

## UPAYA MEREDUKSI ANXIETY DISORDER PADA GURU MELALUI PELATIHAN *EXPRESSIVE ART THERAPY*

### *EFFORTS TO REDUCE TEACHER ANXIETY DISORDERS THROUGH EXPRESSIVE ART THERAPY TRAINING*

Dony Darma Sagita<sup>1\*</sup>, Rizki Dwi Siswanto<sup>2</sup>, Feli Cianda Adrin Burhendi<sup>3</sup>, Andi<sup>4</sup>, Ramdani<sup>5</sup>

<sup>1</sup>(Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA, Indonesia)

<sup>2</sup>(Pendidikan Matematika, FKIP, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA, Indonesia)

<sup>3</sup>(Pendidikan Fisika, FKIP, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA, Indonesia)

<sup>4</sup>(Pendidikan Sejarah, FKIP, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA, Indonesia)

<sup>5</sup>(Bimbingan dan Konseling, Universitas Riau Kepulauan, Indonesia)

<sup>1</sup>[donyds@uhamka.ac.id](mailto:donyds@uhamka.ac.id), <sup>2</sup>[rizkidwiswanto@uhamka.ac.id](mailto:rizkidwiswanto@uhamka.ac.id), <sup>3</sup>[felicianda@uhamka.ac.id](mailto:felicianda@uhamka.ac.id), <sup>4</sup>[andi@uhamka.ac.id](mailto:andi@uhamka.ac.id),  
<sup>5</sup>[ramdanidani146@gmail.com](mailto:ramdanidani146@gmail.com)

**Abstrak.** Pelatihan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman baru, dan melatih guru-guru BK di Kota Mataram dalam menyelesaikan permasalahan kecemasan yang mendalam pada klien. Kecemasan yang masih terjadi pada masyarakat karena berbagai kali di timpa bencana. Berbagai terapi dalam Bimbingan dan Konseling dapat digunakan oleh guru dalam mengatasi kondisi tersebut, salah satu bentuk terapi yang bisa digunakan adalah terapi ekspresif. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini terdiri dari tiga tahap, 1) tahap pra pelatihan yaitu merancang model materi dan komunikasi dengan MGBK, 2) tahap pelaksanaan pelatihan dan ; 3) tahap evaluasi yaitu tanggapan peserta terhadap pelatihan. Hasil kegiatan ini dapat dilihat dari antusiasme, keaktifan, kesungguhan dan ketertarikan peserta dalam mengikuti kegiatan ini. Evaluasi hasil menunjukkan bahwa para guru mampu memahami, merancang dan melaksanakan *expressive art therapy* sebagai sebuah pemahaman baru dalam penerapan pendekatan dalam Bimbingan dan Konseling dalam mereduksi kecemasan pada diri sendiri dan kliennya.

**Kata Kunci;** *Expressive art therapy, Kecemasan, Bimbingan dan Konseling*

**Abstract.** This training aims to provide new understanding, and provide guidance and counseling teacher training in Mataram City to solving deep anxiety problems for clients. Anxiety that still occurs in the community due to various disasters. Various therapies in Guidance and Counseling can be used by teachers in overcoming these conditions, one form of therapy that can be used is expressive therapy. The method used in this service consists of three stages, 1) pre-training stage, namely designing material and communication models with MGBK, 2) training implementation stage and; 3) the evaluation stage is the participant's response to the training. The results of this activity can be seen from the enthusiasm, activeness, sincerity and interest of the participants in participating in this activity. The evaluation of the results showed that the teachers were able to understand, design and implement *expressive art therapy* as a new understanding in the application of the Guidance and Counseling approach to reduce anxiety in yourself and your clients.

**Keywords;** *Expressive art therapy, Anxiety, Guidance and Counseling*

## PENDAHULUAN

Berdasarkan struktur demografinya di tenggara Asia, Indonesia disebut juga sebagai dapur bencana, karena berbagai macam bencana terjadi di Indonesia setiap tahunnya, ditambah lagi dengan kondisi hari ini di masa pandemi Covid 19 yang menimbulkan berbagai respon *negative* pada diri individu. Nusa Tenggara Barat termasuk daerah yang rawan akan potensi bencana, 3 tahun terakhir terjadi gempa bumi yang meluluh lantahkan Lombok dan di sertai

letusan gunung berapi dari anak rinjani. Hal ini juga berdampak pada kehidupan sosial dan Pendidikan masyarakat di sekitaran Lombok, salah satu bentuk peristiwa atau kondisi itu adalah stres akademik, kecemasan berlebihan, trauma dan gangguan psikologis lainnya yang berdampak pada proses pembelajarannya. Seorang guru BK yang profesional seharusnya tidak ikut-ikutan larut dalam kondisi kecemasan itu. Seorang guru mampu mendapatkan langkah preventif dan kuratif bagaimana kondisi kecemasan tersebut dapat disikapi dengan cara yang positif. Guru BK dengan kompetensi profesionalnya harus mampu menggali kondisi psikologisnya dalam melaksanakan pembelajaran pada daerah atau kondisi yang bersifat incidental tersebut.

Berdasarkan hasil temuan penelitian menunjukkan bahwa responden mengalami kecemasan ringan (37,5%) dan responden mengalami kecemasan sedang (62,5%). Hal ini disebabkan oleh bencana tersebut. Selain dampak fisik, kejadian gempa juga menimbulkan masalah kesehatan jiwa, salah satunya rasa cemas yang masih dirasakan responden meskipun 8 bulan setelah gempa. Sebagian responden mengalami kecemasan dalam berbagai kategori sedang dengan skor berbeda. Hal tersebut terjadi dipengaruhi oleh jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan dan pengalaman saat terjadi gempa (Thoyibah *et al.*, 2019). Hasil lain dari penelitian zurriyatun tentang bencana yang terjadi menyebabkan terjadinya gejala kecemasan klinis pada sebagian anak-anak, yang dimanifestasikan dalam kehidupan sehari-hari baik di rumah maupun di sekolah. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memberikan terapi yang tepat bagi anak-anak korban bencana agar dampak psikologis yang dialami dapat berkurang (Thoyibah *et al.*, 2019).

Berdasarkan kondisi tersebut dapat dilihat bagaimana efek dari bencana yang terjadi pada psikologis individu, termasuk guru. Guru dalam melaksanakan tugasnya dalam mencapai tujuan pendidikan nasional akan bisa saja mengalami kondisi atau masalah yang berhubungan dengan kondisi yang di hadapi yang disebabkan oleh kerusakan fisik akibat bencana, masalah kesehatan mental psikologis, seperti; masalah *anxiety* (kecemasan), stress (tekanan), depresi (kemurungan), dan trauma (Dewi *et al.*, 2019). Sebagai guru profesional dengan slogan siap mantap dan sigap guru BK memiliki peran yang penting dalam menghadapi kondisi seperti ini. Dimana Guru BK atau konselor profesional akan mencari solusi dan jalan keluar dari kondisi tersebut dengan cara yang positif. Guru BK/konselor profesional mampu mengatasi rasa cemas siswa dalam

melaksanakan pembelajaran. Berbagai pendekatan dan teknik dalam konseling bisa dilakukan oleh guru BK atau konselor diantaranya adalah terapi ekspresif atau *expressive art therapy*.

Terapi ekspresif ini juga dikenal dengan “terapi seni khusus” karena terapi ini mampu menggali kondisi diri klien dapat dengan mengekspresikan perasaan-perasaan dan pemikiran-pemikirannya melalui aktifitas yang berkaitan dengan seni, musik, tari-tarian, drama, puisi, serta permainan (Sunaringsih *et al.*, 2020). Pembuatan seni ekspresif dapat secara signifikan mengurangi keadaan kecemasan seseorang, yang mungkin berimplikasi pada seni dan terapi seni yang dilaksanakan oleh individu tersebut. Berdasarkan hal tersebut maka terapi ekspresif mampu melegakan gejala stress dan traumatic. seni musik dan visual memiliki peran positif dalam penyembuhan tubuh manusia, menguatkan pikiran, dan menumbuhkan semangat dan hal positif lainnya (Lee, 2020).

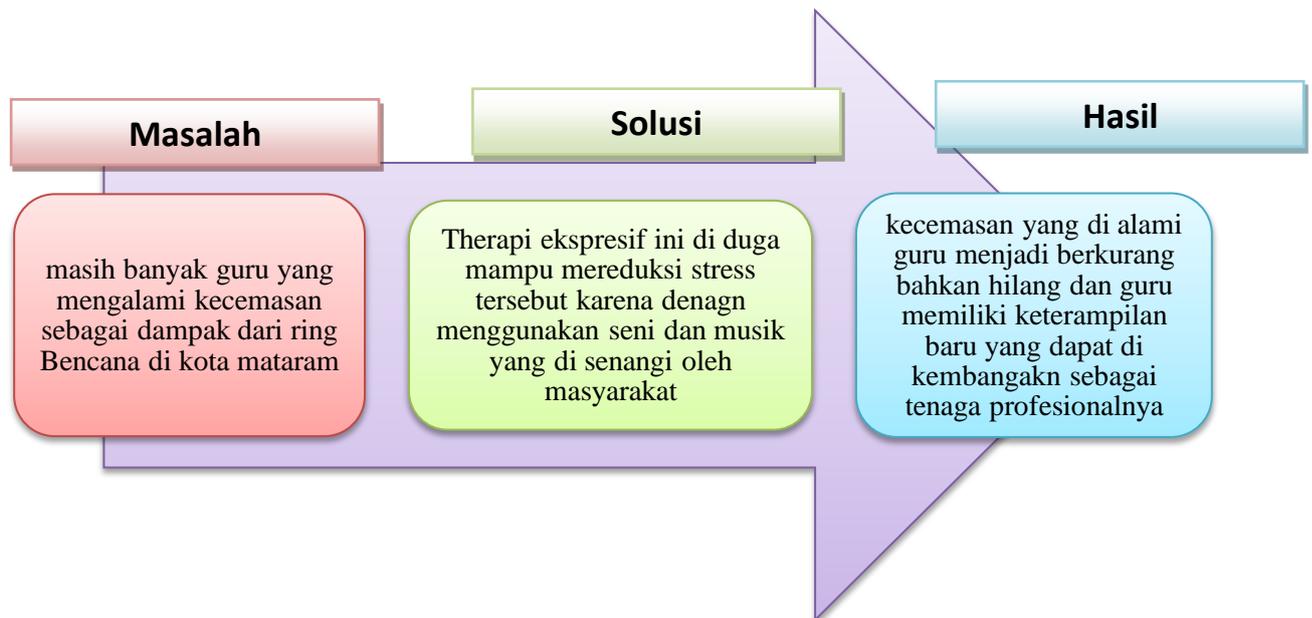
Berdasarkan banyaknya manfaat dan kegunaan dari terapi ini maka dapat disimpulkan bahwa terapi ekspresif adalah suatu bentuk terapi yang dapat digunakan oleh konselor membantu klien mengungkapkan dan mengkomunikasikan perasaan-perasaan, pemikiran-pemikiran melalui media dan kegiatan yang berkaitan dengan aktifitas kesenian, tari-tarian, drama, puisi, dan bentuk permainan (Putriani, 2021). Oleh karena itu perlu disiapkan upaya yang lebih sistematis dan terintegrasi untuk meningkatkan kompetensi guru di sekolah dalam hal penggunaan pendekatan ini. Atas dasar itu tim abdimas berkeinginan untuk mengadakan pelatihan dan workshop pendekatan dan teknik konseling *expressive art therapy* bagi guru BK di kota Mataram. Dengan Tujuan utamanya adalah bagaimana guru BK nantinya mampu dan paham bagaimana pelaksanaan terapi ekspresif ini di sekolah dan lingkungannya dalam rangka mereduksi kecemasan yang terjadi. Kemudian dengan terapi ini juga nantinya guru BK memiliki wawasan, pengetahuan, keterampilan, Nilai dan sikap yang bisa dikembangkan dalam pelaksanaan pembelajaran dan teknik konseling di berbagai setting.

Model pelatihan ini dipilih sebagai strategi untuk pelatihan pelaksanaan terapi ekspresif merujuk pada penelitian (McAuliffe *et al.*, 2021), yang menyatakan bahwa hampir semua pendidikan para profesional termasuk konselor, memerlukan model pelatihan yang berbasis pengalaman sebagai dasar dalam pelatihan. Dengan menggunakan terapi ini, maka konselor akan memperoleh keuntungan, yaitu: (1) mendapatkan pengalaman di sini dan saat ini (*here and now experience*) lebih baik jika dibandingkan dengan hanya membaca atau memahami konsep, dan (2) adanya refleksi dari setiap pemberian pengalaman belajar pada konselor, memungkinkan

untuk menjadikan hal tersebut sebagai dasar bagi penarikan kesimpulan atas proses pelatihan, sehingga akan berdampak positif pada pelatihan selanjutnya (Milutinović *et al.*, 2017). Pelatihan ini juga dapat dimodifikasi menjadi lebih menarik dan bervariasi, sehingga berimplikasi pada hasil yang lebih baik lagi kedepannya.

## METODOLOGI

Pelaksanaan pelatihan ini di dasari pada kondisi dan temuan di lapangan tentang gejala psikologis yang di hadapi oleh masyarakat dan guru di kota mataram terutama guru BK. Maka pendekatan yang di pilih adalah pelatihan dan workshop *Expressive art therapy* dalam mereduksi kecemasan pada guru di Kota mataram. Kegiatan ini di laksanakan pada tanggal 7 Agustus 2021 dengan sasaran urtama adalah guru BK namun peserta juga dari mahasiswa BK dan akademisi di berbagai penjurur. Gambaran capaian yang ingin di dapatkan oleh tim adalah sebagai berikut:



Figur 1. Diagram Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan pelatihan ini menggunakan 3 tahapan yaitu;

1. Tahap persiapan

Pada tahap ini tim abdimas menjalin komunikasi dengan guru BK yang tergabung dalam Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling kota Mataram untuk kesediaannya bekerjasama sebagai mitra Tim abdimas. Kemudian tim menyiapkan materi pelatihan

dalam bentuk PPT dan video, rencana awal itu di laksanakan Luring di lapangan karena pandemi dirubah menjadi darin/ *online*.

## 2. Tahap Pelaksanaan

Pada taha ini tim melaksanakan kegiatan dengan menggunakan media *Zoom cloud meeting* untuk materinya di sampaikan melalui PPT dan tayangan video yang mana pada pelatihan ini ada tindak lanjut guru BK membuat sebuah rekaman tentang pelaksanaan terapi ini pada orang terdekat sebagi bentuk pemahaman peserta atas materi yang di berikan.

## 3. Evaluasi

Evaluasi dilakukan secara menyeluruh dalam pelaksanaan kegiatan ini, dimana dengan menggunakan google Form. Pemateri mendapatkan data tentang pemahaman peserta tentang *Expressive Art Therapy* dan pengetahuan baru yang di dapatkan peserta dari pelaskanaan kegiatan ini yang hasilnya di oleh dengan menggunakan data persentase dan melihatkan efektifnya terapi ini dalam mereduksi kecemasan guru.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan di laksanakan menggunakan *Zoom Cloud meeting* dengan undangan di sebarakan melalaui MGBK kota lombok. Pada pelaksanaan kegiatan di ikuti lebih kurang 240 orang lebih yang terdiri dari Guru BK di kota mataram, mahasiswa dan dosen-dosen BK karena undangan di sebarakan di WAG di hp masing-masing adapun hasil dari pelaksanaan kegiatan ini terlihat dari evaluasi prose pelaksanaan Kegiatan yang di ikuti oleh peserta yang dari berbagai bidang keahlian dan pemaparan materi dengan menggunakan PPT yang di susun oleh tim abdimas.



Figur 2. Paparan Materi *Expressive Art Therapy*

Dalam materi ini menjelaskan tentang konsep *Expressive Art Therapy* dan bagaimana pelaksanaan idealnya *Expressive Art Therapy* itu dalam pengentasana masalah Klien, hal ini bertujuan untuk guru BK mampu memahami konsep *Expressive Art Therapy* dan bagaimana pelaksanaannya terapi ini secara teoritis dan pada kegiatan ini juga pemateri memberikan materi tentang video pelaksanaan untuk di praktikan oleh guru BK di ruma dan lingkungan masing-masing. Berdasarkan evaluasi proses ini erlihat bagaimana antusiasme dari peserta pelatihan dengan banyaknya pertanyaan dan komunikasi yang terjalin dalam kegiatan ini. Hal ini berarti pelatihan ini mampu merangsang rasa ingin tahu dari peserta akan pelaksanaan *Expressive Art Therapy* dan bagaimana penerapannya dalam keshariannya.

Kemudian hasil evaluasi pelaksanaan secara keseluruhan, tim abdimas memberikan sebaran instrumen pretest dan Postet kepada peserta tentang pemahaman peserta tentang *Expressive Art Therapy* dan bagaimana pendapat Guru BK dan peserta lain tentang kebermaknaan dan ketepatan penggunaan *Expressive Art Therapy* dalam mereduksi kecemasan pada guru dan kliennya. Hasil dari pre tes dan post test pemahaman guru tentang *Expressive Art Therapy* terlihat dari data persentase nilai mean dari data berikut:

Tabel 1. Hasil Evaluasi Pemahaman Guru tentang EAT

Pelaksanaan Pelatihan <i>Expressive Art Therapy</i>	Mean Pretest	Mean Postest
	57,3%	78,8%

Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan Pengabdian masyarakat ini memiliki dampak yang positif buat guru dan memberikan nilai guna yang bermafaan bagi guru dalam pelaksanaan layanan BK yang ideal di sekolah dan di berbagai setting lainnya. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan profesionalitas guru BK dalam melaksanakan layanan BK dan memiliki keterampilan baru dalam pelaksanaan layanan tersebut. Kemudian berdasarkan hasil persentase kebermanfaatan ini terlihat dari respon peserta dari 213 yang mengisi form dan disebarkan maka di dapatkan data sebagai mana terlihat pada Figur 3.

Berdasarkan Diagram pada Figur 3, terlihat bagaimana teknik *Expressive Art Therapy* sangat bermanfaat dan memiliki kegunaan yang tinggi pada peserta yang terdiri dari guru-guru dan mahasiswa yang aktif dalam kegiatan tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa Guru BK ini membutuhkan berbagai keterampilan dan teknik yang bisa di gunakan dalam pelaksanaan layanan Bimbingan dan konseling kepada siswa atau klien dari berbagai setting. Terapi ekspresif menjadi terapi yang dapat digunakan oleh Guru BK dalam membantu klien untuk

mengungkapkan dan mengkomunikasikan perasaan-perasaan, pemikiran-pemikiran melalui media dan kegiatan yang berkaitan dengan aktifitas kesenian, tari-tarian, drama, puisi, dan bentuk permainan yang disesuaikan dengan situasi dan kondisi di daerah masing-masing (Hacmun *et al.*, 2018; Gerge dan Pedersen, 2017).



Figur 3. Diagram Kebermaknaan Pelaksanaan Kegiatan Pelatihan EAT menurut Peserta

Hasil dari pengabdian ini juga mendapa masukan dan saran dari peserta yaitu, pembuatan seni ekspresif adalah sarana untuk mengurangi pengalaman umum kecemasan melalui pengentasan masalah yang ideal dan sesuai. PKM ini menunjukkan bahwa efek relaksasi pembuatan seni ekspresif adalah signifikan, yang memperkuat gagasan bahwa memasuki keadaan seperti aliran dapat mengurangi kecemasan. Mengingat tingginya insiden kecemasan di kalangan individu secara umum. Sulit berkonsentrasi dan memburuknya kesehatan fisik, terutama pada penderita penyakit kronis, seperti diabetes dan hipertensi (Shin dan Newman, 2019 dalam (Ramdani *et al.*, 2021). Dalam menyikapi dampak kesehatan psikis yang terjadi sebagai akibat dari bencana, maka diperlukan suatu tindakan preventif untuk dapat menyegarkan pikiran dan mental masyarakat (Ramdani *et al.*, 2021). Hal ini memunkinkan pelaksanaan kegiatan di berbagai setting luar sekolah. Manfaat ini memiliki implikasi penting untuk seni dan terapi seni program di pengaturan dan populasi lain di mana kecemasan merupakan masalah pengentasan KES-T klien dalam kesehariannya .

Secara umum dalam konseling maupun psikoterapi, terapi ekspresif dapat dilakukan baik secara individual, keluarga, maupun secara kelompok. Seorang konselor ekspresif terlebih dahulu menjelaskan pengertian, menggunakan berbagai bentuk permainan, musik, puisi, cerita dan sebagainya. Tergantung kepada keadaan klien, terapis menggunakan kegiatan pengakraban dengan permainan, gerakan, bercerita, relaksasi sehingga ketika konselor mampu melaksanakannya dengan baik maka profesionalitasnya tidak diragukan lagi dan pemahaman

konselor tentang keterampilan dalam konseling perlu di kembangkan dan di sesuaikan dengan kebutuhan klien dalam sesi terapi tersebut.

Kita semua menyadari bahwa kemajuan suatu bangsa amat bergantung pada kualitas sumber daya manusianya. Demikian pula dalam upaya mewujudkan masyarakat Indonesia yang berkualitas tinggi tidak bisa lepas dari pendidikan. Kegiatan memajukan pendidikan di Indonesia telah dilakukan antara lain melalui peningkatan pendidikan yang diwujudkan dalam Undang-undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Sisdiknas). Pasal 1 menyebutkan, bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mampu mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara (Aznedra dan Putra, 2018).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan dan evaluasi yang di laksanakan dalam pelatihan ini maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan *Expressive Art Therapy* ini memiliki manfaat yang besar dalam meningkatkan wawasan, pemahaman, keterampilan, nilai dan sikap guru sebagai tenaga profesional di sekolah. Guru memiliki keterampilan dan pemahaman baru yang bisa dia terapkan dalam mengentaskan berbagai permasalahan peserta didik di sekolah terutama dan juga masalah klien secara umum yang mengganggu kehidupan efektif sehari-hari klien tersebut. Hasil pengabdian ini juga bernilai guna besar pada peserta terlihat dari bagaimana peserta antusias, semangat dan aktif dalam kegiatan tersebut, sehingga pelaksanaan kegiatan berjalan dengan dinamika yang hidup dan aktif.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Keberhasilan pelaksanaan kegiatan ini tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak, baik itu dukungan moril maupun materil. Oleh karena itu Tim abdimas mengucapkan terima kasih kepada LPPM UHAMKA yang telah memberikan suntikan moril dan materilnya serta pembiayaannya dalam pelaksanaan kegiatan ini, kemudian dekan FKIP UHAMKA dan ketua Prodi Bimbingan dan Konseling yang memberikan izin dan dukungan kepada tim dalam pelaksanaan kegiatan ini.

## REFERENSI

- Aznedra, A., dan Putra, R. E. (2018). Pelatihan Pengelolaantaman Bacaan Masyarakat “Ceria” Sebagai Sarana Pembelajaran Pendidikan Non Formal Bagi Warga Kelurahan Bukit Tempayan RW 03. *Minda Baharu*, 2(1), 67–83.
- Dewi, W. P., Lidiawati, K. R., dan Pratiwi, P. C. (2019). Pelayanan Trauma Healing Bagi Korban Gempa Lombok. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 2, 610–617.
- Gerge, A., dan Pedersen, I. N. (2017). Analyzing pictorial artifacts from psychotherapy and art therapy when overcoming stress and trauma. *The Arts in Psychotherapy*, 54, 56–68.
- Hacmun, I., Regev, D., dan Salomon, R. (2018). The principles of art therapy in virtual reality. *Frontiers in Psychology*, 9, 2082.
- Lee, Y. (2020). Expressive art therapy and mental wellbeing. *Motifs: A Peer Reviewed International Journal of English Studies*, 6(1), 1–7.
- McAuliffe, L., Wright, B. J., dan Kinsella, G. (2021). Memory Strategy Training Can Enhance Psychoeducation Outcomes for Dementia Family Caregivers: A Randomized Controlled Trial. *The International Journal of Aging and Human Development*, 93(2), 722–745.
- Milutinović, L., Braš, M., dan Đorđević, V. (2017). Art therapy as supportive-expressive therapy in breast cancer treatment. *Socijalna Psihijatrija*, 45(4), 262–269.
- Putriani, L. (2021). Konselor Dalam Bimbingan Dan Konseling Kelompok Dengan Expressive Arts Therapy. *Counseling AS SYAMIL: Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Islam*, 1(02), 29–37.
- Ramdani, R., Shalehodin, S., Sagita, D. D., Ramanda, P., dan Sarman, F. (2021). Penanganan Dampak Psikologis Covid-19 Pada Masyarakat Melalui Berbagai Video Tutorial Kehidupan Efektif Sehari-Hari. *Minda Baharu*, 5(1), 34–40.
- Sunarringsih, M. S., Tiatri, S., dan Patmonodewo, S. (2020). Effectiveness of Expressive Art Therapy Group to Reduce Stress Level in Mothers of Children with Neurodevelopmental Disorders. *Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities (TICASH 2019)*, 606–611.
- Thoyibah, Z., Purqoti, D.N.S., dan Oktaviana, E. (2019). Spiritual counseling on anxiety level in (Lombok) Indonesian earthquake victims. *Malahayati International Journal of Nursing and Health Science*, 2(2), 92–99.

Diterima: 6 September 2021 | Disetujui : 31 Desember 2021 | Diterbitkan : 31 Desember 2021

### How to Cite:

Sagita, D.D., Siswanto, R.D., Burhendi, F.C.A., Andi, dan Ramdani (2021). Upaya Mereduksi Anxiety Disorder Pada Guru Melalui Pelatihan Expressive Art Therapy. *Minda Baharu*, 5(2), 155-163. Doi. 10.33373/jmb.v5i2.3496.