

ART THERAPY SEBAGAI INTERVENSI KELOMPOK DALAM UPAYA MENURUNKAN KECEMASAN PADA ANDIKPAS DI LAPAS ANAK TANGERANG

Natris Idriyani¹ & Naomi Soetikno²

¹Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta
Email: natrisidriyani@gmail.com

²Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta
Email: naomi.soetikno@gmail.com

Masuk : 18-04-2019, revisi: 04-09-2019, diterima untuk diterbitkan : 03-10-2023

ABSTRACT

The Tangerang Juvenile Correctional Institution is a facility for the protection and rehabilitation of children and adolescents who are legally convicted of criminal acts. Although this institution serves as a detention and rehabilitation center for juvenile inmates, commonly called juvenile correctional students (andikpas), these students often experience anxiety during their detention and rehabilitation period. Feelings of confinement, anxiety about interacting with new peers who are also criminal offenders in the institution, and fear of being separated from their parents, make the andikpas feel stressed and experience anxiety that can disrupt their mental well-being, such as difficulty resting and sleeping, frequent crying, heart palpitations, irritability, and panic. This study was conducted to determine the effect of art therapy as a group intervention on reducing anxiety among juvenile offenders. The art therapy concept used is based on Buchalter's theory. The concept of anxiety refers to Lovibond's theory. The research method is a causal relationship with a quasi-experimental design. The sampling technique used is purposive sampling, with a total of five participants. Anxiety is measured using the DASS scale. Data analyzed with the Wilcoxon signed-rank test with SPSS-22. The results showed that art therapy as a group intervention had an effect on reducing anxiety in andikpas. All participants showed a significant decrease in anxiety with a significance score of 0.043, indicating a significant difference in anxiety scores between the pre-test and post-test. Further research is recommended to increase the number of respondents.

Keywords: *art therapy, anxiety and juvenile correctional students*

ABSTRAK

Lembaga Pemasyarakatan (lapas) Anak Tangerang merupakan lembaga perlindungan dan pembinaan anak dan remaja yang didakwa secara hukum bersalah karena tindak kriminal yang dilakukan. Meskipun lembaga ini merupakan tempat penahanan dan pembinaan warga binaan anak, atau yang biasa disebut anak didik pemasyarakatan (andikpas), andikpas justru mengalami kekhawatiran dalam menjalani masa penahanan dan pembinaan tersebut. Perasaan terkungkung, khawatir berinteraksi dengan teman baru yang juga pelaku tindak kriminal di lapas, dan takut jauh dari orang tua, membuat andikpas merasa tertekan dan memiliki kecemasan yang dapat mengganggu kondisi mental mereka seperti mengalami kesulitan beristirahat dan tidur, sering menangis, mengalami jantung berdebar, mudah tersinggung, dan mudah panik. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *art therapy* sebagai intervensi kelompok terhadap penurunan kecemasan pada andikpas. Konsep *art therapy* yang digunakan adalah teori dari Buchalter. Konsep kecemasan mengacu pada teori Lovibond. Metode penelitian adalah *causal relationship* dengan desain *quasi experiment*. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan jumlah partisipan lima orang. Variabel kecemasan diukur dengan skala DASS. Teknik analisis data menggunakan uji beda *Wilcoxon* dengan SPSS-22. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh *art therapy* sebagai intervensi kelompok terhadap penurunan kecemasan andikpas. Seluruh partisipan menunjukkan perubahan dengan penurunan kecemasan dengan signifikansi 0.043 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan skor kecemasan andikpas pada *pre-test* dan *post-test*. Penelitian selanjutnya disarankan untuk dapat meningkatkan jumlah responden.

Kata Kunci: *art therapy, kecemasan dan andikpas*

1. PENDAHULUAN

Pada saat menjalankan masa penahanan dan pembinaan di Lapas Anak Tangerang, terdapat masalah-masalah yang dihadapi para andikpas. Selain tekanan fisik, penghuni Lapas tidak sedikit akan mengalami juga tekanan mental yang dapat berakibat pada timbulnya masalah-masalah psikososial seperti ketakutan, kekhawatiran, kecemasan, sampai pada gangguan mental atau gangguan jiwa. *Department of Justice* (DJ) menemukan bahwa kecemasan adalah salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh para narapidana, yang dalam hal ini adalah andikpas (Alizamar et al., 2017; Bernie, 2019; Wijayanti, 2010).

Kecemasan dapat terjadi kapan saja dan pada siapa saja, termasuk pada andikpas, baik pada saat menjalankan masa tahanan dan pembinaan, serta saat menjelang bebas dari Lapas. Hal ini terkait stigma negatif sebagai mantan narapidana, karena mantan narapidana saat ini masih dipandang negatif oleh masyarakat, sehingga menimbulkan ketakutan, kekhawatiran dan kecemasan (Alizamar et al., 2017; Atikasuri et al., 2018). Kebanyakan masyarakat memandang sinisme, tidak senang serta menentang mereka kembali ke masyarakat, yang akhirnya mendiskreditkan atau menurunkan status seorang narapidana dari seseorang yang seutuhnya menjadi seseorang yang tercemar dan diabaikan karena tindak kriminal yang pernah dilakukan oleh para terpidana. Kartono (2011) menjelaskan pandangan masyarakat tentang seorang narapidana yang berlebihan memberikan efek yang buruk terhadap persepsi narapidana di masyarakat tentang diri mereka, sehingga narapidana kehilangan rasa percaya diri dan merasa cemas menghadapi penerimaan masyarakat setelah hukuman berakhir. Keadaan ini membuat para mantan narapidana, yang dalam hal ini andikpas merasa cemas menghadapi masa depan di lingkungan masyarakat.

Andikpas memiliki hak untuk mendapatkan kesejahteraan kesehatan baik fisik maupun mental selama masa pembinaan. Namun hal tersebut kurang mendapatkan perhatian. Kenyataannya banyak narapidana yang mengalami gangguan psikologis seperti cemas, stress, depresi dari ringan sampai berat (Butler et al., 2005). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar 2007 yang diterbitkan oleh Departemen Kesehatan (Depkes, 2012), prevalensi gangguan mental emosional berupa depresi dan cemas pada masyarakat berumur di atas 15 tahun mencapai 11.6%.

Menurut Nevid et al. (2005), kecemasan sebagai suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan kekhawatiran bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Berdasarkan konsep yang dijelaskan oleh Hawari (2016) Kecemasan merupakan gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau khawatir yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas (*Reality Testing Ability/RTA*, masih baik) kepribadian *splitting of personality*, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal. Dampak dari adanya perasaan cemas berpengaruh pada kondisi fisik dan mental psikologis seseorang. Kecemasan yang tinggi dapat menimbulkan kemarahan, kebingungan, distorsi persepsi seperti menurunkan konsentrasi, mengurangi daya ingat, tidak mampu berinteraksi secara sosial dan panik yang jika berlangsung dalam waktu yang lama, dapat terjadi kelelahan bahkan kematian (Sadock & Sadock, 2010).

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 19 November 2018 didapatkan data bahwa anak didik (andik) pria di lembaga pemasyarakatan kelas IA Tangerang. 5 dari 8 narapidana menyatakan bahwa mereka cemas menjelang bebas. Dampak kecemasan yang dirasakan oleh andik ialah emosi yang meningkat secara tiba-tiba, lebih banyak melamun, menangis, tertutup terhadap sesama penghuni lapas dan mudah curiga terhadap orang lain.

Kecemasan yang dirasakan oleh andikpas meliputi kekhawatiran berinteraksi dengan andikpas lainnya sesama pelaku tindak kriminal, merasa tertekan dan terkungkung di dalam lapas, takut dan khawatir jauh dari keluarga; orang tua dan saudara serta teman, khawatir menjalani masa tahanan dan pembinaan di lapas, kekhawatiran akan pandangan masyarakat terhadap seorang mantan narapidana dan peran remaja di luar lapas nantinya, penerimaan keluarga dan teman terhadap seorang anak mantan narapidana (andikpas), pandangan teman serta cemas akan melakukan kegiatan apa setelah keluar dari lapas.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut didapatkan data yaitu andikpas mengeluh kesulitan beristirahat dan tidak dapat tidur, bermimpi buruk saat tidur di malam hari, sulit berkonsentrasi, berdebar-debar, tubuh terasa lemas, keringat berlebih, kehilangan selera makan, meluapkan emosi kepada orang-orang terdekat, mudah *panic*, mudah tersinggung, mudah marah, marah tiba-tiba, bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi, merasa sedih dan tertekan, merasa hidup tidak bermanfaat. Berdasarkan hasil observasi pada saat wawancara andik terlihat gelisah, saat bicara bibir bergetar, keringat berlebih, wajah murung, bicara sambil menunduk, muka tegang dan berkaca-kaca serta menangis.

Saat ini, Lapas Anak Pria Tangerang yang merupakan tempat perlindungan, pembinaan, dan bagi para narapidana yang masih di bawah umur dan terbukti melakukan tindakan kriminal. Pada akhir November 2018, lima anak dipilih dan dikelompokkan berdasarkan hasil *screening*. Kelima anak ini dikelompokkan karena memiliki masalah yang kurang lebih sama, yaitu berkaitan dengan kecemasan. Berdasarkan hasil wawancara pada setiap anak, diketahui pula bahwa mereka pernah terlibat dalam perilaku negatif yang merugikan diri sendiri maupun orang lain. Untuk dapat menurunkan kecemasan, dalam kajian psikologi terdapat beberapa terapi yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah kecemasan tersebut, diantaranya adalah *art therapy*, *cognitive behavioral therapy*, dan *play therapy*.

Beberapa tahun terakhir, penggunaan *art therapy* menjadi semakin dikenal dalam menangani masalah-masalah psikologis (Rubin, 2010). *Art therapy* merupakan penerapan seni visual dan proses kreatif dalam hubungan terapeutik yang bertujuan untuk mendukung, memelihara, dan meningkatkan kesehatan psikososial, fisik, kognitif, dan spiritual individu (Malchiodi, 2013). Salah satu manfaat karya seni pada *art therapy* adalah menjadi media untuk mengekspresikan diri individu. Seni dapat menjadi cara berkomunikasi, khususnya pada individu yang cenderung menarik diri atau menunjukkan penolakan (resistensi) pada komunikasi verbal. Seni memberikan cara kreatif untuk berkomunikasi tanpa kata-kata, yang lebih disukai oleh sebagian individu jika dibandingkan dengan wawancara verbal secara langsung (Malchiodi, 2002). Meski obat-obatan serta terapi perilaku kognitif (CBT) merupakan metode pengobatan standar, namun McGlasson menyarankan terapis untuk memperhatikan kebutuhan remaja dengan lebih cermat. Dengan begitu, terapis mungkin dapat menemukan modalitas pengobatan alternatif (seperti *art therapy*) yang mungkin lebih mendukung perkembangan individu. Ia menyebutkan *art therapy* sebagai metode yang potensial karena dapat mengomunikasikan konten emosional secara nonverbal, yang tidak mudah diakses melalui bahasa verbal dalam kasus depresi (Skov, 2015).

Art therapy dapat mendorong individu untuk menjadi lebih positif dan merasa lebih baik dengan cara membantu mereka mengungkapkan emosi, perasaan marah, ketakutan akan penolakan, kecemasan, dan masalah-masalah yang berhubungan dengan gambar diri ataupun harga diri. Menurut Rubin (2010) *art therapy* dapat membantu seorang individu yang memiliki kecemasan untuk perlahan-lahan menjadi lebih nyaman dan lebih tidak takut. Terlihat juga perubahan karya seni yang dihasilkan seiring dengan menurunnya kecemasan individu tersebut. Hal tersebut yang

mendasari penggunaan *art therapy* untuk membantu andikpas menangani dan menurunkan kecemasan yang dialaminya. Bentuk intervensi akan dilakukan adalah *art therapy* dengan pendekatan kelompok. Oleh karena itu, peneliti ingin memberikan perlakuan dengan jenis terapi, yaitu *art therapy* sebagai intervensi kelompok kepada kelima andikpas agar dapat menurunkan kecemasan yang dialami oleh masing-masing andikpas.

Penelitian ini dilakukan untuk melihat pengaruh *art therapy* sebagai intervensi kelompok dalam upaya menurunkan kecemasan pada andikpas.

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *causal relationship*, yaitu menggunakan *quasi experimental design* untuk melihat dampak dari intervensi yang diberikan kepada sampel tanpa adanya kelompok kontrol. Dampak dari intervensi dapat dilihat dari perbedaan skor atau tingkat kecemasan sebelum dan setelah sampel diberikan intervensi.

Partisipan

Sesi dilaksanakan bersama lima orang partisipan (andikpas) dan dilakukan secara berkelompok. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *non-random sampling* dengan jenis *purposive sampling*. Adapun kriteria subjek yang menjadi partisipan adalah remaja laki-laki berusia 15-18 tahun yang sedang menjalani pembinaan di Lapas Anak Tangerang. Berdasarkan wawancara mendalam, masing-masing partisipan memiliki kecemasan yang mereka alami saat mengikuti lamanya masa penahanan dan pembinaan di lapas.

Persiapan dan prosedur penelitian

Peneliti melakukan seleksi awal yang dilaksanakan di Aula Lapas Anak Tangerang. Seleksi awal terdiri dari 50 sampel awal yang kemudian dipilih berdasarkan hasil tes kecerdasan CFIT, tes Grafis (DAP dan BAUM), dan alat ukur kecemasan *DASS* oleh Lovibond dan Lovibond (1995). Tes grafis dan alat ukur *DASS* digunakan untuk mengetahui *baseline* kecemasan yang dimiliki oleh andikpas. Peneliti membuat kelompok berdasarkan tingkat kecemasan yang dimiliki oleh andikpas. Sebelum sesi intervensi dimulai, peneliti menjelaskan terlebih dahulu mengenai kecemasan pada setiap partisipan agar partisipan memahami kondisi yang dialaminya dan menjelaskan mengenai proses intervensi yang akan dilaksanakan untuk menurunkan kecemasan yang dimiliki.

Perlengkapan penelitian

Perlengkapan penelitian yang dilakukan adalah lembar biodata, *informed consent*, *art tools* (kertas gambar A3, pensil, penghapus, cat poster, kuas, palet, wadah plastik, dan tisu).

Pengukuran

Sebelum melakukan intervensi, terapis memberikan alat ukur yang digunakan untuk mengukur kecemasan, yaitu *DASS*. *DASS* terdiri dari 14 pernyataan yang bersifat *favorable*, dengan skor jawaban 4 = selalu, 3 = sering, 2 = kadang-kadang, dan 1 = tidak pernah. Skor reliabilitas alat ukur skala kecemasan yang telah diadaptasi adalah 0.84 berdasarkan *Cronbach's Alpha*. Peneliti juga memberikan tes Grafis (DAP dan Baum) untuk membantu peneliti mengetahui kepribadian partisipan agar membantu peneliti mengetahui kecemasan yang dimiliki dan membantu peneliti dalam membimbing partisipan dalam interaksi di dalam kelompok. Selain itu, alat tes CFIT 3a untuk mengetahui tingkat intelegensi para partisipan untuk membantu peneliti mengetahui partisipan yang membutuhkan instruksi lebih detail.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran secara umum hasil penelitian tampak bahwa setelah keenam sesi intervensi dijalankan oleh kelima partisipan, sudah tidak ada lagi peserta yang menunjukkan kecemasan dalam kelompok. Saat sesi pertama intervensi dimulai, partisipan masih menunjukkan adanya kecemasan. Ketua kelompok perlu memberi peringatan kepada partisipan setiap mereka melanggar peraturan. Setelah ada peringatan, beberapa partisipan cenderung tidak mengulangi perbuatannya. Sejak sesi kelima berlangsung, kecemasan dalam kelompok sudah mengalami penurunan. Pada sesi keenam, seluruh partisipan tidak lagi menunjukkan kecemasan pada diri mereka.

Sejak sesi pertama, AA dan AJ juga PM adalah partisipan yang berperan aktif dalam kelompok. Pada awalnya, partisipan merasa kesulitan untuk menarik kesimpulan dari sesi yang dilakukan hingga sesi ketiga. Pada sesi keempat, partisipan lebih cepat dalam memunculkan ide pada tugas *art therapy* dan lebih aktif dalam menceritakan gambar. Pada sesi keenam, seluruh partisipan sudah dapat mengambil pelajaran dari sesi yang telah mereka jalani. Di akhir sesi intervensi ini, partisipan sudah dapat menampakkan kepercayaan diri dan mengurangi kekhawatiran yang dirasakannya serta memiliki pandangan masa depan setelah keluar dari lapas.

Hal di atas tampak pada partisipan AJ, saat menggambar untuk *pre-test*, ia menggambar orang yang kecil sedang bersedih dan menangis. Namun setelah selesai intervensi, gambar orang yang digambar AJ sudah besar dan tampak ekspresi kebahagiaan yang cukup terlihat jelas. Tampak ada perubahan yang terjadi pada AJ saat sebelum intervensi dan sesudah intervensi.

Partisipan CV lebih sering memperhatikan teman-temannya dalam menyampaikan penjelasan gambar. Ia lebih banyak mendengarkan paparan teman lain dari sesi satu sampai sesi empat. Mulai sesi lima, CV sudah mulai dapat menggambar dengan tidak menceritakan hal-hal yang mengkhawatirkan dan membuat ia takut. Pada sesi keempat, AJ lebih dapat menggambarkan hal-hal yang tidak lagi seputar kegelapan, namun sudah dapat membayangkan hal-hal yang menyenangkan dan hal yang membuat dirinya tidak takut dan tidak cemas lagi.

Pada subjek CV dan WR, mereka menunjukkan beberapa perubahan dari awal sesi hingga sesi terminasi. Pada awal sesi, CV dan WR termasuk anak yang cenderung pasif, sulit hadir tepat waktu, dan tidak banyak berinteraksi dengan pemeriksa dan anggota kelompok. Seiring berjalannya sesi, CV dan WR menjadi lebih mampu berinteraksi dengan anggota kelompok dan peneliti, serta tidak ragu untuk mengungkapkan pendapat. CV juga menjadi disiplin dan tepat waktu hadir dalam sesi-sesi berikutnya. Selain itu, WR menunjukkan perubahan seperti pada awal sesi beberapa kali menggambarkan orang khawatir dan bersedih. Pada *post-test*, terjadi perubahan gambar yang lebih besar dibandingkan gambar *pre-test*, tampak seperti terjadi penurunan kecemasan namun tidak terlalu khas. Partisipan WR cukup sulit keluar dari kecemasan dan kekhawatiran yang ia pikirkan sampai saat ini, yaitu khawatir jika keluar nanti setelah pulang dari lapas. Di sesi terakhir WR baru tampak terlihat tidak lagi terlalu cemas seperti pada sesi-sesi sebelumnya.

Proses intervensi yang telah dijalankan sebanyak enam sesi dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, (1) kondisi fisik dan psikis partisipan, (2) komitmen partisipan dalam menjalani intervensi, (3) kegiatan yang wajib diikuti seluruh andikpas di LPKA Tangerang, (4) setiap partisipan memiliki tugas yang berbeda selama berada di dalam LKPA, yang terkadang dapat menghambat jalannya intervensi, (5) intervensi dilakukan di tempat terbuka dan terdapat kelompok lain yang

sedang mengikuti intervensi kelompok, sehingga dapat mempengaruhi konsentrasi partisipan, dan (6) ucapan dan perilaku partisipan dapat mempengaruhi partisipan lainnya.

Tahap Pelaksanaan Intervensi Kelompok

Intervensi kelompok dilakukan dalam bentuk *art therapy* untuk membantu menurunkan kecemasan remaja di LKPA Kelas IA Tangerang. Sebelum intervensi dilakukan, pemeriksa terlebih dulu melakukan *screening* berupa *autoanamnesis*, pemberian tes grafis (DAP dan BAUM) untuk mengetahui gambaran diri dan dinamika emosi partisipan, serta pemberian *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)* guna melihat kecemasan yang sering digunakan partisipan. Setelah intervensi selesai diberikan, setiap partisipan juga diberikan tes yang sama guna melihat perubahan sebelum dan sesudah intervensi dilakukan. Intervensi dalam bentuk *art therapy* akan dilakukan dalam enam sesi selama satu bulan, dimana masing-masing sesi berdurasi selama 90-120 menit. Setiap sesi terdiri atas kegiatan pembukaan, kegiatan inti (membuat karya seni), membahas karya seni, dan kegiatan penutup. Modul *art therapy* disusun berdasarkan 6 tahapan *art therapy*.

Tabel 1
Tahapan Intervensi

No.	Kegiatan	Tujuan	Tools	Waktu
1.	<p>Warming Up</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendahuluan • <i>Ice breaking</i> • Perkenalan • Menetapkan aturan dalam kelompok • Mengungkapkan emosi saat ini dengan menggambar ekspresi emosi (perasaan negatif yang dirasakan saat ini) (Buchalter, 2009) • Terapis ikut serta dalam kegiatan menggambar • Diskusi kelompok 	<ul style="list-style-type: none"> • Partisipan mengerti tentang <i>art therapy</i> dan tujuannya • Partisipan mengerti dan mengikuti aturan kelompok • Partisipan dapat mengerti perasaan dan <i>mood</i> • Partisipan belajar untuk berkomunikasi satu sama lain • Kecemasan partisipan berkurang karena terapis ikut berpartisipasi (Landgarten, 1981) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kertas Besar • <i>Flip Chart</i> • Kertas gambar A3 • Spidol • Pensil HB dan Penghapus • Oil Pastel 	90 menit
2.	<p>Free Drawing: Negatif Emotional Event</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membahas peraturan kelompok • Menggambar fokus pada perasaan (bebas) saat ini (2x) • Menceritakan perasaan apa yang digambar (Buchalter, 2009) • Diskusi kelompok 	<ul style="list-style-type: none"> • Partisipan mengerti, mengingat dan menghargai peraturan kelompok • Partisipan menyadari kondisi psikologis saat ini dan terjadi pengurangan kecemasan (Buchalter, 2009) • Partisipan belajar untuk membuka diri • Menggambar 2 kali dilakukan untuk melihat apakah terjadi proses pengurangan kecemasan berdasarkan observasi saat menggambar, perbedaan goresan oil pastel dan perbedaan kelengkapan gambar 	<ul style="list-style-type: none"> • Kertas A3 • Pensil HB untuk sketsa • Cat Poster untuk mewarnai 	90 menit
3.	<p>Negative Event</p> <ul style="list-style-type: none"> • Partisipan menggambar mengenai hal yang mencemaskan ataupun kekhawatiran yang dialaminya (pilih) berdasarkan bentuk, besar warna dan pengaruhnya terhadap hidup • Diskusi kelompok 	<ul style="list-style-type: none"> • Partisipan menyadari gejala-gejala kecemasannya, tetapi mengetahui juga kalau mereka memiliki kemampuan untuk lebih percaya diri karena sudah menyadarinya dan dapat membuat keputusan berdasarkan pandangannya (<i>Problem Solving</i> dan <i>self confident</i>) (Buchalter, 2009) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kertas A3 • Pensil HB untuk sketsa • Cat Poster untuk mewarnai 	90 menit

No.	Kegiatan	Tujuan	Tools	Waktu
		<ul style="list-style-type: none"> Partisipan mengerti bahwa ia tidak sendiri dan dapat memberikan masukan untuk partisipan yang lain 		
4.	<p>Happiness Event</p> <ul style="list-style-type: none"> Menggambarkan tentang kebahagiaan dalam kehidupan klien 	<ul style="list-style-type: none"> Membuat partisipan menyadari adanya kebahagiaan dalam dirinya sehingga dapat membantunya, <i>Cope</i> dengan gejala kecemasan dalam bentuk kesedihan atau kekhawatiran tentang kehidupannya (Buchalter, 2009) 	<ul style="list-style-type: none"> Kertas A3 Pensil HB untuk sketsa Cat Poster untuk mewarnai 	90 menit
5.	<p>Hope</p> <ul style="list-style-type: none"> Partisipan menggambar sesuatu yang menjadi harapan partisipan (Buchalter, 2009) 	<ul style="list-style-type: none"> Partisipan belajar untuk melihat sebuah harapan dan optimis dengan kehidupan mendatang, hal ini dapat dirasakan dan langsung diilustrasikan dalam bentuk gambar Hal tersebut dapat menjadi pendukung ketika partisipan memberikan bantuan (Buchalter, 2009) Partisipan memiliki <i>self-confident</i> yang lebih baik (Buchalter, 2009) 	<ul style="list-style-type: none"> Kertas A3 Pensil HB untuk sketsa Cat Poster untuk mewarnai 	90 menit
6.	<p>Termination (Sesi Terminasi)</p> <ul style="list-style-type: none"> Partisipan ditunjukkan gambar-gambar dari pertama sampai terakhir (Rubin, 2005) Diskusi <i>Post Test</i> 	<ul style="list-style-type: none"> Kesimpulan Klien mengerti bahwa proses intervensi sudah selesai Klien dapat mengevaluasi proses <i>art therapy</i> yang telah dijalani (Rubin, 2005) Klien dapat memberi dan mendapatkan masukan Melihat apakah ada perubahan dalam gejala kecemasan yang dialami partisipan 	<ul style="list-style-type: none"> <i>Flip Chart</i> Spidol Kuesioner 	90 menit

Hasil Intervensi

Hasil Tes Kecemasan *Pre-test* dan *Post-test* dengan Skala DASS

Berikut ini adalah tabel hasil skor kecemasan pada andikpas sebelum dan sesudah mendapatkan intervensi:

Tabel 2

Hasil Row Score Kecemasan pada Saat Pre-test dan Post Test

Nama	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Gain Score</i>
AA	20	5	15
AJ	14	3	11
CV	12	3	9
PM	23	17	6
WR	20	15	5

Perubahan secara kualitatif (berdasarkan hasil tes grafis DAP pada saat *pre-test* dan *post test* menunjukkan bahwa AJ, AA, CV, PM, dan WR mengalami penurunan kecemasan, lebih meningkatkan kepercayaan diri, dan tidak lagi memiliki kekhawatiran akan masa depan. Namun, cara mereka mengekspresikannya masih perlu ditingkatkan lagi, agar menjadi lebih positif dan sesuai. Sedangkan perubahan secara kuantitatif diperoleh dari proses analisis terhadap skala DASS yang diberikan saat sebelum dan sesudah *art therapy* sebagai intervensi kelompok. Seluruh partisipan menunjukkan perubahan kecemasan dengan signifikansi 0.043 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* skor kecemasan pada andikpas di Lapas Tangerang (menggunakan *Wilcoxon test-analysis* dengan Software SPSS 22 (Tabel 3).

Tabel 3
Analisis Uji Wilcoxon

Wilcoxon Signed Ranks Test				
Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post test - Pretest	Negative Ranks	5 ^a	3.00	15.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	5		

- a. Post test < pretest
- b. Post test > pretest
- c. posttest = pretest

Test Statistics ^a	
	posttest - pretest
Z	-2.023 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.043
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on postive ranks.	

Berdasarkan tabel di atas, ditunjukkan bahwa ada penurunan kondisi kecemasan pada saat *pre test* dan *post test*, hal ini terlihat dari hasil *post test* < dari *pre-test*. Berdasarkan hasil SPSS, penurunan kecemasan ini terjadi pada kelima subjek dengan *mean rank* sebesar 3 skor dan total keseluruhan perubahan (*sum of ranks*) sebesar 15 skor. Penurunan kecemasan diidentifikasi berdasarkan adanya proses *art therapy* sebagai intervensi kelompok pada andikpas di Lapas Anak Tangerang.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Intervensi kelompok yang dilakukan dengan menggunakan *art therapy* dapat memberikan pengaruh terhadap kecemasan 5 partisipan dalam kelompok. Pengaruh tersebut dapat dilihat pada perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* pada alat tes *Draw A Person* (DAP), dan instrumen *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) serta observasi selama sesi intervensi berlangsung.

Perilaku yang dapat diobservasi yang menunjukkan perubahan dalam hal kecemasan adalah setiap partisipan mulai dapat menyampaikan perasaan yang mereka rasakan dan mengurangi mengatakan, “sedih, malu, takut, khawatir saat ini dan ragu atau bimbang” untuk menyampaikan perasaannya. Selain itu, setiap partisipan juga mulai mengalami penurunan terhadap kecemasan yang dialaminya. Pada hasil tes DAP, perubahan terjadi pada ukuran gambar, letak gambar,

kesan umum, kualitas garis, dan detail gambar. Berdasarkan hasil DAP menunjukkan bahwa seluruh partisipan menunjukkan menurunnya kecemasan dan kepercayaan diri

Perubahan menunjukkan bahwa AJ, AA, CV, PM dan WR mengalami penurunan kecemasan dan lebih meningkat kepercayaan diri serta tidak lagi memiliki kekhawatiran akan masa depan, namun cara mereka mengekspresikannya masih perlu ditingkatkan lagi agar menjadi lebih positif dan sesuai dengan kondisi dan situasi.

Saran untuk Partisipan

Ada beberapa saran yang dapat diberikan untuk para peserta intervensi agar kecemasan mereka dapat semakin berkurang, yaitu:

1. Para partisipan dapat mengenali dan merasakan serta memahami perasaan khawatir, takut dan cemas yang dialaminya, sehingga dapat dengan kemampuan diri sendiri mengidentifikasi masalah kecemasan yang dihadapinya.
2. Para partisipan dapat menerapkan cara-cara yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan yang dialami seperti yang dilakukan dalam sesi intervensi penurunan kecemasan.
3. Para partisipan diharapkan dapat melakukan *sharing* informasi dan pengalaman positif dalam upaya mengatasi kecemasan yang dihadapi bersama teman sesama andikpas
4. Para partisipan yang memiliki minat yang sama dapat melakukan aktivitas bersama di waktu senggang, seperti melukis atau olahraga bersama.
5. Para partisipan dapat mengembangkan sifat positif yang dimiliki, hal tersebut agar semakin percaya diri dan dapat mengurangi kecemasan ketika memikirkan masa depan.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada lima partisipan dan pihak Lapas Anak Tangerang yang telah menjalin bekerjasama dengan peneliti, sehingga diharapkan penelitian ini bermanfaat dan berdampak positif bagi andikpas maupun petugas pihak lapas anak terkait.

REFERENSI

- Alizamar, Fikri, M., & Afdal. (2017). Social anxiety of youth prisoners and guidance and counseling services for prevention. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 3(1), 30-36. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v0i0.4123>
- Atikasuri, M., Mediani, H. S., & Fitria, N. (2018). Tingkat kecemasan pada andikpas usia 14-18 tahun menjelang bebas di lembaga pembinaan khusus anak kelas II. *Journal of Nursing Care*, 1(1), 78-84. <https://doi.org/10.24198/jnc.v1i1.15773>
- Bernie, M. (2019, Juni 25). *KPAI: 26.8 persen napi lapas anak alami kekerasan*. Tirto.id. <https://tirto.id/kpai-268-persen-napi-lapas-anak-alami-kekerasan-ec3P>
- Buchalter, S. I. (2009). *Art therapy techniques and applications*. Jessica Kingsley Publishers.
- Butler, T., Allnutt, S., Cain, D., Owens, D., & Muller, C. (2005). Mental disorder in the New South Wales prisoner population. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 39(5), 407-413. <https://doi.org/10.1080/j.1440-1614.2005.01589.x>
- Departemen Kesehatan Indonesia. (2012). *Riset kesehatan dasar 2007*. <http://labdata.litbang.depkes.go.id>
- Hawari, D. (2016). *Manajemen stress, cemas dan depresi* (2nd ed.). Badan Penerbitan Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Landgarten, H. B. (1981). *Clinical art therapy: A comprehensive guide*. Routledge.

- Lovibond S. H., & Lovibond. P. F. (1995). *Manual for the depression, anxiety and stress scale* (2nd ed.). Psychology Foundation of Australia.
- Malchiodi, C. (2002). *Handbook of art therapy*. The Guilford Press.
- Malchiodi, C. (2013, April 2). *Defining art therapy in the 21st century*. Psychology Today. <http://www.psychologytoday.com/blog/the-healing-arts/201304/defining-art-therapy-in-the-21st-century>
- Nevid, J. S., Murad, J., Medya, R., Kristiaji, W. C., Greene, B., & Rathus, S. A. (2005). *Psikologi abnormal* (5th ed.). Erlangga.
- Rubin, J. A. (2005). *Child art therapy*. John Wiley & Sons.
- Rubin, J. A. (2010). *Introduction to art therapy: Sources & resources*. Routledge.
- Sadock, B. J., & Sadock, V. A. (2010). *Buku ajar psikiatri klinis* (2nd ed.). EGC.
- Skov, V. (2015). *Integrative art therapy and depression*. Jessica Kingsley Publishers.
- Wijayanti, D. Y. (2010). The influence of logotherapy for female prisoner in female prison of Semarang. *Java International Nursing Conference 2010*, 155-163.