

**PELATIHAN PSIKOEDUKASI ART THERAPY DENGAN MERAJUT
UNTUK MENGURANGI KECEMASAN DAN MEMBANGUN SDM
BERDAYAGUNA PADA REMAJA DESA NGRAWAN, BERBEK,
NGANJUK**

Danu Wahyono

Program Studi Sastra Inggris,
Fakultas Ilmu Budaya,
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya,
danuwahyono@untag-sby.ac.id;

Princa Sepnia Santoso,

Program Studi Psikologi,
Fakultas Psikologi,
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya,
pincaasep@gmail.com;

ABSTRAK

Remaja memiliki masalah emosi yang berbeda-beda dan cara menyikapi permasalahan sesuai dengan karakteristik kepribadian masing-masing. Individu yang memiliki karakteristik introvert cenderung menyimpan setiap permasalahannya, sehingga menimbulkan berbagai dampak. Salah satu dampaknya adalah mengalami kecemasan, baik dalam bidang akademik maupun bidang lainnya. Praktikan membantu melakukan terapi dengan metode merajut bersama dengan klien. Teknik *art therapy* menggunakan media seni dan proses kreatif dalam sebuah proses penyembuhan. Hasil dari seni digunakan untuk mengeksplorasi perasaan, konflik emosi, meningkatkan kesadaran diri, mengontrol perilaku, mengembangkan kemampuan sosial, meningkatkan orientasi realitas, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan penghargaan diri. Art therapy sangat membantu remaja mengatasi gangguan emosi, menyelesaikan konflik, menambah wawasan, mengurangi perilaku bermasalah, serta meningkatkan kebahagiaan hidup. Pelatihan psikoedukasi dengan metode merajut ini membantu menurunkan tingkat kecemasan dan juga membuat produktif remaja karang taruna Desa Ngrawan, Berbek, Nganjuk.

Kata kunci: *art therapy, kecemasan, remaja, psikoedukasi, produktif*

A. PENDAHULUAN

Organisasi-organisasi pemuda di Indonesia bertujuan untuk mengelola sumber daya manusia para remaja dan menyalurkannya ke dalam kegiatan yang produktif. Karang taruna sebagai salah satu organisasi kepemudaan, secara bersama-sama dengan pemerintah dan komponen masyarakat lainnya berupaya menanggulangi berbagai masalah, terutama yang dihadapi generasi muda, baik yang bersifat preventif, rehabilitatif, maupun pengembangan potensi generasi muda di lingkungannya. Organisasi kepemudaan dibentuk oleh masyarakat

sebagai wadah generasi muda untuk mengembangkan diri, tumbuh, dan berkembang atas dasar kesadaran serta tanggung jawab sosial dari, oleh, dan untuk generasi muda, yang berorientasi pada tercapainya kesejahteraan sosial bagi masyarakat.

Sebagai organisasi sosial kepemudaan, karang taruna merupakan wadah pembinaan dan pengembangan serta pemberdayaan dalam upaya mengembangkan kegiatan ekonomi produktif dengan pendayagunaan semua potensi yang tersedia di lingkungan, baik sumber daya manusia (SDM) maupun sumber daya alam (SDA).

Karang taruna merupakan wadah atau wahana pembinaan generasi muda, untuk dapat tumbuh dan berkembang sesuai dengan potensi dan kemampuannya. Dengan wadah tersebut diharapkan generasi muda dapat menjadi produktif dalam mengembangkan diri bersama organisasi. Tetapi, banyak generasi muda yang sekarang mengalami kecemasan terhadap lingkungan sosialnya. Mungkin menjadi korban *bullying* atau *cyberbullying*, atau kecemasan akademik karena tekanan orang tua

Menurut Stuart & Sundeen (2016), kecemasan adalah keadaan emosi tanpa objek tertentu. Kecemasan dipicu oleh hal yang tidak diketahui dan menyertai semua pengalaman baru, seperti masuk sekolah, memulai pekerjaan baru, atau melahirkan anak. Karakteristik kecemasan inilah yang membedakannya dari rasa takut. Menurut Kaplan, Saddock, dan Grebb (2010), kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam dan merupakan hal normal yang disertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru, serta dalam menemukan identitas diri dan hidup. Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan perubahan fisiologis dan psikologis. Kecemasan dalam pandangan kesehatan juga merupakan suatu keadaan yang menggoncang karena adanya ancaman terhadap kesehatan.

Art therapy dapat dinilai sebagai suatu bentuk bahasa visual individu untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan yang tidak bisa mereka ungkapkan. Selain itu *art therapy* dapat menjadi cara dalam mengkomunikasikan pengalaman yang sulit untuk diverbalisasi, seperti kekerasan fisik atau seksual, trauma, kesedihan, kecemasan, serta pengalaman emosional yang kompleks. *Art therapy* merupakan bentuk terapi yang melibatkan proses seni, seperti menggambar, sebagai wujud simbolis dari hubungan terapeutik untuk membantu terapis memperoleh pemahaman diri maupun tekanan yang dialami oleh klien. *Art therapy* mulai banyak diaplikasikan pada masalah klien dengan gangguan psikologis, salah satunya yaitu penerapan *art therapy* pada gangguan kecemasan.

Art therapy dilakukan dengan menggunakan potensi manusia agar dapat menjadi lebih kreatif melalui proses menghasilkan suatu karya seni (Malchiodi, 2003). Menurut Malchiodi (2003), *art therapy* merupakan salah satu teknik yang digunakan dalam pengobatan, terutama dalam membantu konseli untuk dapat mengeksternalisasi pengalaman dan perasaannya melalui suatu bentuk karya visual.

Kegiatan membuat suatu karya visual dapat dilakukan dengan menggambar, melukis, serta membuat patung, menyulam, bahkan merajut. Penggunaan teknik merajut sendiri dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif intervensi untuk menurunkan tingkat kecemasan. Di sisi lain seni dipercaya dapat memberikan citra diagnostik budaya dan individu serta memberikan kesembuhan bagi kesehatan mental dan fisik. Studi menunjukkan bahwa upaya seni dapat mengurangi keluhan stres dan kesehatan, meningkatkan fungsi kekebalan tubuh, memberikan manfaat fisik dan psikologis, dan bahkan membantu orang-orang hidup lebih lama. Seni juga menyediakan akses ke beberapa mode intelijen, komunikasi, dan pemecahan masalah (Serlin, 2007).

Menurut Gross & Haynes (1998), terapi seni dapat digunakan untuk memanfaatkan respons relaksasi tubuh, misalnya dengan menggambar dihipotesiskan untuk memfasilitasi laporan verbal secara emosional yang sarat dengan beberapa cara seperti pengurangan kecemasan, membantu merasa nyaman dengan terapis, meningkatkan pengambilan memori, mengatur narasi, dan mendorong untuk menceritakan lebih banyak detail daripada hanya dalam wawancara verbal

Berdasarkan kajian, therapy dapat membantu mengurangi kecemasan pada remaja. Pada pengabdian kepada masyarakat di Desa Ngrawan, Kecamatan Berbek, Kabupaten Nganjuk, ini, ditunjukkan bahwa tidak semua remaja mengetahui apa itu art terapi atau terapi seni dan remaja yang bergabung di organisasi karang taruna kurang produktif dan aktif. Inilah yang mendorong dilaksanakannya kegiatan ini. Menurut penuturan Pak Lurah, sebelumnya organisasi ini sangat aktif lewat kegiatan olahraga seperti voli dan pencak silat. Dari hasil survei, perangkat desa menuturkan bahwa ingin karang taruna kembali aktif dan produktif serta juga ingin membuka kembali koperasi yang dikelola oleh karang taruna setempat.

Pada saat dilakukan survei ke desa Ngarawan, staf kelurahan menyampaikan permasalahan yang ada di desa, salah satunya adalah kurang aktif dan kurang produktifnya remaja-remaja karang taruna di sana. Banyak remaja yang tidak produktif sehingga menimbulkan kecemasan akan menghadapi tantangan hidup selanjutnya atau bahkan hanya sekadar cemas akan pendidikan yang saat ini ikut terkena dampak dari pandemi Covid-19. Maka dari itu, perlu diberikan pelatihan dan edukasi tentang art terapi dengan metode merajut. Pelatihan ini diharapkan bisa membuat remaja di sana produktif dan karang tarunanya juga jalan karena merajut bisa menghasilkan produk kewirausahaan dari organisasi karang taruna. Tujuan pelatihan ini adalah (1) membantu mengedukasi remaja tentang art terapi atau terapi seni serta tentang kecemasan; (2) mengembangkan merajut menjadi kegiatan kewirausahaan untuk remaja Desa Ngrawan, Berbek, Nganjuk; (3) membantu mengembangkan keaktifan remaja karang taruna lewat pelatihan.

B. METODE PELAKSANAAN

1. Analisis situasi atau survei

Analisis situasi atau survei merupakan kegiatan menganalisis dan mengenali lokasi tempat kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh mahasiswa dan

dosen. Analisis situasi ini memperhatikan permasalahan di sekitarnya. Apakah ada yang bisa dilakukan untuk membantu permasalahan tersebut.

2. Permasalahan

Permasalahan diketahui dari survei ke lokasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan. Permasalahan ini dialami remaja RT 001/RW 002, Desa Ngrawan, Kecamatan Berbek, Kabupaten Nganjuk Jawa Timur. Dari hasil survei tersebut mahasiswa mendapatkan ide untuk program kegiatannya.

3. Ide

Ide merupakan gagasan dari dosen-mahasiswa untuk mengatasi masalah yang dihadapi ke depannya. Kegiatan ini tidak hanya memberikan solusi terhadap masalah tersebut. Implementasi ide tersebut akan dipertanggung jawabkan ke depannya.

4. Koordinasi

Setelah menemukan ide dosen-mahasiswa melakukan koordinasi dengan perangkat desa seperti Lurah Desa Ngrawan, perangkat RT RW setempat, dan mitra, guna meminta perizinan melakukan kegiatan pelatihan.

5. Persetujuan

Setelah melakukan koordinasi dengan perangkat desa, RT-RW setempat, dan mitra, dosen-mahasiswa melakukan persetujuan untuk melakukan kegiatan Kuliah Kerja Nyata dilengkapi dengan dokumentasi.

6. Pelaksanaan

Pelaksanaan merupakan proses kegiatan pengabdian di masyarakat yang dilakukan di lapangan serta adanya dokumentasi dari setiap kegiatan.

7. Laporan

Laporan merupakan hasil data yang diperoleh dari proses kegiatan pengabdian di masyarakat yang kemudian disusun untuk laporan abdimas.

C. HASIL & PEMBAHASAN

Pihak Kepala Desa Ngrawan memberi kesempatan kepada dosen-mahasiswa untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan psikoedukasi tentang *art therapy* dengan metode merajut untuk mengurangi tingkat kecemasan dan membangun SDM berdayaguna pada remaja karang taruna RT 001/ RW 002 Desa Ngrawan, Kecamatan Berbek, Kabupaten Nganjuk, Jawa Timur. Antusias dari kepala desa sendiri membuat kegiatan pelatihan ini semakin semangat untuk dilakukan. Dengan persetujuan dari pihak kepala desa, mahasiswa langsung menemui ketua karang taruna untuk membicarakan program kerja yang akan dilakukan.

Sebelum melaksanakan pelatihan, proposal kegiatan dengan bimbingan Drs. Danu Wahyono, M.Hum. disampaikan kepada ketua karang taruna. Setelah mendapatkan kesepakatan dari ketua karang taruna, kemudian dilakukan wawancara lebih lanjut. Wawancara ini bertujuan untuk menggali masalah masalah yang dihadapi anggota karang taruna. Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa kondidi karang taruna mengalami perubahan, yakni para anggota tidak seaktif dahulu, misalnya pada bidang olahraga silat dan bola voli. Banyak juga anggota karang taruna yang secara tidak disadari mengalami kecemasan yang disebabkan oleh pandemi Covid 19.

Pelatihan ini diberikan kepada remaja yang bergabung pada karang taruna Desa Ngrawan. Program pelatihan ini dilaksanakan pada pukul 19.00. Oleh karena banyak remaja karang taruna yang merantau untuk studi dan bekerja, pelatihan *art therapy* untuk menurunkan tingkat kecemasan dengan metode merajut ini hanya diikuti oleh beberapa peserta yang bisa hadir.

Pada materi pertama diberikan penjelasan tentang kecemasan dan *art therapy*. Pemberian materi ini untuk memberikan pemahaman kepada peserta tentang apa itu kecemasan dan apa itu *art therapy*. Pemahaman dasar ini bertujuan untuk mengenali gejala-gejala kecemasan yang mereka alami. Mereka juga diberikan contoh-contoh dari kecemasan dan cara menangani kecemasan dengan penggunaan metode *art therapy*.

Pada materi selanjutnya diberikan dasar-dasar merajut, mulai mengenalkan jenis benang rajut dan jarum atau hakpen sendiri. Pelatihan dimulai dari bagaimana cara memegang benang dan jarumnya agar tidak terlalu kaku. Banyak anak remaja yang baru pertama kali mencoba merajut dan menurut mereka kegiatan ini sangat menantang dan menambah pengetahuan.

Dalam pelatihan ini setiap peserta mendapatkan secara gratis benang dan jarum hakpen. Sebagian peserta belum pernah melakukan kegiatan tersebut. Sebagai akibatnya banyak peserta yang agak kesusahan dalam merajut. Merajut merupakan kegiatan baru bagi mereka. Seiring dengan penjelasan materi pelatihan yang diberikan para peserta, akhirnya mereka bisa melakukan dan tidak mengalami kendala.

Pelatihan dilanjutkan dengan para peserta mengulangi apa yang apa yang telah disampaikan tentang merajut. Banyak peserta yang di awalnya mengalami kesusahan dan mau menyerah. Akan tetapi, didasari perasaan sangat suka dan rasa ingin tahu yang tinggi tentang bagaimana bisa merajut dengan cepat seperti yang dicontohkan, kesulitan dan rasa putus asa dapat teratasi. Kegiatan semacam ini bagi mereka sangat seru dan menyenangkan, hingga menumbuhkan rasa sabar. Cara ini sangat membantu untuk menurunkan kecemasan.

Dengan kreativitasnya mereka mampu menciptakan suatu desain dari rajutan tersebut. Kemampuan membuat suatu desain produk memberikan dampak psikologis kepada peserta, yaitu rasa bangga dan percaya diri semakin meningkat yang dapat berperan sebagai *self-healing* bagi para peserta. Sebagai perwujudan rasa bangga mereka memberikan cenderamata dari hasil pelatihan mereka untuk Desa Ngrawan yang diwakili oleh Bapak Asiono selaku Kepala Desa Desa Ngrawan.



Dari pelatihan ini menghasilkan luaran antara lain produk dan rekayasa sosial. Produk ini hasil dari pelatihan merajut ini, di samping sebagai *self-healing*, dapat pula dijadikan produk untuk dijual. Pelatihan menumbuhkan jiwa kewirausahaan di kalangan para remaja

Sedangkan rekayasa sosial diketahui dari hasil lembar pre-test dan post test yang dilakukan pada kegiatan pelatihan psikoedukasi. Lembar pre-test ini diberikan untuk mengetahui pemahaman awal tentang materi yang akan disampaikan. Sedangkan lembar post-test diberikan sebagai bentuk evaluasi alat ukur keberhasilan pemberian materi yang telah dilakukan. Analisis dilakukan menggunakan *t-test* dengan bantuan SPSS 20.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa rata-rata pemahaman mengenai topik kegiatan sebelum pemberian edukasi sebesar 2,75 dan terjadi kenaikan setelah pemberian psikoedukasi sebesar 4,43 dengan signifikansi = 0,035 ($p < 0,05$). Artinya, terdapat kenaikan yang signifikan terhadap pemahaman remaja setelah materi tentang *art therapy*.

D. SIMPULAN

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa program pengabdian masyarakat yang dilaksanakan dengan memberikan pelatihan bertema “Pelatihan Psikoedukasi tentang Art Therapy dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan dengan Metode Merajut pada Remaja Karang Taruna Desa Ngrawan, Kecamatan Berbek, Kabupaten Nganjuk” telah selesai dilaksanakan. Sebelum dilaksanakan kegiatan pelatihan ini remaja setempat tidak terlalu memahami apa itu *art therapy* dan bagaimana cara merajut. Setelah dilakukannya pelatihan tersebut remaja karang taruna setempat memperoleh pengetahuan dan kreativitas dalam merajut. Di samping itu mereka juga bisa menangani kecemasan secara individual dengan menggunakan metode merajut.

Diharapkan para peserta tetap melanjutkan kegiatan merajut, sehingga karang taruna bisa menjadi sumber daya manusia yang lebih produktif dan kreatif, yang mampu menciptakan lapangan pekerjaan bagi masyarakat desa. Dengan demikian, pelatihan ini bisa meningkatkan kesejahteraan masyarakat desa. Di samping itu, mereka juga mampu mengendalikan kecemasan secara mandiri, sehingga tetap bisa produktif.

DAFTAR PUSTAKA

- Gross & Haynes. (1998). *Handbook of art therapy*
- Kaplan, Saddock, dan Grebb. (2010). *Anxiety: Symptoms, diagnosis, and treatment*. Oxford: Oxford Medical Publication.
- Malchiodi, Cathy A. (2003). *Handbook of art therapy*. London: The Guilford Press
- Peraturan Menteri Dalam Negeri No. 5 Tahun 2007 tentang *Pedoman Penataan Lembaga Kemasyarakatan*
- Soma, Yona Mita & Karne, Yeni. (2020). Penerapan teknik art therapy untuk mengurangi kecemasan sosial terhadap korban *cyberbullying*. *Indonesian Journal of School Counseling*, 5(2).