EKSPLORASI KOGNISI DAN PERILAKU LANSIA MELALUI KEGIATAN MENGGAMBAR DAN MEWARNAI

Salfatya Santoso¹, Siti Hikmah², Isma Ira Lestari³, Vidya Ajijiah⁴, Allaiya Talent⁵, Fatiha Muthiazahra⁶, Erfina Narsi Agustin⁷, Vinda Puji Pertiwi⁸, Hanifah Arien Faradilla⁹, Novia Rizky Kamilulfalaah¹⁰

23070160043@student.walisongo.ac.id¹, hikmahanas@walisongo.ac.id²

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

ABSTRAK

Lansia sering mengalami perubahan emosi dan penurunan fungsi kognitif. Menggambar dan mewarnai merupakan alternatif sederhana untuk mengekspresikan perasaan sekaligus meningkatkan kemampuan kognitif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kegiatan menggambar dan mewarnai dapat mengekspresikan emosi dan kognisi lansia. Metode penelitian yang digunakan pendekatan fenomenologi kualitatif dengan subjek 6 lansia berusia ≥ 60 tahun yang masih memiliki kemampuan fungsi motorik tangan dengan baik. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara, alat dan bahan gambar. Temuan utama pada penelitian ini adanya variasi yang signifikan dalam kemampuan kognitif, motorik, dan respons emosional di antara keenam subjek lansia yang berpartisipasi dalam kegiatan menggambar dan mewarnai. Penelitian ini menunjukkan bahwa pemanfaatan seni sebagai media dengan dilakukan aktivitas menggambar dan mewarnai pada lansia terbukti dapat mengeksplorasi aspek kognisi dan perilaku.

Kata Kunci: Emosi, Kognisi, Lansia, Menggambar.

ABSTRACT

The elderly often experience emotional changes and decreased cognitive function. Drawing and coloring are simple alternatives to express feelings while improving cognitive abilities. This study aims to determine how drawing and coloring activities can express the emotions and cognition of the elderly. The research method used a qualitative phenomenological approach with the subject of 6 elderly aged ≥ 60 years who still have good hand motor function abilities. The instruments used in this study were observation, interviews, drawing tools and materials. The main findings of this study were significant variations in cognitive abilities, motor skills, and emotional responses among the six elderly subjects who participated in drawing and coloring activities. This study shows that the use of art as a medium by doing drawing and coloring activities in the elderly is proven to explore aspects of cognition and behavior.

Keywords: Emotion, Cognition, Elderly, Drawing.

PENDAHULUAN

Undang-undang Nomor 13 Tahun 1998 mengenai Kesejahteraan Lanjut Usia, pada pasal 1 poin 2, mengartikan penduduk lanjut usia (lansia) sebagai individu yang telah berusia 60 tahun atau lebih. Badan Pusat Statistik (BPS) memperkirakan bahwa pada tahun 2035, proporsi lansia di Indonesia akan mencapai 15,8% dari total populasi. Oleh karena itu, perlu dilakukan penyesuaian batas usia lansia menjadi 71,7 tahun ke atas. Peningkatan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat berkontribusi pada bertambahnya umur harapan hidup di Indonesia (Khairunisa et al., 2025). Peningkatan jumlah lansia ini menuntut perhatian khusus terhadap mereka yang mengalami proses penuaan. Berbagai masalah yang perlu diperhatikan terkait dengan proses penuaan mencakup perubahan dalam aspek kognitif, motorik, emosional, dan sosial (Ruriyanty et al., 2023). Penuaan yang terjadi secara alami dapat menyebabkan penurunan fungsi kognitif. Selain itu, faktor-faktor lain seperti genetika, tingkat pendidikan, kondisi otak, paparan terhadap racun, kurangnya aktivitas fisik, serta penyakit kronis seperti Parkinson, penyakit jantung, stroke, dan diabetes juga berkontribusi terhadap penurunan kemampuan kognitif (Flaherty dalam (Cahyaningrum,

2022). Fungsi kognitif merujuk pada kemampuan memori atau proses pengingatan, baik untuk jangka pendek maupun untuk peristiwa yang telah terjadi di masa lalu. Kondisi ini dapat menjadi indikator adanya gangguan kognitif, seperti demensia (Samsuni et al., 2024).

Seiring bertambahnya usia, individu menghadapi tantangan kompleks baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Pendekatan konvensional dalam intervensi medis dan psikologis terhadap lansia sering kali kurang mempertimbangkan kebutuhan holistik dan subjektivitas pengalaman mereka. Oleh karena itu, berbagai penelitian mulai mengeksplorasi integrasi terapi seni sebagai intervensi yang berpusat pada manusia dan bersifat multidimensi. Salah satu pendekatan utama yang mendasari penggunaan terapi seni dalam populasi lansia adalah Person-Centred Approach dari Carl Rogers. Dalam pendekatan ini, kualitas relasi antara terapis dan klien menjadi kunci, yang dibangun atas dasar empati, penerimaan tanpa syarat, dan keaslian. Melalui lingkungan yang suportif dan tidak menghakimi, pasien dapat menumbuhkan kembali kepercayaan diri dan harga diri mereka, sebagaimana ditemukan dalam studi oleh (Deygout, F., & Auburtin, 2020) terhadap pasien Alzheimer.

Lebih lanjut, dalam konteks perkembangan psikososial lansia, teori Erik Erikson tentang tahap akhir kehidupan integrity vs despair menjadi sangat relevan. Pendekatan life review, sebagaimana digunakan dalam penelitian oleh (Ravid-Horesh, 2004) memungkinkan lansia untuk merefleksikan dan menilai kehidupan mereka, yang bertujuan untuk mencapai integritas ego. Proses ini dapat difasilitasi secara efektif melalui media seni visual, yang memungkinkan ekspresi emosi dan kenangan yang tidak mudah diungkapkan secara verbal. Dalam bidang onkologi geriatrik, seperti diteliti oleh (Aapro, 2008) kebutuhan akan pendekatan yang personal semakin ditekankan. Usia kronologis tidak lagi menjadi satu-satunya dasar dalam pengambilan keputusan terapi kanker. Sebaliknya, digunakan pendekatan Comprehensive Geriatric Assessment (CGA) untuk mengevaluasi kondisi fungsional, psikologis, dan sosial secara menyeluruh. Ini menandai pergeseran paradigma dari terapi yang seragam ke terapi yang adaptif dan sensitif terhadap karakteristik individu lansia. Sementara itu, pada populasi dengan Parkinson's Disease (PD), terapi seni telah menunjukkan potensi besar sebagai intervensi rehabilitatif yang bersifat non-farmakologis.

Studi oleh (Li et al., 2024) menekankan bahwa berbagai bentuk terapi seni seperti seni rupa, musik, tari, yoga, dan meditasi tidak hanya meningkatkan fungsi motorik, tetapi juga berdampak signifikan terhadap kondisi psikologis dan kognitif pasien. Konsep neuroplastisitas, motivasi intrinsik, dan penggunaan teknologi berbasis media interaktif (seperti video game dan VR) memperkaya dimensi terapi ini sebagai pendekatan modern dan adaptif. Pencegahan penurunan fungsi kognitif pada lansia dapat diambil salah satunya dengan meningkatkan aktivitas fisik. Minimnya stimulasi kognitif pada lansia dapat diatasi melalui interaksi yang melibatkan terapi seni, seperti menggambar dan mewarnai yang sering kali diabaikan oleh lingkungan sekitar. Penelitian oleh (Djajasaputra & Halim, 2019) memberikan rekomendasi intervensi yang lebih fokus pada penurunan fungsi di aspek lain, terutama bagi lansia yang tidak terlibat dalam aktivitas kognitif secara teratur. Aktivitas melatih otak, seperti permainan yang melibatkan memori visual dan verbal, yakni menggambar dan mewarnai sesuai keinginan lansia, lalu penggalian cerita dari lansia juga dapat menjadi sarana ekspresi. Hal ini diharapkan dapat merangsang produktivitas kognisi lansia (Djajasaputra & Halim, 2019).

Riset ini didasarkan pada argumen apakah aktivitas menggambar dan mewarnai dapat mengungkap kemampuan kognitif lansia di panti jompo. Orang dewasa lanjut usia saat memiliki keterbatasan fisik dan mental, hal ini peneliti ingin melihat pola kognitif seperti memberi respons emosi dan perilaku yang muncul selama dan setelah kegiatan menggambar

dan mewarnai. Pada hal tersebut penelitian ini bertujuan mengeksplorasi ekspresi emosi dan fungsi kognitif lansia melalui kegiatan menggambar dan mewarnai serta memberikan wawasan tentang penggunaan aktivitas seni sebagai intervensi untuk meningkatkan kesehatan otak lansia.

METODOLOGI

Pada penelitian ini menerapkan metode kualitatif dengan subjek dipilih menggunakan purposive sampling dengan kriteria lansia berusia ≥ 60 tahun yang masih memiliki fungsi motorik tangan yang baik. Subjek berjumlah 6 orang. Adapun penelitian ini dilaksanakan di Panti Wreda Omega, Jl. Rorojongrang No.1, Manyaran, Kec. Semarang Barat, Kota Semarang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara, alat dan bahan gambar.

Pengumpulan data penelitian ini yang pertama, pengenalan aktivitas dahulu, yakni memberi instruksi mengenai kegiatan menggambar. Kemudian, pelaksanaan terapi selama 20 menit, lansia diminta menggambar bebas di kertas HVS yang sudah diberikan. Saat menggambar tidak ada batasan atau aturan khusus, lansia boleh memilih warna sendiri. Selama menggambar berlangsung, pengamat mengobservasi para subjek. Kemudian diikuti wawancara mendalam setelah menggambar.

Data penelitian yang didapat dari observasi di-coding berdasarkan pola perilaku, ekspresi emosi, dan respons kognitif. Hasil wawancara dianalisis untuk melihat pola berpikir, refleksi emosi, dan persepsi lansia terhadap apa yang digambar. Kemudian, dokumentasi hasil karya dikategorikan berdasarkan warna, kompleksitas, dan kreativitas untuk dianalisis lebih lanjut dalam pemaknaan kognisi dan perilaku lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan wawancara dan observasi yang dilakukan terhadap para lansia di Panti Wreda Omega, didapatkan sampel sebanyak 6 orang lansia. 6 orang lansia tersebut dipilih menggunakan purposive sampling dengan kriteria lansia berusia ≥ 60 tahun yang masih memiliki fungsi motorik tangan yang baik. Peneliti mengamati lansia dari aspek kognitif serta aspek emosi dan perilaku dilihat dari aspek kognitif. Setelah melakukan pengamatan diperoleh hasil sebagai berikut:

(tabel 1. Hasil wawancara dari aspek kognitif)

Aspek	Sampel 1	Sampel 2	Sampel 3	Sampel 4	Sampel 5	Sampel 6
Fokus & Konsentrasi	Cukup lama dan perlu dibantu	Mampu mempertahankan fokus dengan baik	Mampu memfokuskan pikiran namun dalam waktu yang singkat dan mudah terdistraksi	Memiliki tingkat fokus yang sangat baik	Tingkat fokus yang dimiliki sangat baik	Cukup baik
Memori Kerja	Lemah	Cukup baik	Ingat warna merak	Baik	Sangat baik	Ingat pola tidak ingat warna

Fleksibilitas Kognitif	Kurang atau pasif	Kaku dalam memilih warna	Kaku dalam menentukan strategi	Konsisten dan yakin	Cepat dan fleksibel	Tidak fleksibel
Koordinasi Motorik	Kesulitan	Baik	Kesulitan	Baik	Sangat baik	Sulit (stroke)
Kecepatan Berpikir	Lambat	Lambat	Lambat dalam menggambar namun cepat dalam mewarnai	cepat	cepat	Cepat karena gambar sederhana

(tabel 2. Hasil wawancara dari aspek perilaku)

Aspek	Sampel 1	Sampel 2	Sampel 3	Sampel 4	Sampel 5	Sampel 6
Ekspresi emosi	Menikmati	Tidak menikmati	Senang dan nostalgia	Tenang dan senang	Sangat menikmati	Santai
Percakapan spontan	Aktif	Pasif	Aktif bercerita	Antusias	Lancar bercerita	Sangat aktif
Interaksi sosial	Fokus sendiri	Fokus sendiri	Merespons pengasuh	Fokus sendiri	Fokus gambar	Hangat
Kepuasan hasil karya	Cukup bangga	Tidak bangga	Senang dan ingin berbagi	Bangga	Bangga (non-verbal)	Tidak bangga

Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa subjek 1 menunjukkan perhatian dan konsentrasi yang cukup baik meskipun tidak menggambar secara mandiri. Subjek aktif secara verbal, sering bercerita bahkan sebelum ditanya, dan tampak menikmati kegiatan. Namun, subjek mengalami kesulitan dalam mengingat detail seperti warna atau nama gambar, serta menunjukkan lambatnya proses berpikir. Kesulitan menggenggam alat tulis juga menjadi kendala dalam partisipasinya secara langsung.

Subjek 2 mampu menggambar sendiri dan menjawab pertanyaan yang diajukan, walaupun dalam beberapa momen jawabannya kurang jelas atau tidak langsung. Subjek cenderung kaku dalam memilih warna dan menunjukkan proses berpikir yang lambat. Dari segi emosi, subjek tampak tidak terlalu menikmati aktivitas dan mengatakan bahwa subjek tidak suka menggambar. Subjek juga relatif pasif dalam interaksi sosial dan tidak menunjukkan rasa bangga terhadap hasil karyanya.

Berbeda dari subjek 2, subjek 3 tampak lebih antusias secara emosional. Subjek merasa senang karena kegiatan tersebut mengingatkannya pada masa kecil. Saat menggambar, subjek mampu mengingat warna favoritnya dan cepat dalam memilih warna, namun lambat dalam menyelesaikan gambar dan kaku dalam strategi menggambar. Subjek juga mengalami kesulitan motorik saat menggambar. Meskipun demikian, subjek merasa bangga dan bersemangat untuk menceritakan hasil karyanya kepada keluarganya.

Subjek 4 menunjukkan kemampuan kognitif yang sangat baik. Subjek dapat fokus dalam waktu lama, menentukan gambar dan warna dengan cepat dan yakin, serta tidak

mengalami kesulitan motorik. Ingatan dan kecepatan berpikirnya masih optimal, terlihat dari proses menggambar yang lancar dan efisien. Secara emosional, subjek menikmati kegiatan, menjawab pertanyaan dengan antusias, dan merasa puas serta bangga dengan hasil karyanya.

Kemampuan yang menonjol juga terlihat pada subjek 5, yang merupakan mantan desainer. Subjek menunjukkan kecepatan berpikir yang tinggi, ingatan visual yang baik, serta fleksibilitas dalam menggambar beberapa desain. Koordinasi motorik masih sangat baik dan subjek mampu menyelesaikan lima gambar dalam satu sesi. Subjek sangat menikmati kegiatan ini, membagikan cerita masa lalunya dengan lancar, dan meskipun tidak menyampaikan secara verbal, ekspresinya menunjukkan kepuasan dan kebanggaan terhadap hasil karyanya.

Sementara itu, subjek 6 mengalami keterbatasan fisik akibat stroke yang memengaruhi kemampuannya dalam menggenggam pensil. Meski demikian, subjek tetap fokus dalam waktu tertentu dan memilih untuk menggambar pola yang sama, yaitu tikus. Ini menunjukkan strategi yang tidak fleksibel. Subjek tidak mengingat warna yang digunakan, namun dapat mengingat pola gambar sebelumnya. Secara emosional, subjek tampak santai dan sangat terbuka dalam bercerita. Subjek tidak merasa bangga terhadap hasil gambarnya, namun tetap menunjukkan partisipasi yang positif dan hangat selama kegiatan berlangsung. Hasil pengamatan seluruhnya menunjukkan bahwa meskipun terdapat perbedaan dalam tingkat kemampuan kognitif dan respons emosional antar lansia, kegiatan menggambar dan mewarnai memberikan ruang untuk ekspresi diri, interaksi sosial, dan stimulasi kognitif yang bermanfaat.

Hasil pengamatan menunjukkan adanya variasi yang signifikan dalam kemampuan kognitif, motorik, dan respons emosional di antara keenam subjek lansia yang berpartisipasi dalam kegiatan menggambar dan mewarnai. Subjek 4 dan 5 menunjukkan kemampuan kognitif dan motorik yang masih sangat baik, terlihat dari kecepatan berpikir, fokus perhatian, kemampuan mengingat, serta koordinasi motorik halus yang optimal. Kedua subjek ini juga menunjukkan respons emosional positif berupa kebanggaan dan kepuasan terhadap hasil karya mereka. Sebaliknya, subjek 1 dan 6 mengalami keterbatasan dalam partisipasi langsung karena kendala fisik, namun tetap menunjukkan keterlibatan secara verbal dan emosional. Subjek 2 dan 3 memiliki kemampuan menggambar mandiri meskipun mengalami beberapa keterbatasan dalam proses berpikir dan koordinasi motorik.

Aspek emosional dan sosial memainkan peran penting dalam kegiatan ini. Meskipun kemampuan kognitif dan motorik bervariasi, sebagian besar subjek menunjukkan respons emosional positif selama aktivitas berlangsung. Subjek 1, 3, 4, dan 5 tampak menikmati kegiatan dan aktif berinteraksi, sementara subjek 2 cenderung pasif dan kurang antusias. Kegiatan menggambar juga memicu kenangan pribadi pada beberapa subjek, seperti terlihat pada subjek 3 yang teringat masa kecilnya dan subjek 5 yang berbagi pengalaman profesionalnya sebagai mantan desainer. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas kreatif dapat menjadi media yang efektif untuk memfasilitasi ekspresi diri dan interaksi sosial pada lansia.

Temuan ini mengimplikasikan bahwa kegiatan menggambar dan mewarnai dapat menjadi intervensi yang bermanfaat untuk stimulasi kognitif dan kesejahteraan emosional pada populasi lansia, dengan beberapa adaptasi untuk mengakomodasi perbedaan individual. Meskipun beberapa subjek mengalami keterbatasan fisik atau kognitif, mereka tetap dapat berpartisipasi dan mendapatkan manfaat dari kegiatan tersebut. Pendekatan yang fleksibel dan personal dalam menerapkan aktivitas kreatif seperti ini dapat memaksimalkan manfaatnya bagi lansia dengan berbagai tingkat kemampuan, sekaligus memberikan kesempatan untuk sosialisasi dan ekspresi diri yang berkontribusi positif terhadap kualitas

hidup mereka.

Kegiatan menggambar dan mewarnai yang dilakukan oleh lansia juga pernah dilakukan oleh (Ruriyanty et al., 2023) dengan hasil yang didapatkan dalam penelitiannya adalah terapi mewarnai efektif untuk membantu mengurangi level stres pada lansia, selain menjadi cara yang menyenangkan dalam mengisi waktu kosong lansia, terapi mewarna juga bermanfaat untuk meningkatkan fungsi kognitif dan motorik lansia. (Riyanti et al., 2023) dalam penelitiannya juga meneliti mengenai terapi seni yakni mewarnai dan menggambar pada lansia, dengan melibatkan subjek lansia yaitu 30 orang lansia di Kelurahan Penggilingan Cakung Jakarta Timur. Dengan hasil penelitiannya adalah terapi seni (mewarna dan menggambar) yang dilakukan dapat menjadi aktivitas yang berguna atau bermanfaat, terutama mendukung lansia untuk dapat mendukung kesehatan mental serta emosional lansia, dengan melakukan aktivitas mewarna dan menggambar dapat membuat lansia untuk dapat mengungkapkan atau mengekspresikan emosi-emosi mereka secara leluasa dan bebas. Melalui terapi seni yakni menggambar dan mewarna dapat mengurangi stres atau kecemasan yang mungkin dialami oleh lansia. Kegiatan terapi seni ini juga dapat meningkatkan produktivitas lansia serta dapat membuat lansia menambah citra diri yang lebih positif, dan dapat meningkatkan kesehatan mental lansia.

Penelitian terkait selanjutnya juga dilakukan oleh (Khairunisa et al., 2025) yang meneliti mengenai terapi seni terhadap lansia untuk meningkatkan kualitas hidup. Subjek yang terlibat adalah lansia warga Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya. Dengan hasil yang ditemukan adalah melalui terapi seni yang dilakukan adalah dapat menggerakkan kembali kognitif pada lansia namun juga dengan meninjau keparahan kondisi lansia. Terapi seni ini juga dapat dikombinasikan dengan terapi-terapi yang lain yang dapat merangsang aktivitas otak lansia. Kegiatan terapi lansia ini dapat memberikan pengaruh bagi emosional dan psikologis lansia.

Hasil penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pengembangan psikologi gerontologi, khususnya dalam pemanfaatan seni sebagai media terapeutik. Aktivitas menggambar dan mewarnai ternyata tidak hanya menjadi sarana relaksasi, melainkan juga mampu membantu lansia mengekspresikan emosi, memperkuat identitas diri, dan mengakses kembali kenangan masa lalu yang bermakna. Hal ini sejalan dengan teori psikososial Erikson yang menyatakan bahwa tahap akhir kehidupan merupakan saat refleksi dan pencarian makna hidup, di mana kegiatan kreatif dapat menjadi jembatan penting untuk memenuhi kebutuhan ini (Erikson, E. H., & Erikson, 1998). Selain itu, Kegiatan menggambar dan mewarnai meningkatkan kecepatan berpikir, fokus, dan memori kerja, bahkan pada orang yang memiliki keterbatasan fisik sekalipun. Ini menunjukkan bahwa kegiatan ini efektif sebagai intervensi non-medis untuk lansia. Selain itu, laporan wawancara menunjukkan bahwa para lansia mengalami perasaan tenang, senang, dan menurunkan stres selama sesi menggambar. Dengan demikian, metode ini dapat digunakan dengan mudah di panti jompo maupun dalam perawatan keluarga tanpa memerlukan peralatan mahal atau keahlian khusus.

Kebebasan dalam memilih warna dan bentuk yang diberikan dalam protokol penelitian membuat kegiatan ini sangat fleksibel dan dapat disesuaikan dengan tingkat kemampuan kognitif dan motorik setiap lansia. Lansia yang memiliki masalah genggaman atau kemampuan berpikir yang lambat masih dapat memilih pola atau warna sederhana. Subjek yang lebih mahir dapat bereksperimen dengan kompleksitas gambar, sehingga masing-masing memiliki manfaat yang sama. Aktivitas seni juga memvalidasi teori Erikson tentang tahap integritas versus despair pada usia tua. Banyak subjek mencapai perasaan ego merasakan makna dan kepuasan dalam menilai kembali perjalanan hidup mereka melalui menggambar dan merenungkan kenangan mereka. Ini mengurangi kemungkinan mengalami

keputusasaan di usia tua.

Penelitian neuropsikologi juga menunjukkan bahwa keterlibatan dalam seni mampu meningkatkan konektivitas otak, terutama pada area yang terkait dengan emosi, memori, dan fungsi sosial (Bolwerk et al., 2014). Ini menegaskan bahwa intervensi berbasis seni memiliki potensi besar untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia secara menyeluruh. Lebih jauh lagi, pendekatan ini juga memperkuat prinsip biopsikososial dalam psikologi lansia, di mana seni dapat menyentuh aspek kognitif, afektif, dan relasional secara bersamaan (Beck, 2016). Bahkan, (Cohen, G. D., Perlstein, S., Chapline, J., Kelly, J., Firth, K. M., & Simmens, 2006) menekankan bahwa program seni yang terstruktur dan profesional dapat secara signifikan meningkatkan kesehatan mental, fisik, dan sosial para lansia. Oleh karena itu, kegiatan seni seperti menggambar dan mewarnai dapat menjadi penanganan awal, bukan sekadar pelengkap dalam program kesejahteraan lansia, baik di lingkungan keluarga maupun institusi sosial.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pemanfaatan seni sebagai media dengan dilakukan aktivitas menggambar dan mewarnai pada lansia terbukti dapat mengeksplorasi aspek kognisi dan perilaku. Hal ini menunjukkan terdapat adanya perubahan dalam tingkat kemampuan kognitif dan respons emosional antar tiap lansia yang dapat memberikan ruang untuk dapat mengekspresikan diri, interaksi sosial dan stimulasi kognitif yang bermanfaat. Keberhasilan terapi seni pada lansia tidak hanya pada aspek kognitif dan emosional, akan tetapi dapat mengurangi stres ataupun kecemasan yang kemungkinan dialami lansia. Temuan ini sejalan dengan teori psikososial yang mengungkapkan bahwa pada tahap akhir kehidupan adalah ketika refleksi dan mencari makna hidup, di mana aktivitas yang bisa mengekspresikan kreativitas sehingga dapat menjadi jembatan yang terpenting untuk memenuhi kebutuhan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Jumlah subjek yang terbatas, yakni hanya enam lansia, membatasi kemampuan untuk menggeneralisasi hasil penelitian kepada populasi yang lebih luas. Selain itu, pemilihan subjek dengan purposive sampling, yang hanya melibatkan lansia dengan fungsi motorik tangan yang baik, membuat hasil penelitian ini kurang mewakili seluruh kondisi lansia. Durasi kegiatan menggambar dan mewarnai yang hanya berlangsung selama 20 menit juga mungkin tidak cukup untuk melihat dampak jangka panjang pada kognisi dan perilaku lansia. Metode kualitatif yang digunakan bergantung pada interpretasi subyektif, sehingga temuan tidak dapat diuji dengan pendekatan kuantitatif yang lebih objektif. Faktor eksternal, seperti kondisi kesehatan fisik atau mental lainnya, juga bisa memengaruhi hasil, namun tidak sepenuhnya dikendalikan dalam penelitian ini. Selain itu, penelitian ini hanya dilakukan di satu panti jompo, yang membatasi penerapan hasil pada lansia di lingkungan lain.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar jumlah subjek lebih banyak dan lebih beragam, dengan mempertimbangkan variasi usia, jenis kelamin, dan kondisi fisik. Penggunaan kelompok kontrol dapat memperkuat temuan untuk memastikan bahwa dampak yang ditemukan benar-benar berasal dari terapi seni. Selain itu, peningkatan durasi dan frekuensi kegiatan dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam tentang dampaknya pada lansia. Penelitian juga sebaiknya menggabungkan metode kualitatif dengan kuantitatif untuk memperoleh data yang lebih objektif dan terukur. Penelitian selanjutnya juga perlu mengevaluasi dampak jangka panjang dari terapi ini dan dilakukan di berbagai setting, baik di rumah lansia maupun di komunitas, untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif tentang manfaat terapi seni bagi lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Aapro, M. (2008). State of the art therapy for elderly patients with early-stage and locally advanced breast cancer. *European Journal of Cancer Supplement*, 6(4), 22–27.
- Beck, A. (2016). *Transcultural cognitive behaviour therapy for anxiety and depression: A practical guide*. Routledge.
- Bolwerk, A., Mack-Andrick, J., Lang, F. R., Dörfler, A., & Maihöfner, C. (2014). How art changes your brain: Differential effects of visual art production and cognitive art evaluation on functional brain connectivity. *PLoS ONE*, 9(7), 1–8. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0101035>
- Cahyaningrum, E. D. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Lansia. *Jurnal Surya Muda*, 4(1), 27–36. <https://doi.org/10.38102/jsm.v4i1.111>
- Cohen, G. D., Perlstein, S., Chapline, J., Kelly, J., Firth, K. M., & Simmens, S. (2006). The impact of professionally conducted cultural programs on the physical health, mental health, and social functioning of older adults. *The Gerontologist*, 46(6), 726–734.
- Deygout, F., & Auburtin, G. (2020). Art therapy for elderly women diagnosed with Alzheimers: A positive person-centred approach increases ease in the care process. *Annales Medico-Psychologiques*, 178(10), 961–969.
- Djajasaputra, A. D. R., & Halim, M. S. (2019). Fungsi Kognitif Lansia yang Beraktivitas Kognitif secara Rutin dan Tidak Rutin. *Jurnal Psikologi*, 46(2), 85. <https://doi.org/10.22146/jpsi.33192>
- Erikson, E. H., & Erikson, J. M. (1998). *The life cycle completed (extended version)*. WW Norton & Company.
- Khairunisa, D., Azmi, K., Miranda, T., Sarjana, S., Profesi, P., & Aisyiyah, P. (2025). Terapi Seni Pada Lansia sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Hidup di Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya Art Therapy for The Elderly as an Effort to Improve Quality of Life at The Mulia Dharma Social Rehabilitation Center. 1.
- Li, Y., Luo, X., Zhang, A., Ying, F., Wang, J., & Huang, G. (2024). The potential of arts therapies in Parkinson's disease rehabilitation: A comprehensive review. *Heliyon*, 10(16), e35765. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e35765>
- Ravid-Horesh, R. H. (2004). "A temporary guest": The use of art therapy in life review with an elderly woman. *Arts in Psychotherapy*, 31(5), 303–319.
- Riyanti, E., Pudjiati, P., Hidayat, E., Prayetni, P., & Nurdahlia, N. (2023). Terapi Seni (Mewarnai dan Menggambar) Membantu Lansia Mengatasi Kecemasan. *Jkep*, 8(2), 252–260. <https://doi.org/10.32668/jkep.v8i2.1349>
- Ruriyanty, N. R., Basit, M., Andi, A., Nadya, H. E., & Teddyansyah, T. (2023). Terapi Aktivitas Kelompok Terapan "Terapi Seni Mewarnai Pada Lansia." *Jurnal Suaka Insan Mengabdi (Jsim)*, 5(2), 18–24. <https://doi.org/10.51143/jsim.v5i2.525>
- Samsuni, S., Susanti, F., Ginting, A. G. N., Herlatini, A. D., Yuniarti, E., Febriana, W., & Polpa, E. (2024). Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) Pada Lansia Dengan Demensia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung. *Jurnal Pelayanan Dan Pengabdian Kesehatan Untuk Masyarakat*, 1(4), 123–131. <https://doi.org/10.52643/jppkm.v1i4.3925>