

Counseling Art therapy sebagai Media untuk Meningkatkan Self-Awareness dalam Memahami Kemampuan Diri pada Remaja di LPKA Bandar Lampung

Diah Utaminingsih*, Yusmansyah, Shinta Mayasari, Mujiyati
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung, Indonesia
*e-mail: diahutami.unila@gmail.com

Article History:

Received:
3 Mar, 2024

Revised:
20 Mar, 2024

Accepted:
31 Mar, 2024

Published Online:
4 Apr, 2024

Abstract: This research aims to explore the level of self-awareness of adolescents and test the effectiveness of counseling *Art therapy* as a medium for increasing self-understanding in adolescents at LPKA Bandar Lampung. Every teenager experiences different levels of self-awareness which are influenced by the conditions of individual growth and development. Good self-awareness can help teenagers control and evaluate their emotional, behavioral and cognitive aspects. *Art therapy* is considered a method that can help teenagers explore their problems and find a clearer picture of themselves. This research applies counseling *Art therapy* as a means of communication that utilizes art media to help teenagers solve their problems. The training was carried out at LPKA Bandar Lampung, and the results of the analysis showed a significant increase in the level of self-awareness of participants after participating in counseling *Art therapy*. From the pre-test and post-test results, a percentage increase of 50.23% was seen, with the average pre-test score of participants being 53.00 and the average post-test score being 78.67. These findings indicate that counseling *Art therapy* is effective in increasing adolescent self-awareness in LPKA Bandar Lampung. These results contribute to further understanding of the role of *Art therapy* as a useful psychotherapy method in the context of adolescent self-development.

Keyword: *counseling Art therapy*; LPKA; *self awareness*

Abstrak: Efektivitas counseling *Art therapy* sebagai media untuk meningkatkan pemahaman diri pada remaja di LPKA Bandar Lampung. Setiap remaja mengalami perbedaan tingkat self-awareness yang dipengaruhi oleh kondisi pertumbuhan dan perkembangan individu. Self-awareness yang baik dapat membantu remaja dalam mengontrol dan mengevaluasi aspek emosional, perilaku, dan kognitif mereka. *Art therapy* dianggap sebagai metode yang dapat membantu remaja dalam mengeksplorasi permasalahan mereka dan menemukan gambaran yang lebih jelas terkait diri mereka. Penelitian ini menerapkan counseling *Art therapy* sebagai sarana komunikasi yang memanfaatkan media seni untuk membantu remaja dalam menyelesaikan permasalahan mereka. Pelatihan dilaksanakan di LPKA Bandar Lampung, dan hasil analisis menunjukkan peningkatan signifikan dalam tingkat self-awareness peserta setelah mengikuti counseling *Art therapy*. Dari hasil pre-test dan post-test, terlihat peningkatan persentase sebesar 50,23%, dengan rata-rata nilai pre-test peserta sebesar 53,00 dan rata-rata nilai post-test sebesar 78,67. Temuan ini mengindikasikan bahwa counseling *Art therapy* efektif dalam meningkatkan self-awareness remaja di LPKA Bandar Lampung. Hasil ini memberikan kontribusi pada pemahaman lebih lanjut tentang peran *Art therapy* sebagai metode psikoterapi yang bermanfaat dalam konteks pembangunan diri remaja.

Kata Kunci: *counseling Art therapy*; LPKA; *self awareness*

Pendahuluan

Perkembangan remaja merupakan fase penting dalam kehidupan, di mana penuh warna dan harapan akan masa dewasa ditempatkan. Sebagai periode transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa, masa remaja dianggap krusial untuk membentuk individu yang optimal, produktif, kreatif, dan kritis dalam menghadapi tantangan serta perubahan (Santrock, 2012). Dalam masa peralihan ini, remaja seringkali terpengaruh oleh lingkungan sekitarnya, belum sepenuhnya menyadari diri mereka secara penuh. Oleh karena itu, keberadaan self-awareness menjadi krusial bagi remaja dalam berbagai situasi sosial, memahami orang lain, dan memahami harapan yang ditujukan padanya. Self-awareness atau kesadaran diri adalah wawasan mengenai alasan-alasan dari tingkah laku sendiri atau pemahaman diri sendiri (Meri, 2019). Selain itu, *self-awareness* ini didasarkan pada keadaan sadar terjaga, yang difokuskan pada kondisi internal individu, sehingga pada usia remaja, kesadaran diri yang baik sangatlah penting (Cathy, 2003).

Setiap remaja memiliki tingkat *self-awareness* yang berbeda-beda, dipengaruhi oleh kondisi pertumbuhan dan perkembangan yang mereka alami. Namun, remaja terus berkembang, memberikan peluang untuk tumbuh menjadi individu yang lebih sadar diri. Remaja yang memiliki tingkat *self-awareness* yang baik mampu mengontrol dan mengevaluasi diri mereka terkait dengan aspek perasaan, perilaku, dan pemikiran (*cognition*). Layanan bimbingan dan konseling di sekolah diarahkan untuk membina perkembangan peserta didik agar mampu mengambil keputusan bertanggung jawab, menjadi individu yang berkembang optimal, produktif, dan berbudaya. Setiap remaja berhak mendapatkan layanan bimbingan dan konseling, yang dapat diselenggarakan baik secara langsung maupun melalui media, dengan menggunakan berbagai metode. *Self-awareness* dapat dikatakan juga sebagai kecerdasan emosional yang dimiliki oleh seseorang. Setiap orang memiliki kesadaran akan dirinya dan kesadaran terhadap lingkungan sekitarnya, seperti kesadaran akan pikiran, perasaan, ingatan, dan intensitasnya (Feist & Feist, 2013).

Salah satu metode atau media yang dapat membantu remaja dalam membuka diri terhadap berbagai permasalahan adalah *art therapy*, khususnya *painting therapy* atau terapi menggambar. Menurut American Art therapy Association (2022) *art therapy* adalah sebuah proses penyembuhan yang dilakukan dengan membuat sebuah karya seni yang kreatif. Proses penyembuhan ini berguna dalam meningkatkan kualitas kehidupan. *Art therapy* sangat membantu dalam mengatasi gangguan emosi, menyelesaikan konflik, menambah wawasan, mengurangi perilaku bermasalah, serta meningkatkan kebahagiaan hidup.

Malchiodi (2003) berpendapat *art therapy* adalah bentuk terapi yang dilakukan dengan menggunakan potensi manusia agar dapat menjadi lebih kreatif melalui proses menghasilkan suatu karya seni. Pengertian dan ruang lingkup *art therapy* dipengaruhi oleh berbagai aturan yang ada dalam kesehatan mental dimana *art therapy* digunakan sebagai bentuk intervensi *art therapy* bila dilihat berdasar pada historisnya digunakan sebagai fasilitas perawatan kejiwaan. Namun, seiring dengan perkembangan kebutuhan manusia *art therapy* memiliki fungsi preventif yaitu mengembangkan suatu sikap yang dapat meningkatkan suatu kualitas hidup.

Art therapy dianggap sebagai bentuk psikoterapi yang memanfaatkan media seni sebagai alat komunikasi untuk menyelesaikan permasalahan remaja (Yusuf, 2012). Proses kreatif dalam *art therapy* dapat mengeksplorasi berbagai permasalahan dan membantu remaja menemukan gambaran yang lebih jelas terkait dengan diri mereka. Melalui media seni, remaja dapat menggambarkan stresor yang mereka alami, memprosesnya secara simbolis, dan menciptakan makna baru dari pengalaman stres tersebut. Proses ini tidak hanya memungkinkan ekspresi diri, tetapi juga memungkinkan remaja untuk melihat permasalahan mereka dengan sudut pandang yang berbeda (Bodie et al., 2013).

Dalam konteks ini, pendekatan *art therapy*, khususnya *painting therapy*, dapat dianggap sebagai salah satu solusi untuk membantu remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Bandar Lampung meningkatkan *self-awareness* mereka. *Self awareness* merupakan sebuah kondisi atau keadaan dimana seseorang bisa memahami dirinya sendiri dengan sebaik-baiknya, yaitu kesadaran terhadap pikiran, evaluasi diri, dan perasaan. Seseorang yang mempunyai *self-awareness* yang baik akan lebih bisa mengontrol emosinya dengan mudah. Selain itu, mereka akan lebih bisa membaca situasi sekitar dan lebih mudah memahami orang lain serta mengerti harapan atau ekspektasi orang lain terhadap dirinya (Listiyowati, 2008).

Melalui pelatihan *counseling art therapy*, diharapkan remaja di LPKA dapat menggunakan seni sebagai media untuk memahami kemampuan diri mereka, memperbaiki keadaan emosi, dan mengembangkan pertumbuhan pribadi. Selain itu, pelatihan ini juga merupakan wujud nyata dari pengabdian Perguruan Tinggi terhadap masyarakat, yang bertujuan untuk memberikan kontribusi positif pada perkembangan remaja di LPKA Bandar Lampung.

Berdasarkan analisis situasi tersebut di atas, maka yang menjadi rumusan masalah adalah sebagai berikut: apakah *counseling art therapy* bisa menjadi salah satu media untuk meningkatkan *self awareness* dalam memahami kemampuan diri pada remaja di LPKA Bandar Lampung? Tujuan yang ingin dicapai dalam kegiatan ini adalah: melakukan pelatihan *counseling art therapy* sebagai salah satu media untuk meningkatkan *self awareness* dalam memahami kemampuan diri pada remaja di LPKA Bandar Lampung.

Metode

Metode yang dilakukan dalam pengabdian kepada masyarakat dengan topik *Counseling Art therapy* sebagai salah satu media untuk meningkatkan *self awareness* dalam memahami kemampuan diri pada remaja adalah metode partisipatif, artinya semua peserta aktif melakukan Latihan-latihan tentang materi yang akan disampaikan dan dilatihkan. Model pelatihan yang akan dilakukan pada tahap awal adalah penyampaian materi, kemudian pendemonstrasian materi melalui aplikasi langsung dengan membuat pelatihan bagi masing-masing peserta. Secara rinci berikut adalah metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat.

a. Metode ceramah dan diskusi

Metode ceramah digunakan oleh nara sumber untuk menyampaikan materi pelatihan dengan memperhatikan materi tentang *Counseling Art therapy*. Sehingga proses pelatihan

dapat diterima dan dipahami dengan baik oleh guru BK. Materi harus fokus dari umum ke rinci. Setelah itu memperjelas setiap rincian yang dibuat. Dengan pembagian point akan memudahkan peserta pelatihan memahami dan menerima materi pelatihan.

b. Diskusi terbuka

Kegiatan ini dilakukan untuk menjaring data atau informasi mengenai kemungkinan permasalahan yang dialami oleh remaja, terkait dengan media atau metode yang digunakan oleh guru BK dalam menyelesaikan masalah remaja.

c. Metode games

Metode ini dilakukan sebagai bentuk dari play therapy yang bertujuan sebagai media dalam pelatihan yang bertujuan untuk memberikan rasa nyaman, tidak tegang, sehingga diharapkan mudah menerima atau menyerap informasi dan pelatihan dengan baik.

d. Praktik dan demonstrasi

Pada kegiatan ini, tim pengabdian melakukan praktik dari apa yang telah dipelajari terkait dengan Counseling *Art therapy* yang sudah disampaikan dan didemonstrasikan.

Hasil dan Pembahasan

A. Persiapan Kegiatan

Persiapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan antara lain: survey tempat pelaksanaan kegiatan, pembuatan proposal dan penyelesaian administrasi perijinan pada Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas II Bandar Lampung sebagai tempat pelaksanaan kegiatan, serta melakukan koordinasi dengan peserta dan menetapkan tujuan yang akan dikembangkan. Tim pelaksana pengabdian juga melakukan tata laksana kegiatan pengabdian yang meliputi: penetapan tujuan kegiatan pengabdian, menentukan pokok dan sub-pokok bahasan yang akan disampaikan pada saat pengabdian, menyusun langkah-langkah dalam melaksanakan counseling *Art therapy* sebagai media untuk meningkatkan self awareness dalam memahami kemampuan diri yang mudah dipahami dan dapat diimplementasikan oleh remaja di LPKA Bandar Lampung. Selain itu, untuk kegiatan evaluasi pada saat konseling, tim pengabdian menyusun instrumen evaluasi yang terdiri dari soal pre-test dan post-test. Pre-test berfungsi untuk mengukur kemampuan awal peserta terkait self awareness dalam memahami kemampuan diri, sedangkan post-test digunakan untuk mengukur ketercapaian pengetahuan dan pemahaman peserta tentang self awareness dalam memahami kemampuan diri.

B. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pelatihan dilaksanakan pada tanggal 14 Agustus 2023 bertempat di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas II Bandar Lampung. Peserta pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh 30 remaja di LPKA Kelas II Bandar Lampung. Pelaksanaan kegiatan counseling *art therapy* sebagai media untuk meningkatkan self awareness dalam memahami kemampuan diri pada remaja di LPKA Bandar Lampung menggunakan metode presentasi dan diskusi. Pelatihan berlangsung sesuai dengan jadwal yang ditentukan. Peserta mengikuti kegiatan pelatihan dengan penuh semangat dan perhatian

yang tinggi dari awal pelatihan sampai akhir pelatihan. Pelatihan ini memberikan kesempatan bagi remaja untuk mendapatkan pengetahuan baru tentang *counseling art therapy* sebagai media untuk meningkatkan self awareness dalam memahami kemampuan diri. Untuk mengetahui efektivitas keberhasilan kegiatan pelatihan dilakukan analisis antara hasil dari pre-test dan posttest. Proses analisis dilakukan dengan melihat persentase peningkatan yang diperoleh peserta pelatihan. Adapun rangkaian kegiatan yang dilakukan pada saat pelatihan berlangsung didokumentasikan pada gambar-gambar berikut:



Gambar 1. Foto Bersama Sebelum Kegiatan



Gambar 2. Pelaksanaan Pre-test



Gambar 3. Penyampaian Materi dan Pemberian Art Counseling



Gambar 4. Post test

Berdasarkan hasil evaluasi yang telah dilakukan, diketahui sebagian besar peserta merasakan dampak positif dari kegiatan *counseling art therapy* sebagai media untuk meningkatkan *self awareness* dalam memahami kemampuan diri pada remaja di LPKA Bandar Lampung, hal ini terlihat dari adanya peningkatan kemampuan peserta

berdasarkan hasil *post-test* yang dibandingkan dengan hasil *pre-test* peserta pelatihan. Adapun hasil *pre-test* dan *post-test* tingkat pengetahuan dan pemahaman remaja terkait *self awareness* dalam memahami kemampuan diri secara rinci dapat digambarkan sebagai berikut.

Tabel 1. Skor Peserta Pelatihan Saat *Pre-test* dan *Post-test*

No.	Nama Peserta Bimtek (Inisial)	Skor <i>Pretest</i>	Skor <i>Posttest</i>	Persentase Peningkatan (%)
1.	DF	50	80	60
2.	RW	40	70	75
3.	R	60	70	17
4.	P	50	80	60
5.	M	60	90	50
6.	M	60	90	50
7.	NP	50	90	80
8.	AD	60	70	17
9.	TF	50	70	40
10.	SN	60	90	50
11.	AW	40	70	75
12.	N	60	80	33
13.	DWS	50	80	60
14.	A	60	70	17
15.	VP	50	80	60
16.	IA	40	70	75
17.	DF	60	90	50
18.	MM	60	70	17
19.	S	60	90	50
20.	RD	50	80	60
21.	BPP	50	70	40
22.	HR	50	70	40
23.	AL	40	70	75
24.	RK	50	80	60
25.	AY	60	80	33

No.	Nama Peserta Bimtek (Inisial)	Skor <i>Pretest</i>	Skor <i>Posttest</i>	Persentase Peningkatan (%)
26.	MA	50	80	60
27.	MS	50	70	40
28.	CADS	60	80	33
29.	MZ	50	90	80
30.	RD	60	90	50
Jumlah		1590	2360	1507
Rata-rata		53,00	78,67	50,23

Berdasarkan hasil analisis di atas, dapat diketahui bahwa skor rata-rata persentase *post-test* peserta pelatihan adalah 78,67 meningkat jika dibandingkan dengan hasil *pre-test* peserta yaitu 53,00. Sedangkan rata-rata persentase peningkatan kemampuan peserta pelatihan dari *pre-test* ke *post-test* naik sebesar 50,23%. Terjadinya peningkatan pengetahuan dan kemampuan yang dimiliki remaja akan kesadaran dalam kemampuan diri ini diharapkan dapat mempermudah remaja di LPKA Kelas II Bandar Lampung memahami kemampuan masing-masing.

Simpulan

Berdasarkan analisis kegiatan pelatihan *counseling art therapy* sebagai media untuk meningkatkan self awareness dalam memahami kemampuan diri pada remaja di LPKA Bandar Lampung menunjukkan bahwa terjadi peningkatan persentase antara nilai *pre-test* dengan nilai *post-test* pada peserta pelatihan yaitu sebesar 50,23%, dengan nilai rata-rata *pre-test* peserta pelatihan adalah 53,00 dan rata-rata nilai *post-test* peserta pelatihan adalah 78,67. Hal ini dapat disimpulkan bahwa persentase peningkatan menunjukkan *counseling art therapy* sebagai media untuk meningkatkan self awareness dalam memahami kemampuan diri bermanfaat bagi remaja di LPKA Bandar Lampung. Melalui *counseling art therapy* ini remaja di LPKA dapat meningkatkan self awareness dalam mengembangkan potensinya masing-masing.

DAFTAR PUSTAKA

- American *Art therapy* Association. (2022). *What is Art therapy?* American *Art therapy* Association, 1-2. Diakses pada 3 Juni 2022 dari <http://www.arttherapy.org>.
- Bodie, Z., Kane, A., & Marcus, A. J. (2013). *Investment*. Tenth Edition. New York: McGraw-Hill Education.
- Cathy, A. M. (2003). *Handbook of Art therapy. A Division of Guilford Publications, Inc.* 72 Spring Street, New York 10012.
- Feist, J. & Feist, G. J. (2013). *Teori Kepribadian Buku 1: Edisi 7*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Listiyowati. (2008). *Konsep Dasar Self Awareness*. Jakarta: Gramedia.

- Malchiodi, C. A. (2003). *Handbook of Art therapy*. New York: Guilford Press.
- Meri. (2019). *Konsep Dasar Self Awareness*. *Journal Education and Counseling*. 53(9), 1689–1699.
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup Jilid I*. Jakarta: Erlangga.
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.