

**PERBANDINGAN ANTARA *ART THERAPY* DENGAN MENULIS *DIARY*
TERHADAP TINGKAT STRES
PADA LANSIA**

Ferry Rasyida Sugma⁽¹⁾, Anissa Cindy Nurul Afni⁽²⁾, Nur Rakhmawati⁽³⁾

¹⁾Mahasiswa Prodi Sarjana Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta

^{2),3)}Dosen Pengajar Universitas Kusuma Husada Surakarta

ferryrasyida@gmail.com

ABSTRAK

Lanjut usia adalah seseorang yang memiliki usia lebih dari atau sama dengan 55 tahun. Lansia terjadi kemunduran fisik dan psikologis secara bertahap, dimana penurunan kondisi tersebut dapat menimbulkan stres pada sebagian lansia. Masalah psikososial pada lansia dapat berupa stres, ansietas (kecemasan) dan depresi. Masalah tersebut bersumber dari beberapa aspek, diantaranya perubahan aspek fisik, psikologis dan sosial. Stres pada lansia dengan penyakit tidak menular merupakan masalah psikososial yang dapat mempengaruhi kualitas hidup dan kesejahteraan lansia apabila tidak segera diatasi, terutama dalam hal perawatan dirinya yang berpusat pada kepatuhan dalam pengobatan serta manajemen diri. Dalam kondisi lansia pada saat mengalami stres dapat dilakukan dengan tindakan *Art Therapy* dan *Menulis Diary*. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi perbandingan *Art Therapy* dengan *Menulis Diary* terhadap tingkat stres pada lansia.

Metode penelitian ini menggunakan *quasi eksperiment* dengan *pre post test whitout conrol design*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang ada di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta, penelitian ini menggunakan *porpositive sampling*. Penelitian ini menggunakan *uji wilcoxon test*.

Hasil penelitian ini adalah terdapat perbandingan antara *Art Therapy* dengan *Menulis Diary* terhadap tingkat stres pada lansia dengan hasil *p-value* $0,000 < 0,05$. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa *Art Therapi* dan *Menulis Diary* dapat menurunkan tingkat stres pada lansia.

Kata Kunci : Lansia, Tingkat Stres, *Art Therapy*, *Menulis Diary*

Daftar Pustaka: 29 (20210 – 2020)

*NURSING STUDY PROGRAM UNDERGRADUATE PROGRAMAS
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
UNIVERSITY OF KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2021*

**COMPARISON BETWEEN ART THERAPY AND WRITING DIARY ON
STRESS LEVEL IN THE ELDERLY**

Ferry Rasyida Sugma

ABSTRACT

Elderly is someone who is more than or equal to 55 years old. The elderly experience gradual physical and psychological decline, where the decline in these conditions can cause stress for some of the elderly. Psychosocial problems in the elderly can be in the form of stress, anxiety (anxiety) and depression. These problems stem from several aspects, including changes in physical, psychological and social aspects. Stress in the elderly with non-communicable diseases is a psychosocial problem that can affect the quality of life and welfare of the elderly if not addressed immediately, especially in terms of self-care centered on adherence to medication and self-management. In the condition of the elderly when experiencing stress, it can be done with the action of Art Therapy and Writing Diary.

This research method uses a quasi-experimental with pre-post test whitout control design. The population in this study was the elderly in the Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta, this study used porpositive sampling. This study uses the Wilcoxon test.

The result of this study is that there is a comparison between Art Therapy and Diary Writing on stress levels in the elderly with p-value $0.000 < 0.05$. The conclusion of this study shows that Art Therapy and Diary Writing can reduce stress levels in the elderly.

Keywords : Elderly, Stress Level, Art Therapy, Writing Diary

References : 29 (20210 – 2020)

PENDAHULUAN

Populasi lansia semakin meningkat. Jumlah penduduk di 11 negara anggota *World Healty Organization* (WHO) kawasan Asia Tenggara yang berusia di atas 60 tahun berjumlah 142 juta orang dan di perkirakan akan terus meningkat hingga 3 kali lipat di tahun 2050. Indonesia termasuk salah satu negara Asia yang pertumbuhan penduduk lansianya cepat. Sejak tahun 2000, Indonesia sudah memiliki lansia sebesar 14,4 juta penduduk (7,18% dari jumlah penduduk) dan pada tahun 2020 diperkirakan akan berjumlah 28,8 juta (11,34%).

Berdasarkan data proyeksi penduduk, diperkirakan tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia (9,03%). Pada tahun 2017 provinsi dengan persentase lansia terbesar adalah D.I. Yogyakarta sebanyak (13,81%), Jawa Tengah (12,59), dan Jawa Timur (12,25%). Sementara itu, tiga provinsi dengan persentase lansia terkecil adalah Papua (3,20%), Papua Barat (4,33%), dan Kepulauan Riau (4,35%) (Kemenskes R1, 2017).

Lansia adalah seseorang yang berumur 60 tahun atau lebih. Pada lansia umumnya mengalami beberapa kemunduran biologis, psikologis, sosial dan spiritual. Kemunduran biologis sebagai gejala kemunduran fisik. (Fitriyah, 2017). Penurunan kemampuan fisik mengakibatkan lansia menjadi stres karena adanya perasaan membebani orang lain. Perubahan fungsi fisiologis mempengaruhi kehidupan individu sehingga dapat menyebabkan stres pada lansia. Stres dapat dipicu karena hubungan sosial dengan orang lain di sekitar atau akibat situasi sosial lainnya (Hidayah, 2013).

Dampak yang terjadi ketika seseorang mengalami stres yaitu pada kondisi psikologisnya, dimana masalah psikologisnya yang sering dialami lansia adalah kesepian. Banyak lansia yang

merasa kesepian dan tak berguna, dan tak sedikit pula yang mengalami stress (Rahman, 2016). Penelitian Raden (2015) menunjukkan tingkat stres yang tinggi pada lanjut usia, dengan 21,25% menunjukkan keluhan berat dan 18,75% menunjukkan keluhan sedang (Selo et al., 2017)

Stres merupakan suatu kondisi pada individu yang tidak menyenangkan dimana dari hal tersebut dapat menyebabkan tekanan fisik maupun psikologis pada individu (Fathoni, 2020). Penyebab Stres atau disebut stresor dapat di ubah-ubah, sejalan dengan perkembangan manusia tetapi kondisi stress juga dapat terjadi di setiap saat sepanjang kehidupan. Sumber-sumber stres yaitu : dari dalam diri, didalam keluarga, didalam komunitas. Pendekatan-pendekatan stress sebagai interaksi antara individu dengan lingkungan (Seke et al., 2016).

Penanganan kondisi stres dapat dilakukan dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Salah satu penatalaksanaan dalam mengatasi stres pada lansia adalah *art therapy* dan menulis diary yang dapat mengurangi tingkat stres pada lansia, sehingga lansia mampu memahami dan meningkatkan keterampilan dalam mengatasi tingkat stress. *Art therapy* adalah suatu bentuk terapi yang bersifat ekspresif dengan menggunakan materi seni, seperti lukisan, kapur, spidol, dan lainnya. (Malchiodi, 2018)

Melalui *art therapy* individu dapat mengungkapkan perasaan yang dialami dengan menggunakan seluruh area atau fungsi dalam diri mereka (Malchiodi, 2018). Melalui media gambar tersebut, dapat membantu memahami persepsi dan perasaan yang terjadi pada diri individu dan mencoba membantu menggali bagaimana cara menyelesaikan masalah. Dan harapan untuk dapat membantu untuk hidup lebih baik dan tidak terjebak dalam masa lalu. (Adriani dan Satiadarma, 2011)

Buku harian atau *diary* adalah catatan kejadian yang kita alami sehari-hari. Fungsi buku harian adalah sebagai kenangan yang pernah kita alami. Seiring dengan perubahan zaman yang terlalu cepat sehingga perubahan tersebut membuat individu semakin stress entah dengan kariernya atau keluarganya, buku harianpun berubah fungsi dari sekedar menyimpan kenangan menjadi sebuah media untuk mencurahkan perasaan seseorang atas masalah yang dihadapinya (Ayuningrum, 2016).

Panti Wredha Dharma Bakti Surakarta merupakan salah satu panti dengan jumlah lansia ada 54 lansia. Lansia yang tinggal di panti tersebut merupakan kebanyakan ada yang dari pihak keluarganya sendiri dan ada juga yang dari pihak panti mengambil ataupun mencari dijalanan. Saat dilakukan wawancara dengan lansia ada beberapa yang mengalami stress dari sejumlah 54 lansia baik laki – laki maupun perempuan dan di ambil 30 lansia untuk mengetahui perbandingan tersebut. Dan lansia jarang dilakukan *art therapy* maupun menulis *diary* untuk mengatasi tingkat stress pada lansia tersebut.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Perbandingan antara *art therapy* dengan menulis *diary* terhadap tingkat stres pada lansia”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Panti Wredha Dharma Bakti Surakarta pada bulan April sampai dengan bulan Juni 2021. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif *quasi experiment* dengan *pre post test without control design*. Populasi dalam penelitian adalah 30 lansia. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *Non probability sampling* jenis *purposive sampling*. Jumlah sampel 30 responden dan dibagi menjadi 2 kelompok tindakan yaitu 15 kelompok *art therapy* dan 15 kelompok menulis

diary. Analisa data menggunakan uji *wilcoxon test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

a. Karakteristik responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur (N=30)

Umur	mean	Med	Nilai		SD
			Min	mak	
<i>Art Therapy</i>	68.53	62.0	59	88	10.176
<i>Diary</i>	67.13	67.0	60	80	6.278

Berdasarkan Tabel 1 menyatakan bahwa mean kelompok *art therapy* umur pada kelompok intervensi adalah 68,53 tahun dengan usia termuda 59 tahun dan usia tertua 88 tahun dan mean kelompok menulis *diary* umur pada kelompok adalah 67,13 tahun dengan usia termuda 60 tahun dan usia tertua 80 tahun.

Kementrian Kesehatan RI (2014), Usia Permulaan tua menurut Undang-undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang lanjut usia menyebutkan bahwa umur 60 tahun adalah usia tua. Proses menua dan lanjut usia merupakan proses alami yang dialami oleh setiap orang. Lanjut usia adalah seseorang yang memiliki usia lebih dari atau sama dengan 55 tahun (WHO, 2013).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Dewa Gede Agung dkk (2017) dalam (Setiana et al., 2017), sebagian besar responden kategori usia lanjut (60-74 tahun). Usia pada kelompok yang berbeda namun telah sesuai dengan penelitian yaitu ≥ 60 tahun. Usia merupakan salah satu faktor penyebab stres, semakin bertambahnya usai semakin rentan mengalami stres. Hal ini dapat disebabkan karena lansia umunya mengalami penurunan fungsi. Dari perubahan tersebut secara langsung maupun tidak langsung mempengaruhi timbulnya stres (Yani, dan Parasdyasih, 2013).

Tabel. 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin (N=30)

Jenis Kelamin	Art Therapy		Diary	
	Frek (N=15)	Pers (%)	Frek (N=15)	Pers (%)
Laki-laki	10	66,7	8	53,3
Perempuan	5	33,3	7	46,7
Jumlah	15	100	15	100

Berdasarkan Tabel. 2 distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin pada kelompok *art therapy* sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 10 responden (66,7%), sedangkan pada kelompok menulis *diary* sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 8 responden (53,3%).

Menurut Lusiana Nasrani dkk (2015), menunjukkan bahwa jenis kelamin berperbagrueh pada tingkat stres, yaitu tingkat stres yang lebih tinggi sering dijumpai pada perempuan. Laki-laki dan perempuan melaporkan reaksi yang berbeda terhadap stres, baik secara mental maupun fisik. Mereka juga memiliki cara yang berbeda dalam menangani stres itu sendiri. Sementara perempuan lebih mungkin melaporkan gejala fisik yang terkait dengan stres (Sari dkk, 2015).

Peneliti juga sejalan dengan penelitian dari Merry (2016) dalam (Evinatalia, 2021), faktor-faktor yang mempengaruhi stres lansia di Panti Wredha Hanna Yogyakarta berdasarkan hasil analisis faktor jenis kelamin, bahwa mayoritas responden perempuan masuk kategori tinggi yaitu sebesar 72,7 %. penelitian yang dilakukan Wardiyah (2017) pada pengamatan yang hampir universal, terlepas dari budaya atau negara, terdapat berat yang dua kali besar pada wanita dibandingkan laki-laki. Hasil penelitian ini didukung dengan hasil yaitu sekitar 48,33 % lansia perempuan mengalami stres.

Peneliti juga berpendapat perempuan lebih beresiko terkena *stress*, hal ini berhubungan dengan hormon *corticotropinreleasing factor* (CRF),

hormon CRF erat kaitannya dengan protein *stress* pada sel-sel otak yaitu hormon yang membantu untuk mengendalikan *stres*. Pada perempuan hormon CRF lebih rendah jumlahnya dari hormon CRF pada laki-laki menyebabkan perempuan lebih sensitif terhadap dampak perubahan dari hormon tersebut Valentino, (2014) dalam (Evinatalia, 2021)

Tabel. 3 Tingkat Stres Lansia Sebelum dan Sesudah diberikan intervensi *Art Therapy* (n=15)

Tingkat Stres	Sebelum		Sesudah	
	Frek	Pers (%)	Frek	Pers (%)
Stres Ringan	1	6,7	6	40,0
Stres Sedang	11	73,3	9	60,0
Stres Berat	3	20,0	0	0,0
Jumlah	15	100	15	100

Berdasarkan Tabel. 3 diketahui distribusi tingkat stres lansia sebelum diberikan intervensi *art therapy* paling banyak mengalami stres sedang yaitu sebanyak 11 responden (73,3%), stres berat sebanyak 3 responden (20,0%) dan stres ringan 1 responden (6,7%). Penelitian yang dilakukan Dewa Gede Agung dkk (2017), menunjukkan bahwa hasil *pre test* pada kelompok intervensi menunjukkan nilai rerata 18,72 yang berarti rata responden berada pada stres ringan (15-18). Hal ini sejalan dengan penelitian Septilia (2018) dalam (Hendranto, 2019) dimana mayoritas tingkat stres responden dalam kategori berat yaitu sebanyak 15 orang (50,0%).

Stres ringan adalah stresor yang dihadapi individu dengan teratur, berlangsung beberapa menit atau jam. Ciri-ciri dari stres ringan yaitu semangat meningkat, sering measa letih tanpa sebab, kadang mengalami gangguan pencernaan dan perasaan tidak santai (Pripyoto, 2014). Menurut Uun Unarsih (2021), ada beberapa lansia yang

mengalami stres tersebut terjadi diantaranya ada rasa gelisah yang dialami oleh lansia tersebut, lansia tersebut mengalami tekanan, selain itu lansia juga terkadang mengalami cemas. Faktor yang menyebabkan gelisah, tekanan yang dialami atau cemas itu sendiri adalah berpisah atau kehilangan dengan salah satu anggota keluarganya atau merasa kesepian, terkadang tidak dapat mengontrol emosi atau sering marah. Selain itu bahwa stres yang dialami oleh lansia bisa disebabkan dari perubahan atau penurunan fungsi tubuh yang dialami oleh lansia baik penurunan fungsi secara fisik maupun penurunan fungsi secara mental.

Menurut peneliti stres pada lansia berkaitan dengan perubahan alamiah yang dialami oleh lansia itu sendiri baik perubahan dari segi fungsi dan fisik, perkembangan spiritual, perubahan psikologis ataupun sosial. Segi fisik, lansia juga mengalami perubahan dari aspek psikologis. Di bidang mental dan psikis lansia perubahan yang dapat dilihat adalah semakin egosentrik, mudah curiga, bertambah pelit, berkurangnya gairah atau keinginan terhadap sesuatu dan tamak bila memiliki benda tertentu. Lansia juga mengalami penurunan dalam penghasilan akibat pensiun, serta kesepian ditinggal pasangan, keluarga atau teman seusianya. Berbagai masalah tersebutlah yang dapat menimbulkan stres bagi lansia

Hasil sesudah diberikan intervensi *art therapy* tingkat stres mengalami penurunan sebanyak 9 responden mengalami stres sedang (60,0%) dan stres ringan sebanyak 6 responden (40,0%). Dimana Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Dewa Gede Agung Agus Setiana, Critin, Rizky Erwanto (2017), didapatkan hasil *post test* pada kelompok *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 yang diistilahkan *eustress* yang mengakibatkan peningkatan kinerja dan kesehatan. Stres yang positif dapat berdampak pada kesehatan dan kinerja saat stres yang dialami tidak melebihi tingkat maksimal (Gaol, 2016). 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 (Sandra & Ifdil, 2015)

Peneliti berpendapat bahwa tingkat stres *post test* yang sedang dialami responden pada kelompok intervensi disebabkan oleh kurangnya perhatian dan juga tekanan pada dirinya mengenai penyakit yang tak kunjung sembuh dan akan berujung kematian (Hartati, 2018).

Tabel. 4 Tingkat Stres Lansia Sebelum dan Sesudah diberikan intervensi Menulis *Diary* (n=15)

Tingkat Stres	Sebelum		Sesudah	
	Frek	Pers (%)	Frek	Pers (%)
Stres Ringan	1	6,7	5	33,3
Stres Sedang	12	80,0	10	66,7
Stres Berat	2	13,3	0	0,0
Jumlah	15	100	15	100

Berdasarkan Tabel. 4 diketahui distribusi tingkat stres lansia sebelum diberikan intervensi menulis *diary* paling banyak mengalami stres sedang yaitu sebanyak 12 responden (80,0%), stres berat sebanyak 2 responden (13,3%) dan stres ringan 1 responden (6,7%),

Menurut penelitian Fikri (2014) dalam (Pragholapati et al., 2021), Terapi menulis dapat dijadikan sebagai salah satu sarana katarsis dan media *self-help* untuk mengekspresikan emosi dan perasaan marahnya. Proses katarsis yang diperoleh ketika menulis ekspresif pengalaman-pengalaman emosional pada seseorang yang mengalami gangguan depresi akan dapat memberikan keuntungan bagi lansia untuk menurunkan simptom-simptom yang mengganggu dan meningkatkan kesejahteraan psikologis maupun fisik (Pragholapati et al., 2021)

Tulis tangan tidak hanya meningkatkan motorik syaraf-syaraf pergelangan tang tapi ujung pena saat digoreskan getarannya merangsang kerja otak kiri dan otak kanan seimbang. Efeknya memperaktifkan memori. Dengan aktifnya memori, seseorang akan menjadi rileks, kreatif dan produktif karena pikirannya jernih. Secara fisik, saat menulis dengan tangan seseorang dapat memposisikan diri senyaman mungkin sesuai kehendak hati. Pada saat akan menggoreskan huruf ke atas kertas, mata pena bergetar dan itu akan memperlancar peredaran darah penulis (Pranoto 2016) dalam (Yulianti & Kurniawati, 2017)

Setiap orang itu merupakan seseorang penulis karena langkah pertama yang dilakukan oleh setiap orang adalah menulis, lebih tepatnya adalah menulis di otak yang merupakan proses dimana seseorang menimput berbagai macam informasi yang diterima melalui setiap pancaindranya ke dalam otak termasuk juga sesuatu yang dipikirkan serta dipastikan (Abbas, 2015).

Hasil sesudah diberikan intervensi menulis *diary* tingkat stres mengalami penurunan sebanyak 10 responden mengalami stres sedang (66,7%) dan stres ringan sebanyak 5 responden (33,3%).

Adapula salah satu kegiatan menulis yang memiliki manfaat yang tak

kalah banyak dibandingkan dengan kegiatan menulis pada umumnya yaitu menulis ekspresif yang dalam Rahmawati (2014) dalam (Azzahra, 2020) dikatan seperti, dapat memperbaiki hubungan sosial, serta meningkatkan kreatifitas, daya ingat dan motivasi. Selain itu, dengan dilakukannya terapi menulis ekspresif secara mandiri dapat membantu mengurangi penggunaan obat yang mengandung bahan kimia dan dapat mengurangi intensitas menemui dokter atau tempat terapi lainnya .

Kegiatan menulis ekspresif juga bermanfaat dalam memberikan pengaruh terhadap tingkat stres pada seseorang, termasuk tingkat stres yang dialami oleh para mahasiswa. Berdasarkan penelitian dari (Nurhasanah, 2019) yang dilakukan untuk diberikan perlakuan cenderung lebih rendah dibandingkan dengan rata-rata skor stres yang didapatkan oleh kelompok kelas yang tidak diberikan perlakuan. Hal ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh dari perlakuan yang diberikan yaitu pelatihan menulis ekspresif sehingga dapat menurunkan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa pada kelompok kelas tersebut.

Kegiatan menulis tidak hanya akan membuat perasaan dan pikiran menjadi lega, tetapi juga dapat membuat menjadikan jiwa seseorang lebih sehat kaeran dengan melakukan kegiatan menulis, beban-beban yang seringkali tersimpan di dalam otak menjadi berkurang sehingga akan menjadikan pikiran lebih fresh dan perasaan menjadi nyaman (Abbas, 2015).

2. Analisa Bivariat
 a. Analisa Pengaruh *Art Therapy* pada Tingkat Stres pada Lansia pada Kelompok *Art Therapy*

Tabel 2.1 Uji *Wilcoxon* Kelompok *Art Therapy*

	Mean Rank	Sum of Rank	Z	Sig. (2-tailed)
<i>Pretest</i> dan <i>posttest art therapy</i>	7.50	105.00	-3.306 ^b	0.001

Berdasarkan Tabel 4.7 menunjukkan bahwa hasil Uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai p value = 0,00 (p value < 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa intervensi *art therapy* berpengaruh pada penurunan tingkat stres pada lansia.

Kemampuan untuk melakukan untuk melakukan aktivitas sehari-hari termasuk dalam gejala stres Riyadi (2009) dalam (Nurmala, 2020). Hal ini ditunjukkan pada interpretasi hasil, sebagian besar pasien mengatakan merasa sangat senang dan lebih tenang. Saat seseorang melakukan kegiatan dengan hati senang dan tenang, memicu tubuh mengeluarkan hormon endor[hin yang berefek meningkatkan perasaan nyaman dan tenang sehingga otot-otot tubuh yang awalnya tegang akan mengendur.

Terapi *Art Therapy* merupakan pelayanan kesehatan mental dan manusia yang terpadu secara langsung dapat dilakukan secara individu, keluarga dan kelompok dengan mencoba membuat karya seni, proses kreatif, mengaplikasikan teori psikologi dan pengalaman hidup seseorang dengan pendekatan psikoterapeutik. Kegiatan menggambar dilakukan dua sampai enam sesi. Setiap sesi menggambar akan dilakukan berdasarkan intruksi dan tujuan masing-masing sesi.

Peneliti/terapis berperan sebagai fasilitator yang memandu subjek selama proses terapi. Peneliti/terapis memberi kesempatan kepada subjek untuk mengekspresikan kondisi psikisnya melalui gambar dan memberi kesempatan kepada subjek untuk menceritakan isi dari gambar yang telah dibuat (Cindy, 2014).

Pada proses awal dilakukan *art therapy*, responden tampak kebingungan setelah dijelaskan tentang alur dan didampingi peneliti/asisten peneliti. Responden tampak antusias mengikuti kegiatan hingga selesai. Setelah selesai menggambar pasien diminta untuk menceritakan gambar yang dibuat. Sebagian besar responden mengatakan merasa lebih baik dan senang setelah menceritakan pengalaman yang sedang terjadi atau yang dialami oleh pasien dan sesuai dengan tema peneliti.

Art drawing therapy dapat menurunkan stres dan memungkinkan individu mengembangkan coping (Setyoadi, 2011). Hasil penelitian (Malchiodi, 2018) mengenai *art drawing therapy* dapat menurunkan tingkat hormon kortisol. Kortisol atau “hormon stres” yang berkorelasi dengan tingkat stres ditubuh. Sehingga dapat mengeluarkan hormon endorphin yang berefek meningkatkan perasaan nyaman dan tenang sehingga otot-otot tubuh yang awalnya tegang akan mengalami rileksasi apabila seseorang akan melakukan sesuatu hal dengan senang hati (Mumpuni & Wulandari, 2010).

Dimana terapi ini dilakukan selama kurang lebih 60 menit dimana saat terapi berjalan pasien disuruh menggambarkan perasaan yang dirasakan sekarang atau pada saat itu juga dan pasien juga diminta mengungkapkan harapan kedepannya setelah selesai menggambar. Peneliti berpendapat bahwa setelah diberikan terapi *art therapy* pada kelompok intervensi, tingkat stres responden mengalami penurunan tingkat stres.

b. Analisa Pengaruh Menulis *Diary* pada Tingkat Stres pada Lansia pada Kelompok Menulis *Diary*

Tabel 2.2 Uji *Wilcoxon Test* Kelompok Menulis *Diary*

	Mean Rank	Sum of Rank	Z	Sig. (2-tailed)
<i>Pretest</i> dan <i>posttest art therapy</i>	77.50	105.00	-3.309 ^b	0.001

Berdasarkan Tabel 2.2 menunjukkan bahwa hasil Uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai *p value* = 0,001 (*p value* < 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa intervensi menulis *diary* berpengaruh pada penurunan tingkat stres pada lansia.

Penelitian yang dilakukan (Hatmanti & Rusdianingseh, 2019) yang dilakukan untuk menganalisis pengaruh dari *expressive writing treatment* atau bisa disebut juga dengan kegiatan menulis ekspresi terhadap stress yang dialami oleh mahasiswa. Penelitian ini dilakukan dengan membagi populasi sampel menjadi dua kelompok kelas yaitu, kelompok yang diberi perlakuan dengan sekelompok yang tidak diberikan perlakuan.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa skor rata-rata skor stres yang didapat oleh kelompok kelas yang diberikan perlakuan cenderung lebih rendah dibandingkan dengan rata-rata skor stress yang didapat oleh kelompok kelas yang tidak diberikan perlakuan. Hal ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh dari perlakuan yang diberikan yaitu pelatihan menulis ekspresif sehingga dapat menurunkan tingkat stress yang dialami oleh mahasiswa pada kelompok kelas tersebut.

c. Analisa Perbandingan Antara *Art Therapy* dengan Menulis *Diary* terhadap Tingkat Stres pada Lansia

Tabel 2.3 Uji *Kruskal-Wallis Test*

	Asymp. Sig	Mean Rank
<i>Pretest</i> Kelompok <i>Art Therapy</i>	0,466	16,67
<i>Pretest</i> Kelompok Menulis <i>Diary</i>	0,466	14,33
<i>Posttest</i> Kelompok <i>Art Therapy</i>	0,851	15,20
<i>Posttest</i> Kelompok Menulis <i>Diary</i>	0,851	15,81

Berdasarkan Tabel 4.9 menunjukkan *P value* pada tingkat kecemasan sebelum diberikan intervensi *art therapy* dan Menulis *diary* di dapatkan nilai *Asymp.Sig* 0,466 > 0,05, maka tidak ada perbedaan antara *art therapy* dengan menulis *diary* terhadap tingkat stres pada lansia. Sedangkan *P value* pada tingkat kecemasan sesudah diberikan intervensi *art therapy* dan Menulis *diary* di dapatkan nilai *Asymp.Sig* 0,851 > 0,05, maka tidak ada perbedaan antara *art therapy* dengan menulis *diary* terhadap tingkat stres pada lansia.

Penelitian yang dilakukan oleh Wang, Qiu-Yue & Li Dong-Mei (2016) bahwa *art therapy* dapat meningkatkan perhatian dan orientasi pada pasien demensia, mengurangi gejala perilaku dan psikologis, meningkatkan ketrampilan sosial pasien dan meningkatkan beban keluarga atau care giver pasien demensia. *Art Therapy* melibatkan perhatian, memberikan gejala neuropsikiatri, perilaku sosial, dan harga diri pada lansia. (Erwanto & Kurniasih, 2018)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Fatimah (2018) yang menunjukkan bahwa *art drawing therapy* dapat membantu responden yang mengalami kesulitan dalam mengungkapkan perasaannya. *Art Therapy* merupakan kegiatan terapi menggunakan kombinasi alat gambar, warna dan media dengan maksud agar

subjek mampu mengekspresikan emosinya dan memperoleh gambaran psikologi subjek (Malchiodi, 2018).

Art Therapy memiliki banyak manfaat dari *art therapy* dalam konteks masalah psikologis *awareness* atau kesadaran akan masa kini, membantu mengidentifikasi respon emosional, merasakan koneksi antara tubuh, pikiran dan jiwa (*body, mind and soul*), dapat memperkuat *self image* dan mampu merasakan emosi yang ada didalam diri (Pambudi, 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, 2011).

Expressive Writing therapy atau kegiatan menulis ekspresif secara kesehatan dapat ditunjukkan dari adanya penurunan aktivitas system saraf otonom dan kardiovaskular seperti yang dialami individu dalam proses relaks. Kondisi ini dapat dijelaskan dari sudut pandang *inhibition theory* yang menyatakan bahwa memendam pikiran dan perasaan mengenai pengalaman traumatis berakibat pada adanya akumulasi tekanan atau stres pada tubuh dan meningkatnya aktivitas fisiologis, berpikir obsesif yang berkaitan dengan kejadian-kejadian yang menekan sehingga dalam jangka panjang dapat menyebabkan individu senantiasa berada dalam situasi tertekan dan merasa terancam secara sosial. Dengan mengekspresikan pengalamannya dengan kata-kata, maka inhibisi yang selama ini dirasakan berkurang secara bertahap dan terlihat adanya peningkatan pada kesehatan (Pennebaker & Smyth, 2016).

Proses menulis memungkinkan mereka untuk belajar mengatur emosi

mereka secara positif. Sehingga dengan menulis dapat membantu subjek untuk mengatur memori traumatis, yang mengakibatkan lebih adaptif, skema tentang diri sendiri terintegrasi dengan orang lain, dan lingkungan (Nurhasanah, 2019).

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini adalah terdapat perbandingan antara *Art Therapy* dengan Menulis *Diary* terhadap tingkat stres pada lansia dengan hasil *p-value* $0,000 < 0,05$. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa *Art Therapy* dan Menulis *Diary* dapat menurunkan tingkat stres pada lansia di Panti Wredha Dharma Bakti Surakarta.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, diharapkan :

1. Bagi Panti

Setelah adanya penelitian ini Panti Lansia dapat menerapkan Standart Oprasional Prosedur (SOP) management stres non farmakologi *Art Therapy* dan Menulis *Diary* pada lansia untuk mengatasi tingkat stres.
2. Bagi Institusi Pendidikan

Terapi non farmakologi dengan *Art Therapy* dan Menulis *Diary* dapat dipelajari atupun sebagai literatur oleh mahasiswa keperawatan untuk menambah wawasan, ilmu, pengalaman ataupun keahlian non farmakologi supaya bisa memahami dengan baik.
3. Bagi Perawat Panti

Mengembangkan pelayanan pemberian terapi non farmakologi dan mengkolaborasikan dengan ilmu keperawatan penanganan stres farmakologi dan non farmakologi yaitu pemberian *Art Therapy* dan Menulis *Diary* untuk mengasati tingkat stres pada lansia.
4. Bagi Peneliti lain

Hasil penelitian ini bisa dijadikan referensi atau literatur tambahan dan pembanding bagi peneliti selanjutnya khususnya yang meneliti tentang *Art Therapy* dan Menulis *Diary* sebagai

penanganan stres khususnya pada lansia. Dan sebagai rujukan untuk peneliti selanjutnya dengan desain penelitian yang berbeda misalnya jumlah sample yang lebih banyak dengan rentang waktu penelitian yang berbeda sehingga penelitian ini bisa disempurnakan lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, E. W. (2015). *Menulis Mengasyikkan*. Universitas Lambung Mangkurat.
- Adriani, S. N., & Satiadarma, M. (2011). Efektivitas art therapy dalam mengurangi kecemasan pada remaja pasien leukemia. *Indonesian Journal of Cancer*, 5(1).
- Ayuningrum, I. D. (2016). meningkatkan kemampuan menulis paragraf narasi melalui media buku harian pada siswa kelas vii mtsn saradankabupaten madiun. *Widyabastra: Jurnal Ilmiah Pembelajaran Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 4(2), 165–182.
- Azzahra, A. (2020). *pengaruh menulis ekspresif terhadap tingkat stres mahasiswa*.
- Cindy, A. R. (2014). *Pengaruh Art Therapy Terhadap Peningkatan Keterampilan Sosial Pada Anak Jalanan Di Jalan Tanjung Putrayudha II Malang*. Skripsi: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Erwanto, R., & Kurniasih, D. E. (2018). Perbedaan Efektifitas Art therapy dan Brain gym terhadap Fungsi Kognitif dan Intelektual pada Lansia Demensia di BPSTW Yogyakarta. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 7(2), 34–41.
- Evinatalia, E. (2021). *pengaruh art therapy mozaik terhadap tingkat depresi pada lansia di panti wreda dharma bhakti surakarta*. Universitas Kusuma Husaha Surakarta.
- Fathoni, M. (2020). *Hubungan Hipertensi Dengan Kejadian Stress Pada Lansia*. STIKes Insan Cendekia Medika Jombang.
- Fitriyah, I. (2017). *Hubungan respon spiritual dengan derajat kesehatan lansia (Studi di Posyandu lansia Dusun Gedangan Desa Ngudirejo, Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang)*. STIKES Insan Cendekia Medika Jombang.
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori stres: stimulus, respons, dan transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1–11.
- Hatmanti, N. M., & Rusdianingseh, R. (2019). Expressive writing treatment terhadap stres mahasiswa di prodi S1 keperawatan: Expressive Writing Intervention for Academic Stress of Nursing Students. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 5(2), 126–130.
- Hendratno, K. D. (2019). *Hubungan Motivasi Diri Dengan Tingkat Stres Pada Pasien Kanker Payudara Dalam Menjalani Kemoterapi Di Rs Tingkat Iii Baladhika Husada Jember*.
- Malchiodi, C. A. (2018). Creative arts therapies and arts-based research. *Handbook of Arts-Based Research*, 68–87.
- Nurhasanah, N. (2019). *Pengaruh Pelatihan Menulis Ekspresif Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta*. Naskah Publikasi Program Studi Psikologi.
- Nurmala, A. N. (2020). *Pengaruh teknik relaksasi benson terhadap kecemasan pasien pre operasi bedah mayor di ruang bedah rsud dr. h. abdul moeloek provinsi lampung tahun 2020*. Poltekkes Tanjungkarang.
- Pragholapati, A., Muliani, R., & Yulianti, M. A. (2021). *Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia*.

- Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 13(1), 55–64.
- Rahman, S. (2016). Faktor-faktor yang mendasari stres pada lansia. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 16(1).
- Sandra, R., & Ifdil, I. (2015). Konsep Stres Kerja Guru Bimbingan dan Konseling. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 1(1), 80–85.
- Seke, P. A., Bidjuni, H., & Lolong, J. (2016). Hubungan kejadian stres dengan penyakit hipertensi pada lansia di balai penyantunan lanjut usia senjah cerah kecamatan mapanget kota manado. *Jurnal Keperawatan*, 4(2).
- Selo, J., Candrawati, E., & Putri, R. M. (2017). Perbedaan Tingkat Stres Pada Lansia Di Dalam Dan Di Luar Panti Werdha Pangesti Lawang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(3).
- Setiana, D. A. G. A. A., Wiyani, C., & Erwanto, R. (2017). Pengaruh Art Therapy (Terapi Menggambar) terhadap Stres pada Lansia. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 13(2), 192–202.
- Setyoadi, K. (2011). Terapi modalitas keperawatan pada klien psikogeriatik. *Jakarta: Salemba Medika*, 145.
- Yulianti, T. S., & Kurniawati, R. (2017). Pengaruh terapi menulis pengalaman emosional terhadap tingkat depresi lansia di panti wreda darma bakti kasih surakarta. *kosala: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2).
- Mumpuni, Y. Dan Wulandari, A (2010). Cara Jitu Mengatasi Stres. Yogyakarta: Andi.
- Fatimah, (2018). “Pengaruh Pemberian *Art Therapy* : Menggambar Terhadap Tingkat Stres Anak dengan HIV-AIDS (ADHA) Di Rumah Singgah Lentera Surakarta”. Skripsi STIKes Kusuma Husada Surakarta