

PEMANFAATAN *THERAPEUTIC ART* UNTUK RELAKSASI PEREMPUAN YANG HAMIL DI LUAR NIKAH PADA YAYASAN PONDOK HAYAT SURABAYA

Valmay¹, Dr. Heru Dwi Waluyanto²

Program Studi Desain Komunikasi Visual, Seni dan Desain, Universitas Kristen Petra,

Jl. Siwalankerto 121-131, Surabaya

Email: valmayyy@gmail.com

Abstrak

Yayasan Pondok Hayat Surabaya adalah sebuah yayasan sosial nirlaba yang melayani anak-anak yatim piatu dan perempuan yang mengalami kehamilan di luar nikah. Kehamilan di luar nikah masih dianggap hal yang tabu di masyarakat, menyebabkan adanya penolakan terhadap perempuan-perempuan yang mengalami kejadian tersebut. Hal ini dapat menyebabkan timbulnya emosi negatif seperti stres, tekanan batin, kecemasan bahkan gangguan psikologi lainnya. Tugas akhir ini bertujuan untuk memanfaatkan seni terapeutik sebagai sebuah cara untuk membantu perempuan-perempuan tersebut merasa lebih rileks dan bahagia, serta memberikan keterampilan dan pengalaman baru bagi mereka.

Kata kunci : seni terapeutik, perempuan, kehamilan diluar nikah, Yayasan Pondok Hayat.

Abstract

Title : *Utilization of Therapeutic Art for Relaxation for Women with Unwed Pregnancy at Yayasan Pondok Hayat Surabaya*

Yayasan Pondok Hayat is a non-profit social foundation that serves orphans and women with unwed pregnancies. Unwed pregnancy is still considered a taboo nowadays, causing women with unwed pregnancies to be rejected from society. These can lead to built-up negative emotions, including stress, mental pressure, anxiety, and other mental illnesses. This final project aims to utilize therapeutic arts as a way to help these women feel more relaxed and happier and to give them a new skill set and experience.

Keywords : *therapeutic art, women, unwed pregnancy, Yayasan Pondok Hayat.*

PENDAHULUAN

Kehamilan diluar nikah adalah salah satu dampak yang disebabkan oleh hubungan seksual pria dan wanita yang dilakukan sebelum adanya ikatan pernikahan. Penyebab dilakukannya hubungan seksual pranikah yang menyebabkan kehamilan tidak diinginkan antara lain karena rasa penasaran dan dorongan seksual yang tidak terkontrol, pergaulan bebas, maupun adanya paksaan maupun kekerasan seksual yang dilakukan oleh pihak tidak bertanggungjawab.

Menurut Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) pada tahun 2012, 48 dari 1000 kehamilan di Indonesia terjadi di luar nikah atau tidak diinginkan. Angka kehamilan diluar nikah di Indonesia meningkat lebih dari 500 kasus setiap tahun. Perempuan yang hamil diluar nikah, terutama pada usia remaja, rentan mengalami trauma psikologis yang disebabkan oleh banyak hal, seperti penolakan dari komunitas dan rasa malu. Hal-hal tersebut dapat mengakibatkan stres, depresi, berbagai perasaan negatif lainnya.

Dengan adanya dampak-dampak negatif yang dapat terjadi pada perempuan yang hamil diluar nikah, maka penting untuk diadakan kegiatan atau metode yang sekiranya dapat membantu perempuan yang hamil diluar nikah untuk mengalihkan pikiran dari emosi negatif tersebut, lantas memberikan relaksasi dan mengurangi kecemasan mereka, salah satunya dengan memanfaatkan metode seni sebagai sarana terapi.

Yayasan Pondok Hayat adalah yayasan sosial nirlaba yang bertempat di Jalan Dukuh Kupang VI Nomor 6, Surabaya Barat. Yayasan tersebut bertujuan untuk melindungi hidup manusia sejak pembuahan atau konsepsi sampai kematian yang wajar, dengan visi menyelamatkan ibu, anak dan keluarga dari ancaman kematian akibat aborsi dan kembali pada tujuan Ilahi secara menyeluruh tubuh, jiwa dan roh oleh kuasa dan anugerah, dan misi untuk menghentikan aborsi, melayani ibu-ibu yang hamil diluar nikah dan anak-anak yang membutuhkan, dan menjadi agen kehidupan sejak pembuahan. Pondok Hayat merupakan yayasan yang terdaftar di Departemen

Kehakiman, Departemen Agama dan Departemen Sosial.

“Disini kita menanggulangi aborsi ya. Jadi banyak wanita-wanita yang membutuhkan pertolongan disaat mereka hamil diluar nikah karena latar belakang pergaulan bebas, ada yang (maaf) diperkosa juga, jadi mereka menemukan tempat ini itu sangat luar biasa dan benar sekali,” ujar Ibu Wahyu, yang menjabat sebagai pengasuh anak dan pengurus ibu-ibu di Pondok Hayat.

Fasilitas yang disediakan oleh Pondok Hayat antara lain adalah panti asuhan untuk anak-anak yatim piatu dari usia bayi sampai remaja, dimana mereka disekolahkan, diberi fasilitas yang memadai dan kehidupan yang layak. Selain itu Pondok Hayat juga menyediakan rumah singgah untuk perempuan yang hamil diluar nikah yang ditolak oleh komunitasnya atau tidak memiliki biaya untuk berobat ataupun melahirkan.

Secara geografis, Yayasan Pondok Hayat terletak di Jalan Dukuh Kupang VI Nomor 6, di ujung Surabaya Barat. Yayasan Pondok Hayat terletak diantara kawasan industri, gudang, ruko dan banyak warung-warung yang berada di daerah Dukuh Kupang, tidak berada di daerah perumahan atau jalan raya.

Secara ekonomi, Yayasan Pondok Hayat biasanya mendapatkan dana dan bantuan dari sumbangan, rutin maupun tidak. Sumbangan dapat berupa uang baik tunai maupun transfer/kredit, bahan makanan, perlengkapan untuk ibu dan anak, maupun hal lain yang dibutuhkan sesuai dengan keadaan, contohnya sekarang banyak anak-anak di Pondok Hayat yang membutuhkan gadget untuk sekolah *online*, atau susu ibu hamil yang diperlukan untuk ibu-ibu yang menetap di Pondok Hayat.

Target kegiatan *Community Engagement* yang akan dilakukan adalah perempuan yang mengalami kehamilan diluar nikah dan ingin mencari perlindungan dari komunitas yang menolak mereka, mencari tempat untuk menenangkan diri, ataupun tidak memiliki biaya berobat dan persalinan. Usia perempuan beragam, mulai dari remaja sampai dewasa.

Menurut Ibu Wahyu, ibu-ibu yang datang ke Pondok Hayat “bukan karena sakit badannya, tetapi sakit jiwanya”, yang dimaksud Ibu Wahyu adalah banyak dari ibu-ibu ini yang

mengalami stress, tekanan batin, depresi, dan sebagainya karena kejadian yang menimpa mereka. Apalagi, banyak dari ibu-ibu ini berusia cukup muda, belum saatnya untuk mereka mengalami kehamilan.

Ibu-ibu ini ditampung, diberi penanganan dan fasilitas oleh Pondok Hayat dalam masa kehamilan, seperti makanan, tempat tinggal, susu ibu hamil, dan lain-lain. Bersama Ibu Wahyu dan staff lainnya, ibu-ibu akan ditolong, dibimbing, diarahkan dan dihibur agar kembali bersemangat dan bahagia. Bayi yang nantinya dilahirkan akan diberikan pada Yayasan Pondok Hayat dan dirawat atau diberikan untuk diadopsi.

Aktivitas relaksasi melalui terapi seni ini nantinya akan dilakukan bersama ibu-ibu yang menetap di Pondok Hayat secara bertahap, untuk membantu mereka merasa lebih rileks dan membantu dalam *de-stressing* dan memberikan rasa bahagia. Media seni yang dilaksanakan bervariasi mulai dari melukis, menghias kue, menyulam dan lain-lain. Terapi melalui seni bertujuan supaya ibu-ibu di Pondok Hayat dapat menyalurkan emosi dan pemikiran dalam bentuk seni yang estetik dan dapat menimbulkan kepuasan, ketenangan dan rasa bahagia bagi target.

METODE PENERAPAN

Tahap Riset

Untuk mempersiapkan kegiatan ini, maka terlebih dahulu dilaksanakan survey ke Yayasan Pondok Hayat untuk mengetahui keadaan Yayasan dan ibu-ibu yang menetap. Survey dilakukan pada September 2020 sampai dengan Oktober 2020. Dari hasil survey tersebut, didapatkan informasi bahwa :

- Boleh mengadakan kegiatan semacam pelatihan seni untuk ibu-ibu tersebut.
- Kegiatan dilakukan di lingkungan Yayasan Pondok Hayat (tidak meninggalkan tempat)
- Identitas dan wajah ibu-ibu dirahasiakan, dalam dokumentasi tidak boleh terdapat potret wajah ibu-ibu kecuali dari belakang atau samping (tidak terlihat wajah).

- Sebisa mungkin tidak membawa pihak-pihak luar lainnya karena protokol kesehatan yang ketat dan tidak mengadakan kegiatan yang mengundang keramaian.
- Ibu-ibu yang menetap akan berganti-ganti, tergantung keadaan ibu tersebut (biasanya akan keluar panti jika sudah melahirkan).
- Sebisa mungkin tidak bertemu dulu dengan ibu-ibu (pada waktu itu) jika hanya untuk berbicara atau wawancara, karena protokol kesehatan.

Karena keterbatasan waktu dan adanya protokol, maka diputuskan untuk mengadakan pelatihan melukis langit untuk “pemanasan” dan mengetahui bentuk kegiatan seni apa yang mereka sukai. Dalam workshop melukis ini, peserta diminta untuk melukis gambar langit dengan bebas menggunakan warna maupun bentuk-bentuk yang mereka sukai. Berikut salah satu hasil dari pelatihan melukis:



Gambar 1. Hasil lukisan salah satu ibu di Yayasan Pondok Hayat

Setelah mengadakan pelatihan melukis, maka diketahui fakta bahwa ibu-ibu lebih suka mengikuti kegiatan yang lebih mudah dilakukan untuk pemula dan tidak terlalu memerlukan banyak “imajinasi” (memikirkan apa yang akan dilukis, membayangkan bentuk-bentuk, dsb.), karena kebanyakan dari mereka belum pernah mencoba melakukan kegiatan seni. Maka diputuskan untuk kegiatan “pemanasan” selanjutnya, diadakan pelatihan menghias kue Natal.

Pelatihan selanjutnya diadakan bulan Desember 2020, bertepatan dengan perayaan Natal. Dari pertemuan sebelumnya, ada seorang ibu yang kelaur dari panti, menyisakan 4 orang. Tercetuslah ide untuk mengadakan bentuk pelatihan yang lebih ringan dan menyenangkan, tidak memerlukan banyak tenaga maupun kemampuan seni, yaitu pelatihan menghias kue Natal.

Dalam pelatihan ini, ibu-ibu menghias kue kering dengan *icing sugar* berwarna-warni, dan dapat menghias dengan bentuk dan warna yang mereka inginkan. Berikut hasil dari pelatihan menghias kue Natal :



Gambar 2. Hasil menghias kue salah satu ibu di Yayasan Pondok Hayat.

Setelah pelatihan menghias kue Natal, ternyata didapati fakta bahwa ibu-ibu lebih memilih mengerjakan sesuatu yang lebih santai, dapat dikerjakan kapan saja, dan lebih praktis. Salah satu ibu, yang memiliki hobi menyulam, menyarankan pelatihan menyulam untuk kedepannya. Ibu-ibu lain pun setuju dengan ide tersebut. Maka diputuskan untuk kegiatan inti tahun 2021 akan diadakan pelatihan menyulam untuk ibu-ibu di Pondok Hayat.

Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Pelatihan inti dilaksanakan pada tanggal 3 April 2021 sampai dengan 22 Mei 2021, dengan total pelaksanaan selama 6 minggu dan waktu kurang lebih 2 jam tiap pertemuan. Rencana pelaksanaan dilakukan mulai Januari atau Februari 2021, akan tetapi karena didapati beberapa hambatan yang menyebabkan tidak dapatnya dilakukan kegiatan selama bulan Januari sampai dengan bulan Maret 2021, maka kegiatan mulai dilaksanakan pada bulan April 2021. Pelatihan dilaksanakan di rumah singgah Yayasan Pondok Hayat, dan diikuti oleh ibu-ibu yang menetap dan juga Ibu Wahyu, pengasuh anak di Yayasan yang juga mendampingi ibu-ibu tersebut sehari-hari.

Bentuk pelatihan berupa *learning by doing* (belajar sambil bekerja) dengan demonstrasi di awal dan dikerjakan bersama-sama dengan demonstrasi instruktur. Dengan begitu, ibu-ibu langsung dapat mempraktekkan dan berlatih dengan fasilitas yang diberikan, juga dapat langsung bertanya ketika ada materi yang kurang dimengerti.

Sebelum memberikan pelatihan, instruktur sudah terlebih dahulu mempelajari dan mempraktekkan teknik-teknik dasar menyulam yang dapat dengan mudah dan cepat dipelajari oleh ibu-ibu. Ketika datang ke Yayasan, juga sudah dipersiapkan contoh-contoh yang dapat diamati dan ditiru untuk memudahkan ibu-ibu memvisualisasikan hasil karya mereka. Materi yang diajarkan untuk beberapa sesi kedepan adalah bentuk bunga dan daun-daun, karena cukup mudah dilakukan dan cocok untuk pemula.

Karena tujuan pelatihan ini bukan hanya untuk sekedar menghasilkan karya yang bagus, namun juga untuk memberikan perasaan rileks dan bahagia bagi ibu-ibu, maka selama pelatihan, tidak ada sedikitpun tekanan ataupun paksaan yang diberikan. Ibu-ibu bebas menyulam sesuai dengan tempo dan kecepatan sesuai dengan kenyamanan mereka, bebas memilih warna yang mereka suka untuk sulaman mereka.

Selama pelatihan, instruktur juga mengajak ibu-ibu bercerita tentang banyak hal, mulai dari keseharian mereka di panti, kampung halaman asal mereka, kegiatan mereka sebelum menetap di panti dan banyak hal lainnya. Ibu-ibu tidak

didesak ataupun dipaksa untuk menceritakan semua tentang mereka, karena mungkin ada banyak hal yang mereka belum siap untuk bagikan. Pembicaraan lebih ke arah topik yang ringan dan menyenangkan, dan juga sebagai sarana ibu-ibu mencurahkan keluh kesah mereka untuk menciptakan rasa rileks dan lega. Karena informasi tentang ibu-ibu dirahasiakan dan untuk menghargai ibu-ibu tersebut, maka informasi yang mereka bagikan saat bercerita pada waktu pelatihan tidak disebarluaskan ataupun didokumentasikan.

Dalam minggu pertama (03/04), ibu-ibu belajar menyulam sebuah bentuk bunga dan dedaunan simpel di kain blacu menggunakan pemandangan. Karena baru mencoba pertama kali, ibu-ibu membutuhkan cukup banyak waktu yaitu hampir dua jam untuk menyelesaikan bentuk tersebut. Namun, hasil yang dibuat ternyata sudah sangat bagus, tidak terlihat seperti baru pertama kali mengerjakan sulaman.



Gambar 3. Hasil sulaman salah satu ibu di minggu pertama.

Pada minggu kedua, ibu-ibu melanjutkan sulaman mereka dengan bentuk bunga yang baru, sehingga mereka juga dapat mempelajari berbagai teknik dan variasi dalam menyulam. Pelatihan dilanjutkan sampai minggu ke-6, dengan perkembangan pesat dari ibu-ibu. Dalam beberapa minggu, kecepatan ibu-ibu untuk menyulam meningkat, bahkan salah satu ibu sudah dapat membuat sebuah bunga yang pada minggu pertama membutuhkan waktu lebih dari satu jam, dalam kurang dari setengah

jam saja. Kualitas dan hasil sulam ibu-ibu juga semakin baik tiap minggunya.

Kegiatan pelatihan ini juga bermanfaat sebagai salah satu bentuk *bonding* bagi ibu-ibu dan Ibu Wahyu. Ketika mengerjakan sulaman, mereka mengerjakan sambal berbincang-bincang dan bercanda, membawa suasana dan *mood* yang bagus saat pelatihan. Karena tidak menggunakan banyak tenaga, ibu-ibu juga tidak kelelahan dan dapat menyelesaikan sulaman dengan maksimal. Pemilihan tempat yaitu duduk di sofa yang nyaman juga mendukung kinerja ibu-ibu. Selain itu, selama kegiatan juga diputar lagu-lagu yang mereka suka, atau lagu yang mendukung relaksasi seperti lagu klasik dan *lo-fi*, untuk membangun suasana yang lebih kondusif dan *relaxing* lagi.



Gambar 4. Proses mengajar materi menyulam pada ibu-ibu di Pondok Hayat.

Selama 6 minggu diberi pelatihan menyulam, selain menambah pengetahuan dan *skill* dalam kegiatan menyulam yang dapat digunakan di masa depan, baik untuk membantu perekonomian maupun menambah hobi, ibu-ibu juga diperkenalkan pada sebuah kegiatan seni terapeutik yang dapat mereka gunakan ketika stress dan butuh relaksasi sejenak. Pada minggu ke enam, ibu-ibu juga sudah menguasai teknik menyulam dengan lancar dan bagus, sehingga dapat mereka kembangkan lagi sendiri jika diinginkan.

HASIL DAN KETERCAPAIAN SASARAN

Hasil Karya Ibu-Ibu di Yayasan Pondok Hayat

Setelah 6 minggu menjalani pelatihan, ibu-ibu membuat masing-masing sebuah karya sulaman dengan pola bunga dan tumbuhan. Berikut hasil karya sulaman ibu-ibu di Pondok Hayat :



Gambar 5. Hasil karya Kak P

Hasil sulaman yang dibuat oleh Kak P. Kak P yang berasal dari Denpasar menggunakan benang berwarna dominan biru karena biru dan hijau merupakan warna favoritnya, dan mengingatkan pada warna laut dan pantai. Selain Kak P, ternyata ibu Kak P juga sangat menyukai warna hijau, sehingga hamper semua barang dan perabot di rumah Kak P berwarna hijau dan biru.



Gambar 6. Hasil karya Kak Y.

Hasil sulaman yang dibuat oleh Kak Y. Kak Y seorang yang sangat ceria dan suka bercerita. Selama pelatihan, Kak Y kerap menceritakan tentang kampung halaman dan sekolahnya yang berada diluar Surabaya. Selain menempuh Pendidikan di jenjang universitas, ternyata Kak Y juga bekerja *part-time* sebagai *tour guide*. Kak Y memilih warna kuning yang cerah dan seragam untuk bunga dan daunnya, cocok dengan sifatnya yang ceria.



Gambar 7. Hasil karya Kak Tz

Hasil sulaman yang dibuat oleh Kak Tz. Kak Tz orangnya lebih tenang dan pendiam, mungkin karena usianya yang juga cukup matang disbanding ibu-ibu yang lain. Dapat dilihat dari pemilihan warna sulamam yang netral dan soft, Kak Tz orangnya tenang dan kalem. Tetapi Kak Tz juga kerap ikut bercanda dengan ibu lainnya, tidak jarang malah membantu yang lain jika kesulitan dalam mengerjakan teknik sulaman.



Gambar 8. Hasil karya Kak F.

Hasil sulaman yang dibuat oleh Kak F. Kak F suka warna-warna cerah seperti ungu dan pink. Kak F adalah salah satu ibu dengan perkembangan paling besar selama masa pelatihan, dapat dilihat hasil sulaman dedaunan Kak F di sebelah kiri pada pertemuan pertama, dan dedaunan di sebelah kanan adalah hasil di pertemuan keenam.

Pameran Karya

Untuk mengapresiasi dan menghargai karya ibu-ibu yang telah mereka buat selama 6 minggu dalam pelatihan, maka diadakan pameran *offline* selama 2 hari, Jumat 4 Juni 2021 sampai Sabtu 5 Juni 2021. Pameran ini merupakan kolaborasi pameran untuk karya ibu-ibu yang hamil di luar nikah dan karya anak-anak di Rumah Anak Pondok Hayat, dan diadakan bersama dengan mahasiswa *community engagement* lain, Anastasya Olivia. Selain untuk memamerkan karya ibu-ibu dan anak-anak, pameran ini juga merupakan sebuah *charity exhibition*, dimana pengunjung yang datang dapat menyumbang untuk Yayasan Pondok Hayat, baik berupa uang maupun sembako, buku, pakaian, dan barang-barang lain dengan kualitas yang masih baik.

Tujuan pameran ini antara lain adalah memberikan kepercayaan diri dan apresiasi pada anak-anak dan ibu-ibu di Pondok Hayat dengan cara memamerkan hasil karya yang telah mereka buat pada khalayak umum. Selain itu, juga bertujuan untuk mengenalkan Pondok Hayat sebagai sebuah Yayasan *non-profit* pada

publik, sehingga orang-orang yang membutuhkan pelayanan Pondok Hayat dapat lebih mengenal dan lebih mudah dalam dalam menjangkau mereka.



Gambar 9. Pameran karya

Pameran dibuka pada Jumat, 4 Juni 2021 pada pukul 10.00. Pengunjung yang datang bisa mendapatkan tur penjelasan karya-karya yang ada dipamerkan, dan juga ikut menorehkan kreativitas di instalasi yang ada. Pada jam 18.00, diadakan *opening event* dengan mengundang kak Regi sebagai perwakilan dari Yayasan Pondok Hayat untuk memberikan kata sambutan. Pameran tutup pada pukul 20.00 dan dilanjutkan keesokan harinya.



Gambar 10. Kak Regi memberikan kata sambutan pada *opening* pameran.

Pada hari kedua, Sabtu 5 Juni 2021, pameran buka dari jam 10.00 seperti hari sebelumnya. Pada pukul 14.30, diadakan *workshop* keramik dengan Ibu Jenny Lee sebagai pembicara. Peserta *workshop* berjumlah 12 orang, dengan materi membuat cangkir/pot kecil berbentuk binatang lucu.



Gambar 11. Pengunjung melukis pada instalasi pameran.

Pada pukul 18.30, diadakan *closing event* sebelum menutup pameran malam itu. Terdapat

persembahkan lagu yang dibawakan oleh Jack dan Tabitha, anak-anak dari Rumah Anak Pondok Hayat. Anak-anak lain juga datang dan ikut meramaikan dan mengunjungi pameran, sambil melihat karya-karya mereka yang dipajang di pameran. Pameran akhirnya ditutup secara resmi pada pukul 20.00.

Hasil donasi yang didapatkan dari hari pertama dan kedua pameran 100% disumbangkan pada Yayasan Pondok Hayat sebagai bentuk bantuan dan apresiasi telah bersedia bekerjasama untuk mengadakan pameran. Donasi yang didapatkan dalam total 2 hari pameran adalah dana sejumlah Rp 1.265.000,00, sembako, lebih dari 100 potong pakaian, mainan, dan beberapa buku.



Gambar 12. Sebagian donasi yang berhasil dikumpulkan

Untuk mengetahui lebih lanjut hasil dan efektivitas diadakannya pameran karya ini, dari 93 pengunjung yang datang ke pameran pada hari Jumat, 4 Juni 2021 dan Sabtu, 5 Juni 2021, sebanyak 29 responden mengisi angket evaluasi pameran dan publikasi melalui Google Form.

Dari 29 responden, 21 pengunjung menganggap karya seni yang dipamerkan sangat menarik secara visual, dan 22 orang sangat setuju bahwa karya yang ditampilkan menarik secara esensi/arti. Promosi melalui media sosial juga dirasa telah mampu menyampaikan pesan yang ingin disampaikan dengan baik. Kebanyakan pengunjung yang awalnya tidak tahu tentang Pondok Hayat, kini lebih tahu tentang apa itu Pondok Hayat dan pelayanan yang mereka lakukan melalui pameran. Mereka juga merasa cukup tergerak untuk memberikan donasi berupa barang/sembako maupun bantuan dana pada Yayasan Pondok Hayat, karena setelah melihat pameran, merasa Pondok Hayat adalah

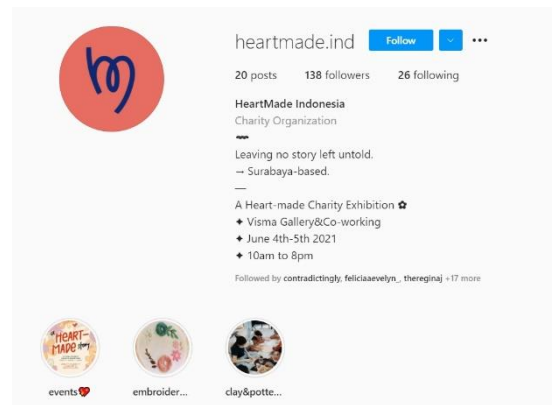
organisasi yang kredibel dan jadi tertarik untuk mengenal Yayasan Pondok Hayat lebih jauh.

Tidak hanya itu, ada beberapa pengunjung yang juga ikut tertarik untuk mengenal seni terapeutik lebih jauh. Kesan dan pesan yang didapat antara lain adalah karya yang ditampilkan menarik, dapat ditingkatkan dan dikembangkan lagi kedepannya. Sedangkan saran-saran untuk pameran kedepannya kurang lebih adalah untuk bisa menambah jumlah karya, publikasi yang lebih awal dan mengembangkan pameran sehingga dapat menjangkau lebih banyak orang.

Media Promosi

Media promosi yang digunakan untuk mempromosikan kegiatan dan pameran berupa media Instagram (@heartmade.ind) yang berupa media gabungan untuk kegiatan pelatihan seni terapeutik ibu-ibu di Pondok Hayat dan kegiatan clay dan kerajinan keramik anak-anak di Pondok Hayat. Heartmade berasal dari kata *heart* dan *made*, yang berarti berasal dari hati. Diharapkan apa yang berasal dari hati dan perasaan terdalam anak-anak dan ibu-ibu dapat tersampaikan dengan baik melalui karya mereka kepada orang-orang yang melihatnya.

Promosi dilakukan dalam bentuk Instagram *post* dan Instagram *story*, juga menggunakan fitur *business promotion*.



Gambar 13. Media promosi kegiatan dan acara

Dalam media tersebut, dipublikasikan konten tentang pelatihan seni yang dilakukan, dokumentasi, dan juga publikasi-publikasi tentang pameran seperti jadwal pameran, workshop, *opening* dan *closing*. Untuk memperluas publikasi pameran, kerjasama

dengan media partner juga dilakukan seperti dengan Event Surabaya, Info Seni Jatim, The People Magazine, dll.

Hasil keseluruhan kegiatan seni terapeutik untuk sarana relaksasi

Setelah rangkaian kegiatan pelatihan seni terapeutik untuk relaksasi bersama ibu-ibu yang hamil di luar nikah di Yayasan Pondok Hayat, ibu-ibu diminta untuk mengisi survey kuesioner untuk mengetahui hasil dan efektivitas kegiatan yang sudah dilakukan.

Dari 4 ibu-ibu yang mengikuti pelatihan, ada 3 ibu-ibu yang mengisi kuesioner karena ada 1 ibu yang mendadak keluar dari Yayasan Pondok Hayat.

Dari 3 responden, semua ibu-ibu merasa kegiatan pelatihan yang diadakan menarik dan bermanfaat. 2 dari 3 ibu merasa sangat setuju bahwa kegiatan seni terapeutik yang diadakan dapat membantu untuk merasa lebih rileks. Mereka juga merasa mendapatkan pengetahuan dan pengalaman baru dari kegiatan menyulam yang diadakan, mereka juga merasa senang ketika melakukan kegiatan menyulam. Selain merasa senang ketika melakukan kegiatan, setelah hasil karya sulam sudah jadi secara utuh, mereka juga merasa senang ketika melihat hasil karya yang sudah mereka buat. Ibu-ibu juga tertarik untuk mempelajari kegiatan pelatihan seperti ini lagi kedepannya.

Survey kuesioner juga diberikan pada pengurus panti Yayasan Pondok Hayat yang menemani dan membimbing ibu-ibu bersama-sama pada kegiatan seni terapeutik, diantaranya Kak Regi dan Ibu Dewi. Menurut mereka kegiatan yang diadakan untuk ibu-ibu menarik, membantu untuk rileks, dan sangat setuju bahwa kegiatan yang diadakan sangat bermanfaat. Pameran yang diadakan juga dianggap menarik dan berguna serta bermanfaat, sehingga staff Yayasan Pondok Hayat tertarik jika nanti kedepannya diadakan kegiatan seni terapeutik di Pondok Hayat.

KESIMPULAN

Dari kegiatan penelitian dan pelatihan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kegiatan seni, menggunakan metode seni terapeutik, dapat digunakan sebagai sarana relaksasi dan pelepasan stres untuk ibu-ibu yang hamil di luar nikah pada Yayasan Pondok Hayat Surabaya. Seni yang digunakan sebagai sarana relaksasi dapat membuat suatu ruang bagi ibu-ibu untuk melepas penat dan beban pikiran mereka ketika melakukan kegiatan seni tersebut.

Selain untuk sarana relaksasi dan pelepas stress, melalui pelatihan yang diajarkan, ibu-ibu yang ada di Pondok Hayat juga dapat mempelajari teknik dan cara membuat sebuah keterampilan, misalnya menyulam, yang nantinya dapat mereka kembangkan lagi ketika keluar dari yayasan. Ibu-ibu tersebut dapat menggunakan keterampilan yang mereka pelajari di Pondok Hayat sebagai hobi dan minat baru, bahkan untuk dikembangkan sebagai usaha kecil yang dapat membantu perekonomian mereka.

Pameran juga dapat digunakan sebagai sarana untuk mengapresiasi dan memperlihatkan karya ibu-ibu pada masyarakat luas. Selain untuk memperlihatkan hasil karya, kegiatan pameran berguna untuk membantu Yayasan Pondok Hayat lebih dikenal oleh khalayak umum dan memperkenalkan pelayanan yang diberikan oleh Yayasan Pondok Hayat, menjembatani Yayasan Pondok Hayat dengan orang-orang yang membutuhkan bantuan mereka dan sebaliknya.

Untuk memberikan efek yang lebih permanen perihal relaksasi dan rasa bahagia pada ibu-ibu, tentunya perlu meningkatkan jangka waktu pertemuan supaya pelatihan seni dapat dilakukan lebih maksimal, terutama jika nanti kasus COVID-19 sudah membaik dan potensi diadakan pelatihan *offline* dengan lebih banyak orang dan pelatih profesional meningkat. Jika diadakan penelitian lebih lanjut, direkomendasikan untuk mendekati diri dan meneliti lebih dalam lagi pada target jika keadaan memungkinkan, juga mempersiapkan pameran karya dengan konsep yang lebih matang dan teratur lagi.

DAFTAR REFERENSI

- Art therapy: Journal of the American Art Therapy Association.* (1983).
Alexandria, VA: The Association.
- Bkkbn.go.id. (2019, August 13). Retrieved April 21, 2021, from <https://www.bkkbn.go.id/detailpost/kesehatan-reproduksi-dan-nikah-dini>
- Husaeni, L. (n.d.). DEPRESI PADA REMAJA PUTRI YANG HAMIL DI LUAR NIKAH. *DEPRESI PADA REMAJA PUTRI YANG HAMIL DI LUAR NIKAH.*
- Malchiodi, C. A. (2012). *Handbook of art therapy.* New York: The Guilford Press.
- Rizali, N. (2013). *Seni: Estetika, Logika, dan Etika.*