

Sosialisasi dan Aktivitas Seni sebagai Upaya Preventif dalam Melindungi Kesejahteraan Psikologis Kelompok Masyarakat Lansia di Dusun Ngunut Kidul, Gunungkidul

Christabela Jopinkingan ^{1*}, Fidelis Chosa Kastuhandani ²

^{1*,2} Universitas Sanata Dharma, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia.

Corresponding Email: christabela.jopingkann@gmail.com ^{2*}

Histori Artikel:

Dikirim 28 Juni 2025; *Diterima dalam bentuk revisi* 10 Juli 2025; *Diterima* 25 Agustus 2025; *Diterbitkan* 10 September 2025. Semua hak dilindungi oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) STMIK Indonesia Banda Aceh.

Abstrak

Seiring dengan pertumbuhan populasi usia lanjut dalam masyarakat, terlihat bahwa kelompok lansia mengalami berbagai risiko penurunan kesejahteraan psikologis, seperti kesepian, sikap negatif terhadap kondisi fisik yang menurun, stres, dan gangguan psikiatri (kecemasan, depresi, gangguan bipolar). Kondisi tersebut terlihat dari tingginya lonjakan angka bunuh diri pada kelompok usia 60 tahun ke atas dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Sebagai salah satu bentuk pengabdian kepada masyarakat, diselenggarakan program yang ditujukan pada kelompok masyarakat lansia. Program kerja dilakukan melalui metode sosialisasi dan pelaksanaan kegiatan seni bersama (menganyam) yang bertujuan mempromosikan atau meningkatkan kepedulian untuk menjaga kesejahteraan diri dengan menambah pengetahuan dan mempraktikkan pelaksanaan kegiatan seni serta sosial agar masyarakat dapat merasakan manfaatnya secara langsung. Kegiatan dilaksanakan pada hari Selasa, 1 Juli 2025 di Dusun Ngunut Kidul, Kelurahan Kelor, Gunung Kidul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Penilaian keberhasilan program dilakukan menggunakan dua metode, yaitu survei dan observasi berdasarkan dua indikator: (1) peserta dapat memahami pentingnya aktivitas sosial, seni, dan fisik dalam menunjang kesejahteraan pribadi, dan (2) peserta merasakan manfaat dari aktivitas tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program dapat memberikan manfaat bagi para peserta baik dari segi pengetahuan, pengalaman, serta dapat diteruskan untuk membantu perekonomian. Namun, hasil evaluasi masih menunjukkan bahwa program memiliki partisipasi yang minim dari kelompok usia lansia atau warga sekitar, sehingga disarankan adanya perubahan dan modifikasi terhadap program agar manfaat yang diberikan dapat membawa lebih banyak dampak bagi masyarakat. Secara jangka panjang, diharapkan model program dapat direplikasi atau diadaptasi agar membawa manfaat pada komunitas secara lebih luas.

Kata Kunci: Kesejahteraan Psikologis; Lanjut Usia; Kesehatan Lansia.

Abstract

As the elderly population continues to grow, it is evident that older adults experience a series of risks to their psychological well-being, including loneliness, negative attitudes toward their declining physical condition, stress, and psychiatric disorders (such as anxiety, depression, and bipolar disorder). This condition is reflected in the significantly higher suicide rate among individuals aged 60 and above compared to other age groups. As a form of community service, a program was organized targeting the elderly community. The program involved education sessions with participatory art-based activities (weaving) that aimed to promote greater awareness about psychological well-being by increasing knowledge and involvement in art-based activities, enabling participants to experience the benefits firsthand. The activity took place on Tuesday, July 1, 2025, in Dusun Ngunut Kidul, Kelor Village, Gunung Kidul, Yogyakarta Special Region. Program effectiveness was assessed using two methods: survey and observation based on two main indicators: (1) participants' understanding of the importance of social, art, and physical activities, and (2) perceived benefits gained from the activities. The results show that the program was generally beneficial for participants by providing knowledge, experience, and potential for economic use. Nevertheless, the evaluation also reveals limited participation from elderly individuals and local residents. Therefore, it is recommended to make adjustments and modifications to the program to ensure greater impact on society. In the long term, the program model is expected to be replicated or adapted to ensure benefits on a wider scale.

Keyword: Psychological Well-being; Older Adult; Health of Older People.

1. Pendahuluan

Usia lanjut merupakan fase perkembangan terakhir dalam kehidupan manusia. *World Health Organization* mendefinisikan individu berusia 60 tahun ke atas sebagai kelompok usia lanjut (*World Health Organization*, 2001 dalam Zhang *et al.* 2024), sementara Badan Pusat Statistik (2024) Indonesia menggunakan kriteria yang sama untuk mendefinisikan lansia. Secara umum, kelompok masyarakat usia lanjut dapat dipahami sebagai sekumpulan individu yang berada pada rentang usia 60 tahun ke atas. Pertumbuhan populasi lansia telah menjadi fenomena global yang tidak dapat dihindari. Populasi berusia 60 tahun ke atas diperkirakan akan mencapai 2,1 miliar pada tahun 2050, menjadikan penuaan penduduk sebagai tantangan besar yang dihadapi banyak negara di dunia (*World Health Organization*, 2022 dalam Zhang *et al.* 2024). Indonesia mengalami kondisi serupa dan telah memasuki struktur penduduk tua (*ageing population*) sejak 2021, dengan persentase lansia mencapai 12% pada 2024 (Badan Pusat Statistik, 2024). Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki persentase tertinggi dengan 16,28% penduduk lansia, lebih tinggi dibandingkan provinsi lain di Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2024). Fenomena tersebut memiliki dua sisi yang berbeda. Di satu sisi menunjukkan prestasi pembangunan dan peningkatan angka harapan hidup manusia, namun di sisi lain menjadi tantangan bagi negara untuk mempertahankan kualitas hidup lansia agar tetap aktif, produktif, dan sehat (Badan Pusat Statistik, 2024). Oleh karena itu, telah menjadi kewajiban bersama dalam mengambil langkah untuk membantu lansia agar tetap aktif dan sehat.

Di tengah pertumbuhan populasi lansia, kelompok tersebut menghadapi risiko penurunan kesejahteraan psikologis yang serius. Indonesia mencatat sekitar 2,25 percobaan bunuh diri per 100.000 penduduk, dengan lonjakan tajam pada kelompok usia 66-70 tahun dibandingkan kelompok usia lain (Onie *et al.*, 2024). Pola temuan serupa juga dialami Australia yang tingkat bunuh diri tertinggi justru terjadi pada usia 80 tahun (Onie *et al.*, 2024). Daerah Istimewa Yogyakarta menjadi salah satu provinsi dengan tingkat bunuh diri tertinggi dibandingkan daerah lain (Onie *et al.*, 2024). Kabupaten Gunung Kidul menjadi daerah yang perlu mendapat perhatian khusus karena tingginya kasus bunuh diri pada lansia, yang salah satunya disebabkan kepercayaan *pulung gantung* (Nurdiyanto & Jaroah, 2020 dalam Onie *et al.*, 2024). Berdasarkan kepercayaan tersebut, lansia seringkali mengakhiri hidupnya untuk mencegah anggota keluarga lainnya meninggal karena bunuh diri (Onie *et al.*, 2024). Kondisi tersebut menunjukkan tingginya risiko bunuh diri pada kelompok masyarakat usia lanjut, khususnya Kabupaten Gunung Kidul sebagai salah satu penyumbang besar kasus bunuh diri. Terdapat berbagai alasan yang berperan di balik penurunan kesejahteraan psikologis pada kelompok usia lanjut. Meningkatnya rasa kesepian dan isolasi terhadap lingkungan sosial menjadi salah satu alasan utama sebagai motivasi untuk menyakiti diri sendiri (Hernandez *et al.*, 2021; Onie *et al.*, 2024). Selain itu, persepsi bahwa menua sebagai beban, sikap negatif terhadap kondisi fisik yang menurun, stres dan kehilangan orang tercinta, serta gangguan psikiatri seperti kecemasan, depresi, dan gangguan bipolar turut berperan (Beghi *et al.*, 2021; Hernandez *et al.*, 2021). Onie *et al.* (2024) mengemukakan bahwa dalam kasus Indonesia paling sering disebabkan oleh kurangnya dukungan sosial, kesepian, dan adanya penyakit kronis. Schmutte & Wilkinson (2020) menambahkan bahwa lebih dari tiga perempat korban bunuh diri tidak pernah mengungkapkan niat untuk mengakhiri hidupnya dan tidak memiliki riwayat gangguan mental yang diketahui. Sebaliknya, bagi lansia yang diketahui memiliki gangguan mental lebih sering menunjukkan tanda sedih berkepanjangan, penggunaan alkohol dan obat-obatan terlarang, serta mengungkapkan keinginan untuk bunuh diri. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa banyak faktor yang menimbulkan penurunan kesejahteraan psikologis pada lansia dan risikonya akan lebih berdampak parah bagi lansia yang tidak menyadari kondisi psikologis dirinya.

Berdasarkan berbagai penelitian terdahulu, ditemukan beberapa hal yang dapat melindungi kelompok lansia dari serangkaian risiko penurunan kesejahteraan psikologis. Salah satunya dengan memastikan terjaganya rasa kebersamaan melalui interaksi dan dukungan sosial pada lansia. Dukungan sosial dapat dikatakan sebagai faktor utama yang memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan lansia (Mogic *et al.*, 2023; Shin & Park, 2022; Upasen *et al.*, 2024; Zanjari *et al.*, 2022). Zanjari *et al.* (2022) menemukan bahwa lebih berpengaruh jika lansia memberikan dukungan sosial

daripada sekadar menerimanya, maka kelompok lansia disarankan untuk lebih berpartisipasi dalam aktivitas sosial agar dapat berperan sebagai pemberi dukungan sosial. Shin & Park (2022) menambahkan bahwa dukungan sosial dari pasangan dan teman berperan paling kuat dengan kebahagiaan dan penurunan gejala depresi. Serta, fungsi kognitif yang sehat pada lansia dapat lebih terjaga dengan adanya peran dukungan sosial (Mogic *et al.*, 2023). Kondisi tersebut semakin memperkuat pentingnya peran dukungan sosial dalam menjaga kesejahteraan psikologis. Aktivitas bercerita memiliki potensi terapeutik dalam mengambil peran untuk memperkuat kesejahteraan psikologis pada lansia. Aktivitas bercerita salah satunya dapat dituangkan melalui buku cerita kehidupan dari lansia yang bersifat terapeutik karena dapat memfasilitasi komunikasi yang lebih baik dengan orang di sekitarnya, metode tersebut ditemukan pula menurunkan gejala depresi dan meningkatkan kualitas hidup (Al-Ghafri *et al.*, 2024). Aktivitas yang melibatkan lansia untuk bercerita dan mengungkapkan pengalaman hidupnya dipandang menjadi salah satu aktivitas yang dapat turut meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. Keaktifan gerak tubuh menjadi salah satu kunci yang memberikan banyak manfaat dalam meningkatkan kualitas hidup pada lansia. Leger *et al.* (2023) menemukan bahwa aktivitas fisik dapat memperkuat kemampuan lansia dalam mengelola respons afektif terhadap stres sehari-hari dengan lebih baik. Molinero *et al.* (2021) menemukan bahwa aktivitas fisik memiliki pengaruh terhadap tingkat depresi dan kesejahteraan subjektif dirinya. Serta, Hou *et al.* (2024) menemukan pula adanya hubungan positif yang kuat antara aktivitas fisik dan kesehatan mental, sehingga disarankan perlu adanya peningkatan pemahaman terhadap lansia mengenai manfaat olahraga. Segala hal tersebut semakin menekankan pentingnya mempromosikan olahraga karena dampaknya yang terbukti positif dalam mendukung kesehatan mental lansia.

Melakukan kegiatan seni atau hobi turut memberikan peran besar dalam meningkatkan kesehatan emosional. Kondisi tersebut tampak salah satunya melalui terapi seni yang menggunakan media seni sebagai sarana utama komunikasi yang bersifat terapeutik dan membantu individu membuka diri, membagikan perasaan, pandangan, serta pengalaman diri (Hu *et al.*, 2021). Dapat dikatakan bahwa aktivitas yang melibatkan kegiatan seni dapat dihubungkan dengan berbagai manfaat pada kesejahteraan diri lansia (Davies *et al.*, 2023; McQuade & O'Sullivan, 2024; Noguchi & Shang, 2023). McQuade & O'Sullivan (2024) menambahkan bahwa kegiatan seni berkaitan dengan penurunan perasaan kesepian, rasa kebersamaan, keterhubungan sosial. Bahkan, dengan bernyanyi dan memainkan musik secara rutin dapat meningkatkan fungsi kognitif, kualitas hidup, keadaan afektif, dan rasa kesejahteraan pada lansia (McQuade & O'Sullivan, 2024). Galassi *et al.* (2022) menjelaskan pula bahwa penerapan terapi seni pada lansia dikaitkan dengan meningkatkan kinerja kognitif, mengurangi perasaan kesepian dan gejala depresi. Berdasarkan hal tersebut, kegiatan seni dapat turut berpengaruh terhadap kualitas hidup lansia.

Sebagai salah satu bentuk pengabdian terhadap masyarakat, diselenggarakan program yang ditujukan pada kelompok masyarakat lansia. Program tersebut dirancang untuk mengatasi risiko kesejahteraan psikologis lansia melalui dua kegiatan utama. Pertama, sosialisasi edukatif yang dilakukan terutama untuk mengedukasi dan mempromosikan berbagai cara untuk menyikapi risiko terhadap kesejahteraan diri lansia. Materi edukasi menegaskan peran aktivitas yang melibatkan interaksi sosial, saling bercerita, gerak tubuh, dan kegiatan seni sebagai upaya preventif dalam melindungi kesejahteraan diri lansia dari berbagai risiko seperti kesepian, sikap negatif terhadap kondisi fisik yang menurun, stres, dan gangguan psikiatri (kecemasan, depresi, gangguan bipolar). Keberadaan serangkaian risiko tersebut menjadikan adanya kebutuhan pada masyarakat untuk menyadari permasalahan yang ada, sehingga secara bersama-sama masyarakat dapat mengambil tindakan untuk mengatasinya. Kegiatan sosialisasi dilakukan untuk menambah pengetahuan atau memperluas pemahaman pada masyarakat, sehingga sosialisasi dapat menumbuhkan kepedulian pada masyarakat. Kedua, program diisi dengan aktivitas seni melalui kegiatan menganyam helaian bambu. Aktivitas seni dimaksudkan terutama untuk dapat menjadi sarana bagi masyarakat dapat saling berinteraksi sosial, serta untuk mengenalkan adanya kegiatan seni yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Menganyam merupakan kegiatan keterampilan dengan cara menumpang tindihkan bagian-bagian bahan anyaman secara bergantian untuk menghasilkan benda berupa barang atau seni (Saputra, 2022).

Nartker (2022) menemukan bahwa pembuatan kerajinan tangan dalam terapi seni efektif dalam membantu lansia secara mandiri mengatasi kesepian dan tantangan emosional lainnya. Temuan tersebut menjelaskan bahwa membuat kerajinan tangan dapat memberikan dukungan bagi lansia dengan menjadi salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan untuk tetap sibuk, memberikan tujuan bagi lansia untuk merasa produktif dan memberikan hasil kerajinan sebagai hadiah bagi orang terdekat, dan merasa puas dalam proses menciptakan suatu hal (Nartker, 2022). Paling utama kerajinan tangan dapat menjadi media relaksasi dan manajemen stres dengan adanya sifat repetisi atau sifat berulang dalam membuat produk, serta membantu lansia untuk melatih kefokuskan dan larut dalam prosesnya (Nartker, 2022). Hasil temuan tersebut memperkuat adanya dasar manfaat dari kegiatan menganyam yang dalam kegiatannya bersifat repetitif dan membutuhkan kefokuskan dalam tiap prosesnya. Selain itu, Saputra (2022) menambahkan pula bahwa kegiatan menganyam dapat memberikan manfaat dengan meningkatkan kualitas fungsi kognitif pada lansia. Pemilihan kegiatan untuk menganyam didasari pula oleh adanya relevansi antara budaya lokal masyarakat Gunung Kidul dengan menganyam. Utomo (2021) menjelaskan bahwa Daerah Istimewa Yogyakarta menjadi salah satu sentra industri bambu di Indonesia di mana pada Gunung Kidul sendiri setiap kecamatannya menjadi sentra industri bambu dengan berbagai jenis produknya yang dibuat. Perlu diketahui pula bahwa industri bambu mengambil peran sebagai salah satu sumber penghidupan dalam perekonomian perdesaan (Utomo, 2021). Berdasarkan hal tersebut, pemilihan kegiatan seni tradisional menganyam pada daerah Gunung Kidul dinilai sangat relevan dengan didukungnya bahan baku pada daerah sekitar dan berpotensi memberikan dukungan dalam menghidupi perekonomian industri bambu.

Pada dasarnya, pelaksanaan kegiatan seni menganyam mengadaptasi prinsip dasar dari terapi seni. Terapi seni merupakan salah satu bentuk psikoterapi dengan media seni yang bermanfaat untuk meningkatkan kesejahteraan diri (Cheng *et al.*, 2021), terapi tersebut memiliki bentuk yang berbeda-beda, namun secara umum mendorong ekspresi dan penyembuhan diri (*British Association of Art Therapists*, 2020; Case & Daley, 2014 dalam Cheng *et al.*, 2021). Serta, terapi seni dapat diterapkan bagi semua usia, mulai dari usia anak-anak hingga lansia (*British Association of Art Therapists*, 2020; Case & Daley, 2014 dalam Cheng *et al.* 2021). Landasan dari terapi seni salah satunya dapat dijelaskan melalui pendekatan humanistik yang memiliki gagasan bahwa semua manusia memiliki kapasitas untuk mencapai potensi penuh terhadap dirinya (tercapainya aktualisasi diri), bahkan di tengah adanya patologi (Joseph & Linley, 2004 dalam Rastogi *et al.*, 2022). Dalam pendekatan humanistik terdapat pula teori logoterapi oleh Victor Frankl yang menekankan pada upaya manusia dalam mengembangkan makna diri (Rastogi *et al.*, 2022). Keterlibatan diri dalam kegiatan seni, seperti yang dijelaskan oleh May (1975 dalam Rastogi *et al.*, 2022) akan membuat individu memasuki kesadaran dan perenungan yang dalam, sehingga individu dapat menemukan makna dalam perenungan tersebut dan memungkinkan diri untuk mengalami perkembangan pula. Selain itu, Koch (2017 dalam Malchiodi, 2022) menambahkan bahwa seni tidak hanya menghasilkan karya, namun juga memenuhi kebutuhan manusia dalam rasa senang, aman, ekspresi diri, dan pertumbuhan diri. Berdasarkan hal tersebut, landasan teori tersebut membantu menjelaskan manfaat dan alasan di balik pentingnya pelaksanaan aktivitas seni.

2. Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan ini dilaksanakan dengan metode sosialisasi dan praktik bersama melalui aktivitas seni. Program ini diadakan pada Dusun Ngunut Kidul, Kelurahan Kelor, Kecamatan Karangmojo, Kabupaten Gunung Kidul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Kegiatan ini dilaksanakan sebagai salah satu bagian dari program Kuliah Kerja Nyata dari Universitas Sanata Dharma. Kegiatan ini terutama menyasar kepada kelompok masyarakat usia lanjut dengan umur di atas 60 tahun dan diharapkan dapat diikuti oleh sekitar 20 hingga 50 peserta. Meskipun demikian, kegiatan ini juga terbuka bagi masyarakat dari berbagai umur dengan tujuan untuk memperluas wawasan akan cara dan pentingnya meningkatkan kesejahteraan psikologis dari kelompok lansia

sekitar. Tidak ada batasan khusus bagi peserta yang hendak turut berpartisipasi, namun bagi peserta yang memiliki kondisi kesehatan tertentu disarankan untuk berkonsultasi atau memastikan kesehatan pribadi sebelum mengikuti aktivitas fisik. Secara realita, program ini diikuti oleh 4 peserta dari kelompok dewasa madya (*middle adulthood*) dengan rentang usia 48-56 tahun (48, 50, 51, dan 56 tahun) bersama dengan mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Sanata Dharma. Pengadaan program ini dilaksanakan pada hari Selasa, 1 Juli 2025 bertempat di Balai Dusun Ngunut Kidul yang berlangsung dari pukul 11.00 hingga 13.30 WIB.

Persiapan hingga pelaksanaan program telah dilakukan dalam jangka waktu 1 hingga 2 bulan. Persiapan program diawali dengan proses observasi yang dilaksanakan pada hari Sabtu, 24 Mei 2025 yang kemudian permasalahan ini ditemukan berdasarkan proses wawancara tidak terstruktur bersama dengan salah satu perangkat desa setempat. Observasi dilakukan pula untuk membantu perancangan pelaksanaan program, seperti tempat yang berpotensi untuk menjadi sarana pelaksanaan program. Proses persiapan dilanjutkan dengan mempersiapkan materi yang akan diberikan selama sosialisasi yang kemudian dikelola dan dibentuk dalam format pamflet yang telah dicetak. Serta, dengan mempersiapkan alat dan bahan untuk kegiatan menganyam bersama. Salah satu proses untuk rekrutmen peserta dilakukan ketika diadakan kegiatan pengenalan program kerja KKN Sanata Dharma ke warga yang salah satu program kerjanya adalah program ini, kegiatan ini dilaksanakan pada hari Rabu, 25 Juni 2025. Serta, pada hari Senin, 30 Juni 2025 ketika tim KKN berdiskusi dengan ibu-ibu kader terkait program kerja kelompok KKN yang kemudian pada kegiatan turut meminta bantuan ibu-ibu kader untuk menghubungi dan mengajak para lansia. Kemudian, pada hari Senin, 30 Juni terdapat beberapa tim dari KKN yang berkeliling ke sekitar pedesaan untuk mengajak para lansia mengikuti program dengan cara rumah ke rumah (*door to door*).

Program ini kemudian dilaksanakan pada hari Selasa, 1 Juli 2025 yang dibagi menjadi 2 sesi. Sesi pertama diisi dengan sosialisasi dan diskusi mengenai materi yang diberikan yang dimulai pada pukul 11.20 WIB. Sesi sosialisasi diberikan oleh penulis selaku bagian dari mahasiswa KKN yang diawali dengan membagikan pamflet yang telah dicetak kepada masing-masing peserta. Materi yang dibagikan bertajuk "Kebahagiaan di Setiap Hal Kecil: Saat Kita Bersama, Berkarya, dan Beraktivitas". Materi ini menjelaskan bahwa kebahagiaan dapat ditemukan pada berbagai hal yang tampak sederhana, namun dapat berkontribusi dalam menjaga dan meningkatkan kesejahteraan diri. Pertama, dijelaskan bahwa setiap manusia memiliki kebutuhan dasar untuk diterima dan rasa memiliki, namun di usia lanjut adanya risiko akan kesepian, hal ini memperkuat bahwa interaksi sosial penting untuk dilakukan. Kedua, dijelaskan pula bahwa kegiatan bercerita melalui interaksi sosial dapat menjadi obat hati dalam meringankan beban hati dan adanya rasa saling memahami satu dengan yang lain. Ketiga, keaktifan gerak tubuh, seperti dengan berolahraga dapat membawa segudang manfaat untuk kesehatan fisik dan psikologis. Keempat, berkarya melalui aktivitas seni maupun yang disukai dapat menjadi sarana pula dalam meningkatkan fungsi optimal diri. Sesi kedua diisi dengan aktivitas seni yang bisa dilakukan secara kreatif dan mandiri, yaitu kegiatan menganyam yang dimulai pada pukul 11.40 WIB. Seluruh proses penyampaian materi, pendampingan aktivitas, hingga refleksi dilakukan oleh penulis selaku bagian dari mahasiswa KKN Universitas Sanata Dharma. Selama melaksanakan aktivitas seni, penulis berperan sebagai pendamping yang berperan dengan terlebih dahulu memberi contoh untuk melakukan pola anyaman secara sederhana dan memberi pendampingan jika peserta meminta bantuan. Kemudian, kegiatan dilanjutkan dengan memberikan peserta waktu bebas dalam menganyam sesuai keinginan masing-masing peserta, serta saling berinteraksi dengan peserta lain. Peserta juga diberikan makanan ringan untuk menemani selama berkegiatan. Kegiatan diakhiri pada pukul 13.10 WIB dengan sesi dokumentasi dari para peserta hasil karya anyamannya. Penilaian keberhasilan program dilakukan dengan menggunakan dua metode, yaitu survei dan observasi. Indikator keberhasilan dari program ini terdiri dari dua indikator yang ditetapkan oleh penulis sebagai pembuat program. Pertama, peserta dapat memahami akan pentingnya aktivitas sosial, seni, dan fisik dalam menunjang kesejahteraan pribadi. Kedua, peserta dapat merasakan manfaat dari pelaksanaan aktivitas sosial dan seni. Kemudian, penilaian keberhasilan program akan dinilai menggunakan metode survei yang dilaksanakan dengan membagikan lembar evaluasi kepada peserta setelah program selesai. Survei berisi 8 item pernyataan

dengan menggunakan sistem skala *Likert* berisi 4 poin. Skor diberikan berdasarkan tingkat persetujuan atas setiap pernyataan dengan rinciannya, yaitu sangat tidak setuju dengan skor 1, tidak setuju dengan skor 2, setuju dengan skor 3, sangat setuju dengan skor 4. Selain itu, penilaian keberhasilan program dilakukan pula dengan observasi untuk menilai keterlibatan peserta selama kegiatan KKN dilaksanakan dan respons peserta terhadap program yang diikuti.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil

Program ini sangat mengutamakan peserta untuk dapat membangun kebersamaan dan dapat berinteraksi sosial. Program ini diawali dengan penulis memaparkan kegiatan yang akan dilakukan, serta mengenalkan diri. Pada saat awal, suasana yang terbangun masih cukup canggung antara peserta (Tabel 1). Kemudian, agar dapat lebih membangun suasana maka peserta diminta untuk turut memperkenalkan diri secara bergantian. Peserta secara berangsur-angsur mulai aktif untuk terlibat dan berkomunikasi dengan kegiatan yang ada. Sesi sosialisasi menjadi bagian pertama dari serangkaian kegiatan yang akan dilaksanakan pada program ini. Kegiatan diawali dengan membagi-bagikan pamflet berisi materi kepada masing-masing peserta yang dapat dibawa pulang setelah program selesai. Materi yang dibagikan diberi tema, yaitu "Kebahagiaan di Setiap Hal Kecil: Saat Kita Bersama, Berkarya, dan Beraktivitas". Akan tetapi, sebelum dipaparkannya materi selama sosialisasi, peserta diberi kesempatan untuk menjelaskan pandangan peserta mengenai apa itu kebahagiaan. Dalam hal ini, peserta memandang bahwa kebahagiaan dapat ditemukan melalui berkumpul bersama dengan orang sekitar dan terdekat. Pertanyaan ini turut memberi gambaran awal akan pengetahuan dan persepsi peserta akan kebahagiaan sebelum dimulainya sosialisasi (Tabel 1). Kemudian, peserta dibagikan lembar penilaian *pre-test* sebelum diadakan kegiatan. Selama sosialisasi dipaparkan bahwa dalam melindungi diri dari berbagai risiko yang dapat menurunkan kesejahteraan psikologis (seperti depresi, kecemasan, kesepian) dapat ditemukan melalui hal-hal sederhana dalam kehidupan sehari-hari, seperti interaksi sosial, saling bercerita, keaktifan fisik dengan olahraga, dan kegiatan seni. Peserta tampak terlibat aktif dalam diskusi dan menunjukkan ekspresi tersenyum saat menceritakan opini dalam pengalamannya.

Sesi dalam program ini dilanjutkan dengan aktivitas seni. Kegiatan diawali dengan membagi-bagikan bahan helaian anyaman bambu kepada masing-masing peserta dan kepada mahasiswa KKN. Dalam aktivitas ini, penulis mendampingi peserta terkait cara menganyam dan jika ada pertanyaan lanjutan dari peserta. Kemudian, penulis juga mengajukan pertanyaan kepada peserta agar mereka semakin terbuka dan saling menceritakan, serta mengenang pengalaman hidupnya. Berdasarkan hasil observasi, selama aktivitas menganyam suasana yang terbangun adalah suasana yang hangat di mana para peserta saling bercerita dan tertawa (Tabel 1). Bahkan, pada saat menganyam banyak warga lain, terutama anak-anak dan remaja turut bergabung dan membuat anyaman bersama dengan mahasiswa KKN. Salah satu anak turut mengatakan jika ada program membuat seni yang sama, dirinya ingin turut bergabung kembali karena ini adalah pengalaman yang menyenangkan. Setelah pemaparan materi dan kegiatan menganyam selesai, kegiatan dilanjutkan dengan pembagian lembar kerja evaluasi *post-test* yang akan dibandingkan dengan nilai *pre-test*. Perbandingan antara hasil *pre-test* dan *post-test*, serta rincian kuesioner yang digunakan dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 1. Hasil Observasi Berdasarkan Indikator Keberhasilan Program

Indikator Keberhasilan	Temuan Observasi	Rincian Penjelasan
Pertama, peserta dapat memahami akan pentingnya aktivitas sosial, seni, dan fisik dalam menunjang kesejahteraan pribadi.	Peserta memiliki gambaran awal akan kebahagiaan yang dapat ditemukan dalam interaksi sosial.	Sebelum dimulai sosialisasi, peserta diberi kesempatan untuk menjelaskan pandangannya mengenai kebahagiaan.
Kedua, peserta dapat merasakan	Pada saat awal, suasana	Pada awal kegiatan peserta

manfaat dari pelaksanaan aktivitas sosial dan seni.	yang terbangun masih cukup canggung antara peserta.	langsung duduk dan tidak banyak berbicara satu dengan yang lainnya.
	Selama aktivitas menganyam, peserta terlibat aktif dan suasana yang terbangun cukup hangat.	Selama sesi menganyam, para peserta dan tim anggota KKN saling bercerita dan tertawa.

Tabel 2. Perbandingan Hasil Pre-Test dan Post-Test (n=4)

Item	Indikator	Pre-Test				Post-Test			
		STS	TS	S	SS	STS	TS	S	SS
1. Manfaat kegiatan berkumpul	1	0	2	0	2	0	0	1	3
2. Pentingnya aktivitas fisik	1	0	0	1	3	0	0	1	3
3. Kegiatan seni untuk kesejahteraan	1	0	1	2	1	0	0	1	3
4. Bercerita untuk kesehatan emosional	1	0	1	3	0	0	0	1	3
5. Bercerita melegakan hati	2	0	1	0	3	0	0	1	3
6. Niat melakukan kegiatan seni	2	0	1	1	2	0	0	2	2
7. Niat berkumpul rutin	2	0	0	4	0	0	0	4	0
8. Niat berolahraga rutin	2	0	0	4	0	0	0	1	3

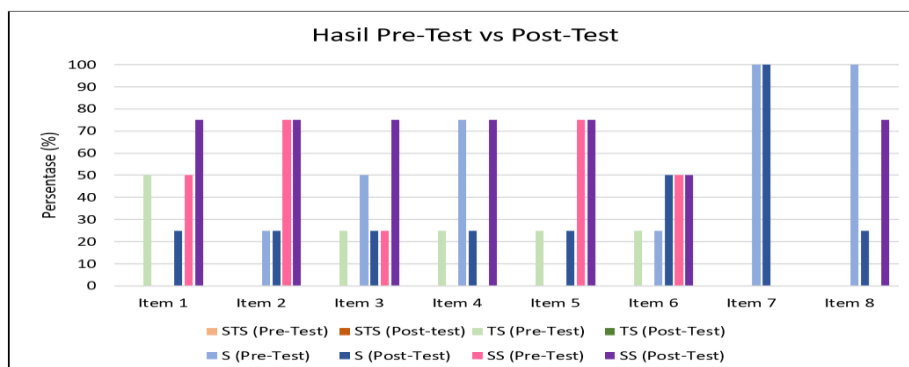
Keterangan: STS=Sangat Tidak Setuju, TS=Tidak Setuju, S=Setuju, SS=Sangat Setuju.

Indikator 1=Pengetahuan/Pemahaman, Indikator 2=Niat/Manfaat yang Dirasakan.

3.1.1 Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*

Terdapat hasil untuk *pre-test* pada indikator perilaku 1. Indikator perilaku pertama mengukur terkait pengetahuan peserta akan materi yang dipaparkan dan hal ini dapat diukur melalui item 1 hingga 4. Sedangkan indikator perilaku kedua terkait dengan mengukur ketertarikan awal peserta dengan interaksi sosial, bercerita, berolahraga, dan kegiatan seni yang diukur melalui item 5 hingga 8. Berdasarkan hasil *pre-test*, ditemukan bahwa secara keseluruhan peserta memiliki pengetahuan yang cukup akan manfaat dari interaksi sosial, aktivitas fisik, kegiatan seni atau hobi, dan bercerita. Akan tetapi, masih terdapat beberapa peserta yang masih menunjukkan keraguan akan manfaat dari berbagai aktivitas tersebut, seperti pada pernyataan item ke-1 yang menyatakan bahwa 50% peserta masih tidak setuju dengan manfaat dari kegiatan berkumpul bersama. Pada item ke-3 terdapat 25% peserta tidak setuju bahwa kegiatan seni berhubungan dalam meningkatkan kesejahteraan diri. Serta, item ke-4 terdapat 25% peserta yang tidak setuju bahwa bercerita berhubungan dengan peningkatan kesehatan emosional. Terdapat hasil untuk *pre-test* pada indikator perilaku 2. Berdasarkan hasil *pre-test*, ditemukan bahwa masih terdapat beberapa peserta yang kurang menunjukkan ketertarikan untuk terlibat dengan berbagai aktivitas yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Pada item ke-5, terdapat 25% peserta yang tidak setuju dengan pernyataan bahwa adanya kelegaan hati dari bercerita. Serta, pada item ke-6, terdapat 25% peserta yang tidak setuju pada pernyataan ketertarikan untuk melakukan kegiatan seni di waktu luang. Hal ini menunjukkan masih terdapat beberapa aktivitas yang kurang diminati atau dirasakan manfaatnya oleh peserta. Terdapat hasil untuk *post-test* yang menunjukkan adanya peningkatan pada indikator perilaku 1 dan 2. Terjadi peningkatan pengetahuan pada item 1, 3, dan 4. Serta, peningkatan ketertarikan dan merasakan adanya manfaat dari kegiatan-kegiatan tersebut yang ditunjukkan dengan adanya peningkatan pada item 5, 6, dan 8. Secara keseluruhan, tidak ada peserta yang memberikan respons negatif pada *post-test* terhadap indikator perilaku 1 dan 2. Dengan demikian, hasil *post-test* menunjukkan adanya manfaat dari program kerja ini terhadap peningkatan pengetahuan, kesadaran, serta merasakan adanya manfaat serta ketertarikan untuk turut terlibat dengan kegiatan interaksi sosial, bercerita, aktivitas seni, dan aktif secara fisik atau olahraga. Apabila dibandingkan terjadi peningkatan hasil antara *pre-test* dan *post-test* terhadap keseluruhan peserta. Adanya peningkatan ini ditunjukkan melalui item 1, 3, 4, 5, 6, dan 8. Hal ini dapat dilihat, misalnya melalui item ke-1 yang pada mulanya menunjukkan 50% dari peserta tidak setuju menjadi 25% setuju dan 75% peserta sangat setuju.

Pada item ke-3, menunjukkan adanya peningkatan dari yang mulanya 25% peserta tidak setuju dan 50% setuju menjadi 25% setuju dan 75% sangat setuju. Pada item ke-4, menunjukkan adanya peningkatan dari mulanya 25% tidak setuju dan 75% setuju menjadi 25% setuju dan 75% sangat setuju. Pada item ke-5, pada mulanya 25% tidak setuju dan 75% sangat setuju menjadi 25% setuju dan 75% sangat setuju. Pada item ke-6, pada mulanya 25% tidak setuju dan 25% setuju menjadi 50% setuju. Serta, item ke-8, pada mulanya 100% setuju menjadi 25% setuju dan 75% sangat setuju. Hal ini menunjukkan adanya dampak positif dari program ini untuk menambah pengetahuan, serta menumbuhkan kesadaran untuk melakukan berbagai aktivitas dalam meningkatkan kesejahteraan diri.



Gambar 1. Perbandingan Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

3.1.2 Hasil Evaluasi Kualitatif

Pada lembar kerja evaluasi *post-test*, terdapat pula 3 pertanyaan uraian terbuka untuk mengetahui apa yang didapatkan oleh peserta selama kegiatan, perasaannya, serta pandangan peserta terkait apakah program kerja ini perlu diadakan kembali di masa depan. Pertanyaan ini bertujuan untuk memberi gambaran tambahan terkait persepsi peserta dalam menilai program kerja, serta memberi kebebasan bagi peserta untuk menuliskan terkait pandangannya. Berkaitan dengan pertanyaan pertama, dari kegiatan ini ada yang menyatakan bahwa dirinya merasa senang bisa berkumpul bersama tetangga sembari berkarya, mendapatkan ilmu tambahan dalam membuat anyaman bambu, serta merasa senang bisa berkumpul bersama teman-teman. Berkaitan dengan pertanyaan kedua, seluruh peserta menyatakan bahwa mereka merasa senang ketika mengikuti program ini, terdapat dua peserta yang menambahkan bahwa mereka merasa senang pula karena bisa menambah pengalaman dalam membuat anyaman bambu. Berkaitan dengan pertanyaan ketiga, seluruh peserta menyatakan bahwa program ini perlu adanya untuk dilanjutkan kembali karena bisa menambah pengalaman, ilmu, serta bila ditekuni dapat berpotensi menghasilkan pendapatan. Hal ini menunjukkan bahwa program ini pada dasarnya dapat memberikan manfaat bagi para peserta baik dari segi pengetahuan, pengalaman, serta dapat diteruskan pula untuk membantu perekonomian.

Tabel 3. Karakteristik Demografis Peserta dan Persentase Kehadiran Peserta

Keterangan		Jumlah Peserta	Persentase (%)
Jenis kelamin	Laki-laki	0	0
	Perempuan	4	100
Usia	40-49 tahun	1	25
	50-59 tahun	3	75
	≥60 tahun	0	0

3.2 Pembahasan

3.2.1 Faktor Keberhasilan Program

Keberhasilan program dalam memberikan manfaat-manfaat tertentu kepada peserta dapat dijelaskan oleh beberapa faktor. Faktor pertama, desain program yang mendukung. Materi yang

disampaikan berusaha dikemas dengan bahasa yang mudah dipahami dan familiar bagi peserta, sehingga diharapkan pesan dapat lebih terserap. Selain itu, dengan adanya media pamflet materi yang dibagikan kepada setiap peserta dan dapat dibawa pulang. Faktor kedua, ukuran partisipan yang kecil. Dalam hal ini, meskipun ukuran partisipan yang tidak banyak menjadi salah satu hasil evaluasi bagi peserta. Namun, di satu sisi, hal ini turut menjadi salah satu faktor yang menunjang keberhasilan dengan memudahkan untuk memastikan adanya pendampingan secara personal bagi setiap peserta. Faktor ketiga, fasilitas yang memadai. Lokasi kegiatan merupakan Balai Dusun Ngunut Kidul yang menjadi lokasi familiar bagi warga desa sekitar pada umumnya mengadakan kegiatan dan berkumpul bersama, serta dengan lokasi yang berada dekat dengan tempat tinggal warga sekitar. Faktor keempat, keterlibatan aktif peserta. Dalam banyak kesempatan, ketika diberikan pertanyaan partisipan bersedia untuk menjawab pertanyaan dan terbuka selama acara berlangsung, kemudian peserta juga bersedia untuk belajar bersama untuk menganyam, dan bersedia mengikuti kegiatan dengan aktif. Hal ini membuat acara dapat berjalan dengan lancar dan dapat membantu terciptanya suasana yang nyaman dan mendukung.

3.2.2 Hambatan dan Tantangan Program

Di sisi lain, dapat dikatakan bahwa program kerja ini tidak berhasil dalam hal menarik rasa ketertarikan warga sekitar, terutama kelompok masyarakat lansia untuk turut terlibat dalam program kerja. Hal ini dapat dilihat melalui Tabel 3 yang menjelaskan minimnya partisipasi program yang hanya diikuti 4 peserta berusia *middle adulthood* (40-59 tahun) dan tidak adanya peserta dari kelompok masyarakat usia lanjut yang berusia lebih dari 60 tahun ke atas. Sebagai usaha untuk memahami minimnya partisipasi program ini digunakan penelitian-penelitian terdahulu yang dapat membantu menjelaskan beberapa hambatan bagi lansia untuk berpartisipasi terhadap acara berbasis kegiatan sosial, seperti program kerja ini, yaitu sosialisasi dan aktivitas seni bersama. Pertama, pada level individu. Pada level individu, penyebab kelompok lansia tidak bergabung sebagai peserta dapat didasari karena kurang pemahaman dan kesadaran (Zhou *et al.*, 2024), terutama akan pentingnya pengetahuan mengenai seberapa penting kesehatan psikologis bagi diri sendiri. Serta, faktor personal, seperti tidak adanya motivasi pribadi (Townsend *et al.*, 2021; Zhou *et al.*, 2024). Hal ini dapat turut menjelaskan mengapa lansia dapat mengalami penurunan kesejahteraan psikologis dan tidak ada usaha untuk mencari bantuan. Kemudian, kesehatan fisik turut dapat menjadi hambatan bagi kelompok lansia untuk mengikuti kegiatan sosial (Townsend *et al.*, 2021; Zhou *et al.*, 2024). Kedua, pada level interpersonal. Tidak adanya dukungan dari orang sekitar, seperti keluarga, teman, dan tetangga dapat menjadi hambatan bagi lansia untuk terlibat dengan acara sosial (Zhou *et al.*, 2024). Sebagai contoh, rasa tidak nyaman jika datang ke acara tanpa adanya teman, keluarga maupun orang yang dikenal. Ketiga, pada level komunitas atau lingkungan. Pada level komunitas atau dapat dikaitkan dengan aksesibilitas terhadap lokasi penyelenggaraan acara, serta keterbatasan transportasi dapat menghambat lansia untuk mengikuti kegiatan (Townsend *et al.*, 2021; Zhou *et al.*, 2024). Berbagai hal ini dapat menjelaskan di balik minimnya partisipasi pada acara program kerja sosialisasi dan kegiatan seni ini. Terdapat beberapa tanggapan masyarakat daerah sekitar terkait program kerja yang berkaitan dengan kelompok masyarakat usia lanjut. Terdapat tanggapan dari masyarakat sekitar yang menilai bahwa pada umumnya program kerja yang menyasar pada kelompok lansia akan memiliki tingkat partisipasi yang lebih tinggi jika berkaitan dengan program kesehatan fisik, seperti program pengecekan kesehatan secara gratis pada lansia. Hal ini dikarenakan manfaat dari program kerja dapat dirasakan secara langsung oleh kelompok masyarakat lansia, seperti informasi terkait kesehatan fisiknya. Minim perhatian dan ketertarikan akan program kerja yang berpusat pada kesejahteraan psikologis, seperti dengan sosialisasi dan menganyam bersama menjadi tantangan yang sangat besar dalam melaksanakan program kerja ini.

Terdapat berbagai tantangan yang dihadapi oleh program ini. Pertama, hambatan budaya. Terdapat salah satu tanggapan masyarakat pada saat kegiatan pengenalan program kerja yang menyatakan bahwa program kerja yang menyasar pada lansia akan memiliki partisipasi yang tinggi jika berhubungan dengan kesehatan fisik yang akan terasa secara langsung manfaatnya, seperti pengecekan kesehatan gratis. Hal ini menunjukkan minimnya perhatian dan ketertarikan akan

program kerja yang berpusat pada kesejahteraan psikologis. Kedua, keterbatasan tenaga dan waktu promosi. Salah satu cara untuk mempromosikan kegiatan ini adalah dengan datang kepada rumah ke rumah (*door to door*), namun cara ini masih belum efektif dikarenakan keterbatasan tenaga tim KKN untuk mendatangi tiap-tiap rumah secara lebih menyeluruh. Serta, adanya keterbatasan waktu untuk melakukan promosi dikarenakan program ini diadakan sebagai salah satu kegiatan dari KKN, sehingga persiapan program ini kurang matang. Ketiga, keterbatasan waktu. Pelaksanaan kegiatan program yang hanya diadakan dalam frekuensi satu kali, hal ini diadakan untuk menyesuaikan kegiatan lainnya pada serangkaian program KKN. Apabila ke depannya program ini ingin membawa manfaat yang lebih besar dengan berkontribusi meningkatkan kesejahteraan diri lansia secara lebih efektif, maka akan dibutuhkan waktu pelaksanaan program yang lebih berkepanjangan di masyarakat. Keempat, ketiadaan pendamping dari ahli yang lebih profesional. Kegiatan seni ini hanya mengadaptasi prinsip terapi seni, dalam pelaksanaannya terapi seni membutuhkan tenaga ahli yang lebih profesional agar program dapat membawa manfaat lebih dengan meningkatkan kesejahteraan psikologis dari tiap peserta. Berbagai hal ini turut menjadi faktor penyumbang yang turut menyebabkan minimnya partisipasi peserta akan program kerja ini. Selain itu, minimnya lansia juga dapat disebabkan oleh kurangnya jalinan kerja sama yang terjalin dengan lebih matang kepada kader posyandu, puskesmas, atau perangkat desa setempat. Dengan demikian, dibutuhkan adanya evaluasi dan saran perbaikan bagi program ini.

3.2.3 Evaluasi dan Saran Perbaikan

Berdasarkan berbagai hambatan atau tantangan ini, terdapat beberapa evaluasi dan perubahan yang dapat dilakukan pada program kerja ini yang diharapkan dapat menjadi solusi dan mampu meningkatkan keberhasilan program. Program kerja ini sebaiknya diawali dengan menyampaikan materi dengan menjelaskan berbagai risiko yang dihadapi oleh kelompok masyarakat lansia, serta penting pula menyoroti kondisi nyata yang terjadi di Gunung Kidul, tempat dilaksanakannya program ini. Perlu disampaikan agar masyarakat memiliki pemahaman dasar yang relevan dan menyadari urgensi dari program tersebut. Hal ini cukup berbeda dengan pelaksanaan program ini, yang sebelumnya hanya bekerja sama dengan perangkat desa setempat untuk mengajak kelompok masyarakat lansia untuk mengikuti kegiatan, tanpa menjelaskan lebih mendalam terkait latar belakang permasalahan di balik pelaksanaan program ini. Strategi promosi untuk mengajak warga mengikuti program kerja ini dinilai juga kurang efektif, sehingga tidak dapat menarik perhatian warga dengan lebih maksimal. Dalam menanggapi hal ini, maka dapat dilakukan upaya pemasaran, seperti membagikan undangan atau poster kepada masing-masing rumah warga atau ketika masyarakat daerah setempat sedang mengadakan kegiatan acara tertentu. Pada mulanya, sebelum dilaksanakan program ini, para anggota KKN telah berupaya mengajak lansia untuk mengikuti program kerja dengan berinteraksi secara langsung dari rumah ke rumah (*door to door*). Akan tetapi, upaya ini pada saat itu tidak dilakukan secara merata kepada seluruh rumah dikarenakan keterbatasan tenaga dan waktu. Dengan demikian, salah satu strategi ke depannya dapat bekerja sama dengan komunitas setempat misalnya dengan organisasi kepemudaan (Karang Taruna) untuk dapat mengajak secara personal bagi masyarakat maupun kaum lansia untuk mengikuti program kerja ini yang kemudian diiringi dengan membagikan kertas undangan atau poster. Durasi kegiatan yang hanya dilaksanakan selama satu hari dalam model program menjadi salah satu keterbatasan program yang dapat lebih dikembangkan. Pelaksanaan kegiatan hanya dilaksanakan selama 1 hari karena adanya penyesuaian dengan waktu pelaksanaan KKN yang waktunya terbatas. Program ini pada dasarnya telah memenuhi tujuan utama program untuk mempromosikan atau meningkatkan kepedulian untuk menjaga kesejahteraan diri dengan menambah pengetahuan dan mempraktikkan pelaksanaan kegiatan seni dan sosial agar masyarakat dapat merasakan manfaat secara langsung. Apabila ke depannya program ini ingin membawa manfaat yang lebih besar dengan berkontribusi meningkatkan kesejahteraan diri lansia secara efektif, maka akan dibutuhkan waktu pelaksanaan program yang lebih berkepanjangan di masyarakat. Hal ini dapat tampak melalui implementasi salah satu program terapi seni pada lansia yang pada pelaksanaannya membutuhkan waktu hingga 6 minggu yang pelaksanaannya dilakukan sebanyak 2 kali dalam seminggu yang setiap

sesinya berdurasi 60-90 menit (Yan *et al.*, 2021). Kemudian, dalam mendampingi aktivitas berbasis terapi seni dibutuhkan ahli yang lebih profesional untuk mendapatkan hasil yang lebih optimal. Dengan demikian, salah satu strategi ke depannya program dapat membawa manfaat yang lebih besar apabila program diadakan dalam waktu yang lebih panjang, bertahap, serta didampingi oleh ahli yang lebih profesional.

3.2.4 Rekomendasi Pengembangan Program

Program kerja ini dapat dimodifikasi agar dapat menghadiri program kerja ini tidak hanya kelompok lansia, namun dari segala umur. Hal ini dilakukan agar kelompok lansia dapat termotivasi untuk hadir dengan anggota keluarga, teman, tetangga. Sebagai contoh, dalam program kerja yang berbasis aktivitas seni dapat diperluas dan ditambah dengan menyediakan alat merangkai gelang bersama cucu, melukis di sebuah media (misalnya tas, gelas), menyanyi bersama, dan kegiatan seni lainnya. Kemudian, program kerja tidak hanya diadakan dalam satu pertemuan, namun dapat dilakukan secara lebih berkala agar manfaat dari kegiatan seni ini dapat lebih dirasakan. Serta, untuk menambah ketertarikan warga, maka kegiatan dapat ditambah dengan memberikan hadiah bagi warga yang menjawab pertanyaan terkait dengan paparan materi. Segala hal ini dilakukan agar kelompok lansia dapat lebih terhubung dengan orang terdekatnya, meningkatkan kesadaran untuk menjaga kesejahteraan diri, serta merasakan manfaat dari berbagai kegiatan ini secara langsung.

3.2.5 Strategi Keberlanjutan Program

Terdapat berbagai strategi yang dapat dilakukan agar program ini dapat bersifat berkelanjutan di masyarakat. Program ini dapat membawa manfaat yang lebih berkepanjangan apabila program lebih melibatkan kerja sama yang baik dengan perangkat desa setempat dan komunitas sekitar. Pertama, diperlukan adanya bantuan tenaga profesional yang lebih ahli untuk memberikan pelatihan kepada kader kesehatan lansia untuk memahami betapa pentingnya pengadaan pertemuan bagi para lansia, kegiatan seni, dan melaksanakan aktivitas fisik rutin seperti berolahraga agar setelah periode KKN selesai, program dapat tetap berjalan dengan baik. Hal ini juga perlu diberlakukan apabila hendak diadakan replikasi terhadap program ini ke daerah lainnya agar program dapat memberi manfaat yang lebih optimal bagi masyarakat sekitar. Kedua, perlu diadakannya kerja sama dengan perangkat desa sekitar untuk membantu memastikan bahwa program ini telah berjalan dengan lancar dan menjadi salah satu kegiatan rutin bagi warga sekitar. Ketiga, program ini juga dapat bekerja sama dengan puskesmas sekitar dan dapat diajukan agar program ini dapat diintegrasikan dengan agenda rutin posyandu lansia. Dengan demikian, keberlanjutan program dalam memberikan manfaat, serta dapat menggapai berbagai daerah secara lebih merata dapat tercapai.



Gambar 2. Dokumentasi dari pemberian materi selama sesi sosialisasi (Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2025)



Gambar 3. Dokumentasi dari sesi kegiatan seni menganyam (Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2025).

4. Kesimpulan dan Rekomendasi

Program sosialisasi dan kegiatan seni menganyam di Dusun Ngunut Kidul, Kabupaten Gunung Kidul telah berhasil membantu peserta memahami pentingnya aktivitas sosial, seni, dan fisik dalam menunjang kesejahteraan pribadi. Program juga berhasil memfasilitasi peserta merasakan manfaat langsung dari pelaksanaan aktivitas sosial dan seni, yang sejalan dengan dua indikator perilaku yang telah ditetapkan sebelumnya. Peserta merasakan manfaat tambahan berupa pengalaman menganyam bambu dan melihatnya sebagai peluang untuk membantu perekonomian. Namun, pencapaian tujuan utama untuk menyasar kelompok masyarakat usia lanjut dinilai kurang maksimal karena minimnya partisipasi kelompok lansia terhadap program kerja tersebut. Program sebaiknya diawali dengan menjelaskan materi mengenai berbagai risiko yang dihadapi lansia dan kondisi yang secara nyata terjadi di lokasi agar warga dan perangkat desa setempat dapat lebih memahami urgensi permasalahan di balik diadakannya program. Evaluasi menunjukkan bahwa strategi promosi sebelumnya dinilai kurang efektif, sehingga promosi sebaiknya dilakukan dengan membagikan undangan atau poster dari rumah ke rumah melalui kolaborasi dengan komunitas lokal seperti Karang Taruna. Program juga perlu dirancang agar kelompok lansia dapat menghadiri kegiatan bersama orang sekitar seperti keluarga, tetangga, atau teman dekat dan dapat diikuti oleh berbagai umur. Kegiatan seni dapat diperluas misalnya dengan merangkai gelang bersama cucu, melukis di gelas atau tas, menyanyi bersama agar kegiatan terbuka untuk berbagai generasi umur. Program serupa di masa mendatang diharapkan dapat terencana lebih matang, mampu menjangkau lebih banyak peserta, dan yang terpenting dapat memberikan manfaat bagi masyarakat sekitar.

Beberapa hal perlu diperhatikan dalam memastikan keberlanjutan program dan replikasi di daerah lain. Pertama, mengadakan pelatihan singkat dengan kader lokal dan pendampingan tenaga ahli yang lebih profesional untuk membantu memfasilitasi kegiatan secara mandiri. Kedua, menjalin kerja sama dengan perangkat desa dan puskesmas untuk memperkuat dukungan dalam memastikan keberlangsungan program. Ketiga, mengembangkan program dengan kegiatan yang berlangsung dalam beberapa sesi, bahkan dapat dijadikan kegiatan atau agenda rutin bagi desa setempat sebagai salah satu langkah menjaga kesejahteraan kelompok masyarakat usia lanjut. Keempat, menyesuaikan metode pelaksanaan program dengan budaya atau sumber daya setempat. Sebagai contoh, ketika program diadakan di daerah Kalimantan, pelaksanaan kegiatan seni dapat memanfaatkan sumber daya rotan. Program serupa di masa mendatang diharapkan dapat memberikan manfaat yang lebih meluas, adaptif, dan berkelanjutan..

5. Daftar Pustaka

- Al-Ghafri, B. R., Al-Sinawi, H., Al-Harrasi, A. M., Al-Saidi, Y., Al-Mahrezi, A., Al-Ghusaini, Z. B., ... & Chan, M. F. (2024). Effects of life-story review on quality of life, depression, and life satisfaction in older adults in Oman: a randomized controlled study. *BMC geriatrics*, 24(1), 530. <https://doi.org/10.1186/s12877-024-05133-8>
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Statistik penduduk lanjut usia*. Badan Pusat Statistik.
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Statistik penduduk lanjut usia 2024* (Vol. 21). Badan Pusat Statistik.
- Beghi, M., Butera, E., Cerri, C. G., Cornaggia, C. M., Febbo, F., Mollica, A., ... & Lozupone, M. (2021). Suicidal behaviour in older age: A systematic review of risk factors associated to suicide attempts and completed suicides. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 127, 193-211. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2021.04.011>
- Cheng, C., Elamin, M. E., May, H., & Kennedy, M. (2021). Drawing on emotions: The evolving role of art therapy. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 38(4), 500-502. <https://doi.org/10.1017/ipm.2021.20>

- Davies, C. R., Budgeon, C. A., Murray, K., Hunter, M., & Knuiman, M. (2023). The art of aging well: A study of the relationship between recreational arts engagement, general health and mental wellbeing in cohort of Australian older adults. *Frontiers in Public Health*, 11, Article 1288760. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1288760>
- Galassi, F., Merizzi, A., D'Amen, B., & Santini, S. (2022). Creativity and art therapies to promote healthy aging: A scoping review. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 906191. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.906191>
- Hernandez, S. C., Overholser, J. C., Philips, K. L., Lavacot, J., & Stockmeier, C. A. (2021). Suicide among older adults: Interactions among key risk factors. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 56(6), 408–421. <https://doi.org/10.1177/0091217420982387>
- Hou, B., Wu, Y., & Huang, Y. (2024). Physical exercise and mental health among older adults: The mediating role of social competence. *Frontiers in Public Health*, 12, Article 1385166. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1385166>
- Hu, J., Zhang, J., Hu, L., Yu, H., & Xu, J. (2021). Art therapy: A complementary treatment for mental disorders. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 686005. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.686005>
- Leger, K. A., Charles, S. T., Brown, C. J., & Fingerman, K. L. (2023). Physical activity and daily stress processes in older adulthood. *The Journals of Gerontology: Series B*, 78(1), 20–29. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbac113>
- Malchiodi, C. A. (2022). *Handbook of expressive art therapy*. Guilford Publications.
- McQuade, L., & O'Sullivan, R. (2024). Examining arts and creativity in later life and its impact on older people's health and wellbeing: A systematic review of the evidence. *Perspectives in Public Health*, 144(6), 344–353. <https://doi.org/10.1177/17579139231157533>
- Mogic, L., Rutter, E. C., Tyas, S. L., Maxwell, C. J., O'Connell, M. E., & Oremus, M. (2023). Functional social support and cognitive function in middle- and older-aged adults: A systematic review of cross-sectional and cohort studies. *Systematic Reviews*, 12(1), Article 86. <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02251-z>
- Molinero, O., Salguero, A., & Márquez, S. (2021). Perceived health, depression and psychological well-being in older adults: Physical activity and osteoarticular disease. *Sustainability*, 13(15), Article 8157. <https://doi.org/10.3390/su13158157>
- Nartker, K. (2022). Crafting in COVID: Engagement with textile arts and crafts among senior living residents throughout the COVID-19 pandemic. *Gerontology and Geriatric Medicine*, 8, Article 23337214221079164. <https://doi.org/10.1177/23337214221079164>
- Noguchi, T., & Shang, E. (2023). Art engagement and psychological well-being among community-dwelling older adults in Japan: An observational cross-sectional study. *Public Health*, 222, 178–185. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2023.07.018>
- Onie, S., Usman, Y., Widyastuti, R., Lusiana, M., Angkasawati, T. J., Musadad, D. A., Nilam, J., Vina, A., Kamsurya, R., Batterham, P., Arya, V., Pirkis, J., & Larsen, M. (2024). Indonesia's first suicide statistics profile: An analysis of suicide and attempt rates, underreporting,

- geographic distribution, gender, method, and rurality. *The Lancet Regional Health - Southeast Asia*, 22, Article 100368. <https://doi.org/10.1016/j.lansea.2024.100368>
- Rastogi, M., Paige Feldwisch, R., Pate, M., & Scarce, J. (2022). *Foundations of art therapy: Theory and applications*. Springer.
- Rizki, M., Ghifari, A., Ling Hui, W., Gilang Permata, E., Dany Siregar, M., & Isnaini Hadiyul Umam, M. (2023). Determining marketing strategy at LPP TVRI Riau using SWOT analysis method. *Yrpiiku.Com*, 3(1), 10–18.
- Saputra, T. (2022). Efektifitas terapi menganyam terhadap fungsi kognitif pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya. *Zabra: Journal of Health and Medical Research*, 2(4), 212–221.
- Schmutte, T. J., & Wilkinson, S. T. (2020). Suicide in older adults with and without known mental illness: Results from the National Violent Death Reporting System, 2003–2016. *American Journal of Preventive Medicine*, 58(4), 584–590. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2019.11.001>
- Shin, H., & Park, C. (2022). Social support and psychological well-being in younger and older adults: The mediating effects of basic psychological need satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 1051968. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1051968>
- Townsend, B. G., Chen, J. T.-H., & Wuthrich, V. M. (2021). Barriers and facilitators to social participation in older adults: A systematic literature review. *Clinical Gerontologist*, 44(4), 359–380. <https://doi.org/10.1080/07317115.2020.1863890>
- Upasen, R., Saengpanya, W., Awae, W., & Prasitvej, P. (2024). The influence of resilience and social support on mental health of older adults living in community: A cross-sectional study. *BMC Psychology*, 12(1), Article 397. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01892-6>
- Utomo, M. M. B. (2021). Kontribusi industri bambu di Kabupaten Gunungkidul bagi sumber penghidupan para petani dan pengrajin. *Jurnal Ilmu Kebutuhan*, 15(1), 52–68. <https://doi.org/10.22146/jik.v15i1.1514>
- Yan, Y. J., Lin, R., Zhou, Y., Luo, Y. T., Cai, Z. Z., Zhu, K. Y., & Li, H. (2021). Effects of expressive arts therapy in older adults with mild cognitive impairment: A pilot study. *Geriatric Nursing*, 42(1), 129–136. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2020.11.011>
- Zanjari, N., Momtaz, Y. A., Kamal, S. H. M., Basakha, M., & Ahmadi, S. (2022). The influence of providing and receiving social support on older adults' well-being. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 18(1), Article e2112241. <https://doi.org/10.2174/17450179-v18-e2112241>
- Zhang, J., Zhang, Y., Wu, Z., & Fu, X. (2024). Enhancing understanding of healthy aging based on time-varying dependencies among multidimensional health, life satisfaction, and health behaviors of older adults aged 60 years and over. *BMC Public Health*, 24(1), Article 192. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17752-2>
- Zhou, F., Zhang, H., Wang, H. Y., Liu, L. F., & Zhang, X. G. (2024). Barriers and facilitators to older adult participation in intergenerational physical activity program: A systematic review. *Aging Clinical and Experimental Research*, 36(1), Article 39. <https://doi.org/10.1007/s40520-023-02652-z>