

**SELARAS : PROGRAM “SENI LANSIA RASA”UNTUK
MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA
LANSIA KESEPIAN DI RUMAH PELAYANAN SOSIAL
LANJUT USIA PUCANG GADING SEMARANG**

LAPORAN *PROJECT*

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Tugas

Akhir Berbasis *Project*



Oleh :

Layla Nur Fatihah

NIM 22020121130098

**DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG, 2025**

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Nama : Layla Nur Fatihah
NIM : 22020121130098
Fakultas/Departemen : Kedokteran/Keperawatan
Jenis : Tugas Akhir Berbasis *Project*
Judul : Selaras : Program “Seni Lansia Rasa” untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis pada Lansia Kesenian di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk :

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), mendistribusikannya, serta menampilkan dalam bentuk *soft copy* untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP, tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, Mei 2025
Yang Menyatakan,



Layla Nur Fatihah
NIM. 22020121130098

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Layla Nur Fatihah
Tempat/ Tanggal Lahir : Blora, 3 April 2003
Alamat Rumah : Jalan Kinanti 2 No. 20
No.Telp : 081326281534
Email : layla.kinanti@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa *project* saya yang berjudul “Selaras : Program “Seni Lansia Rasa” untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis pada Lansia Kesepian di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang” bebas dari plagiarisme dengan *similarity index* 23% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila di kemudian hari ditemukan sebagian atau seluruh bagian dari *project* dan karya ilmiah dari hasil-hasil *project* tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Semarang, Mei 2025
Yang Menyatakan,



Layla Nur Fatihah
NIM. 22020121130098

LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa **Laporan *Project*** yang berjudul:
**SELARAS : PROGRAM “SENI LANSIA RASA” UNTUK MENINGKATKAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA LANSIA YANG KESEPIAN DI RUMAH
PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA PUCANG GADING SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Layla Nur Fatihah

NIM : 22020121130098

Telah disetujui sebagai laporan *project* dan
dinyatakan telah memenuhi syarat untuk direview

Pembimbing,



Ns. Umi Hani, M.Kep., Ns.Sp.Kep.Kom.

NIP. 198811162024062001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP



Agus Santoso S.Kp., M.Kep.

NIP. 197208211990031002

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Laporan yang berjudul:

**SELARAS : PROGRAM “SENI LANSIA RASA”
UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
PADA LANSIA KESEPIAN DI RUMAH PELAYANAN SOSIAL
LANJUT USIA PUCANG GADING SEMARANG**

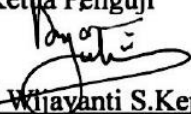
Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Layla Nur Fatihah

NIM : 22020121130098

Telah diuji pada 22 Mei 2025 dan telah memenuhi syarat untuk mendapatkan
gelar Sarjana Keperawatan

Ketua Penguji


Ns. Diyan Yuli Wijayanti S.Kep., M.Kep.
NIP. 197607162002122002

Anggota Penguji


Dr. Fitria Handayani S.Kp., Sp.Kep.MB.
NIP. 197810142003122001

Pembimbing,


Ns. Umi Hani, M.Kep., Sp.Kep.Kom.
NIP. 198811162024062001

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK Undip


Dr. Anggorowati S.Kp., Sp.Kep.Mat
NIP. 197708302001122001

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan Rahmat dan karunia-Nya sehingga penulisan laporan *project* yang berjudul **“Selaras : Program “Seni Lansia Rasa” untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis pada Lansia Kesenian di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang”** ini dapat diselesaikan dengan baik. Laporan *project* ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan di Departemen Keperawatan Fakultas Universitas Diponegoro.

Penyusunan laporan pelaksanaan *project* ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *art therapy* sebagai tatalaksana kesenian dan peningkatan kesejahteraan psikologis pada lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang kepada pembaca.

Penulis menyadari bahwa penulisan laporan *project* ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna penyempurnaan dan perbaikan lebih lanjut, agar penulisan laporan *project* ini dapat menjadi lebih baik dan memberikan manfaat yang maksimal.

Semarang, Mei 2025
Penulis



Layla Nur Fatihah
NIM. 22020121130098

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT. atas rahmat dan karunia-Nya bagi penulis dalam proses penyusunan laporan *project* ini. Penyusunan laporan *project* ini juga dapat berjalan dengan baik karena adanya bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan pertolongan, petunjuk dan ridhonya sehingga saya bisa mengerjakan proyek ini hingga selesai.
2. Ns. Umi Hani, M.Kep., Sp.Kep.Kom. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, saran, dan waktu selama proses penyusunan laporan *project*.
3. Ns. Diyan Yuli Wijayanti S.Kep., M.Kep. selaku dosen penguji I yang telah memberikan saran dan arahan dalam penyusunan laporan *project*.
4. Dr.Fitria Handayani S.Kp., Sp.Kep.MB. selaku dosen penguji II yang telah memberikan saran dan arahan dalam penyusunan laporan *project*.
5. Pihak Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang yang bersedia memberikan informasi sehingga dapat membantu dalam penyusunan laporan *project*.
6. Kedua orang tua serta keluarga yang senantiasa mendoakan serta memberikan dukungan, semangat, dan motivasi selama proses penyusunan laporan *project*.
7. Teman-teman yang selalu memberikan dukungan, saran, dan masukan selama proses penyusunan laporan *project*.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Pelaksanaan Project	6
1.3.1. Tujuan Umum	6
1.3.2. Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Pelaksanaan Project.....	7
1.4.1. Bagi Masyarakat	7
1.4.2. Bagi Institusi Terkait.....	7
1.4.3. Bagi Profesi Keperawatan	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Lansia.....	8
2.1.1. Definisi Lansia	8
2.1.2. Teori Penuaan.....	9
2.1.3. Klasifikasi Lansia	12
2.1.4. Masalah yang dihadapi Lansia.....	12
2.2 Konsep Kesepian	17

2.2.1. Definisi Kesepian.....	17
2.2.2. Faktor yang Memengaruhi Kesepian pada Lansia.....	18
2.2.3. Jenis-Jenis Kesepian	20
2.3 Kesejahteraan Psikologis	21
2.3.1. Definisi Kesejahteraan Psikologis	21
2.3.2. Dimensi Kesejahteraan Psikologis.....	21
2.3.3. Faktor yang Memengaruhi Kesejahteraan Psikologis	23
2.3.4. Dampak Kesepian terhadap Kesejahteraan Psikologis	24
2.4 <i>Art therapy</i>	25
2.4.1. Definisi <i>Art Therapy</i>	25
2.4.2. Jenis-Jenis <i>Art Therapy</i>	26
2.4.3. Manfaat <i>Art therapy</i>	28
2.4.4. Indikasi dan Kontraindikasi <i>Art therapy</i>	29
2.4.5. Pengaruh <i>Art Therapy</i> terhadap Kesepian dan Kesejahteraan Psikologis pada Lansia.....	32
2.5 Kerangka Kerja	33
BAB III METODE PELAKSANAAN.....	34
3.1 Jenis dan Rancangan <i>Project</i>	34
3.2 Sasaran Kegiatan	34
3.2.1. Pelaksana Kegiatan	34
3.2.2. Partisipan	35
3.2.3. Prosedur dan Teknik Kegiatan	35
3.3 Tempat dan Waktu Kegiatan.....	37
3.3.1. Tempat.....	37
3.3.2. Waktu	37
3.4 Sarana Prasarana	37
3.4.1 Modul.....	37
3.4.2 Alat Peraga.....	38
3.4.3 Instrumen	38
3.5 Prosedur Kegiatan.....	39
3.5.1 Tahap Persiapan	39
3.5.2 Tahap Pelaksanaan	39

3.5.3 Tahap Evaluasi	41
BAB IV HASIL KEGIATAN.....	47
4.1. Pengkajian.....	47
4.1.1. Skrining Partisipan Project	47
4.1.2. Gambaran Partisipan Project	48
4.1.3. Hasil Wawancara Kesenian Lansia	49
4.2. Analisis Situasi dan Permasalahan	50
4.3. Perencanaan	52
4.4. Pelaksanaan.....	55
4.4.1. Deskripsi Pelaksanaan Program SELARAS	55
4.4.2. Tabel Pelaksanaan Program SELARAS	57
4.4.3. Dokumentasi Pelaksanaan Program SELARAS.....	61
4.5. Evaluasi.....	62
4.5.1. Evaluasi Proses Program SELARAS.....	62
4.5.2. Evaluasi Hasil Pretest dan Posttest Tingkat Kesenian Lansia	63
4.5.3. Evaluasi Hasil Pretest dan Posttest Tingkat Kesejahteraan Psikologis Lansia.....	66
4.5.4. Hasil Uji Keterbacaan Modul	69
BAB V PEMBAHASAN	72
5.1. Kesenian pada Lansia	72
5.2. Program SELARAS sebagai Tatalaksana Kesenian dan Kesejahteraan Psikologis pada Lansia	73
5.3. Program SELARAS sebagai Intervensi Keperawatan.....	75
5.4. Keterbacaan Modul, Dukungan dan Hambatan dalam Pelaksanaan Program SELARAS	77
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	79
6.1 Kesimpulan.....	79
6.2 Saran	80
DAFTAR PUSTAKA.....	81
LAMPIRAN.....	xvi

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
Tabel 3. 1	Alat Peraga Program SELARAS	38
Tabel 3. 2	Instrumen Pelaksanaan Program SELARAS	38
Tabel 3. 3	Rencana Pelaksanaan Program SELARAS.....	42
Tabel 4. 1	Data Skrining Responden (N=40).....	47
Tabel 4. 2	Gambaran Umum Partisipan Project.....	49
Tabel 4. 3	<i>Nursing Care Plan</i> (NCP)	54
Tabel 4. 4	Pelaksanaan Program SELARAS.....	57
Tabel 4. 5	Evaluasi Proses Program SELARAS	62
Tabel 4. 6	Uji Deskriptif Tingkat Kesepian Lansia.....	63
Tabel 4. 7	Uji Normalitas Tingkat Kesepian Lansia	64
Tabel 4. 8	Uji Hipotesis Tingkat Kesepian Lansia	65
Tabel 4. 9	Uji Deskriptif Tingkat Kesejahteraan Psikologis Lansia	66
Tabel 4. 10	Uji Normalitas Tingkat Kesejahteraan Psikologis Lansia.....	67
Tabel 4. 11	Uji Hipotesis Tingkat Kesejahteraan Psikologis Lansia.....	68
Tabel 4. 12	Kriteria Uji Keterbacaan Modul.....	70
Tabel 4. 13	Persentase Hasil Rata-rata Uji Keterbacaan Modul	70

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Tabel	Halaman
Gambar 2. 1	Kerangka Kerja Program SELARAS	33
Gambar 4. 1	Hasil Skrining Tingkat Kesepian Lansia Partisipan Project.....	48
Gambar 4. 2	Pelaksanaan Program SELARAS.....	61

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul Tabel	Halaman
Lampiran 1.	Surat Permohonan Izin Pelaksanaan Project Tugas Akhir.....	xvi
Lampiran 2.	Informed Consent	xvii
Lampiran 3.	Instrumen Kesepian UCLA Loneliess Scale	xviii
Lampiran 4.	Instrumen Kesejahteraan Psikologis Psychological Well-Being Scale	xx
Lampiran 5.	Data Karakteristik Responden	xxi
Lampiran 6.	Hasil Pretest dan Posttest Tingkat Kesepian Lansia.....	xxii
Lampiran 7.	Hasil Pretest dan Posttest Tingkat Kesejahteraan Psikologis Lansia	xxiii
Lampiran 8.	Hasil Turnitin Analisis Plagiarisme	xxiv
Lampiran 9.	Lembar Konsultasi.....	xxv
Lampiran 10.	Logbook Bimbingan Tugas Akhir	xxvi

ABSTRAK

Layla Nur Fatihah

Selaras : Program “Seni Lansia Rasa” untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis pada Lansia Kesepian di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang

xv + 88 Halaman + 16 Tabel + 3 Gambar + 10 Lampiran

Populasi lanjut usia di dunia, termasuk di Indonesia, terus mengalami peningkatan setiap tahunnya. Bertambahnya usia sering disertai dengan penurunan fungsi fisik, psikologis, dan sosial. Kondisi ini membuat lansia mengalami berbagai penurunan fungsi tubuh baik secara fisik maupun psikis yang dapat memengaruhi mobilitas dan juga interaksi sosial, salah satunya adalah rasa kesepian (*loneliness*). Kesepian bukan hanya tentang keterasingan secara fisik, tetapi juga mencakup krisis koneksi emosional dan sosial, yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis lansia. Tujuan *project* ini adalah untuk mengembangkan program SELARAS sebagai intervensi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan menurunkan kesepian pada lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang. Metode digunakan dalam *project* ini adalah *pretest and posttest group experiment* dengan membandingkan tingkat kesepian pada lansia pada aspek kesejahteraan psikologis antara sebelum dan setelah diberikan intervensi *art therapy*. Hasil *project* menunjukkan terdapat penurunan rata-rata pada tingkat kesepian lansia sebesar 5.475 dan kenaikan rata-rata pada tingkat kesejahteraan psikologis lansia sebesar 4.350. Hal ini membuktikan bahwa *art therapy* dapat menjadi intervensi yang efektif dalam tatalaksana kesepian lansia khususnya pada aspek kesejahteraan psikologis.

Kata kunci: Art Therapy, Kesejahteraan Psikologis, Kesepian, Lansia

ABSTRACT

Layla Nur Fatihah

Selaras : Program “Seni Lansia Rasa” Program to Improve Psychological Well-being in Lonely Elderly at Pucang Gading Social Services Home Semarang

xv + 88 Pages + 16 Tables + 3 Pictures + 10 Attachments

The elderly population in the world, including in Indonesia, continues to increase every year. Increasing age is often accompanied by a decline in physical, psychological and social functions. This condition makes the elderly experience various declines in body functions both physically and psychologically that can affect mobility and also social interactions, which one is loneliness. Loneliness is not only about physical isolation, but also includes a crisis of emotional and social connection, which can have a negative impact on the psychological well-being of the elderly. The purpose of this project is to develop the SELARAS program as an intervention in improving psychological well-being and reducing loneliness in the elderly at the Pucang Gading Semarang Elderly Social Service House. The method used in this project is a pretest and posttest group experiment by comparing the level of loneliness in the elderly on aspects of psychological well-being between before and after being given an art therapy intervention. The project results show that there is an average decrease in the level of loneliness of the elderly by 5.475 and an average increase in the level of psychological well-being of the elderly by 4.350. This proves that art therapy can be an effective intervention in managing elderly loneliness, especially in the aspect of psychological well-being.

Keywords: Art Therapy, Elderly, Loneliness, Psychological Well-Being