

INTERVENSI *ART THERAPY* DALAM PENANGANAN KECEMASAN REMAJA BINAAN DI LEMBAGA PEMBINAAN KHUSUS ANAK X JAKARTA

Yohannes Wijaya¹, Woro Kurnianingrum² & Sofia Tri Putri³

¹Jurusan Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta
Email: johanwang8989@gmail.com

²Jurusan Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta
Email: woro.kurnianingrum@gmail.com

³Jurusan Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta
Email: sofia.triputri@gmail.com

Masuk : dd-mm-yyyy, revisi: dd-mm-yyyy, diterima untuk diterbitkan : dd-mm-yyyy

ABSTRACT

Living in a correctional institution often makes adolescents feel anxious. Unfavorable environmental conditions, living far from home and loved ones, and stigma from society contribute to the emergence of anxiety within individuals. This anxiety can manifest itself in maladaptive behaviors such as isolation, daydreaming, and irritability. In some cases, these maladaptive behaviors are seen as a form of self-defense by inmates. Many inmates feel that verbal self-expression, such as acknowledging sadness, may be perceived as a weakness and make them feel intimidated. As a result, they tend to choose to remain silent, lie, or even behave aggressively. To address this challenges, art therapy was implemented as a therapeutic method that allows individuals to express themselves creatively through art. The study was conducted at a juvenile correctional institution in Jakarta. Participants included seven adolescents with intelligence scores between 60 and 113 based on CFIT test results, and the indications of anxiety demonstrated by the DAP graphic test results, interviews, and observations. This study used a quasi-experimental one-group pre-test post-test design, where graphic tests were analyzed to determine the pre- and post-intervention results. The intervention was divided into six sessions, involving the creation of artworks through drawing and painting. The final results of the intervention indicated that art therapy can reduce anxiety in adolescents. Another finding from this study was that art therapy can reduce aggression levels.

Keywords: *art therapy, anxiety, adolescent, inmates*

ABSTRAK

Menjalani kehidupan di lembaga pembinaan kerap membuat para remaja merasa cemas. Kondisi lingkungan yang tidak kondusif, hidup jauh dari rumah dan orang-orang yang dicintai, serta stigma dari masyarakat berkontribusi pada munculnya kecemasan dalam diri individu. Rasa cemas ini dapat dimanifestasikan dalam perilaku maladaptif seperti menyendiri, melamun, dan mudah marah. Pada sejumlah kasus, perilaku maladaptif ini dianggap sebagai bentuk pertahanan diri warga binaan. Banyak warga binaan merasa mengungkapkan ekspresi diri secara verbal, seperti mengakui perasaan sedih, dapat dianggap sebagai kelemahan dan membuat mereka merasa terintimidasi. Karena itu, mereka cenderung memilih untuk berdiam diri, berbohong, atau justru berperilaku agresif. Sebagai upaya menghadapi tantangan ini, dilakukanlah *art therapy* sebagai metode terapi yang mengizinkan individu mengekspresikan diri secara kreatif melalui media seni. Penelitian dilakukan di sebuah LPKA di Jakarta. Partisipan adalah 7 remaja dengan skor intelegensi antara 60-113 berdasarkan hasil tes CFIT; serta memiliki indikasi kecemasan yang ditunjukkan pada hasil tes grafis DAP, wawancara, dan observasi. Penelitian ini menggunakan metode *quasi experimental one group pre-test post-test design* di mana tes grafis dianalisis untuk mengetahui hasil sebelum dan sesudah intervensi. Intervensi dibagi ke dalam 6 sesi, dengan pembuatan karya seni berupa menggambar dan melukis. Hasil akhir dari intervensi menyatakan bahwa *art therapy* dapat menurunkan kecemasan pada remaja. Temuan lain dari penelitian ini adalah *art therapy* dapat menurunkan tingkat agresi.

Kata Kunci: *art therapy, kecemasan, remaja, warga binaan*

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode peralihan yang diwarnai oleh perubahan fisik, kognitif, dan psikososial. Menurut teori perkembangan Erik Erikson, tugas utama remaja adalah menghadapi krisis identitas (*identity versus identity confusion*). Pada masa ini, remaja melakukan eksplorasi

nilai, kepercayaan, minat, dan tujuan hidup guna mengembangkan pemahaman yang kohesif tentang diri mereka sendiri. Individu yang berhasil melalui tahap perkembangan ini cenderung tumbuh menjadi individu dengan identitas yang jelas dan kokoh, serta mampu berperan dengan baik dalam masyarakat (Berk, 2014; Papalia et al., 2009).

Di sisi lain, individu yang gagal melalui tahap perkembangan remaja dengan baik berpotensi mengalami *identity diffusion*. Menurut James Marcia, *identity diffusion* adalah salah satu identitas diri yang ditandai dengan absennya komitmen yang jelas terhadap nilai, kepercayaan, minat, dan tujuan hidup, serta kurangnya pertimbangan serius terhadap berbagai pilihan dalam hidup mereka. Individu dengan jenis identitas ini cenderung menunjukkan tingkat perkembangan ego dan kompleksitas kognitif yang rendah, pemikiran moral yang kurang matang, serta kemampuan kerjasama yang buruk. Ketidakmampuan remaja dalam menjalani fase perkembangan dengan baik dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti pola asuh yang buruk atau tidak efektif, kegagalan dalam pendidikan, pengaruh lingkungan dan teman sebaya, serta status ekonomi sosial yang rendah. Hal-hal inilah yang akhirnya berkontribusi terhadap perkembangan remaja yang buruk dan akhirnya mengarahkan remaja mengembangkan perilaku maladaptif seperti terjadinya kenakalan remaja (Papalia et al., 2009). Jika tidak segera ditangani, kenakalan remaja dapat berkembang menjadi kriminalitas remaja.

Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2012 tentang Sistem Peradilan Pidana Anak menetapkan bahwa apabila keadaan dan perbuatan seorang anak dianggap membahayakan masyarakat, anak tersebut dapat dijatuhi pidana penjara di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA). Proses pembinaan di LPKA dilakukan hingga anak mencapai usia 18 tahun, sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Berdasarkan data Direktorat Jenderal Pemasyarakatan (Ditjen PAS) Kementerian dan Hukum dan Hak Asasi Manusia (Kemenkumham) Republik Indonesia yang dilansir dari laman Kompas (Sinombor et al., 2023), jumlah tahanan anak dan warga binaan anak dalam lima tahun terakhir cukup fluktuatif. Hingga tahun 2022, terdapat lebih dari 1.500 anak yang tercatat, dengan jumlah anak laki-laki berkonflik jauh lebih banyak di setiap tahunnya. Jenis kasus kriminalitas remaja pun beragam, meliputi kasus perlindungan anak (asusila) sebanyak 789 kasus, pencurian (431 kasus), narkoba (148 kasus), serta kasus lain berupa penganiayaan, perilaku terkait senjata tajam/senjata api, perilaku kriminal umum, pembunuhan, dan lain-lain.

Sayangnya, saat berada di dalam lembaga pemasyarakatan (lapas), warga binaan justru rentan menerima perlakuan yang kurang menyenangkan. Berdasarkan sejumlah penelitian terdahulu, Bensimon et al. (2015) menyimpulkan bahwa warga binaan harus menghadapi lingkungan yang penuh dengan kekerasan, perlakuan agresif, ramai dan bising, serta penuh dengan ketidakpastian saat masuk ke dalam lapas. Kondisi ini menggambarkan kondisi yang keras dan tidak stabil di dalam lapas, di mana aturan sosial terkadang tidak lagi berlaku secara efektif, dan perilaku agresif serta kekerasan mungkin menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari. Di Indonesia sendiri, kekerasan dalam lapas bukanlah sesuatu yang baru. Kekerasan ini dapat berasal dari oknum petugas maupun sesama warga binaan. Contohnya seperti yang dilansir dari kanal berita IDN Times Jogja tentang sejumlah mantan warga binaan yang melapor ke Ombudsman RI Perwakilan DI Yogyakarta atas sejumlah kekerasan yang mereka terima dari oknum petugas saat menjalani hukuman di sebuah lapas (Umayyah, 2021). Seorang remaja di sebuah LPKA bahkan dilaporkan tewas karena mendapat perundungan dari sesama warga binaan (Jaya, 2022). Kondisi yang tidak kondusif ini dapat menyebabkan warga binaan menderita tekanan mental dan emosional yang tinggi (contohnya, harga diri rendah, merasa kesepian, depresi, stres, takut, merasa cemas dan marah) (Castellano & Soderstorm, 1997; Bensimon et al., 2015; Mills & Kroner, 2005). Selain pengalaman tidak menyenangkan yang dialami saat berada di dalam lapas, persepsi masyarakat

tentang seorang warga binaan yang berlebihan juga dapat memberikan efek buruk pada persepsi warga binaan tentang diri mereka sendiri. Hal ini memungkinkan warga binaan kehilangan rasa percaya diri dan merasa cemas karena memikirkan penerimaan masyarakat setelah masa hukuman mereka berakhir (Kartono, 2011).

Kecemasan (*anxiety*) merupakan perasaan khawatir tentang kemungkinan bahaya pada masa depan (Hooley et al. 2016). Chitty dan Black (2011) menyatakan bahwa kecemasan dapat menimbulkan respon fisiologis berupa peningkatan denyut jantung, peningkatan frekuensi pernapasan dan tekanan darah, insomnia, mual dan muntah, kelelahan, telapak tangan berkeringat, serta tremor. Respon lain juga muncul pada aspek emosional seperti perasaan gelisah, mudah marah, perasaan tidak berdaya, menangis, dan sering melamun. Hal lain yang muncul adalah respon dari aspek kognitif berupa ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, pelupa, dan tidak memperhatikan lingkungan. Pada remaja yang menjadi warga binaan, kecemasan dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Khoeriyah et al. (2018) menyebutkan bahwa hidup dalam kondisi terisolasi dari lingkungan luar dan jauh dari orang yang dicintai dapat menyebabkan remaja merasa cemas. Perasaan takut akan masa depan seperti tidak bisa melanjutkan pendidikan dan/atau mendapat pekerjaan juga dapat menimbulkan rasa cemas. Selain itu, stigma masyarakat terkait warga binaan juga berkontribusi pada rasa cemas (Castellano & Soderstorm, 1997; Sinombor et al., 2023).

Perasaan cemas dalam individu dapat dimanifestasikan pada perilaku maladaptif. Munculnya perasaan tidak berdaya disertai perilaku menyendiri dan mudah marah merupakan dampak dari perasaan cemas yang muncul dalam diri individu (Chitty & Black, 2011). Menurut Gussak (2004), warga binaan di dalam lapas cenderung menggunakan sistem pertahanan yang kaku seperti berdiam diri, berbohong, atau melakukan tindakan agresi sebagai upaya bertahan hidup. Selain itu, banyak warga binaan yang tidak percaya pada pengungkapan diri secara verbal karena takut pada mereka yang mungkin memanfaatkan kelemahan orang lain. Subkultur primitif di dalam lapas, di mana aturan "*survival of the fittest*" (bertahan hidup bagi yang paling kuat) sangat dominan, berkontribusi pada rasa takut ini. Pengakuan terkait penyakit mental, perasaan sedih, atau kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan dapat dianggap sebagai kelemahan, yang membuat warga binaan merasa rentan diintimidasi (Gussak, 2015). Hal ini tentu menjadi kendala serius dalam memberikan layanan terapeutik di lapas. Selain itu, tingkat buta huruf yang tinggi, gangguan fisik, dan ketidakmampuan dalam berkomunikasi secara verbal juga dapat mempersulit warga binaan untuk mengungkapkan masalah mental, emosional, dan/atau fisik yang mereka alami. Hal ini dapat menghambat mereka dalam mendapatkan bantuan atau dukungan yang mereka butuhkan di dalam lingkungan lapas. Salah satu cara menghadapi tantangan ini adalah dengan menggunakan terapi seni (*art therapy*) (Gussak, dalam Gussak, 2004).

Malchiodi (2013) mendefinisikan *art therapy* sebagai penerapan seni visual dan proses kreatif dalam hubungan terapeutik, untuk mendukung, memelihara, dan meningkatkan kesehatan psikososial, fisik, kognitif, dan spiritual individu dari segala usia. "Seni sebagai terapi" mewujudkan gagasan bahwa pembuatan seni, dengan sendirinya, bersifat terapeutik dan bahwa proses kreatif memungkinkan individu mengalami pertumbuhan diri. Dengan kata lain, melakukan aktivitas seni tidak hanya sebagai bentuk ekspresi, tetapi juga sebagai cara untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dan psikologis seseorang. Hal ini terwujud dalam beberapa penerapan *art therapy* di *setting* klinis seperti yang dilakukan oleh Ando et al. (2016) pada pasien kanker. Beberapa pasien mengungkapkan bahwa membuat karya seni membantu mereka "mengekspresikan rasa sakit," menggambarkan "peristiwa menyenangkan dan tidak

menyenangkan," serta "menciptakan tempat penyembuhan." Hal ini mencerminkan bahwa seni dapat menjadi sarana bagi individu untuk mengekspresikan berbagai pengalaman emosional dan menciptakan ruang untuk penyembuhan. American Art Therapy Association (AATA, n.d.) menjelaskan bahwa *art therapy* dapat membantu individu merasa lebih memiliki kendali atas hidup mereka sendiri serta dapat membantu mengatasi rasa sakit dengan mengalihkan fokus mental dari stimulus rasa sakit. Berdasarkan penjelasan bahwa *art therapy* dapat membantu individu mengekspresikan diri dan mengalihkan fokus mental dari stimulus rasa sakit, peneliti ingin melihat apakah *art therapy* dapat diterapkan untuk menurunkan kecemasan pada remaja binaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak X Jakarta.

Penelitian ini dilakukan untuk melihat apakah *art therapy* dapat diterapkan untuk menurunkan kecemasan pada remaja binaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak X Jakarta.

2. METODE PENELITIAN

Partisipan penelitian

Tujuh remaja dengan jenis kelamin laki-laki yang berpartisipasi dalam intervensi *art therapy* memiliki karakteristik sebagai berikut : (1) berada dalam rentang umur remaja; (2) memiliki skor intelegensi antara 60-113; (3) dikeluhkan oleh pihak lembaga pembinaan mengalami kecemasan; (4) memiliki indikasi kecemasan dalam tes grafis; (5) menunjukkan perilaku cemas yang didapatkan dari observasi; (6) menyatakan bahwa cemas tersebut mengganggu aktivitas sehari-hari berdasarkan wawancara.

Desain penelitian

Penelitian ini menggunakan *quasi eksperimental one grup pre-test post-test design*. Observasi individu (Chitty & Black, 2011), observasi kelompok (Wiger, 2009), wawancara, dan tes grafis *Draw A Person* dianalisis untuk mengetahui perbandingan antara sebelum dan sesudah intervensi selesai. *Setting* lokasi penelitian dilakukan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak X Jakarta. Setiap sesi intervensi dilakukan di tempat tertutup yang sudah disediakan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak X Jakarta.

Perlengkapan penelitian

Perlengkapan yang digunakan dalam penelitian ini meliputi kertas lembar *informed consent*, tes grafis *Draw A Person* (DAP), alat ukur *Culture Fair Intelligence Test* (CFIT), lembar observasi individu dari Chitty dan Black (2011), lembar observasi kelompok dari Wiger (2009), lembar wawancara, alat tulis, lembar peraturan, kertas A4, kertas A3, spidol, krayon, karton berbentuk rumah, kertas berbentuk persegi, cat poster, kuas, dan tatakan air.

Pengukuran

Sebelum menjalankan intervensi, tujuh peserta di observasi oleh peneliti dengan menggunakan lembar observasi secara individu dari Chitty dan Black (2011) untuk melihat manifestasi dari kecemasan yang terlihat dalam observasi. Peneliti juga menggunakan lembar observasi kelompok dari Wiger (2009) untuk melihat relasi antara semua partisipan. Kemudian peneliti juga mewawancarai tujuh peserta tersebut untuk melihat apakah ada keluhan tentang kecemasan dan sejauh mana kecemasan tersebut mengganggu aktivitas sehari-hari peserta. Peserta juga diberikan tes grafis *Draw A Person* untuk melihat apakah terdapat indikasi kecemasan yang muncul dalam tes tersebut.

Pelaksanaan intervensi

Pelaksanaan intervensi dilakukan pada semua partisipan. P, F, NS, NP mengikuti sesi secara konsisten hingga selesai. Berbeda dengan RE, L, dan RI yang sering terlambat dalam mengikuti sesi intervensi. Dalam pelaksanaannya, peneliti membuat kontrak dengan semua peserta. Salah satu isi dari kontrak tersebut menyatakan bahwa sesi akan dimulai pada jam yang sudah ditentukan sebelumnya. Partisipan yang terlambat tetap diperbolehkan untuk mengikuti sesi.

Pembuatan karya seni dimulai pada sesi kedua sampai sesi kelima. Proses evaluasi akan dilakukan pada awal dan akhir intervensi. Hal ini dilakukan untuk memantau intensitas dari perilaku cemas yang muncul pada waktu sebelum dan sesudah intervensi. Di sesi keenam, peneliti akan menampilkan hasil karya semua partisipan untuk melihat bagaimana perubahan kecemasan yang terjadi pada setiap partisipan. Intervensi berlangsung sekitar 180 menit. Namun, jika terjadi keterlambatan dalam menyelesaikan karya seni, maka waktu penyelesaian akan disesuaikan dengan kecepatan setiap partisipan. Sesi tidak akan diakhiri hingga semua partisipan menyelesaikan karya mereka. Hal ini bertujuan agar semua partisipan dapat mengekspresikan kecemasan dalam karya seni dengan bebas. Prosedur intervensi dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1
Prosedur Intervensi

Tahap	Sesi	Treatment	Tujuan
Perkenalan dan Warm-up	1	<i>Introduction dan ice breaking</i>	Menjelaskan alasan pertemuan dan gambaran treatment. Partisipan mengenal <i>group leader</i> dan <i>co-leader</i> serta partisipan lain. Partisipan memahami peraturan kelompok dan kontrak terapi.
		Tujuan individu	Partisipan menentukan dan memahami tujuan atau harapannya mengikuti sesi terapi.
		Menggambar bebas	Mengekspresikan ide, perasaan atau pemikiran partisipan secara bebas dan membiasakan diri menggunakan media cat poster.
		Penutup	Merapikan barang-barang dan mengembalikannya.
			Memastikan bahwa setiap partisipan menangkap makna dari sesi yang dilakukan pada hari ini, dan juga membantu setiap partisipan mendapatkan pemahaman yang sama dengan partisipan lainnya mengenai tujuan intervensi pada hari ini. Menginformasikan sesi berikutnya.
Recalling Event	2	<i>Introduction</i>	Partisipan mengingat kegiatan yang dilakukan pada sesi sebelumnya. Partisipan mengetahui kegiatan yang akan dilakukan selama satu sesi.
		Mengekspresikan pengalaman	Menggali pengalaman subjek yang tidak menyenangkan atau menimbulkan kecemasan. Merapikan barang-barang dan mengembalikannya.
		Penutupan	Memastikan bahwa setiap partisipan menangkap makna dari sesi yang dilakukan pada hari ini, dan juga membantu setiap partisipan mendapatkan pemahaman yang sama dengan partisipan lainnya mengenai tujuan intervensi pada hari ini. Menginformasikan sesi berikutnya.
Emotional Expression al Issues	3	<i>Introduction</i>	Partisipan mengingat kegiatan yang dilakukan pada sesi sebelumnya. Partisipan mengetahui kegiatan yang akan dilakukan selama satu sesi. Partisipan mengingat peraturan yang telah dibuat pada sesi berikutnya. Mengetahui hal yang ingin diubah untuk mengatasi rasa cemas tersebut.
		Mereduksi <i>cognitive bias</i>	Mengetahui hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi rasa takut tersebut. Merapikan barang-barang dan mengembalikannya.
		Penutupan	Memastikan bahwa setiap partisipan menangkap makna dan sesi yang dilakukan pada hari ini, dan juga membantu setiap partisipan mendapatkan pemahaman yang sama dengan partisipan lainnya mengenai tujuan intervensi pada hari ini. Menginformasikan sesi berikutnya.
Restitution	4	<i>Introduction</i>	Partisipan mengingat kegiatan yang dilakukan pada sesi sebelumnya. Partisipan mengetahui kegiatan yang akan dilakukan selama satu sesi. Partisipan mengingat peraturan yang telah dibuat pada sesi sebelumnya.
		Menemukan solusi (mengubah situasi)	Membuat partisipan memiliki kemampuan untuk memikirkan apa yang dapat dilakukan untuk mengurangi atau menghilangkan perasaan cemasnya. Merapikan barang-barang dan mengembalikannya.
		Penutupan	Memastikan bahwa setiap partisipan menangkap makna dan sesi yang dilakukan pada hari ini, dan juga membantu setiap partisipan mendapatkan pemahaman yang sama dengan partisipan lainnya mengenai tujuan intervensi pada hari ini. Menginformasikan sesi berikutnya.
	5	<i>Introduction</i>	Partisipan mengingat kegiatan yang dilakukan pada sesi sebelumnya. Partisipan mengetahui kegiatan yang akan dilakukan selama satu sesi. Partisipan mengingat peraturan yang telah dibuat pada sesi sebelumnya.

Tahap	Sesi	Treatment	Tujuan
		Simbolisasi emosi dan memberikan <i>feedback</i> positif	Membuat partisipan mengetahui emosi yang dirasakannya setelah berusaha mengatasi perasaan cemasnya.
		Penutupan	Merapikan barang-barang dan mengembalikannya. Memastikan bahwa setiap partisipan menangkap makna dari sesi yang dilakukan pada hari ini, dan juga membantu setiap partisipan mendapatkan pemahaman yang sama dengan partisipan lainnya mengenai tujuan intervensi pada hari ini. Menginformasikan sesi berikutnya.
		Introduction	Partisipan mengingat kegiatan yang dilakukan pada sesi sebelumnya. Partisipan mengetahui kegiatan yang akan dilakukan selama satu sesi. Partisipan mengingat peraturan yang telah dibuat pada sesi sebelumnya.
Termination	6	Evaluasi tujuan partisipan	Melihat manfaat yang diperoleh partisipan dari sesi terapi yang telah dilalui.
		Penutupan	Memastikan bahwa semua partisipan menangkap makna dari sesi yang dilakukan pada hari ini, dan mengakhiri sesi dari intervensi kelompok.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pengukuran Kecemasan

Secara umum, semua partisipan memiliki skor intelegensi antara 60-113 dan menunjukkan gejala kecemasan dan memiliki objek kecemasan. Lima partisipan sering melamun, dua partisipan memilih untuk tidak ikut kegiatan, dan dua partisipan mengalami kesulitan untuk tidur. Semua partisipan memiliki objek kecemasan tentang masa depan dan dua partisipan merasa malu ketika mereka keluar dari Lembaga Pembinaan Khusus Anak.

Tabel 2

Gambaran Kecemasan Partisipan

No	Partisipan	Memenuhi Kriteria Kecemasan	Gejala Kecemasan	Objek Kecemasan
1	P	√	Sering melamun	Figur terdekat dan masa depan
2	F	√	Sering melamun	Figur terdekat dan masa depan
3	RE	√	Tidak ikut kegiatan	Masa depan dan malu terhadap orang lain
4	L	√	Sering melamun	Figur terdekat, masa depan dan malu terhadap orang lain
5	NS	√	Sering melamun, tidak ikut kegiatan	Figur terdekat dan masa depan
6	NP	√	Sering melamun, tidak bisa tidur	Figur terdekat dan masa depan
7	RI	√	Tidak bisa tidur	Masa depan

Hasil Intervensi

Intervensi kelompok dengan menggunakan pendekatan *art group therapy* dapat mengurangi kecemasan ketujuh partisipan. Penurunan tingkat kecemasan tersebut dapat dilihat dengan menggunakan alat ukur *Draw a Person* (DAP). Hal ini juga dilengkapi dengan wawancara bersama tujuh partisipan dan menggunakan rancangan observasi individu serta observasi kelompok.

Penurunan kecemasan pada DAP terjadi pada semua partisipan. Pada partisipan P ditunjukkan dengan garis yang seperti sketsa tidak terlalu kuat dan penekanan pada rambut juga berkurang. Pada partisipan F terlihat bahwa garis yang seperti sketsa tidak terlalu kuat. Penurunan kecemasan pada diri RE dapat dilihat dengan garis yang ditebalkan sudah berkurang meskipun

tidak berarti. Pada partisipan L terlihat bahwa gambar tersebut tidak lagi dihapus oleh partisipan L. Partisipan NS menunjukkan perubahan pada gambarnya setelah intervensi yaitu pada gambar NS tidak lagi terlihat penebalan pada gambar tersebut. Penurunan tingkat kecemasan pada partisipan NP adalah berkurangnya garis yang ditebalkan. Pada partisipan RI terlihat garis yang ditebalkan sudah berkurang. Berbeda dengan partisipan RE yang terlihat berkurang hanya pada tingkatan agresinya. Hal ini terlihat dari hilangnya gambar senjata tajam pada gambar RE setelah evaluasi. Salah satu ciri perilaku agresi adalah lekas marah, yang merupakan manifestasi dari perilaku cemasnya (Chitty & Black, 2011).

Hasil wawancara menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat kecemasan pada semua partisipan. Pada partisipan P, sering melamun setiap malam dan sekarang dua kali dalam satu minggu. Partisipan F sering melamun dan sekarang setidaknya tiga kali dalam satu hari. Partisipan RE, tidur empat kali dalam satu hari, dan sekarang tiga kali dalam satu hari ia tidur. Partisipan L, dapat melamun dua kali dalam satu hari dan sekarang melamun satu kali dalam satu hari. Partisipan NS, kesulitan untuk tidur hampir setiap hari dan sekarang sudah mampu tidur setidaknya empat kali satu minggu. Pada kasus NP, ia sekarang dapat tidur nyenyak setidaknya satu kali dalam satu minggu, padahal sebelumnya ia sulit tidur setiap harinya. Partisipan RI mengatakan bahwa ia mengalami kesulitan setiap harinya, namun sekarang sudah mampu tidur setidaknya lima kali dalam satu minggu.

Hasil observasi menyatakan bahwa terdapat penurunan pada kecemasan untuk setiap peserta. Hal ini dapat ditunjukkan dengan penurunan beberapa 15 aspek cemas pada tujuh peserta. Pada P, terjadi pengurangan dari delapan aspek menjadi tiga aspek. Pada F terdapat penurunan dari tujuh aspek menjadi dua aspek. Pada partisipan RE terdapat penurunan dari delapan aspek hingga empat aspek. Pada L terjadi penurunan dari 11 aspek hingga tiga aspek. Pada NS terjadi penurunan dari tujuh aspek hingga tiga aspek. Pada NP terdapat penurunan dari **depan** aspek hingga tiga aspek, dan pada RI penurunan juga terjadi dari sembilan aspek hingga tiga aspek.

Hasil observasi secara kelompok menunjukkan bahwa adanya peningkatan bagi para partisipan ketika berperan dalam kegiatan kelompok, para partisipan terlihat antusias. Beberapa partisipan juga berusaha mendengarkan yang lain ketika sedang bercerita dan memberikan saran pada partisipan lain. Setidaknya setengah dari partisipan terlihat memiliki pengaruh yang positif dan mempertimbangkan apa yang didiskusikan.

Pembahasan

Penelitian ini berfokus pada penanganan kecemasan remaja menggunakan intervensi *art therapy*. *Art therapy* dianggap sebagai salah satu metode yang efektif dalam menangani masalah terkait harga diri, kecemasan, depresi, trauma, stress pasca trauma, keterlambatan perkembangan, psikosis, penurunan kognitif, masalah neurologis, adiksi, gangguan makan, pengendalian amarah, resolusi konflik, dan kekhawatiran kesehatan mental lainnya. Media yang digunakan dalam jenis terapi ini adalah kuas dan cat poster. Pertimbangan ini dibuat karena kuas sulit dikontrol, mudah bergerak, dan mudah menyebar di kertas. Penggunaan cat yang memiliki unsur air bertujuan untuk mempermudah klien dalam mengekspresikan fluiditas mungkin menginginkan sebuah pergerakan dan menggabungkan warna (Rappaport, 2009).

Berdasarkan hasil wawancara, terlihat adanya pengurangan tingkat kecemasan yang terjadi pada tujuh remaja binaan di LPKA X. Penurunan tersebut terjadi karena semua partisipan menyukai kegiatan menggambar, terutama dengan menggunakan kuas dan cat poster. Hal ini sesuai dengan pernyataan Malchiodi (2013) bahwa pembuatan seni merupakan kegiatan terapeutik dan

berpotensi menghasilkan pertumbuhan dalam diri individu. Terapi seni mendukung gagasan bahwa individu memiliki kemampuan untuk mengekspresikan diri secara kreatif. Dalam penerapannya, terapi seni tidak berfokus pada nilai estetis dari pembuatan karya seni, melainkan pada kebutuhan terapeutik individu yang ingin berekspresi (Malchiodi, 2002). Faktor lain yang mempengaruhi perubahan tersebut adalah adanya tingkat rasa percaya antara para partisipan dan *group leader* dan semua partisipan mencoba untuk mendengar apa yang didiskusikan dalam enam sesi tersebut. Malchiodi (2002) menjelaskan bahwa dalam kelompok terapi seni interaktif, pembuatan gambar merupakan langkah penting yang bisa dilakukan apabila anggota kelompok sudah saling percaya. Dalam kerangka kelompok yang menekankan pada eksplorasi dan pembelajaran serta memastikan tidak ada individu yang terisolasi dengan masalah mereka sendiri, pembuatan gambar memberikan kesempatan pada individu untuk berkomunikasi dan berbagi pengalaman. Faktor yang dapat memberikan pengaruh yang negatif dalam penelitian ini adalah ruangan yang terbuka dan suasana yang cukup bising. Faktor ini membuat para partisipan tidak berani mengungkapkan semua keluhan karena takut terdengar oleh petugas dan juga mudah terganggu dengan suara bising tersebut.

Pada observasi individu juga menunjukkan adanya pengurangan tingkat kecemasan pada tujuh partisipan remaja yang berada di LPKA X. Penurunan ini dikarenakan semua partisipan rata-rata mampu menyadari bahwa kecemasan yang mereka rasakan akan menunjukkan perilaku yang tidak wajar bagi orang lain. Chitty & Black (2011) menyebutkan bahwa perilaku menyendiri, mudah marah, dan adanya perasaan tidak berdaya merupakan manifestasi dari perilaku cemas. Saat diskusi, partisipan mampu menerima informasi terkait perilaku maladaptif yang muncul sebagai manifestasi kecemasan ini. Kemauan partisipan untuk mendiskusikan hal ini sangat membantu proses terapi. Hal ini sejalan dengan penelitian Elkis-Abuhoff (2008) yang menyatakan bahwa teknik mendengarkan secara empatik secara aktif dapat membuat klien merasa didengarkan sepenuhnya dan dipahami secara mendalam. Dalam *art therapy*, mendengarkan secara aktif juga mencakup “melihat” secara aktif. Terdapat faktor pengganggu berupa partisipan yang menyindir partisipan lain ketika mengalami perubahan perilaku, tetapi peneliti melihat faktor ini tidak memiliki pengaruh yang berarti bagi para partisipan.

Hasil dengan menggunakan alat ukur *Draw A Person* (DAP), terdapat penurunan pada tingkat kecemasan dari para partisipan, tetapi tidak semuanya mengalami perubahan yang berarti. Hal yang menjadi faktor yang dapat mempengaruhi menurunkan tingkat kecemasan tersebut dikarenakan semua partisipan terlihat tertarik dengan kelompok dan tidak terjadi perselisihan satu sama lain ketika menjalani sesi terapi. Faktor lain yang mempengaruhi adalah hampir semua partisipan mau untuk berbagi emosi dengan para partisipan lain dan juga *group leader*. Selain itu, hampir semua partisipan berperan dalam kegiatan kelompok tersebut dan memberikan saran dan opini. Hal lain yang mempengaruhi penurunan tersebut adalah hampir semua partisipan memahami instruksi yang diberikan oleh *group leader* dan terlihat mempertimbangkan penanganan yang diberikan. Faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan tersebut tidak terlalu berarti adalah dikarenakan sering terjadinya kunjungan, yang pada akhirnya membuat beberapa partisipan datang terlambat dan tidak mendengar semua diskusi dalam sesi tersebut. Hal lain yang mempengaruhi adalah pada awalnya para partisipan tidak memulai interaksi yang positif. Beberapa partisipan sering menertawakan partisipan lain ketika mengungkapkan emosinya kepada para partisipan lain.

Hal lain yang dapat mendukung program *art therapy* ini adalah diadakan untuk semua partisipan untuk membuat gambar di kanvas dan juga mewarnai topeng. Interpretasi gambar dan alat tes tidak dijabarkan secara detail melainkan hanya sesuai dengan keperluan analisis hasil terapi,

karena dalam penelitian ini menekankan pada hasil terapi yaitu penerapan *art therapy* dalam mengurangi kecemasan pada remaja di LPKA X Jakarta.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil uraian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan pada tingkat kecemasan para semua partisipan. Perilaku lain yang berkurang adalah perilaku agresif. Hal yang meningkat selama proses intervensi adalah kepercayaan diri, sosialisasi. Melihat adanya penurunan kecemasan pada kelompok dengan menggunakan intervensi ini, maka saran yang dapat diberikan untuk anggota kelompok adalah sebagai berikut: (1) Ketujuh partisipan dapat melakukan kegiatan bersama-sama pada saat tidak adanya kegiatan di LPKA Salemba II A, seperti menggambar, bermain, ataupun membuat kreativitas dari bahan-bahan yang sederhana; (2) Ketujuh peserta dapat terus mengikuti kegiatan yang ada di LPKA Salemba II, seperti mengikuti kelas untuk belajar, kelas kreativitas, dan kelas perkembangan karakter agar para partisipan tidak bosan dan akhirnya melamun, dan tidur; (3) Ketujuh partisipan dapat melakukan relaksasi sendirian ketika waktu senggang, seperti latihan pernapasan dan peregangan otot. Untuk membantu para peserta untuk fokus dan memudahkan mereka untuk tidur dengan nyenyak.

Saran kepada Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menambah sesi terapi agar para partisipan memperoleh kesempatan berkembang melalui proses intervensi, sehingga hasilnya mampu lebih signifikan dan mengombinasikan dengan teknik relaksasi sebelum memulai sesi *art therapy*, sehingga para peserta dapat lebih fokus untuk mengikuti kegiatan *art therapy* agar hasilnya mampu lebih signifikan. Selain itu, dapat dilakukan penelitian *longitudinal* untuk melihat efektivitas *art therapy* dalam jangka panjang.

Saran kepada Para Praktisi

Sesuai namanya, lembaga pemasyarakatan, diharapkan dapat menjadi tempat pembelajaran yang baik bagi para warga binaan, khususnya remaja. Tingkat kecemasan dalam diri remaja binaan perlu diperhatikan demi tercapainya tujuan lembaga pemasyarakatan, yakni mengajarkan para remaja tentang perilaku apa saja yang seharusnya dimiliki dalam hidup bermasyarakat. Selain perlunya menjaga lingkungan lapas yang kondusif, peneliti menyarankan para penegak hukum yang berwenang untuk meningkatkan kerjasama dengan psikolog guna memberikan intervensi psikologis yang dibutuhkan oleh remaja binaan. Hal ini dapat dilihat sebagai upaya untuk mencegah remaja binaan kembali melakukan perilaku maladaptif di kemudian hari.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua partisipan yang terlibat dalam penelitian ini. Peneliti juga berterima kasih pada seluruh pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian.

REFERENSI

- American Art Therapy Association. (n.d.). *What is art therapy?*
<https://arttherapy.org/what-is-art-therapy/>
- Bensimon, M., Einat, T., & Gilboa, A. (2015). The impact of relaxing music on prisoners' levels of anxiety and anger. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 59(4), 406-423. <https://doi.org/10.1177/0306624X13511587>
- Berk, L. E. (2014). *Development through the lifespan* (6th ed.). Pearson Education.

- Castellano, T. C., & Soderstrom, I. R. (1997). Self-esteem, depression, and anxiety evidenced by a prison inmate sample: Interrelationships and consequences for prison programming. *The Prison Journal*, 77(3), 259-280. <https://doi.org/10.1177/003285597077003003>
- Chitty, K. K., & Black, B. P. (2011). *Professional nursing: Concepts & challenges*. Elsevier.
- Gussak, D. (2004). Art therapy with prison inmates: A pilot study. *The Arts in Psychotherapy*, 31(4), 245-259. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2004.06.001>
- Gussak, D. (2015). Why inmate #62456L doesn't speak: A case for alternative therapies in prison. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 59(8), 795-797. <https://doi.org/10.1177/0306624X15590418>
- Elkis-Abuhoff, D. L. (2008). Art therapy applied to an adolescent with Asperger's syndrome. *The Arts in Psychotherapy*, 35(4), 262-270. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2008.06.007>
- Hooley, J. M., Butcher, J. N., Nock, M. K., & Mineka, S. (2016). *Abnormal psychology* (17th ed.). Pearson.
- Jaya, T. P. (2022, July 23). *Di dalam penjara, RF remaja 17 tahun kehilangan nyawa*. Kompas.com. <https://regional.kompas.com/read/2022/07/23/161600678/di-dalam-penjara-rf-remaja-17-tahun-kehilangan-nyawa?page=all>
- Kartono, K. (2011). *Patologi sosial jilid 1*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Khoeriyah, S. M., Lubis, D. P. U., & Istichomah. (2018). Effect of emotional Freedom technique for emotional stability in adolescent prisoners. *Indonesian Nursing Journal of Education and Clinic (INJEC)*, 3(1), 15-21. <http://doi.org/10.24990/injec.v3i1.169>
- 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>
- Mills, J. F., & Kroner, D. G. (2005). Screening for suicide risk factors in prison inmates: Evaluating the efficiency of the Depression, Hopelessness and Suicide Screening Form (DHS). *Legal and Criminological Psychology*, 10(1), 1-12. <https://doi.org/10.1348/135532504X15295>
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development* (11th ed.). McGraw-Hill.
- Rappaport, L. (2009). *Focusing-oriented art therapy accessing the body's wisdom and creative intelligence*. Jessica Kingsley Publishers.
- Sinombor, S. H., Aranditio, S., Anugrahanto, N. C., Yulianus, J., & Ritonga, M. W. (2023, August 28). *Masa depan anak terpidana terjerat stigma*. Kompas. <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2023/08/27/masa-depan-anak-terpidana-terjerat-stigma>
- Umaiyah, S. (2021, November 1). *Mantan warga binaan mengaku terima kekerasan di lapas narkoba*. Yogyakarta. IDN Times Jogja. <https://jogja.idntimes.com/news/jogja/siti-umaiyah/mantan-warga-binaan-mengaku-terima-kekerasan-di-lapas-narkoba-yogyakarta?page=all>
- Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2012 tentang Sistem Peradilan Pidana Anak. Indonesia.
- Wiger, D. E. (2009). *The clinical documentation sourcebook: The complete paperwork resource for your mental health practice* (4th ed.). John Wiley & Sons.