



## INTEGRASI ART THERAPY DAN AKTIVITAS BERKEBUN BERBASIS EMPATI UNTUK KESEJAHTERAAN PSIKOSOSIAL LANSIA

\*Nurina Aprilya, Nilam Puspitasari, Muhammad Abdul Rauf, Muhammad Ihsan Alfarizi  
Politeknik Negeri Jember, Jember, Indonesia

\*Corresponding author. E-mail: [nurina\\_aprilya@polije.ac.id](mailto:nurina_aprilya@polije.ac.id)

Received: May 04, 2026

Revised: May 27, 2026

Approved: Jun 18, 2026

### Abstrak

Peningkatan jumlah lansia di Indonesia menghadirkan tantangan serius dalam pemenuhan kesejahteraan psikososial, khususnya pada lansia yang tinggal di panti sosial dan rentan mengalami kesepian serta penurunan interaksi sosial. Kondisi ini memerlukan intervensi nonfarmakologis yang komprehensif dan aplikatif. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia melalui model intervensi terpadu yang mengintegrasikan pendekatan empati, *art therapy*, dan aktivitas berkebun. Kegiatan dilaksanakan pada 15 Januari 2026 di UPT PSTW Jember dengan pendekatan partisipatif melalui tiga tahap: persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi observasional deskriptif terhadap 20 peserta. Hasil kegiatan menunjukkan sebagian besar peserta terlibat aktif, mengalami peningkatan ekspresi emosi positif, keterbukaan interaksi, serta antusiasme dalam aktivitas kelompok. Kegiatan ini memberikan implikasi praktis bagi pengembangan layanan kesejahteraan lansia melalui integrasi intervensi psikososial berbasis aktivitas kreatif dan terapi alam dalam program pembinaan panti sosial, serta berkontribusi pada penguatan model layanan promotif-preventif yang humanis dan berkelanjutan.

**Kata Kunci:** Aktivitas Berkebun, *Art Therapy*, Kesejahteraan Psikologis, Lansia, Pendekatan Empati

### Abstract

*The growing number of older adults in Indonesia presents a serious challenge in ensuring their psychosocial well-being, particularly for those living in social care facilities who are vulnerable to loneliness and a decline in social interaction. This situation calls for comprehensive and practical non-pharmacological interventions. This community service activity aims to improve the psychological well-being of the elderly through an integrated intervention model that combines an empathetic approach, art therapy, and gardening activities. The activity was conducted on January 15, 2026, at the UPT PSTW Jember using a participatory approach through three stages: preparation, implementation, and descriptive observational evaluation of 20 participants. The results showed that the majority of participants were actively engaged, exhibiting increased positive emotional expression, openness in interaction, and enthusiasm in group activities. This activity provides practical implications for the development of elderly welfare services through the integration of psychosocial interventions based on creative activities and nature therapy into social care facility programs, and contributes to strengthening a humanistic and sustainable promotive-preventive service model.*

**Keywords:** *Art Therapy, Empathetic Approach, Gardening Activities, Psychological Well-being, Older Adults*

**How to Cite:**

Aprilya, N., Puspitasari, N., Rauf, M.A., & Alfarizi, M.I. (2026). Integrasi art therapy dan aktivitas berkebun berbasis empati untuk kesejahteraan psikososial lansia. *InEJ: Indonesian Engagement Journal*, 7(1), 117-127. <https://doi.org/10.21154/inej.v7i1.13693>



**Copyright:** © 2026 by author (s). This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

**PENDAHULUAN**

UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember merupakan unit pelayanan sosial yang memberikan perlindungan, perawatan, serta pendampingan bagi lansia, baik dari aspek fisik, psikologis, maupun sosial. Pendekatan layanan yang komprehensif ini bertujuan untuk membantu lansia tetap merasa dihargai, memiliki peran sosial, serta meningkatkan kualitas hidup secara berkelanjutan. Namun, dalam pelaksanaannya masih diperlukan penguatan program yang berfokus pada aspek psikologis untuk mendukung kesejahteraan lansia secara optimal.

Peningkatan jumlah lansia merupakan fenomena global yang berkembang pesat dan menjadi tantangan serius bagi sistem kesehatan dan kesejahteraan sosial. Menurut *World Health Organization (WHO)*, populasi lansia di kawasan Asia Tenggara mencapai sekitar 8% atau 142 juta jiwa (*World Health Organization, 2021*), sedangkan di Indonesia jumlah lansia diperkirakan mencapai sekitar 80 juta jiwa pada tahun 2020 (*Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021*). Kondisi ini berimplikasi pada meningkatnya masalah kesehatan, baik fisik seperti penyakit degeneratif dan penyakit tidak menular (diabetes, hipertensi), maupun masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, dan gangguan tidur (*World Health Organization, 2017*).

Selain itu, lansia juga rentan mengalami kesepian yang dipengaruhi oleh keterbatasan aktivitas sosial, minimnya dukungan keluarga, serta perubahan peran sosial akibat penurunan kemampuan fisik (*Hawkley & Cacioppo, 2010*). Kesepian yang tidak ditangani dapat berdampak pada menurunnya kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis lansia (*Courtin & Knapp, 2017*). Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tidak hanya berfokus pada kesehatan fisik, tetapi juga menyentuh aspek emosional dan sosial.

Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan adalah melalui program berbasis empati, terapi seni (*art therapy*), serta aktivitas berkebun sebagai terapi berbasis alam.

Pendekatan ini terbukti dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, mengurangi stres, serta memperbaiki kualitas hidup lansia (Stuckey & Nobel, 2010; Soga et al., 2017). Kombinasi kegiatan ini diharapkan mampu menjadi sarana ekspresi diri, meningkatkan interaksi sosial, serta membantu lansia menemukan kembali makna hidupnya sehingga kualitas hidup lansia dapat meningkat secara holistik.

Berbagai kajian ilmiah telah menunjukkan bahwa intervensi psikososial nonfarmakologis efektif dalam meningkatkan kesejahteraan lansia. *Art therapy* terbukti mampu meningkatkan ekspresi emosi dan menurunkan tekanan psikologis lansia, sementara terapi hortikultura terbukti mampu meningkatkan relaksasi, aktivitas fisik ringan, serta memperbaiki suasana hati. Selain itu, kegiatan pendampingan berbasis komunikasi empatik dilaporkan mampu meningkatkan rasa dihargai dan keterhubungan sosial lansia.

Meskipun demikian, sebagian besar program hanya berfokus pada satu pendekatan intervensi secara terpisah, baik terapi seni maupun aktivitas berkebun secara mandiri. Pendekatan empati umumnya diterapkan sebagai strategi komunikasi pendukung, belum dirancang sebagai bagian integral dari model intervensi psikososial. Kondisi ini menunjukkan belum optimalnya pengembangan model intervensi terpadu yang dapat diadopsi sebagai bagian dari sistem pelayanan sosial lansia di panti.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, program ini dikembangkan untuk mengintegrasikan komunikasi empatik, *art therapy*, dan aktivitas berkebun dalam satu rangkaian intervensi yang sinergis dan terstruktur. Keunggulan model ini terletak pada cakupannya yang multidimensional, tidak hanya memfasilitasi ekspresi emosional, tetapi juga memperkuat interaksi sosial, meningkatkan keterlibatan aktif lansia, serta memberikan pengalaman terapeutik berbasis lingkungan sehingga diharapkan menghasilkan dampak yang lebih komprehensif dibandingkan intervensi tunggal.

Secara spesifik, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan keterlibatan aktif lansia dalam aktivitas kelompok serta mendorong peningkatan ekspresi emosi positif dan keterbukaan psikologis mereka. Selain itu, kegiatan ini juga diarahkan untuk memperkuat interaksi sosial antar lansia melalui berbagai aktivitas partisipatif, sekaligus menghasilkan model intervensi psikososial terpadu yang dapat diadaptasi dalam pelayanan sosial lansia di UPT PSTW Jember. Kegiatan ini juga memiliki implikasi strategis terhadap pengembangan model pelayanan sosial lansia, khususnya dalam penguatan layanan

promotif dan preventif yang berbasis pendekatan psikososial nonfarmakologis. Model intervensi yang dikembangkan tidak hanya bersifat aplikatif dan humanis, tetapi juga berpotensi menjadi alternatif inovasi pelayanan sosial yang berkelanjutan apabila diimplementasikan secara konsisten dan terstruktur. Dengan demikian, model ini diharapkan mampu berkontribusi secara nyata terhadap peningkatan kualitas hidup lansia secara holistik, sekaligus memperkuat fondasi sistem pelayanan sosial yang lebih responsif terhadap kebutuhan psikososial kelompok lansia di institusi panti sosial.

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember yang berlokasi di Kecamatan Puger, Kabupaten Jember pada tanggal 15 Januari 2026. Sasaran kegiatan adalah 20 lansia penghuni panti yang dipilih secara *purposive* berdasarkan kriteria inklusi, yaitu memiliki kondisi fisik dan psikologis yang memungkinkan untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, mampu berkomunikasi secara verbal, serta bersedia berpartisipasi aktif. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan partisipatif dengan model intervensi terpadu berbasis empati, *art therapy*, dan aktivitas berkebun. Alur pelaksanaan kegiatan intervensi psikososial terpadu (Gambar 1) dan pelaksanaan kegiatan berlangsung selama 180 menit dan dibagi ke dalam beberapa tahapan:



**Gambar 1. Alur Pelaksanaan Kegiatan Intervensi Psikososial Terpadu**

### 1. Tahap Persiapan (30 Menit)

Tahap ini meliputi koordinasi dengan pihak UPT PSTW Jember guna mengidentifikasi kondisi psikososial dan kebutuhan intervensi peserta, penyusunan teknis kegiatan, penyiapan alat dan bahan (kertas gambar, krayon, media tanam, dan

pot), serta briefing tim pelaksana terdiri atas tiga observer terlatih terkait mekanisme observasi dan evaluasi.

2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan (120 Menit)

a. Sesi Pendekatan Empati (30 Menit)

Kegiatan diawali dengan komunikasi terapeutik melalui pendekatan empatik untuk membangun kedekatan emosional, menggali kondisi psikologis peserta, dan menciptakan suasana aman serta nyaman.

b. Sesi *Art Therapy* (45 Menit)

Peserta melakukan aktivitas menggambar dan mewarnai sebagai media ekspresi diri untuk memfasilitasi pelepasan emosi, meningkatkan fokus, dan memberikan pengalaman relaksasi psikologis.

c. Sesi Aktivitas Berkebun (45 Menit)

Peserta terlibat dalam kegiatan menanam dan merawat tanaman sederhana secara berkelompok guna meningkatkan aktivitas fisik ringan, interaksi sosial, dan rasa tanggung jawab terhadap lingkungan.

3. Tahap Evaluasi dan Refleksi (30 Menit)

Tahap evaluasi dilakukan melalui observasi langsung, dokumentasi kegiatan, serta refleksi bersama peserta untuk mengidentifikasi perubahan respons emosional dan sosial setelah mengikuti kegiatan.

**Indikator Keberhasilan Program**

Keberhasilan program diukur melalui beberapa indikator yang mencakup aspek partisipasi, respons emosional, dan interaksi sosial peserta. Secara kuantitatif, minimal 80% peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan secara aktif. Selain itu, keberhasilan juga ditandai dengan meningkatkannya keterlibatan peserta dalam interaksi kelompok serta munculnya ekspresi emosi positif selama kegiatan. Lebih lanjut, program ini diharapkan mendorong peningkatan keterbukaan komunikasi dan partisipasi sosial, serta memperoleh respons positif terhadap kebermanfaatan kegiatan yang telah dilaksanakan.

**Instrumen Evaluasi dan Teknik Observasi**

Instrumen evaluasi yang digunakan berupa lembar observasi terstruktur yang disusun berdasarkan empat aspek penilaian. Aspek pertama adalah partisipasi aktif, yang mencakup kehadiran, keterlibatan dalam aktivitas. Aspek kedua adalah respon emosional,

yang diamati melalui ekspresi wajah, antusiasme, kenyamanan. Aspek ketiga adalah interaksi sosial, yang meliputi pola komunikasi, kerja sama antar peserta, dan inisiatif dalam berinteraksi. Aspek keempat adalah respon terhadap kegiatan, yang dilihat dari minat, perhatian, serta umpan balik verbal yang disampaikan peserta. Seluruh proses observasi dilakukan menggunakan teknik *non-participant structured observation* oleh tiga observer yang mencatat perubahan perilaku peserta selama kegiatan berlangsung.

### **Teknik Analisis Data**

Data hasil observasi dianalisis menggunakan analisis deskriptif kualitatif melalui reduksi data, kategorisasi respon peserta, penyajian data naratif, dan interpretasi perubahan perilaku psikososial berdasarkan indikator keberhasilan yang telah ditetapkan. Hasil analisis kemudian dibandingkan dengan temuan penelitian terdahulu untuk memperkuat interpretasi ilmiah terhadap efektivitas program.

## **ANALISIS DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember pada tanggal 15 Januari 2026 menunjukkan hasil yang positif terhadap peningkatan kesejahteraan psikososial lansia. Sebanyak 20 peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan yang terdiri atas pendekatan empatik, *art therapy*, dan aktivitas berkebun. Berdasarkan hasil observasi terstruktur terhadap 20 peserta, diperoleh data bahwa 18 dari 20 peserta (90%) menunjukkan partisipasi aktif sepanjang kegiatan, mengalami peningkatan ekspresi emosi positif, menunjukkan peningkatan interaksi sosial, serta menyampaikan secara verbal perasaan lebih rileks dan nyaman setelah mengikuti kegiatan

Temuan ini menunjukkan bahwa integrasi pendekatan psikososial berbasis aktivitas kreatif dan terapi alam mampu memberikan stimulus positif terhadap kondisi emosional dan sosial lansia. Hasil observasi selama sesi pendekatan empatik menunjukkan bahwa sebagian besar peserta lebih terbuka dalam menyampaikan pengalaman hidup, perasaan, dan harapan mereka (Gambar 2). Sesi pendekatan empatik dilakukan untuk membangun rasa aman psikologis dan meningkatkan keterbukaan peserta sebelum memasuki tahap intervensi utama. Kondisi ini sejalan dengan kajian yang menunjukkan bahwa interaksi sosial yang suportif dan komunikasi yang empatik berperan penting dalam

menurunkan rasa kesepian, meningkatkan keterhubungan sosial, serta memperbaiki kesejahteraan psikologis lansia di institusi pelayanan sosial (Courtin & Knapp, 2017; World Health Organization, 2021).



**Gambar 2. Sesi Pendekatan Empatik antara Pendamping dan Peserta Lansia**

Pada sesi *art therapy*, lansia menunjukkan peningkatan fokus, ketenangan emosional, dan ekspresi diri yang lebih terbuka. Peserta yang awalnya pasif mulai aktif berpartisipasi melalui gambar dan pemilihan warna sebagai media ekspresi emosi. Hasil ini sejalan dengan studi yang dilakukan Kaimal et al. (2016) yang menunjukkan bahwa terapi seni efektif menurunkan tingkat stres psikologis serta meningkatkan regulasi emosi. Selain itu, tinjauan sistematis oleh Fancourt & Finn (2019) menegaskan bahwa intervensi seni berbasis kelompok mampu meningkatkan keterlibatan sosial dan memberikan manfaat signifikan terhadap kesehatan mental lansia.

Pada sesi aktivitas berkebun, lansia tampak lebih antusias, aktif bekerja sama, serta menunjukkan ekspresi kebahagiaan selama proses menanam (Gambar 3). Aktivitas ini memberikan stimulasi fisik ringan sekaligus menciptakan pengalaman terapeutik berbasis alam. Terapi hortikultura diketahui berkontribusi terhadap peningkatan suasana hati, penurunan stres, dan penguatan fungsi sosial lansia (Soga et al., 2017; Noone & Jenkins, 2018). Sejalan dengan itu, hasil telaah oleh Howarth et al. (2020) menunjukkan bahwa interaksi dengan lingkungan hijau memiliki efek restoratif terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis.



**Gambar 3. Aktivitas Berkebun Bersama sebagai Terapi Berbasis Alam**

Jika dibandingkan dengan berbagai program pengabdian dan intervensi psikososial yang telah dilaporkan sebelumnya, kegiatan ini menunjukkan penguatan pada aspek integrasi intervensi. Sebagian besar program terdahulu umumnya menerapkan pendekatan tunggal, seperti terapi seni atau terapi hortikultura secara terpisah (Stuckey & Nobel, 2010; Noone & Jenkins, 2018). Berbeda dengan pendekatan tersebut, kegiatan ini mengombinasikan komunikasi empatik, terapi seni, dan aktivitas berkebun dalam satu

rangkaian intervensi terstruktur sehingga menghasilkan dampak multidimensional yang mencakup aspek emosional, sosial, dan aktivitas fisik ringan secara simultan.

Kontribusi utama program ini terletak pada pengembangan model intervensi psikososial terpadu yang dalam kajian ini disebut sebagai Model EMPATI (*Empathy-based Multimodal Psychosocial and Therapeutic Intervention*). Model ini terdiri atas tiga komponen berurutan: (1) komunikasi empatik sebagai fondasi keterbukaan psikologis, (2) *art therapy* sebagai media ekspresi emosi dan relaksasi, serta (3) aktivitas berkebun sebagai terapi berbasis alam yang memperkuat interaksi sosial dan fungsi motorik ringan. Kerangka ini menawarkan pendekatan yang sistematis, aplikatif, dan dapat diadaptasi untuk pelayanan lansia di institusi sosial. Integrasi tiga komponen intervensi memberikan pendekatan yang lebih holistik dibandingkan model konvensional, karena tidak hanya memfasilitasi ekspresi emosi, tetapi juga memperkuat relasi sosial dan membangun keterlibatan aktif peserta. Model ini berpotensi dikembangkan menjadi protokol intervensi standar dalam pelayanan promotif-preventif bagi lansia di panti sosial.

Dari perspektif kebijakan, hasil kegiatan ini memberikan implikasi penting bagi penguatan pelayanan kesejahteraan lansia di Indonesia. Pengelola institusi pelayanan sosial perlu mempertimbangkan integrasi intervensi psikososial nonfarmakologis sebagai bagian dari program pembinaan rutin. Hal ini sejalan dengan arah kebijakan *Decade of Healthy Ageing* yang menekankan pentingnya pelayanan terintegrasi untuk mendukung kesehatan mental dan kualitas hidup lansia (World Health Organization, 2021). Selain itu, diperlukan kolaborasi antara institusi pelayanan sosial, perguruan tinggi, tenaga kesehatan, dan pemerintah daerah guna memastikan keberlanjutan program melalui pelatihan petugas, penyediaan sarana pendukung, dan evaluasi berkala berbasis indikator terukur.

## **KESIMPULAN**

Program pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa model EMPATI intervensi psikososial terpadu yang mengintegrasikan komunikasi empatik, *art therapy*, dan aktivitas berkebun mampu memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikososial lansia di panti sosial. Sebagian besar dari 20 peserta menunjukkan peningkatan partisipasi aktif, ekspresi emosi positif, keterbukaan komunikasi interpersonal, dan interaksi sosial selama pelaksanaan kegiatan. Dibandingkan dengan program serupa yang umumnya

menerapkan intervensi tunggal, model ini menawarkan pendekatan multidimensional yang menjangkau aspek emosional, sosial, dan fisik ringan secara simultan menjadikannya kandidat potensial sebagai protokol intervensi standar dalam layanan promotif-preventif bagi lansia di institusi sosial.

Kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan: (1) jumlah peserta terbatas dan belum representatif untuk generalisasi; (2) hanya satu kali intervensi sehingga dampak jangka panjang belum terukur; (3) evaluasi masih berbasis observasi deskriptif tanpa instrumen psikologis terstandar; dan (4) variasi karakteristik individual peserta dapat memengaruhi respons terhadap intervensi. Sebagai rekomendasi, program perlu dilaksanakan secara berkala (minimal dua kali per bulan), dilengkapi instrumen evaluasi terstandar seperti *Geriatric Depression Scale* atau *WHO-5 Well-Being Index*, serta diperkuat melalui kolaborasi antara perguruan tinggi, tenaga kesehatan, dan pemerintah daerah untuk menjamin keberlanjutan dan skalabilitas program.

## DAFTAR PUSTAKA

- Courtin, E., & Knapp, M. (2017). Social isolation, loneliness and health in old age: A scoping review. *Health & Social Care in the Community*, 25(3), 799–812. <https://doi.org/10.1111/hsc.12311>
- Fancourt, D., & Finn, S. (2019). *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review* (Health Evidence Network Synthesis Report No. 67). WHO Regional Office for Europe. <https://www.who.int/europe/publications/item/9789289054553>
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Howarth, M., Brettle, A., Hardman, M., & Maden, M. (2020). What is the evidence for the impact of gardens and gardening on health and well-being: A scoping review and evidence-based logic model to guide healthcare strategy decision making on the use of gardening approaches as a social prescription. *Health & Place*, 61, 102244. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2019.102244>
- Kaimal, G., Ray, K., & Muniz, J. (2016). Reduction of cortisol levels and participants' responses following art making. *Art Therapy*, 33(2), 74–80. <https://doi.org/10.1080/07421656.2016.1166832>

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2020*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Noone, S., & Jenkins, N. (2018). Digging for wellbeing: A systematic review and meta-analysis of the impact of horticultural interventions on psychological wellbeing and behavioural outcomes in older adults. *Ageing Research Reviews*, 41, 15–30. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2017.11.001>
- Soga, M., Gaston, K. J., & Yamaura, Y. (2017). Gardening is beneficial for health: A meta-analysis. *Preventive Medicine Reports*, 5, 92–99. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2016.11.007>
- Stuckey, H. L., & Nobel, J. (2010). The connection between art, healing, and public health: A review of current literature. *American Journal of Public Health*, 100(2), 254–263. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2008.156497>
- World Health Organization. (2017). *Depression and other common mental disorders: Global health estimates*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2021). *Decade of healthy ageing: Baseline report*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2021). *Social isolation and loneliness among older people: Advocacy brief*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240030749>