

Pengurangan Kecemasan Lansia Melalui Terapi Penerimaan Diri dan Pengembangan Ekonomi Kreatif di Sekolah Lansia Dewi Sinta Punggur Lampung Tengah

Khufyah Robe'nur¹ Anggita Vela² Chamdini Putri³ Amiatius Sholekah⁴

Sekolah Tinggi Ilmu Syariah Darusy Syafa'ah Lampung Tengah^{1,2,3,4}



Email Korespondensi: khufyah12@gmail.com

INFO ARTIKEL

Histori Artikel:

Diterima 14-08-2026

Disetujui 19-08-2026

Diterbitkan 21-08-2026

ABSTRACT

Lanjut usia merupakan fase kehidupan yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, sosial, dan ekonomi yang dapat memengaruhi kesejahteraan serta kemampuan individu dalam beradaptasi. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk membantu mengurangi kecemasan lansia melalui penguatan penerimaan diri sekaligus mendorong aktivitas kreatif yang berpotensi mendukung kepercayaan diri dan produktivitas. Kegiatan dilaksanakan di Sekolah Lansia Dewi Sinta, Kampung Sido Mulyo, Kecamatan Punggur, Kabupaten Lampung Tengah, pada 10 Februari 2026. Metode pelaksanaan terdiri atas lima tahap, yaitu persiapan, screening, implementasi kegiatan, evaluasi, dan penyusunan laporan. Implementasi dilakukan melalui penyampaian materi secara interaktif mengenai penerimaan diri, pengelolaan kecemasan, aktivitas sosial, dan produktivitas lansia, kemudian dilanjutkan dengan praktik melukis secara berkelompok. Hasil kegiatan menunjukkan adanya partisipasi aktif lansia, suasana kegiatan yang lebih rileks dan menyenangkan, munculnya ekspresi kreativitas, peningkatan kepercayaan diri, serta interaksi sosial yang lebih positif. Karya lukisan juga menunjukkan adanya peluang pengembangan aktivitas kreatif menjadi kegiatan produktif bernilai ekonomi apabila dilakukan secara berkelanjutan. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang dipadukan dengan aktivitas kreatif dapat menjadi alternatif pemberdayaan lansia yang bersifat psikologis, sosial, dan ekonomi.

Keyword: Lansia, Kecemasan, Penerimaan Diri, Terapi Kreatif, Ekonomi Kreatif, Pemberdayaan Masyarakat.

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Robe'nur, K., Vela, A., Putri, C., & Sholekah, A. (2026). Pengurangan Kecemasan Lansia Melalui Terapi Penerimaan Diri dan Pengembangan Ekonomi Kreatif di Sekolah Lansia Dewi Sinta Punggur Lampung Tengah. *Indonesia Berdampak: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(2), 637-645. <https://doi.org/10.63822/x3namz47>

PENDAHULUAN

Penuaan merupakan proses alami yang membawa perubahan pada aspek fisik, psikologis, dan sosial sehingga lansia membutuhkan dukungan yang tidak hanya berorientasi pada kesehatan fisik, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis dan sosial (Suciawati & Kundaryanti, 2025). Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan sepanjang hayat melalui program sekolah lansia dapat menjadi salah satu pendekatan untuk membantu lansia menghadapi perubahan kondisi kehidupannya (Fitriani & Febrieta, 2024). Kondisi psikologis menjadi salah satu aspek penting karena lansia dapat menghadapi kesepian, kehilangan peran, perubahan hubungan sosial, serta penurunan kemampuan fisik yang berpotensi memengaruhi kualitas hidup. (Destriande et al., 2021) menunjukkan bahwa kesehatan mental, vitalitas, fungsi sosial, dan kondisi emosional merupakan bagian penting dalam pembentukan kualitas hidup lansia (Iqbal NuariIqbal Nuari et al., n.d.).

Kecemasan pada lansia perlu memperoleh perhatian karena gangguan psikologis tersebut dapat memengaruhi kenyamanan, aktivitas, serta kemampuan individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari. (Rani et al., 2023) menemukan bahwa terapi seni berupa mewarnai dan menggambar dapat digunakan sebagai salah satu pendekatan untuk membantu lansia menghadapi kecemasan (Riyanti et al., 2023). Penerimaan diri merupakan aspek psikologis yang relevan bagi lansia karena kemampuan menerima perubahan diri dapat membantu individu beradaptasi terhadap kondisi kehidupan pada masa tua. (Prili et al., 2026) menjelaskan bahwa penguatan *self-acceptance* dapat menjadi pendekatan dalam menghadapi persoalan psikologis lansia, termasuk kondisi yang berkaitan dengan kesepian dan perubahan peran keluarga (Salsabila & Uyun, 2024)

Self-acceptance pada lansia juga berkaitan dengan kemampuan untuk menerima perubahan fisik, sosial, dan psikologis yang muncul selama proses penuaan. Ini menunjukkan bahwa lansia dengan penerimaan diri yang lebih baik cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap perubahan kehidupan pada masa lanjut usia (Sari, 2026). Selain aspek psikologis, keterlibatan lansia dalam aktivitas sosial merupakan bagian penting dari proses pemberdayaan karena aktivitas sosial dapat mendukung hubungan interpersonal dan kesejahteraan lansia (Dhiya Sausan Rizky Angreni & Almizar Hamid, 2025). Aktivitas sosial lansia berkaitan dengan karakteristik demografis dan kondisi kehidupan individu sehingga diperlukan pendekatan pemberdayaan yang sesuai dengan karakteristik peserta (Wahyuni & Arifiati, 2025).

Aktivitas kreatif dapat menjadi sarana yang relatif sederhana untuk mendorong lansia agar tetap aktif sekaligus memberikan ruang bagi ekspresi diri (Luqyana & Sri Wahyuni, 2024). Penelitian mengenai terapi seni pada lansia menunjukkan bahwa aktivitas mewarnai dan menggambar dapat memberikan pengalaman yang menyenangkan dan membantu menciptakan kondisi psikologis yang lebih tenang. Pemberdayaan lansia juga tidak harus berhenti pada aspek kesehatan, tetapi dapat diarahkan pada penguatan kemandirian melalui aktivitas produktif sesuai kemampuan individu. Hal tersebut menegaskan bahwa pemberdayaan lansia produktif dapat diarahkan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, kesehatan, dan kemandirian lansia (Wibawa et al., 2025). Konsep ekonomi kreatif relevan diterapkan dalam pemberdayaan masyarakat karena kreativitas dan keterampilan dapat dikembangkan menjadi aktivitas yang menghasilkan nilai tambah ekonomi. (Khوامir & Yazid, 2025) menjelaskan bahwa ekonomi kreatif dapat digunakan sebagai instrumen pemberdayaan melalui pemanfaatan kreativitas dan keterampilan masyarakat. Dalam konteks pengabdian kepada masyarakat, pemberdayaan lansia melalui integrasi pendekatan kesehatan, sosial, spiritual, dan aktivitas produktif dapat membangun lansia yang lebih aktif dan mandiri.

Berdasarkan uraian tersebut, persoalan lansia tidak dapat dipandang hanya sebagai persoalan penurunan kemampuan fisik, tetapi merupakan persoalan multidimensional yang mencakup aspek psikologis, sosial, dan ekonomi. Laporan kegiatan PkM STIS Darusy Syafa'ah Lampung Tengah menunjukkan bahwa lansia di Sekolah Lansia Punggur membutuhkan pendekatan yang mampu memperkuat penerimaan diri, mengelola kecemasan, mempertahankan aktivitas sosial, serta memberikan ruang untuk tetap berkarya. Oleh karena itu, integrasi edukasi penerimaan diri dengan aktivitas melukis dipandang relevan sebagai bentuk pemberdayaan yang tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga memberikan pengalaman langsung kepada lansia untuk berekspresi, berinteraksi, dan menghasilkan karya. Pendekatan tersebut sekaligus membuka peluang agar aktivitas kreatif sederhana dapat dikembangkan menjadi kegiatan produktif yang memiliki nilai ekonomi apabila memperoleh pendampingan lanjutan.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan oleh tim P3M Sekolah Tinggi Ilmu Syari'ah Darusy Syafa'ah Lampung Tengah di Sekolah Lansia Dewi Sinta, Kampung Sido Mulyo, Kecamatan Punggur, Kabupaten Lampung Tengah. Kegiatan dilaksanakan pada Selasa, 10 Februari 2026 mulai pukul 08.00 WIB sampai selesai. Tim pelaksana terdiri atas dosen dan mahasiswa dari beberapa bidang keilmuan.



Gambar. 1 Kegiatan Pelaksanaan PKM pada Sekolah Lansia Dewi Sinta Punggur

Pelaksanaan kegiatan disusun dalam lima tahapan sebagai berikut.

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan melalui koordinasi antara P3M STIS Darusy Syafa'ah Lampung Tengah dengan pengelola Sekolah Lansia Dewi Sinta. Persiapan meliputi penentuan lokasi, waktu kegiatan, materi edukasi, pembagian tugas tim, penyediaan alat dan bahan melukis, konsumsi, serta kebutuhan pendukung kegiatan. Berdasarkan laporan, kegiatan dirancang sebagai bentuk implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi sekaligus mendukung pemberdayaan lansia.

2. Tahap Screening

Screening dilakukan sebagai identifikasi awal terhadap kondisi dan kebutuhan peserta melalui pengamatan terhadap kondisi peserta, komunikasi awal, dan interaksi selama kegiatan. Tahap ini diarahkan untuk mengetahui kondisi umum peserta, tingkat keterlibatan, kenyamanan dalam mengikuti kegiatan, serta kebutuhan pendampingan selama proses edukasi dan praktik. Catatan

metodologis: laporan kegiatan yang menjadi sumber utama belum mencantumkan penggunaan instrumen baku seperti Geriatric Anxiety Inventory atau pengukuran pre-test dan post-test. Oleh sebab itu, screening dalam artikel ini tidak diposisikan sebagai diagnosis klinis, melainkan sebagai identifikasi kebutuhan dan kondisi awal peserta.

3. Tahap Implementasi Kegiatan

Implementasi terdiri atas dua kegiatan utama, yaitu penyampaian materi dan aktivitas kreativitas melalui melukis. Materi diberikan dengan metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Materi mencakup konsep penerimaan diri pada masa lansia, pengelolaan kecemasan secara positif, pentingnya aktivitas sosial dan produktif, serta motivasi untuk tetap berkarya pada usia lanjut. Setelah penyampaian materi, peserta mengikuti praktik melukis secara berkelompok dengan pendampingan tim. Praktik meliputi pengenalan alat dan bahan, pendampingan proses melukis, serta pemberian kesempatan kepada peserta untuk mengekspresikan diri melalui warna dan gambar.

4. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan secara deskriptif melalui pengamatan terhadap partisipasi peserta, respons selama penyampaian materi, keterlibatan dalam praktik melukis, ekspresi peserta, hasil karya, serta interaksi sosial selama kegiatan. Evaluasi juga digunakan untuk melihat kesesuaian kegiatan dengan tujuan yang telah ditetapkan.

5. Tahap Penyusunan Laporan

Laporan akhir dilakukan melalui dokumentasi seluruh rangkaian kegiatan, pengumpulan hasil kegiatan, penyusunan laporan PkM, dan penyusunan artikel ilmiah sebagai bentuk luaran akademik. Dokumentasi kegiatan dalam laporan mencakup surat undangan, surat tugas, pamflet, daftar hadir, dan dokumentasi pelaksanaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Tahap Persiapan

Tahap persiapan menghasilkan kesiapan lokasi, tim pelaksana, materi, dan perlengkapan kegiatan. Kerja sama dengan Sekolah Lansia Dewi Sinta menjadi bagian penting karena kegiatan dilaksanakan dalam lingkungan pendidikan nonformal bagi lansia. Surat undangan dari Sekolah Lansia Dewi Sinta menunjukkan bahwa kegiatan tersebut merupakan bagian dari pembinaan lansia dalam aspek kesehatan, spiritual, dan sosial serta mendukung konsep lansia yang sehat, mandiri, aktif, dan bermartabat.

Persiapan juga mencakup penyediaan alat dan bahan kegiatan. Rencana anggaran menunjukkan adanya pengadaan 50 paket alat dan bahan serta konsumsi peserta, yang menunjukkan bahwa kegiatan dirancang dalam bentuk aktivitas kelompok dan praktik langsung. Secara konseptual, tahap persiapan tersebut sejalan dengan prinsip pemberdayaan masyarakat yang menempatkan perguruan tinggi sebagai agen perubahan melalui kegiatan yang dirancang berdasarkan kebutuhan masyarakat. Pendekatan semacam ini penting agar kegiatan pengabdian tidak berhenti pada transfer pengetahuan, tetapi menghasilkan pengalaman praktis yang dapat diterapkan oleh Masyarakat sejalan dengan pemikiran (Sagala et al., 2025).

2. Hasil Tahap Screening

Tahap screening memberikan dasar bagi tim untuk menyesuaikan pendekatan kegiatan dengan kondisi peserta. Karakter kegiatan yang melibatkan lansia memerlukan metode yang sederhana, komunikatif, tidak terlalu formal, dan memberikan kesempatan kepada peserta untuk berpartisipasi

secara aktif. Kondisi tersebut penting karena aktivitas sosial dan keterlibatan lansia tidak hanya dipengaruhi oleh usia, tetapi juga oleh kondisi sosial dan karakteristik individu. Hasil penelitian (Donca et al., 2025) memperlihatkan bahwa karakteristik demografis berhubungan dengan aktivitas sosial lansia sehingga pendekatan kegiatan perlu mempertimbangkan kondisi peserta. Namun, berdasarkan dokumen kegiatan, tidak tersedia data kuantitatif hasil screening kecemasan. Dengan demikian, perubahan tingkat kecemasan dalam artikel ini tidak dinyatakan dalam bentuk persentase atau skor statistik. Temuan yang dapat dipertanggungjawabkan adalah perubahan yang diamati selama kegiatan, terutama peserta yang tampak lebih rileks, ceria, bersemangat, aktif berinteraksi, dan terlibat dalam aktivitas kreatif.

3. Hasil Tahap Implementasi Kegiatan

Implementasi kegiatan diawali dengan penyampaian materi mengenai penerimaan diri, pengelolaan kecemasan, aktivitas sosial, dan produktivitas lansia. Penggunaan ceramah yang dikombinasikan dengan diskusi dan tanya jawab memberikan kesempatan kepada peserta untuk tidak hanya menerima informasi, tetapi juga berinteraksi dengan tim pengabdian. Materi penerimaan diri diarahkan agar lansia dapat memahami kondisi dirinya secara lebih positif. Pendekatan tersebut relevan karena penerimaan diri membantu individu menghadapi perubahan yang terjadi selama proses penuaan. Kajian mengenai *self-acceptance* pada lansia menunjukkan bahwa penerimaan terhadap perubahan fisik, sosial, dan psikologis dapat mendukung kemampuan adaptasi lansia (Retni et al., 2023).



Gambar. 2 Penyampaian materi Pengurangan Kecemasan Lanisia Melalui Penerimaan Diri

Setelah kegiatan edukasi, peserta mengikuti praktik melukis secara berkelompok. Aktivitas tersebut memberikan kesempatan kepada lansia untuk mengekspresikan diri melalui warna dan gambar tanpa menempatkan kemampuan artistik sebagai tujuan utama. Laporan kegiatan menunjukkan bahwa peserta mengikuti praktik dengan antusias dan mampu menghasilkan lukisan sederhana sebagai bentuk ekspresi individual. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa aktivitas seni seperti mewarnai dan menggambar dapat digunakan sebagai pendekatan untuk membantu lansia menghadapi kecemasan (Quinn et al., 2025). Dengan demikian, aktivitas melukis dalam kegiatan PkM ini tidak hanya memiliki dimensi rekreatif, tetapi dapat menjadi media untuk menciptakan suasana yang lebih tenang dan memberikan ruang bagi ekspresi diri.



Gambar. 3 Praktik Pengembangan Ekonomi Kreatif Melalui kegiatan Melukis Totebag

4. Hasil Tahap Evaluasi

Evaluasi menunjukkan beberapa hasil utama. Pertama, partisipasi lansia selama kegiatan tergolong aktif, baik pada sesi penyampaian materi maupun pada saat praktik melukis. Laporan mencatat bahwa peserta mengikuti kegiatan dengan antusias dan aktif. *Kedua*, kegiatan menunjukkan perubahan suasana emosional yang positif selama pelaksanaan. Lansia terlihat lebih rileks, ceria, dan bersemangat, sedangkan aktivitas melukis memberikan pengalaman kreatif yang membantu menciptakan suasana psikologis yang lebih tenang. Temuan ini sejalan dengan penelitian mengenai terapi seni pada lansia yang menunjukkan potensi aktivitas seni dalam membantu mengatasi kecemasan (Putri et al., 2025).

Ketiga, muncul kreativitas dan rasa percaya diri peserta. Peserta mampu menghasilkan karya lukisan sederhana yang menunjukkan ekspresi masing-masing individu, dan proses tersebut memberikan pengalaman positif berupa rasa bangga terhadap hasil karya. *Empat*, kegiatan memperkuat interaksi sosial antar peserta, pengelola sekolah lansia, dan tim pengabdian. Hal ini penting karena aktivitas sosial merupakan salah satu aspek yang mendukung kualitas hidup lansia, terutama ketika aktivitas tersebut memberikan kesempatan untuk berkomunikasi, bekerja sama, dan memperoleh dukungan sosial. Temuan pengabdian (Andari et al., 2024) juga menunjukkan bahwa aktivitas sosial dan kegiatan edukatif dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

Kelima, kegiatan menghasilkan karya yang memiliki potensi untuk dikembangkan menjadi aktivitas produktif. Laporan mencatat bahwa hasil karya peserta dapat dikembangkan menjadi aktivitas kreatif bernilai ekonomi apabila dilakukan secara berkelanjutan. Potensi tersebut sejalan dengan konsep ekonomi kreatif yang menjadikan kreativitas sebagai sumber penciptaan nilai tambah. (Khussainova et al., 2024) menjelaskan bahwa ekonomi kreatif dapat menjadi instrumen pemberdayaan masyarakat melalui pemanfaatan kreativitas dan keterampilan. Dalam konteks lansia, tujuan utamanya bukan menjadikan seluruh peserta sebagai pelaku usaha, tetapi memberikan ruang agar keterampilan sederhana yang dimiliki dapat berkembang menjadi aktivitas produktif sesuai kemampuan masing-masing.



Gambar. 6 Kegiatan Evaluasi Pengabdian Kepada Masyarakat dengan Mitra Sekolah Lansia Dewi Sinta Punggur

5. Hasil Tahap Penyusunan Laporan

Tahap akhir menghasilkan dokumentasi dan laporan kegiatan PkM yang menjadi dasar penyusunan artikel ilmiah. Dokumentasi tersebut meliputi administrasi kegiatan, daftar hadir, pamflet, dan dokumentasi pelaksanaan. Penyusunan laporan memiliki fungsi penting untuk memastikan kegiatan tidak berhenti sebagai aktivitas satu kali, tetapi dapat menjadi dasar evaluasi dan pengembangan program berikutnya. Laporan kegiatan merekomendasikan agar kegiatan serupa dilakukan secara berkelanjutan, disertai pelatihan lanjutan untuk mengembangkan produk kreatif lansia, melibatkan mahasiswa atau relawan, dan memperluas variasi kegiatan seperti kerajinan tangan atau seni dekoratif. Dengan demikian, hasil kegiatan menunjukkan bahwa integrasi pendekatan psikologis dan kreativitas memiliki potensi sebagai model pemberdayaan lansia. Akan tetapi, untuk membuktikan efektivitas program secara lebih kuat, kegiatan berikutnya perlu menambahkan instrumen pengukuran kecemasan sebelum dan sesudah intervensi, dokumentasi jumlah peserta yang mengikuti kegiatan, serta evaluasi keberlanjutan terhadap produk kreatif yang dihasilkan.

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan tema “Pengurangan Kecemasan Lansia melalui Terapi Penerimaan Diri dan Pengembangan Ekonomi Kreatif” telah dilaksanakan di Sekolah Lansia Dewi Sinta, Kecamatan Punggur, Lampung Tengah, pada 10 Februari 2026. Kegiatan dilaksanakan melalui edukasi mengenai penerimaan diri dan pengelolaan kecemasan yang dilanjutkan dengan aktivitas kreatif berupa praktik melukis. Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan, peserta menunjukkan partisipasi yang aktif, suasana yang lebih rileks dan menyenangkan, munculnya kreativitas, meningkatnya rasa percaya diri, serta terbentuknya interaksi sosial yang positif.

Aktivitas melukis juga menunjukkan potensi untuk dikembangkan sebagai kegiatan produktif yang dapat memberikan nilai tambah ekonomi apabila dilakukan secara berkelanjutan. Dengan demikian,

integrasi edukasi psikologis dan aktivitas kreatif dapat menjadi salah satu pendekatan pemberdayaan lansia yang mencakup aspek psikologis, sosial, dan ekonomi. Namun, karena kegiatan yang dilaporkan belum menggunakan pengukuran kecemasan secara kuantitatif, penelitian atau PkM lanjutan perlu menggunakan pre-test dan post-test dengan instrumen yang sesuai agar efektivitas intervensi terhadap kecemasan dapat dibuktikan secara lebih objektif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian kepada Masyarakat menyampaikan terima kasih kepada Pusat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (P3M) Sekolah Tinggi Ilmu Syari'ah Darusy Syafa'ah Lampung Tengah yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pengelola dan peserta Sekolah Lansia Dewi Sinta, Kampung Sido Mulyo, Kecamatan Punggur, Kabupaten Lampung Tengah, atas kerja sama, partisipasi, dan keterlibatan aktif selama kegiatan berlangsung. Apresiasi juga diberikan kepada seluruh tim pelaksana yang telah berkontribusi dalam persiapan, pelaksanaan, pendampingan, dokumentasi, dan penyusunan laporan kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andari, I. D., Chikmah, A. M., & Harnawati, R. A. (2024). Improving the quality of life of the elderly through a healthy and active lifestyle in Kepandean Village, Tegal District. *Journal of Community Service and Empowerment*, 5(3 SE-Articles), 498–503. <https://doi.org/10.22219/jcse.v5i3.33483>
- Destriande, I. M., Faridah, I., Oktania, K., & Rahman, S. (2021). FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KUALITAS HIDUP PADA LANJUT USIA. *PSIKOWIPA (Psikologi Wijaya Putra)*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v2i1.41>
- Dhiya Sausan Rizky Angreni & Almisar Hamid. (2025). Pemberdayaan Lanjut Usia dalam Menunjang Successful Aging Melalui Pos Sehat Al-Falah Dompot Dhuafa di Kecamatan Cinere. *RISOMA : Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Pendidikan*, 3(3), 24–41. <https://doi.org/10.62383/risoma.v3i3.727>
- Donca, V., Grad, D. A., Ungureanu, M. I., Bodolea, C., Hirișcău, E. I., & Avram, L. (2025). Determinants of Social Activity Among Geriatric Patients in Northern Romania: A Cross-Sectional Study. In *Journal of Clinical Medicine* (Vol. 14, Issue 2, p. 565). <https://doi.org/10.3390/jcm14020565>
- Fitriani, Y., & Febrieta, D. (2024). Menggapai Bahagia dan Sejahtera di Masa Tua: Implementasi Program Sekolah Lansia untuk Peningkatan Kualitas Hidup. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(4), 931–938. <https://doi.org/10.59837/jpmmba.v2i4.926>
- Iqbal NuariIqbal Nuari, Fadil Maisseptian, Thaheransyah, & Anggi Fitria. (n.d.). Mengenal Kesehatan Mental Lansia: Sebuah Penelitian Deskriptif terhadap Tantangan dan Dukungan yang Diperlukan pada Usia Tua. *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah*. Retrieved https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/download/6652/pdf_1
- Khuamir, M., & Yazid, M. (2025). ANALISIS PERAN EKONOMI KREATIF DALAM PEMBERDAYAAN MASYARAKAT LOKAL: STUDI LITERATUR KUALITATIF TERHADAP PERKEMBANGAN INDUSTRI KREATIF DI INDONESIA. 3(3), 156.
- Khussainova, Z., Kankulov, M., Petrova, M., Assanova, M., Zhartay, Z., Atabayeva, A., & Bektleyeva, D. (2024). The Potential of Youth and Older People's Inclusion in the Sustainable Development of

- the Creative Economy. In Sustainability (Vol. 16, Issue 10, p. 4095). <https://doi.org/10.3390/su16104095>
- Luqyana, B. S., & Sri Wahyuni, E. (2024). Pengaruh Art and Craft Activity terhadap Kualitas Hidup Lansia di Desa Donohudan, Kec. Ngemplak, Boyolali. *Jurnal Terapi Wicara dan Bahasa*, 3(1), 183–192. <https://doi.org/10.59686/jtwb.v3i1.154>
- Prili, N. J., Geovannie, K., Zirani, R., & Aulia, R. (2026). GAMBARAN SELF ACCEPTANCE PADA LANSIA: LITERATUR REVIEW Overview Of Self Acceptance In The Elderly: Literature Review. *Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 18(2). <https://cibangsa.com/index.php/liberosis>
- Putri, N. R. I. A. T., Cahyaningrum, E. D., Wurdaningsih, T. K., Syangadah, Z., & Mesayu, S. F. (2025). Evaluation of coloring therapy as an anxiety reduction strategy in the older adults in the community area. *BIO Web Conf.*, 152. <https://doi.org/10.1051/bioconf/202515201032>
- Quinn, E. A., Millard, E., & Jones, J. M. (2025). Group arts interventions for depression and anxiety among older adults: a systematic review and meta-analysis. *Nature Mental Health*, 3(3), 374–386. <https://doi.org/10.1038/s44220-024-00368-1>
- Rani, R., Ningrum, D., & Astuti, A. P. K. (2023). Hubungan Tingkat Keseimbangan Tubuh dengan Tingkat Kecemasan pada Lansia. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(3), 1123–1132. <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i3.1741>
- Retni, A., Harismayanti, Sudirman, A. N., & Daud, A. W. (2023). Adaptasi Lansia Dalam Memenuhi Tugas Perkembangan Psikososial. *JURNAL KEPERAWATAN MUHAMMADIYAH*, 8(1), 51.
- Riyanti, E., Pudjiati, P., Hidayat, E., Prayetni, P., & Nurdahlia, N. (2023). Terapi Seni (Mewarnai dan Menggambar) Membantu Lansia Mengatasi Kecemasan. *JKEP*, 8(2), 252–260. <https://doi.org/10.32668/jkep.v8i2.1349>
- Sagala, E. B., Harefa, K., & Ginting, D. Y. (2025). Analysis of the Elderly Class Program in Siumbut Baru Village, Kisaran Timur District. *JURNAL KESMAS DAN GIZI (JKG)*, 8(1 SE-Articles), 225–233. <https://doi.org/10.35451/bgr46e03>
- Salsabila, A., & Uyun, M. (2024). The Impact of Self-Acceptance and Emotional Regulation on the Experience of Empty Nest Syndrome in the Older Adult. *Jurnal Sains Psikologi*, 13(1), 11. <https://doi.org/10.17977/um023v13i12024p11-18>
- Sari, A. P. (2026). DINAMIKA PENERIMAAN DIRI DENGAN KESEPIAN PADA PRA LANSIA. *Jurnal Ilmiah Penelitian Mahasiswa*, 4(1), 731. <https://doi.org/https://doi.org/10.61722/jipm.v4i1.1981>
- Suciawati, A., & Kundaryanti, R. (2025). EDUKASI PROSES PENUAAN DAN PERUBAHAN PSIKOLOGIS LANSIA DI SEKOLAH LANSIA BINA LANSIA MANDIRI MERUYUNG KOTA DEPOK. *Jurnal Salingka Abdimas*, 5(2), 103.
- Wahyuni, E. S., & Arifiati, R. F. (2025). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Aktivitas Sosial Lansia Di Masyarakat. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 4(1), 29–37. <https://doi.org/10.57218/jkj.Vol4.Iss1.1426>
- Wibawa, W. A. P. M., Hariyono, H., Saputra, H., & Hakim, A. R. (2025). Pemberdayaan Posyandu Lansia untuk Meningkatkan Produktifitas Lansia Desa Sombron Kabupaten Nganjuk. *Cendekia : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 7(2), 54. <https://doi.org/10.32503/cendekia.v7i2.6515>