

LEAP Community Engagement Pemanfaatan Mindfulness-Based Art Therapy bagi Anak SMP di Panti Asuhan Tarekat Maria Mediatrix Surabaya

Cheryll Natasya¹, Vanessa Yusuf², Mendy H. Malkisedek³

Desain Komunikasi Visual, Humaniora dan Ilmu Kreatif, Universitas Kristen Petra
Jl. Siwalankerto no. 121-131, Siwalankerto, Kec. Wonocolo, Surabaya, Jawa Timur, 60236
Email: e12180137@john.petra.ac.id

Abstrak

Pandemi COVID-19 mengakibatkan rasa jenuh, bahkan stress dan depresi untuk pelajar, termasuk anak-anak di panti asuhan Tarekat Maria Mediatrix, Surabaya (TMM). Berkurangnya aktivitas anak-anak di Panti Asuhan TMM mengakibatkan stres tingkat menengah pada anak-anak SMP di panti asuhan. Penyebab stres anak-anak dikarenakan pelajaran sekolah yang semakin sulit dan kurangnya hiburan di rumah. Perancangan program *Art Therapy* berbasis *Mindfulness* dengan memberdayakan anak-anak SMP di panti asuhan ini bertujuan untuk mengeluarkan rasa jenuh mereka selama ini dan juga memberi mereka kesempatan untuk mengungkapkan emosi dan juga keinginan mereka. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif melalui observasi dan juga wawancara terhadap subjek. Sebelum merancang kegiatan, akan dilakukan pengukuran tingkat stres setiap anak menggunakan kuisioner *Perceived Stress Scale*, untuk menentukan bentuk kegiatan yang akan dijalankan. Kegiatan yang dirancang akan berbasis dengan hobi dan kegemaran mereka dengan seni yang akan dijalankan selama sebulan. Perancangan program yang dihasilkan akan berupa kegiatan melukis menggunakan alat-alat yang unik, membuat karya seni yang unik, dan kegiatan lain yang berbasis dengan metode *mindfulness*. Hasil yang diperoleh dari penelitian adalah emosi yang stabil pada tiap individu, berkurangnya sensitivitas pada setiap anak, dan juga berkurangnya rasa stress pada setiap anak yang diukur menggunakan *Stress Scale*. Berhasilnya program *Art Therapy* berbasis *Mindfulness* ini menghasilkan kestabilan emosi anak, akan berpengaruh terhadap kehidupan dan juga keseharian anak-anak SMP. Oleh karena itu, dirancang program kegiatan *Art Therapy* untuk mengurangi rasa kejenuhan pada anak-anak di panti asuhan.

Kata kunci: Mindfulness, Art Therapy, anak SMP, panti asuhan

Abstract

Title: *LEAP Community Engagement Utilization of Mindfulness-Based Art Therapy for Middle School Children at the Maria Mediatrix Orphanage*

The COVID-19 pandemic has resulted in boredom, even stress and depression for students, including children at the TMM orphanage. The reduced activity of children at the Orphanage of the Tarekat Maria Mediatrix Surabaya resulted in a medium level of stress for junior high school children in the orphanage. The cause of stress in children is due to increasingly difficult school lessons and lack of entertainment at home. The design of the Mindfulness-based Art Therapy program by empowering junior high school children in this orphanage aims to release their boredom and also gives them the opportunity to express their emotions and desires. The research method used is a qualitative method, primary and secondary data collected by means of observation and also interviews with the subject. Before designing the activity, each child will measure the stress level using the Perceived Stress Scale questionnaire, to determine the form of the activity to be carried out. Activities that are designed to be based on their hobbies and passions with the arts will be run for a month. The resulting program design will be in the form of painting activities using unique tools, creating unique artworks, and other activities based on the mindfulness method. The expected results are stable emotions in each individual, reduced sensitivity in each child, and also reduced stress in each child as measured using the Stress Scale. The success of this Mindfulness-based Art Therapy program has resulted in children's emotional stability, which will affect the lives and daily lives of junior high school students. Therefore, an Art Therapy activity program was designed to reduce boredom for children in orphanages.

Keywords: *Mindfulness, Art Therapy, Middle School Children, Orphanage*

Pendahuluan

Wabah COVID-19 memberikan dampak yang besar kepada perekonomian, pendidikan, dan sosial di Indonesia. Hal tersebut juga berdampak pada anak-anak berusia 10 hingga 17 tahun yang juga dirugikan. Anak-anak merasa tertekan untuk mengejar pelajaran melalui tatap muka secara online. Menurut Nadiem dalam Hasibuan (2021), para pelajar merasa bosan, jenuh, kesepian, merasa bahwa belajar menjadi tidak dinamis, bahkan stress dan depresi karena tidak bertemu teman dan terlalu banyak interaksi di dalam rumah. Sementara itu, anak-anak juga menghabiskan lebih banyak waktu di rumah yang mengakibatkan minimnya hiburan dan kegiatan anak. Hal ini memiliki dampak buruk untuk generasi muda terutama anak-anak panti asuhan. Beberapa dampak buruk untuk generasi muda ialah muncul gejala-gejala yang mengarah pada depresi, sedih dan mudah marah, tingkat kemalasan meningkat dan kehilangan keahlian bersosialisasi. Salah satu panti asuhan yang terkena dampak pandemi adalah Panti Asuhan Tarekat Maria Mediatrix.

Panti Asuhan Tarekat Maria Mediatrix yang terletak di Jl. Manukan Lor II No. 43, Surabaya merupakan salah satu panti asuhan Katolik yang terdiri dari anak balita hingga remaja. Selama pandemi, menurut Suster Theresa (2021) anak-anak di Panti Asuhan merasa tertekan dalam kegiatan belajar mengajar daring. Terdapat beberapa tantangan yang membuat anak-anak merasa tertekan saat pembelajaran online contohnya jaringan internet yang lambat karena digunakan oleh seluruh anak di panti asuhan, keterbatasan perangkat, kesulitan untuk memahami pelajaran, dan banyak gangguan di rumah yang menyebabkan mereka tidak bisa belajar. Salah satu solusi dari masalah tersebut ialah melakukan kegiatan yang bermanfaat dan dapat mengembangkan potensi anak.

Media *Mindfulness Based Art Therapy* dipilih sebagai metode pengembangan keterampilan untuk mereka. *Mindfulness Based Art Therapy* merupakan kegiatan terapi kesenian yang berfokus pada konsep-konsep *Mindfulness*. *Mindfulness Based Art Therapy* merupakan salah satu metode pendekatan untuk mengenali diri sendiri dan emosi yang terdalam (Arlin Cuncic, 2021). *Mindfulness Based Art Therapy* dapat membantu anak-anak untuk mengekspresikan emosi dan kondisi mereka melalui melakukan kegiatan seni. Menerapkan *Mindfulness Based Art Therapy* juga terbukti telah mengatasi masalah kecemasan, depresi, stress, masalah yang menyebabkan stress, gangguan mental, dan masalah terkait amarah.

Metode Penelitian

Metode Penelitian yang digunakan adalah Metode Kualitatif. Pengumpulan data primer dengan cara observasi dan juga wawancara terhadap subjek. Data

primer diambil dengan metode wawancara dan sekunder diambil melalui jurnal dan juga buku.

Kajian Teori

Teori Perkembangan Anak

Menurut Erik Erikson (1980), terdapat delapan tahapan perkembangan psikososial, yaitu:

Trust vs Mistrust

Krisis yang terjadi pada anak berusia 0-18 bulan, dimana pada tahap ini, konfliknya merupakan kepercayaan dan kecurigaan terhadap orang lain.

Autonomy vs Shame

Fase yang dialami oleh kanak-kanak berusia 18 bulan hingga 3 tahun. Fase ini menentukan kepercayaan diri seorang anak dan pribadi yang paling penting dalam fase ini adalah orang tua mereka.

Initiative vs Guilt

Fase pada anak-anak berusia 3 hingga 6 tahun. Pada fase ini, anak-anak mulai belajar mengambil tindakan yang salah dan yang benar.

Industry vs Inferiority

Fase pada anak-anak berusia 6 hingga 12 tahun. Dalam fase ini, anak-anak bersikap aktif dan menyukai hal-hal yang kompetitif, sebagai contoh olahraga dan game.

Identity vs Role Confusion

Fase remaja usia 12 hingga 18 tahun. Dalam fase ini, remaja mencari jati diri mereka dan memiliki emosi tidak stabil. Dalam fase ini, remaja akan sering terbawa oleh emosi.

Stres

Reaksi tubuh yang muncul saat seseorang sedang menghadapi tekanan, perubahan, atau suatu ancaman disebut dengan stres. Stres sering kali disebabkan oleh situasi atau pikiran yang membuat seseorang merasa marah, menyerah, putus asa, dan gugup. Menurut Musradinur (2016), ia memiliki empat pandangan tentang stres, yaitu

Stres Sebagai Stimulus

Menurut Musradinur (2016), dalam pandangan ini stres merupakan sebuah stimulus yang ada di dalam lingkungan seseorang. Contoh kasus dalam pandangan ini adalah lingkungan yang penuh persaingan, seperti stres yang terjadi disaat bencana alam, atau keramaian stasiun kereta api.

Stress sebagai Respon

Pandangan kedua dari Musradinur ini menjelaskan bahwa stres adalah tanggapan atau reaksi seseorang terhadap stressor. Tanggapan seseorang terhadap penyebab memiliki dua komponen yaitu komponen psikologis, seperti panik, malu, cemas, dll. Komponen kedua merupakan komponen fisiologis seperti berkeringat, denyut nadi menjadi cepat, jantung berdebar-debar, perut mual, dll.

Stres sebagai Interaksi antara Individu dan Lingkungan

Pandangan yang ketiga menjelaskan bahwa stres merupakan sebuah proses yang melibatkan penyebab stres dan tegangan dengan menambahkan dimensi hubungan antara seseorang dengan lingkungan. Dalam konteks ini, stres tidak dilihat sebagai stimulus dan respon, namun juga sebagai agen yang aktif yang dapat mempengaruhi seseorang melalui strategi perilaku kognitif dan emosional. Sebagai contoh, stressor yang sama ditangani berbeda-beda oleh beberapa orang. Orang pertama mengalami stres berat, lainnya mengalami stres ringan, dan yang terakhir tidak mengalami stres. Dapat terjadi seseorang dapat memberikan reaksi yang berbeda pada stressor yang sama. Menurut Bart Smet (1994), reaksi terhadap stres dapat berbeda dari setiap individu, yang dipengaruhi oleh kondisi individu (umur, jenis kelamin, Pendidikan, kondisi fisik, dll.), kepribadian (introvert dan ekstrovert), Variabel Sosial-kognitif (dukungan sosial, jaringan), Hubungan dengan Lingkungan Sosial (dukungan sosial yang diterima, integrasi dalam jaringan sosial, dll.), dan Strategi Coping yang dilakukan.

Stres Sebagai Hubungan antara Individu dan Stressor

Stres tidak hanya terjadi karena faktor-faktor yang ada di lingkungan. Pemicu stres juga dapat terjadi karena hal-hal yang ada dalam diri seseorang, sebagai contoh penyakit bawaan atau konflik internal. Menurut Musradinur (2016), dapat dikatakan stres ketika keseimbangan dirinya terganggu. Seseorang dapat mengalami stres ketika tekanan dari pemicu stres melebihi daya tahan yang dimiliki untuk menghadapi tekanan. Selama seseorang masih menganggap dirinya mampu menahan tekanan tersebut, maka tidak dianggap stres. Sedangkan jika tekanan tersebut bertambah berat, orang tersebut sedang mengalami stres.

Mindfulness

Pengertian Mindfulness

Menurut Silarus (2015), *Mindfulness* merupakan atensi secara penuh yang diberikan seseorang terhadap sesuatu yang sedang ia lakukan. Melalui *Mindfulness*, setiap kegiatan yang dilakukan

seseorang, diberi atensi secara penuh tanpa mengubah pikiran dan berfokus pada pengalaman tersebut. Terdapat empat aspek *Mindfulness* menurut Langer (2016), antara lain:

Memandang situasi dari beberapa perspektif

- Melihat informasi yang disajikan dalam situasi tersebut sebagai hal baru
- Memperhatikan konteks dimana seseorang menerima informasi
- Membuat kategori baru dimana informasi yang di baru diperoleh dapat dipahami

Manfaat Mindfulness

Penerapan *Mindfulness* sudah banyak dilakukan dan efektivitasnya terbukti dalam mengatasi berbagai masalah psikologis. Helen dan Teasdale (2004) meneliti *Mindfulness-Based* Kognitif Terapi dalam mencegah kekambuhan depresi berulang pada 75 pasien yang sedang menjalani pengobatan anti depresi. Lalu Singh (2007), mencoba melatih *Mindfulness* pada tiga remaja yang memiliki perilaku buruk dan hampir dikeluarkan oleh sekolah. Semua hasil dari penelitian tersebut membuktikan penurunan perilaku mengganggu pada remaja yang depresi. *Mindfulness* juga terbukti dapat meredakan kecemasan dan kejenuhan (Davis, 2007).

Cara Menerapkan Mindfulness

Mindfulness dapat diterapkan secara informal dengan cara sadar terhadap kebiasaan sehari-hari. Menurut Neff dan Germer (2018), *Mindfulness* dapat diterapkan setiap hari dengan cara:

1. Memilih aktivitas biasa, disarankan aktivitas yang dilakukan saat memulai hari sebelum melakukan aktivitas, sebagai contoh minum kopi saat pagi, mandi, atau menggunakan pakaian.
2. Memilih satu pengalaman sensorik untuk dijelajahi, sebagai contoh sensasi saat minum kopi di pagi hari.
3. Fokuskan diri dengan pengalaman yang dipilih, dan nikmati pengalaman sebaik mungkin. Kembalikan pikiran kepada pengalaman tersebut secara terus menerus jika sadar pikiran itu sudah mulai menghilang.
4. Fokuskan kesadaran itu hingga penghujung aktivitas.

Art Therapy

Pengertian Art Therapy

Menurut Nguyen (2016), *Art Therapy* ialah proses terapi menggunakan kesadaran pribadi dan perubahan ketika klien berinteraksi selama proses melakukan

seni dan ketika seseorang mampu mempelajari sesuatu tentang diri mereka dari proses tersebut. Dari penjelasan Naumberg (2004), *art therapy* merupakan bentuk penggunaan seni dalam terapi. *Art Therapy* dapat dikatakan sebagai bentuk terapi yang melibatkan proses membuat kesenian. Terapis dan juga klien dapat mengeksplorasi melalui berseni, dimana terapis dapat memperoleh pemahaman diri, kesulitan atau tekanan yang sedang dialami oleh klien yang nantinya akan menjadi perubahan positif yang menetap pada diri klien yang menerima terapi (Naumberg, 2004).

Pengertian Mindfulness Based Art Therapy (MBAT)

Mindfulness Based Art Therapy atau yang biasa disebut dengan MBAT, merupakan kombinasi antara konsep mindfulness dan terapi kesenian. Metode relaksasi ini menggabungkan filosofi *Mindfulness* dalam wadah terapi kesenian. Sebagai kesimpulan, *Mindfulness Based Art Therapy* adalah menggunakan proses kreatif dalam membuat kesenian sebagai cara untuk mengeksplorasi diri sendiri.

Menurut Ibu Stefani dari Counselling Center UK Petra (2021), contoh *Mindfulness Based Art Therapy* adalah menggunakan seni sebagai wadah untuk mengekspresikan diri sendiri dan emosi. Sebagaimana seseorang membuat seni dengan cara melukis, menggambar, membuat malam, emosi dapat diekspresikan melalui hasil karya yang dibuat. Melalui *Mindfulness Based Art Therapy*, klien dapat mengekspresikan emosi yang terjadi dalam minggu tersebut.

Jenis-jenis Art Therapy

Terdapat 3 jenis *Art Therapy*, yaitu:

- Terapi Seni dalam melukis atau menggambar
- Terapi Seni dalam menari
- Terapi seni dalam memainkan alat musik atau menyanyi.

Manfaat Art Therapy

Menurut *American Art Therapy Association* (2013), terdapat berbagai manfaat *art therapy* antara lain: *Art Therapy* sangat efektif sebagai pengobatan untuk orang yang mengalami gangguan psikologis, Kesehatan, perkembangan, hingga gangguan sosial. Terapi ini dapat dimanfaatkan untuk orang-orang yang mengalami trauma akibat pertempuran, kecelakaan, dan bencana alam. Sedangkan untuk orang dengan gangguan fisik seperti kanker, cedera otak, atau cacat kesehatan lainnya. *Art Therapy* juga membantu seseorang menyelesaikan konflik, meningkatkan keterampilan intrapersonal,

mengelola perilaku bermasalah dan mengurangi stress.

Cara Penerapan Art Therapy berbasis Mindfulness

Mindfulness Based Art Therapy merupakan salah satu cara yang menyenangkan untuk melakukan metode *mindfulness*. *Mindfulness Based Art Therapy* dapat diterapkan dengan cara melakukan kegiatan yang berfokus kepada *mindfulness* dan seni selama 1 jam dalam seminggu. Contoh penerapan mudah dalam sehari-hari adalah menggunakan seni untuk mengekspresikan diri sendiri, menggambar potret diri sendiri sebagai bentuk penerimaan diri, melukis, membuat kolase, dsb.

Anak SMP di Panti Asuhan Tarekat Maria Mediatrix Surabaya

Profil Tarekat Maria Mediatrix

Panti Asuhan Tarekat Maria Mediatrix merupakan salah satu panti asuhan Katolik yang berlokasi di Jl. Manukan Lor VIII no. 22. Panti asuhan ini terdiri dari 38 orang anak perempuan dan laki-laki yang diawasi oleh Suster Teresa, kepala panti asuhan itu sendiri. Terdapat juga beberapa suster dari gereja yang ikut membantu Suster Teresa dalam kegiatan di panti asuhan. Setiap anak yang menetap di Panti Asuhan Tarekat Maria Mediatrix memiliki latar belakang yang berbeda-beda. Untuk kondisi sekarang, semua anak di panti asuhan sedang menjalani sekolah daring. Setiap anak dapat melakukan sekolah daring menggunakan alat elektronik mereka masing-masing. Pendanaan utama panti asuhan berasal dari donatur panti asuhan. Setiap hari, selalu ada orang yang memberi sumbangan terhadap panti asuhan. Selain dari donatur, panti asuhan juga memiliki berbagai usaha untuk membantu dalam keuangan.

Hasil dan Ketercapaian Sasaran

Gambaran Umum Pelaksanaan Kegiatan

Keadaan Geografis

Panti Asuhan Tarekat Maria Mediatrix Surabaya terletak di Jl. Manukan Lor II no. 43, Manukan Kulon, Surabaya. Terletak di wilayah barat kota Surabaya, dan membutuhkan 30 Lmenit untuk ke pusat kota Surabaya. Lokasi panti asuhan terletak di dalam gang perumahan kecil.



Gambar 1 Lokasi panti asuhan



Gambar 2 Kondisi Lokasi panti asuhan

Segmentasi Demografis

Demografis umum anak-anak SMP di panti asuhan adalah berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, berusia 13-15 tahun, tingkat edukasi SMP, berdomisili di Surabaya, beragama Islam dan Katholik. Anak-anak SMP di panti asuhan sudah dititipkan sejak mereka masih kecil. Terdapat beberapa anak yang masih memiliki orang tua dan ada yang sudah yatim piatu. Anak-anak hidup berdampingan dan rukun dengan semua anak-anak di panti asuhan. Anak-anak di panti asuhan sedang duduk di bangku SMP, bersekolah di SMP Karitas Surabaya. Anak-anak SMP masih pelajar, di waktu luang membantu dengan pembuatan rosario untuk menghasilkan dana untuk panti asuhan.

Persiapan Pelatihan

Kegiatan perkenalan dan juga penyampaian materi telah dilakukan beberapa bulan sebelum pelaksanaan kegiatan. Hal tersebut dilakukan untuk berkenalan dan menjalin hubungan baik dengan peserta agar kegiatan dapat berjalan dengan lancar dan lebih rileks.

Perkenalan dan penyampaian materi dibantu oleh Suster Teresa dan Suster Hendrika yang telah mengatur jadwal untuk melakukan pertemuan. Penyampaian materi dilakukan agar peserta memahami arti *mindfulness* dan konsep-konsep dasar *mindfulness* dengan baik. Konsep dan teori *mindfulness* dijelaskan beserta cara-cara untuk menerapkan *mindfulness* agar peserta dapat memahami tujuan diadakannya pelatihan. Setelah perkenalan, diberi survey untuk mengukur tingkatan stres peserta menggunakan *Perceived Stress Scale*.



Gambar 3 Perkenalan dan Pembekalan Materi

Penentuan Materi dan Konten Kegiatan

Kegiatan pelatihan peserta ini dilakukan selama 4 kali pertemuan. Tiap pertemuan memiliki manfaatnya masing-masing. Dalam setiap kegiatan, karya yang dihasilkan berfokus kepada makhluk hidup seperti tanaman dan hewan untuk mengobati rasa rindu peserta terhadap alam. Kegiatan pertama dengan materi *Mindfulness Watercolor*. Dalam pertemuan ini, peserta dibekali mengenai *Mindfulness* jika menggunakan kuas dan berbagai macam warna. Manfaat *Mindfulness Watercolor* ini adalah untuk memberi ketenangan dan memperbaiki mood. Menurut Haines (2016), *Mindfulness Watercolor* ini berperan seperti yoga, dimana kegiatan percampuran antara air dan pigmen warna dapat berpengaruh terhadap pikiran dan tubuh. Untuk kegiatan ini menggunakan *watercolor paper*, cat air, kuas, dan juga spidol.

Kegiatan kedua dilakukan dengan materi membuat lukisan menggunakan bola kapas. Dalam pertemuan ini, peserta dibekali cara melatih *Mindfulness* sederhana dan efektif, yaitu melukis dengan berbagai jenis media. Dengan melatih melukis, peserta dapat berlatih untuk memperhatikan perasaan, sensasi tubuh, emosi dan juga proses berpikir. Kegiatan ketiga mengangkat karya seni menggunakan daun yang sudah kering. Pelatihan dengan daun dapat bermanfaat untuk membantu proses relaksasi, karena merupakan bagian dari alam.

Pelatihan terakhir adalah kegiatan membuat patung dari malam. Malam terbukti efektif untuk *mindfulness*. Menurut Kaimal (2016) dalam sebuah jurnal mengenai *mindfulness art therapy*, ujung jari memiliki beberapa ujung saraf terpadat dalam tubuh manusia sehingga bermain dengan malam dapat merangsang titik-titik tekanan di tangan yang memiliki efek terapeutik yang luar biasa. Bermain dengan plastisin atau malam merupakan cara alami untuk menghubungkan tubuh, pernapasan, kelenturan dan kedekatan material secara alami. Bermain malam juga mengintegrasikan koneksi pikiran tubuh, sehingga sangat dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari yang sangat sibuk. Dari rangkaian kegiatan ini, peserta diharapkan dapat melakukan Latihan *mindfulness* dengan sendirinya agar bisa mengatasi masalah stres dan *burnt out*.

Persiapan Bahan

Bahan-bahan yang digunakan setiap minggunya disediakan oleh penulis. Untuk pertemuan pertama dibutuhkan kertas, cat air, kuas, dan spidol. Pertemuan kedua membutuhkan kanvas, kuas, cat AGA, dan bola kapas. Pertemuan ketiga membutuhkan daun kering, buku tebal, kertas, spidol dan alat warna. Untuk pertemuan terakhir menggunakan malam mainan.

Pelaksanaan Program

Pelaksanaan pelatihan dilaksanakan selama 4 kali pertemuan dalam bulan April hingga Mei 2022. Kegiatan ini diadakan saat liburan bulan puasa, untuk mengisi waktu kosong anak-anak di rumah. Sebelum pelaksanaan pelatihan dimulai, dibuat grup Whatsapp untuk berdiskusi mengenai jadwal kosong dan juga menyampaikan informasi mengenai pelatihan. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 20 & 21 April 2022, 6 Mei 2022, dan 15 Mei 2022. Penyelenggaraan pelatihan diadakan di ruangan tengah panti asuhan dan dimulai setiap pukul 10.00 WIB. Pelatihan dilakukan dengan santai dan informal, dilakukan secara individu menggunakan meja kursi di panti asuhan agar peserta dapat lebih fokus menjalani proses *mindfulness*.

Dalam pertemuan pertama, peserta diberikan pembekalan dasar mengenai *mindfulness* serta informasi seputar cara melakukan *mindfulness*. Pelatihan dilanjut dengan diberikan referensi melukis dan beberapa contoh cara melukis dengan *watercolor*. Penyampaian materi dilakukan bersama dengan praktek pembuatan karya, sehingga peserta dapat mengikuti sekaligus mempelajari. Tidak semua peserta dapat menerima materi dengan cepat, sehingga dibutuhkan waktu untuk mencoba-coba menggunakan kertas lain untuk memeriksa warna.

Pertemuan pertama diadakan pada tanggal 20 April 2022, diikuti oleh 3 peserta yaitu Boni (14 tahun), Bimby (14 Tahun), dan Tiara (13 Tahun) dikarenakan 2 peserta lainnya sedang menjenguk kepala panti asuhan di rumah sakit. Pertemuan pertama bertema *Mindfulness Watercolor*. *Mindfulness Watercolor* merupakan metode *mindfulness* menggunakan media cat air yang bertujuan untuk menenangkan pikiran dan tubuh. Peserta diberikan peralatan berupa kertas, cat air, kuas, spidol, dan contoh lembar referensi. Setiap peserta mengerjakan 1 karya Lukis dengan Teknik menggunakan cat air.

Pelatihan kedua diadakan pada tanggal 21 April 2022 di jam 10.00 WIB. Pelatihan kedua diikuti oleh 3 peserta yaitu Ancis(15 Tahun), Boni(14 Tahun), dan Bimby(14 Tahun) dikarenakan 2 peserta lainnya sedang sekolah dan menjenguk kepala panti asuhan di rumah sakit. Pelatihan kedua bertema melukis di kanvas menggunakan kapas. Hasil karya yang dibuat adalah lukisan pohon di kanvas berukuran 20x20 cm dengan menggunakan kapas untuk melukis daunnya. Alat dan bahan yang digunakan ialah kanvas ukuran 20x20, cat AGA, kuas, penjepit jemuran dan juga bola kapas. Fokus dari pelatihan kali ini adalah melatih peserta teknik melukis, serta memperhatikan perasaan, emosi, sensasi tubuh dan juga proses berpikir.

Pelatihan ketiga dilaksanakan pada tanggal 6 Mei 2020, yang bertema karya menggunakan daun kering. Kegiatan ketiga dimulai pukul 09.00 WIB dan diikuti oleh 3 peserta yaitu Ancis (15 Tahun), Bagus (14 Tahun), dan Tiara (13 Tahun) dikarenakan 2 peserta lainnya sedang bersama keluarganya di Malang. Alat dan bahan yang digunakan untuk kegiatan ini adalah kertas A5, daun kering, buku yang tebal, lem, spidol dan alat warna. Pelatihan ketiga ini dilakukan selama 1 jam 30 menit dikarenakan keperluan penyampaian materi untuk anak yang belum pernah mengikuti kegiatan sama sekali.

Kegiatan yang terakhir dilakukan pada tanggal 15 Mei 2022, yang bertema membuat karya menggunakan plastisin. Fokus dari pelatihan ini adalah sebagai relaksasi karena ujung jari memiliki beberapa ujung saraf terpadat dalam tubuh manusia sehingga bermain dengan malam dapat merangsang titik-titik tekanan di tangan yang memiliki efek terapeutik yang luar biasa. Kegiatan terakhir ini dimulai pukul 10.00 WIB dan dihadiri oleh semua peserta. Alat dan bahan yang digunakan adalah set plastisin warna-warni untuk setiap peserta.



Gambar 4 Kegiatan Pelatihan Pertama (01)



Gambar 5 Kegiatan Pelatihan Pertama (02)



Gambar 6 Foto Bersama Kegiatan Pertama



Gambar 7 Pelatihan Kedua



Gambar 8 Foto Bersama Pelatihan Kedua



Gambar 9 Hasil Karya Kedua



Gambar 10 Kegiatan Pelatihan Ketiga



Gambar 13 Foto Bersama Kegiatan Keempat



Gambar 11 Kegiatan Terakhir

Kesimpulan

Pelatihan yang dilaksanakan oleh anak-anak SMP di panti asuhan Tarekat Maria Mediatrix Surabaya merupakan bentuk *pelatihan mindfulness-based art therapy* untuk memberikan wawasan terhadap anak-anak dalam mengelola stres menggunakan terapi kesenian. Terdapat salah satu peserta bernama Tiara, yang berhasil melakukan *Mindfulness* dengan sendirinya untuk mengelola stres yang ia alami.



Gambar 13 Hasil Karya Mandiri Tiara



Gambar 12 Hasil Kegiatan Terakhir

Dengan adanya wawasan mengenai *mindfulness*, maka anak-anak dapat memahami cara mengatasi stres yang biasa dialami oleh pelajar, dan dapat menerapkan latihan *mindfulness* kapan saja secara mandiri untuk mengelola dan mengurangi stres. Selain untuk mengatasi stres, anak-anak juga dapat menerapkan teknik-teknik kesenian untuk menyalurkan kreativitas mereka dan juga membantu mereka untuk membuat kesenian yang juga diperlukan untuk kenutuhan sekolah maupun sebagai kegemaran.

Ucapan Terima Kasih

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat-Nya, penulis dapat menyelesaikan proses pengerjaan skripsi hingga selesai. Laporan skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan program S-1 Program Studi Desain Komunikasi Visual.

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada beberapa pihak yang telah membantu penulis dalam proses pengerjaan laporan hingga selesai, yaitu:

1. Tuhan Yang Maha Esa berkat anugerah-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar.
2. Keluarga ayah dan ibu penulis yang telah mendukung dan membantu penulis dari awal pengerjaan skripsi hingga akhir.
3. Vanessa Yusuf S.Ds., M.Ds. dan Mendy Hosana Melkisedek, S.Sn, M.Ds., yang memberikan penulis bimbingan dengan sabar dan selalu memberikan masukan dan saran yang membangun dan membantu selama pengerjaan skripsi.
4. Dr. Listia Natadjaja, S.T., M.T., M.Des. selaku Ketua Program Studi Desain Komunikasi Visual Universitas Kristen Petra Surabaya.
5. Suster Teresa dan Suster Hendrika, selaku kepala panti asuhan Tarekat Maria Mediatrix yang membantu penyelenggaraan pelatihan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih tidak sempurna, maka dari itu penulis berharap segala kritik dan saran yang membantu dari pembaca agar membantu pengembangan penulisan berikutnya.

Akhir kata, penulis mohon maaf apabila ada kekurangan dan kesalahan kata dalam penulisan skripsi ini. Semoga penulisan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembaca.

Daftar Pustaka

- Aiyuda, N. (n.d.). Art Therapy. Retrieved from <https://ojs.diniyah.ac.id/index.php/Nathiqiyah/article/view/56/37>
- American Art Therapy Association (AATA). (2013). What is Art Therapy?. Retrieved from <http://arttherapy.org/>
- Avisena, M. I. (2021, October 13). Akibat Pandemi, 8,75 Juta Orang Menganggur. Retrieved from Media Indonesia: <https://mediaindonesia.com/ekonomi/403221/akibat-pandemi-875-juta-orang-menganggur>
- Beehr, T.A. and Newman, J.E. (1978) Job Stress, Employee Health and Organizational Effectiveness: A Facet Analysis, Model and Literature Review. Retrieved from <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.1978.tb02118.x>
- Berman, A. and Korzier, B. (2009) *Kozier & Erb's fundamentals of nursing: concepts, process, and practice*. Upper Saddle River, N.J.: Pearson Prentice Hall
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.
- Cuncic, A. (2017). *The Anxiety Workbook: A 7-Week Plan to Overcome Anxiety, Stop Worrying, and End Panic*. Texas, US: Althea Press
- Felver, J. C., & Singh, N. N. (2020). *Mindfulness in the classroom: An evidence-based program to reduce disruptive behavior and increase academic engagement*. New Harbinger Publications, Inc..
- Germer, C. & Neff, K. D. (2019). *Mindful Self-Compassion (MSC)*. London: Routledge.
- Hasibuan, L. (2021). Nadiem: Belajar Online Bikin Anak Bosan, Stress hingga Depresi. Retrieved from CNBC Indonesia: <https://www.cnbcindonesia.com/news/20210505162412-4-243466/nadiem-belajar-online-bikin-anak-bosan-stres-hingga-depresi>
- Kaimal, G, Ray, K, & Muniz, J. (2016). Art Therapy. Retrieved from <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/07421656.2016.1166832>
- Kusmiati dan Desminiarti. (1990). *Dasar-Dasar Perilaku*. Edisi I. Jakarta: Pusdiknakes.
- Langer, E. J. (1989). *Mindfulness*. Reading, Mass: Addison-Wesley Pub. Co.
- Musradinur. (2016). *Jurnal Edukasi Vol 2, Nomor 2*. Retrieved from <https://www.bing.com/search?q=jurnal+edukasi+musradinur&cvid=62ea4a81cbfc46f4b2faaa5ed8f418b7&qs=edge..69i57.6688j0j1&pglt=2083&FORM=ANNTA1&PC=NMTS>
- Nissa, R. S. (2021). Penelitian: Akibat Pandemi, Anak Muda Merasa Dirugikan secara Permanen. Retrieved from Suara.com: <https://www.suara.com/health/2021/09/11/213000/penelitian-akibat-pandemi-anak-muda-merasa-dirugikan-secara-permanen>
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Silarus, A. (2013). *Sejenak Hening: Menjalani Setiap Hari Dalam Hidup dengan Sadar, Sederhana dan Bahagia*. Solo: Metagraf

Smet, B. (1994). Psikologi Kesehatan. Jakarta: Grasindo

Waney, N. C. (2020). Mindfulness dan Penerimaan Diri pada remaja di Era Digital. Retrieved from <http://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/psikologi/article/view/969>

Wijaya, C. (2021). COVID-19: 'Stres, mudah marah, hingga dugaan bunuh diri', persoalan mental murid selama sekolah dari rumah. Retrieved from BBC News Indonesia: <https://www.bbc.com/indonesia/indonesia-55992502>