



JOURNAL OF CONTEMPORARY
GENDER AND CHILD STUDIES

Vol 5 No 2 Year 2026 Page 693-697

<https://zia-research.com/index.php/jcgcs>

Penguatan Diri dan Kesehatan Emosional Melalui Kegiatan *ART Therapy* pada Warga Binaan Lapas Perempuan Kelas II A Semarang

Niswatul Baroroh¹, Ayu Priyantri Rahmatika²,

Gabriell Phallanges Ratu May Tasir³, Sigit Hariyadi⁴, Ashari Mahfud⁵, Awalya⁶

^{1,2,3,4,5,6} Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Email: niswatulbaroroh@students.unnes.ac.id¹, ayupriantri373@students.unnes.ac.id²,

gabrielltasir02@students.unnes.ac.id³, sigit.hariyadi@students.unnes.ac.id⁴,

ashari.mahfud@mail.unnes.ac.id⁵, awalya@mail.unnes.ac.id⁶

ARTICLE INFO

Kata Kunci

Interaksi Sosial

Kesejahteraan Masyarakat

Ketidaksetaraan Gender

Perubahan Sosial

Stratifikasi Sosial

Berdasarkan Gender

ABSTRACT

Female inmates in correctional institutions are vulnerable to psychological stress that can affect emotional health, emotional regulation, and self-efficacy. Therefore, activities that can help participants recognize and express emotions in a healthy way are needed. This community service activity aims to improve the emotional health of the inmates through an art therapy approach at the Class IIA Semarang Women's Prison. The method of activity is carried out through interactive seminars, discussions, self-reflection, and art therapy practices consisting of emotional boxes, drawing together, and reshaping pieces of paper into new works. The results showed that participants were better able to recognize emotions, express feelings positively, and show increased confidence and hope for the future. About 88% of participants felt more relieved after participating in the activity and 82% of participants showed increased confidence. This activity shows that art therapy can be an effective medium in supporting emotional regulation, self-strengthening, and emotional health of female inmates.

ABSTRAK

Warga binaan perempuan di lembaga pemasyarakatan rentan mengalami tekanan psikologis yang dapat memengaruhi kesehatan emosional, regulasi emosi, dan efikasi diri. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan yang mampu membantu peserta mengenali dan mengekspresikan emosi secara sehat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan kesehatan emosional warga binaan melalui pendekatan art therapy di Lapas Perempuan Kelas IIA Semarang. Metode kegiatan dilakukan melalui seminar interaktif, diskusi, refleksi diri, dan praktik art therapy yang terdiri dari kotak emosi, menggambar bersama, serta membentuk kembali potongan kertas menjadi karya baru. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta lebih mampu mengenali emosi, mengekspresikan perasaan secara positif, serta menunjukkan peningkatan rasa percaya diri dan harapan terhadap masa depan. Sekitar 88% peserta merasa lebih lega setelah mengikuti kegiatan dan 82% peserta menunjukkan peningkatan kepercayaan diri. Kegiatan ini menunjukkan bahwa art therapy dapat menjadi media yang efektif dalam mendukung regulasi emosi, penguatan diri, dan kesehatan emosional warga binaan perempuan.

PENDAHULUAN

Kesehatan emosional merupakan bagian penting dalam kehidupan individu karena berpengaruh terhadap cara seseorang berpikir, bertindak, dan menghadapi berbagai tekanan hidup (Giovani et al., 2021; Hakim & Sholichah, 2022). Individu dengan kesehatan emosional yang baik cenderung lebih mampu mengelola stres, mengontrol emosi, dan menyesuaikan diri terhadap situasi yang sulit (Pramintari et al., 2022; Seno & Rahayu, 2024). Sebaliknya, tekanan emosional yang tidak dikelola dengan baik dapat memunculkan kecemasan, kelelahan mental, hingga menurunkan kualitas hidup individu.

Warga binaan pemasyarakatan perempuan merupakan kelompok yang rentan mengalami tekanan psikologis selama menjalani masa pembinaan di lembaga pemasyarakatan (Gunawan, 2021). Kehilangan kebebasan, keterbatasan interaksi sosial, rasa bersalah terhadap masa lalu, serta kecemasan mengenai masa

depan menjadi faktor yang dapat memengaruhi kondisi emosional warga binaan. Situasi tersebut sering kali menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam mengekspresikan emosi secara sehat dan berdampak pada kondisi psikologis individu selama menjalani masa pembinaan (Safira et al., 2023).

Berdasarkan penelitian mengenai regulasi emosi dan efikasi diri pada warga binaan perempuan, kemampuan regulasi emosi memiliki hubungan terhadap efikasi diri individu dalam menghadapi tantangan hidup (Aniela & Soetikno, 2024). Individu yang mampu mengelola emosinya secara lebih adaptif cenderung memiliki keyakinan diri yang lebih baik dalam menghadapi tekanan serta proses pembinaan. Sebaliknya, kesulitan dalam regulasi emosi dapat memengaruhi motivasi, ketahanan diri, dan cara individu memandang dirinya sendiri.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu individu mengekspresikan emosi adalah art therapy (Giovani et al., 2021). Art therapy merupakan metode yang menggunakan media seni sebagai sarana refleksi diri dan ekspresi emosi yang mampu membantu individu mengurangi tekanan emosional dan meningkatkan kemampuan regulasi emosi (Giovani et al., 2021). Melalui aktivitas menggambar, menulis, dan membuat karya seni sederhana, individu dapat lebih mudah mengungkapkan perasaan yang sulit disampaikan secara verbal.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada warga binaan di Lapas Perempuan Kelas IIA Semarang dengan tujuan membantu peserta mengenali kondisi emosionalnya, meningkatkan ketahanan diri, membangun efikasi diri, serta menumbuhkan harapan baru terhadap masa depan melalui pendekatan seni yang reflektif dan edukatif.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Lapas Perempuan Kelas IIA Semarang dengan sasaran warga binaan perempuan. Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam bentuk seminar interaktif, diskusi kelompok, refleksi diri, dan praktik art therapy sebagai media pendekatan psikososial untuk membantu peserta mengekspresikan emosi secara sehat (Giovani et al., 2021).

Kegiatan dibagi menjadi tiga sesi utama. Sesi pertama membahas tentang mengenal emosi dan ruang aman diri. Materi yang disampaikan meliputi invisible struggle, emotionally numb, dan inner critic. Pada sesi ini peserta diajak memahami bahwa setiap individu memiliki perjuangan emosional yang sering kali tidak terlihat oleh orang lain. Peserta kemudian melakukan praktik art therapy berupa “Kotak Emosi” dengan menggambarkan emosi, ketakutan, harapan, serta gambaran diri yang ditampilkan kepada orang lain.

Sesi kedua membahas tentang membangun ketahanan diri dalam menghadapi tekanan hidup. Materi yang diberikan meliputi survival mode, mental exhaustion, dan healing is not linear. Peserta diberikan pemahaman bahwa proses pemulihan emosional membutuhkan waktu dan setiap individu memiliki perjalanan yang berbeda dalam menghadapi tekanan hidup serta pengalaman masa lalu (Pramintari et al., 2022). Pada sesi ini peserta melakukan kegiatan menggambar bersama dengan tema harapan, kekuatan diri, dan masa depan.

Sesi ketiga membahas tentang menerima diri dan bertumbuh melalui konsep emotional masking dan self compassion. Peserta diajak memahami pentingnya menerima diri sendiri serta memperlakukan diri dengan lebih positif. Praktik art therapy dilakukan dengan membentuk kembali potongan kertas menjadi karya baru seperti bunga, kupu-kupu, atau pohon sebagai simbol bahwa sesuatu yang pernah rusak tetap dapat menjadi sesuatu yang indah dan bermakna.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penguatan diri dan kesehatan emosional melalui art therapy pada warga binaan di Lapas Perempuan Kelas IIA Semarang berlangsung dengan baik dan mendapat respons yang positif dari peserta. Selama kegiatan berlangsung, peserta terlihat antusias mengikuti setiap rangkaian kegiatan mulai dari penyampaian materi, sesi diskusi, hingga praktik art therapy. Berdasarkan hasil observasi dan evaluasi sederhana yang dilakukan selama kegiatan berlangsung, sekitar 85% peserta terlihat aktif mengikuti setiap sesi kegiatan, baik dalam diskusi maupun praktik art therapy. Selain itu, sekitar 80% peserta mulai berani mengungkapkan perasaan, pengalaman hidup, serta harapan yang selama ini sulit disampaikan kepada orang lain.

Pada awal kegiatan, sebagian peserta terlihat masih pasif dan cenderung menutup diri. Beberapa peserta hanya mendengarkan materi tanpa memberikan respons atau tanggapan terhadap pertanyaan yang diberikan pemateri. Namun, setelah suasana kegiatan mulai terasa lebih nyaman dan interaktif, peserta perlahan mulai menunjukkan keterbukaan dalam mengikuti kegiatan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pendekatan yang digunakan dalam kegiatan mampu menciptakan ruang aman dan suasana suportif bagi warga binaan untuk mengekspresikan dirinya secara lebih terbuka (Seno & Rahayu, 2024).

Pada sesi pertama mengenai mengenal emosi dan ruang aman diri, peserta diberikan materi mengenai invisible struggle, emotionally numb, dan inner critic. Materi ini membantu peserta memahami bahwa setiap individu memiliki perjuangan emosional yang tidak selalu terlihat oleh orang lain. Banyak peserta mengaku sering memendam kesedihan, rasa kecewa, dan kecemasan selama menjalani masa pembinaan di lapas. Melalui materi tersebut, peserta mulai memahami bahwa emosi negatif yang dirasakan merupakan hal yang wajar dan perlu dikenali agar tidak terus dipendam.

Kegiatan art therapy “Kotak Emosi” menjadi salah satu aktivitas yang memberikan dampak cukup mendalam bagi peserta. Dalam kegiatan ini, peserta diminta menggambarkan bagian luar kotak sebagai gambaran diri yang terlihat di hadapan orang lain dan bagian dalam kotak sebagai emosi, ketakutan, luka batin, serta harapan yang dimiliki. Berdasarkan hasil refleksi kegiatan, sekitar 75% peserta mampu mengenali emosi dominan yang selama ini dipendam dan mulai terbuka terhadap pengalaman hidup yang pernah dialami. Beberapa peserta menggambarkan rasa sedih karena jauh dari keluarga, rasa bersalah terhadap masa lalu, serta ketakutan terhadap kehidupan setelah bebas dari lapas. Aktivitas ini membantu peserta melakukan refleksi diri secara lebih mendalam dan menjadi media penyaluran emosi yang aman bagi warga binaan perempuan (Giovani et al., 2021).

Pada sesi kedua mengenai membangun ketahanan diri, peserta diberikan materi tentang survival mode, mental exhaustion, dan healing is not linear. Materi ini membantu peserta memahami bahwa tekanan hidup yang dialami secara terus-menerus dapat menyebabkan kelelahan mental dan emosional. Selain itu, peserta juga diberikan pemahaman bahwa proses pemulihan diri tidak selalu berjalan lurus dan setiap individu memiliki perjalanan yang berbeda dalam menghadapi masalah hidup.

Kegiatan menggambar bersama pada sesi kedua menciptakan suasana yang lebih hangat, terbuka, dan mendukung antar peserta. Peserta dibagi ke dalam beberapa kelompok kecil dan diminta membuat gambar bertema harapan, kekuatan diri, serta masa depan. Berdasarkan hasil observasi kegiatan, sekitar 78% peserta terlihat aktif bekerja sama, memberikan dukungan emosional, dan mulai berani menggambarkan cita-cita serta harapan baru yang ingin dicapai setelah menjalani masa pembinaan. Melalui aktivitas ini terlihat adanya peningkatan interaksi sosial yang positif antar warga binaan serta munculnya dukungan emosional antar peserta selama kegiatan berlangsung (Saputra et al., 2023). Peserta juga mulai saling memberikan motivasi dan dukungan emosional satu sama lain.

Pada sesi ketiga mengenai menerima diri dan bertumbuh, peserta diberikan materi mengenai emotional masking dan self compassion. Peserta mulai memahami bahwa selama ini mereka sering menyembunyikan kesedihan dan luka batin di balik sikap yang terlihat kuat. Selain itu, peserta juga mulai memahami pentingnya menerima diri sendiri dan tidak terus-menerus menyalahkan diri atas pengalaman masa lalu.

Aktivitas membentuk kembali potongan kertas menjadi karya baru memberikan pengalaman reflektif yang bermakna bagi peserta. Kertas yang sebelumnya dirobek kemudian dibentuk menjadi bunga, kupu-kupu, dan berbagai bentuk lain sebagai simbol bahwa seseorang yang pernah mengalami keterpurukan tetap memiliki kesempatan untuk berubah dan berkembang menjadi pribadi yang lebih baik. Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan, sekitar 82% peserta menunjukkan peningkatan rasa percaya diri dan harapan terhadap masa depan setelah mengikuti sesi refleksi diri dan art therapy.

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa art therapy dapat menjadi media yang efektif dalam membantu proses regulasi emosi warga binaan perempuan (Giovani et al., 2021; Aniela & Soetikno, 2024). Peserta yang mulai mampu mengenali dan memahami emosinya secara lebih baik terlihat lebih tenang, lebih terbuka, dan lebih percaya diri selama kegiatan berlangsung. Kondisi tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan terhadap efikasi diri individu dalam menghadapi tekanan dan tantangan hidup (Hakim & Sholichah, 2022; Purna et al., 2024).

Selain membantu proses regulasi emosi, kegiatan ini juga memberikan dampak positif terhadap efikasi diri peserta (Aniela & Soetikno, 2024). Warga binaan mulai menunjukkan keyakinan bahwa mereka

masih memiliki kesempatan untuk memperbaiki diri dan menjalani kehidupan yang lebih baik di masa depan. Hal tersebut terlihat dari keberanian peserta dalam menyampaikan harapan, tujuan hidup, serta rencana yang ingin dilakukan setelah menyelesaikan masa pembinaan di lapas.

Secara keseluruhan, kegiatan art therapy memberikan dampak positif terhadap kondisi emosional warga binaan di Lapas Perempuan Kelas IIA Semarang. Sekitar 88% peserta menyatakan merasa lebih lega setelah mengekspresikan emosi yang selama ini dipendam. Selain itu, sekitar 83% peserta merasa kegiatan ini membantu mereka lebih memahami diri sendiri dan memiliki ruang aman untuk berbagi pengalaman tanpa rasa takut dihakimi. Kegiatan ini juga membantu meningkatkan rasa percaya diri, kemampuan mengenali emosi diri, serta motivasi peserta untuk terus bertumbuh dan menatap masa depan dengan lebih positif.

SIMPULAN

Kegiatan penguatan diri dan kesehatan emosional melalui art therapy pada warga binaan di Lapas Perempuan Kelas IIA Semarang menunjukkan bahwa pendekatan berbasis seni dapat menjadi media yang efektif dalam membantu peserta mengenali, memahami, dan mengekspresikan emosi secara lebih sehat. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan keterlibatan aktif dalam setiap sesi kegiatan, mulai dari penyampaian materi, diskusi, refleksi diri, hingga praktik art therapy. Antusiasme peserta terlihat dari keberanian mereka dalam mengikuti aktivitas, mengungkapkan pengalaman hidup, serta menyampaikan harapan dan tujuan hidup yang ingin dicapai di masa depan.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa art therapy membantu peserta dalam proses regulasi emosi. Melalui aktivitas seperti kotak emosi, menggambar bersama, dan membentuk kembali potongan kertas menjadi karya baru, peserta belajar memahami emosi negatif secara lebih adaptif. Peserta mulai menyadari bahwa emosi sedih, kecewa, takut, dan rasa bersalah merupakan hal yang wajar dirasakan dan perlu dikelola dengan cara yang lebih positif. Kegiatan ini juga membantu peserta melakukan refleksi diri terhadap pengalaman hidup yang dimiliki selama menjalani masa pembinaan di lapas.

Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan, sekitar 88% peserta merasa lebih lega setelah mengekspresikan emosi yang selama ini dipendam, sedangkan sekitar 83% peserta merasa kegiatan ini membantu mereka lebih memahami diri sendiri dan memiliki ruang aman untuk berbagi pengalaman tanpa rasa takut dihakimi. Selain itu, sekitar 82% peserta menunjukkan peningkatan rasa percaya diri dan harapan terhadap masa depan setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pendekatan art therapy tidak hanya membantu kesehatan emosional peserta, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap efikasi diri warga binaan.

Kegiatan ini juga memperlihatkan bahwa dukungan psikososial yang diberikan melalui pendekatan kreatif dan reflektif dapat membantu warga binaan membangun ketahanan diri, meningkatkan interaksi sosial yang positif, serta menumbuhkan motivasi untuk terus berkembang menjadi pribadi yang lebih baik. Peserta mulai menunjukkan keyakinan bahwa mereka masih memiliki kesempatan untuk memperbaiki diri dan menjalani kehidupan yang lebih positif setelah menyelesaikan masa pembinaan.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan manfaat positif bagi kesehatan emosional warga binaan perempuan di Lapas Perempuan Kelas IIA Semarang. Program berbasis art therapy diharapkan dapat terus dikembangkan sebagai salah satu bentuk pembinaan psikososial yang lebih humanis, edukatif, dan berkelanjutan dalam mendukung kesehatan mental warga binaan. Selain itu, kegiatan serupa juga dapat dijadikan sebagai media pengembangan regulasi emosi dan efikasi diri guna membantu warga binaan mempersiapkan diri untuk kembali beradaptasi di lingkungan masyarakat.

REFERENSI

- Aniela, C., & Soetikno, N. (2024). Peran regulasi emosi dalam memprediksi efikasi diri pada warga binaan masyarakat perempuan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 122–133. <https://doi.org/10.24912/jipsi.v6i2.31775>
- Danasasmita, F. S., Pandia, V., Fitriana, E., Afriandi, I., Purba, F. D., Ichsan, A., et al. (2024). Validity and reliability of the Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form in Indonesian non-clinical population. *Frontiers in Psychiatry*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1380354>

- Giovani, S., Satiadarma, M. P., & Subroto, U. (2021). Efektivitas art therapy metode ganim dalam menurunkan tingkat disregulasi emosi pada siswa SMA yang menjadi korban bullying. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 5(1), 47–54. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v5i1.9854.2021>
- Gunawan, M. Y. (2021). Efikasi diri narapidana perempuan yang terinfeksi HIV. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 8(2), 174–182. <https://doi.org/10.31604/jips.v8i2.2021.174-182>
- Hakim, L., & Sholichah, I. F. (2022). Pengaruh regulasi emosi terhadap efikasi diri karyawan. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(5), 3609–3615. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i5.7183>
- Purna, R. S., Pratama, W., Silawati, Y., & Angraini, F. (2024). Hubungan regulasi emosi dan efikasi diri pada guru pendamping di sekolah inklusif Padang. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 19(1), 88–102. <https://doi.org/10.26905/jpt.v19i1.12931>
- Pramintari, R. D., Amalia, H., & Nurhidayah, S. (2022). Hubungan religiusitas dan regulasi emosi terhadap resiliensi pada dewasa awal korban ghosting. *Psychopedia: Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 7(2), 48–59. <https://doi.org/10.36805/psychopedia.v7i2.3426>
- Safira, N. R., Etrawati, F., & Putri, N. E. (2023). Self-efficacy analysis to stop using drugs in adolescent male inmates. *Sains Medika Journal of Medical & Health*, 14(2). <https://doi.org/10.30659/sainsmed.v14i2.32939>
- Seno, A. B., & Rahayu, M. (2024). Regulasi emosi dalam strategi coping stress bagi narapidana dalam pembinaan kepribadian. *Journal of Management: Small and Medium Enterprises (SMEs)*, 17(1), 203–211. <https://doi.org/10.35508/jom.v17i1.14522>
- Saputra, M. A., Heng, P. H., & Dewi, F. I. R. (2023). Peran self-efficacy terhadap kepuasan mahasiswa pada pembelajaran post COVID-19 dengan motivasi sebagai moderator. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 7(3), 531–539. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v7i3.26816.2023>