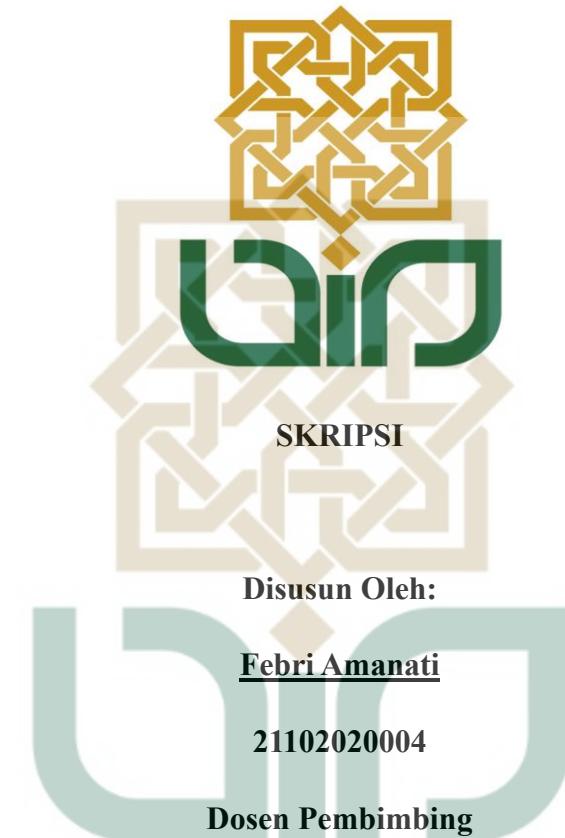


**TERAPI SENI UNTUK MENINGKATKAN KETENANGAN JIWA PADA
LANSIA DI UPT RUMAH PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA
TERLANTAR BUDHI DHARMA YOGYAKARTA**



Moh. Khoerul Anwar, S.Pd., M.Pd., Ph.D
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2025

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1282/Un.02/DD/PP.00.9/08/2025

Tugas Akhir dengan judul

: TERAPI SENI UNTUK MENINGKATKAN KETENANGAN JIWA PADA LANSIA
DI UPT RUMAH PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA TERLANTAR BUDHI
DHARMA YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

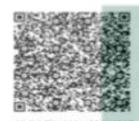
Nama : FEBRI AMANATI
Nomor Induk Mahasiswa : 21102020004
Telah diujikan pada : Senin, 04 Agustus 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR

Ketua Sidang
Moh. Khoerul Anwar, S.Pd.,M.Pd., Ph.D.
SIGNED

Valid ID: 68a7f5b18c3ee



Pengaji I
Prof. Dr. Hj. Nurjannah, M.Si.
SIGNED



Pengaji II
Slamet, S.Ag., M.Si
SIGNED

Valid ID: 68a79a5987b6e



Yogyakarta, 04 Agustus 2025
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Prof. Dr. Arif Mafruhin, M.Aq., M.A.I.S.
SIGNED

Valid ID: 68a7f62397591

SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Teln. (0274) 515856
Yogyakarta 55281

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamualaikum wr:wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk, dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku dosen pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Febri Amanati
NIM : 21102020004
Judul Skripsi : Terapi Seni untuk Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Yogyakarta

Sudah dapat diajukan kepada Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 24 Juli 2025

Mengetahui:

Ketua Program Studi

Zaen Musyirifin, M. Pd.I
NIP. 19900428 202321 1 029

Dosen Pembimbing

Moh. Khogru Anwar, S.Pd., M.Pd., Ph.D.
NIP. 19911101 000000 1 301

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Febri Amanati

NIM : 21102020004

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya berjudul: Terapi Seni untuk Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Yogyakarta adalah hasil karya pribadi dan sepanjang pengetahuan penulis tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penulis ambil sebagai acuan.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis.

Yogyakarta, 24 Juli 2025

Yang menyatakan,

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



NIM 21103030004

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT, karya sederhana ini kupersembahkan untuk kedua orang tuaku di surga, Almarhum Bapak Achmadi dan Almarhumah Ibu Parjiyem. Meskipun raganya telah tiada, doa dan kasih sayangnya senantiasa hidup dalam setiap langkah. Andai waktu mengizinkan, penulis ingin memeluk dan menyampaikan rasa rindu. Terimakasih atas cinta, pengorbanan, dan ketulusan yang tak ternilai. Semoga karya ini menjadi bukti bakti dan membawa kebanggaan di sisi-Nya.



MOTTO

“Hatiku tenang mengetahui apa yang melewatkanku tidak akan pernah menjadi takdirku, dan apa yang ditakdirkan untukku tidak akan pernah melewatkanku.”

(Umar bin Khattab)¹



¹ Lukman Arake, “Kekuasaan Di Mata Sang Visioner Umar Bin Khattab,” 2021, 226.1

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas karunia dan kasih sayang Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan nikmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Terapi Seni untuk Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Yogyakarta”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Terselesaikannya skripsi ini tentunya tidak terlepas dari dukungan, bantuan, dan doa dari berbagai pihak yang telah memberikan motivasi dan kontribusi berharga selama proses penyusunan. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Noorhaidi, M.A., Ph.D., Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A., Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Zaen Musyirifin, S.Sos.I., M.Pd.I., Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Anggi Jatmiko, M.A., Sekretaris Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

5. Nur Fitriyani Hardi, M.Psi., Dosen Pembimbing Akademik. Terima kasih yang tulus penulis sampaikan karena telah memberi arahan dan motivasi selama proses perkuliahan dari semester 1 sampai saat ini.
6. Moh. Khoerul Anwar, S.Pd., M.Pd., Ph.D., Dosen Pembimbing Skripsi. Terima kasih yang tulus penulis sampaikan karena telah sabar membimbing, memberi masukan, dan terus memberikan motivasi selama proses penyusunan skripsi. Bimbingan dan perhatian bapak sangat berarti dalam proses menyelesaikan skripsi. Semoga ilmu dan kebaikan bapak menjadi amal jariyah yang tak terputus.
7. Seluruh dosen Bimbingan dan Konseling Islam serta seluruh karyawan Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat dan pelayanan administrasi yang sangat baik.
8. Kepala UPT, Kepala Sub. Bagian Tata Usaha, Pekerja Sosial, para staf, dan seluruh lansia di UPT Budhi Dharma Yogyakarta. Terima kasih atas kesempatan yang telah diberikan kepada penulis serta bantuan yang sangat berarti dalam proses penelitian.
9. Keluargaku, Mba Yuni, Mas Fajri, Mba Indri, Mas Catra, Adi, Aya, dan Patih. Terima kasih atas segala bentuk dukungan, doa, semangat, dan kasih sayang yang tak pernah putus selama proses panjang penyusunan skripsi ini.
10. Kedua adekku, Salsayati Shoimah dan Hesti Utami. Terima kasih telah menjadi tempat pulang dan menyaksikan langsung setiap fase kehidupan yang tidak selalu mudah. Kalian adalah bagian penting dalam perjalanan ini.

11. Saksi hidupku, Arum Nastiti, Nadia Kirana, dan Milha Niami. Terima kasih atas kebersamaan tulus serta dukungan nyata yang diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Kalian adalah pelukan yang tak selalu tampak, tapi selalu terasa.
12. Sahabatku, Rois Roudlotul Musoffa, terima kasih atas kehadiran dan dorongan yang diberikan sejak awal perkuliahan hingga saat ini. Senang bisa menjalani proses ini bersama, meski waktu terus berjalan, semoga kebersamaan ini tetap tinggal, sebagai bagian dari hal-hal baik yang tak pernah benar-benar pergi.
13. Nadya Yoan, Aisyah Zahara, Izzah Nur Laili, Dian Aulia Pelu, Siti Nur Latifah, Luthfiyaturrohmah. Terima kasih atas kebersamaan dan dukungan yang tulus selama masa perkuliahan, khususnya dalam proses penelitian ini. Tanpa kalian penelitian ini tidak akan pernah selesai.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki berbagai kekurangan, sehingga masukan berupa kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan ke depannya. Semoga karya ini dapat memberikan manfaat bagi siapa pun yang membutuhkan.

Yogyakarta, 18 Juli 2025

Penulis,

Febri Amanati

ABSTRAK

Febri Amanati (21102020004), “Terapi Seni untuk Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Yogyakarta”, Skripsi, Yogyakarta: Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2025.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan ketenangan jiwa lansia di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Yogyakarta melalui terapi seni. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian tindakan (*Action Research*) model Kemmis dan McTaggart. Subjek penelitian berjumlah 23 lansia, dipilih dari hasil *pre-test* 32 lansia yang menunjukkan kategori rendah dan sedang. Data dikumpulkan melalui skala ketenangan jiwa, observasi, dan wawancara, kemudian dianalisis secara kuantitatif menggunakan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan ketenangan jiwa lansia setelah pelaksanaan dua siklus terapi seni berupa kegiatan *Harmoni Jiwa* (mewarnai bunga kehidupan), bernyanyi bersama, dan *Focus Group Discussion*. Pada awalnya, 46,9% lansia berada pada kategori rendah dan 25% pada kategori sedang. Setelah siklus II, 20 lansia (87%) mencapai kategori tinggi dan 3 lansia (13%) berada pada kategori sedang, tanpa ada lagi yang berada pada kategori rendah. Capaian ini melampaui target minimal keberhasilan sebesar 70%. Hasil observasi dan wawancara mendukung temuan ini, menunjukkan bahwa lansia merasa lebih rileks, senang, dan mampu mengekspresikan diri dengan lebih terbuka setelah mengikuti kegiatan.

Kata kunci: Ketenangan jiwa, Terapi seni, Lansia

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRACT

Febri Amanati (21102020004), “*Art Therapy to Improve Mental Peace in Elderly People at the Budhi Dharma Yogyakarta Social Service Center for Abandoned Elderly People*,” Thesis, Yogyakarta: Islamic Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Da’wah and Communication, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2025.

This study aims to improve the mental well-being of elderly individuals at the UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Yogyakarta through art therapy. The study employs a quantitative approach using the action research model developed by Kemmis and McTaggart. The research subjects consist of 23 elderly individuals selected from a pre-test of 32 elderly individuals who scored in the low and moderate categories. Data was collected through mental well-being scales, observations, and interviews, then analyzed quantitatively using percentages.

The results of the study showed an increase in the mental well-being of the elderly after two cycles of art therapy consisting of Harmoni Jiwa (coloring the flowers of life), singing together, and Focus Group Discussions. Initially, 46.9% of the elderly were in the low category and 25% in the moderate category. After Cycle II, 20 elderly individuals (87%) reached the high category and 3 elderly individuals (13%) remained in the moderate category, with none in the low category. This achievement exceeded the minimum success target of 70%. Observations and interviews supported these findings, showing that the elderly felt more relaxed, happy, and able to express themselves more openly after participating in the activities.

Keywords: Mental peace, Art therapy, Elderly

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSEMBAHAN	Error! Bookmark not defined.
MOTTO.....	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	Error! Bookmark not defined.
<i>ABSTRACT</i>	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI	Error! Bookmark not defined.
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1. Secara Teoritis	Error! Bookmark not defined.
2. Secara Praktis	Error! Bookmark not defined.
E. Kajian yang Relevan	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN TEORI.....	Error! Bookmark not defined.
A. Tinjauan Tentang Ketenangan Jiwa	Error! Bookmark not defined.
1. Pengertian Ketenangan Jiwa	Error! Bookmark not defined.
2. Kriteria Ketenangan Jiwa.....	Error! Bookmark not defined.
3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Ketenangan Jiwa... Error! Bookmark not defined.	Error! Bookmark not defined.
4. Aspek-aspek Ketenangan Jiwa.....	Error! Bookmark not defined.
B. Tinjauan Tentang Terapi Seni.....	Error! Bookmark not defined.
1. Pengertian Terapi Seni	Error! Bookmark not defined.
2. Jenis-jenis Terapi Seni.....	Error! Bookmark not defined.
3. Manfaat Terapi Seni	Error! Bookmark not defined.
4. Terapi Seni Menurut Perspektif Islam....	Error! Bookmark not defined.

C.	Tinjauan Tentang Terapi Seni untuk Meningkatkan Ketenangan Jiwa dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam	Error! Bookmark not defined.
D.	Kerangka Berpikir Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
E.	Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN.....		Error! Bookmark not defined.
A.	Jenis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B.	Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
C.	Model Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.	Perencanaan	Error! Bookmark not defined.
2.	Pelaksanaan dan Pengamatan	Error! Bookmark not defined.
3.	Refleksi	Error! Bookmark not defined.
D.	Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
E.	Validitas dan Reliabilitas.....	Error! Bookmark not defined.
F.	Teknik Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
G.	Kriteria keberhasilan	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		Error! Bookmark not defined.
A.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B.	Persiapan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C.	Pelaksanaan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D.	Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
E.	Keterbatasan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		Error! Bookmark not defined.
A.	Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B.	Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA		Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN		Error! Bookmark not defined.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menjadi tua adalah bagian dari proses tumbuh kembang yang dialami setiap manusia. Proses ini tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan melalui tahapan perkembangan mulai dari masa kanak-kanak, remaja, dewasa, hingga akhirnya mencapai lanjut usia. Pada tahap ini, perubahan fisik dan perilaku yang dapat diprediksi sering kali terjadi seiring dengan penurunan fungsi fisik, kemampuan mental, serta interaksi sosial, yang merupakan bagian dari dinamika alami dalam perkembangan manusia.² Namun, hal tersebut juga membawa berbagai tantangan emosional yang dapat memengaruhi kondisi psikologis lansia, terutama kecemasan akibat keterbatasan fisik dan perubahan sosial yang signifikan.

Kecemasan pada lansia dapat dipahami sebagai kondisi emosional yang menimbulkan ketidaknyamanan, ditandai dengan perasaan khawatir, gelisah, dan takut, sehingga berpotensi mengganggu kualitas hidup mereka.³ Ketidakmampuan untuk beradaptasi dengan perubahan, kurangnya dukungan sosial, serta pengalaman kehilangan orang-orang yang dicintai dapat semakin memperburuk kondisi ini.⁴ Oleh karena itu, perhatian terhadap kesejahteraan psikologis lansia menjadi hal yang penting, terlebih jumlah lansia di Indonesia

² Ahmad Ikhlasul - Amal, Yulianti Cahyaningtias, dan Suyanto, “Kombinasi Dzikir dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia,” *Journal of Holistic Nursing Science* 8, no. 1 (2021): 1–8, <https://doi.org/10.31603/nursing.v8i1.3813>.

³ Dona Fitri Annisa dan Ifdil, “Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia),” *Konselor* 5, no. 2 (2016): 93, <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>.

⁴ Supriyadi Panji Muhammad Huda, “Hubungan Dukungan Keluarga dan Spiritualitas Terhadap Tingkat Kesepian Pada Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Cikakak Kecamatan Banjarharjo Kabupaten Brebes,” *MALAHAYATI NURSING* 7 (2025): 308–22.

terus meningkat dari tahun ke tahun, menuntut adanya upaya lebih serius dalam menjaga kesehatan mental lansia.

Seiring dengan meningkatnya jumlah lansia, permasalahan psikologis, termasuk kecemasan, juga menjadi tantangan yang semakin besar. Badan Pusat Statistik (BPS), dalam satu dekade terakhir (2015-2024), menunjukkan bahwa persentase penduduk lanjut usia di Indonesia mengalami peningkatan yang signifikan, yaitu hampir 4%, sehingga mencapai angka 12,00%. Daerah Istimewa Yogyakarta menjadi provinsi dengan proporsi lansia terbesar, yaitu 16,28%.⁵ Peningkatan jumlah lansia ini tentu diiringi dengan berbagai tantangan, terutama terkait kondisi fisik dan kesejahteraan emosional, seperti penurunan fungsi tubuh, risiko penyakit yang tinggi, serta meningkatnya kebutuhan akan dukungan emosional dan kurangnya interaksi sosial.

Hal tersebut menggambarkan bahwa fase lanjut usia merupakan tahap alami dalam siklus kehidupan yang tidak dapat dihindari oleh setiap individu. Pada tahap ini, berbagai perubahan fisik dan psikologis sering terjadi, yang berpotensi memunculkan masalah seperti kecemasan, stres, dan depresi. Oleh karena itu, diperlukan perhatian yang lebih serius terhadap kesehatan mental lansia guna meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup di usia senja. Dalam konteks ini, mencapai ketenangan jiwa menjadi hal yang penting untuk membantu lansia mengatasi tekanan emosional dan psikologis, sehingga dapat menjalani masa tua dengan lebih damai dan sejahtera serta menjaga kualitas hidupnya.⁶

⁵ Badan Pusat Statistik, "Statistik Penduduk Lanjut Usia 2024," 2024, 6.

⁶ Hendrawati Hendrawati, Iceu Amira, dan Udin Rosidin, "Edukasi Kesehatan Jiwa Lansia Di Panti Sosialtresna Werdha (PSTW) Jiwa Baru Garut," *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)* 7, no. 6 (2024): 2756–66, <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i6.14956>.

Konsep ketenangan jiwa penting dalam konteks kesejahteraan lansia. Ketenangan jiwa ini dapat dicapai melalui keimanan, refleksi diri, dan praktik-praktik yang menenangkan pikiran serta hati, seperti yang telah dijelaskan dalam Al-Qur'an:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُ الْقُلُوبُ

Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.” (QS. Ar-Ra'd [13]: 28).⁷

Makna yang tersirat dalam firman Allah tersebut menegaskan bahwa keimanan serta mengingat Allah dapat membawa kedamaian dalam hati. Hal ini selaras dengan penerapan terapi seni yang mendukung ketenangan jiwa melalui ekspresi kreatif. Hal tersebut dapat dicapai melalui perenungan diri, introspeksi, muhasabah, serta refleksi untuk menciptakan perubahan yang lebih baik.⁸

Ketenangan jiwa memiliki peran penting dalam kehidupan lansia, karena mereka cenderung mengalami penurunan kemampuan yang sebelumnya dimiliki serta menghadapi berbagai perubahan. Salah satunya adalah masalah sosial, seperti perasaan terasingkan dari lingkungan sekitar akibat penurunan fungsi fisik, menurunnya kemampuan pendengaran atau cara bicara yang tidak mudah untuk dipahami. Selain itu, lansia dihadapkan dengan tantangan psikologis, termasuk munculnya kecemasan dalam menghadapi kematian di usia lanjut.⁹ Perubahan ini

⁷ <https://quran.nu.or.id/ar-rad> (Diakses pada 8 Januari 2024 pukul 21:58 wib)

⁸ Hannah Lutfiah, “Mental dalam Perspektif Pai Analisis Kritis Al-Quran Surah Ar-Rad,” *Pendidikan dan Pengajaran* 7, no. 3 (2024): 11071–75.

⁹ Nabila Hendrasti, Rina Mariana, dan Harry Theozard Fikri, “Hubungan Antara Spiritualitas Dengan Kesiapan Lansia dalam Menghadapi Kematian Di Panti Sosial Tresna Werdha

sering kali menurunkan kualitas hidup lansia yang membuat mereka rentan terhadap gangguan mental seperti rasa cemas, depresi, dan stres. Dalam menghadapi perubahan tersebut, penting untuk menjaga ketenangan jiwa, yang menjadi faktor kunci dalam menjaga kesejahteraan psikologis lansia.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Setyarini¹⁰ mengungkapkan bahwa 35,8% lansia mengalami kecemasan tingkat sedang, sementara 24,5% berada pada kategori stres berat hingga sangat berat, dan 32,1% mengalami depresi tingkat sedang. Faktor-faktor seperti riwayat pekerjaan, rendahnya tingkat pendidikan, penurunan kondisi kesehatan fisik, serta masalah ekonomi menjadi penyebab utama kondisi tersebut. Selain itu, lingkungan sosial yang kurang mendukung dan minimnya akses terhadap layanan kesehatan mental juga dapat mempengaruhi kondisi psikologis lansia.

Di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Yogyakarta, terdapat 54 lansia terlantar dengan latar belakang sosial ekonomi yang kurang mendukung, sehingga rentan mengalami tekanan psikologis. Hal tersebut diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Wildan Fadhillah dkk¹¹ bahwa rata-rata tingkat ketenangan jiwa lansia di UPT tersebut berada pada skor 41,00, yang mengindikasikan bahwa tingkat ketenangan jiwa mereka masih rendah.

Sabai Nan Aluih Sicincin,” *Psyche 165 Journal* 14, no. 1 (2021): 88–96, <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v14i1.99>.

¹⁰ Muharrani Shalafina, Ibrahim, dan Nurul Hadi, “The Overview of Mental Health Among Elderly,” *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan* 7, no. 4 (2023): 90–95, <https://jim.usk.ac.id/FKep/article/view/24319/13404>.

¹¹ Wildan Fadhillah, Yuli Isnaeni, dan Suri Salmiyati, “Pengaruh Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Pada Lansia Di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Yogyakarta The Effect of Dhikr on Peace of Mind in the Elderly at the Budhi Dharma Yogyakarta Abandoned Elderly Social Service House” 2, no. September (2024): 1431–34.

Melihat kondisi psikologis lansia yang rentan terhadap kecemasan, stres, dan depresi, serta berbagai faktor yang memengaruhinya, penting untuk menemukan pendekatan yang tepat. Dalam upaya menangani masalah ini, terapi seni menjadi salah satu alternatif intervensi yang relevan. *American Art Therapy Association* mengungkapkan bahwa terapi seni adalah salah satu metode intervensi yang tepat untuk mendukung kesehatan mental.¹² Penelitian yang dilakukan oleh Ema dan Nabilla¹³ mendukung bahwa ketenangan jiwa memainkan peran penting dalam menciptakan kondisi kesehatan mental yang baik. Pendekatan ini efektif dalam membantu lansia mengekspresikan diri, mengelola stres, serta membantu membangun kepercayaan diri. Berbagai intervensi dilakukan untuk meningkatkan ketenangan jiwa, salah satunya adalah terapi seni musik dan mewarnai.

Penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani¹⁴ menunjukkan bahwa musik memiliki kemampuan tersendiri dalam memengaruhi suasana hati, merangsang emosi, serta memberikan rasa nyaman dan dukungan dalam situasi yang sulit. Dari sudut pandang Islam, para filsuf Muslim di masa lalu memandang musik sebagai salah satu alat terapi kesehatan. Beberapa literatur mencatat tokoh-tokoh seperti Al-Kindi dan Al-Farabi sebagai ilmuwan Muslim yang mengembangkan

¹² Erni Yuniati, “Penerapan Art Therapy dalam Menurunkan Masalah Psikososial Pada Anak Dimasa Pandemic Covid-19 Di Kabupaten Bungo,” *Malahayati Nursing Journal* 5, no. 6 (2023): 1893–1915, <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i6.9129>.

¹³ Nabila Kartika Sari Ema Nurlalila, “Konsep Ketenangan Jiwa Menurut Al-Qusyairi >,” *Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah* 2, no. 4 (2024).

¹⁴ Ramadhani Dwi Fitri, “Pengaruh Musik Terhadap Mood Dan Emosi Peran Musik dalam Kesehatan Mental,” *Circle Archive* 1, no. 4 (2024): 1–14, <http://www.circle-archive.com/index.php/carc/article/view/103>.

dan memanfaatkan musik untuk tujuan penyembuhan, baik fisik maupun mental.¹⁵

Hal ini mengingatkan bahwa dukungan emosional dan kesejahteraan mental bisa datang dari berbagai bentuk, termasuk melalui keindahan musik yang telah lama di apresiasi dalam tradisi keilmuan Islam.

Al-Farabi dalam karyanya *al-Musiqa al-Kabir*, bahwa musik dapat digunakan sebagai terapi alternatif untuk pengobatan psikosomatis yang berdampak pada ketenangan jiwa seseorang. Musik digunakan sebagai media terapi untuk meredakan ketegangan, mengurangi stres, memperkuat sensasi relaksasi, mengatasi depresi, dan gangguan tidur.¹⁶ Hal ini sejalan dengan pemanfaatan terapi musik dalam Bimbingan dan Konseling sebagai metode intervensi yang efektif.

Tidak hanya melalui musik, ekspresi diri melalui media visual seperti menggambar atau mewarnai juga memiliki manfaat *terapeutik*. Menurut Kartini¹⁷ kegiatan menggambar atau mewarnai dapat menjadi sarana untuk mengekspresikan perasaan dan membuat hati lebih tenang. Aktivitas ini juga dapat mengalihkan emosi negatif seperti rasa takut, kecawa, kesepian, maupun kejemuhan. Selain itu, menghasilkan karya melalui aktivitas seni dapat menumbuhkan rasa percaya diri, perasaan berguna, dan semangat. Hal ini

¹⁵ Ayad Wahyu, Agus Santoso, dan Jurusan Bimbingan, “Studi Pengembangan Terapi Musik Islami Sebagai Relaksasi Untuk Lansia,” *Jurnal BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM* 03, no. 01 (2013): 62–75, <https://jurnalfdk.uinsby.ac.id/index.php/jbki/article/view/149>.

¹⁶ Farid Abdul Ghofur Farid dan Ahmad Fauzi, “Musik Islami Sebagai Terapi Ketenangan Jiwa perspektif Al-Farabi,” *Aflah Consilia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 2, no. 1 (2023): 1–10, <http://ejurnal.iaingawi.ac.id/index.php/aflah/article/view/1151>.

¹⁷ Nurul Rizka Ruriyanty dkk., “Terapi Aktivitas Kelompok Terapan ‘Terapi Seni Mewarnai Pada Lansia,’” *Jurnal Suaka Insan Mengabdi (Jsim)* 5, no. 2 (2023): 18–24, <https://doi.org/10.51143/jsim.v5i2.525>.

diperkuat oleh penelitian Safitri¹⁸ yang menunjukkan bahwa terapi seni mewarnai efektif dalam meningkatkan fungsi kognitif serta mampu menumbuhkan kebahagiaan pada lansia.

Terapi musik dan mewarnai dalam Bimbingan dan Konseling merupakan metode intervensi efektif untuk membangun hubungan antara konselor dan konseli. Musik diterapkan dalam konseling modern untuk menciptakan suasana yang nyaman dan menyenangkan, membantu konseli lebih terbuka, serta meningkatkan efektivitas konseling.¹⁹ Dengan demikian, terapi musik dan mewarnai dapat membantu lansia mencapai ketenangan jiwa. Kegiatan kreatif, seperti memainkan alat musik, bernyanyi, dan mewarnai, merupakan bagian dari terapi seni yang dapat mendukung pencapaian ketenangan jiwa.

Berbasis permasalahan dan penelitian terdahulu maka peneliti berinisiatif untuk melakukan penelitian yang berjudul “Terapi Seni untuk Meningkatkan Ketenangan Jiwa Pada Lansia di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Yogyakarta.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang diangkat penulis dalam penelitian ini adalah “Bagaimana terapi seni dapat meningkatkan ketenangan jiwa pada lansia di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Yogyakarta?”

¹⁸ Rosalinda Putri Maharani dkk., “Pengembangan Konseling Komunitas Dengan Teknik Art Therapy Untuk Meningkatkan Kebahagiaan Lansia” 2, no. November (2024): 229–32.

¹⁹ Dominikus David Biondi Situmorang, “Efektivitas Pemberian Layanan Intervensi Music Therapy Untuk Mereduksi Academic Anxiety Mahasiswa Terhadap Skripsi,” *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)* 2, no. 1 (2017): 4, <https://doi.org/10.26737/jbki.v2i1.242>.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan ketenangan jiwa pada lansia melalui terapi seni di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan membawa manfaat, baik secara teoritis maupun praktis.

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmu pengetahuan yang bermanfaat di berbagai bidang yang relevan, khususnya pada bidang Bimbingan Konseling Islam, terkait terapi seni untuk meningkatkan ketenangan jiwa.

2. Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi berbagai kalangan, termasuk konselor, guru Bimbingan dan Konseling (BK), serta mahasiswa yang memperlajari bidang bimbingan dan konseling. Bagi konselor, penelitian ini diharap dapat mendukung pelaksanaan tugas bimbingan dan konseling secara lebih efektif. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya wawasan dan pengetahuan mahasiswa atau pelajar lainnya dalam proses pembelajaran.

E. Kajian yang Relevan

1. Hasil penelitian dari Melati Kinasih Kusumastuti²⁰ yang berjudul “*Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia*”, menjelaskan bahwa terapi musik klasik memiliki dampak positif dalam mengurangi tingkat stres pada lansia, dengan hasil yang signifikan antara kelompok yang menerima intervensi. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan melibatkan 30 lansia di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang, mayoritas perempuan berusia 70–74 tahun dengan stres sedang. Setelah terapi musik klasik, kelompok intervensi menunjukkan penurunan stres yang signifikan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terapi musik efektif dalam menurunkan stres pada lansia. Kaitan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan adalah pada tujuan penelitian yang mendukung bahwa peningkatan kesehatan mental pada lansia melalui terapi seni. Hal tersebut mendukung akan pentingnya pendekatan kreatif dan berbasis seni sebagai metode untuk meningkatkan kesejahteraan mental lansia, terutama ketenangan jiwa.
2. Hasil penelitian dari Nunuk Nur Shokiyah dan Syamsiar²¹ yang berjudul “*Terapi Seni Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Pada Lansia Akibat Pandemi Covid-19*”, Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan subjek lansia di Gresik yang mengalami kecemasan selama pandemi COVID-19. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi,

²⁰ Melati Kinasih Kusumastuti, “Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia,” *Skripsi Universitas Islam Sultan Agung Semarang* 6, no. 2 (2023): 1–9, <http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/835/11/jurnal%282%29.pdf>.

²¹ Nunuk Nur Shokiyah dan Syamsiar, “Terapi Seni Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Pada Lansia Akibat Pandemi Covid-19,” *Acintya : Jurnal Penelitian Seni Budaya* 13, no. 2 (2022): 165–77, <https://doi.org/10.33153/acy.v13i2.4145>.

wawancara, dan dokumentasi pada aktivitas menggambar dan membuat hiasan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia merasa lebih tenang, percaya diri, dan mampu berpikir positif. Relevansi penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan terletak pada kesamaan fokus, yaitu lansia sebagai subjek utama, serta sama-sama menegaskan pentingnya terapi seni dalam mendukung kondisi psikologis lansia.

3. Hasil penelitian dari Ni Luh Putu Suardini Yudhawati dkk²² yang berjudul *“Impak Manajemen Seni Hiburan Gending Jawa Terhadap Degradasi Kecemasan Lansia”*, Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan *pretest-posttest*, melibatkan 30 lansia berusia 67–74 tahun di UPT PSLU Jombang dari total populasi 85 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah intervensi, dengan media pemutaran gending Jawa. Hasil penelitian menunjukkan sebelum intervensi 90% lansia mengalami kecemasan sedang, namun setelah mendengarkan gending Jawa, 93,3% melaporkan kecemasan ringan. Hubungan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan terletak pada efek psikologis positif yang dihasilkan melalui pendekatan seni. Penelitian ini menunjukkan bahwa seni, baik melalui musik tradisional maupun bentuk seni lainnya, dapat memberi efek psikologis positif dan mendukung terciptanya ketenangan jiwa.

²² Ni Luh Putu Suardini Yudhawati dkk., “Impak Manajemen Seni Hiburan Gending Jawa Terhadap Degradasi Kecemasan Lansia,” *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)* 8, no. 2 (2022): 338–45, <https://doi.org/10.33023/jikep.v8i2.1062>.

4. Hasil penelitian dari Riska Haslinda²³ yang berjudul “*Efektifitas Pemberian Terapi Tertawa Dan Terapi Spiritual Terhadap Perubahan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Puskesmas Jalan Gedang Kota Bengkulu Tahun 2021*”, Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan *pretest-posttest*, melibatkan lansia di Puskesmas Jalan Gedang Kota Bengkulu. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa kelompok intervensi mengalami penurunan depresi yang lebih signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Kesamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan adalah sama-sama menggunakan pendekatan non-farmakologis yang menekankan pada kegiatan menyenangkan dan menenangkan, sehingga menciptakan suasana emosional positif yang mendukung kesejahteraan lansia.

5. Hasil penelitian dari Wildan Fadhilah dkk²⁴ yang berjudul “*Pengaruh Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Pada Lansia Di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Yogyakarta*”, mengungkapkan bahwa dzikir dapat meningkatkan ketenangan jiwa pada lansia. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan eksperimen *pretest-posttest*, subjeknya adalah lansia penghuni UPT Budhi Dharma Yogyakarta, dan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner ketenangan jiwa serta observasi. Hasil penelitian menyoroti pentingnya intervensi spiritual sebagai cara

²³ Riska Haslinda, “Efektifitas Pemberian Terapi Tertawa Dan Terapi Spiritual Terhadap Perubahan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Puskesmas Jalan Gedang Kota Bengkulu Tahun 2021,” *Skripsi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu*, 2021, 6.

²⁴ Fadhillah, Isnaeni, dan Salmiyati, “Pengaruh Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Pada Lansia Di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Yogyakarta The Effect of Dhikr on Peace of Mind in the Elderly at the Budhi Dharma Yogyakarta Abandoned Elderly Social Service House.”

menurunkan tekanan psikologis dan mendukung ketenangan batin. Relevansinya dengan penelitian yang dilakukan terletak pada kesamaan lokasi, yaitu UPT Budhi Dharma Yogyakarta, serta kesamaan tujuan, yakni meningkatkan ketenangan jiwa lansia.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa ketenangan jiwa lansia meningkat melalui terapi seni yang terdiri dari dua siklus, dengan tiga jenis tindakan: *Harmoni Jiwa* (mewarnai bunga kehidupan), Bernyanyi Bersama, dan *Focus Group Discussion* (FGD). Peningkatan terlihat dari hasil *pre-test* hingga *post-test* II. Pada awalnya, dari 23 lansia yang menjadi subjek penelitian, mayoritas berada pada kategori rendah (46,9%) dan sebagian pada kategori sedang (25%). Setelah dua siklus, sebanyak 20 lansia (87%) berada pada kategori tinggi dan 3 lansia (13%) pada kategori sedang, tanpa ada lagi yang berada pada kategori rendah, dan telah melampaui target keberhasilan minimal sebesar 70%.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran bagi pembaca maupun peneliti selanjutnya. Pertama, penting untuk mempersiapkan penelitian secara lebih matang, khususnya dalam hal pengaturan waktu, durasi, serta kesiapan subjek yang terlibat. Kedua, pada pelaksanaan penelitian berikutnya, disarankan agar peneliti lebih memperhatikan kondisi lapangan sehingga intervensi yang diberikan dapat berjalan dengan lancar dan sesuai tujuan. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu rujukan bagi pembaca

maupun peneliti lain yang tertarik mengembangkan kajian serupa, terutama yang berfokus pada peningkatan ketenangan jiwa melalui pendekatan terapi seni.



DAFTAR PUSTAKA

A.Z, Siti Binti. "Spiritualitas dan Seni Islam Menurut Sayyed Hossein Nasr." *Harmonia: Jurnal Pengetahuan dan Pemikiran Seni* 6, no. 3 (2005): 1–8.

Al-Ghazali. "Ihya Ulum Ad-Din: Menghidupkan Ilmu-Ilmu Agama Jilid 4," 2010.

Al-Qur'an. "Quran.Nu.or.Id," n.d. <https://quran.nu.or.id/>.

Amal, Ahmad Ikhlasul -, Yulianti Cahyaningtias, dan Suyanto. "Kombinasi Dzikir dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia." *Journal of Holistic Nursing Science* 8, no. 1 (2021): 1–8. <https://doi.org/10.31603/nursing.v8i1.3813>.

Annisa, Dona Fitri, Ifidl. "Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)." *Konselor* 5, no. 2 (2016): 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>.

Arake, Lukman. "Kekuasaan Di Mata Sang Visioner Umar Bin Khattab," 2021, 226.

Asyifa, Ichsana Nur, Naharus Surur, dan Agus Tri Susilo. "Studi Kepustakaan Penerapan Art Therapy dalam Bimbingan dan Konseling." *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling* 5, no. 2 (2022): 54. <https://doi.org/10.20961/jpk.v5i2.52091>.

Azwar, Saifuddin. , *Reliabilitas Dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997.

———. *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Ofset, 2012.

Burhanuddin. "Zikir Dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan dan Kegalauan Jiwa)." *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani* 6, no. 1 (2020): 1–25. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v6i1.371>.

Damayanti, R. "Pengaruh Art Therapy Terhadap Ketenangan Jiwa Pada Lansia." *Jurnal Psikologi*, 2020, 101–110.

Eka Ardiyanti. "Terapi Musik Menurunkan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Panti Sosial: Kajian Literatur." *Nursing Applied Journal* 2, no. 4 (2024): 167–75.

Ema Nurlalila, Nabila Kartika Sari. "Konsep Ketenangan Jiwa Menurut Al-Qusyairi." *Jurnal Penelitian dan Karya Ilmiah* 2, no. 4 (2024).

Fadhillah, Wildan, Yuli Isnaeni, dan Suri Salmiyati. "Pengaruh Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Pada Lansia Di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Yogyakarta The Effect of Dhikr on Peace of Mind in the Elderly at the Budhi Dharma Yogyakarta Abandoned Elderly Social Service House" 2, no. September (2024): 1431–34.

Farid, Abdul Ghofur, dan Ahmad Fauzi. "Musik Islami Sebagai Terapi Ketenangan Jiwa perspektif Al-Farabi." *Aflah Consilia: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 2, no. 1 (2023): 1–10. <http://ejournal.iaingawi.ac.id/index.php/aflah/article/view/1151>.

Firdaus, Iqlima, Rahmadisha Hidayati, Rida Siti Hamidah, Rina Rianti, Ritha Cahyuni, and Khusnul Khotimah. "Model-Model Pengumpulan Data dalam Penelitian Tindakan Kelas." *Jurnal Kreativitas Mahasiswa* Vol.1 No.2, no. 2 (2023): 107.

Fitri, Ramadhani Dwi. "Pengaruh Musik Terhadap Mood dan Emosi Peran Musik dalam Kesehatan Mental." *Circle Archive* 1, no. 4 (2024): 1–14. <http://www.circle-archive.com/index.php/carc/article/view/103>.

Hardi, Nur Fitriyani, L Fina Mahzuni, dan Azki Sururi. "Ketenangan Jiwa dan Psychological Well-Being: Studi Pada Santri Mahasiswa Di Pondok Pesantren." *JPI: Jurnal Psikologi Islam* 1, no. 2 (2022): 1–19. <https://ojs.iainbatusangkar.ac.id/ojs/index.php/jps>:

Haslinda, Riska. "Efektifitas Pemberian Terapi Tertawa dan Terapi Spiritual Terhadap Perubahan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Puskesmas Jalan Gedang Kota Bengkulu Tahun 2021." *Skripsi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu*, 2021, 6.

Hendrasti, Nabilah, Rina Mariana, dan Harry Theozard Fikri. "Hubungan Antara Spiritualitas dengan Kesiapan Lansia dalam Menghadapi Kematian Di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin." *Psyche 165 Journal* 14, no. 1 (2021): 88–96. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v14i1.99>.

Hendrawati, Iceu Amira, and Udin Rosidin. "Edukasi Kesehatan Jiwa Lansia Di Panti Sosialtresna Werdha (PSTW) Jiwa Baru Garut." *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)* 7, no. 6 (2024): 2756–66. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i6.14956>.

Hikmah, Siti, Septiana Ambarwati, Sri Ayu Lestari, dan Anisa Arwah Lia. "Penggunaan Art Therapy dan Dance Therapy untuk Meningkatkan Suasana Hati Pada Penerima Manfaat Panti Pelayanan Sosial Disabilitas Mental Ngudi Rahayu Kendal The Use of Art Therapy and Dance Therapy to Improve Mood in the Beneficiaries of the Ngudi Rahayu ,," 2024.

Karyanta, Nugraha Arif. "Terapi Puisi: Dasar-Dasar Penggunaan Puisi Sebagai Modalitas dalam Psikoterapi." *Wacana*, 2012.

Kumala, Olivia Dwi, Yogi Kusprayogi, dan Fuad Nashori. "Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Pada Lansia Penderita Hipertensi." *Psypathic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 4, no. 1 (2017): 55–66. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1260>.

Lutfiah, Hannah. "Mental dalam Perspektif Pai Analisis Kritis Al-Quran Surah Ar-Rad." *Pendidikan Dan Pengajaran* 7, no. 3 (2024): 11071–75.

Maharani, Rosalinda Putri, Risha Putri Azzahra, Azmi Nabila Aniqotunnajma, dan Ashari Mahfud. "Pengembangan Konseling Komunitas dengan Teknik Art Therapy untuk Meningkatkan Kebahagiaan Lansia" 2, no. November (2024): 229–32.

Melati Kinasih Kusumastuti. "Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia." *Skripsi Universitas Islam Sultan Agung Semarang* 6, no. 2 (2023): 1–9. <http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/835/11/jurnal%282%29.pdf>.

Nida, Nila Wafiatun, and Abdul Kholid. "Ayat-Ayat Qasam Allah dalam Surah Al-Ashr Menurut Tafsir Al-Azhar." *Journal of Ulumul Qur'an and Tafsir Studies* 3, no. 2 (2024): 107–10.

Ningrum, Nina Nursetia, and Apsari Wiba Pamela. "Art of Therapy Melalui Proses Kreatif Menggambar untuk Meningkatkan Rasa Tanggung Jawab Pada Anak Usia 4-5 Tahun . Art of Therapy through the Creative Process of Drawing to Increase a Sense of Responsibility in Children Age 4-5 Years ." *Jurnal Penelitian Pendidikan* 22, no. 1 (2022): 1–11. <https://ejournal.upi.edu/index.php/JER/article/view/45692>.

Nisa, Arinda Roisatun, dan Devia Purwaningrum. "Pengaruh Terapi Sayyidul Istighfar Terhadap Ketenangan Jiwa." *Psycho Aksara : Jurnal Psikologi* 1, no. 1 (2023): 41–45. <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v1i1.740>.

Noer, Rachmawaty M, Sandi Matahati, Aditya Hendriko, Mutiara Cahaya, dan Monica Ignassia. "Pemberdayaan Lansia dalam Peningkatan Fungsi Kognitif Lansia Melalui Focus Group Discussion Dan Terapi Jigsaw Puzzle," 2024, 7–13.

Nurul, Kemala Intan, Dimyati Moch, and Dede Rahmat Hidayat. "Pengaruh Terapi Menulis Puisi Terhadap Harga Diri (Studi Kuasi Eksperimen Terhadap Siswa dengan Harga Diri Rendah Di SMK Farmasi Mandala Tiara Bangsa)." *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling* 4, no. 2 (2015): 51–56.

Panji Muhammad Huda, Supriyadi. "Hubungan Dukungan Kekuarga dan Spiritualitas Terhadap Tingkat Kesepian Pada Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Cikakak Kecamatan Banjarharjo Kabupaten Brebes." *MALAHAYATI NURSING* 7 (2025): 308–22.

Purwanza, Sena Wahyu, Wardhana Aditya, Mufidah Ainul, Reny Renggo Yuniarti, Kabubu Hudang Adrianus, Setiawan Jan, Darwin, dkk. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi. Media Sains Indonesia*, 2022.

Rahma Anoviyanti, Sarie. "Terapi Seni Melalui Melukis Pada Pasien Skizofrenia dan Ketergantungan Narkoba." *ITB Journal of Visual Art and Design* 2, no. 1 (2008): 72–84. <https://doi.org/10.5614/itbj.vad.2008.2.1.5>.

Rahmawati, Bangun Yoga Wibowo, dan Dwi Junianti Lestari. "Menari Sebagai Media Dance Movement Therapy (DMT)." *Jurnal Pendidikan dan Kajian*

Seni 3, no. 1 (2018): 31–46. <https://doi.org/10.30870/jpks.v3i1.4065>.

Ramli, Hamzah Harun, dan Andi Aderus. “Kajian Kritis Tentang Jiwa (An-Nafs) dalam Pemikiran Islam (Perspektif Pendidikan Islam).” *Indo-MathEdu Intellectuals Journal* 5, no. 3 (2024): 3881–94. <https://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1401>.

Riyanti, Eska, Pudjiati Pudjiati, Eyet Hidayat, Prayetni Prayetni, dan Nurdahlia. “Terapi Seni (Mewarnai dan Menggambar) Membantu Lansia Mengatasi Kecemasan.” *Jkep* 8, no. 2 (2023): 252–60. <https://doi.org/10.32668/jkep.v8i2.1349>.

Ruriyanty, Nurul Rizka, Muhammad Basit, Andi Andi, Hesti Elva Nadya, dan Teddyansyah Teddyansyah. “Terapi Aktivitas Kelompok Terapan ‘Terapi Seni Mewarnai Pada Lansia.’” *Jurnal Suaka Insan Mengabdi (Jsim)* 5, no. 2 (2023): 18–24. <https://doi.org/10.51143/jsim.v5i2.525>.

Shalafina, Muhamarrani, Ibrahim, dan Nurul Hadi. “The Overview of Mental Health Among Elderly.” *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan* 7, no. 4 (2023): 90–95. <https://jim.usk.ac.id/FKep/article/view/24319/13404>.

Shokiyah, Nunuk Nur, dan Syamsiar. “Terapi Seni untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Pada Lansia Akibat Pandemi Covid-19.” *Acintya : Jurnal Penelitian Seni Budaya* 13, no. 2 (2022): 165–77. <https://doi.org/10.33153/acy.v13i2.4145>.

Sholihah, Isna Ni'matus. “Kajian Teoritis Penggunaan Art Therapy dalam Pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling Di SMK Isna Ni ' Matus Sholihah.” *International Conference*, 2017, 173–82.

Siti Juariah, and Masnida. “Bimbingan Rohani Islam untuk Ketenangan Jiwa Warga Binaan.” *Jurnal At-Taujih* 3, no. 2 (2023): 53–59. <https://doi.org/10.30739/jbkid.v3i2.2605>.

Situmorang, Dominikus David Biondi. “Efektivitas Pemberian Layanan Intervensi Music Therapy untuk Mereduksi Academic Anxiety Mahasiswa Terhadap Skripsi.” *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)* 2, no. 1 (2017): 4. <https://doi.org/10.26737/jbki.v2i1.242>.

Statistik, Badan Pusat. “Statistik Penduduk Lanjut Usia 2024,” 2024, 6.

Wahyu, Ayad, Agus Santoso, dan Jurusan Bimbingan. “Studi Pengembangan Terapi Musik Islami Sebagai Relaksasi Untuk Lansia.” *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 03, no. 01 (2013): 62–75. <https://jurnalfdk.uinsby.ac.id/index.php/jbki/article/view/149>.

Wajahtera, Ahmad, Nurjannah. “Teknik Terapi Seni Islami dan Presfektif Konseling Islam.” *Islamic Counseling : Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 6, no. 1 (2022): 33. <https://doi.org/10.29240/jbk.v6i1.3849>.

Widodo, Anton, and Fathur Rohman. “Konsep Jiwa Yang Tenang dalam Surat Al

Fajr 27-30 (Perspektif Bimbingan Konseling Islam).” *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 1, no. 2 (2019): 219–34.

Yudhawati, Ni Luh Putu Suardini, Yunus Adi Wijaya, Komang Ayu Krisna Dewi, Ni Gusti Ayu Lia Rusmayani, and Ni Ketut Addy Putra Indrawan. “Impak Manajemen Seni Hiburan Gending Jawa Terhadap Degradasi Kecemasan Lansia.” *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)* 8, no. 2 (2022): 338–45. <https://doi.org/10.33023/jikep.v8i2.1062>.

Yundanita, Salsabila, Putri Panggabean, Elni Yakub, Khairiyah Khadijah, Bimbingan Konseling, Universitas Riau, Bimbingan Konseling, Universitas Riau, Bimbingan Konseling, and Universitas Riau. “Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Art Therapy Terhadap Kontrol Diri Penggemar Drama Korea.” *Journal of Education Research* 4, no. 2020 (2023): 2588–93.

Yuniati, Erni. “Penerapan Art Therapy dalam Menurunkan Masalah Psikososial Pada Anak Dimasa Pandemic Covid-19 Di Kabupaten Bungo.” *Malahayati Nursing Journal* 5, no. 6 (2023): 1893–1915. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i6.9129>.

