

PENGARUH *ART THERAPY* (TERAPI MENGGAMBAR) TERHADAP STRES PADA LANSIA

Dewa Gede Agung Agus Setiana, Cristin Wiyani, Rizky Erwanto

Universitas Respati Yogyakarta

E-mail: rizkyerwanto@gmail.com

Abstract: The objective of research to identify the effects of art therapy on stress in elderly at BPSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur. This method of research employed quantitative type of quasi experiment with pre test and post test method nonequivalent control group. The sampel size of 36 responden. Measurement of stress levels using DASS 42. The research conducted for 8 days. The first day of measure pre test, and second day art therapy began until day 8, and post test measure after art therapy was given on the last day. The effect of art therapy on stress of elderly was analyzed bivariate using t test paired & t test independent. The result using t test-paired in the intervention group indicated p value = 0,000 (p value < 0,05), and the control group indicated p value 0,067 (p value < 0,05). The result using t test-independent in post test of both groups in indicated p value = 0,000 (p value < 0,05). Conclusion there is influence art therapy (drawing therapy) to stress at elderly in BPSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur.

Keywords: *elderly, stress, art therapy*

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh *art therapy* terhadap tingkat stress pada lansia di BPSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif eksperimen semu dengan metode *pre test and post test nonequivalent control group*. Teknik pengambilan sampel dengan *simple random sampling*. Jumlah sampel 36 responden. Instrumen menggunakan DASS 42. Penelitian dilakukan selama 8 hari. Hari pertama pengukuran data *pre test*, dan hari kedua dimulainya *art therapy* hingga hari ke-8, dan *post test* diukur setelah diberikan *art therapy* pada hari ke-8. Pengaruh *art therapy* terhadap stress lansia dianalisa bivariate menggunakan uji *t test paired & t test independent*. Hasil uji *paired t-test* pada kelompok intervensi, didapatkan nilai *p value* = 0,000 (*p value* < 0,05), dan pada kelompok kontrol didapatkan nilai *p value* = 0,067 (*p value* < 0,05). Perbandingan pengaruh *art therapy* pada *post test* kedua kelompok intervensi dan control dengan *p value* = 0,000 (*p* < 0,05). Kesimpulan terdapat pengaruh *art therapy* (terapi menggambar) terhadap stres pada lansia di BPSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur.

Kata Kunci: lansia, stres, *art therapy*.

PENDAHULUAN

Population aging merupakan peningkatan populasi penduduk pada lanjut usia. Hampir seluruh negara berkembang mengalami fenomena global meningkatnya penduduk lanjut usia. Fertilitas dan peningkatan angka harapan hidup merupakan penyebab peningkatan jumlah penduduk lanjut usia (Badan Pusat Statistik, 2015). Lansia adalah seseorang yang berumur 60 tahun atau lebih (Azizah, 2011). Pada lansia umumnya mengalami beberapa kemunduran, seperti kemunduran biologis, psikologis, sosial, dan spiritual. Penurunan yang terjadi sebagian besar dapat menyebabkan lansia mengalami kondisi stres.

Kemunduran biologis sebagai gejala kemunduran fisik (Padila, 2013). Penurunan kemampuan fisik mengakibatkan lansia menjadi stres karena adanya perasaan membebani orang lain. Perubahan fungsi fisiologis mempengaruhi kehidupan individu sehingga dapat menyebabkan stress pada lansia. Pengalaman, sifat, jenis kepribadian dan cara pandang merupakan kondisi psikologi yang berpengaruh dalam menghadapi kondisi stres. Stres dapat dipicu karena hubungan sosial dengan orang lain di sekitar atau akibat situasi sosial lainnya (Hidayah, 2013). Nilai yang dianut sesuai dengan budaya dan keyakinan pada lanjut usia mempengaruhi perubahan kehidupan spiritual pada lansia (Komisi Nasional Lanjut Usia, 2011).

Kecemasan yang dialami oleh lansia dapat beresiko mengarah ke kondisi stres, kondisi stres yang berlebihan dapat mengakibatkan perasaan negatif, terganggunya pencapaian realitas dan beresiko meningkatkan masalah kesehatan. Kondisi stres individu yang tidak ditangani dengan baik maka akan mengarah ke depresi (Hawari, 2011).

Stress merupakan reaksi fisik, mental, dan kimiawi dari dalam diri individu terhadap situasi yang tidak menyenangkan (Yosep, 2011). Berdasarkan gejala yang timbul, stres

dibagi menjadi 3 tingkatan yaitu stres ringan, stres sedang, dan stres berat (Priyoto, 2014). DASS atau *Depression Anxiety Stress Scale* merupakan cara pengukuran tingkat stres yang efektif dalam menilai keadaan emosional dan merupakan alat ukur yang valid dan handal dalam menilai keadaan emosional (Akin & Cetin, 2007). Pengukuran dapat diketahui dari nomor-nomor khusus pengukuran stres pada DASS 42 yaitu pada nomor 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, dan 39 (Anisya, 2016). Indikator dari DASS 42 khusus stres yaitu, fisik nomor 12, psikologis atau emosi nomor 1, 6, 11, 18, 27, 29, 32, 39, dan perilaku nomor 8, 14, 22, 35 (Hafifah, 2014).

Penanganan kondisi stres dapat dilakukan dengan farmakologi nonfarmakologi. Terapi psikofarmaka adalah pengobatan untuk stres dengan menggunakan bahan kimia yang berhasil memulihkan fungsi gangguan *neuro-transmitter* atau sinyal penghantar saraf pada susunan saraf pusat otak (Hawari, 2011). Penggunaan berbagai macam obat meningkatkan risiko terjadinya ketidakpatuhan dan efek samping reaksi obat yang tidak diinginkan, interaksi obat, dan biaya pelayanan kesehatan (Stanley & Beare, 2006).

Art therapy merupakan salah satu terapi komplementer untuk menurunkan stres (Khaira, 2016). *Art therapy* menganjurkan individu memvisualisasikan emosi dan pikiran yang tidak dapat diungkapkan sehingga diungkapkan melalui karya seni dan selanjutnya ditinjau untuk diinterpretasikan oleh individu (Setyoadi & Kushariadi, 2011).

Berdasarkan hasil wawancara tentang studi pendahuluan penelitian dengan petugas BPSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur pada bulan November 2016 didapatkan hasil jumlah lansia yang tinggal di BPSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur sebanyak 88 orang, orang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 31 orang dan 57 orang berjenis kelamin pe-

rempuan. Petugas yang diwawancara mengatakan bahwa 5 orang dari 8 lansia mengalami stress dan tidak pernah dilakukan *art therapy* (terapi menggambar) di BPSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur. Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti merumuskan masalah “Adakah pengaruh *art therapy* (terapi menggambar) terhadap tingkat stres pada lansia di BPSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif *quasi eksperimen* dengan rancangan *pre test and post test nonequivalent control group design*. Populasi penelitian adalah lansia berusia ≥ 60 tahun yang tinggal di BPSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur berjumlah 88 orang. Sampel penelitian dengan jumlah 36 sampel yang telah disesuaikan dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Metode sampling yang digunakan dengan *probability sampling* dengan metode *simple random sampling*. Sampel dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok intervensi dengan jumlah 18 responden dan kelompok kontrol dengan jumlah 18 responden.

Instrumen penelitian menggunakan DASS 42, untuk mengukur tingkat stres pada lansia sebelum dan setelah diberikan *Art therapy*. Hari pertama merupakan *pre test*, untuk kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Pada hari kedua kelompok intervensi diberikan terapi menggambar pada ruangan yang tenang dan diberikan media menggambar seperti kertas gambar, pensil, pensil warna, dan penghapus. Pemberian *art therapy* sebanyak 7 kali selama 40-60 menit. Pada hari terakhir terapi menggambar, dilakukan *post test* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Penelitian ini dilakukan pada bulan April sampai bulan Mei 2017 di BPSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik responden

Berikut ini adalah tabel yang menunjukkan karakteristik responden yang digunakan dalam penelitian.

Tabel 1 Karakteristik Responden di BPSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur

	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	F	%	F	%
Usia				
Usia lanjut (60-74 tahun).	13	72	7	39
Lansia tua (75-90 tahun).	4	22	10	55
Lansia sangat tua (>90 tahun).	1	6	1	6
Jenis Kelamin				
Laki-laki.	8	44	7	39
Perempuan.	10	56	11	61
Total	18	100	18	100

Sumber: Data Primer Tahun 2017

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden pada kelompok intervensi sebagian besar berada dalam kategori usia lanjut yaitu berjumlah 13 responden atau 72% dan pada kelompok kontrol sebagian besar berada dalam kategori lansia tua yaitu berjumlah 10 responden atau 55%. Karakteristik jenis kelamin, menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 10 responden atau 56%, sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 11 responden atau 61%.

Sebagian besar responden kategori usia lanjut (60-74 tahun). Usia pada kedua kelompok berbeda namun telah sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan dalam

penelitian yaitu ≥ 60 tahun. Usia merupakan salah satu faktor penyebab stres, semakin bertambahnya usia semakin rentan mengalami stres. Hal ini dapat disebabkan karena lansia umumnya mengalami penurunan fungsi. Dari perubahan tersebut secara langsung maupun tidak langsung mempengaruhi timbulnya stres (Yani, dan Parasdyasih, 2013).

Sebagian besar jenis kelamin perempuan dengan total 21 orang atau 58,3%. Distribusi frekuensi stres sebagian besar perempuan dengan jumlah 69,4%. Jenis Kelamin berhubungan dengan stres, dan setiap orang memiliki cara berbeda beda dalam menangani stres, sementara perempuan lebih menunjukkan gejala fisik terkait stres (Sari, Utami, dan Suarnata, 2015).

Skor Stres pada Kelompok Intervensi

Berikut ini adalah tabel yang menunjukkan skor stres responden pada kelompok intervensi.

Tabel 2 *Pre test dan Post test Kelompok Intervensi di BPSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur*

Uji	Mean	Median	Std. Deviation
<i>Pre test</i>	18.72	18.50	2.824
<i>Post test</i>	11.28	12.00	3.140

Sumber: Data Primer tahun 2017

Tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat stress lansia pada kelompok intervensi sebelum diberikan *art therapy*, sebagian besar menunjukkan nilai rerata 18,72 yang berarti tingkat stress berada dalam kategori stress ringan (15-18) dengan standar deviasi 2,824, sedangkan setelah dilakukan *art therapy* sebagian besar menunjukkan nilai rerata 11,28 yang berarti tingkat stress berada dalam kategori normal (0-14) dengan standar deviasi 3,140.

Tabel 2 juga menunjukkan bahwa hasil

pre test pada kelompok intervensi menunjukkan nilai rerata 18,72 yang berarti rata-rata responden berada pada stres ringan (15-18). Stres ringan adalah stresor yang dihadapi individu dengan teratur, berlangsung beberapa menit atau jam. Ciri-ciri dari stres ringan yaitu semangat meningkat, sering merasa letih tanpa sebab, kadang mengalami gangguan pencernaan dan perasaan tidak santai (Priyoto, 2014).

Dari hasil penelitian, stres yang dialami lansia sebagian besar disebabkan karena lingkungan yang ditunjukkan dari hasil kuesioner *pre test*, pada kelompok intervensi sebagian besar responden menjawab “saya merasa sulit untuk beristirahat” yang berarti termasuk dalam indikator psikologis atau emosi. Kondisi kesehatan fisik, kondisi psikologi, keluarga, lingkungan dan pekerjaan adalah faktor-faktor penyebab timbulnya stress (Hidaayah, 2013).

Menurunkan keresahan dan ketegangan dapat dilakukan dengan menyalurkan hobi atau kegiatan yang menyenangkan meskipun tidak berhubungan langsung mengenai stres (Mumpuni dan Wulandari, 2010). BPSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur sangat mendukung dan membantu lansia dalam memberikan hiburan dan penyaluran hobi bagi lansia dengan berbagai kegiatan seperti senam bugar, kesenian, keterampilan bimbingan psikologis dan rohani yang secara langsung maupun tidak langsung dapat menurunkan tingkat stres pada lansia.

Setelah dilakukan intervensi yang ditunjukkan pada Tabel 2, didapatkan hasil *post test* pada kelompok intervensi setelah diberikan *art therapy* selama 1 minggu, adanya perubahan nilai rerata menjadi 11,28 yang berarti adanya perubahan penurunan tingkat stres pada responden menjadi normal (0-14). Stres memiliki sisi dampak positif dan negatif. Pada kategori normal, stres dapat memberikan dampak positif yang diistilahkan *eustress* yang mengakibat-

kan peningkatan kinerja dan kesehatan. Stres yang positif dapat berdampak pada kesehatan dan kinerja saat stres yang dialami tidak melebihi tingkat maksimal (Gaol, 2016).

Stres dapat ditangani dengan tertawa, relaksasi, olahraga, menyelesaikan masalah, mendekatkan diri kepada Tuhan, dan dengan menyalurkan hobi seperti bernyanyi, bercerita, menggambar, mendengarkan musik dan bermain musik (Mumpuni, dan Wulandari, 2010). *Art therapy* (terapi menggambar) adalah bentuk paling mudah dan alami dalam mengekspresikan pengalaman seseorang (Setyoadi & Kushariadi, 2011).

Terapi menggambar dapat menurunkan tingkat stres dan memungkinkan individu mengembangkan coping. Hal ini ditunjukkan pada interpretasi hasil sebagian besar lansia mengatakan merasa sangat senang dan lebih tenang. Saat seseorang melakukan kegiatan dengan hati senang dan tenang, memicu tubuh mengeluarkan hormon endorfin yang berefek meningkatkan perasaan nyaman dan tenang sehingga otot-otot tubuh yang awalnya tegang akan mengendur (Mumpuni, dan Wulandari, 2010).

Skor stres pada kelompok kontrol

Berikut ini adalah tabel yang menunjukkan skor stres responden pada kelompok kontrol.

Tabel 3 *Pre test dan Post test Kelompok Kontrol di BPSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur*

Uji	Mean	Median	Std. Deviation
<i>Pre test</i>	19.28	19.00	3.064
<i>Post test</i>	22.22	24.50	7.401

Tabel 3 menunjukkan bahwa tingkat stress lansia pada kelompok kontrol sebelum

diberikan *art therapy*, sebagian besar menunjukkan nilai rerata 19,28 yang berarti berada dalam kategori stres sedang dengan standar deviasi 3,064, sedangkan setelah 1 minggu tanpa diberikan intervensi sebagian besar menunjukkan peningkatan nilai rerata 22,22 dengan standar deviasi 7,401.

Berdasarkan pada Tabel 3 menunjukkan bahwa hasil *pre test* pada kelompok kontrol menunjukkan nilai rerata 19,28 yang berarti rata-rata responden kelompok kontrol berada dalam kondisi stress sedang (19-25). Stres sedang berlangsung lebih lama dari stres ringan yaitu dari beberapa jam hingga beberapa hari. Ciri-ciri dari stres sedang yaitu sakit perut, otot terasa tegang, perasaan tegang, gangguan tidur dan badan terasa ringan. Penyebab stres sedang yaitu masalah yang tidak selesai, anak yang sakit, atau ketidakhadiran anggota keluarga (Priyoto, 2014).

Hasil penelitian pada kuesioner menunjukkan sebagian besar responden kelompok kontrol menjawab kuesioner *pre test* "saya merasa sulit untuk beristirahat" yang berarti termasuk dalam indikator psikologis atau emosi. Kejadian stres pada lansia sebagian besar mengalami stres sedang sebanyak 39,8% yang dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan, kondisi tempat tinggal, beban kehidupan sehingga perasaan lansia menjadi tidak menentu (Rizkyanti, 2014).

Tabel 3 juga menunjukkan bahwa hasil *post test* pada kelompok kontrol setelah 1 minggu tanpa diberikan intervensi menunjukkan adanya peningkatan pada nilai rerata menjadi 22,22 yang berarti adanya perubahan tingkat stres pada responden kelompok kontrol. Stres berat berlangsung beberapa minggu hingga beberapa bulan. Ciri-ciri stres berat yaitu sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, susah tidur, konsentrasi menurun, takut tanpa sebab, keletihan meningkat, tidak dapat melakukan pekerjaan sederhana, peningkatan gangguan pada

sistem organ, serta perasaan takut meningkat (Priyoto, 2014).

Dari hasil penelitian *post test* sebagian besar responden kelompok kontrol menjawab merasa sulit untuk bersantai yang berarti termasuk dalam indikator stres psikologis atau emosi. Peningkatan stres pada lansia dapat disebabkan juga karena stresor yang dihadapi oleh lansia. Karakteristik stresor yang dapat mempengaruhi respon tubuh terhadap stressor yang dialami seperti sifat stresor, durasi stresor, jumlah stresor, tipe kepribadian dan pengalaman masalah dalam menghadapi stressor (Hidayat, 2006).

BPSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur telah dilengkapi berbagai fasilitas dan kegiatan untuk mencegah dan menurunkan stres, tidak menutup kemungkinan lansia mengalami stres berat tergantung lansia cara menilai dan menghadapi sumber stresor yang dialami.

Pengaruh *Art therapy* terhadap tingkat stress pada lansia

Berikut adalah tabel yang menunjukkan skor stres responden pada kelompok control dan kelompok intervensi sebelum dan setelah dilakukan intervensi *art therapy*.

Pengolahan data bivariat menggunakan

uji normalitas data *Shapiro-wilk* ($n=36$). Hasil uji *Shapiro-wilk* pada kelompok dengan hasil $p=0,213$ (normal $p>0,05$) dan pada *post test* dengan hasil $p=0,737$ intervensi menunjukkan hasil dalam batas normal yaitu pada *pre test* (normal $p>0,05$). Pada kelompok kontrol, menunjukkan hasil uji *Shapiro-wilk* dalam batas normal yaitu pada *pre test* dengan hasil $p=0,066$ (normal $p>0,05$) dan pada *post test* dengan hasil $p=0,111$ (normal $p>0,05$).

Hasil uji *T test Paired* pada kelompok intervensi didapatkan hasil signifikan perbedaan rerata pada *pre test* dan *post test* dengan hasil rerata 7,44 dan *standart deviation* 3,46 dengan nilai $p=<0,001$ ($p<0,05$) yang berarti secara statistik terdapat perbedaan rerata skor stres bermakna pada kelompok intervensi sebelum dan setelah satu minggu pemberian *art therapy*.

Pada kelompok kontrol dilakukan uji *t test paired*, didapatkan hasil signifikan perbedaan rerata pada *pre test* dan *post test* dengan hasil rerata 2,94 dan *standart deviation* 6,37 dengan nilai $p=0,067^*$ (normal $p<0,05$). Secara statistik tidak terdapat perbedaan rerata skor stress bermakna pada kelompok kontrol sebelum dan setelah satu minggu tanpa pemberian *art therapy*.

Tabel 4. Pengaruh *Art Therapy* terhadap Tingkat Stres pada Lansia di BPSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur

	<i>Pre test</i> mean (S.D.)	<i>Post test</i> mean (S.D.)	<i>Perbedaan</i> mean (S.D.)	<i>Pvalue</i> ($p<0,05$)
Intervensi n = 18	18,72 (2,82)	11,28 (3,14)	7,44 (3,46)	<0,001*
Shapiro-wilk	0,213	0,737		
Kontrol n = 18	19,28 (3,06)	22,22 (7,40)	-2,94 (6,37)	0,067*
Shapiro-wilk	0,066	0,111		
	<i>Pvalue</i> = 0,05	0,000**		

*Uji *T test Paired*.

**Uji *T test Independent*.

Sumber: Data Primer tahun 2017

Tahap selanjutnya dilakukan uji *T test Independent* untuk mengetahui perbedaan skor stres pada *post test* kelompok intervensi dan kelompok kontrol menunjukkan nilai signifikan $p < 0,001$ (normal $p < 0,05$), yang berarti secara statistik terdapat perbedaan rerata skor stres bermakna pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Pengaruh *art therapy* terhadap tingkat stress pada lansia sebelum dan setelah diberikan *art therapy* selama 1 minggu pada kelompok intervensi.

Tabel 4 menunjukkan bahwa adanya pengaruh *art therapy* terhadap tingkat stres pada lansia yang dapat dilihat dari hasil *pre test* dan *post test* kelompok intervensi. Sebelum dilakukan *art therapy*, lansia kelompok intervensi berada dalam kategori stres ringan dan sedang dengan jumlah 12 responden dan setelah dilakukan *art therapy*, tingkat stres lansia berada dalam kategori normal dengan jumlah 4 responden. Perbedaan nilai *mean* pada *pre test* dan *post test* didapatkan hasil nilai *mean* 7,44 dan *standard deviation* 3,46 dengan hasil $p < 0,000^*$ (normal $p = 0,05$) yang berarti secara statistik terdapat perbedaan rerata skor stres bermakna pada kelompok intervensi sebelum dan setelah satu minggu pemberian *Art therapy*.

Hal ini dapat dilihat dari analisa hasil skor tiap item kuesioner menunjukkan pada *pre test* dan *post test* nilai tertinggi pada soal "Saya merasa sulit untuk beristirahat" dengan skor 36 yang berarti termasuk dalam indikator stres psikologis atau emosi. *Art therapy* (terapi menggambar) adalah bentuk paling mudah dan alami dalam mengekspresikan pengalaman seseorang. Terapi menggambar dapat menurunkan tingkat stres dan mengembangkan coping individu (Setyoadi & Kushariadi, 2011).

Pada proses awal diberikan *art therapy*, responden tampak kebingungan.

Setelah dijelaskan tentang alur dan didampingi asisten peneliti, responden tampak antusias mengikuti kegiatan hingga selesai. Selesai menggambar, responden menceritakan hasil gambar yang dibuat. Seluruh responden bercerita dengan terbuka kepada peneliti atau asisten yang mendampingi. Sebagian besar responden kelompok intervensi mengatakan merasa lebih lega dan senang setelah menceritakan pengalaman terkait dengan tema penelitian.

Menggambar mandala sebagai peredam stres fisiologis yang efektif bagi individu dengan cacat intelektual dan mengukur tingkat stres dari perubahan tekanan darah sistolik, diastolik, dan nadi (Schrade, Tronsky and Kaiser, 2011). Menurunkan keresahan dan ketegangan dapat dilakukan dengan menyalurkan hobi atau kegiatan yang menyenangkan meskipun tidak berhubungan langsung mengenai stres (Mumpuni dan Wulandari, 2010).

Terapi menggambar dapat menurunkan tingkat stres dan memungkinkan individu mengembangkan coping (Setyoadi & Kushariadi, 2011). Hal ini ditunjukkan pada interpretasi hasil, sebagian besar lansia mengatakan merasa sangat senang dan lebih tenang. Saat seseorang melakukan kegiatan dengan hati senang dan tenang, memicu tubuh mengeluarkan hormon endorphin yang berefek meningkatkan perasaan nyaman dan tenang sehingga otot-otot tubuh yang awalnya tegang akan mengendur (Mumpuni dan Wulandari, 2010).

Pengaruh *art therapy* terhadap tingkat stress pada lansia sebelum dan setelah 1 minggu tanpa diberikan intervensi pada kelompok kontrol.

Tabel 4 menunjukkan bahwa adanya pengaruh setelah 1 minggu tanpa intervensi terhadap tingkat stres pada lansia kelompok kontrol. Pada *pre test*, sebagian besar lansia kelompok kontrol berada dalam kategori

stres sedang dan pada *post test* tingkat stres lansia berada dalam kategori stres berat. Perbedaan nilai *mean* pada *pre test* dan *post test* didapatkan hasil nilai *mean* -2,94 dan *standart deviation* 6,37 dengan hasil $p=0,067^*$ (normal $p=0,05$) yang berarti secara statistik tidak terdapat perbedaan rerata skor stres bermakna pada kelompok kontrol sebelum dan setelah satu minggu tanpa pemberian *art therapy*.

Terjadinya perubahan tingkat stres dapat dikarenakan sifat stresor, durasi stresor, jumlah stresor, pengalaman masalah serta tipe kepribadian seseorang menjadi salah satu meningkatnya tingkat stres. Hal ini dibuktikan saat *pre test* dan *post test* hasil menjawab kuesioner sebagian besar menjawab “saya merasa sulit beristirahat” yang berarti termasuk dalam indikator stres psikologis atau emosi.

Timbulnya stres yang berdampak negatif dapat ditentukan dari jumlah tuntutan yang diterima dan kemampuan dalam menangani sumber stres baik fisik dan psikologis (Gaol, 2016). Faktor-faktor penyebab stres pada lansia di Panti Werdha termasuk dalam 5 urutan besar, yaitu perubahan aktivitas sehari-hari, perubahan perkumpulan dengan keluarga, kematian pasangan dan atau anggota keluarga, dan perubahan pemilihan olahraga atau rekreasi (Ponto, Bidjuni dan Karundeng, 2015).

Perbedaan tingkat stres pada lansia setelah diberikan intervensi pada kelompok intervensi dan kontrol.

Tabel 4 juga menunjukkan adanya perbedaan skor stres *post test* pada lansia kelompok intervensi dengan *post test* kelompok kontrol. Hasil uji *t test independet* pada *post test* kelompok intervensi dan *post test* kelompok kontrol menunjukkan hasil $p<0,001^{**}$ (normal $p<0,05$) yang berarti secara statistik terdapat adanya perbedaan pada *post test* kelompok intervensi dan

kelompok kontrol. Bukti lain ditunjukkan dari hasil interpretasi gambar responden.

Pada hari pertama, sebagian besar responden dapat mengungkapkan hal yang dirasakan sangat mengganggu dalam pikiran. Seorang responden mengungkapkan hal yang dirasakan sangat mengganggu dalam pikiran dengan gambar sampah berserakan. Responden menceritakan di ruangan sering ada yang membuang sampah tidak pada tempatnya sehingga dirinya membersihkan sampah yang berserakan, tersebut.

Pada hari kedua, responden dapat mengungkapkan hal yang membuat marah. Seorang responden menunjukkan gambar dirinya bangkrut. Responden menceritakan tempat usaha turun temurun digusur tanpa kompensasi oleh pemerintah, setelah bangkrut pindah tempat tinggal ke Kalimantan dengan satu keluarganya, saat sudah tua kembali ke jogja dan masuk ke panti.

Pada hari ketiga, responden dapat mengungkapkan hal yang tidak dapat dimafkan. Seorang responden mengungkapkan nya dengan gambar wanita. Responden menceritakan dulu ada seorang wanita yang mencampakkan dirinya sehingga responden merasa sakit hati.

Pada hari keempat, responden dapat mengungkapkan hal yang paling ditakutkan. Seorang responden mengungkapkannya dengan gambar ular. Responden menceritakan dulu pernah hamper digigit ular saat berjalan di depan rumah.

Pada hari kelima, responden dapat mengungkapkan hal yang membuat membuat senang. Seorang responden mengungkapkan hal yang membuat senang dengan gambar angsa. Responden menceritakan sangat senang ketika melihat angsa karena dapat membuatnya tenang dan betah melihat dengan lama.

Pada hari keenam, responden dapat mengungkapkan hal yang paling membuat bahagia. Seorang responden mengungkap-

kan hal yang membuat bahagia dengan gambar batik. Responden menceritakan merasa bahagia pernah bekerja di tempat pembuatan batik.

Pada hari ketujuh, responden dapat mengungkapkan harapan yang paling diinginkan tetapi tidak tersampaikan. Seorang responden mengungkapkan harapan dengan gambar pemandangan dengan latar candi. Responden menceritakan dirinya berharap dapat berlibur ke Bali. Sebagian besar responden dapat mengungkapkan harapan terpendam yang dimiliki sehingga merasa lebih lega setelah mengungkapkan. Pada awal terapi klien tampak merasa malu dengan hasil gambar yang dibuat. Setelah dilakukan interpretasi, sebagian besar responden menunjukkan sikap terbuka.

Selain mengungkapkan emosi individu, perbaikan dalam aspek rohani, kognitif, fungsi kreatif, afektif, dan psikomotor juga diasah dalam terapi. Berkesenian adalah suatu jalan mengkoordinasi antara otak, hati, pikiran, dan aktivitas fisik kembali berfungsi selaras dan bersamaan (Anoviyanti, 2008). Pada pemilihan warna berhubungan erat dengan emosi. Pada hari pertama hingga ke-5 sebagian besar responden menunjukkan gambar dengan warna dominan gelap.

Interpretasi dari perasaan individu yang diberikan terapi seperti hasil karya seni yang menggambarkan warna dominan adalah warna gelap yang mengandung arti hubungan dengan seseorang sedang kurang harmonis dan menunjukkan kesedihan. Pada hari ke-6 hingga ke-7 sebagian besar responden menunjukkan gambar dengan warna dominan cerah. Hasil karya seni yang menggambarkan warna dominan adalah warna cerah yang mengandung arti mereka terbebas dari gangguan dan mempunyai tujuan yang sama yaitu ingin kembali sehat (Setyoadi & Kushariadi, 2011).

Hal ini menunjukkan bahwa *art therapy* memberikan pengaruh menurunkan

tingkat stress pada lansia kelompok intervensi yaitu lansia dapat mengekspresikan emosi dengan cara menggambar serta meningkatkan coping dengan menceritakan pengalaman sesuai dengan tema penelitian. Terapi seni merupakan terapi yang mengatasi kekhawatiran, emosi, perubahan hidup, masalah personal, dan konflik yang sering dipendam seseorang dalam alam bawah sadar dengan cara penggunaan kreatif berbagai media ekspresif (Stockslagerdan Schaeffer, 2008).

Terapi seni menggambar dapat menjadi pengobatan yang dapat diterima dengan pendekatan untuk veteran Inggris dengan berbagai kesulitan mengenai kesehatan mental (Palmer, Hill, Lobban, & Murphy, 2017).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil dan bahasan dapat disimpulkan bahwa tingkat stres responden sebelum diberikan *art therapy* termasuk dalam kategori ringan pada kelompok intervensi dan kategori sedang pada kelompok kontrol. Tingkat stres responden setelah diberikan *art therapy* termasuk dalam kategori normal pada kelompok intervensi dan kategori berat pada kelompok kontrol. Terdapat perbedaan tingkat stres responden kelompok intervensi sebelum dan setelah diberikan *art therapy*.

Pada responden kelompok kontrol terdapat perbedaan tingkat stres sebelum dan setelah tanpa diberikan intervensi. Terdapat perbedaan tingkat stres pada responden kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah dilakukan *art therapy*.

Saran

Peneliti menyarankan pada lansia dapat menggunakan *art therapy* untuk mengurangi stres. Bagi pengelola BPSTW, agar *art therapy* dapat menjadi salah satu

kegiatan yang dapat dilakukan oleh lansia di BPSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur. Diharapkan peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian lanjutan mengenai *art therapy* dengan menggunakan tehnik lain, media lain, serta dapat membandingkan *art therapy* dengan terapi yang lainnya.

DAFTAR RUJUKAN

- Akin, A. & Cetin, B. 2007. *The depression anxiety and stress scale (DASS): The study of validity and reliability. Kuram Ve Uygulamada Egitim Bilimleri*, 7 (1),260-268. <http://search.proquest.com/docview/236995712?accountid=25704> Diakses pada 17 Januari 2017.
- Anisya, A. 2016. "Hubungan Stres dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di Panti Sosial Sabai Nan Aluih Sincin. Universitas Andalas.
- Anoviyanti, S. R. 2008. *Terapi Seni Melalui Melukis pada Pasien Skizofrenia dan Ketergantungan Narkoba. Journal of Visual Art and Design*.
- Azizah, L. M. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*. Edisi Pertama. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Badan Pusat Statistik. 2015. *Profil Statistik Kesehatan 2015*. Jakarta: CV. Budiman Makmur. <https://www.bps.go.id/index.php/publikasi/index> diakses 17 Oktober 2016.
- Gaol, N. T. L., 2016. *Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional*. National Taiwan Ocean University.
- Hafifah, R. N. 2014. *Tingkat Stres Remaja PAY Muhammadiyah Gedeg dan Muhammadiyah 2 Meri Mojokerto*.
- Hidaayah, N. 2013. *Stres Pada Lansia Menjadi Faktor Penyebab dan Akibat Terjadinya Penyakit*. Universitas Nahdlatull Ulama Surabaya).
- Hidayat, A. A. A.. 2006. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Hawari, D. 2011. *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: FKUI.
- Khaira, H. 2016. *Pengalaman Mahasiswa PSIK FKIK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta mengenai penerapan terapi komplementer dan alternatif*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Komisi Nasional Lanjut Usia. 2011. *Pengenalan Gerontologi dan Geriatri bagi Masyarakat*. Jakarta: Komisi Nasional Lanjut Usia.
- Mumpuni, Y. dan Wulandari, A. 2010. *Cara Jitu Mengatasi Stres*. Yogyakarta: ANDI Yogyakarta.
- Padila. 2013. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Cetakan pertama. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Palmer, E., Hill, K., Lobban, J., & Murphy, D. 2017. *Veteran's Perspectives on The Acceptability of Art therapy: a mixed-methods study*. International Journal of Art Therapy. United Kingdom: Roulledge Taylor & Francis Group.
- Priyoto. 2014. *Konsep Manajemen Stress*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ponto, D. L., Bidjuni, H., dan Karundeng, M., (2015) *Pengaruh Terapi Okupasi terhadap Penurunan Stres pada Lansia di Panti Werdha Damai Ranomuut Manado*. Universitas Sam Ratulangi

- Rizkyanti, W. D. 2014. *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kejadian Stres pada Lansia di Desa Pasrepan Kecamatan Pasrepan Kabupaten Pasuruan*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto
- Sari, N. P. A. R., Utami, P. A. S., dan Suarnata, I K. 2015. *Pengaruh Senam Otak terhadap Tingkat Stres Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Singaraja*. Universitas Udayana.
- Setyoadi & Kushariadi. 2011. *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatik*. Jakarta: Salemba Medika.
- Schrade, C., Tronsky, L., and Kaiser, D. H. 2011. *The Art in Psychotherapy: Physiological Effect of Mandala Making in Adult With Intellectual Disability*. Elsevier. United States: The Kennedy Centre, Trumbull, CT, and Albertus Magnus College, New Haven, CT.
- Stanley, M., and Beare, P. G., 2006. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Edisi kedua. Jakarta: EGC.
- Stockslager, J. L. dan Schaeffer, L. 2008. *Buku Saku Asuhan Keperawatan Geriatrik (Handbook of Geriatric Nursing Care)*. Edisi kedua. Jakarta: EGC
- Yani, P. dan Parasdyasih, S. 2013. *Hubungan Tingkat Stres dengan Kemandirian pada Lanjut Usia dalam Pemenuhan Aktivitas Dasar Sehari-hari di Desa Bebel Kecamatan Wonokerto Kabupaten Pekalongan*. STIKES Muhammadiyah Pekajang.
- Yosep, I. 2011. *Keperawatan Jiwa*. Edisi Revisi. Bandung: PT. Refika Aditama.