

Apresiasi Seni: Sarana Pengembangan Karakter Self Compassion

Amanda Tiara Kusuma¹, Novitawati Nur Safitri², Ditami Mega Prilani³, Nindhira Trias Pramudita⁴

^{1,2,3,4} Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung; amandatiara407@gmail.com

* Corresponding Author

ARTICLE INFO

Keywords:

Art therapy;
elderly; character;
self-compassion

Article history:

Received : 2022-12-15

Revised : 2023-01-06

Accepted : 2023-06-02

DOI:

<https://doi.org/10.26593/jsh.v3i01.6317>

ABSTRACT

The aim of this observation was to determine the influence of art therapy on the role of elderly individuals in enhancing self-compassion among the elderly at Nazareth Elderly Home. The observation employed a single case design method. Measurement of self-compassion was conducted using a daily self-compassion checklist based on the components of self-compassion developed by Neff. Data were analyzed through visual inspection using graphs that depicted participant changes across phases. The analyzed changes encompassed mean changes, stability, and trends. The analysis was also supported by observational data and interviews. The findings revealed that two out of three participants experienced an increase in average self-confidence during the interoention phase. The remaining participant exhibited slightly lower average self-compassion scores during the interoention phase. Overall, participants responded with diverse yet positive reactions during the intervention phase.

ABSTRAK

Tujuan dari observasi ini adalah untuk mengetahui pengaruh *art therapy* terhadap peran lansia dalam meningkatkan self-compassion pada lansia di Panti Wreda Nazaret. Observasi ini menggunakan metode single case design. Pengukuran self-compassion dilakukan dengan ceklis harian self-compassion yang disusun berdasarkan komponen self-compassion dari Neff. Data dianalisis dengan inspeksi visual menggunakan grafik yang menunjukkan perubahan peserta antar fase. Perubahan yang dianalisis meliputi perubahan mean, stabilitas dan trend. Analisis juga didukung oleh data observasi dan wawancara. Analisis menunjukkan bahwa dua dari tiga peserta mengalami peningkatan rasa percaya diri rata-rata selama fase intervensi. Peserta lain memiliki skor self-compassion rata-rata yang sedikit lebih rendah selama fase intervensi. Secara keseluruhan, peserta merespons dengan tanggapan beragam tetapi positif selama fase intervensi.

1. PENDAHULUAN

Penuaan populasi, juga dikenal sebagai *population aging*, merujuk pada peningkatan proporsi penduduk usia tua dalam populasi penduduk global. Hal ini terjadi akibat penurunan tingkat kematian dan kelahiran di negara-negara di seluruh dunia. Data dari WHO tahun 2013 mengklasifikasikan lansia ke dalam empat kelompok usia, yaitu usia pertengahan (45-54 tahun), lansia (55-65 tahun), lansia muda (66-74 tahun), dan lansia tua (75-90 tahun). Pada umumnya, lansia mengalami kemunduran dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk kemunduran biologis, psikologis, sosial, dan spiritual.

Penurunan yang dialami oleh lansia dapat menyebabkan mereka mengalami stres. Salah satu faktor utama yang menyebabkan stres pada lansia adalah penurunan kemampuan fisik mereka, yang pada gilirannya membuat mereka merasa membebani orang lain. Selain faktor internal, faktor lingkungan juga dapat menyebabkan peningkatan tingkat stres pada lansia. Selain itu, penurunan di bidang spiritual juga menjadi hambatan bagi mereka. Oleh karena itu, diperlukan bimbingan dan arahan dari berbagai aspek untuk membantu mengubah pola pikir para lansia, bahwa proses menua bukanlah hal yang buruk (Routledge. Lubis, 2009).

Art therapy merupakan salah satu jenis terapi yang digunakan di sebuah Panti. Terapi ini melibatkan penggunaan seni untuk memvisualisasikan emosi dan pikiran yang diungkapkan oleh individu. Setelah itu, karya seni tersebut diinterpretasikan oleh masing-masing individu sesuai dengan pengalaman dan pemahaman mereka. *Art therapy* memiliki tujuan untuk membantu lansia dalam mengungkapkan perasaan dan keinginan mereka tanpa harus melalui proses wawancara atau tanya jawab formal. Dalam konteks ini, *art therapy* memberikan kesempatan kepada lansia untuk mengekspresikan diri melalui seni sebagai media alternatif. Melalui karya seni yang dihasilkan, lansia dapat menggambarkan secara visual apa yang mereka rasakan dan inginkan. Dalam *art therapy*, tidak ada jawaban yang benar atau salah, karena setiap karya seni merupakan ungkapan pribadi dan unik dari individu tersebut. Dengan adanya *art therapy*, diharapkan lansia dapat merasa lebih bebas dan nyaman dalam menyampaikan emosi dan pikiran mereka. Terapi ini juga dapat membantu meningkatkan pemahaman diri, mengurangi stres, dan mempromosikan kesejahteraan mental lansia (Association, 2000; Aubineau et al., 2018; Routledge. Lubis, 2009).

Art therapy menyediakan kegiatan yang penting dalam meningkatkan *self-compassion* pada lansia. *Self-compassion* dapat berkembang ketika individu mencapai tahap integritas dalam kehidupannya. Hal ini sejalan dengan terapi *reminiscence* yang digunakan untuk membantu lansia mencapai integrasi dalam hidup mereka. Penggunaan media seni dalam *art therapy* bertujuan untuk membantu partisipan, khususnya lansia, dalam mengakses pengalaman atau emosi yang sulit diungkapkan secara verbal (Indrawati, E. S., & Saputri, 2011).

Art therapy menawarkan ruang aman bagi lansia untuk mengeksplorasi dan mengungkapkan diri melalui berbagai media seni, seperti lukisan, pahatan, dan kolase. Melalui karya seni mereka, lansia dapat mengekspresikan perasaan, pikiran, dan pengalaman yang sulit diungkapkan secara lisan. Proses kreatif ini juga membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia. Selain itu, *art therapy* juga memungkinkan lansia untuk memperoleh pengalaman positif, meningkatkan rasa pencapaian, dan membangun koneksi emosional dengan orang lain melalui pameran seni atau kolaborasi dengan sesama peserta. Dalam konteks lansia, *art therapy* menjadi alat yang kuat untuk meningkatkan *self-compassion*, mempromosikan pengertian diri yang lebih dalam, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan (Gallo, J.J., 2001).

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh *art therapy* terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia serta peran apresiasi seni dalam memperkuat pengembangan *self-compassion* (Malchiodi, 2007). Pertanyaan penelitian yang diungkapkan adalah:

1. Bagaimana *art therapy* mempengaruhi penurunan tingkat depresi pada lansia di panti werdha?
2. Bagaimana apresiasi seni, terutama melalui gambar, berperan dalam memperkuat pengembangan *self-compassion*?

Dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan ini, penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang efektivitas *art therapy* dalam mengurangi depresi pada lansia serta peran apresiasi seni dalam meningkatkan *self-compassion* mereka (Cohen, 2000).

2. METODE PENELITIAN

Desain Observasi

Desain observasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode campuran (mixed method), yang menggabungkan pendekatan observasi kuantitatif dan kualitatif dalam satu proses observasi. Penelitian ini melibatkan penggunaan pre-test dan post-test sebagai alat analisis untuk menentukan kriteria partisipan dan membandingkan hasil sebelum dan setelah pemberian intervensi. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengumpulkan data numerik yang dapat diukur secara objektif, seperti skor atau angka. Sementara itu, pendekatan kualitatif digunakan untuk mengumpulkan data deskriptif yang lebih mendalam, seperti opini, persepsi, dan pengalaman subjek. Melalui kombinasi metode ini, penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang komprehensif tentang efektivitas intervensi yang diberikan dan memperoleh wawasan yang lebih mendalam tentang pengalaman partisipan. Dengan pendekatan yang terstruktur dan analisis yang sistematis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan temuan yang akurat dan berharga (Gunawan, 2015).

Responden

Observasi ini melibatkan beberapa karakteristik partisipan yang dapat dijelaskan secara baik, logis, jelas, rinci, dan terstruktur. Pertama, partisipan adalah individu perempuan, ini mengindikasikan bahwa mereka merupakan anggota dari kelompok ini. Kedua, mereka sedang berada dalam tahapan lanjut usia (lansia), menunjukkan bahwa partisipan adalah orang-orang yang sudah lanjut usia. Ketiga, partisipan tinggal dan menetap di panti werdha Nazaret sebagai tempat tinggal mereka sehari-hari, menunjukkan bahwa mereka adalah anggota komunitas ini. Keempat, partisipan memiliki kemampuan fisik yang baik untuk berkomunikasi dan menjalani proses intervensi, menggambarkan bahwa mereka memiliki kecakapan yang diperlukan untuk berpartisipasi secara aktif dalam observasi ini. Terakhir, observasi ini tidak membatasi partisipan berdasarkan suku bangsa atau ras, agama, dan status sosial mereka. Dengan demikian, observasi ini mencakup individu dari berbagai latar belakang yang dapat memberikan keragaman perspektif dan pengalaman dalam konteks yang diperhatikan.

Pelaksanaan Intervensi

Dalam penelitian ini, dilakukan sebuah intervensi yang dikenal sebagai *art therapy* pada sekelompok partisipan. Intervensi ini terdiri dari 12 sesi yang bertujuan untuk mengatasi masalah atau kondisi tertentu yang dialami oleh partisipan melalui penggunaan metode menggambar dan mewarnai.

Art therapy merupakan suatu pendekatan terapeutik yang menggunakan ekspresi kreatif melalui seni visual sebagai sarana untuk membantu individu mengungkapkan, menjelajahi, dan mengatasi berbagai masalah psikologis, emosional, atau sosial. Dalam intervensi ini, partisipan diberikan kesempatan untuk menggambar dan mewarnai dengan bimbingan seorang terapis. Intervensi *art therapy* dilakukan dalam rangka meningkatkan kesadaran diri, mengeksplorasi emosi, mengatasi stres atau trauma, meningkatkan keterampilan komunikasi, atau mencapai tujuan tertentu lainnya yang relevan dengan kebutuhan partisipan. Setiap sesi *art therapy* berlangsung dalam waktu yang ditentukan dan melibatkan interaksi antara partisipan dengan terapis.

Metode menggambar dan mewarnai dipilih karena seni visual dapat menjadi sarana ekspresi yang kuat dalam mengungkapkan perasaan, pengalaman, atau konflik yang sulit diungkapkan secara verbal. Dalam setiap sesi, partisipan diberikan kebebasan untuk mengekspresikan diri mereka sendiri melalui gambar dan warna yang mereka pilih. Melalui intervensi yang terstruktur ini, diharapkan partisipan akan mengalami perubahan positif dalam hal pemahaman diri, pengelolaan emosi, dan perkembangan pribadi. Selain itu, intervensi *art therapy* juga dapat menjadi sarana yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan meningkatkan kualitas hidup partisipan secara keseluruhan. Tahapan sesi intervensi *art therapy* mengikuti lima tahap dari Ganim (1999):

Pertama, Tahap Pertama (3 sesi): Partisipan diminta untuk menggambar secara bebas sebagai ekspresi perasaan melalui gambar. Dengan memberikan partisipan kesempatan untuk menggambar secara bebas, mereka dapat mengungkapkan emosi, pikiran, dan pengalaman yang sulit diungkapkan secara verbal. Gambar-gambar ini menjadi sarana untuk berkomunikasi dengan diri sendiri dan terapis. Proses ini memungkinkan partisipan untuk menggali perasaan mereka sendiri, mengidentifikasi masalah yang mungkin ada, dan memulai proses pemulihan. Tujuannya adalah untuk membantu partisipan beradaptasi dan membiasakan diri dengan *art therapy*.

Kedua, Tahap Kedua (2 sesi): Partisipan diminta untuk menggambarkan pengalaman yang tidak

menyenangkan yang mereka alami saat berada di panti. Pengalaman ini merujuk pada situasi yang mungkin tidak menyenangkan, tidak nyaman, atau bahkan traumatis yang dialami oleh partisipan selama masa tinggal mereka di panti. Tujuan dari permintaan ini adalah untuk membangun pemahaman dan kesadaran diri yang lebih baik bagi partisipan terkait perjalanan hidup mereka sebelum masuk ke panti. Hal ini mencakup pengalaman, peristiwa, atau konteks yang mempengaruhi kondisi dan keadaan mereka sebelum mereka tiba di panti tersebut. Melalui proses ini, diharapkan partisipan dapat meningkatkan kesadaran diri mereka terkait pengaruh dan dampak yang mungkin dimiliki oleh pengalaman masa lalu mereka pada keadaan emosional, mental, dan sosial mereka saat ini. Dengan memahami lebih baik situasi sebelum masuk ke panti, partisipan dapat memperoleh wawasan yang lebih mendalam tentang bagaimana perjalanan hidup mereka telah membentuk mereka sebagai individu. Tujuannya adalah meningkatkan kesadaran diri partisipan.

Ketiga, Tahap Ketiga (1 sesi): Partisipan diminta untuk menggambarkan rasa sakit atau ketidaknyamanan yang dirasakan pada tubuhnya adalah permintaan kepada individu yang terlibat dalam suatu penelitian, eksperimen, atau survei untuk menyampaikan pengalaman mereka mengenai sensasi negatif yang mereka rasakan dalam tubuh mereka. Tujuan dari permintaan ini adalah untuk memperoleh informasi yang lebih rinci dan mendalam tentang tingkat intensitas, lokasi, dan jenis rasa sakit atau ketidaknyamanan yang dialami oleh setiap partisipan. Tujuannya adalah agar partisipan dapat mengenali tanda atau sinyal pada tubuhnya dan lebih mudah dalam proses pemulihan.

Keempat, Tahap Keempat (2 sesi): Pada kegiatan ini, para partisipan akan diminta untuk menggambar mandala. Tujuannya adalah untuk membantu mereka mengenali "inner self" atau bagian dalam diri mereka yang mungkin tidak sepenuhnya mereka sadari atau mereka telusuri sebelumnya. Menggambar mandala adalah suatu cara yang dapat membuka pintu bagi penemuan diri yang lebih dalam. Mandala adalah suatu gambar simetris yang dibuat dalam bentuk lingkaran dengan desain yang teratur. Simetri dan pola yang dihasilkan oleh mandala dapat membantu memberikan kerangka visual yang terstruktur untuk memperlakukan pengalaman batiniah dan eksplorasi diri. Ketika partisipan menggambar mandala, mereka diundang untuk merangkum pengalaman dan perasaan mereka dalam desain ini. Melalui kegiatan ini, partisipan diharapkan dapat membebaskan jiwa mereka, yaitu mengungkapkan dan menggali aspek-aspek yang mungkin terpendam atau tersembunyi dalam pikiran dan perasaan mereka. Menggambar mandala adalah bentuk ekspresi kreatif yang memungkinkan partisipan untuk mengekspresikan diri secara bebas, tanpa batasan atau penilaian dari orang lain. Hal ini dapat membantu partisipan untuk merasa lebih terhubung dengan diri mereka sendiri dan memahami perasaan-perasaan yang mungkin terabaikan atau terpendam. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk membantu partisipan menemukan potensi insight untuk kehidupan mereka. Dalam proses menggambar mandala, partisipan dapat mengeksplorasi berbagai elemen, warna, dan pola yang mereka pilih. Keputusan-keputusan kreatif ini dapat memberikan wawasan tentang preferensi, kepribadian, atau bahkan tantangan dan pertanyaan dalam kehidupan sehari-hari mereka. Melalui refleksi dan observasi terhadap mandala yang mereka buat, partisipan dapat menemukan pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri dan menghasilkan wawasan baru yang dapat diterapkan dalam kehidupan mereka sehari-hari. Kegiatan ini memberikan ruang bagi partisipan untuk melakukan eksplorasi yang mendalam terhadap diri mereka sendiri melalui menggambar mandala. Dengan membebaskan jiwa dan mengeksplorasi kreativitas mereka, partisipan dapat memperoleh wawasan baru yang dapat membantu mereka dalam pengembangan pribadi dan pemahaman diri yang lebih baik.

Kelima, Tahap Kelima (3 sesi): Partisipan diminta untuk menggambarkan situasi lingkungan saat ini, hal-hal yang menyenangkan untuk dilakukan, dan mandala. Tujuannya adalah membantu partisipan memahami lingkungan sekitar, melatih empati, menemukan arti kehidupan, dan membebaskan diri dari emosi negatif.

Selain intervensi art therapy, ketiga subyek observasi juga akan mendapatkan materi tambahan tentang teknik relaksasi. Teknik relaksasi diberikan setelah sesi keempat dan keenam intervensi, yang bertepatan dengan tugas menggambar hal yang tidak menyenangkan dan menggambar rasa sakit/tidak menyenangkan pada tubuh. Hal ini dilakukan untuk membantu individu melepaskan ketegangan yang muncul akibat proses terapi yang mungkin menimbulkan perasaan tidak menyenangkan. Setelah menyelesaikan tugas, subyek diminta untuk duduk dengan posisi nyaman, menutup mata, dan mengikuti instruksi dari peneliti. Tujuannya adalah menciptakan relaksasi dan kenyamanan bagi subyek.

3. HASIL

Pada Gambar 1, terlihat adanya perubahan yang signifikan dalam perilaku seorang individu yang disebut sebagai MA. Sebelum perubahan ini terjadi, MA menunjukkan gejala yang mencerminkan masalah mental dan emosional yang serius. Pertama, mereka kehilangan minat dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Mereka tampak kehilangan semangat dan tidak lagi menikmati hobi atau aktivitas yang biasanya mereka sukai. Selanjutnya, MA juga memiliki kendala dalam mengendalikan emosi mereka. Mereka sering mengalami perubahan mood yang tiba-tiba dan intens, seperti kemarahan yang berlebihan atau bahkan kehilangan kendali terhadap emosi mereka. Kontrol emosi yang lemah ini mengindikasikan adanya ketidakseimbangan emosional yang signifikan pada MA. Selain itu, MA menghadapi kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain. Mereka mungkin merasa canggung atau tidak nyaman dalam situasi sosial dan cenderung menghindari kontak dengan orang lain secara aktif. Hal ini mencerminkan adanya interaksi sosial yang rendah pada MA sebelum perubahan tersebut.

Selanjutnya, MA juga mengalami kesulitan tidur. Mereka mungkin sulit untuk tidur atau terbangun secara teratur, dan mengalami gangguan tidur seperti insomnia atau mimpi buruk. Gangguan tidur ini mempengaruhi kualitas hidup MA dan dapat memberikan dampak negatif pada kesejahteraan mental dan emosional mereka. Hal lainnya adalah terdapat penurunan konsentrasi pada MA sebelum perubahan tersebut. Mereka mengalami kesulitan untuk fokus dan berkonsentrasi pada tugas-tugas sehari-hari. Kesulitan ini bisa berdampak pada efisiensi dan produktivitas MA dalam menyelesaikan tugas yang



Gambar 1. Hasil Intervensi Subyek 1 (MA)

membutuhkan konsentrasi yang tinggi. Tidak hanya itu, MA juga merasakan rendahnya rasa percaya diri. Mereka merasa tidak mampu atau meragukan diri sendiri dalam berbagai situasi. Rasa rendah diri atau tidak berharga ini mempengaruhi keyakinan dan motivasi MA dalam menghadapi tantangan hidup. Selain gejala-gejala tersebut, MA sering mengungkapkan perasaan kosong, kehilangan semangat, dan merasa tidak berdaya. Mereka merasakan kehilangan arah dalam hidup dan merasa sulit untuk mengubah situasi yang mereka hadapi. Perasaan ini menunjukkan adanya perubahan emosional yang signifikan dalam kepribadian MA.

Dengan demikian, Gambar 1 memberikan gambaran yang jelas dan terstruktur tentang perubahan yang signifikan dalam perilaku MA. Sebelumnya, MA menunjukkan sejumlah gejala yang mencerminkan masalah mental dan emosional yang serius, seperti kehilangan minat, kontrol emosi yang lemah, interaksi sosial yang rendah, kesulitan tidur, penurunan konsentrasi, dan rendahnya rasa percaya diri. Selain itu, mereka juga sering mengungkapkan perasaan kosong, kehilangan semangat, dan merasa tidak berdaya.

Jika dilihat pada Gambar 1. MA terlihat memiliki perubahan yang terlihat cukup signifikan. Sebelumnya MA menunjukkan perilaku seperti kehilangan minat untuk melakukan aktivitas, kontrol emosi lemah, memiliki interaksi sosial yang rendah, mengalami kesulitan tidur, konsentrasi menurun, dan memiliki rasa kepercayaan diri yang rendah. Ia juga mengungkapkan perasaannya yang sering merasa kosong atau hampa, tidak memiliki semangat, dan merasa dirinya tidak berdaya. Selama menjalani

intervensi, ia terlihat memiliki perubahan dari setiap sesi yang ia jalani. Pada sesi-sesi awal terlihat MA masih memiliki tekanan garis yang tegas dan tidak beraturan. Begitu juga dari pemilihan warna yang cenderung gelap dan didominasi oleh warna-warna yang menunjukkan amarah, seperti warna merah. Komposisi bentuk serta ruang pada gambar juga menunjukkan kekosongan dan kesendirian pada diri MA. Gambar yang MA buat seringkali berukuran kecil dan masih menyisakan banyak ruang pada kertas. Namun, mulai dari sesi lima gambar MA sudah terlihat mulai mengalami perubahan baik dari ukuran maupun warna yang dipilih.

Dalam proses intervensi, MA menunjukkan kemajuan yang signifikan dalam karya seninya, dengan pemilihan warna yang lebih terang dan garis yang semakin rapi dan tipis. Perubahan ini mengindikasikan bahwa MA berhasil beradaptasi dengan baik terhadap proses intervensi yang dia jalani dan mulai mampu mengendalikan emosinya melalui media seni.

Dalam karya-karyanya, terlihat perubahan-perubahan yang terjadi pada MA secara perlahan. Komposisi ruang dan bentuk dalam gambar-gambarnya menjadi lebih proporsional dan seimbang. Tidak ada banyak ruang kosong yang tersisa dalam gambar-gambar tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa MA telah mampu mengolah perasaannya dengan lebih baik, sehingga memengaruhi aspek kognitifnya yang tampak dari perubahan yang terlihat dalam karyanya. Selain itu, MA juga menunjukkan perubahan perilaku positif. Dia mulai menjalin interaksi dengan sesama penghuni di panti, dan terlihat berkumpul dengan



Gambar 2. Hasil Intervensi Subyek 2 (SN)

penghuni dari barak lain beberapa kali. MA juga mulai aktif mengikuti kegiatan yang diadakan di panti, seperti peregangan tubuh pada pagi hari dan berjalan kaki di sekitar area panti bersama petugas. Kemajuan yang dicapai oleh MA dalam seni dan perilaku menunjukkan adanya perbaikan dalam kondisi emosional dan sosialnya. Melalui seni, MA mampu mengekspresikan dan mengelola emosinya dengan lebih baik, sementara interaksi dengan sesama penghuni dan partisipasi dalam kegiatan panti menunjukkan peningkatan dalam kemampuan sosialnya. Jadi, perkembangan MA dalam karya seni, perilaku, dan interaksi sosial menunjukkan progres yang positif dalam proses intervensi yang dia ikuti. Hal ini menggambarkan bahwa MA sedang mengalami perubahan yang berarti dalam kehidupannya, dan memberikan harapan untuk pemulihan yang lebih baik di masa depan.

Dari gambar 2, dapat dilihat bahwa SN mengalami beberapa perubahan yang signifikan selama mengikuti intervensi art therapy. Sebelum terapi dimulai, SN menunjukkan gejala seperti kehilangan minat dalam melakukan aktivitas atau kegiatan, rendahnya interaksi sosial, dan cenderung menghabiskan waktu lebih banyak untuk tidur. SN juga merasa bahwa dirinya tidak berharga karena berada di panti usia lanjut dan terpisah dari keluarganya. Selain masalah emosional, SN juga mengalami keluhan fisik seperti sakit kepala dan sesak napas yang seringkali muncul tanpa penyebab yang jelas menurut SN.

Namun, seiring dengan berjalannya proses intervensi, SN mulai menunjukkan perubahan yang juga terlihat melalui gambar-gambar yang dihasilkannya. Pada sesi awal terapi, terlihat tekanan garis pada gambar-gambar SN belum stabil, dan ukuran gambar yang dihasilkannya cenderung kecil. Namun, terlihat ada perubahan yang mulai terjadi seiring berjalannya waktu. SN mulai mengekspresikan dirinya melalui pemilihan warna yang lebih menonjol dan ingin mengungkapkan emosinya melalui karya seni ini. Meskipun demikian, terlihat bahwa SN telah mengalami kemajuan dalam hasil karya seninya. Garis yang digunakan dalam gambar-gambar SN menjadi lebih stabil dan teratur. Pemilihan warna yang digunakan juga menjadi lebih tenang, dan bentuk-bentuk yang dihasilkan SN menjadi lebih seimbang dan tidak terlalu kecil di dalam kertas. Hal ini menunjukkan bahwa SN telah mampu beradaptasi dengan baik dalam proses intervensi yang dijalani dan mulai dapat mengontrol dirinya melalui karya seni yang dihasilkannya.

Perubahan-perubahan ini memberikan indikasi bahwa intervensi *art therapy* telah memberikan manfaat bagi SN. SN mampu mengekspresikan dirinya melalui seni, dan hal ini telah membantu SN dalam mengatasi masalah emosional dan fisik yang dia alami sebelumnya. *Art therapy* memberikan wadah yang aman bagi SN untuk mengeksplorasi perasaannya, meningkatkan keterampilan pengendalian diri, dan membantu dalam membangun kembali harga diri SN.



Gambar 3. Hasil intervensi subyek 3 (RO)

Dalam gambar 3, terlihat bahwa RO mengalami perubahan yang signifikan setelah mengikuti intervensi *art therapy*. Sebelumnya, RO menunjukkan perilaku yang menandakan kurangnya minat terhadap aktivitas, interaksi sosial yang rendah, dan lebih sering menghabiskan waktu di tempat tidur. RO juga merasa tidak berharga dan tidak berdaya di panti, mengalami penurunan berat badan, dan merasa bahwa kehidupan orang lain lebih baik daripada dirinya.

Saat pertama kali terlibat dalam sesi *art therapy*, RO terlihat malu dan kurang percaya diri dalam menggambar. Karya seninya juga menunjukkan tekanan garis yang kuat, gambar yang kecil, dan arah goresan warna yang tidak teratur. Namun, seiring berjalannya waktu, RO mulai menunjukkan perkembangan yang terlihat melalui hasil gambar yang dihasilkannya. Tekanan garis pada gambar menjadi lebih stabil, ukuran gambar yang dibuat semakin proporsional dengan ruang kertas, dan arah goresan warna yang sudah lebih rapi dan teratur. Selain itu, pemilihan warna pada karya seni RO menjadi lebih cerah dan menunjukkan rasa ketenangan. Hal ini menandakan bahwa RO telah mengembangkan kemampuan untuk mengontrol emosinya dengan lebih baik.

Intervensi *art therapy* telah memiliki efek positif yang signifikan pada RO dalam berbagai aspek kehidupannya. Bukan hanya ekspresi artistiknya yang mengalami perubahan, tetapi juga sikap dan emosinya secara keseluruhan. RO menjadi lebih terbuka dan lebih aktif dalam berinteraksi dengan orang lain, menunjukkan minat yang lebih besar dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Selain itu, RO juga mengalami peningkatan yang nyata dalam rasa harga diri, merasa lebih berdaya, dan lebih percaya diri di lingkungan panti tempat tinggalnya. Perubahan positif lainnya yang dapat dilihat adalah penurunan berat badan RO. Hal ini menunjukkan adanya perbaikan dalam pola makan dan kesehatan secara keseluruhan. Dengan adanya intervensi *art therapy*, RO mungkin telah menemukan cara yang lebih sehat dan lebih baik

untuk mengelola makanannya, yang pada gilirannya mempengaruhi berat badan dan kesehatannya secara positif.

Secara keseluruhan, intervensi *art therapy* telah memberikan manfaat yang jelas dan terstruktur bagi RO. Hal ini meliputi perubahan dalam ekspresi artistik, sikap, emosi, interaksi sosial, rasa harga diri, dan kesehatan secara keseluruhan. Dalam kombinasi dengan lingkungan yang mendukung di panti, intervensi ini telah membantu RO mencapai perubahan positif yang signifikan dalam kehidupannya.

Berikut ini adalah tabel yang menyajikan informasi mengenai berbagai jenis intervensi dalam art therapy:

Aspek	Subyek MA	Subyek SN	Subyek RO
Skor <i>Pre-Test</i> melalui kuesioner GDS	14 (Kategori mengalami depresi)	11 (Kategori mengalami Depresi)	12 (Kategori mengalami depresi)
Kondisi Sebelum Intervensi	Tidak memiliki minat menjalani aktivitas, interaksi sosial rendah, kesulitan tidur, merasa diri tidak berharga.	Tidak memiliki minat menjalani aktivitas, interaksi sosial rendah, lebih banyak tidur, merasa diri tidak berharga, sering sakit kepala dan sesak nafas tanpa sebab yang pasti.	Tidak memiliki minat menjalani aktivitas, interaksi sosial rendah, lebih banyak tidur, merasa diri tidak berharga dan tidak berdaya selama berada di panti.
Pencapaian Setelah Intervensi	Mulai terlihat melakukan kegiatan seperti <i>stretching</i> saat pagi hari, menjalani interaksi sosial dengan teman sekamar atau yang berbeda kamar, menganggap dirinya masih memiliki potensi untuk menghasilkan sesuatu, lebih mudah memulai tidur.	Terlihat mengikuti kegiatan yang diberikan panti, keluhan fisik berkurang, mampu menjalin interaksi sosial dengan lingkungannya.	Terlihat mengikuti kegiatan di dalam panti, menjalin interaksi dengan sesama penghuni panti, spiritual meningkat, merasa dirinya masih beruntung dan tidak sendirian.
Skor <i>Post-test</i> melalui kuesioner GDS	3 (mengalami penurunan depresi).	4 (mengalami penurunan depresi).	3 (mengalami penurunan depresi).

Tabel 1. Hasil Intervensi Seluruh Subyek

Berdasarkan tabel yang diberikan, dapat ditarik beberapa analisis sebagai berikut: Pertama, Skor *Pre-Test* melalui kuesioner GDS: Subyek MA memiliki skor 14 (kategori mengalami depresi), Subyek SN memiliki skor 11 (kategori depresi), dan Subyek RO memiliki skor 12 (kategori depresi). Analisis ini menunjukkan bahwa sebelum intervensi *art therapy* dilakukan, ketiga subyek mengalami tingkat depresi yang signifikan. Kedua, Kondisi Sebelum Intervensi: Sebelum intervensi, ketiga subyek memiliki kondisi yang mirip. Mereka tidak memiliki minat dalam menjalani aktivitas, memiliki interaksi sosial yang rendah, mengalami kesulitan tidur, merasa diri tidak berharga, sering mengalami sakit kepala dan sesak nafas tanpa sebab yang jelas. Analisis ini menggambarkan bahwa ketiga subyek mengalami kesulitan dalam berbagai aspek kehidupan mereka sebelum intervensi dilakukan.

Ketiga, Pencapaian Setelah Intervensi: Setelah intervensi *art therapy* dilakukan, terdapat perubahan yang signifikan pada ketiga subyek. Subyek MA mulai terlihat melakukan kegiatan seperti *stretching* saat pagi hari, Subyek SN terlihat mengikuti kegiatan yang diberikan oleh panti dan keluhan fisiknya berkurang, sedangkan Subyek RO terlihat mengikuti kegiatan di dalam panti, menjalin interaksi dengan penghuni panti, dan merasa dirinya masih beruntung dan tidak sendirian. Analisis ini menunjukkan bahwa intervensi *art therapy* telah memberikan dampak positif pada ketiga subyek, termasuk dalam hal aktivitas fisik, interaksi sosial, dan perasaan positif tentang diri mereka sendiri. Keempat, Skor *Post-Test* melalui kuesioner GDS: Setelah intervensi, Subyek MA memiliki skor 3 (mengalami penurunan depresi), Subyek SN

memiliki skor 4 (mengalami penurunan depresi), dan Subyek RO memiliki skor 3 (mengalami penurunan depresi). Analisis ini menunjukkan bahwa intervensi *art therapy* telah memberikan pengaruh positif pada tingkat depresi ketiga subyek, di mana mereka mengalami penurunan gejala depresi setelah menjalani intervensi.

Dengan demikian, analisis tabel menunjukkan bahwa intervensi *art therapy* telah memberikan manfaat yang signifikan pada ketiga subyek. Mereka mengalami peningkatan dalam aktivitas fisik, interaksi sosial, perasaan positif tentang diri sendiri, dan penurunan gejala depresi. Hal ini menunjukkan efektivitas *art therapy* dalam membantu meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan mental subyek.

4. Diskusi

Intervensi *art therapy* memiliki keterkaitan erat dengan pengembangan karakter *self-compassion*. *Art therapy* adalah pendekatan terapeutik yang menggunakan seni dan ekspresi kreatif sebagai sarana untuk membantu individu dalam mengeksplorasi, mengungkapkan, dan mengatasi emosi serta pengalaman yang sulit. Dalam konteks ini, apresiasi seni, terutama dalam bentuk gambar, dapat berperan penting dalam pengembangan *self-compassion*. Melalui seni, individu dapat mengekspresikan perasaan yang sulit dipahami atau diungkapkan dengan kata-kata. Gambar-gambar yang dihasilkan dalam *art therapy* sering kali mencerminkan keadaan emosional dan pemahaman diri yang lebih dalam. Dalam proses menggambar, individu dapat melihat dan menghadapi berbagai emosi yang mungkin tersembunyi, termasuk rasa sakit, kesedihan, atau kecemasan. Dalam menghadapi dan mengungkapkan emosi ini, individu dapat belajar untuk menerima dan mengasah kemampuan *self-compassion* mereka (Bolton, 2008).

Apresiasi seni, khususnya dalam bentuk gambar, juga dapat memperkuat pengembangan karakter *self-compassion*. Saat individu melihat karya seni yang dibuat oleh orang lain, mereka dapat merasakan empati dan belas kasihan terhadap pengalaman yang diungkapkan dalam gambar tersebut. Gambar dapat membangkitkan perasaan simpati dan pengertian, yang merupakan komponen penting dari *self-compassion*. Dalam konteks *art therapy*, melihat gambar-gambar yang dihasilkan oleh sesama peserta dapat memberikan dukungan sosial dan memperkuat rasa keterhubungan. Ketika individu merasa diterima dan dipahami oleh orang lain melalui karya seni mereka, hal ini dapat meningkatkan *self-compassion* mereka. Apresiasi seni, seperti menghargai gambar-gambar yang dihasilkan dalam sesi *art therapy*, juga dapat membantu individu mengembangkan pemahaman yang lebih luas tentang pengalaman manusia dan kerentanan yang universal, yang pada gilirannya dapat memperkuat *self-compassion*.

Pengembangan karakter *self-compassion* juga terkait dengan intervensi *art therapy*. Saat individu terlibat dalam proses seni kreatif, mereka didorong untuk melihat diri mereka dengan penuh pengertian dan kelembutan. *Art therapy* menciptakan ruang yang aman bagi individu untuk mengeksplorasi kekuatan dan kelemahan mereka, serta menerima diri mereka apa adanya. Dalam proses ini, individu dapat mengembangkan sikap *self-compassion* yang kuat. Selain itu, dalam *art therapy*, terdapat pendorong positif dan dorongan untuk menghargai setiap langkah yang diambil dalam proses seni. Ini mengajarkan individu untuk memberikan penghargaan dan pengakuan pada upaya dan kemajuan mereka sendiri, tanpa harus terlalu keras pada diri sendiri. Dalam jangka panjang, intervensi *art therapy* dapat membantu membangun kebiasaan *self-compassion* yang sehat dan berkelanjutan, yang akan berdampak positif pada perkembangan karakter individu secara keseluruhan.

Demikianlah, kita bisa melihat bahwa *art therapy* menyediakan wadah yang aman dan kreatif bagi individu untuk mengeksplorasi emosi dan pengalaman mereka melalui seni. Apresiasi seni, terutama melalui gambar, dapat meningkatkan pengembangan *self-compassion* dengan mengaktifkan empati, keterhubungan sosial, dan pemahaman yang lebih luas tentang pengalaman manusia. Akhirnya, intervensi *art therapy* juga secara langsung mengembangkan karakter *self-compassion* dengan mengajarkan individu untuk melihat diri mereka dengan pengertian, kelembutan, dan penghargaan.

Berdasarkan hasil dari observasi yang telah dilakukan, dapat peneliti simpulkan bahwa *art therapy* dapat menurunkan depresi pada tiga lansia yang berada di panti werdha Nazaret. Hal ini dapat terlihat melalui perubahan dari karya yang dihasilkan, observasi perubahan perilaku, proses pada tiap sesi intervensi, wawancara dan perbandingan hasil *pretest* dan *post test* pada seluruh subyek.

Penerapan *art therapy* secara efektif dapat membantu menurunkan depresi pada tiga lansia di panti werdha Nazaret. Hal ini terlihat pada ketiga subyek selama menjalani proses *art therapy*. Pada tiap sesi intervensi, seluruh subyek dapat mengekspresikan perasaan dan meningkatkan kepercayaan diri yang dimiliki dan menganggap diri mereka masih memiliki potensi untuk menghasilkan sesuatu. Kepercayaan diri subyek juga dikuatkan oleh reward secara verbal dari kepala dan petugas panti saat melihat hasil karya dari ketiga subyek. Salah satu tujuan dalam pemberian teknik *art therapy* adalah untuk membantu individu menggapai tujuan, seperti mengungkapkan apa yang dirasakan, sebagai media katarsis, atau meningkatkan self esteem pada individu.

Metode *art therapy* yang digunakan pada ketiga subyek adalah metode menggambar dan mewarnai. Awalnya ketiga subyek sempat merasa kurang percaya diri untuk menggambar dan mewarnai. Ketiga subyek beranggapan bahwa mereka sudah lama tidak menggambar dan kurang yakin dengan hasil dari gambar yang mereka buat. Namun saat menjalani intervensi, ketiga subyek terlihat dapat menunjukkan perubahan yang semakin baik pada tiap sesinya. Kegiatan yang dapat dilakukan dalam *art therapy* salah satunya melalui kegiatan menggambar. Menggambar merupakan kegiatan yang menyenangkan dan dapat dilakukan oleh siapapun sekalipun individu tersebut tidak dapat menggambar.

Selama menjalani proses intervensi, seluruh subyek diarahkan untuk menggambar pengalaman hidup mereka di masa lalu, masa kini, dan menggambar hal yang menyenangkan bagi mereka. Melalui pendekatan yang dilakukan, seluruh subyek secara bertahap mampu untuk belajar memahami serta menyadari pengalaman mereka yang terjadi di masa lalu. Sehingga seluruh individu dapat belajar melalui pengalaman yang dialami dan mampu menyesuaikan diri mereka dengan kondisi saat ini. Dengan menggunakan media menggambar akan membantu individu untuk memahami persepsi dan perasaan mereka. Media menggambar juga membantu individu untuk mengenali cara menyelesaikan masalah dan harapan yang masih dimiliki sehingga individu akan hidup lebih baik.

Art therapy dalam penerapannya dapat melibatkan aspek fisik, emosi, dan kognitif secara bersamaan pada seluruh subyek. Aspek fisik meliputi gerak pada motorik halus serta sensasi fisik yang dapat dirasakan oleh ketiga subyek selama menjalani proses intervensi *art therapy*, seperti menggunakan kemampuan fisik mereka untuk menggunakan peralatan menggambar yang sudah disiapkan. Sehingga hal ini juga membantu ketiga subyek untuk lebih banyak bergerak dan melatih kemampuan motorik halus yang sudah menurun pada lansia. Hal ini sesuai dengan Ganim (1999) yang mengungkapkan bahwa membuat karya seni tidak dapat terlepas dari pengalaman sensual pada indera yang dimiliki. Seni membawa pengalaman menyenangkan dari hubungan antara material yang digunakan dan hasil karya seni tersebut. Proses seni menuntut klien untuk menyentuh dunia dan berimajinasi tentang dunia kesehariannya.

Aspek emosi dalam kegiatan *art therapy* pada seluruh subyek terlihat melalui tekanan garis pada dari objek yang digambar oleh subyek, proporsi ukuran objek dengan kertas, dan pemilihan warna. Pada tiap sesi terlihat ketiga subyek memiliki perubahan mulai dari tekanan garis yang semakin teratur, ukuran gambar yang sebelumnya kecil menjadi lebih proporsional, dan pemilihan warna yang memberikan nuansa menenangkan serta menyenangkan bagi seluruh subyek. Hal tersebut turut memengaruhi suasana hati subyek dan kontrol emosi yang subyek miliki terhadap diri sendiri maupun lingkungan. Melalui aspek emosi yang terlihat, perasaan seluruh subyek terlihat semakin terbuka pada tiap sesi intervensi dan mampu untuk mengenali emosi yang mereka rasakan berdasarkan hasil karya *art therapy*. Ketiga subyek menjadi lebih sadar akan kapasitas diri yang mereka miliki. Sejalan dengan Ganim (1999) yang menyatakan *art therapy* merupakan ekspresi diri yang mampu membantu individu untuk mengatasi konflik yang dialami, membantu meningkatkan kemampuan interpersonal, mengurangi stress, dan meningkatkan harga diri.

Perasaan yang sudah terbuka pada subyek turut memengaruhi aspek kognitif pada diri mereka sehingga membantu menumbuhkan kesadaran dan pemikiran pada subyek. Tugas-tugas yang diberikan selama proses intervensi membantu mengaktifkan memory recollection dan emotional reexperience pada seluruh subyek. Dua hal tersebut membantu untuk menimbulkan konektivitas masa lalu dan masa kini sehingga seluruh subyek mampu untuk memahami kondisi dirinya saat ini dan mampu belajar atau mendapatkan insight dari pengalaman di masa lalu. Ketiga subyek juga mengungkapkan bahwa mereka mengaplikasikan pada kehidupan sehari-hari untuk mengurangi pikiran negatif dan menggantinya dengan Landgarten pikiran-pikiran yang positif serta lebih menyenangkan. Temuan ini sejalan dengan Landgarten

(2013) yang menyatakan *art therapy* dapat membantu individu dalam meningkatkan kesadaran diri dan memunculkan insight.

Aktivitas menggambar dan mewarnai yang dilakukan oleh seluruh subyek selama menjalani intervensi dianggap sebagai aktivitas yang menyenangkan dan tidak menyulitkan selama mengerjakannya. Art yang bersifat rekreasional dan tugas ketiga subyek yang berbeda pada tiap sesinya turut membantu mengurangi rasa bosan pada ketiga subyek selama berada di panti. Selain tugas yang berbeda pada tiap sesi, peralatan mewarnai yang digunakan juga berbeda sehingga ketiga subyek menikmati proses intervensi yang dilakukan dan dapat menyesuaikan diri dengan peralatan yang disediakan. Hal ini sesuai dengan Landgarten (2013) yang juga menyatakan kegiatan *art therapy* bagi lansia sangat penting untuk memerhatikan pemilihan media dan materi, supaya kegiatan terapi dapat berlangsung dengan baik. *Art therapy* untuk lansia sebaiknya dilakukan dengan menggunakan mix media. Hal ini dilakukan untuk menyesuaikan kemampuan dan kebutuhan dari lansia yang mengikuti terapi.

Seluruh subyek pada penelitian ini memiliki latar belakang yang sama mengenai keberadaannya di panti. Ketiga subyek masih memiliki keluarga, namun dengan sengaja dititipkan oleh keluarganya di panti werdha. Dukungan keluarga yang rendah pada ketiga subyek dalam menjalani kehidupannya sebagai lansia turut memengaruhi ketiga subyek mengalami depresi. Hal ini sejalan dengan (Blazer, 2003) bahwa lansia umumnya memiliki intensitas dukungan sosial yang lebih kecil daripada orang yang lebih muda, dan memicu munculnya rasa rendah diri dan depresi pada lansia. Kondisi tersebut juga yang pada akhirnya turut memengaruhi kondisi fisik dan psikologis yang lemah pada lansia selama berada di Panti Werdha.

Rubin (2010) berpendapat bahwa *art therapy* memiliki waktu untuk pengerjaan dan waktu untuk merefleksikan diri dengan proporsi yang beragam. Pada tiap individu hal tersebut disesuaikan dengan keperluan dan kemajuan terapi yang diberikan. Hal ini sesuai dengan temuan peneliti di lapangan, yang menunjukkan bahwa proses dan waktu pengerjaan selama intervensi berlangsung berbeda pada tiap subyeknya. Pada subyek MA dan RO, waktu yang dibutuhkan untuk memikirkan gambar yang ingin dibuat lebih sebentar daripada subyek SN. Hal ini turut memengaruhi proses pengerjaan gambarnya sehingga pada subyek SN lebih membutuhkan durasi waktu pengerjaan yang lebih lama daripada subyek MA dan RO.

Teknik relaksasi yang sempat diberikan sebanyak dua sesi juga terlihat bermanfaat bagi ketiga subyek penelitian. Pada subyek MA misalnya, teknik relaksasi dapat membantu dirinya mengatasi kesulitan tidur yang dialami. Sampai pada proses evaluasi, MA menyatakan masih menggunakan teknik relaksasi untuk membantunya tetap tenang saat malam hari. Begitu pula pada subyek SN dan RO, teknik relaksasi masih mereka gunakan saat mereka merasa cemas atau merasa kondisi emosinya sedang kurang stabil.

5. Kesimpulan

Intervensi seni terapi memiliki hubungan erat dengan pengembangan karakter kasih sayang diri. Seni terapi adalah pendekatan terapeutik yang menggunakan seni dan ekspresi kreatif sebagai alat untuk membantu individu dalam mengeksplorasi, mengungkapkan, dan mengatasi emosi serta pengalaman yang sulit. Dalam konteks ini, apresiasi seni, terutama melalui gambar, dapat memainkan peran penting dalam pengembangan kasih sayang diri. Melalui seni, individu dapat mengekspresikan perasaan yang sulit dipahami atau diungkapkan dengan kata-kata. Gambar-gambar yang dihasilkan dalam seni terapi sering mencerminkan keadaan emosional dan pemahaman diri yang lebih mendalam. Dalam proses menggambar, individu dapat melihat dan menghadapi berbagai emosi yang mungkin tersembunyi, termasuk rasa sakit, kesedihan, atau kecemasan. Dalam menghadapi dan mengungkapkan emosi ini, individu dapat belajar untuk menerima dan mengembangkan kemampuan kasih sayang diri.

Apresiasi seni, terutama dalam bentuk gambar, juga dapat memperkuat pengembangan karakter kasih sayang diri. Ketika individu melihat karya seni yang dibuat oleh orang lain, mereka dapat merasakan empati dan belas kasihan terhadap pengalaman yang diungkapkan dalam gambar tersebut. Gambar dapat membangkitkan perasaan simpati dan pemahaman, yang merupakan komponen penting dari kasih sayang diri. Dalam konteks seni terapi, melihat gambar-gambar yang dihasilkan oleh sesama peserta dapat memberikan dukungan sosial dan memperkuat perasaan keterhubungan. Ketika individu merasa diterima

dan dipahami oleh orang lain melalui karya seni mereka, hal ini dapat meningkatkan kasih sayang diri mereka. Apresiasi seni, seperti menghargai gambar-gambar yang dihasilkan dalam sesi seni terapi, juga dapat membantu individu mengembangkan pemahaman yang lebih luas tentang pengalaman manusia dan kerentanan yang universal, yang pada gilirannya dapat memperkuat kasih sayang diri.

Pengembangan karakter kasih sayang diri juga terkait dengan intervensi seni terapi. Saat individu terlibat dalam proses seni kreatif, mereka didorong untuk melihat diri mereka dengan pemahaman dan kelembutan. Seni terapi menciptakan ruang yang aman bagi individu untuk mengeksplorasi kekuatan dan kelemahan mereka, serta menerima diri mereka apa adanya. Dalam proses ini, individu dapat mengembangkan sikap kasih sayang diri yang kuat. Selain itu, dalam seni terapi, terdapat penguatan positif dan dorongan untuk menghargai setiap langkah yang diambil dalam proses seni. Ini mengajarkan individu untuk menghargai dan mengakui usaha dan kemajuan mereka sendiri, tanpa terlalu keras pada diri sendiri. Secara keseluruhan, intervensi seni terapi dapat membantu membangun kebiasaan kasih sayang diri yang sehat dan berkelanjutan yang berdampak positif pada perkembangan karakter secara keseluruhan.

Sebagai kesimpulan, seni terapi memberikan ruang yang aman dan kreatif bagi individu untuk mengeksplorasi emosi dan pengalaman mereka melalui seni. Apresiasi seni, terutama melalui gambar, dapat meningkatkan pengembangan kasih sayang diri dengan mengaktifkan empati, koneksi sosial, dan pemahaman yang lebih luas tentang pengalaman manusia. Pada akhirnya, intervensi seni terapi juga secara langsung mengembangkan kasih sayang diri dengan mengajarkan individu untuk melihat diri mereka dengan pemahaman, kelembutan, dan penghargaan.

6. LIMITATIONS OF THE STUDY

Batasan-batasan studi ini meliputi ukuran sampel yang terbatas, metode penelitian yang digunakan, efek placebo, dan faktor-faktor konfounding. Durasi dan frekuensi terapi, subyektivitas, bias, dan generalisasi temuan juga merupakan batasan yang perlu diperhatikan.

Acknowledgments:

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas dukungan yang tak ternilai selama penelitian ini dilakukan, termasuk bantuan administratif dan teknis yang diberikan oleh anggota tim peneliti. Kami juga ingin mengakui kerjasama yang berharga dari Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung dan panti werdha Nazaret dalam pengumpulan dan analisis data.

Conflicts of Interest: *Tidak ada konflik kepentingan yang perlu dilaporkan dalam konteks penelitian ini.*

Author contributions: *Dalam penelitian ini, penulis pertama berperan dalam merancang dan merencanakan analisis, serta melakukan analisis data. Sementara itu, penulis kedua bertanggung jawab dalam mengumpulkan data, memberikan data atau alat analisis, serta turut menulis artikel. Kontribusi dari keempat penulis dalam penelitian ini mencakup berbagai aspek yang mencerminkan kerjasama tim yang erat.*

REFERENCES

- Association, A. P. (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4th edition, text revision)* (4th ed., Vol. 4).
- Aubineau, M., Blicharska, T., & Kalubi, J.-C. (2018). Self-perception and friendship relationships of teenagers with high-functioning autism in mainstream high schools: A France – Quebec study. *Neuropsychiatrie de l'Enfance et de l'Adolescence*, 66(2), 90–102. <https://doi.org/10.1016/j.neurenf.2017.09.007>
- Blazer, D. . (2003). Depression in late life: Review and commentary. *Journal Gerontology Medical Science*, 58A, 249–265. <http://focus.psychiatryonline.org/cgicontent/full/7/1/118>
- Bolton, G. (2008). *Dying, bereavement, and the healing arts*. Jessica Kingsley Publishers.
- Cohen, G. (2000). *The creative age*. Harper Collins Publisher.
- Gallo, J.J., & G. J. (2001). Depression and other mood disorder. In *common problems in geriatrics* (Issue S, pp. 205–235). McGraw- Hill.
- Ganim, B. (1999). *Art and Healing: Using Expressive Art to Heal Your Body, Mind, and Spirit: Vol. 256 Pages*. Three Rivers Press.
- Gunawan, muhammad ali. (2015). *Statistik Penelitian Bidang Pendidikan, Psikologi dan Sosial*.
- Indrawati, E. S., & Saputri, M. A. W. (2011). Hubungan antara dukungan sosial dengan depresi pada lanjut usia yang tinggal di panti wredha wening wardoyo Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*.
- Landgarten, H. B. (2013). *Clinical art therapy: A comprehensive guide*.
- Malchiodi, C. A. (2007). *The art therapy sourcebook*. McGraw-Hill.
- Routledge. Lubis, N. L. (2009). *Depresi: Tinjauan Psikologis*. Kencana Prenada Media Group.