

TERAPI SENI SEBAGAI CARA UNTUK MENINGKATKAN EMOSI POSITIF ORANG LANJUT USIA YANG TINGGAL DI PANTI LANSIA

Clara R.P. Ajisukmo^{1)*}, Anita Puspasari²⁾, Dela Erianti³⁾, Dhea Maharani Dewanti⁴⁾,
Raul Julio Parera⁵⁾, Angelina Gunawan⁶⁾, Sandrina Sabbathya⁷⁾, Anindha Widayanti⁸⁾,
Irene Betzy Sugito⁹⁾, Teressa M. Rosario¹⁰⁾, Yeremias S.I. Soge¹¹⁾

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9} Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya
^{10,11} Pusat Kajian Pembangunan Masyarakat Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya
email: clara.as@atmajaya.ac.id

Diserahkan: 22 Nopember 2023 | Direvisi: 29 April 2025 | Diterima: 10 Juni 2025

Abstract

This community service activity aims to increase the positive emotions of the elderly living in elderly homes. Previous studies have reported that changes in the physical, psychological, cognitive, and social functions of the elderly affect their mental health. Elderly experience stress, anxiety, and depression due to the changes that occur to them. Therefore, the elderly should live with their families since they need support from the family members. However, there are elderly people who are entrusted by their families to elderly homes. The elderly who live with their families have more positive emotions and meaning of life than those who live in elderly homes. This community service activity is aimed at improving positive emotions of the elderly who live in elderly homes. It was carried out at the elderly home in North Jakarta, and implemented an art therapy method where the elderly were invited to paint glass jars with acrylic paint or draw on paper using the thread pulling technique. Overall, there were 28 elderly participated (8 men and 20 women) in this activity. After finishing painting and drawing with acrylic paint, students of Faculty of Psychology sit together with the elderly to talk and listen to the elderly's feelings.

Keywords: art therapy; elderly; PERMA; positive emotions.

PENDAHULUAN

Menurut Undang-Undang RI No. 13 Tahun 1998 seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas dikategorikan sebagai lanjut usia atau lansia. Data dari Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) pada bulan Maret 2022 menunjukkan bahwa penduduk lansia di Indonesia ada 10,48 %. Dari jumlah tersebut yang tergolong lansia muda (60-69 tahun) ada 65,56 %, lansia madya (70-79 tahun) ada 26,76 %, dan lansia tua (80 tahun ke atas) ada 7,69 %. Data juga menunjukkan bahwa lansia perempuan (51,81 %) lebih banyak daripada lansia laki-laki 49,19 %) (Badan Pusat Statistik, 2022).

Masa lansia ditandai dengan perubahan fungsi fisik, kognitif, psikologis dan sosial (Santrock, 2019). Perubahan-perubahan yang terjadi tersebut membutuhkan penyesuaian

diri, misalnya penyesuaian terhadap keadaan fisik yang melemah dan kesehatan yang menurun, masa pensiun dan berkurangnya penghasilan, pasangan yang sudah meninggal, serta berbagai penyesuaian terkait hubungan dengan orang-orang di sekitar, yang akan mempengaruhi kesehatan mental mereka. Hasil penelitian (Setyarini *et al.*, 2022) menunjukkan bahwa lansia mengalami stress, kecemasan dan depresi dalam rentang ringan sampai berat. Sementara itu penelitian dari (Muna *et al.*, 2020) melaporkan bahwa salah satu aspek penting dari kesehatan mental para lansia adalah rasa syukur. Rasa Syukur mempunyai hubungan yang positif dengan penerimaan diri dan cara seseorang memaknai hidup. Demikian halnya dengan penelitian Yeni, (2013) yang menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara emosi positif dengan kepuasan hidup pada lansia.

Penelitian Desiningrum *et al.*, (2019) melaporkan bahwa keterlibatan lansia dalam berbagai aktivitas dan emosi positif berhubungan erat dengan bagaimana lansia memaknai kehidupan mereka.

Data dari Badan Pusat Statistik, (2022) menunjukkan bahwa 33,18% lansia tinggal bersama keluarga inti, yaitu anak/menantu atau orangtua/mertua dalam satu rumah tangga. Data juga menunjukkan bahwa 7,25% lansia tinggal sendiri, dan ada pula yang tinggal di panti lansia. Penurunan fungsi fisik, kognitif, psikologis dan sosial pada lansia, membuat mereka rentan dari penyakit sehingga membutuhkan pendampingan dan dukungan dari keluarga (Hidayat *et al.*, 2021).

Hal ini berarti bahwa kualitas pendampingan dan dukungan yang diperoleh lansia sangat ditentukan oleh dengan siapa lansia tinggal. Lansia merasa lebih senang dirawat keluarganya karena merasa tidak diabaikan, memperoleh perhatian, mendapat dukungan, dan dilibatkan dalam berbagai aktivitas bersama keluarga. Dengan situasi tersebut lansia merasa kualitas kehidupan mereka lebih baik dan kehidupan mereka lebih bermakna (Anisaningtyas *et al.*, 2022). Berbeda dengan lansia yang tinggal di panti lansia, mereka merasa kurang mendapat dukungan dan pendampingan dari keluarga sehingga mereka merasakan kehidupan mereka kurang atau bahkan tidak bermakna (Baris *et al.*, 2019). Kondisi sebaliknya didapatkan pada lansia yang tinggal di panti lansia, dimana lansia mempunyai kontrol emosi yang buruk ketika menghadapi peristiwa yang negatif misalnya perselisihan dengan teman (Maulidhea and Syafiq, 2022).

Setiap individu mencapai kesejahteraan mental tingkat tinggi bila emosi positifnya telah terpenuhi. Ada lima pilar yang diistilahkan dengan PERMA sebagai komponen utama dari kesejahteraan mental yang tinggi. *Positive Emotions, Engagement, Relationships, Meaning, dan Achievement/Accomplishment* (PERMA) digunakan sebagai kerangka kerja untuk memahami

kebahagiaan atau kesejahteraan mental (Effendy and Subandriyo, 2017; Sekarini *et al.*, 2020).

Positive emotion, atau emosi positif merupakan bagian utama dari kesejahteraan mental yang di dalamnya termasuk kesenangan, keceriaan, kebahagiaan, dan lainnya. Emosi positif memperluas kesadaran, dan kognisi ketika berperilaku yang mengarah kepada kesejahteraan. Orang yang bahagia akan melihat ke masa lalunya dengan senang, melihat masa depan dengan harapan, dan akan menikmati kehidupan saat ini. *Engagement*, atau keterlibatan adalah fokus dan menyatu pada aktivitas yang dikerjakan, dan merasa senang dalam keterlibatan penuh dengan hal yang sedang dikerjakan. *Relationship*, atau hubungan dengan orang lain di sekitar. Hubungan dengan orang lain, termasuk di dalamnya hubungan dengan keluarga, teman dan tetangga yang dimaknai secara positif akan mendukung kesejahteraan mental yang positif pula. *Meaning* adalah keyakinan bahwa kehidupan itu mempunyai makna. Kehidupan menjadi bermakna apabila kehidupan dapat memberi dampak lebih luas dan lebih besar pada kehidupan orang lain. *Achievement/Accomplishment* berarti perasaan mampu untuk melakukan aktivitas dan mencapai tujuan (Effendy and Subandriyo, 2017; Sekarini *et al.*, 2020).

Terapi seni atau *art therapy* pada umumnya digunakan untuk memberikan terapi pada pasien yang mengalami gangguan mental. Dengan terapi seni pasien gangguan mental dapat mengendalikan perilaku, memperlambat penurunan fungsi kognitif dan meningkatkan kualitas hidup mereka (Shukla *et al.*, 2022). Gambar dan lukisan yang dihasilkan dari suatu terapi seni, diyakini sebagai bagian yang berguna dari proses terapeutik dalam terapi seni (Hu *et al.*, 2021). Terapi seni dapat efektif dalam mengurangi gangguan stress, depresi dan kecemasan, gangguan kognitif dan demensia, Alzheimer, skizofrenia dan autism karena dengan terapi seni para pasien gangguan mental dapat

mengekspresikan perasaan mereka, membuka diri, berbagi perasaan dan pengalaman mereka yang biasanya terpendam (Hu *et al.*, 2021).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan dampingan kepada para lansia yang tinggal di panti lansia Santa Anna dalam meningkatkan emosi positif mereka melalui terapi seni. Selain itu karena kegiatan ini merupakan bagian dari materi kuliah Psikologi Pendidikan dan Belajar pada Lansia, maka kegiatan ini juga bertujuan untuk menumbuhkan rasa empati dan peduli mahasiswa Fakultas Psikologi Unika Atma Jaya kepada para lansia.

MASALAH, TARGET DAN LUARAN

Sebagaimana yang telah diuraikan di atas, lansia mengalami perubahan fungsi fisik, kognitif, psikologis dan sosial, dan untuk kestabilan diri mereka membutuhkan penyesuaian. Dalam proses penyesuaian terhadap berbagai perubahan tersebut lansia akan menghadapi stress, kecemasan dan depresi. Jadi, perubahan-perubahan yang dialami lansia akan mempengaruhi kesehatan mental mereka. Lansia menjadi rentan terhadap kesehatan mental dan kualitas hidup mereka, oleh karena itu lansia membutuhkan dukungan dan dampingan dari keluarga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia yang berada di panti lansia merasa bahwa kehidupan mereka kurang bermakna, karena mereka tidak mendapat perhatian, diabaikan, tidak memperoleh dukungan serta tidak dilibatkan dalam kehidupan bersama keluarga.

Terapi seni diyakini dapat digunakan sebagai metode terapi untuk para penderita gangguan mental. Lukisan dan gambar yang dihasilkan dapat membantu penderita membuka diri dan mengekspresikan emosi mereka. Oleh karena itu dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, dilakukan intervensi dengan menggunakan terapi seni kepada para lansia yang tinggal di panti lansia

yang bertujuan untuk meningkatkan emosi positif mereka.

Target luaran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah memberikan dukungan dan dampingan kepada para lansia yang tinggal di panti lansia, untuk dapat meningkatkan emosi positif mereka melalui terapi seni yang dijalankan. Selain itu, dengan dampingan yang diberikan diharapkan para lansia yang tinggal di panti lansia dapat mengembangkan hubungan interpersonal mereka.

METODE PELAKSANAAN

Sebelum melakukan kegiatan intervensi terlebih dahulu dilakukan analisis kebutuhan dengan melakukan wawancara kepada pengelola panti lansia St. Anna, dan observasi para lansia yang tinggal di panti lansia tersebut. Selanjutnya, hasil analisis kebutuhan dijadikan dasar untuk mengembangkan intervensi kepada para lansia di panti lansia Santa Anna.

Kegiatan intervensi dilaksanakan pada bulan Mei 2023 pukul 09.00-13.00 di Panti Lansia Santa Anna, Pejagalan, Kec. Penjaringan, Jakarta Utara 14450. Secara keseluruhan, lansia yang tinggal di Panti Lansia Santa Anna ada 71 orang lansia. Namun, karena alasan tertentu peserta yang dapat mengikuti intervensi terapi seni hanya 28 orang yang terdiri dari 8 orang laki-laki dan 20 orang perempuan.

Sebelum intervensi terapi seni dilakukan, para lansia diajak untuk berdoa untuk membuka kegiatan serta bernyanyi bersama. Pada acara pembukaan juga dilakukan perkenalan serta penjelasan singkat mengenai tujuan dari kegiatan.

Program intervensi dilakukan dengan menggunakan metode terapi seni. Terapi seni dilakukan dengan dua cara, yaitu melukis botol atau stoples kaca dengan cat akrilik, dan membuat lukisan dengan cat akrilik di atas kertas HVS dengan teknik tarik benang. Para lansia diijinkan untuk memilih seni lukis mana yang mereka inginkan. Mereka juga

diberi kebebasan untuk mengekspresikan lukisan atau gambar mereka di atas botol atau stoples kaca atas kertas HVS. Bahan-bahan yang dibutuhkan untuk kegiatan terapi seni adalah cat akrilik beraneka warna, botol atau stoples kaca, kuas, *pallette*, kertas HVS, benang wool.

Dalam melakukan kegiatan terapi seni, ini para pendamping lansia adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Unika Atma Jaya yang sedang mengambil mata kuliah Pendidikan dan Belajar pada Lansia (PSE 102) (8 orang mahasiswa), asisten peneliti dari Pusat Kajian Pembangunan Masyarakat Unika Atma Jaya (2 orang), dan para mahasiswa dari PTS lain yang bersedia menjadi relawan (5 orang). Dengan demikian 2-3 orang lansia akan didampingi oleh 1 orang petugas pendamping.

Tugas dari pendamping adalah membantu para lansia melakukan aktivitas melukis dan menggambar mereka di atas botol atau gelas kaca atas kertas HVS. Para pendamping juga akan mengajak para lansia berbicara dan terbuka untuk mengekspresikan perasaannya ketika melukis dan menggambar. Selain itu, para pendamping juga dilengkapi dengan formulir untuk diisi dengan komentar dan tanggapan para lansia tentang aktivitas yang mereka lakukan.

Pada akhir kegiatan dilakukan evaluasi dengan mengisi lembar evaluasi, yang dalam pengisiannya para lansia didampingi oleh para pendamping. Kegiatan ditutup dengan makan siang, dan para lansia diijinkan untuk membawa makanan untuk dimakan di kamar mereka masing-masing. Hasil karya seni mereka dijadikan kenang-kenangan yang dapat mereka simpan di kamar mereka.

HASIL PEMBAHASAN

Program intervensi melalui terapi seni yang dilakukan untuk meningkatkan emosi positif para lansia diikuti oleh 28 orang lansia (39%) yang tinggal di Panti Lansia Santa Anna, padahal jumlah keseluruhan lansia

yang tinggal di panti tersebut ada 71 orang. Hal ini dikarenakan kondisi fisik sebagian besar lansia sudah tidak memungkinkan mereka untuk berpartisipasi pada kegiatan ini.

Sebelum memulai kegiatan, ketua tim pelaksana kegiatan membuka acara dengan berdoa dan menyanyi bersama. Setelah itu tim pendamping melakukan *rapport* atau pendekatan dengan cara menyapa, berkenalan, dan mengobrol bersama para lansia. Satu orang pendamping akan mengobrol dengan dua atau tiga orang lansia. Dari observasi para pendamping, para lansia terbuka menerima para pendamping. Para lansia juga merasa senang karena berkenalan dengan para pendamping, yang merupakan orang muda yang baru mereka kenal. Mereka merasa diperhatikan.



Gambar 1. Suasana kegiatan terapi seni dengan lansia di Panti Lansia Santa Anna

Pada saat kegiatan terapi seni dimulai, beberapa lansia terlihat bingung dan tampak tidak tertarik dengan kegiatan yang akan dilakukan. Rasa kebingungan mereka ditunjukkan dengan bertanya kepada para pendamping, mengenai kegiatan yang akan dilakukan. Karena merasa bingung dan tidak tertarik dengan kegiatan yang dilakukan, maka tim pendamping mendorong para lansia untuk terlibat dalam kegiatan. Ada lansia yang cukup lama memutuskan untuk terlibat dalam kegiatan, tapi adapula yang setelah dimotivasi para pendamping bersedia terlibat dalam kegiatan.



Gambar 2. Kegiatan terapi seni melukis di kertas HVS dan stoples kaca



Gambar 3. Kegiatan terapi seni pada lansia untuk meningkatkan emosi positif

Dari observasi tim pendamping ada beberapa lansia yang cepat faham dengan kegiatan yang dilakukan, dan langsung mencoba melukis dengan mencoba menorehkan cat akrilik yang disediakan di atas botol atau stoples kaca. Ada beberapa lansia yang mengerjakan secara mandiri tanpa bantuan dari para pendamping. Mereka juga fokus pada kegiatan mereka dan bahkan membuat karya seni lebih dari satu. Mereka juga kemudian membagikan hasil karya mereka dan memberi makna terhadap karya seninya. Misalnya salah satu lansia mengatakan, "*gambar bunga aja soalnya cantik,*" atau ada juga yang mengatakan bahwa dia menggambar abstrak di botol kaca. Secara umum setelah beberapa waktu mereka melakukan kegiatan, para lansia merasa senang dan menikmati kegiatan tersebut.

Setelah para lansia selesai, tim pendamping mengajak berbicara para lansia mengenai perasaan mereka dengan hasil karya seni mereka. Apakah mereka puas dengan karya seni mereka, atau apakah ada rasa tidak senang ketika mengerjakan karya seni mereka, atau apakah ada rasa terganggu oleh orang lain ketika menyelesaikan karya seni mereka?ada akhir terapi seni yang dilakukan, para pendamping juga mengajak para lansia untuk mengisi lembar evaluasi. Para pendamping membantu para lansia mengisi nama dan usia, serta membacakan pertanyaan yang ada pada lembar evaluasi, dan melingkari jawaban yang dipilih atas pertanyaan evaluasi yang diajukan di lembar evaluasi.

Dari lembar evaluasi yang diberikan kepada 28 lansia yang mengikuti kegiatan terapi seni, ditunjukkan bahwa ada 1 orang lansia yang pada saat kegiatan mengatakan bahwa ia sedang merasa marah, dan ada 3 orang lansia yang mengatakan bahwa mereka sedang merasa lelah. Sebanyak 24 orang lansia menyatakan bahwa mereka sedang merasa bahagia. Perasaan bahagia ini menurut para pendamping memang tampak karena mereka menunjukkan wajah ceria dan berbicara serta ngobrol terbuka dengan para pendamping. Para lansia juga menunjukkan sikap positif dengan menyambut baik para pendamping dan senang berkenalan dengan orang baru.

Tabel 1. Evaluasi perasaan lansia

Pertanyaan	Kategori	Hasil
Bagaimana kabar Oma/Opa hari ini?	Baik	22
	Kurang	0
	Biasa saja	6
Seberapa suka Oma/Opa dengan kegiatan ini?	Tidak suka	7
	Cukup suka	11
	Sangat suka	10

Tabel 1 menunjukkan bahwa bahwa sebanyak 22 orang lansia atau 78% lansia berada dalam situasi baik dan 22 orang lansia atau 75% cukup suka dan sangat suka dengan kegiatan terapi seni yang dilakukan.

Tabel 2. Evaluasi hasil karya dan kegiatan

Pertanyaan	Kategori	Hasil
Seberapa bangga dengan hasil karya yang dihasilkan?	Kurang	2
	Cukup	5
	Sangat	8
Apakah Oma/Opa menikmati kegiatan hari ini?	Menikmati	10
	Kurang	0
	Biasa saja	3

Tabel 2 menunjukkan evaluasi terhadap hasil karya yang dihasilkan dan apakah lansia menikmati kegiatan terapi seni. Hasil evaluasi didapatkan bahwa 10 orang lansia memberikan respon menikmati kegiatan dan 3 lansia memberikan respon biasa saja terhadap pelaksanaan kegiatan. Evaluasi terkait hasil karya, 8 orang lansia menyebutkan sangat bangga dengan hasil karya yang mereka hasilkan dari terapi seni.



Gambar 4. Tim pendamping terapi seni untuk meningkatkan emosi positif lansia

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan terapi seni sangat penting dan dapat efektif untuk menjadi satu metode terapi bagi lansia untuk meningkatkan emosi positif, sehingga lansia merasa lebih Bahagia dan kesejahteraan mental mereka menjadi meningkat.

Dari ke 28 orang lansia yang terlibat, ada lansia yang merasa dalam keadaan tidak baik karena berada pada situasi marah. Ada pula lansia yang merasa tidak menikmati kegiatan yang dilakukan serta tidak merasa bangga dengan hasil karya seni yang dihasilkan. Keterbatasan waktu merupakan

faktor yang mempengaruhi para pendamping untuk dapat menggali lebih jauh terkait faktor-faktor yang menyebabkan situasi marah atau perasaan negatif lansia terhadap dirinya. Sehubungan dengan hal tersebut, maka disarankan bahwa kegiatan terapi seni yang dilakukan perlu diulang beberapa kali untuk memungkinkan hubungan interpersonal antara pendamping dan lansia lebih erat sehingga para lansia lebih terbuka untuk mengekspresikan emosi mereka, dengan demikian emosi positif para lansia akan menjadi lebih meningkat.

Ada kemungkinan para lansia menjadi bingung karena boleh memilih satu dari dua kegiatan seni yang dilakukan (melukis botol atau stoples kaca dengan akrilik dan menggambar di atas kertas HVS dengan teknik tarik benang). Oleh karena itu, disarankan untuk kegiatan selanjutnya sebaiknya hanya dilakukan satu kegiatan seni saja.

REFERENSI

- Anisaningtyas, N.A.F., Nurhadi and Rahman, A., 2022. POLA PERAWATAN LANSIA OLEH KELUARGA DAN PANTI JOMPO DI KOTA SURAKARTA ARTICLE HISTORY. *Sosioedukasi: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan dan Sosial*, [online] 11(2), pp.234–248. Available at: <<https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/sosioedukasi/index>> [Accessed 14 May 2025].
- Badan Pusat Statistik, 2022. *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2022*. [online] Jakarta. Available at: <www.freepik.com>.
- Baris, A.B.W., Bidjuni, H. and Rompas, S., 2019. PERBEDAAN MAKNA HIDUP LANSIA YANG TINGGAL DI PANTI WERDHA SENJA CERAH DAN YANG TINGGAL BERSAMA KELUARGA DI DESA. *Jurnal Keperawatan (JKp)*, 7(2), pp.1–8. <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i2.27472>.

- Desiningrum, D.R., Indriana, Y. and Suparno, 2019. Positive emotion, engagement and meaning of life of the elderly in Pesantren (Islamic Boarding School). *Indian Journal of Public Health Research and Development*, 10(3), pp.923–928.
<https://doi.org/10.5958/0976-5506.2019.00620.X>.
- Effendy, N. and Subandriyo, H., 2017. Tingkat Flourishing Individu dalam Organisasi PT X Dan PT Y. *Jurnal Experientia*, 5(1), pp.1–17.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33508/exp.v5i1.1548>.
- Hidayat, E.H., Febriyona, R., Mahabu, N., Pua, J., Studi, P., Keperawatan, I. and Gorontalo, U.M., 2021. Dukungan Keluarga dengan Kemandirian Lansia dalam Pemenuhan Aktivitas Sehari-Hari di Masa Pandemi Covid-19 di Desa Tenggela. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, [online] 1(2), pp.55–68. Available at: <<https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/JRIK>> [Accessed 14 May 2025].
- Hu, J., Zhang, J., Hu, L., Yu, H. and Xu, J., 2021. Art Therapy: A Complementary Treatment for Mental Disorders. *Frontiers in Psychology*, [online] 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.686005>.
- Muna, Z., Adyani, L. and Shavira, F., 2020. Analisis Kesehatan Mental Pada Lansia (Memahami Kebersyukuran Pada Lansia Muslim di Aceh Utara). *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 3(1), pp.7–11.
- Maulidhea, P.Q.A. and Syafiq, M., 2022. Gambaran Penerimaan Diri pada Lansia yang Dititipkan oleh Keluarga di Panti Sosial. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), pp.206–2017.
- Santrock, J.W., 2019. *Life-span development (17th Edition)*. 17th ed. New York: McGraw-Hill Education.
- Sekarini, A., Hidayah, N. and Hayati, E.N., 2020. Konsep Dasar Flourishing dalam Psikologi Positif the Basic Concept of Flourishing in Positive Psychology. *Psycho Idea*, 18(2), pp.123–134. <https://doi.org/doi:10.30595/psychoidea.v18i2.6502>.
- Setyarini, E.A., Niman, S., Parulian, T.S. and Hendarsyah, S., 2022. Prevalensi Masalah Emosional: Stres, Kecemasan dan Depresi pada Usia Lanjut. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), pp.21–27. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.140>.
- Shukla, A., Choudhari, S.G., Gaidhane, A.M. and Quazi Syed, Z., 2022. Role of Art Therapy in the Promotion of Mental Health: A Critical Review. *Cureus*, 14(8). <https://doi.org/10.7759/cureus.28026>.
- Yeni, F., 2013. Hubungan Emosi Positif dengan Kepuasan Hidup Pada Lanjut Usia (LANSIA) di Kota Padang Provinsi Sumatera Barat. *NERS: Jurnal Keperawatan*, 9(1), pp.10–21.

