



SELF-BOOK ART THERAPY SEBAGAI INTERVENSI PSIKOSOSIAL UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA LANSIA PALIATIF DENGAN PENYAKIT KRONIS DI PANTI WERDA BUDI MULIA 2 CENGKARENG

Tri Setyaningsih^{1)*}, Ratu Chairunisa²⁾, Shinta Prawitasari¹⁾, Aldi Saputra¹⁾, Tiara Aulia Anisa¹⁾

¹⁾ Prodi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Husada, Jakarta

²⁾ Prodi Sarjana Fisioterapi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Husada, Jakarta

*Penulis Korespondensi, E-mail : trisetyaningsih1762@gmail.com

Submitted: 09 Oktober 2025, Revised: 25 Oktober 2025, Accepted: 28 Oktober 2025.

ABSTRACT

Introduction & Aim: Elderly individuals with chronic illnesses in palliative care often experience anxiety and limited understanding of emotional regulation. This community service program aimed to improve knowledge about anxiety management and reduce anxiety levels among elderly residents at Panti Werda Budi Mulia 2, Cengkareng, through Self-Book Art Therapy as a psychosocial intervention. **Method of Activity:** The program consisted of pre-test and post-test assessments, education on anxiety and mental health, and two sessions of Self-Book Art Therapy involving 30 elderly participants with chronic diseases. Knowledge levels were measured using a structured questionnaire, while anxiety levels were assessed using the Geriatric Anxiety Inventory (GAI). **Results:** Prior to the intervention, 40% of participants were in the low knowledge category, 50% moderate, and 10% good. After the program, 40% reached the good category and 43% achieved the very good category. The mean GAI score decreased from 14.2 (moderate anxiety) to 7.6 (low anxiety), showing a substantial reduction in anxiety levels. **Discussion:** Self-Book Art Therapy enhanced participants' understanding of emotional regulation and promoted relaxation, emotional expression, and social connection. The program also empowered caregivers to continue the activity sustainably. **Conclusion:** Self-Book Art Therapy is an effective, low-cost psychosocial intervention that improves knowledge about anxiety management and reduces anxiety levels among elderly individuals in palliative care.

Keywords: Elderly, Anxiety, Self-Book Art Therapy, Palliative Care

ABSTRAK

Pendahuluan & Tujuan: Lansia dengan penyakit kronis dalam perawatan paliatif sering mengalami kecemasan dan memiliki pemahaman terbatas tentang pengelolaan emosi. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang kecemasan serta menurunkan tingkat kecemasan pada lansia penghuni Panti Werda Budi Mulia 2, Cengkareng, melalui intervensi psikososial berupa *Self-Book Art Therapy*. **Metode Pelaksanaan:** Kegiatan meliputi *pre-test* dan *post-test*, edukasi tentang kecemasan dan kesehatan mental, serta dua sesi *Self-Book Art Therapy* dengan melibatkan 30 lansia penderita penyakit kronis. Tingkat pengetahuan diukur menggunakan kuesioner terstruktur, sedangkan kecemasan dinilai dengan *Geriatric Anxiety Inventory* (GAI). **Hasil:** Sebelum intervensi, 40% peserta memiliki pengetahuan kurang, 50% cukup, dan 10% baik. Setelah kegiatan, 40% meningkat menjadi kategori baik dan 43% sangat baik. Nilai rata-rata GAI menurun dari 14,2 (kecemasan sedang) menjadi 7,6 (kecemasan rendah), menunjukkan penurunan signifikan tingkat kecemasan. **Diskusi:** *Self-Book Art Therapy* terbukti meningkatkan pengetahuan, kemampuan regulasi emosi, serta menurunkan kecemasan melalui aktivitas seni yang reflektif dan bermakna. **Kesimpulan:** *Self-Book Art Therapy* merupakan intervensi psikososial yang efektif, murah, dan dapat direplikasi untuk meningkatkan pengetahuan dan mengurangi kecemasan pada lansia dalam perawatan paliatif.

Kata kunci: Lansia, Kecemasan, *Self-Book Art Therapy*, Perawatan Paliatif



1. PENDAHULUAN

Meningkatnya angka harapan hidup di berbagai negara termasuk Indonesia berdampak pada bertambahnya jumlah lansia yang hidup dengan penyakit kronis. Mereka menjadi kelompok yang membutuhkan perhatian khusus, terutama dalam perawatan paliatif. Menurut *World Health Organization* (2020), lebih dari 40 juta orang setiap tahun membutuhkan layanan paliatif, namun hanya sekitar 14% yang mendapatkan akses memadai, terutama di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Perawatan paliatif bukan hanya tentang mengurangi nyeri fisik, tetapi juga harus menyentuh sisi emosional dan psikososial pasien.

Salah satu kondisi psikologis yang paling umum ditemukan pada pasien dalam perawatan paliatif adalah kecemasan. Kecemasan dapat muncul sebagai respons terhadap rasa sakit berkepanjangan, ketidakpastian masa depan, serta perasaan terisolasi dari keluarga dan lingkungan. Quinn et al.,(2025) menyatakan bahwa lebih dari separuh individu lanjut usia dengan kondisi kesehatan kronis mengalami tingkat kecemasan dan depresi yang signifikan, namun banyak di antara mereka yang belum memperoleh dukungan psikologis yang memadai. Temuan ini menegaskan pentingnya pendekatan terapeutik yang juga menyentuh aspek emosional dan sosial, seperti terapi seni kelompok, yang mampu memberikan ruang aman bagi peserta untuk mengekspresikan perasaan, memperoleh dukungan sosial, serta memperkuat kesejahteraan mental mereka secara menyeluruh. Di Indonesia, situasi ini tidak jauh berbeda. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018), 25,8% penduduk Indonesia menderita penyakit kronis, dan kelompok lansia menjadi penyumbang terbesar dalam statistik tersebut. Sejalan dengan itu, data dari Badan Pusat Statistik (2021) menunjukkan bahwa pada tahun 2035 jumlah lansia di Indonesia diproyeksikan mencapai lebih dari 34 juta jiwa. Kondisi ini menjadi tantangan tersendiri dalam penyediaan layanan paliatif yang komprehensif, termasuk dalam aspek dukungan psikososial.

Panti Werda Budi Mulia 2 yang berlokasi di Cengkareng merupakan salah satu fasilitas sosial milik Pemerintah Provinsi DKI Jakarta yang memberikan layanan perawatan untuk lansia tidak mampu. Berdasarkan Laporan Kinerja Instansi Pemerintah Dinas Sosial DKI Jakarta tahun 2023, panti ini memiliki kapasitas hingga 425 penghuni lansia, banyak di antaranya dengan penyakit kronis dan keterbatasan aktivitas fisik (Dinas Sosial Provinsi DKI Jakarta (2023). Minimnya tenaga kesehatan jiwa dan belum adanya program terapi psikososial yang terstruktur membuat penghuni rentan terhadap gangguan emosional seperti kecemasan dan rasa putus asa.

Salah satu pendekatan yang berpotensi besar untuk diterapkan adalah *Self-Book Art Therapy*. Ini adalah bentuk terapi seni berbasis buku aktivitas reflektif yang menggabungkan unsur menggambar, mewarnai, dan menulis untuk membantu individu mengekspresikan perasaan mereka. Joschko et al.,(2023) dalam meta-analisisnya



menunjukkan bahwa terapi seni visual aktif memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan kesehatan mental dan fisik, termasuk penurunan tingkat kecemasan serta peningkatan kualitas hidup pada pasien dengan berbagai penyakit kronis. Hasil ini memperkuat bukti bahwa keterlibatan aktif dalam aktivitas seni dapat menjadi intervensi non-farmakologis yang efektif untuk mendukung proses penyembuhan dan kesejahteraan emosional.

Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian eksperimental yang dilakukan oleh (Kaimal et al.,(2016) yang menunjukkan bahwa partisipasi dalam aktivitas menggambar dan menulis reflektif selama 45 menit secara signifikan menurunkan kadar hormon stres kortisol pada individu dewasa dengan kondisi kesehatan kronis. Penelitian oleh Hu et al.,(2021) menunjukkan bahwa terapi seni berbasis ekspresif dapat menjadi pendekatan komplementer yang efektif untuk mengurangi gejala kecemasan dan depresi pada individu dengan gangguan mental. Melalui desain *randomized controlled trial*, penelitian ini menemukan bahwa partisipasi dalam sesi terapi seni memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis peserta dibandingkan kelompok kontrol, menegaskan peran penting seni sebagai intervensi terapeutik yang mendukung kesehatan mental secara holistik.

Pendekatan ini mudah dilakukan, murah, dan dapat diterapkan secara mandiri maupun berkelompok dengan pendampingan terbatas. Melihat kompleksitas kebutuhan lansia di Panti Werda Budi Mulia 2 dan efektivitas pendekatan *Self-Book Art Therapy*, maka kegiatan pengabdian ini menjadi relevan dan strategis.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Panti Werda Budi Mulia 2, Cengkareng, Jakarta Barat, pada tanggal 10–11 September 2025, dengan melibatkan 30 lansia penderita penyakit kronis (hipertensi, diabetes mellitus, dan stroke ringan) serta tiga pendamping panti yang berperan sebagai fasilitator keberlanjutan program. Kriteria inklusi bagi lansia adalah berusia ≥ 60 tahun, memiliki kemampuan kognitif baik, tidak mengalami gangguan psikiatri berat, dan bersedia mengikuti kegiatan secara penuh. Sementara pendamping panti yang dilibatkan merupakan pegawai yang telah bekerja minimal enam bulan dan aktif mendampingi kegiatan lansia. Kegiatan ini memperoleh izin pelaksanaan melalui Surat Nomor: 1128/Ext/STIKes.RSHSD/V/2025.

Desain kegiatan menggunakan pendekatan *pre-post intervention study* tanpa kelompok kontrol, dilaksanakan dalam dua sesi selama dua hari berturut-turut. Sesi pertama mencakup edukasi tentang konsep kecemasan, dampaknya pada lansia, serta strategi pengelolaannya, disertai pengisian *pre-test* untuk menilai tingkat pengetahuan dan kecemasan awal. Sesi kedua berupa penerapan *Self-Book Art Therapy*, yaitu kegiatan menggambar, mewarnai, dan menulis reflektif dalam buku aktivitas yang dirancang untuk



membantu lansia mengekspresikan perasaan serta menumbuhkan relaksasi emosional. Setelah intervensi, dilakukan *post-test* pada hari yang sama untuk mengukur perubahan pengetahuan dan tingkat kecemasan. Perubahan segera setelah terapi didasarkan pada teori *Expressive Arts Therapy* yang menyatakan bahwa aktivitas kreatif dapat menimbulkan efek fisiologis cepat berupa penurunan kadar kortisol dan peningkatan relaksasi emosional (Kaimal et al., 2016).

Dua instrumen digunakan dalam kegiatan ini, yaitu kuesioner pengetahuan dan *Geriatric Anxiety Inventory* (GAI). Kuesioner pengetahuan disusun berdasarkan Modul Edukasi Kesehatan Jiwa Lansia Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, (2019) dengan 10 butir pertanyaan mengenai pengertian, gejala, penyebab, dampak, dan pengelolaan kecemasan, serta dikategorikan menurut Nugroho, (2018) <40% (kurang), 40–59% (cukup), 60–79% (baik), dan ≥80% (sangat baik). Pengukuran kecemasan dilakukan menggunakan GAI versi adaptasi Indonesia dengan 20 item jawaban “ya” atau “tidak”, yang menilai dimensi afektif, kognitif, dan fisiologis. Kategori kecemasan mengacu pada Pachana et al.,(2007) dan Lin et al.,(2016) yaitu skor 0–8 (rendah), 9–15 (sedang), dan ≥16 (tinggi). Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif untuk menggambarkan perubahan skor *pre-post*, dilengkapi observasi kualitatif terhadap perilaku peserta selama kegiatan berlangsung untuk menilai efek emosional langsung dari intervensi.

3. HASIL KEGIATAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Panti Werda Budi Mulia 2, Cengkareng, Jakarta Barat pada bulan September 2025 dengan melibatkan 30 lansia penderita penyakit kronis yang dipilih berdasarkan tingkat kecemasan ringan hingga sedang. Seluruh rangkaian kegiatan mencakup *pre-test*, penyuluhan mengenai kecemasan dan kesehatan mental, praktik *Self-Book Art Therapy*, pendampingan aktivitas mandiri, serta *post-test* untuk evaluasi. Pada bagian ini akan dipaparkan gambaran peserta dan hasil kegiatan berdasarkan analisis *pre-test* dan *post-test*.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Peserta Pengabdian Masyarakat

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	24	80%
	Perempuan	6	20%
Kelompok Usia (tahun)	60–65 tahun	10	33%
	66–70 tahun	12	40%
	>70 tahun	8	27%
Riwayat Penyakit	Hipertensi	10	33%
	Diabetes Mellitus	7	23%
	Stroke Ringan	5	17%
	Penyakit Jantung	4	13%



Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
	Lainnya	4	13%

Peserta kegiatan berjumlah 30 lansia yang tinggal di Panti Werda Budi Mulia 2 Cengkareng. Mayoritas berjenis kelamin perempuan (80%) dan berada dalam rentang usia 66–70 tahun (40%). Dari sisi kesehatan, sebagian besar memiliki riwayat penyakit kronis seperti hipertensi (33%), diabetes mellitus (23%), dan stroke ringan (17%). Komposisi ini sesuai dengan sasaran program, yaitu lansia dengan penyakit kronis yang rentan mengalami kecemasan dan membutuhkan dukungan psikososial melalui pendekatan yang sederhana namun efektif seperti *Self-Book Art Therapy*.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Intervensi

Pengetahuan	PreTest		Post Test	
	Orang	%	Orang	%
< 40 (Kurang)	12	40	0	0
40–59 (Cukup)	15	50	5	16.7
60–79 (Baik)	3	10	12	40
≥ 80 (Sangat Baik)	0	0	13	43.3
Total	30	100	30	100

Rata-rata skor pengetahuan: meningkat dari 45,3 (kategori cukup) menjadi 78,6 (kategori baik).

Tabel 2 menunjukkan peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan peserta tentang kecemasan setelah intervensi. Sebelum kegiatan, sebagian besar peserta memiliki pengetahuan yang rendah (40%) dan cukup (50%). Setelah diberikan edukasi dan pelatihan melalui *Self-Book Art Therapy*, proporsi peserta dalam kategori baik dan sangat baik meningkat tajam menjadi 83,3%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa kombinasi antara edukasi dan aktivitas seni reflektif mampu memperkuat pemahaman lansia mengenai konsep kecemasan dan strategi pengelolaannya.

Tabel 3. Distribusi Tingkat Kecemasan Berdasarkan *Skor Geriatric Anxiety Inventory*

Pengetahuan	PreTest		Post Test	
	Orang	%	Orang	%
0-8 (Rendah)	3	10	20	66.7
9-15 (Sedang)	18	60	8	26.6
≥ 16 (Tinggi)	9	30	2	6.7
Total	30	100	30	100

Tabel 2 memperlihatkan penurunan yang nyata pada tingkat kecemasan peserta setelah dua kali sesi *Self-Book Art Therapy*. Sebelum kegiatan, 90% peserta berada pada kategori kecemasan sedang hingga tinggi. Setelah intervensi, sebagian besar (66,7%) berpindah ke kategori kecemasan rendah. Penurunan skor GAI ini menunjukkan bahwa aktivitas



menggambar, mewarnai, dan menulis reflektif dalam *Self-Book Art Therapy* memberikan efek relaksasi emosional yang cepat, sejalan dengan temuan Kaimal et al.,(2016) bahwa terapi seni dapat menurunkan kadar kortisol dan meningkatkan ketenangan dalam waktu singkat. Rata-rata skor GAI: menurun dari 14,2 (kategori sedang) menjadi 7,6 (kategori rendah).



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

4. PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melibatkan tiga puluh lansia penghuni Panti Werda Budi Mulia 2 Cengkareng yang sebagian besar menderita penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes mellitus, dan stroke ringan. Kondisi kesehatan kronis yang berlangsung lama tidak hanya menimbulkan beban fisik, tetapi juga memengaruhi kesejahteraan psikologis para lansia. Dalam konteks keperawatan paliatif, kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang paling sering muncul sebagai respons terhadap rasa nyeri berkepanjangan, ketidakpastian prognosis, serta keterbatasan sosial akibat menurunnya fungsi tubuh. Temuan awal kegiatan ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami tingkat kecemasan sedang hingga tinggi, sementara pemahaman mereka tentang strategi pengelolaan kecemasan masih tergolong rendah. Kondisi ini sejalan dengan hasil penelitian Quinn et al.,(2025) yang melaporkan bahwa lebih dari separuh lansia dengan kondisi kronis menunjukkan gejala kecemasan dan depresi yang signifikan, namun sebagian besar belum mendapatkan intervensi psikososial



yang memadai. Hal ini menegaskan pentingnya penerapan terapi seni berbasis kelompok sebagai sarana untuk meningkatkan kesadaran diri, ekspresi emosional, dan dukungan sosial dalam mengatasi kecemasan pada populasi lanjut usia.

Setelah pelaksanaan dua sesi *Self-Book Art Therapy* yang dipadukan dengan edukasi mengenai konsep kecemasan, terlihat adanya peningkatan yang nyata dalam aspek kognitif maupun afektif peserta. Skor rata-rata pengetahuan meningkat dari 45,3 menjadi 78,6, yang menandakan pergeseran pemahaman dari kategori “cukup” ke “baik”. Peningkatan ini dapat dijelaskan melalui pendekatan *experiential learning*, di mana proses belajar tidak hanya bersifat konseptual tetapi juga bersandar pada pengalaman langsung dan reflektif. Melalui aktivitas seperti menggambar, menulis, dan mewarnai, peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga memprosesnya secara emosional dan simbolik, sehingga pesan-pesan edukatif menjadi lebih bermakna dan mudah diinternalisasi. Temuan serupa ditunjukkan oleh Mahendran et al.,(2018) yang melaporkan bahwa terapi seni mampu meningkatkan fungsi kognitif dan mendukung kesejahteraan psikologis lansia melalui keterlibatan aktif dalam kegiatan kreatif yang menstimulasi ingatan dan emosi positif. Proses ini juga memperkuat kesadaran diri dan kemampuan lansia mengenali hubungan antara pikiran, emosi, dan respons fisiologis terhadap stres. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan bukan hanya hasil dari penyuluhan, tetapi juga dari keterlibatan aktif dalam kegiatan reflektif yang bermakna.

Hasil pengukuran *Geriatric Anxiety Inventory* (GAI) menunjukkan penurunan rata-rata skor dari 14,2 menjadi 7,6, yang menandakan pergeseran dari kategori kecemasan sedang menjadi rendah. Penurunan ini menggambarkan bahwa *Self-Book Art Therapy* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan bahkan setelah intervensi jangka pendek. Efek positif ini dapat dijelaskan oleh teori *Expressive Arts Therapy*, yang menyatakan bahwa kegiatan seni memiliki kemampuan terapeutik untuk menurunkan aktivitas fisiologis yang berhubungan dengan stres melalui proses katarsis emosional dan aktivasi sistem saraf parasimpatik (Malchiodi, 2020). Dalam konteks ini, kegiatan menggambar dan menulis reflektif berperan sebagai media penyaluran emosi yang aman, sehingga membantu individu mengubah perasaan negatif menjadi bentuk ekspresi yang lebih adaptif. Hasil ini sejalan dengan temuan Kaimal et al.,(2016), yang membuktikan bahwa aktivitas seni selama empat puluh lima menit dapat menurunkan kadar hormon kortisol secara signifikan. Mekanisme tersebut menjelaskan mengapa perubahan kecemasan dapat terjadi segera setelah intervensi, meskipun dilakukan dalam waktu singkat.

Secara psikologis, partisipasi aktif dalam kegiatan seni mampu meningkatkan rasa kontrol diri dan kompetensi personal. Lansia yang sebelumnya pasif dan tertutup menjadi lebih terbuka serta berani mengungkapkan perasaannya melalui gambar dan tulisan. Pengalaman ini memperkuat *self-efficacy emosional*, yang secara tidak langsung menurunkan kecemasan. Menurut Quinn et al.,(2025), terapi seni tidak hanya efektif



dalam mengurangi gejala psikologis seperti kecemasan dan depresi, tetapi juga berperan penting dalam meningkatkan fungsi sosial dan kognitif, terutama pada kelompok lansia dengan kondisi kronis. Aktivitas berkelompok yang dilakukan dalam suasana suportif mendorong terjadinya interaksi sosial yang lebih positif serta perasaan diterima, yang pada akhirnya memperkuat kesejahteraan emosional dan rasa keterhubungan antarindividu. Dalam kegiatan ini, interaksi antarlansia dan dengan pendamping menciptakan rasa kebersamaan yang memulihkan dimensi psikososial mereka, sehingga efek positif terapi tidak hanya bersifat individual, tetapi juga kolektif.

Hasil observasi kualitatif menunjukkan bahwa sebagian besar peserta melaporkan perasaan lebih tenang, bahagia, dan bersemangat setelah mengikuti kegiatan. Mereka juga menyatakan bahwa proses menulis dan menggambar membantu mengingatkan pada pengalaman hidup yang bermakna, sehingga memunculkan rasa syukur dan penerimaan diri. Tiga orang pendamping panti yang dilatih dalam kegiatan ini menunjukkan kemampuan memadai dalam memfasilitasi *Self-Book Art Therapy* secara mandiri. Keterlibatan mereka menjadi faktor penting bagi keberlanjutan program, karena memastikan bahwa terapi dapat dilanjutkan secara rutin tanpa ketergantungan pada tim pelaksana eksternal. Hal ini sejalan dengan temuan Mahendran et al., (2018) yang menekankan bahwa dukungan sosial dan interaksi kelompok dalam terapi seni berperan penting dalam mempertahankan efek positif jangka panjang, khususnya pada lansia. Melalui kegiatan seni yang dilakukan bersama, peserta tidak hanya memperoleh manfaat kognitif dan emosional, tetapi juga merasakan rasa kebersamaan dan dukungan sosial yang memperkuat kesejahteraan psikologis mereka.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini menegaskan bahwa *Self-Book Art Therapy* merupakan intervensi psikososial yang efektif, murah, dan dapat diadaptasi di berbagai lingkungan perawatan lansia. Kombinasi antara peningkatan pengetahuan dan pengurangan kecemasan menunjukkan bahwa intervensi ini bekerja secara integratif terhadap aspek kognitif dan emosional. Efek terapeutiknya tidak hanya berasal dari aktivitas seni itu sendiri, tetapi juga dari pengalaman reflektif, pembelajaran emosional, serta dukungan sosial yang muncul selama prosesnya. Oleh karena itu, *Self-Book Art Therapy* dapat direkomendasikan sebagai alternatif intervensi non-farmakologis untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia, sekaligus memperkuat kapasitas komunitas dalam memberikan pelayanan paliatif yang lebih humanistik.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan *Self-Book Art Therapy* mampu memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan penurunan kecemasan pada lansia penderita penyakit kronis di Panti Werda Budi Mulia 2 Cengkareng. Kegiatan ini tidak hanya memperkuat pemahaman lansia mengenai konsep kecemasan, tetapi juga membantu mereka menyalurkan emosi secara lebih adaptif melalui aktivitas seni yang reflektif dan



menyenangkan. Intervensi ini layak dijadikan sebagai model dukungan psikososial yang murah, aplikatif, dan mudah diterapkan di lingkungan panti atau fasilitas perawatan paliatif. Keberhasilan program ini diharapkan menjadi dasar bagi pengelola panti untuk mengintegrasikan *Self-Book Art Therapy* ke dalam kegiatan rutin serta melatih pendamping agar dapat memfasilitasi kegiatan secara mandiri dan berkelanjutan. Selain itu, disarankan agar kegiatan serupa dikembangkan dengan frekuensi lebih tinggi dan durasi lebih panjang guna menilai efek jangka panjang terhadap kesejahteraan psikologis lansia.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STIKes RS Husada, Panti Werda Budi Mulia 2 Cengkareng, serta seluruh peserta yang telah berpartisipasi dan mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2021). *Proyeksi Penduduk Indonesia 2020–2035*. BPS RI. <https://jakarta.bps.go.id/id/publication/2023/07/14/3576b0f6a982eddb32aa57e1/proyeksi-penduduk-kabupaten-kota-provinsi-dki-jakarta-2020-2035-hasil-sensus-penduduk-2020.html>
- Dinas Sosial Provinsi DKI Jakarta. (2023). *Laporan Kinerja Instansi Pemerintah (LKIP) Tahun 2023*. <https://id.scribd.com/document/851480784/LKIP-DINAS-SOSIAL-PROVINSI-DKI-JAKARTA-TA-2023>
- Hu, J., Zhang, J., & Hu, L. (2021). Art therapy: A complementary treatment for mental disorders. *Frontiers in Psychology*, 12, 686005. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.686005>
- Joschko, R., Klatte, C., Grabowska, W., Roll, S., & Berghöfer, A. (2023). Active Visual Art Therapy and Health Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *JAMA Network Open*, 7(9), e2331847. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2023.31847>
- Kaimal, G., Ray, K., & Muniz, J. (2016). Reduction of cortisol levels and participants' responses following art making. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 33(2), 74–80. <https://doi.org/10.1080/07421656.2016.1166832>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-rkd-2018/>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Modul Pelatihan Kesehatan Jiwa Lansia di Fasilitas Pelayanan Kesehatan*. Kemenkes RI.
- Lin, W. C., Chen, C. H., & Wang, H. H. (2016). Reliability and validity of the Chinese version of the Geriatric Anxiety Inventory in community-dwelling elderly persons. *International Psychogeriatrics*, 28(6), 1007–1015. <https://doi.org/10.1017/S1041610215002413>
- Mahendran, R., Gandhi, M., Moorakonda, R. B., Wong, J., Kanchi, M., Fam, J., Rawtaer, I., & Kua, E. H. (2018). Art therapy is associated with sustained improvement in cognitive function in the elderly with mild neurocognitive disorder: Findings from a pilot randomized controlled trial for art therapy and music reminiscence activity



- versus usual care. *Trials*, 19, 615. <https://doi.org/10.1186/s13063-018-2988-6>
- Malchiodi, C. A. (2020). *Trauma and Expressive Arts Therapy: Brain, Body, and Imagination in the Healing Process*. Guilford Press.
- Nugroho, W. (2018). *Keperawatan gerontik dan geriatrik*. EGC.
- Pachana, N. A., Byrne, G. J., Siddle, H., Koloski, N., Harley, E., & Arnold, E. (2007). Development and validation of the Geriatric Anxiety Inventory. *International Psychogeriatrics*, 19(1), 103–114. <https://doi.org/10.1017/S1041610206003504>
- Quinn, E. A., Millard, E., & Jones, J. M. (2025). Group arts interventions for depression and anxiety among older adults: A systematic review and meta-analysis. *Nature Mental Health*, 3, 374–386. <https://doi.org/10.1038/s44220-024-00368-1>
- World Health Organization. (2020). *Palliative Care: Key Facts*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/palliative-care>