

Art Therapy: Penggunaan Media Seni Sebagai Upaya Mengatasi Stress Warga Binaan

Grasi Cantika Suhara¹, Yogi Damai Syaputra^{2*}, Asep Furqonuddin³, Monalisa⁴

^{1,2,3,4} Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten

*Corresponding author, yogi.damai@uinbanten.ac.id

First received:
20 Desember 2024

Revised:
20 Januari 2025

Final Accepted:
20 Februari 2025

Abstrak

Gangguan kesehatan mental dan stress rentan dialami oleh warga binaan yang berada di lingkungan lapas. Program pengabdian ini bertujuan untuk membantu warga binaan mengatasi stress serta mengetahui bagaimana art therapy dapat menjadi salah satu pendekatan yang dapat mengatasi stress pada warga binaan dan mengetahui manfaat lain yang diperoleh dari penerapan metode ini di lingkungan lembaga pemasyarakatan. Program dilaksanakan menggunakan metode psikoterapi dengan teknik *art therapy* (terapi seni). Kegiatan ini melibatkan mahasiswa bimbingan konseling, staf pembina dan narapidana lembaga pemasyarakatan kelas IIA Kota Serang dalam melaksanakan program art therapy. kegiatan *art therapy* diikuti oleh 11 orang warga binaan dengan jenis kasus yang berbeda-beda dan memiliki gejala stress pada tingkat sedang sampai berat. Hasil dari kegiatan ini, mahasiswa mengamati dan melakukan wawancara terlihat warga binaan yang sebelumnya murung dan pendiam, sudah bisa tersenyum dan terbuka untuk bercerita. Setelah diadakannya program art therapy mahasiswa melihat perubahan pada prilaku dan mimik wajah warga binaan. Art therapy atau terapi seni terbukti menjadi metode yang efektif dalam upaya mengatasi stres pada warga binaan kelas IIA kota Serang. Melalui penggunaan media seni lukis, para peserta terapi dapat menyalurkan emosi dan mengekspresikan perasaan yang sulit mereka ungkapkan secara verbal.

Kata Kunci: Seni, Binaan, Stres, Terapi

Abstract

Inmates in prison environments are vulnerable to mental health problems and stress. This service program aims to help inmates deal with stress and find out how art therapy can be an approach that can overcome stress in inmates and find out other benefits obtained from applying this method in a correctional environment. The program is implemented using psychotherapy methods with art therapy techniques. This activity involves counseling students, supervisory staff and residents of the class IIA correctional institution in Serang City in implementing the art therapy program. The art therapy activity was attended by 11 inmates with different types of cases and who had symptoms of stress at a moderate to severe level. As a result of this activity, students observed and conducted interviews and it was seen that the inmates who were

previously gloomy and quiet were now able to smile and be open to telling stories. After holding the art therapy program, students saw changes in the behavior and facial expressions of the inmates. Art therapy has proven to be an effective method in dealing with stress in class IIA inmates in the city of Serang. Through the use of painting, therapy participants can channel their emotions and express feelings that are difficult for them to express verbally.

Keywords: Art, inmates, Stress, Therapy

PENDAHULUAN

Rumah tahanan atau yang dikenal sebagai penjara adalah fasilitas negara yang digunakan untuk menahan dan mengawasi individu yang di dakwa karna melakukan tindak pidana atau telah dijatuhi hukuman penjara oleh sistem peradilan. Individu yang ditahan dalam lapas biasanya disebut sebagai warga binaan. Warga binaan di lembaga pemasyarakatan kelas IIA Kota Serang kurang lebih berjumlah 720 orang dengan kasus yang berbeda-beda. Warga binaan ketika ditahan di rumah tahanan dicabut hak merdekanya sehingga warga binaan tidak bisa bebas melakukan kegiatan ataupun bepergian. Sebagaimana dalam undang-undang Nomor 12 tahun 1995 tentang pemasyarakatan, narapidana merupakan individu yang menjalani hukuman pidana dengan hilangnya kemerdekaan di Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) (Republik Indonesia, 1995).

Lembaga pemasyarakatan (LAPAS) adalah tempat pembinaan para narapidana. Lapas bertugas melakukan pembinaan pada warga binaan (narapidana) agar dapat menyesali perbuatannya dan ketika sudah kembali ke masyarakat tidak melakukan perbuatan yang melanggar hukum dan norma. Sebagaimana dalam Pasal 2 dan 3 undang-undang Nomor 12 Tahun 1995 Tentang Pemasyarakatan, sistem pemasyarakatan untuk para narapidana sebagai warga binaan agar dapat menjadi manusia seutuhnya yang dapat menyadari kesalahannya, dapat memperbaiki diri, serta tidak mengulangi tindakan pidananya kembali sehingga dapat diterima oleh lingkungan masyarakat, dapat berkontribusi untuk pembangunan, menjadi individu yang baik dan bertanggungjawab.

Warga binaan yang menjalani hukuman pidana pertama kali memiliki perasaan takut dan khawatir akan mengalami kekerasan, dibandingkan dengan narapidana yang telah berulang kali masuk ke lapas (Souza & Dhama, 2010). Dalam penelitian yang dilakukan oleh MacKenzie dan Goodstein (MacKENZIE & Goodstein, 1985) menemukan bahwa individu yang dihukum pertama kali dan harus menjalankan hukuman di atas enam tahun dapat mengalami simtom psikomatis, depresi, dan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan narapidana yang menjalani hukuman di bawah enam tahun. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat banyak narapidana di Indonesia yang cenderung merasa stress, sehingga tingkat kesejahteraan narapidana perlu diperhatikan.

Warga binaan yang berada di lingkungan lapas sangat rentan untuk mengalami gangguan kesehatan mental. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Asnita (2015) di Lembaga Pemasyarakatan yaitu mayoritas responden yang mengalami stres 25 orang (54,3%), responden yang mengalami stres ringan 13 orang (28,3%) dan responden yang

mengalami stres berat yaitu 8 orang (17,4%). Penelitian yang dilakukan pada tahun 2015 di kelas II-A Jember menemukan bahwa hasil tingkat stres pada narapidana wanita yaitu stres ringan sebesar 11,1%, stres sedang sebesar 33,3% (Ratnasari et al., 2020). Warga binaan juga rentan mengalami depresi, dimana individu mengalami perasaan sedih hingga kehilangan minat dalam melakukan banyak hal, baik kebahagiaan, merasa putus asa dan merasa tidak berdaya. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Kaloeti, dkk 2017 menemukan gambaran depresi warga Binaan Pemasarakatan X, yang mana menunjukkan bahwa 9 warga binaan (33.3%) berada dalam keadaan normal, 8 warga binaan (29.6%) berada dalam keadaan depresi ringan, 8 warga binaan (29.6%) berada dalam keadaan depresi sedang, dan 1 warga binaan (3.7%) dalam keadaan depresi berat (Mayliyan & Budiarto, 2022). Individu yang mengalami depresi seringkali akibat dari kesulitan untuk mengekspresikan pikiran dan perasaannya, sehingga memendam semuanya sendiri.

Terapi seni atau Art therapy merupakan metode terapeutik yang memanfaatkan seni sebagai sarana untuk membantu individu dalam mengungkapkan dan memahami emosi serta pikiran mereka (Harvey, 1989; Puig et al., 2006). Dengan menggunakan media seni, seperti melukis, menggambar, atau membuat kerajinan, art therapy memungkinkan individu menyalurkan perasaan yang sulit diungkapkan dengan bercerita. Dalam proses kreatif ini, individu dapat mengidentifikasi dan mengelola stres, kecemasan, trauma, dan berbagai tantangan emosional lainnya.

Terapi seni menjadi populer sebagai pendekatan untuk mendukung kesehatan mental karena sifatnya yang fleksibel dan tidak memerlukan keterampilan seni tingkat tinggi (Christiani et al., 2021). Metode ini efektif digunakan pada berbagai generasi, mulai dari anak-anak, remaja, sampai orang dewasa. Dengan manfaat yang luas, art therapy kini diterapkan di berbagai tempat, seperti sekolah, rumah sakit, panti rehabilitasi, dan lembaga pemsarakatan. Dengan adanya artikel ini, kita akan memperdalam mengenai prinsip, manfaat, dan aplikasi art therapy sebagai salah satu pendekatan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup (Bennington et al., 2016).

Art therapy melibatkan penggunaan berbagai media seni, seperti melukis, menggambar, dan membuat kerajinan tangan, sebagai sarana untuk membantu individu mengungkapkan perasaan dan emosi yang sulit diungkapkan secara verbal. Art therapy adalah jenis terapi di mana proses seni digunakan untuk membantu konselor lebih memahami konseli dan kesulitan yang dihadapi konseli, terapi seni menggabungkan praktik artistik, seperti melukis sebagai bentuk simbolis dari interaksi terapeutik. Terapi ini bermanfaat untuk berbagai bidang, termasuk kesehatan mental, rehabilitasi, kedokteran, pendidikan, forensik, dan lain-lain. Selain itu, terapi ini membantu konseli mengatur perilaku bermasalah, meningkatkan keterampilan interpersonal, menyelesaikan perselisihan, dan menurunkan tingkat stress (Khusnah et al., 2024). Terapi ini tidak hanya berfungsi sebagai media ekspresi, tetapi juga memberikan ruang untuk refleksi diri dan membantu memperbaiki suasana hati. program pengabdian ini bertujuan membuktikan secara langsung bagaimana art therapy dapat mengatasi stress warga binaan dan mengetahui manfaat lain yang diperoleh dari penerapan metode ini di lingkungan lembaga pemsarakatan.

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi seni efektif untuk mengatasi kecemasan pada anak dan orang dewasa (Zhang et al., 2024). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa dengan menggunakan terapi seni dapat meningkatkan dan mengembangkan potensi diri positif dan mengurangi tingkat stress dikalangan para remaja (Liu et al., 2024). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa terapi seni efektif untuk mengurangi tingkat stress dan emosi negatif (Mirvi Farisah et al., 2024). dilakukan oleh Saputra dkk (2018) pada lima partisipan yang mengalami simtom depresi art terapi terbukti dapat mengurangi masalah tersebut. Sehingga art therapy dapat dimanfaatkan untuk melakukan intervensi pada warga binaan untuk menurunkan tingkat depresi. Hal tersebut terjadi karena dalam prosesnya art therapy dapat menjadi ruang aman bagi partisipan untuk mengekspresikan apapun perasaan dan pikirannya yang sulit diungkapkan lewat kata-kata. Rasa nyaman dan aman dalam mengekspresikan diri tersebut akhirnya membuat individu menjadi lega dan dapat mengurangi gejala depresi (Saputra et al., 2018). Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi seni ini bisa membantu untuk mengatasi stress. Kondisi sangat relevan dengan keadaan warga binaan di dalam lapas. Mereka yang dalam kondisi terkurung pasti akan menghadapi keadaan stress. Penelitian menunjukkan bahwa warga binaan di lapas memiliki kecemasan yang tinggi dan rentan untuk mengalami stress (Junaedi et al., 2022).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sangat penting untuk membantu para warga binaan yang memang memiliki potensi untuk mengalami stress dan depresi. Kehidupan dan suasana yang membatasi aktivitas membuat warga binaan lebih mudah untuk merasa stress. Sehingga berdampak pada keefektifan kehidupan warga binaan di dalam lapas. Harapannya melalui kegiatan pengabdian ini dapat membantu para warga binaan untuk mengurangi rasa stress yang mereka alami melalui terapi seni.

METODE

Program dilaksanakan menggunakan metode psikoterapi dengan teknik art therapy (terapi seni). Kegiatan ini melibatkan mahasiswa bimbingan konseling, pembina dan warga binaan lembaga pemasyarakatan kelas IIA Kota Serang dalam pelaksanaan program art therapy. Kegiatan art therapy diikuti oleh 11 orang warga binaan dengan jenis kasus yang berbeda-beda dan memiliki gejala stress pada tingkat sedang sampai berat. Kriteria stress tingkat sedang menurut Prayitno (2014) yaitu perut terasa sakit, perut mulas, penegangan pada otot-otot, kualitas tidur terganggu, tidak enak badan. Kriteria stress berat yaitu kesulitan melakukan aktivitas, hubungan sosial terganggunya, kesulitan tidur, negatif thinking, konsentrasi menurun, merasa takut yang tidak jelas sebabnya, mudah lelah, kesulitan melakukan aktivitas sederhana, gangguan sistem tubuh dan perasaan takut meningkat (Alifariki et al., 2023).

Pengabdian dilaksanakan di dalam ruangan aula dan ruang kunjungan Lembaga Pemasyarakatan kelas IIA Kota Serang. Alat yang digunakan adalah kertas lukis, cat air, kuas, pallet pencampur warna, wadah berisi air. Pemilihan warga binaan untuk menjadi peserta kegiatan art therapy dipilih berdasarkan observasi warga binaan yang masuk kedalam kriteria stress sedang dan berat.

Tabel 1. Langkah-langkah pelaksanaan

Tahap	Kegiatan	Rincian
I	Pemanggilan	11 Warga binaan yang masuk kriteria untuk menjadi peserta dipanggil oleh staf pembinaan lapas kelas IIA kota Serang dan berkumpul di ruang aula.
II	Pembukaan dan Membangun suasana hangat	Moderator menyambut peserta dengan hangat, menanyakan kabar, memperkenalkan para mahasiswa, ice breaking dan menginformasikan program pengabdian yang akan dilaksanakan.
III	Materi	Moderator mempersilahkan pe materi untuk menjelaskan tentang art therapy, mulai dari definisi, fungsi, manfaat dan teknik pelaksanaan art therapy
IV	Diskusi	Peserta bertanya tentang penjelasan yang telah disampaikan
V	Pembagian alat	Seluruh peserta diberikan masing- masing satu paket media art therapy, diantaranya kertas lukis, cat air, kuas, pallet warna, wadah berisi air
VI	Pengarahan	Setelah sebelumnya dijelaskan teknis pelaksanaan art therapy, selanjutnya peserta diarahkan menuju tempat kunjungan yang cocok untuk melukis dengan suasana yang sepi dan sejuk.
VII	Proses mencurahkan	Peserta dipersilahkan untuk mengekspresikan dengan lukisan apa yang ia rasakan dan pikirkan atau hal- hal terpendam yang tidak bisa di utarakan secara verbal.
VIII	Analisis	Mahasiswa BK mendampingi dan sambil menganalisis kondisi psikologis dari hasil lukisan objek dan pemilihan warna peserta.
XI	Interpretasi	Peserta diminta menjelaskan makna lukisannya dari objek dan alasan pemilihan warna.
X	Penutup	Peserta diminta untuk mengutarakan kesan-kesan dan perasaannya setelah melakukan art therapy

Hal serupa, dilakukan cempaka dan lilyana (2023) ia mengumpulkan data dan melakukan kegiatan dengan teknik observasi serta wawancara untuk mengungkap pendapat partisipan. Langkah kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut (Cempaka & Lilyana, 2023):

1. Tahap Perencanaan diawali dengan membuat proposal dan rencana kegiatan berdasarkan hasil analisis kebutuhan melalui observasi dan wawancara.

Melakukan koordinasi dengan petugas lapas untuk menawarkan kegiatan dan rekomendasi lahan yang bisa digunakan untuk kegiatan art therapy.

2. Pada tahap persiapan dilakukan penyediaan bahan yang dibutuhkan untuk kegiatan Art Therapy.
3. Pada tahap pelaksanaan mengumpulkan partisipan yang berasal dari warga binaan untuk mengikuti kegiatan art therapy.
4. Tahap evaluasi dilakukan secara kualitatif melalui wawancara.

Warga binaan diperkenalkan tentang kegiatan art therapy sebagai media untuk menyalurkan emosi dengan cara yang positif. Di akhir kegiatan peserta diminta untuk menceritakan pengalaman selama proses kegiatan art therapy dan menjelaskan apa yang dirasakan setelah melukis di media seni.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian dilakukan mahasiswa bersama staf bidang pembinaan LAPAS kelas IIA Kota Serang kepada warga binaan LAPAS kelas IIA Kota Serang dalam upaya mengatasi stress dan meningkatkan kesehatan mental dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 1. Pendampingan warga binaan oleh mahasiswa dan staf pembinaan LAPAS

Pelaksanaan selanjutnya diskusi menjelaskan definisi, tujuan, manfaat dan teknis pelaksana art therapy oleh mahasiswa kepada warga binaan. Kegiatan dapat dilihat dibawah ini :



Gambar 2. Penjelasan art therapy

Pelaksanaan kegiatan yang diikuti warga binaan LAPAS kelas IIA Kota Serang bersama tim pengabdian begitu antusias dan aktif dalam pelaksanaan kegiatan yang diberikan mahasiswa untuk mentransfer pengetahuan dan terapi dalam mengatasi stress dan meningkatkan kesehatan mental. Warga binaan mengekspresikan isi pikiran perasaan yang terpendam dengan mencoret cat air ke kertas lukis dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 3. proses mengekspresikan pikiran dan perasaan pada media seni

Kegiatan art therapy dapat membuat warga binaan bisa menjelaskan isi pikiran dan perasaan yang sebelumnya terpendam. dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 4. Hasil lukisan kegiatan art therapy

Kegiatan pengabdian dilakukan oleh warga binaan dengan khidmat. Beberapa warga binaan menggambar pemandangan, tetapi dengan cerita dan makna yang berbeda-beda. Ada yang karna kampung halamannya di daerah pegunungan, ada yang karna dulu sebelum ditahan senang mendaki gunung, ada yang karena rindu melihat pemandangan diluar, ada yang karna menyukai alam. Lalu ada salah satu warga binaan menggambar fitur dalam game gacha, mengungkapkan bahwa dirinya rindu bermain game kesukaannya itu. Ada yang menggambar orang petualang yang berarti ia ingin menjadi orang petualang yang bisa bebas melakukan apapun. Ada yang menggambar bunga, ia menjelaskan bahwa ketika ia melukis yang ada dalam pikirannya adalah bunga. Selanjutnya ada peserta yang menggambar sebuah bintang jatuh, ia menjelaskan bahwa ia masih punya harapan untuk menjadi lebih baik. Selanjutnya ada yang menggambar lafaz Allah, ia menjelaskan bahwa di dalam hidup ini ia hanya bisa berpasrah kepada Allah.

Hal ini sejalan dengan pendapat Benson (dalam Isna, 2017) mengatakan bahwa sebuah gambar dapat memberikan macam-macam sensasi seperti kesenangan, ketakutan, kecemasan, ketenangan dan ada bukti bahwa mereka dapat mengubah suasana hati dan bahkan menginduksi rasa kesejahteraan (keamanan, keselamatan, ketenteraman) (Sholihah, 2017).

Kegiatan pengabdian dilaksanakan dengan tenang, sehingga warga binaan dapat mencurahkan isi hatinya dengan leluasa. Setelah kegiatan berakhir warga binaan menyampaikan kesan bahwa mereka senang mengikuti kegiatan ini sekaligus mengungkapkan perasaannya setelah mengikuti kegiatan, mereka menuturkan bahwa dengan kegiatan ini mereka memiliki ruang untuk mengekspresikan perasaan dan pikirannya yang selama ini terpendam. Warga binaan merasa ada perasaan lega karena ada orang yang bisa menerima curahannya. Hal ini serupa dengan pernyataan Malchiodi (dalam Karyanti, 2015) menyatakan bahwa sketsa, menggambar, dan melukis dapat digunakan konselor sebagai media untuk *express visual* dan melepaskan emosi negatif dan meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan (Karyanti, 2015).

Hasil dari kegiatan ini, mahasiswa mengamati dan melakukan wawancara terlihat warga binaan yang sebelumnya murung dan pendiam, jadi bisa tersenyum dan terbuka untuk bercerita. Setelah diadakannya program *art therapy* mahasiswa melihat perubahan pada perilaku dan mimik wajah warga binaan.

KESIMPULAN

Art therapy atau terapi seni terbukti menjadi metode yang efektif dalam upaya mengatasi stres pada warga binaan kelas IIA kota Serang. Melalui penggunaan media seni lukis, para peserta terapi dapat menyalurkan emosi dan mengekspresikan perasaan yang sulit mereka ungkapkan secara verbal. Proses kreatif dalam *art therapy* memberikan ruang aman bagi warga binaan untuk merefleksikan diri, menenangkan pikiran serta mengatasi trauma dan stress yang mereka alami selama masa tahanan. Pendekatan ini tidak hanya mendukung kesehatan mental tetapi juga memfasilitasi pengembangan keterampilan sosial dan emosional, yang penting bagi proses rehabilitasi dan reintegrasi mereka ke dalam masyarakat. Dengan manfaat yang signifikan ini, *art therapy* diharapkan dapat terus diterapkan dan dikembangkan lebih luas sebagai bagian dari program pembinaan di lapas-lapas lainnya, memberikan kesempatan bagi warga binaan untuk memperoleh kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada lembaga pemsarakatan kelas IIA Kota Serang yang telah menjadi fasilitator dalam pelaksanaan program *art therapy*. Terimakasih kepada pa arif selaku staf pembinaan di LAPAS kelas IIA Kota Serang. Serta warga binaan di LAPAS kelas IIA Kota Serang yang telah mengikuti program dengan aktif dan antusias.

DAFTAR PUSTAKA

- Alifariki, L. O., Laoh, M. J., Lombogia, M., Tangka, W. J., Momongan, R. N., Legi, N. N., Latuminasse, A. R., Amanupunnyo, A. N., Rahakbauw, Z. G., Keintjem, K. F., Fatmi, M. Y., Kelabora, J., Yuniyanti, A. T., & Nuryanti, E. (2023). *Bunga Rampai Keperawatan Dasar* (L. syam Abidin & A. F. Metekohay (ed.)). PT. Media Pustaka Indo. https://www.google.co.id/books/edition/BUNGA_RAMPAI_KEPERAWATAN_DASAR/2WDjEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=ciri+ciri+stress+ringan&pg=PA10&printsec=frontcover
- Bennington, R., Backos, A., Harrison, J., Etherington Reader, A., & Carolan, R. (2016). Art therapy in art museums: Promoting social connectedness and psychological well-being of older adults. *Arts in Psychotherapy*, 49, 34–43. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2016.05.013>
- Cempaka, A. A., & Lilyana, M. T. A. (2023). Art Therapy Melukis di Atas Kain Bagi Warga Binaan Lembaga Pemasyarakatan di Surabaya. *BERDAYA: Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 11–20. <https://doi.org/10.36407/berdaya.v5i1.837>
- Christiani, Y., Mulyanto, M., & Wahida, A. (2021). Terapi Seni di Masa Pandemi Corona Virus Disease-19 (Covid-19). *Panggung*, 31(1), 106–116. <https://doi.org/10.26742/panggung.v31i1.1537>
- Harvey, S. (1989). Creative arts therapies in the classroom: A study of cognitive, emotional, and motivational changes. *American Journal of Dance Therapy*, 11(2), 85–100. <https://doi.org/10.1007/BF00843773>
- Junaedi, F., Hanurawan, F., Setiyowati, A. J., & Ramli, M. (2022). Reducing the New Inmates' Anxiety through Rational Emotive Behavior Therapy with Patronage Counseling Technique. *Emerging Science Journal*, 6(2), 306–321. <https://doi.org/10.28991/ESJ-2022-06-02-08>
- Karyanti. (2015). Konseling Art dengan Media Gambar untuk Meningkatkan Self Disclosure Mahasiswa. *anterior jurnal*, 15(1), 55–61. <https://doi.org/https://doi.org/10.33084/anterior.v15i1.198>
- Khusnah, U. K., Atmagistri, Z. I., & Amalia, I. (2024). Konseling Kelompok Dengan Art Therapy Dalam Mengatasi Kejenuhan Warga Binaan Rutan Kelas 1 Surabaya. *Tabsyir: Jurnal Dakwah dan Sosial Humaniora*, 5(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.59059/tabsyir.v5i1.805>
- Liu, C., Xie, Y., Xu, Y., Song, Z., Tang, J., Shen, J., Jiang, Z., Shen, C., Zhan, X., & Zheng, C. (2024). Assessing the stress-relief impact of an art-based intervention inspired by the broaden-and-build theory in college students. *Frontiers in Psychology*, 15(January), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1324415>
- MacKENZIE, L. D., & Goodstein, L. (1985). Long-Term Incarceration Impacts and Characteristics of Long-Term Offenders: An Empirical Analysis. *sage journals*, 12(4). <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0093854885012004001>
- Mayliyan, A. K., & Budiarto, E. (2022). Pengaruh afirmasi positif terhadap depresi,

ansietas, dan stres warga binaan di rutan pada kasus penyalahgunaan NAPZA. *Keperawatan jiwa (jkj): persatuan perawat nasional Indonesia*, 10(4), 683–691.

- Mirvi Farisah, Q., P. Satiadarma, M., & Roswiyani, R. (2024). Effectiveness of Art Therapy Intervention to Reduce the Level of Parenting Stress and Negative Emotions of Mothers of Hydrocephalus Patients. *International Journal of Social Health*, 3(3), 221–232. <https://doi.org/10.58860/ijsh.v3i3.170>
- Puig, A., Lee, S. M., Goodwin, L., & Sherrard, P. A. D. (2006). The efficacy of creative arts therapies to enhance emotional expression, spirituality, and psychological well-being of newly diagnosed Stage I and Stage II breast cancer patients: A preliminary study. *Arts in Psychotherapy*, 33(3), 218–228. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2006.02.004>
- Ratnasari, F., Gandaria, Y. F., Wibisono, H. Y. ., & Puspita Sari, R. (2020). Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stress Warga Binaan Di Lembaga Pemasarakatan Perempuan Tangerang. *Edu Dharma Journal: Jurnal penelitian dan pengabdian masyarakat*, 4(2), 110. <https://doi.org/10.52031/edj.v4i2.67>
- Republik Indonesia. (1995). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 1995 Tentang Pemasarakatan. *tentang Pemasarakatan*, 66(September), 37–39. <https://bphn.go.id/data/documents/95uu012.pdf>
- Saputra, A., Kartasasmita, S., & Subroto, U. (2018). Peneraan Art Therapy Untuk Mengurangi Gejala Depresi Pada Narapidana. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 2(1), 181–188. <https://doi.org/DOI:10.24912/jmishumsen.v2i1.1599>
- Sholihah, I. N. (2017). Kajian teoretis penggunaan art therapy dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di SMK Isna Ni ' matus Sholihah. *International Conference*, 173–182.
- Souza, A. K., & Dhimi, K. M. (2010). First-Time and Recurrent Inmates' Experiences of Imprisonment. *sage journal*, 37, 1330–134. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0093854810379969>
- Zhang, B., Wang, J., & Abdullah, A. binti. (2024). The effects of art therapy interventions on anxiety in children and adolescents: A meta-analysis. *Clinics*, 79, 100404. <https://doi.org/10.1016/j.clinsp.2024.100404>