

EFEKTIVITAS ART THERAPY UNTUK MENURUNKAN GEJALA DEPRESI PADA NARAPIDANA DENGAN RIWAYAT PERCOBAAN BUNUH DIRI

Ida Bagus Gde Agung Yoga Pramana¹, Sang Ayu Ketut Tri Semaraputri², Putu Riana Artyanti Putri³, Ratna Devy Winayanti⁴, Ni Wayan Yuli Anggreni⁵, Putu Ayu Onik Pratidina⁶

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Pendidikan Nasional, Indonesia

Email: yogapramana@undiknas.ac.id

Article Info

Abstrak

History
Articles
Received:
21 Maret 2025
Accepted:
29 Agustus 2025
Published:
30 September 2025

Kata kunci: Terapi seni, Tahanan, Gejala depresi, Upaya bunuh diri

Keywords: *Art therapy, Prisoners, Symptom of depression, Suicide attempt*

Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas Art Therapy untuk menurunkan gejala depresi pada narapidana dengan riwayat percobaan bunuh diri di Lapas Klas IIA Kerobokan. Penelitian ini menggunakan metode quasi experiment dimana terdapat satu kelompok yang dilakukan pengukuran sebelum dan sesudah mendapatkan intervensi. Partisipan penelitian merupakan empat narapidana masih menunjukkan gejala depresi dan memiliki riwayat percobaan bunuh diri. Pengumpulan data dilakukan sebelum dilaksanakannya intervensi dan setelah intervensi berlangsung dengan menggunakan alat ukur Beck Depression Inventory-II (BDI-II) dan Person Picking an Apple from a Tree yang kemudian diskoring menggunakan Formal Elements Art Therapy Scale (FEAST). Intervensi yang diberikan adalah 10 sesi intervensi Art Therapy dengan pendekatan cognitive-behavioral. Berdasar hasil analisis data skor BDI-II menggunakan paired sample t-test, diperoleh hasil $t(3)=10,139$, $p=0,002$ ($p<0.05$) yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat depresi subjek penelitian sebelum diberikan intervensi dan setelah diberikannya intervensi. Berdasarkan data skor FEAST diperoleh hasil $t(3)=-1,639$, $p=0,2$ ($p>0.05$) yang berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat depresi subjek penelitian sebelum dan sesudah diberikannya intervensi. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa Art Therapy memberikan efek yang besar dalam menurunkan gejala depresi narapidana (effect size=5,070). Hal ini dapat disimpulkan bahwa Art Therapy dianggap sebagai intervensi yang efektif dalam menurunkan gejala depresi narapidana

Abstract

This study aims to determine the effectiveness of art therapy in reducing depressive symptoms in inmates with a history of suicide attempts at Kerobokan Class IIA Prison. This study used a quasi-experimental method where one group was measured before and after receiving the intervention. The study participants were four inmates who still showed symptoms of depression and had a history of suicide attempts. Data collection was carried out before and after the intervention using the Beck Depression Inventory-II (BDI-II) and Person Picking an Apple from a Tree measuring instruments, which were then scored using the Formal Elements of Art Therapy Scale (FEAST). The intervention provided was 10 sessions of art therapy intervention with a cognitive-behavioral approach. Based on the results of the analysis of BDI-II score data using paired sample t-test, the results obtained $t(3)=10.139$, $p=0.002$ ($p<0.05$) which means there is a significant difference between the level of depression of the research subjects before and after the intervention. Based on the FEAST score data, the results obtained $t(3)=-1.639$, $p=0.2$ ($p>0.05$) which means there is no significant difference between the level of depression of the research subjects before and after the intervention. The results of the study also show that Art Therapy has a large effect in reducing the symptoms of depression in prisoners (effect size=5.070). It can be concluded that Art Therapy is considered an effective intervention in reducing the symptoms of depression in prisoners.

PENDAHULUAN

Narapidana termasuk dalam kelompok populasi yang berisiko mengalami masalah psikologis. Selama menjalani masa hukuman, narapidana menghadapi hukuman baik secara fisik maupun hukuman berupa tekanan psikologis. Selama periode penahanan, narapidana mengalami kehilangan kebebasan, termasuk keterbatasan untuk dapat melakukan komunikasi dan bertemu dengan anggota keluarga. Kombinasi antara dampak fisik dan psikologis tersebut berpotensi memunculkan perasaan kehilangan makna hidup (*meaninglessness*), yang ditandai dengan rasa kehampaan, kebosanan, serta keputusasaan (Nurrahma, 2015).

Perubahan dalam rangkaian kehidupan di lembaga pemasyarakatan memberikan konsekuensi berupa permasalahan psikologis bagi narapidana. Risiko Depresi dapat dialami oleh narapidana jika tekanan tersebut tidak diberikan penanganan secara efektif. Sebuah penelitian longitudinal yang dilakukan di Florida pada rentang waktu 2003 hingga 2009 mengungkapkan bahwa depresi menjadi salah satu dari banyaknya masalah psikologis yang banyak ditemukan di lembaga pemasyarakatan. Hasil studi tersebut menunjukkan bahwa 25% narapidana memiliki indikasi mengalami depresi berat, sementara 30% narapidana memiliki indikasi mengalami depresi ringan hingga depresi sedang (Gussak, 2009).

Depresi merupakan gangguan suasana hati yang ditandai oleh munculnya perasaan tertekan, sedih, atau hampa secara mendalam. Kondisi ini juga sering kali disertai dengan kehilangan minat atau ketidakmampuan untuk menikmati aktivitas yang sebelumnya dianggap menyenangkan. Kondisi ini juga melibatkan perubahan signifikan dalam pola makan, yang dapat berupa peningkatan maupun penurunan nafsu makan, disertai dengan gangguan tidur seperti insomnia atau hipersomnia. Selain itu, depresi dapat ditandai oleh gangguan motorik berupa agitasi atau perlambatan psikomotor, kelelahan, kehilangan energi, munculnya rasa tidak berarti atau rasa bersalah yang sangat berlebihan, turunnya kemampuan untuk berpikir secara logis dan berkonsentrasi, kesulitan dalam pengambilan keputusan, hingga munculnya pemikiran tentang kematian atau keinginan untuk bunuh diri (Kring et al., 2010).

Pada narapidana laki-laki, munculnya gejala depresi dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kesulitan untuk menjadi lebih ekspresif mengenai perasaan dan emosi (Vick, 2007), serta terbatasnya aktivitas atau kegemaran yang biasanya dilakukan sebagai bagian dari coping saat mengalami kondisi stres. Laki-laki terbiasa untuk melakukan active coping dengan cara beraktivitas untuk mengatasi emosi-emosi negatif (Sadock & Sadock, 2000), ketika berada di dalam Lapas kebebasan beraktivitas dikurangi sehingga memunculkan pola pikir negatif karena merasa tidak berdaya.

Pada Narapidana yang menunjukkan gejala depresi dengan tingkatan yang lebih parah, dapat mengarah pada percobaan bunuh diri. Narapidana yang pernah memiliki riwayat melakukan percobaan bunuh diri memiliki tingkat depresi yang tinggi dibandingkan narapidana yang tidak memiliki riwayat melakukan percobaan bunuh diri. Narapidana tersebut berpotensi untuk melanjutkan perilaku-perilaku terkait dengan bunuh diri seperti melakukan self-harm hingga mengulangi percobaan bunuh diri tersebut (Favril & O'Connor, 2019). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nurdianto (2020) tindakan bunuh diri umumnya dipicu oleh tekanan psikologis yang dirasakan oleh individu dan berasal dari berbagai faktor,

seperti masalah kesehatan, hubungan interpersonal yang bermasalah, pengalaman traumatis, serta kesulitan yang terkait dengan karier dan kondisi finansial.

Gejala-gejala depresi yang ditunjukkan oleh narapidana, khususnya pada narapidana yang memiliki riwayat percobaan bunuh diri yaitu interaksi sosial dengan individu lain yang sangat terbatas, pola pikir yang negatif; sudut pandang negatif dalam memaknai peristiwa maupun evaluasi diri, mengulangi percobaan bunuh diri maupun menyakiri diri, merasa tidak berdaya, serta menyalahkan diri sendiri secara terus menerus dan berlebihan (O'Connor & Sheehy, 2001).

Terkait dengan gejala depresi yang ditunjukkan tersebut, serta karakteristik narapidana yang memiliki pertahanan psikologis yang kuat, dibutuhkan restrukturisasi kognitif untuk mengubah pola pikir negatif dengan cara mengeksplorasi alternatif pemikiran yang lebih adaptif dan sesuai, melalui pendekatan yang dirasa aman dan dapat diterima oleh narapidana. Teknik rekonstruksi kognitif biasanya dilakukan dengan beberapa cara seperti *Cognitive Therapy* maupun *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) dimana sebagian prosesnya membutuhkan komunikasi verbal antara klien dengan terapis. Hal ini kadang menjadi sebuah kelemahan ketika diterapkan kepada populasi narapidana dikarenakan kondisi narapidana maupun Lapas yang berbeda dengan kondisi individu pada umumnya.

Kondisi-kondisi seperti menurunnya kemampuan berpikir, kondisi-kondisi fisik yang terbatas seperti buta huruf, membatasi kapasitas narapidana untuk menjelaskan kondisi dirinya sendiri dengan jelas. Narapidana yang tinggal dalam kondisi tertekan membentuk pertahanan diri yang kuat untuk bisa bertahan sehingga muncul perilaku-perilaku seperti terbiasa berkata tidak jujur, pendiam dan memperlihatkan sikap agresif sebagai bentuk perlindungan diri.

Hal tersebut dapat menghambat proses intervensi psikologi terutama yang mengandalkan komunikasi verbal dengan narapidana (Gussak, 2007). *Art Therapy* merupakan metode yang efektif dalam mengurangi gejala depresi, terutama bagi narapidana, karena pendekatan ini lebih menitikberatkan pada penggunaan media seni, seperti melukis atau menggambar, daripada komunikasi verbal yang intensif.

Art Therapy adalah metode psikoterapi yang efektif dalam membantu individu dengan depresi dan secara signifikan mengurangi tingkat keparahan gejala yang dialami (Gussak, 2007). Metode ini memanfaatkan medium seni, proses inovatif, dan hasil ciptaan seni untuk menggali perasaan, menyelesaikan konflik emosional, memperdalam kesadaran pribadi, mengelola perilaku dan mengelola adiksi, meningkatkan keterampilan sosial, memperdalam fokus terhadap realitas, menurunkan kecemasan, serta menambah rasa percaya diri (American Art Therapy Association, 2013). Fokus utama dari *Art Therapy* bukanlah pada penciptaan karya seni yang artistik, melainkan memberikan kebebasan bagi individu untuk mengkomunikasikan pengalaman dan emosinya melalui ekspresi artistik.

Pada penerapan *Art Therapy*, terdapat beberapa pendekatan yang digunakan. Pendekatan yang dapat diterapkan dalam melakukan *Art Therapy* adalah pendekatan cognitive-behavioral. *Art Therapy* dengan pendekatan ini menggunakan media, proses, maupun hasil seni untuk membantu klien mengidentifikasi pemikiran-pemikiran yang dimiliki.

Proses ini menjadikan masalah maupun pikiran klien dapat dieksplorasi secara verbal maupun non verbal (Malchiodi, 2012).

Saat narapidana laki-laki kesulitan mengekspresikan secara verbal mengenai perasaan maupun emosinya yang menyebabkan munculnya gejala depresi, Art Therapy dapat digunakan sebagai media untuk mengkomunikasikan hal tersebut secara bebas. Menggambar sebagai salah satu modalitas Art Therapy yang paling sering digunakan dalam kasus klinis terbukti mampu untuk mengurangi gejala depresi. Hal ini dikarenakan terlibatnya beberapa aspek dalam kegiatan menggambar seperti aspek fisik yang tersalurkan melalui penggunaan alat-alat menggambar, serta aspek emosional yang tersalurkan melalui tekanan-tekanan yang dihasilkan selama menggambar.

Art Therapy terbukti efektif dalam mengurangi gejala depresi, karena proses terapinya memungkinkan partisipan untuk mengekspresikan dan mencurahkan emosi sedih dan perasaan yang dirasakan melalui media seni, seperti menggambar, yang sering kali sulit diungkapkan melalui kata maupun ucapan (Saputra et al., 2018). Kemampuan untuk mengekspresikan diri dengan lebih bebas ini memberikan rasa lega pada individu, yang pada akhirnya berkontribusi dalam mengurangi keparahan gejala depresi (Malchiodi, 2012). *Art Therapy* juga secara tidak langsung efektif untuk mengurangi risiko percobaan bunuh diri sebagai bentuk gejala depresi terparah. Penelitian Kim dan Woo (2014) menunjukkan hasil bahwa program Art Therapy klinis secara signifikan efektif dalam mencegah ide bunuh diri dengan mengurangi impuls bunuh diri dan depresi, dengan meningkatkan indeks kebahagiaan, yang dapat berfungsi sebagai faktor pencegahan terhadap bunuh diri, dan dengan meningkatkan stabilitas emosi sekaligus mengurangi stres.

Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah, apakah Art Therapy efektif untuk menurunkan gejala depresi pada narapidana dengan riwayat percobaan bunuh diri di Lapas Klas IIA Kerobokan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas Art Therapy dalam menurunkan gejala depresi pada narapidana dengan riwayat percobaan bunuh diri di Lapas Klas IIA Kerobokan. Manfaat dari penelitian ini adalah memberikan bukti empiris mengenai efektivitas Art Therapy sebagai intervensi psikologis yang aman dan efektif bagi narapidana yang mengalami depresi, khususnya mereka yang memiliki riwayat percobaan bunuh diri, serta memberikan alternatif intervensi yang tidak terlalu bergantung pada komunikasi verbal, yang seringkali menjadi kendala dalam penanganan masalah psikologis pada populasi narapidana dengan karakteristik khusus seperti kesulitan mengekspresikan emosi secara verbal dan adanya mekanisme pertahanan diri yang kuat.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tipe eksperimen, khususnya melalui metode eksperimen desain *quasi-experimental*. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen berupa *One Group Pretest-Posttest Design*. Dalam desain ini, terdapat dua kelompok yang dipilih secara acak, kemudian diberikan *pretest* untuk menilai

kondisi awal dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, serta *posttest* untuk mengevaluasi kondisi setelah pemberian intervensi (Neuman, 2014).

Proses penentuan subjek dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode sampling *purposive*. Adapun kriteria subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah: Bersedia untuk mengikuti rangkaian sesi intervensi yang berbentuk aktivitas menggambar; Merupakan narapidana dengan jenis kelamin laki-laki; Narapidana Lapas Klas IIA Kerobokan yang telah menjalani masa tahanan minimal 1 bulan dan sudah mendapatkan vonis; Narapidana yang menunjukkan gejala depresi; Narapidana yang memiliki riwayat percobaan bunuh diri.

Pengumpulan data mengenai gejala depresi subjek dilakukan dengan menggunakan *Beck Depression Inventory II (BDI-II)*. Instrumen ini dirancang untuk digunakan pada subjek yang berusia 13 tahun ke atas. Instrumen ini memuat pernyataan yang berkaitan dengan gejala depresi, seperti perasaan putus asa dan perasaan marah, aspek kognitif berupa pikiran bersalah, serta gejala fisik berupa kelelahan, penurunan berat tubuh, dan berkurangnya minat terhadap aktivitas seksual (Beck, 2006). Instrumen ini terdiri dari 21 item pernyataan yang digunakan untuk mengidentifikasi dan mengukur tinggi rendahnya keparahan gangguan depresi. Instrumen ini dirancang untuk mencakup seluruh aspek depresi yang tercantum dalam DSM-IV.

Pengumpulan data mengenai gejala depresi dari segi seni dilakukan menggunakan teknik seni menggambar yaitu *Person Picking an Apple from a Tree (PPAT)*. PPAT merupakan salah satu asesmen *Art Therapy* yang dikembangkan oleh Gantt dan Tabone (1998), yang telah menggunakan instrumen gambar standar. PPAT digunakan untuk mengidentifikasi gejala kesehatan mental klien dan kemajuan dalam terapi seni (Bucciarelli, 2011).

Tes PPAT biasanya digunakan bersamaan dengan BDI-II untuk melengkapi data mengenai perubahan suasana hati (*mood*) dari individu dari sisi seni (Gussak, 2009). Prosedur pelaksanaan PPAT dilakukan dengan melibatkan beberapa material seperti kertas putih (21 x 29,5 cm) dan spidol dalam 12 warna (merah, oranye, biru, pirus, hijau, hijau tua, merah muda, abu-abu, ungu, coklat, kuning, dan hitam), dan individu diminta untuk menggambar "seseorang yang sedang mengambil apel dari pohon" (Gantt & Tabone, 1998).

PPAT dinilai menggunakan FEATS (*Formal Elements Art Therapy Scale*). Gantt dan Tabone mengembangkan FEATS untuk mengkorelasikan kelompok spesifik elemen formal dengan gejala kesehatan mental dan dengan gangguan Aksis I seperti yang dijelaskan dalam DSM IV-TR (Bucciarelli, 2011). Pada penilaian dengan FEATS, setiap aspek diberi penialain dengan rentang 0 sampai dengan 5. Terdapat 14 aspek yang dinilai dalam FEAST yaitu *Prominence of Color, Color Fit, Implied Energy, Space, Integration, Logic, Realism, Problem Solving, Developmental Level, Details, Line Quality, Person, Rotation, dan Perseveration* (Gussak, 2007).

Art Therapy dalam penelitian ini didudun berdasarkan acuan modul yang disusun oleh Findley (2013) dan Finnegan (2009). Modul *Art Therapy* dalam penelitian ini disusun dengan menggunakan salah satu pendekatan dalam *Art Therapy* yaitu pendekatan *cognitive-behavioral* (Rappaport, 2008). *Art Therapy* dengan pendekatan ini menggunakan media,

proses, maupun hasil seni untuk membantu subjek mengidentifikasi pemikiran-pemikiran yang dimiliki. Teknik analisis statistik yang digunakan adalah paired sample t-test yang dilakukan dengan bantuan program analisis statistik yaitu SPSS for Windows Release 20.0. Effect size juga diukur dalam penelitian ini untuk mengitung tingkat efektivitas dari pemberian program intervensi yang dilakukan terhadap perubahan tingkat nilai pada variabel tergantung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Sesi intervensi dalam penelitian ini sebanyak 10 sesi, yang dilaksanakan dalam 7 kali pertemuan. Terdapat beberapa sesi yang dilaksanakan dalam satu pertemuan dengan pertimbangan aturan dari Lapas Klas IIA Kerobokan mengenai efisiensi waktu kunjungan serta dengan pertimbangan bahwa jika sesi-sesi tersebut dilaksanakan dalam satu pertemuan tidak akan memberatkan subjek.

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 4 orang sebagai berikut:

Tabel 1. Gambaran Subjek Penelitian

No.	Nama	Usia	Status	Kasus	Vonis	Masa tahanan yang sudah dijalani
1	JG	30	Duda	Penghilangan Nyawa	6 tahun 4 bulan	2 tahun 1 bulan
2	HD	29	Menikah	Narkotika	2 tahun	1 tahun
3	RG	22	Belum Menikah	Narkotika	4 tahun 1 bulan	1 tahun
4	PV	41	Menikah	Pencurian	4 tahun 2 bulan	1 tahun 1 bulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan pretest dan posttest, maka diperoleh skor masing-masing subjek berdasarkan alat ukur yang digunakan yaitu BDI-II dan FEAST. Berikut ini merupakan hasil skor pretest dan posttest subjek:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Skor BDI-II Subjek

Subjek	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>		<i>Gain Score</i>	Keterangan
	Skor	Kategori	Skor	Kategori		
JG	39	Depresi Sedang	18	Batas Depresi	21	Menurun
HD	33	Depresi Sedang	17	Batas Depresi	16	Menurun
RG	30	Depresi Rendah	13	Gangguan Mood Ringan	17	Menurun
PV	33	Depresi Sedang	20	Batas Depresi	13	Menurun

Selain menggunakan BDI-II sebagai alat ukur, penelitian ini juga menggunakan PPAT sebagai alat ukur dari sisi seni yang menggunakan FEAST sebagai panduan penilaian. Pada

penilaian menggunakan FEAST, akan dihasilkan dua skor yaitu skor total dan skor FEAST yang ekuivalen dengan simtom depresi. Skor total diperoleh berdasarkan jumlah seluruh elemen penilaian pada FEAST, sedangkan skor ekuivalen diperoleh berdasarkan jumlah elemen FEAST yang ekuivalen dengan simtom depresi pada DSM IV-TR (Gantt & Tabone, 1998). Berikut merupakan skor *pretest* dan *posttest* subjek:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Skor FEAST Subjek

Subjek	Skor Total		Gain Score	Keterangan	Skor FEAST Ekuivalen Simtom Depresi		Gain Score	Keterangan
	Pretest	Posttest			Pretest	Posttest		
JG	30	50	20	Meningkat	10	23	13	Meningkat
HD	35	35	0	Tetap	21	21	0	Tetap
RG	47	50	3	Meningkat	18	19	1	Meningkat
PV	37	43	6	Meningkat	26	27	1	Meningkat

Uji hipotesis yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *paired sample t-test* untuk melihat perbedaan antara skor *pretest* dan *posttest* subjek secara statistik. Hasil uji hipotesis menunjukkan data sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis Paired Sample T-test

Skor	t	Df.	Sig. (2 tailed)	Mean diff.	Keterangan
BDI <i>Pretest-Posttest</i>	10,139	3	0,002	16,750	Terdapat perbedaan
FEAST Total <i>Pretest-Posttest</i>	-1,639	3	0,200	-7,250	Tidak terdapat perbedaan
FEAST Depresi <i>Pretest-Posttest</i>	-1,213	3	0,312	-3,750	Tidak terdapat perbedaan

Selain pada skor subjek, uji hipotesis juga dilakukan pada *gain score* subjek. Selisih skor antara *pretest* dan *posttest* disebut dengan *gain score*. Perbedaan skor *pretest* dan *posttest* subjek dilihat berdasarkan *gain score* subjek dengan menggunakan *one sample t-test* untuk melihat apakah ada perbedaan sebelum dan sesudah intervensi jika dilihat dari selisih skor subjek.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis dengan One Sample T-Test pada Gain Score

Skor	t	Df	Mean	SD	Sig. (2 tailed)
BDI-II	10,139	3	16,75	3,304	0,002
FEAST Total	1,639	3	7,25	8,846	0,2
FEAST Ekuivalen Simtom Depresi	1,213	3	3,75	6,185	0,312

Pada penelitian ini juga dilakukan uji efektivitas untuk melihat seberapa besar efektivitas pemberian intervensi *Art Therapy* dalam menurunkan gejala depresi pada narapidana. Hasil uji efektivitas menunjukkan data sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Uji *Effect Size*

Skor	Df	Cohen's d	Keterangan
BDI Pretest-Posttest	3	5,070	Efektivitas sangat besar
FEAST Total Pretest-Posttest	3	0,463	Efektivitas sedang
FEAST Depresi Pretest-Posttest	3	0,5	Efektivitas sedang

Pembahasan

Berdasarkan tujuan penelitian, penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat efektivitas dari diterapkannya *Art Therapy* untuk menurunkan gejala depresi pada narapidana dengan riwayat percobaan bunuh diri di Lapas Klas IIA Kerobokan. Hasil uji analisis statistik menggunakan Paired Sample T-Test pada skor BDI-II subjek, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna pada tingkat depresi subjek sebelum diberikannya intervensi (*Pretest*) dan setelah diberikannya intervensi (*Posttest*).

Hal ini berbeda dengan hasil analisis statistik pada skor FEAST subjek yang menunjukkan bahwa tidak ditemukan perbedaan yang bermakna pada tingkat depresi subjek sebelum diberikannya intervensi (*Pretest*) dan setelah diberikannya intervensi (*Posttest*). Hasil uji statistik pada skor FEAST yang ekuivalen dengan simtom depresi juga menunjukkan tidak ada perbedaan yang bermakna pada tingkat depresi subjek sebelum diberikannya intervensi (*Pretest*) dan setelah diberikannya intervensi (*Posttest*). Berdasarkan hasil uji efektivitas pada skor total FEAST dan skor FEAST yang ekuivalen dengan simtom depresi juga menunjukkan efektivitas *Art Therapy* dalam menurunkan gejala depresi berada pada kategori sedang (Cohen's d: 0,463 dan Cohen's d: 0,5)

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Gussak (2006) penelitian *Art Therapy* lanjutan pada narapidana. Pada penelitian tersebut, Gussak menggunakan BDI-II dan PPAT sebagai alat ukur pada subjek dengan kondisi depresi pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Hasil yang ditemukan adalah berdasarkan skor BDI-II menunjukkan skor antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen terdapat perbedaan, sedangkan berdasarkan skor FEAST kelompok kontrol dan eksperimen tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan.

Berdasarkan hal tersebut Gussak mengemukakan bahwa FEAST dapat menunjukkan hasil yang berbeda-beda secara statistik terutama jika dilakukan pada ukuran sampel yang relatif kecil. Menurut Gussak, FEAST tidak cukup sensitif untuk mengukur perubahan-perubahan kecil pada kelompok dengan jumlah sedikit. Hal ini juga dapat dipengaruhi oleh

faktor subjek yang tidak terbiasa untuk mengekspresikan diri melalui karya seni sehingga perubahan suasana yang terjadi tidak terlalu nampak melalui PPAT (Gussak, 2006).

Hasil ini juga sesuai dengan beberapa hasil penelitian sebelumnya. Penelitian lain oleh Erickson (2008) menemukan bahwa Art Therapy mendapat respon yang positif sebagai terapi untuk mengatasi masalah depresi dan trauma pada wanita yang dipenjara. Di Indonesia sendiri, terdapat penelitian terbaru oleh Saputra et al. (2018) yang menunjukkan bahwa *Art Therapy* terbukti dapat meringankan simtom gejala depresi pada lima partisipan yang terlibat dalam penelitian ini.

Pemberian intervensi Art Therapy dengan pendekatan *Cognitive-Behavioral* efektif untuk mengurangi gejala depresi pada narapidana dengan karakteristik yang dimiliki. Pendekatan ini dianggap paling sesuai dengan karakteristik subjek penelitian yang memiliki kondisi depresi serta riwayat percobaan bunuh diri. Hal ini berkaitan dengan gejala depresi yang biasanya ditunjukkan pada narapidana dengan kondisi depresi yaitu adanya pola pikir negatif yang memengaruhi narapidana didominasi oleh sudut pandang negatif dalam memaknai suatu peristiwa. *Art Therapy* dengan pendekatan *Cognitive-Behavioral* ini diharapkan dapat membantu narapidana menguraikan pola pikir negatif tersebut dengan lebih mudah dan dirasa aman, dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih adaptif melalui proses konseling yang menjadi sesi penyerta dalam *Art Therapy* pada pendekatan *Cognitive-Behavioral* (Findley, 2013).

Saat narapidana laki-laki mengalami kesulitan dalam mengekspresikan perasaan atau emosinya secara verbal, yang dapat menyebabkan timbulnya gejala depresi, *Art Therapy* dapat menjadi alternatif media untuk komunikasi ekspresif. Proses *Art Therapy* menawarkan kesempatan bagi partisipan untuk menyalurkan emosi kesedihan dan perasaan melalui media seni visual seperti menggambar, yang sering kali susah untuk diungkapkan dengan kata maupun ucapan. Mengekspresikan diri melalui seni ini pada akhirnya memberikan rasa lega bagi individu, yang berkontribusi dalam mengurangi gejala depresi (Malchiodi, 2012). Hal ini juga terjadi pada subjek penelitian yang mengikuti intervensi *Art Therapy*.

Setelah mengikuti seluruh rangkaian sesi dalam *Art Therapy*, subjek mengatakan bahwa mendapatkan manfaat positif dari intervensi ini. Subjek merasa lebih baik karena kegiatan ini menjadi salah satu kegiatan untuk mengisi waktu yang bersifat positif dan bermanfaat. Subjek juga lebih baik setelah mengikuti sesi intervensi karena menganggap aktivitas menggambar ini sebagai sesuatu yang menyenangkan. Selain itu subjek merasa menemukan cara lain yang bisa digunakan untuk meluapkan perasaan atau emosi yang dirasakan, yang selama ini dipendam karena belum menemukan cara yang tepat untuk mengungkapkannya.

Selama mengikuti rangkaian intervensi *Art Therapy* secara bersama-sama, terlihat dinamika proses subjek sebagai suatu kelompok dalam penelitian ini. Terdapat subjek yang sangat aktif dan antusias sedari awal, yang bertindak sebagai pembangun suasana disetiap sesi. Subjek yang sejak sesi awal memiliki tingkat partisipasi yang rendah bahkan cenderung pasif, menjadi lebih aktif pada sesi-sesi utama saat memberikan tanggapan dan menceritakan gambar.

Art Therapy menyediakan sarana bagi subjek kebutuhan serupa dapat saling mendukung satu sama lain dan membantu dalam pemecahan masalah bersama. Masing-masing subjek bergabung dalam kelompok yang sama namun pada level yang berbeda. Modalitas gambar menjadi katalisator subjek untuk saling memberikan respon, memahami apa yang sedang dirasakan pada diri sendiri maupun pada subjek lainnya sehingga dinamika kelompok terbangun (Liebman, 2005).

Berdasarkan seluruh sesi intervensi *Art Therapy*, terdapat beberapa sesi penting yang diharapkan dapat menurunkan gejala depresi yang ditunjukkan oleh subjek. Sesi 5 yaitu mengingat pengalaman/emosi/pemikiran negatif dan menuangkan pada gambar menjadi salah satu sesi yang kurang menyenangkan bagi subjek. Pada sesi ini, semua subjek terlihat gelisah saat proses *guided imagery* pengalaman/emosi/perasaan negatif sebelum menggambar. Sesi ini menjadi salah satu sesi yang penting karena pada sesi ini subjek diajak untuk mengidentifikasi pengalaman/emosi/perasaan negatif yang dirasakan, yang menjadi faktor penyerta munculnya gejala depresi, untuk kemudian diuraikan dan didiskusikan bersama. Proses diskusi dan penguraian ini bertujuan untuk membuat subjek menjadi lega dan mengurangi tingkat depresi.

Sesi 6 juga menjadi sesi penting dalam intervensi ini, yaitu subjek diajak untuk mengingat pengalaman/emosi/perasaan positif yang memiliki pengaruh signifikan dalam hidup subjek. Pada sesi ini, subjek membutuhkan waktu yang lebih lama untuk dapat memanggil kembali memori positif yang dimiliki. Hal ini dikarenakan dengan kondisi yang menekan sebagai narapidana dan faktor-faktor penyerta seperti pemikiran atau emosi negatif yang dominan dirasakan, subjek menjadi kesulitan untuk mengingat pemikiran atau emosi negatif bahkan merasa tidak pernah merasakan emosi atau perasaan positif tersebut. Pada akhirnya proses *guided imagery* cukup membantu subjek dalam mengingat pemikiran/emosi/perasaan positif.

Sesi 7 yang merupakan pemberian informasi mengenai *Suicidal First Aid* juga merupakan sesi yang cukup penting terkait dengan riwayat percobaan bunuh diri yang dilakukan oleh subjek. Pada sesi ini isu yang dibahas cukup sensitif bagi subjek, sehingga sebelum pemberian informasi mengenai *Suicidal First Aid* subjek diajak untuk mewarnai Mandala untuk memberikan efek tenang pada diri subjek. Gambar Mandala mampu memberikan efek positif secara fisiologis seperti tekanan darah menjadi lebih stabil (Malchiodi, 2012), meningkatkan mood (Babouchkina & Robbins, 2015), dan dapat menunculkan ketenangan (Kurnia & Ediati, 2018).

Sesi yang menjadi tahapan paling menyenangkan bagi subjek adalah sesi 8 yaitu *group art making*. Pada sesi ini subjek sudah mampu menunjukkan suasana hati yang lebih positif selama mengikuti sesi intervensi. Sesuai dengan yang ditemukan oleh Widayanti et al. (2025) terapi kelompok memberikan lingkungan yang mendukung secara terapeutik, memungkinkan individu untuk belajar dari pengalaman orang lain dan menerima dukungan. Pada sesi ini juga subjek terlihat sangat antusias karena bergabungnya narapidana diluar subjek penelitian dalam membuat karya seni bersama. Keterlibatan narapidana lain ini menjadi nilai positif bagi subjek penelitian. Mereka merasa terbantu dan menyadari bahwa ketika menghadapi

permasalahan atau kesulitan mereka tidak sendirian, bantuan selalu ada ketika diri mereka bersedia untuk dibantu.

Insight dan perasaan positif ini secara tidak langsung efektif untuk mengurangi risiko percobaan bunuh diri sebagai bentuk gejala depresi terparah. Penelitian Kim dan Woo (2014) menunjukkan hasil bahwa program *Art Therapy* klinis secara signifikan efektif dalam mencegah ide bunuh diri dengan mengurangi impuls bunuh diri dan depresi, dengan meningkatkan indeks kebahagiaan, yang dapat berfungsi sebagai faktor pencegahan terhadap bunuh diri, dan dengan meningkatkan stabilitas emosi sekaligus mengurangi stres.

Keberhasilan sesi intervensi *Art Therapy* ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kesiediaan subjek untuk membuka diri dan mengikuti aktivitas menggambar. Pada narapidana laki-laki pengungkapan diri menjadi sulit untuk dilakukan karena laki-laki sulit untuk menjadi ekspresif mengenai perasaan atau emosi yang dimiliki (Vick, 2007). Kesiediaan subjek untuk mengungkapkan perasaan dan emosi yang dimiliki pada sesi-sesi penting intervensi *Art Therapy* ini menjadi faktor utama yang mendukung keberhasilan intervensi. Hal ini juga sejalan dengan pernyataan Graham (2005) yang mengatakan bahwa kesiediaan partisipan untuk ikut serta secara aktif selama kegiatan intervensi menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi tingkat keberhasilan pelaksanaan intervensi.

Pada intervensi kelompok ini, subjek tidak hanya menjalani intervensi secara bersamaan, namun juga terlibat dalam aktivitas lain seperti berdiskusi, mendengarkan, dan berbagi pengalaman. Walaupun di awal-awal terdapat subjek yang merespon pengalaman atau pendapat subjek lainnya secara spontan dengan lelucon, namun setelah diingatkan oleh peneliti perilaku ini tidak lagi muncul. Bahkan pada sesi selanjutnya subjek menunjukkan perilaku lebih menghargai ketika ada subjek lain yang berpendapat atau berbicara. Perilaku merendahkan atau meninggikan perasaan atau pengalaman orang lain semakin berkurang seiring berjalannya sesi intervensi.

Hal ini sejalan dengan pernyataan Whitaker (2003) yang mengatakan bahwa terapi kelompok memberikan lingkungan yang mendukung secara terapeutik, sehingga membentuk kesempatan bagi remaja untuk belajar melakukan kerja sama dalam menghadapi masalah. Selain itu, terapi ini memungkinkan remaja untuk melakukan perbandingan antara diri mereka dengan rekan lainnya, yang dapat membantu dalam proses pemahaman dan pengelolaan masalah mereka. Melalui terapi kelompok, individu dapat menemukan metode yang sesuai untuk mengungkapkan emosi, menyadari bahwa mereka tidak berjuang sendirian dalam menghadapi masalah, serta memahami bahwa mereka memiliki kemampuan untuk memberikan dan menerima dukungan dari orang lain (Berg et al., 2006).

Implikasi dari penelitian ini adalah potensi *Art Therapy* sebagai metode intervensi yang efektif untuk mengatasi gejala depresi pada kalangan narapidana, yang dapat diadopsi oleh lembaga pasyarakatan sebagai bagian dari program rehabilitasi psikologis, sehingga dapat berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental dan pengurangan risiko percobaan bunuh diri. Namun, penelitian ini juga memiliki keterbatasan, antara lain jumlah partisipan yang terbatas yang terbatas hanya pada populasi narapidana di Lapas Klas IIA Kerobokan, serta

kurang memperhatikan variabel lainnya yang dapat mempengaruhi hasil, seperti jenis tindak pidana, lama masa hukuman, dan dukungan sosial yang diterima oleh narapidana.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa intervensi *Art Therapy* efektif untuk menurunkan gejala depresi pada narapidana dengan riwayat percobaan bunuh diri di Lapas Klas IIA Kerobokan. Hal ini ditunjukkan melalui adanya penurunan skor gejala depresi berdasarkan BDI-II pada subjek, sedangkan pada skor FEAST subjek tidak ditemukan adanya perbedaan skor sebelum diberikan intervensi dan sesudah diberikan intervensi. Subjek penelitian merasakan adanya perubahan positif setelah mendapatkan intervensi seperti merasa lebih lega karena dapat meluapkan perasaan melalui aktivitas seni, menemukan pilihan cara yang dapat dilakukan dalam mengekspresikan perasaan, serta perasaan positif karena menghabiskan waktu di Lapas dengan kegiatan yang bermanfaat.

Untuk penelitian berikutnya, disarankan agar melibatkan sampel yang lebih luas dan beragam dari berbagai lembaga pemasyarakatan, serta mempertimbangkan faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, dan latar belakang pendidikan narapidana yang mungkin memengaruhi respons terhadap *Art Therapy*. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi pengaruh variabel moderating seperti dukungan sosial, jenis tindak pidana, lama hukuman dan riwayat kesehatan mental yang dapat memengaruhi hasil intervensi terhadap gejala depresi narapidana.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Lapas Klas IIA Kerobokan atas dukungan sumber daya dan fasilitas yang diberikan selama pelaksanaan penelitian ini. Tidak lupa, penghargaan disampaikan kepada rekan-rekan sejawat dan kolaborator yang telah berkontribusi secara langsung maupun tidak langsung dalam penyelesaian karya ini.

DAFTAR PUSTAKA

- American Art Therapy Association. (2013). *Art therapy*. American Art Therapy Association.
- Babouchkina, A., & Robbins, S. J. (2015). Reducing negative mood through mandala creation: A randomized controlled trial. *Art Therapy*, 32(1), 34–39. <https://doi.org/10.1080/07421656.2015.994428>
- Beck, A. T. (2006). Depression: Causes and treatment. In *University of Pennsylvania Press*. University of Pennsylvania Press. <https://doi.org/10.1080/00029157.1974.10403697>
- Berg, R., Landreth, G., & Fall, K. (2006). *Group counseling: Concepts and procedures (4th ed.)* (4th ed.). Taylor & Francis Group, LCC.

- Bucciarelli, A. (2011). A normative study of the person picking an apple from a tree (ppat) assessment. *Journal of the American Art Therapy Association, 28*(1), 31–36. <https://doi.org/10.1080/07421656.2011.557349>
- Erickson, B. J. (2008). Art therapy treatment with incarcerated women. In *ProQuest Dissertations and Theses* (Issue 2008). University of Central Florida.
- Favril, L., & O'Connor, R. C. (2019). Distinguishing prisoners who think about suicide from those who attempt suicide. *Psychological Medicine, 51*(2), 228–235. <https://doi.org/10.1017/S0033291719003118>
- Findley, E. B. (2013). *Focusing Oriented Art Therapy Interventions to Reduce Suicidality in Caucasian Middle-Aged Men A Program Design*. Phillips Graduate Institute.
- Finnegan, J. M. (2009). The effect of art therapy on depression. In *Arts in Adlerian Counseling and Psychotherapy and Art Therapy* (Issue October). Arts in Adlerian Counseling and Psychotherapy and Art Therapy.
- Gantt, L., & Tabone, C. (1998). *The formal elements art therapy scale: The rating manual*. Gargoyle Press.
- Graham, P. (2005). *Cognitive behaviour therapy for children and families 2nd ed*. Cambridge University Press.
- Gussak, D. (2006). Effects of art therapy with prison inmates: A follow-up study. *The Arts in Psychotherapy, 33*(3), 188–198. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2005.11.003>
- Gussak, D. (2007). The effectiveness of art therapy in reducing depression in prison populations. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology, 51*(4), 444–460. <https://doi.org/10.1177/0306624X06294137>
- Gussak, D. (2009). The effects of art therapy on male and female inmates: Advancing the research base. *The Arts in Psychotherapy, 36*(1), 5–12. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2008.10.002>
- Kim, S.-H., & Woo, S.-J. (2014). The effect of clinical art therapy programs for adolescent suicide prevention. *J Korean Soc Sch Health, 27*(2), 100–108.
- Kring, A. M., Johnson, S. L., Davison, G. D., & Neale, J. M. (2010). *Abnormal Psychology Eleventh Edition*. In *John Wiley & Sons, Inc*. John Wiley & Sons, Inc.
- Kurnia, A., & Ediati, A. (2018). *Pengaruh Coloring Mandala Terhadap Negative* (Vol. 7, Issue April). Universitas Diponegoro.
- Liebman, M. (2005). Art therapy for groups: A handbook of themes and exercises, 2nd ed. In *Taylor & Francis e-Library* (2nd ed.). Taylor & Francis e-Library. <https://doi.org/10.7748/mhp.8.1.27.s27>
- Malchiodi, C. A. (2012). *Handbook of art therapy, 2nd ed*. In C. A. Malchiodi (Ed.), *Handbook of art therapy, 2nd ed*. The Guilford Press.
- Neuman, W. L. (2014). *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches* (7th editio). Pearson Education. <https://books.google.co.id/books?id=Ybn3ngEACAAJ>
- Nurdiyanto, F. (2020). Masih ada harapan: Eksplorasi pengalaman pemuda yang menanggukkan bunuh diri. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia, 9*(2), 369–384. <https://doi.org/doi.org/10.30996/persona.v9i2.3995>

- Nurrahma, E. (2015). Perbedaan self-esteem pada narapidana baru dan residivis di lembaga pemasyarakatan kelas i malang. *Jurnal Psikologi UNIBRAW*, 1–12.
- O'Connor, R. C., & Sheehy, N. P. (2001). State of the art: Suicidal behaviour. *The Psychologist*, 14(1), 20–24.
- Rappaport, L. (2008). *Focus-Oriented Art Therapy - Accessing the Body's Wisdom and Creative Intelligence*. Jessica Kingsley.
- Sadock, J., & Sadock, V. A. (2000). *Kaplan & Sadock's comprehensive textbook of psychiatry 9thed*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Saputra, A., Kartasmita, S., & Subroto, U. (2018). Penerapan art therapy untuk mengurangi gejala depresi pada narapidana. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 2(1), 181. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v2i1.1599>
- Vick, R. M. (2007). The boy is the father to the man: Introduction to the special issue on men in art therapy. *Art Therapy*, 24(1), 2–13. <https://doi.org/10.1080/07421656.2007.10129363>
- Whitaker, D. S. (2003). Using Groups to Help People. In *Using Groups to Help People* (2nd ed.). Brunner-Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203360835>
- Widayanti, L., Hasanah, M., Hadi, A., Sundafa, A., Jember, U. I., & Info, A. (2025). Teknik cognitive behavior therapy untuk mengetahui kecemasan pada siswa. *Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 8(1), 91–99.