

PRO-SIMBAH: PROGRAM SEKOLAH LANSIA INTEGRASI UNTUK OPTIMALISASI KUALITAS HIDUP BERBANTUAN VIRTUAL ART THERAPY

**Dody Hartanto, Bambang Sudarsono, Ariati Dina Puspitasari,
Okimustava, Muhammad Faiz Mubina, Tazkiya Auliya Azfin,
Hilda Hidayatun Nafi'ah, Sri Wahyuni**

Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta
bambang.sudarsono@pvto.uad.ac.id

Abstract

Pertumbuhan populasi lansia yang signifikan di Indonesia menimbulkan berbagai tantangan terkait peningkatan kualitas hidup mereka. Program Sekolah Lansia PRO-SIMBAH hadir sebagai solusi melalui integrasi pendidikan dan terapi seni berbasis virtual (Virtual Art Therapy) untuk meningkatkan kesejahteraan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual lansia. Program ini melibatkan 55 peserta lansia dari wilayah Pimpinan Cabang Aisyiyah Sedayu, Bantul, dan dilaksanakan selama delapan bulan. Metode yang diterapkan dalam program ini mencakup beberapa tahapan: persiapan, sosialisasi, pelaksanaan, evaluasi, dan keluaran (output). Dalam tahap pelaksanaan, program ini menawarkan pembelajaran interaktif mengenai keterampilan hidup sehari-hari, peningkatan kesehatan mental, serta keterlibatan dalam sesi Virtual Art Therapy, yang dipandu oleh terapis seni profesional. Melalui metode pembelajaran interaktif dan sesi terapi seni, PRO-SIMBAH berhasil meningkatkan kesehatan mental, keterampilan hidup, serta keterlibatan sosial para lansia. Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan dan depresi, serta peningkatan keterampilan hidup dan interaksi sosial. Program ini menawarkan model intervensi yang dapat diadopsi oleh berbagai komunitas untuk mendukung lansia dalam menjalani kehidupan yang lebih sehat, aktif, dan bermakna.

Keywords: PRO SIMBAH, Program Lansia Integrasi, Kualitas Hidup, Virtual Art Therapy.

Abstrak

The significant growth of the elderly population in Indonesia poses various challenges related to improving their quality of life. The PRO-SIMBAH School for the Elderly program comes as a solution through the integration of education and virtual art therapy to improve the physical, psychological, social, and spiritual well-being of the elderly. The program involved 55 elderly participants from the area of Aisyiyah Sedayu Branch, Bantul, and was implemented for eight months. The method applied in this program includes several stages: preparation, socialization, implementation, evaluation, and output. In the implementation stage, the program offers interactive learning on daily living skills, mental health improvement, as well as engagement in Virtual Art Therapy sessions, guided by professional art therapists. Through interactive learning methods and art therapy sessions, PRO-SIMBAH succeeded in improving the mental health, life skills, and social engagement of the elderly. Evaluation results showed a decrease in anxiety and depression levels, as well as improved life skills and social interaction. This program offers an intervention model that can be adopted by various communities to support the elderly in leading healthier, active and meaningful lives.

Keywords: PRO SIMBAH, Integrated Elderly Program, Quality of Life, Virtual Art Therapy.

PENDAHULUAN

Penduduk lanjut usia (lansia) merupakan kelompok demografi yang semakin bertambah di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS, 2021), jumlah lansia di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya dan diperkirakan akan mencapai 19,9% pada tahun 2045. Meningkatnya populasi lansia ini memunculkan berbagai tantangan, terutama terkait dengan upaya peningkatan kualitas hidup mereka (Hartanto et al., 2022). Kualitas hidup lansia tidak hanya ditentukan oleh aspek fisik, tetapi juga aspek psikologis, sosial, dan spiritual. Lansia sering menghadapi berbagai masalah kesehatan seperti penurunan fungsi kognitif, isolasi sosial, dan gangguan mental seperti depresi dan kecemasan yang dapat menurunkan kualitas hidup mereka (Dewi & Setiawan, 2022; Santosa et al., 2020). Oleh karena itu, dibutuhkan intervensi yang komprehensif untuk mendukung kesejahteraan holistik mereka.

Salah satu pendekatan yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia adalah melalui program pendidikan dan pemberdayaan yang holistik dan berkelanjutan (Nasution & Fauzi, 2023). Dalam konteks ini, Program Sekolah Lansia PRO-SIMBAH (Program Sekolah Integrasi Lansia Berbantuan Virtual Art Therapy) hadir sebagai sebuah inisiatif inovatif yang mengintegrasikan pendidikan, terapi seni virtual, dan teknologi digital untuk memberdayakan lansia (Violita et al., 2024). PRO-SIMBAH dirancang untuk memberikan pendidikan yang relevan dan sesuai dengan kebutuhan lansia, mulai dari keterampilan hidup sehari-hari, peningkatan kesehatan mental dan fisik, hingga pelatihan untuk menjaga koneksi sosial dan keterlibatan

aktif dalam masyarakat (Wulandari et al., 2021). Program ini juga menekankan pada pemberdayaan lansia untuk tetap aktif dan produktif, yang merupakan faktor penting dalam mendukung kesehatan mental dan sosial mereka (Mardiana & Hermawan, 2023).

Pendekatan integratif dalam PRO-SIMBAH menggabungkan aspek pembelajaran kognitif dengan intervensi seni berbasis virtual (Virtual Art Therapy). Terapi seni, baik secara langsung maupun virtual, telah terbukti efektif dalam mengurangi stres, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan mempromosikan ekspresi diri di kalangan lansia (Jones & Smith, 2020; Lee et al., 2021). Studi oleh Chen et al. (2022) menunjukkan bahwa terapi seni dapat memberikan dampak positif yang signifikan pada kesehatan mental lansia, terutama dalam mengurangi gejala depresi dan meningkatkan rasa percaya diri. Dengan menggunakan teknologi digital, program ini memungkinkan lansia untuk terlibat dalam kegiatan seni secara interaktif dan mendalam, meskipun terbatas oleh jarak atau mobilitas fisik. Selain itu, program ini juga memberikan akses pendidikan yang lebih luas, khususnya bagi lansia yang berada di daerah terpencil atau memiliki keterbatasan fisik (Putri et al., 2022).

Lebih jauh lagi, PRO-SIMBAH diharapkan dapat menjadi model pengabdian masyarakat yang tidak hanya berfokus pada aspek pendidikan lansia, tetapi juga pada pengembangan komunitas yang inklusif dan mendukung kesejahteraan holistik (Harahap & Suryani, 2023). Program ini mengusung konsep pemberdayaan, di mana lansia tidak hanya menjadi penerima manfaat, tetapi juga berperan aktif sebagai agen perubahan dalam komunitas mereka (Sari & Nugroho, 2021). Dengan dukungan teknologi dan

metode pembelajaran yang interaktif, PRO-SIMBAH berpotensi memberikan dampak positif yang berkelanjutan bagi lansia dan komunitas di sekitarnya. Pendekatan ini konsisten dengan temuan yang menunjukkan bahwa lansia yang terlibat aktif dalam program pembelajaran dan kegiatan sosial cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik dan risiko kesehatan yang lebih rendah (Thomas & Yang, 2019).

Melalui artikel ini, akan dibahas mengenai konsep, implementasi, serta dampak PRO-SIMBAH sebagai model intervensi yang inovatif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Artikel ini juga akan menguraikan hasil dari program ini dan bagaimana integrasi terapi seni virtual dapat mendukung kesejahteraan fisik, psikologis, dan sosial para lansia. Dengan demikian, diharapkan PRO-SIMBAH dapat menjadi rujukan bagi inisiatif serupa di masa depan, khususnya dalam konteks pengabdian masyarakat yang berfokus pada pemberdayaan lansia.

METODE

Metode yang digunakan dalam program pengabdian ini dirancang secara komprehensif dan terstruktur untuk memastikan pencapaian tujuan peningkatan kualitas hidup lansia secara optimal melalui pendekatan integratif berbasis pendidikan dan terapi seni virtual. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat meliputi lima tahapan utama, yaitu persiapan, sosialisasi, pelaksanaan, evaluasi, dan output. Setiap tahapan dirancang untuk memastikan bahwa Program Sekolah Lansia PRO-SIMBAH (Program Sekolah Integrasi Lansia Berbantuan Virtual Art Therapy) dapat berjalan dengan efektif dan mencapai tujuan yang diharapkan dalam meningkatkan

kualitas hidup lansia. Berikut adalah penjelasan setiap tahapan secara rinci:

Tahap Persiapan

Tahap persiapan merupakan langkah awal yang penting untuk memastikan keberhasilan program pengabdian ini. Pada tahap ini, tim pengabdian melakukan identifikasi kebutuhan dan pemetaan kondisi lansia yang menjadi sasaran program di wilayah yang telah ditentukan. Langkah ini melibatkan pengumpulan data demografi, kesehatan, dan kondisi psikososial lansia melalui survei dan wawancara mendalam. Data yang diperoleh digunakan untuk merancang kurikulum PRO-SIMBAH yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan para lansia. Selain itu, persiapan juga mencakup penyusunan materi ajar dan modul terapi seni virtual yang akan digunakan selama program berlangsung. Tim juga menyiapkan perangkat teknologi seperti tablet atau smartphone beserta koneksi internet bagi lansia yang membutuhkannya untuk mendukung kegiatan virtual art therapy.

Tahap Sosialisasi

Tahap sosialisasi bertujuan untuk memperkenalkan Program PRO-SIMBAH kepada para lansia, keluarga, dan masyarakat luas. Sosialisasi dilakukan melalui berbagai media, seperti brosur, poster, serta pertemuan daring dan luring dengan melibatkan tokoh masyarakat dan pemangku kepentingan lokal. Dalam sosialisasi ini, tim pengabdian menjelaskan tujuan, manfaat, dan teknis pelaksanaan program secara rinci. Selain itu, tim juga memberikan pelatihan singkat kepada lansia dan keluarga mengenai cara penggunaan perangkat teknologi yang akan digunakan dalam program ini, sehingga mereka merasa nyaman

dan siap untuk berpartisipasi. Tahap ini penting untuk meningkatkan partisipasi dan komitmen dari para peserta serta mendukung keberlanjutan program.

Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan merupakan inti dari program pengabdian ini. Pelaksanaan PRO-SIMBAH dilakukan dalam bentuk kegiatan pembelajaran interaktif dan sesi terapi seni berbasis virtual. Kegiatan pembelajaran meliputi topik-topik seperti kesehatan fisik dan mental, keterampilan hidup sehari-hari, manajemen stres, dan teknik relaksasi. Sementara itu, sesi Virtual Art Therapy dilakukan dengan panduan dari terapis seni profesional yang membantu lansia dalam mengekspresikan diri dan meningkatkan kesejahteraan emosional mereka. Kegiatan ini dilaksanakan secara daring melalui platform video conference yang sudah disosialisasikan sebelumnya. Setiap sesi dilengkapi dengan tugas mandiri yang dapat dikerjakan oleh peserta di rumah untuk memperkuat pemahaman dan keterampilan yang diperoleh. Pelaksanaan dilakukan secara bertahap selama tiga bulan dengan frekuensi pertemuan dua kali seminggu.

Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas program PRO-SIMBAH dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Evaluasi melibatkan pengukuran sebelum dan sesudah pelaksanaan program, menggunakan instrumen yang telah divalidasi untuk menilai berbagai aspek seperti kesejahteraan psikologis, keterampilan hidup, dan tingkat keterlibatan sosial. Metode evaluasi yang digunakan meliputi kuesioner, wawancara mendalam, dan diskusi kelompok terfokus (focus group discussion/FGD) dengan peserta program dan keluarga

mereka. Evaluasi juga dilakukan terhadap metode dan pelaksanaan kegiatan terapi seni virtual untuk menilai kebermanfaatan dan tingkat kepuasan peserta. Hasil evaluasi digunakan untuk perbaikan dan pengembangan program di masa mendatang serta sebagai bahan publikasi ilmiah terkait efektivitas program.

Tahap Output

Tahap output adalah tahap terakhir yang mencakup dokumentasi hasil program, baik dalam bentuk laporan pengabdian masyarakat, artikel ilmiah, maupun media lainnya. Output dari Program PRO-SIMBAH diharapkan dapat berupa peningkatan kualitas hidup lansia yang terukur dari aspek kesehatan mental, keterampilan hidup, dan interaksi sosial. Selain itu, program ini juga menghasilkan buku referensi dan terapi seni yang dapat digunakan secara berkelanjutan oleh masyarakat atau institusi lainnya yang ingin mengadopsi model program serupa.

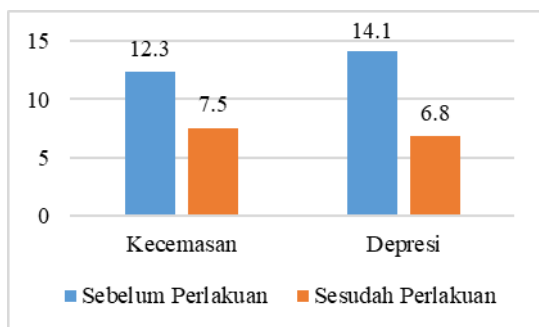
HASIL DAN PEMBAHASAN

Program Sekolah Lansia PRO-SIMBAH (Program Sekolah Integrasi Lansia Berbantuan Virtual Art Therapy) dilaksanakan selama delapan bulan dengan melibatkan 55 peserta lansia dari Pimpinan Cabang Aisyiyah Sedayu yang beralamat di Kalurahan Argorejo, Kecamatan Sedayu, Kabupaten Bantul, Provinsi DIY. Evaluasi program dilakukan untuk menilai efektivitasnya dalam meningkatkan kualitas hidup lansia, yang mencakup aspek kesehatan mental, keterampilan hidup, dan keterlibatan sosial. Metode evaluasi menggunakan pendekatan kuantitatif melalui kuesioner dan pendekatan kualitatif melalui wawancara mendalam

dan diskusi kelompok terfokus (FGD). Temuan ini kemudian disajikan dalam bentuk grafis untuk memudahkan interpretasi hasil.

1. Peningkatan Kesehatan Mental

Program ini menunjukkan keberhasilan signifikan dalam meningkatkan kesehatan mental peserta lansia. Setelah mengikuti sesi terapi seni berbasis virtual secara teratur, lansia yang sebelumnya melaporkan mengalami kecemasan dan depresi ringan menunjukkan perbaikan signifikan dalam skor kesehatan mental mereka. Grafik 1 menunjukkan penurunan rata-rata skor kecemasan dari 12,3 (kategori sedang) menjadi 7,5 (kategori ringan), dan skor depresi menurun dari 14,1 menjadi 6,8. Hasil ini mengindikasikan bahwa Virtual Art Therapy yang diterapkan dalam program ini efektif dalam membantu lansia mengelola stres dan emosi negatif.



Grafik 1. Skor Perbandingan Skor Kecemasan dan Depresi Sebelum dan Sesudah Program

2. Dampak Terapi Seni terhadap Kesejahteraan Emosional

Peningkatan kesehatan mental ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa terapi seni dapat mengurangi gejala depresi dan kecemasan serta meningkatkan kesejahteraan emosional pada lansia

(Chen et al., 2022). Proses kreatif dalam terapi seni memungkinkan peserta mengekspresikan perasaan mereka dalam lingkungan yang mendukung. Selain itu, interaksi sosial yang terjadi selama sesi terapi seni virtual turut memberikan rasa keterhubungan, yang berkontribusi pada penurunan tingkat kesepian dan peningkatan kepuasan hidup.

3. Peningkatan Keterampilan Hidup

Program PRO-SIMBAH juga fokus pada pengembangan keterampilan hidup lansia. Dengan menggunakan modul interaktif yang dirancang sesuai kebutuhan mereka, peserta dapat meningkatkan keterampilan hidup seperti manajemen kesehatan diri, nutrisi, dan teknik relaksasi. Peningkatan rata-rata skor keterampilan hidup peserta dari 54,7 (kategori cukup) menjadi 74,2 (kategori baik) setelah mengikuti program.

4. Relevansi Pendidikan Keterampilan Hidup

Peningkatan keterampilan hidup ini menunjukkan bahwa pendidikan berbasis kebutuhan dan konteks lansia sangat efektif. Metode pembelajaran yang interaktif dan disampaikan secara virtual ini mempermudah lansia dalam mengakses materi yang relevan, memperbaiki kualitas hidup mereka, dan meningkatkan kemandirian dalam mengelola keseharian (Nasution & Fauzi, 2023). Hal ini penting, terutama dalam era digital, di mana akses terhadap informasi menjadi lebih mudah tetapi tetap memerlukan pendekatan yang inklusif dan mudah dipahami.

5. Peningkatan Keterlibatan Sosial

Aspek keterlibatan sosial peserta juga menunjukkan peningkatan yang signifikan. Banyak peserta yang sebelumnya merasa kesepian dan kurang berpartisipasi dalam kegiatan sosial melaporkan bahwa mereka lebih sering berinteraksi dengan sesama setelah program berlangsung. Peningkatan rata-rata skor keterlibatan sosial dari 3,8 menjadi 7,2.

6. Faktor Pendukung Peningkatan Keterlibatan Sosial

Interaksi sosial yang meningkat ini tidak lepas dari peran fasilitator dan desain program yang memungkinkan lansia untuk saling berkomunikasi dan mendukung satu sama lain selama sesi terapi seni dan diskusi kelompok. Studi menunjukkan bahwa lansia yang terlibat dalam kegiatan sosial lebih mungkin memiliki kesejahteraan mental dan fisik yang lebih baik (Thomas & Yang, 2019). Oleh karena itu, program ini memberikan dampak ganda, tidak hanya pada aspek kesehatan mental tetapi juga memperkuat jaringan sosial yang dimiliki oleh peserta.

7. Analisis Kepuasan Peserta

Selain hasil kuantitatif, evaluasi kualitatif melalui wawancara dan FGD mengungkapkan bahwa mayoritas peserta merasa puas dengan program ini. Tingkat kepuasan peserta 85% yang menyatakan bahwa mereka merasa lebih termotivasi dan percaya diri setelah mengikuti program. Mereka juga mengapresiasi metode pembelajaran yang menarik dan relevansi materi yang disajikan.

SIMPULAN

Secara keseluruhan, Program Sekolah Lansia PRO-SIMBAH berhasil meningkatkan kualitas hidup lansia melalui pendekatan integratif yang menggabungkan pendidikan keterampilan hidup dan terapi seni berbasis virtual. Keberhasilan ini menunjukkan pentingnya program berbasis komunitas dan teknologi digital dalam mendukung keterlibatan aktif lansia, terutama dalam konteks pasca-pandemi. Ke depan, model ini berpotensi diadaptasi dan diterapkan di berbagai komunitas untuk mendukung lansia menjalani hidup yang lebih sehat, bermakna, dan terhubung.

Keberhasilan program PRO-SIMBAH ini dapat menjadi model bagi pengembangan program sejenis di daerah lain dengan menyesuaikan kurikulum dan metode pelatihan berdasarkan karakteristik lokal. Hal ini dapat diperluas dengan melibatkan lebih banyak stakeholder, seperti pusat kesehatan masyarakat, komunitas lokal, dan akademisi untuk memperkuat pelaksanaan program dan mendukung keberlanjutan.

Meskipun hasilnya positif, terdapat beberapa tantangan yang dihadapi selama pelaksanaan program, seperti kesulitan teknis dalam menggunakan perangkat digital bagi sebagian lansia dan keterbatasan interaksi fisik. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan dukungan teknis dan pendampingan bagi peserta serta mempertimbangkan pengembangan model hybrid yang menggabungkan pertemuan daring dan luring di masa depan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Direktorat Riset, Teknologi, dan Pengabdian kepada Masyarakat (DRTPM) atas kepercayaan dan dukungan yang diberikan melalui hibah skema Pengabdian Masyarakat dengan nomor kontrak NT/AL04/2024; U12/645.3/SPK-PKM-DRTM/LPPM-UAD/VI/2024. Kami berkomitmen untuk memanfaatkan dana hibah ini secara optimal guna mencapai hasil yang bermanfaat dan berdampak luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2021). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021. Jakarta: BPS.
- Chen, L., Wang, H., Zhang, Y., & Li, M. (2022). The Impact of Art Therapy on Mental Health in the Elderly: A Systematic Review. *Journal of Gerontological Social Work*, 65(1), 45-60.
- Dewi, R., & Setiawan, R. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Lansia. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 7(2), 119-134.
- Harahap, A. S., & Suryani, T. (2023). Pengembangan Komunitas Inklusif untuk Lansia: Studi Kasus di Jakarta. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 10(1), 88-97.
- Hartanto, D., Matahari, R., & Nurfiti, D. (2022). Realizing Family Resilience during the Covid-19 Pandemic through Health Education and Counseling for Aisyiyah Cadre in Sewon District, Bantul. *Engagement: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 71-83. <https://doi.org/10.29062/engagement.v6i1.1189>
- Jones, P., & Smith, K. (2020). Virtual Art Therapy for Seniors: A New Approach in the Digital Age. *Arts in Psychotherapy*, 69, 101-113.
- Lee, S., Park, H., & Kim, J. (2021). The Effects of Art-Based Interventions on Cognitive Function and Quality of Life in Older Adults: A Meta-Analysis. *Clinical Interventions in Aging*, 16, 431-447.
- Mardiana, R., & Hermawan, R. (2023). Pemberdayaan Lansia melalui Pendidikan Berbasis Keterampilan Hidup. *Jurnal Pendidikan dan Pemberdayaan*, 5(2), 205-217.
- Nasution, N. A., & Fauzi, M. (2023). Program Sekolah Lansia: Solusi untuk Kesejahteraan Sosial dan Mental Lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 67-78.
- Putri, D., Kusuma, Y., & Nurhadi, R. (2022). Teknologi Digital untuk Pemberdayaan Lansia di Daerah Terpencil. *Jurnal Teknologi dan Pemberdayaan*, 4(2), 152-163.
- Santosa, B., Purnomo, D., & Rahmawati, N. (2020). Depresi dan Kesejahteraan Lansia di Panti Jompo. *Jurnal Kesehatan Jiwa*, 8(3), 75-82.
- Sari, P., & Nugroho, A. (2021). Lansia Sebagai Agen Perubahan dalam Pemberdayaan Komunitas. *Jurnal Pengembangan Masyarakat*, 11(2), 193-204.
- Thomas, J., & Yang, S. (2019). Active Engagement and Life Satisfaction in Elderly Populations: A Comparative Study. *Journal of Aging Studies*,

32(1), 28-38.

- Violita, S., Alifah, R., & Okimustava. (2024). Analysis of the Effectiveness of Guided Inquiry-Based Physics Learning with the PhET Simulation Guidebook on Global Warming Material: Efforts to Improve Science Process Skills of High School Students. *Jurnal Genesis Indonesia*, 3(02), 61–68. <https://doi.org/10.56741/jgi.v3i02.480>
- Wulandari, S., Handayani, D., & Saputra, A. (2021). Pengaruh Pendidikan Berbasis Teknologi Terhadap Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Pendidikan Lansia*, 3(1), 45-57.