatan untuk bersosialisasi. Para lansia dapat melihat gambar satu sama lain, bercerita, dan mendapat pujian dari fasilitator kelompok. Dalam lingkungan kelompok, interaksi sosial yang positif dapat meningkatkan rasa kebersamaan dan mengurangi perasaan kesepian. Aydın & Kutlu (2021), yang menemukan bahwa terapi seni kelompok membantu mengurangi kesepian dan keputusasaan pada lansia yang tinggal sendirian, menguatkan hal ini.

Temuan penelitian ini juga konsisten dengan penelitian oleh Megasari, Wulandari, dan Maula (2024), yang menunjukkan bahwa terapi seni okupasional dapat secara signifikan menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada penghuni panti jompo senior. DASS-21 digunakan untuk mengukur stres dalam penelitian kuasi-eksperimental ini yang melibatkan kelompok intervensi dan kontrol. Dengan demikian, dampak dari proses ekspresi emosi, relaksasi, pengalihan perhatian, dan kontak sosial yang muncul selama kegiatan melukis seni dapat dilihat sebagai alasan penurunan tingkat stres dalam penelitian ini.

Secara lebih luas, hasil ini diperkuat oleh tinjauan sistematis dan meta-analisis Quinn, Millard, & Jones (2025) yang menunjukkan bahwa intervensi seni kelompok efektif membantu menurunkan masalah psikologis pada lansia, terutama depresi dan kecemasan. Studi tersebut juga menunjukkan bahwa intervensi seni kelompok memberi manfaat lebih besar ketika dilakukan di lingkungan panti, sehingga sesuai dengan konteks penelitian ini. Oleh karena itu, terapi aktivitas kelompok berbasis *Art Painting* dapat dipertimbangkan sebagai kegiatan rutin di panti untuk membantu lansia mengelola stres secara aman, sederhana, dan menyenangkan.

Pengaruh Terapi Aktivitas Kelompok berbasis Art Painting terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Lansia

Analisis bivariat uji peringkat bertanda Wilcoxon menghasilkan nilai p sebesar 0,000. Hipotesis alternatif (H_a) disetujui sedangkan hipotesis nol (H_0) ditolak karena nilai p kurang dari 0,05. Dengan demikian, di Panti Sosial Lansia Budi Mulia 2 Cengkareng, terapi aktivitas kelompok berbasis melukis berdampak pada penurunan tingkat stres. Menurut hasil penelitian, skor stres rata-rata adalah 22,18 sebelum intervensi, tetapi turun menjadi 15,94 setelah perlakuan aktivitas kelompok berbasis melukis. Penurunan skor stres rata-rata sebesar 6,24 poin menunjukkan bahwa intervensi tersebut berhasil menurunkan tingkat stres para lansia.

Art Painting menciptakan efek relaksasi. Pemilihan warna, pembuatan gambar, dan penyelesaian lukisan membantu lansia memusatkan perhatian pada aktivitas yang menyenangkan, mengalihkan pikiran dari tekanan psikologis, serta mengurangi ketegangan emosional. Hal ini konsisten dengan temuan Vaartio-Rajalin, Santamaki-Fischer, Jokisalo, & Fagerstrom (2021) bahwa seni ekspresif meningkatkan kesejahteraan emosional dan menurunkan stres pada lansia. Kegiatan kelompok meningkatkan interaksi sosial. Lansia dapat berbagi pengalaman, memberikan dan menerima komentar positif, serta merasa dihargai melalui karya yang dibuat. Dukungan sosial dalam kelompok berperan penting dalam mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan rasa diterima. *Art Painting* menurunkan kesepian dan keputusasaan pada lansia yang tinggal sendiri (Aydın & Kutlu, 2021).

Rasa percaya diri para lansia meningkat melalui aktivitas ini. Ketika sebuah lukisan selesai, seseorang merasa kompeten, bangga, dan puas. Perasaan tidak berharga berkurang dan kepercayaan diri meningkat ketika fasilitator dan peserta lain mengungkapkan rasa terima kasih. Kesehatan psikologis dan kepercayaan diri para lansia dapat ditingkatkan melalui kegiatan melukis. Dengan demikian, di lembaga perawatan sosial, terapi aktivitas kelompok berbasis melukis dapat digunakan sebagai intervensi non-farmakologis yang mudah, aman, ekonomis, dan sederhana. Kesejahteraan psikologis para lansia sangat meningkat melalui latihan rekreasi dan terapeutik ini (Fadhila & Kartinah, 2024).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi aktivitas kelompok berbasis *Art Painting* berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat stres pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Cengkareng, yang ditunjukkan oleh adanya perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi ($p = 0,000$). Temuan ini mengindikasikan bahwa *Art Painting* berpotensi menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis untuk membantu mengurangi stres

pada lansia. Namun, hasil penelitian perlu diinterpretasikan secara hati-hati karena menggunakan desain pra-eksperimental tanpa kelompok kontrol dan dilakukan pada sampel yang terbatas. Oleh karena itu, panti sosial dan tenaga kesehatan dapat mempertimbangkan penerapan kegiatan *Art Painting* sebagai bagian dari upaya peningkatan kesehatan psikologis lansia, sementara penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain yang lebih kuat, melibatkan sampel yang lebih besar, serta dilakukan pada berbagai lokasi untuk meningkatkan validitas dan generalisasi hasil penelitian.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada Panti Sosial Lansia Budi Mulia 2 Cengkareng, seluruh responden lansia, para pembimbing, dan semua pihak yang telah membantu penelitian ini. Bantuan mereka sangat penting dalam melakukan riset dan menulis makalah ini.

DAFTAR REFERENSI

- Aydn, M., & Kutlu, F. (2021). The Effect of Group Art Therapy on Loneliness and Hopelessness Levels of Older Adults Living Alone: A Randomized Controlled Study. *Florence Nightingale Journal of Nursing* .
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023 Volume 20, 2023*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Chu, B., Marwaha, K., Sanvictores, T., Awosika, A., & Ayers, D. (2024). *Physiology, Stress Reaction*. America: StatPearls.
- Czaja, S. J., Moxley, J. H., & Rogers, W. A. (2021). Social Support, Isolation, Loneliness, and Health Among Older Adults in the PRISM Randomized Controlled Trial. *Frontiers in Psychology*.
- Fadhila, V., & Kartinah. (2024). The Effevtiveness of Mandala Coloring Therapy on Stress Levels In the Elderly. *Indonesian Journal of Global Health Research*.
- Iguina, M. M., & Kashan, S. (2023). *Art Therapy*. USA: StatPearls.
- Jalali, A., Ziapour, A., Karimi, Z., Rezaei, M., Emami, B., Kalhori, R. P., . . . Kazeminia , M. (2024). Global prevalence of depression, anxiety, and stress in the elderly population: a systematic review and meta-analysis. *BMC Geriatrics*.
- Kauzar, K., Ibrahim, D., & Puspita, A. (2025). Pengaruh Terapi Aktivitas Kelompok Art Painting Terhadap Tingkat Stres pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*.
- Kauzar, K., Ibrahim, D., & Puspita, A. (2025). Pengaruh Terapi Aktivitas Kelompok Art Painting Terhadap Tingkat Stres pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*.
- Kemendes . (2025, Januari 31). Aman di Usia Senja: Strategi Efektif Cegah Jatuh pada Lansia. Diambil kembali dari Kemendes :

https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/3952/aman-di-usia-senja-strategi-efektif-cegah-jatuh-pada-lansia

- Kemenkes. (2023, Agustus 30). Gizi pada Lansia. Diambil kembali dari Kemenkes : https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/2742/gizi-pada-lansia
- Kemenkes. (2024, Juli 04). Apa Itu Stress: Gejala, Penyebab, Pencegahan dan Pengobatan. Diambil kembali dari Kemenkes : <https://ayosehat.kemkes.go.id/apa-itu-stres>
- Lapane, K., Lim, E., McPhilips, E., Barooah, A., Yuan, Y., & Dube, C. E. (2022). Health effects of loneliness and social isolation in older adults living in congregate long term care settings: A systematic review of quantitative and qualitative evidence. *Archives of Gerontology and Geriatrics* .
- Mars, J., & Baker, J. (2024). *Group Therapy*. America: StatPearls.
- Megasari, A., Wulandari, I., & Maula, S. (2024). The Effect of Occupational Art Therapy on Depression, Anxiety and Stress in the Elderly in Nursing Homes: A Quasi-Experimental Study. *Journal of Applied Nursing and Health*.
- Putri, N., Zakira, I., Listiani, D., & Mahfud, M. (2025). Penggunaan Art therapy Sebagai Bentuk Pencegahan Stress pada Lansia di Panti Jompo. *Jurnal Penelitian Ilmu-ilmu Sosial*.
- Quinn, E. A., Millard , E., & Jones, J. M. (2023). Group arts interventions for depression and anxiety among older adults: a systematic review and meta-analysis. *nature mental health*.
- Quinn, E., Millard, E., & Jones, J. (2025). Group arts interventions for depression and anxiety among older adults: a systematic review and meta-analysis. *Nature Mental Health* .
- Sun, C., Ding, Y., Cui, Y., Zhu, S., Li, X., Chen, S., . . . Yu, Y. (2021). The adaptation of older adults' transition to residential care facilities and cultural factors: a meta-synthesis. *BMC Geriatric*.
- Vaartio-Rajalin, H., Santamaki-Fischer, R., Jokisalo, P., & Fagerstrom, L. (2021). Art making and expressive art therapy in adult health and nursing care: A scoping review. *International Journal of Nursing Sciences*.
- World Health Organization . (2025, October 8). Mental health of older adults. Diambil kembali dari World Health Organization: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>
- World Health Organization. (2025, October 1). Ageing and health. Diambil kembali dari World Health Organization: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health?utm_source=chatgpt.com
- World Health Organization. (2025, October 8). Mental Health of older adults. Diambil kembali dari World Health Organization: <https://www.who.int/westernpacific/newsroom/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>
- World Health Organization. (2025, October 14). WHO South-East Asia commits to healthy ageing. Diambil kembali dari World Health Organization: <https://www.who.int/southeastasia/news/detail/14-10-2025-who-south-east-asia-commits-to-healthy-ageing>
- World Health Organization. (2026, March 30). Stress. Diambil kembali dari World Health Organization: <https://www.who.int/en/news-room/questions-and-answers/item/stress>

Zhang, C., Xiao, S., Lin, H., Shi, L., Zheng, X., Xue, Y., . . . Xue , B. (2022). The association between sleep quality and psychological distress among older Chinese adults: a moderated mediation model. *BMC Geriatrics*.