

***Art Journal* untuk Meningkatkan Resiliensi pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi**

TESIS



Disusun Oleh:

**Chairun Nisya, S.Psi**  
**21915004**

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA  
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA  
YOGYAKARTA  
2024**

***Art Journal* untuk Meningkatkan Resiliensi pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi**

**TESIS**

**Diajukan Kepada Program Studi Magister Psikologi Profesi**

**Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia**

**Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat Kelulusan Magister Psikologi Profesi**



**Disusun Oleh:**

**Chairun Nisya, S.Psi**

**21915004**

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA**

**UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA**

**YOGYAKARTA**

**2024**

## HALAMAN PENGESAHAN

Tesis dengan judul

**Art Journal untuk Meningkatkan Resiliensi pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

**Chairun Nisya, S.Psi**

**21915004**

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Tesis  
Program Studi Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya  
Universitas Islam Indonesia

Pada tanggal  
25 Maret 2024

Mengesahkan  
Program Studi Magister Psikologi Profesi  
Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya  
Universitas Islam Indonesia  
Ketua Program Studi



Dr. Sus Budiharto, S.Psi., M.Si., Psikolog

Tim Penguji

1. Dr. rer. nat. Dian Sari Utami, S.Psi., MA
2. Dr. Esti Hayu Purnamaningsih., M.S
3. Drs. Sumedi P. Nugraha, Ph.D., Psikolog

Tanda Tangan




Direktorat Perpustakaan Universitas Islam Indonesia  
Gedung Moh. Hatta  
Jl. Kaliurang Km 14,5 Yogyakarta 55584  
T. (0274) 898444 ext.2301  
F. (0274) 898444 psw.2091  
E. perpustakaan@uii.ac.id  
W. library.uui.ac.id

### SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIASI

Nomor: 2305601321/Perpus./10/Dir.Perpus/II/2024

*Bismillaahirrahmaanirrahiim*

*Assalamualaikum Wr. Wb.*

Dengan ini, menerangkan Bahwa:

Nama : Chairun Nisya  
Nomor Mahasiswa : 21915004  
Pembimbing : Dr.rer.nat. Dian Sari Utami, S.Psi., M.A  
Fakultas / Prodi : Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya/ Magister Profesi Psikologi  
Judul Karya Ilmiah : Art Journal untuk Meningkatkan Resiliensi pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi

Karya ilmiah yang bersangkutan di atas telah melalui proses cek plagiasi menggunakan **Turnitin** dengan hasil kemiripan (*similarity*) sebesar **14 (Empat Belas) %**.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

*Wassalamualaikum Wr. Wb.*

Yogyakarta, 2/27/2024

Direktur



Muhammad Jamil, SIP.

## PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Chairun Nisya, S.Psi

NIM : 21915004

Judul Tesis : *Art Journal* untuk Meningkatkan Resiliensi pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi

Melalui surat ini saya menyatakan bahwa:

1. Selama melakukan penelitian dan pembuatan laporan penelitian tesis saya tidak melakukan tindak pelanggaran etika akademik dalam bentuk apapun seperti penjiplakan, pembuatan tesis oleh orang lain atau pelanggaran lain yang bertentangan dengan etika akademik yang dijunjung tinggi Universitas Islam Indonesia. Karena itu, tesis yang saya buat ini merupakan karya ilmiah saya sebagai penulis, bukan karya jiplakan atau karya orang lain.
2. Apabila dalam ujian tesis saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya siap menerima sanksi sebagaimana aturan yang berlaku di Universitas Islam Indonesia.
3. Apabila dikemudian hari, setelah saya lulus dari Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia ditemukan bukti secara meyakinkan bahwa tesis ini adalah karya jiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademik yang ditetapkan Universitas Islam Indonesia.

Yogyakarta, 28 Februari 2024



Chairun Nisya, S.Psi

NIM. 21915004

**HALAMAN PERSEMBAHAN**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*Alhamdulillahirabbil'amin*

Dengan memohon ridho Allah Subhanahu Wa Ta'ala

Saya persembahkan karya tulis ini kepada:

**Amak tercinta Jumainar & Apak tercinta Nasriman,**

**Uni Tika Junita beserta Abang Ipar Sandhi Meiga Putra,**

**Abang Hadi Pratama beserta Kakak Ipar Santi Eka Putri.**

## HALAMAN MOTTO

Dari Ibnu Mas'ud Ra., ia berkata,

“Nabi Shalallahu Alaihi Wasallam pernah membuat suatu garis persegi empat dan menggaris tengah dipersegi empat tersebut dan satu garis di luar garis segi empat tersebut, serta membuat beberapa garis kecil pada sisi garis tengah dari tengah garis tersebut. Lalu beliau bersabda, “Ini adalah manusia dan ini adalah ajalnya yang telah mengitarinya atau yang mengelilinginya dan yang di luar sini ini adalah cita-citanya, sementara garis-garis kecil ini adalah rintangan-rintangannya, jika ia berbuat salah, maka ia akan terkena garis ini, jika berbuat salah lagi, maka garis ini akan mengenainya”

(HR Bukhari)

(An-Nawawi, Riyadus Shalihin, No. Hadis 577, 2010 M: 189)

## PRAKATA



*Assalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh*

*Alhamdulillah rabbil'alamin*, segala puji dan syukur atas kehadiran Allah Subhanahu wata'ala yang selalu melimpahkan rahmat, hidayah, karunia, kekuatan, kemudahan dan pertolongan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik. Shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad Shalallahu Alaihi Wassalam serta para sahabat dan keluarganya hingga akhir zaman.

Penulis menyadari bahwa dalam proses pengerjaan dan penyusunan tugas akhir ini tidak lepas dari dukungan, bimbingan, dorongan dan bantuan baik secara material, psikologis, maupun spiritual dari berbagai pihak. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, ucapan terima kasih yang tulus penulis sampaikan kepada:

1. Ibu Dr. Phil. Qurotul Uyun, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
2. Bapak Dr. Sus Budhiharto, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Magister Psikologi Profesi Universitas Islam Indonesia.
3. Bapak Nur Widiasmara, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Koordinator Bidang Pendidikan Program Studi Magister Psikologi Profesi Universitas Islam Indonesia. Terima kasih atas perhatian bapak dalam memberikan ilmu, pendampingan, motivasi dan arahan kepada penulis selama melakukan Pendidikan. Semoga bapak selalu dalam lindungan Allah Subhanalallahu wa ta'ala dan segala kebaikan bapak menjadi sebab Allah Subhanalallahu wa ta'ala menempatkan bapak di dalam surga, Aamiin.
4. Ibu Dr.rer.nat. Dian Sari Utami, S.Psi., M.A. selaku dosen pembimbing. Terima kasih telah bersedia membimbing, meluangkan waktu, berbagi ilmu, cerita dan nasehat serta selalu mendorong agar penulis bergerak cepat dalam menyelesaikan tesis.
5. Ibu Fani Eka Nurtjahjo, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen supervisor PKPP. Terimakasih atas kebaikan ibu dalam berbagi ilmu pengetahuan, pengalaman, nasehat, motivasi, dan dukungan sedari penulis mahasiswa baru hingga dapat menyelesaikan ketujuh kasus pendidikan. Semoga ibu dan keluarga selalu dalam lindungan Allah Subhanalallahu wa ta'ala dan segala kebaikan ibu menjadi sebab Allah Subhanalallahu wa ta'ala menempatkan bapak di dalam surga, Aamiin.
6. Seluruh dosen Program Studi Magister Psikologi Profesi Universitas Islam Indonesia yang telah banyak memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman, motivasi, dan nasehat selama proses perkuliahan, dan segenap karyawan serta staf Program Studi Magister Profesi Psikologi Universitas Islam Indonesia yang telah membantu penulis dalam hal administrasi.
7. Teristimewa kepada Amak Jumainar dan Apak Nasriman yang selalu sabar menunggu dan selalu sabar mendengar segala keresahan penulis. Telah endampingi dengan segala bentuk pengorbanan serta kasih sayang dan tak lepas melangitkan pesan-pesan indahny, mendukung kapanpun dimanapun serta segala hal terbaik yang tak mungkin dapat terbalaskan. Teristimewa Uni satu-satunya Tika Junita beserta Abang Ipar Sandhi Meiga Putra dan Abang satu-satunya Hadi Pratama yang selalu memotivasi, mendukung cita-cita hingga sebagai tempat menuangkan keresahan bagi adik kecilnya dalam menghadapi segala lika-liku pencapaiannya. Kepada Kakak Ipar Santi Eka Putri (Puput) yang selalu menghibur dengan humornya saat penelti surut menghadapi lika-liku skripsi. Juga kepada seluruh keluarga besar Hj. Nurkaya yang selalu memberikan dukungan dan motivasi yang membangun untuk peneliti.



8. Seluruh partisipan penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam penelitian ini.
9. Mba Agnes Novita AP, S.Psi, CTC, CMNLP trainer dalam penelitian eksperimen penulis. Terima kasih atas kesediaan berbagi ilmu dan membangun dinamika suasana penelitian yang membahagiakan.
10. Teman-teman satu bimbingan tesis dan teman-teman satu bimbingan SPV calon psikolog masa depan, keluarga besarku diperantauan mahasiswa Magister Profesi Psikologi Bidang Pendidikan angkatan 18 tahun 2021. Terima kasih atas kerja sama dalam berjuang, memotivasi, saling membantu, saling mendukung, dan mendo'akan untuk dapat terwujudnya cita-cita di masa depan.
11. Seluruh keluarga besar mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Islam Indonesia angkatan 18 tahun 2021.

Sesungguhnya kesempurnaan hanya milik Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Skripsi ini telah dibuat dengan segenap daya upaya, meskipun demikian masih ada kesalahan dan kekurangan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati dan tangan terbuka peneliti menerima segala masukan dan saran yang positif dan membangun untuk skripsi ini. Terakhir harapan peneliti semoga karya ini dapat memberikan sumbangsih dan kebermanfaatan untuk umat manusia, dan perkembangan ilmu psikologi serta lainnya dalam cakupan yang lebih luas.

*Wssalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh*

Yogyakarta, 28 Februari 2024

Penulis

## DAFTAR ISI

Cover	
Halaman Judul.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIASI.....	iii
PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK.....	iv
PERSEMBAHAN.....	v
MOTTO.....	vi
PRAKATA.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR BAGAN.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
<i>Abstract</i> .....	1
PENDAHULUAN.....	1
TINJAUAN PUSTAKA.....	5
a. Resiliensi.....	5
b. <i>Art Journal</i> .....	5
1. Intervensi Seni.....	5
2. Menulis Ekspresif.....	6
KERANGKA TEORITIK.....	7
HIPOTESIS.....	9
METODE PENELITIAN.....	9
a. Desain Penelitian.....	9
b. Partisipan Penelitian.....	9
c. Instrumen Pengukuran.....	9
d. Materi Perlakuan.....	10
e. Teknik Analisis Data.....	10
f. Prosedur Penelitian dan Rancangan Intervensi.....	11
HASIL PENELITIAN.....	11
a. Deskriptif Partisipan.....	12
b. Analisis Deskriptif.....	12
c. Uji Hipotesis.....	13
d. Uji Sampel Berpasangan.....	13
e. Kategorisasi Resiliensi antara Sebelum dan Sesudah Perlakuan.....	13
f. Hasil <i>Art Journal</i> .....	14
g. Hasil Evaluasi Intervensi.....	15
PEMBAHASAN.....	17
KESIMPULAN.....	19
SARAN.....	19
DAFTAR PUSTAKA.....	20
LAMPIRAN.....	24

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rancangan Penelitian .....	9
Tabel 2. Data Deskriptif Partisipan.....	12
Tabel 3. Analisis Deskriptif .....	12
Tabel 4. Uji Hipotesis .....	13
Tabel 5. Uji Sampel Data Berpasangan .....	13
Tabel 6. Kategorisasi Resiliensi pada Kelompok Eksperimen .....	13
Tabel 7. Kategorisasi Resiliensi pada Kelompok Kontrol .....	14

## DAFTAR BAGAN

Grafik 1. Hasil Nilai Rata-rata Resiliensi Sebelum dan Sesudah Perlakuan.....	12
Grafik 2. Evaluasi Materi Intervensi.....	15
Grafik 3. Evaluasi Trainer Sebagai Fasilitator .....	16
Grafik 4. Evaluasi Penggunaan Metode .....	16
Grafik 5. Evaluasi Peralatan, Waktu, dan Tempat Intervensi .....	17

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Aktivitas Intervensi Sesi Kedua Menggambar Bebas .....	14
Gambar 2. Aktivitas Intervensi Sesi Ketiga Membuat Karya Seni Bertumbuh dan Bersinar .....	14
Gambar 3. Aktivitas Intervensi Sesi Kelima dan Keenam Menggambar Mandala Bebas dan Mandala Engker .....	15

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Modul Intervensi.....	24
Lampiran 2. Lembar Pernyataan <i>Expert Judgement</i> .....	25
Lampiran 2. Skala Resiliensi .....	28
Lampiran 3. Tabulasi Data.....	30
Lampiran 4. Output Analisis Data .....	31
Lampiran 5. Absensi dan Dokumentasi Intervensi.....	32
Lampiran 6. Keterangan Layak Etik.....	36
Lampiran 7. Keterangan Uji Angket.....	37

## **Art Journal untuk Meningkatkan Resiliensi pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi**

Chairun Nisya

Dian Sari Utami

[21915004@student.uii.ac.id](mailto:21915004@student.uii.ac.id)

[dian.utami@gmail.ac.id](mailto:dian.utami@gmail.ac.id)

*Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya  
Universitas Islam Indonesia*

### **Abstrak**

Mahasiswa magister profesi psikologi yang sedang menjalani Praktek Kerja Profesi Psikologi memiliki tuntutan akademik yang banyak. Tekanan akademik yang tinggi memunculkan emosi negatif, stres, kecemasan, ketakutan, harga diri dan efikasi diri yang rendah berpotensi menurunkan kemampuan mahasiswa untuk bertahan menghadapi stresor. Dengan demikian berdampak terhadap resiliensi mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan resiliensi pada mahasiswa magister profesi psikologi di Yogyakarta melalui intervensi *art journal*. Partisipan penelitian adalah 30 mahasiswa magister profesi psikologi di Yogyakarta yang dipilih berdasarkan skor skala resiliensi *alpha* 0,969 yang dibagi secara acak dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Intervensi menggunakan modul kombinasi menulis ekspresif dan *art journal* yang telah dimodifikasi. Metode penelitian yang digunakan adalah *quasi experimental* dengan desain *pretest and posttest control group design*. Data dianalisis dengan uji *Mann Whitney-U Test* ( $p < 0,05$ ) menggunakan rata-rata nilai kedua kelompok setelah diberikan intervensi (*posttest*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap tingkat resiliensi mahasiswa  $p < 0,001$ . Hal ini berarti bahwa intervensi *art journal* efektif untuk meningkatkan resiliensi pada mahasiswa magister profesi psikologi di Yogyakarta.

**Kata Kunci:** *mahasiswa magister profesi psikologi, resiliensi, menulis ekspresi, terapi seni*

### **Abstract**

*The students of Master Program of Professional Psychology undergoing Professional Psychology Work Practices have many academic demands. The high academic pressure then has brought up negative emotions, stress, anxiety, fear, low self-esteem and self-efficacy that are potential to reduce students' ability to withstand any stressors. Then, it can bring an impact on students' resilience. This research aims to increase resilience in students of master program of professional psychology in Yogyakarta through art journal intervention. This research involved 30 students of master program of professional psychology in Yogyakarta as the participants selected based on the resilience scale score of alpha 0.969 and divided randomly into the experimental group and the control group. The intervention was conducted using a modified combination of expressive writing and art journal modules. The research method used was quasi experimental with a pre-test and post-test control group design. Meanwhile, data were analyzed using the Mann Whitney-U Test ( $p < 0.05$ ) using the average value of the two groups after being given the intervention (post-test). The research results showed a significant impact on the level of student resilience at  $p < 0.001$ . This indicated that the art journal intervention is effective in increasing resilience in the students of master program of professional psychology in Yogyakarta.*

**Keywords:** *Students of Professional Psychology Master Program, resilience, expressive writing, art therapy*

### **PENDAHULUAN**

Magister Profesi Psikologi merupakan kesatuan kegiatan pendidikan dan pembelajaran yang memiliki kurikulum serta metode pembelajaran pendidikan pada level magister dengan tujuan untuk mendidik mahasiswa menjadi calon psikolog agar mampu bekerja di bidang peminatan yang dipilih seperti pendidikan, organisasi, atau klinis. Dalam menyelesaikan seluruh program studi diperlukan

waktu selama lima semester masa studi (Asosiasi Penyelenggara Pendidikan Tinggi Psikologi Indonesia, 2017). Selesainya Program Studi Magister Profesi Psikologi yaitu apabila mahasiswa telah menyelesaikan Praktek Kerja Profesi Psikologi (PKPP). PKPP merupakan kegiatan praktik kerja mahasiswa di bawah supervisi pada institusi yang relevan sebagai sarana untuk mengaplikasikan teori yang dipelajari mahasiswa serta mengembangkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap kerja profesional sebagai psikolog. Selama proses tersebut mahasiswa harus menyelesaikan kasus-kasus permasalahan psikologis individual, kelompok, dan sistem sesuai dengan bidang peminatan yang diambil. Mahasiswa akan melakukan kontak dengan klien, asesmen psikologis, penegakan diagnosa, penyusunan rancangan intervensi, pelaksanaan intervensi, penyampaian hasil, dan ujian pada beberapa kasus sesuai ketetapan dari HIMPSI dan AP2TPI. Mahasiswa dengan dibimbing seorang supervisor yang juga psikolog senior diharapkan mampu menunjukkan kemampuan-kemampuan yang telah disebutkan sebelumnya. Berdasarkan hal tersebut dalam menempuh Program Studi Magister Profesi Psikologi mahasiswa akan menghadapi tuntutan akademik yang banyak.

Tuntutan terhadap mahasiswa magister profesi psikologi dalam menyelesaikan tugas akademik dapat menimbulkan efek negatif terhadap kesehatan dan kesejahteraan pada mahasiswa tersebut (Barker, dkk, 2018). Berdasarkan hasil wawancara dari 11 mahasiswa yang sedang menjalani PKPP dapat disimpulkan bahwa tuntutan dan tekanan yang dirasakan mahasiswa magister profesi psikologi dapat mempengaruhi produktivitas dan proses pelaksanaan PKPP di lapangan. *Pertama*, mahasiswa cenderung merespons tuntutan akademik dengan stres yang berkepanjangan, kecemasan, dan rasa takut, yang menyebabkan fluktuasi mood dan ketidakpercayaan diri dalam melaksanakan tugas-tugas PKPP. Hal ini menunjukkan kurangnya kemampuan mahasiswa untuk mengatasi tekanan dengan cara yang adaptif. *Kedua*, penumpukan hasil asesmen dan kekhawatiran akan pertanyaan dari supervisor mencerminkan ketidakmampuan untuk mengelola tugas-tugas yang menumpuk dengan efektif. Hal ini kurangnya ketahanan mental dalam menghadapi tekanan dan kesulitan. *Ketiga*, perilaku prokrastinasi dan penundaan menunjukkan ketidakmampuan untuk mengatasi tantangan dengan cara yang produktif dan efektif. Mahasiswa cenderung menghindari tanggung jawab akademik mereka sehingga memiliki kemampuan yang rendah dalam menghadapi tekanan. *Keempat*, perasaan minder dan menghindari interaksi sosial mencerminkan kurangnya dukungan sosial dan ketahanan emosional dalam menghadapi perbandingan dengan orang lain. Hal ini mencerminkan rendahnya kemampuan untuk mengatasi perasaan minder dan mempertahankan hubungan sosial yang positif. *Kelima*, menggunakan strategi coping yang kurang efektif, seperti menghabiskan waktu untuk kegiatan yang tidak produktif atau tidur yang berlebihan, menunjukkan kurangnya kemampuan untuk mengatasi tekanan dengan cara yang adaptif dan konstruktif.

Berdasarkan fenomena tersebut dapat disimpulkan bahwa beragam perilaku dan tanggapan mahasiswa terhadap tuntutan akademik. Mahasiswa cenderung merespons tekanan akademik dengan mengalami stres yang berlangsung lama, kecemasan, dan rasa takut, yang mengakibatkan perubahan mood yang fluktuatif serta kurangnya keyakinan dalam menjalankan tugas-tugas PKPP. Oleh karena itu, mahasiswa perlu mengelola situasi dalam menghadapi tekanan akademik dengan cara yang efektif dianggap sangat penting bagi seorang mahasiswa magister profesi psikologi yang sedang menjalani tahap praktik sebagai psikolog. Kemampuan individu untuk mengatasi berbagai tekanan dalam kehidupan psikologis sering disebut sebagai resiliensi.

Resiliensi merujuk pada kemampuan mahasiswa untuk mengelola diri, kehendak, keinginan, dan tekanan internal yang timbul dari pengalaman pribadi, serta respons terhadap permasalahan (Reivich dan Shatte, 2002). Mahasiswa dianggap memiliki tingkat resiliensi ketika mereka dalam proses pendidikan mampu mengatasi berbagai risiko studi secara adaptif dan berhasil menyeimbangkan tuntutan akademik dengan aspek sosial lainnya (Hendriani, 2017). Namun, mahasiswa yang memiliki resiliensi rendah menunjukkan indikator seperti sikap yang tidak stabil, fluktuasi semangat, dan kesulitan dalam berkomunikasi. Meskipun menghadapi kesulitan, mahasiswa dengan tingkat resiliensi sedang masih mampu bertahan, sementara mereka yang memiliki resiliensi rendah cenderung sulit pulih setelah mengalami tantangan (Amelia dan Chairilisyah, 2014). Mahasiswa dengan resiliensi rendah biasanya menunjukkan sifat pesimis, kehilangan semangat, dan mengalami kegelisahan, yang



dapat berdampak negatif pada kinerja akademis (Rohmani dan Andriani, 2021). Selain itu, mahasiswa yang kurang memiliki resiliensi cenderung bersifat pendiam, memiliki respons emosional yang rendah, dan rentan terhadap distres psikologis. Studi menunjukkan bahwa tingkat distres psikologis lebih tinggi pada mahasiswa dengan tingkat resiliensi rendah dibandingkan dengan yang memiliki tingkat resiliensi tinggi (Aileen, dkk 2014). Kendali diri yang rendah pada mahasiswa ini juga berperan dalam kesulitan mengontrol emosi negatif, menyebabkan perasaan sedih yang berkepanjangan, dan dapat mengarah pada perubahan emosi yang cepat, termasuk kemarahan, temperamen, impulsivitas, dan perilaku agresif (Buana, 2020).

Berdasarkan hal tersebut mahasiswa magister profesi psikologi perlu memiliki kepribadian yang resilien untuk menghadapi tekanan dalam berbagai situasi terutama saat menjalani Praktik Kerja Profesi Psikologi (PKPP). Pertama, kepribadian resilien berkontribusi pada *self-esteem* yang positif (Margareth, 2016), penting saat menjalani PKPP untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam menangani kasus-kasus. Kedua, efikasi diri yang dipengaruhi oleh resiliensi berkaitan erat dengan motivasi (Santrock, 2016), memungkinkan mahasiswa menemukan solusi kreatif saat mengalami kegagalan dalam proses PKPP. Ketiga, regulasi emosi dan regulasi diri yang dipengaruhi oleh kepribadian resilien meminimalkan dampak negatif dari masalah, mempertahankan hubungan sosial, keberhasilan di tempat kerja, dan kesehatan fisik (Silaen dan Dewi, 2015). Keempat, kepribadian resilien juga berperan dalam membentuk sikap optimis (Roellyana dan Listiyandini, 2016) yang sangat diperlukan oleh mahasiswa magister profesi psikologi dalam menghadapi situasi sulit selama PKPP dan memandang bahwa segala tantangan dapat diatasi dengan baik.

Salah satu pendekatan yang efektif dalam meningkatkan resiliensi adalah melalui kegiatan seni. Kegiatan seni diketahui dapat mengatasi masalah psikologis dan merupakan gabungan dua disiplin ilmu, yaitu seni dan psikologi, yang menghasilkan suatu teknik menarik. Tujuannya adalah untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan yang sulit diungkapkan melalui media seni (Sholihah, 2017). Dengan melibatkan diri dalam aktivitas seni, individu dianggap mendapatkan wadah yang aman untuk menyampaikan pesan melalui eksplorasi pikiran, persepsi, keyakinan, dan pengalaman, terutama dalam hal ekspresi emosi. Proses dan tanggapan subjek saat menggambar dianggap sebagai refleksi dari perkembangan, kemampuan, kepribadian, minat, perhatian, dan konflik individu. Selain itu, simbol-simbol dalam gambar sering memberikan peluang bagi individu untuk mengekspresikan perasaan dan emosi, memberikan kepuasan pribadi (Mukhlis, 2011). Melalui kegiatan seni, individu juga dapat melepaskan emosi, mengekspresikan diri dengan cara *non-verbal*, dan membangun komunikasi. Proses menciptakan karya seni diyakini dapat mengembangkan kemampuan individu dalam menghadapi stres dan gejala-gejala kesehatan (Sarah dan Hasanat, 2010).

Dalam konteks resiliensi, seni memainkan peran penting dalam meningkatkan kemampuan individu untuk menyampaikan atau melepaskan emosi yang sulit diungkapkan dengan kata-kata (Malchiodi, 2015). Seni juga dapat membantu individu mengatasi dan pulih dari pengalaman traumatis (Aukst-Margetic, dkk, 2014), merenungkan pengalaman (Ross dan Thomas, 2021), dan mendukung eksplorasi serta penguatan aspek positif dalam diri (Hinz, 2009). Studi yang dilakukan oleh Kaimal dkk (2016) menunjukkan bahwa melakukan aktivitas seni selama 45 menit dapat mengurangi tingkat stres pada individu, tanpa memandang pengalaman atau bakat seni yang dimiliki. Proses menciptakan karya seni membantu individu fokus pada detail dan lebih memperhatikan lingkungan sekitarnya, serupa dengan efek meditasi (Williamson, 2020). Intervensi psikologis melalui seni juga terbukti dapat mencegah stres (Martin, dkk, 2018), mengurangi tingkat kecemasan (Abbing, dkk, 2019), mengatasi tingkat depresi (deMorais, dkk, 2014), dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan (Stuckey dan Nobel, 2010).

Selain melibatkan aktivitas seni, ada pula metode menulis ekspresif yang merupakan salah satu bentuk intervensi dalam psikoterapi kognitif. Metode ini dapat mengatasi masalah depresi, kecemasan, dan stres karena menekankan pada refleksi pikiran dan perasaan mendalam terkait peristiwa yang tidak menyenangkan. Menulis ekspresif dapat digunakan sebagai terapi mandiri atau diintegrasikan dengan pendekatan psikoterapi atau konseling lain, baik dalam sesi individual maupun kelompok. Proses refleksi ini membantu individu mengubah pola pikir, mengatur emosi dengan lebih

baik, berfungsi sebagai katarsis, memberikan energi baru, mengalihkan perhatian, mengurangi tekanan emosional, dan memberikan kesempatan untuk fokus pada tujuan dan perilaku (Kaufman dan Kaufman, 2009). Kegiatan menulis ekspresif menciptakan wadah untuk katarsis emosional, di mana individu dapat melepaskan emosi negatif. Freud menjelaskan bahwa melalui katarsis, yaitu mengungkapkan konflik atau peristiwa yang dialami, individu dapat mengatasi masalah psikologis dan secara tidak langsung membawa peristiwa yang ditekan dalam alam bawah sadar ke kesadaran. Oleh karena itu, menulis dianggap sebagai alat katarsis yang membantu individu menghadapi pengalaman traumatis (Brand, 1979).

Aktivitas menulis ekspresif dapat diterapkan pada setiap individu dengan metode yang sesuai. Kegiatan ini dapat dilakukan dalam rentang waktu 3 hingga 4 hari, dengan setiap sesi menulis berlangsung selama 15 hingga 30 menit. Selama proses menulis, tidak ada umpan balik yang disediakan, karena individu diberikan kebebasan untuk menuliskan pengalaman traumatis tanpa pembatasan (Pennebaker, 2002). Thomson menguraikan empat tahap yang terlibat dalam pelaksanaan menulis ekspresif, meliputi (1) Pengenalan, membantu individu untuk fokus dan bersantai di awal kegiatan, (2) Latihan Menulis, melibatkan penulisan tentang pengalaman traumatis, (3) Refleksi Diri, membantu individu mengintegrasikan informasi yang diperoleh selama menulis untuk mencapai pemahaman diri, dan (4) Umpan Balik, mendukung individu dalam merefleksikan perubahan yang perlu dilakukan atau dipertahankan (Bolton dkk, 2004).

Menulis ekspresif membawa sejumlah manfaat, termasuk kemampuan untuk memperbaiki sikap dan perilaku, meningkatkan hubungan sosial, serta melibatkan kreativitas, daya ingat, dan motivasi. Selain itu, melakukan kegiatan menulis ekspresif secara mandiri dapat mengurangi ketergantungan pada obat-obatan kimia dan mengurangi frekuensi kunjungan ke dokter atau tempat terapi lainnya (Pennebaker dan Chung, 2007). Penelitian mendukung bahwa menulis ekspresif berperan dalam meningkatkan resiliensi. Menulis tentang pengalaman emosional dapat membantu individu mengatasi stres dan trauma (Pennebaker dan Chung, 2007), mengurangi tingkat kecemasan (King dan Pennebaker, 1996), menemukan nilai positif dari pengalaman traumatis (Stanton, dkk, 2002), meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan mental (Burton dan King, 2008), serta mengurangi gejala stres (Frattaroli, 2006).

Berdasarkan pemaparan di atas bahwa aktivitas seni dan menulis ekspresif berperan dalam meningkatkan resiliensi individu melalui pemrosesan emosi, kesejahteraan, dan pengembangan keterampilan penanganan stres. Kombinasi dari aktivitas seni dan menulis ekspresif dalam penelitian ini disebut dengan *art journal* dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam membantu mahasiswa magister profesi psikologi agar mampu mengatasi tekanan akademik serta sumber stresor. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui *art journaling* mampu meningkatkan resiliensi pada mahasiswa magister profesi psikologi.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### **Resiliensi**

Resiliensi adalah kapasitas individu untuk merespons secara sehat dan produktif ketika dihadapkan pada kesulitan atau trauma (Reivich dan Shatte, 2002). Kemampuan personal ini memungkinkan individu untuk bersikap proaktif dalam mengatasi tantangan, penderitaan, atau kesulitan (Connor dan Davidson, 2003). Selain itu, resiliensi juga berperan dalam memfasilitasi penyesuaian diri yang lebih baik dalam situasi kesulitan (Hou dkk., 2016). Keberadaan resiliensi dianggap memberikan individu kemampuan untuk meningkatkan keterampilan hidup, yang pada gilirannya membantu mereka membuat keputusan atau mengambil langkah-langkah yang tepat (Utami dan Helmi, 2017).

Terdapat tujuh aspek dalam resiliensi, yaitu: a) regulasi emosi, mengelola sisi internal untuk tetap efektif di bawah tekanan; b) pengendalian dorongan, mengelola perilaku impulsif dan menunda kepuasan; c) analisis kausal, mengidentifikasi penyebab masalah secara akurat; d) efikasi diri, keyakinan dalam kemampuan memecahkan masalah; e) realistis dan optimis, tetap positif tentang masa depan; f) empati, membaca isyarat perilaku orang lain untuk membangun hubungan; dan g)

keterjangkauan, meningkatkan aspek positif kehidupan dan mengambil kesempatan baru tanpa terhambat oleh rasa malu, perfeksionis, dan *self-handicapping* (Reivich dan Shatte, 2002).

Aspek-aspek tertentu dapat menjadi faktor yang memengaruhi tingkat resiliensi mahasiswa, baik itu tinggi atau rendah. Faktor internal seperti kesehatan mental yang baik dan sikap berpikir yang optimis (Conor dan Davidson, 2003) memainkan peran penting dalam menentukan tingkat resiliensi, dengan kemampuan mahasiswa dalam mengelola emosi mereka secara adaptif dan memiliki keyakinan diri menjadi dasar yang krusial (Masten, 2014). Sementara itu, faktor eksternal seperti dukungan sosial dari keluarga dan teman-teman, tekanan akademis yang berlebihan, dan pengalaman trauma dapat memberikan kontribusi terhadap tingkat resiliensi (Richardson dkk., 1990). Efikasi diri, optimisme, dan realisme juga memiliki peran penting dalam membentuk pola pikir mahasiswa terhadap tantangan, yang pada akhirnya akan mempengaruhi tingkat resiliensinya (Connor dan Davidson, 2003). Analisis kausal, keterjangkauan, dan kemampuan untuk membaca isyarat perilaku orang lain juga dapat ikut berkontribusi pada kemampuan mahasiswa untuk mengatasi hambatan dan menjaga tingkat resiliensi pada tingkat optimal (Kumpfer, 1999; Masten, 2014).

### **Art Journal**

#### **1. Intervensi Seni**

Intervensi seni adalah kombinasi dari seni visual dan psikologi dalam sebuah pendekatan interdisipliner (Junge, 2016). Menurut *American Art Therapy Association*, intervensi seni sering digunakan sebagai sarana untuk menyelesaikan konflik emosional, meningkatkan kesadaran diri, mengatasi masalah, mengurangi kecemasan, menciptakan pemahaman realitas, dan meningkatkan harga diri serta mengatasi berbagai gangguan psikologis lainnya. Fokus utama dari intervensi seni ini adalah pada pembebasan komunikasi, bukan pada hasil artistik yang dihasilkan. Melalui intervensi seni, individu dianggap mendapatkan medium yang paling aman untuk memfasilitasi komunikasi melalui eksplorasi pikiran, persepsi, keyakinan, dan pengalaman, terutama dalam hal emosi. Proses dan tanggapan saat melakukan seni, termasuk menggambar, dianggap sebagai refleksi dari perkembangan, kemampuan, kepribadian, minat, perhatian, dan konflik individu (Mukhlis, 2011). Selain itu, menciptakan karya seni dianggap mampu memperkuat kemampuan individu dalam mengatasi tantangan dan meningkatkan ketahanan mental serta mengurangi gejala-gejala kesehatan mental. Ada berbagai jenis intervensi ekspresif yang melibatkan individu dalam aktivitas kreatif, seperti menciptakan karya seni dalam bentuk plastisin, menempel, melukis, dan menggambar (Sarah dan Hasanat, 2010).

Intervensi seni dapat dilakukan dalam dua rentang waktu yang berbeda, yaitu secara intensif atau dalam jangka waktu panjang, tergantung pada kebutuhan dan tujuan intervensi yang ditetapkan. Pada intervensi seni dalam jangka panjang, durasi pemberian intervensi berkisar antara 3 bulan hingga 1 tahun. Sementara itu, pada intervensi seni jangka pendek, prosesnya dilakukan dalam tidak lebih dari 12 sesi (Mukhlis, 2011). Pelaksanaan intervensi seni melibatkan beberapa tahap tertentu. Tahap umum dalam terapi seni kelompok melibatkan: 1) pengenalan dan pemanasan (10-30 menit), yang bertujuan menyatukan individu, membantu mereka untuk merasa 'tiba' dan bersantai sebelum menghadapi pengalaman yang mungkin baru, sulit, atau berat, serta memperkenalkan anggota kelompok satu sama lain sehingga suasana kerja bersama menjadi lebih nyaman. Sementara itu, pemanasan merupakan waktu untuk eksperimen dengan bentuk, desain, dan warna, 2) karya seni (20-45 menit), di mana individu merenung dan memikirkan pendekatan apa yang akan diambil. Trainer memberikan pertanyaan yang membantu mereka menggambarkan perasaan mereka terkait dengan tema yang telah ditentukan, 3) diskusi gambar (30-45 menit), sesi yang memfasilitasi kedekatan antar anggota kelompok dan interaksi satu sama lain, serta 4) penutupan (5-10 menit), mengakhiri sesi dengan catatan positif dan komentar yang merangkum pertemuan tersebut (Liebman, 2004).

Salah satu kegiatan dalam intervensi seni adalah proses menggambar mandala. Mandala, yang berasal dari bahasa Sanskerta yang berarti "lingkaran" atau "pusat", merupakan bentuk universal yang digambarkan atau diwarnai dalam bentuk lingkaran (Slegelis, 1987). Menggambar mandala memungkinkan individu untuk mengvisualisasikan perasaan dan pikiran mereka melalui

simbol, pola, warna, dan bentuk yang diekspresikan dalam lingkaran tersebut. Kegiatan terapi seni menggunakan mandala telah sering diterapkan dalam mengatasi berbagai masalah, seperti kecemasan, pasca trauma, insomnia, dan depresi (American Psychiatric Association, 2013). Carl G. Jung, seorang tokoh dalam psikologi analitis, menunjukkan bahwa mandala memiliki kemampuan untuk melacak isi pikiran bawah sadar (Donlevy, 1996). Mencatat aktivitas pikiran bawah sadar melalui mandala dianggap membantu proses penyembuhan aspek psikis seseorang (Jung, 1965; Slegelis, 1987). Simbol dan bentuk yang tertangkap dalam mandala dianggap sebagai arketipe yang mencerminkan inti identitas seseorang. Jung memandang arketipe sebagai berasal dari mimpi dan visi manusia dari berbagai budaya di seluruh dunia (Gaines, 1994). Penggunaan mandala bertujuan utama untuk mengungkapkan lapisan kesadaran yang menyembunyikan pikiran bawah sadar, sehingga memungkinkan penyelidikan terhadap masalah tersembunyi yang ada dalam diri individu (Pennachio, 1992).

Penciptaan mandala memiliki banyak keuntungan dengan tujuan utama mencapai integrasi antara pikiran sadar dan bawah sadar. Saat individu membuat mandala, mereka secara bersamaan membentuk batas pribadi yang memisahkan mereka dari lingkungan dan dunia luar (Smitheman-Brown dan Church, 1995). Kegiatan ini menciptakan suasana yang aman di mana pikiran bawah sadar dapat secara spontan terungkap melalui simbol-simbol yang dihasilkan. Proses intervensi seni mandala berfungsi sebagai alat meditasi yang menyenangkan, memberikan sarana yang nyaman untuk menjelajahi identitas seseorang (Babouchkina dan Robbins, 2015). Mandala terbukti bermanfaat sebagai alat peremajaan karena energi positif terlibat saat pencipta memilih simbol, warna, dan bentuk untuk membuatnya. Selama proses pembuatan mandala, energi negatif dapat dihilangkan sementara energi positif dapat dipertahankan (Hwang, 2011).

## **2. Menulis Ekspresif**

Menulis ekspresif adalah suatu teknik untuk mengungkapkan emosi dengan cara menuliskan pengalaman traumatis atau pengalaman yang tidak menyenangkan (Pennebaker, 2002). Aktivitas menulis merupakan bentuk komunikasi yang memungkinkan individu untuk mengembangkan pemikiran, membantu mereka menyadari peristiwa atau pengalaman yang telah mereka alami (Bolton, Howlett, Lago, dan Wright, 2004). Menulis ekspresif dianggap efektif dalam mengurangi stres karena individu dapat mengekspresikan emosi negatif, seperti kesedihan, kekecewaan, atau duka, dalam tulisan mereka. Melalui kegiatan ini, individu dapat mengubah sikap, meningkatkan kreativitas, merangsang memori, meningkatkan kinerja, dan kepuasan hidup, sehingga dapat meningkatkan kekebalan tubuh dan menghindari masalah psikosomatik (Lestari dan Marlina, 2014). Menulis ekspresif juga merupakan salah satu bentuk katarsis emosional di mana individu melepaskan emosi negatif. Teori Freud menyatakan bahwa katarsis, yakni mengungkapkan konflik atau peristiwa yang dialami, dapat membantu individu untuk memperbaiki diri dan mengatasi gejala-gejala masalah psikologis. Secara tidak langsung, melalui katarsis, individu dapat membawa peristiwa yang terdiam di alam bawah sadar kembali ke kesadaran, sehingga kegiatan menulis mampu membantu individu mengatasi pengalaman traumatis yang mereka alami (Brand, 1979).

Menulis ekspresif juga dikatakan sebagai *emotional storytelling*, dimana selama kegiatan menulis pengalaman traumatis individu juga melibatkan emosi yang dirasakan sehingga individu secara tidak langsung individu menceritakan bagaimana emosi yang selama ini dirasakannya serta mengekspresikan emosi-emosi yang dipendam. Selama individu mengekspresikan emosi serta pikirannya, individu mulai untuk merekonstruksi peristiwa yang dialami hingga mampu menimbulkan kesadaran (Pennebaker, 2002). Selama kegiatan menulis ekspresif individu juga diminta untuk melakukan evaluasi diri dimana individu membuat penilaian terhadap dirinya sendiri (Baker dan Moore, 2008). Menulis ekspresif memiliki beberapa tujuan, yaitu (1) membantu menyalurkan ide, perasaan dan harapan individu, (2) membantu individu merespon emosi dengan tidak membuang waktu dan energi dalam menekan perasaannya, dan (3) membantu individu dalam mereduksi stres (Pennebaker dan Chung, 2007).

Kegiatan menulis ekspresif dapat diaplikasikan untuk semua orang dengan mematuhi prosedur yang tepat. Menulis ekspresif melibatkan kegiatan menulis mengenai trauma atau pengalaman tidak menyenangkan yang dialami seseorang. Intervensi ini dilakukan dalam rentang waktu 3 hingga 4 hari, dengan setiap sesi menulis berlangsung selama 15 hingga 30 menit. Dalam proses ini, tidak ada umpan balik yang diberikan kepada individu karena mereka diberi kebebasan untuk menulis apapun yang mereka inginkan terkait dengan pengalaman traumatis yang mereka alami (Pennebaker, 2002). Thomson mengidentifikasi empat tahap dalam penerapan terapi menulis ekspresif, yakni (1) identifikasi, yang membantu individu untuk fokus dan rileks di awal aktivitas, (2) latihan menulis, yang melibatkan penulisan mengenai pengalaman traumatis, (3) refleksi diri, membantu individu mengintegrasikan pengetahuan yang diperoleh dalam kegiatan menulis untuk menemukan pemahaman dan pengetahuan lebih lanjut tentang diri mereka, dan (4) umpan balik, membantu individu dalam merenungkan aspek yang perlu diubah atau diperbaiki, serta elemen yang perlu dipertahankan (Bolton, dkk, 2004).

## **KERANGKA TEORITIK**

Resiliensi merujuk pada kemampuan efektif dalam mengatasi dan beradaptasi meskipun dihadapkan pada kehilangan, kesulitan, atau penderitaan (Tugade dan Fredrikson, 2004). Sebagai mekanisme pertahanan, resiliensi memungkinkan individu untuk tumbuh dan berkembang saat menghadapi tantangan (Davydov dkk, 2010). Ini adalah proses dinamis di mana individu menunjukkan kemampuan adaptasi positif bahkan ketika mengalami trauma atau kesulitan yang signifikan. Penggunaan resiliensi sebagai indikator kemampuan mengatasi stres menjadi relevan. Sifat yang bermanfaat dan sumber resiliensi terletak di dalam individu, pengalaman hidup mereka, dan lingkungan sekitar yang mendukung kapasitas ini untuk beradaptasi dan "memantul kembali" saat menghadapi kesulitan (Windle, Bennett, dan Noyes, 2011).

Dalam ranah pendidikan tinggi, Dickinson dan Dickinson (2014) menjelaskan bahwa resiliensi, yang merupakan rangkaian sikap dan perilaku terkait dengan kemampuan individu untuk pulih dan beradaptasi saat menghadapi risiko dan stres, diakui sebagai keterampilan penting bagi perkembangan mahasiswa. Secara konseptual, Anasuri dan Anthony (2018) menguraikan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi dapat dikelompokkan menjadi faktor protektif dan risiko. Beberapa faktor yang memengaruhi tingkat resiliensi lebih lanjut dibedakan oleh perbedaan jenis kelamin, variasi keluarga, dukungan orang tua, praktik budaya, dan kepercayaan spiritual. Faktor protektif, yang dapat diartikan sebagai karakteristik pada tingkat biologis, psikologis, keluarga, atau masyarakat yang terkait dengan kemungkinan lebih rendah terjadinya masalah, termasuk elemen-elemen seperti harga diri, dukungan sosial, efikasi kolektif, dan coping berorientasi pada pendekatan (Anasuri dan Anthony, 2018). Sementara itu, faktor risiko merujuk pada elemen-elemen yang memengaruhi fungsi individu dan seringkali di luar kendali seseorang, termasuk harga diri rendah, kecemasan, pengasuhan yang kurang baik, kemiskinan, dan keterikatan yang buruk (Anasuri dan Anthony, 2018).

Reivich dan Shatte (2002) menyatakan bahwa terdapat tujuh dimensi resiliensi. Pertama, regulasi emosi adalah kemampuan mengelola aspek internal untuk menjaga kinerja optimal di bawah tekanan. Individu yang resilien mengembangkan keterampilan untuk mengontrol emosi, perhatian, dan perilaku dengan efektif. Kedua, pengendalian dorongan melibatkan kemampuan mengelola perilaku yang berasal dari impuls emosional atau pikiran, termasuk keterampilan menunda kepuasan untuk mencapai hasil yang lebih memuaskan. Kemampuan ini juga terkait dengan regulasi emosi. Ketiga, analisis kausal adalah keterampilan mengidentifikasi akurat penyebab masalah. Individu resilien memiliki kecenderungan untuk mengidentifikasi penyebab secara efektif, menciptakan dasar untuk solusi yang potensial. Keempat, efikasi diri adalah keyakinan bahwa individu mampu menyelesaikan masalah dan mencapai kesuksesan. Individu yang resilien memiliki keyakinan dan kepercayaan diri, membangun kepercayaan dengan orang lain, dan menempatkan diri pada posisi yang lebih baik dengan lebih banyak peluang.

Kelima, realistis dan optimis adalah kemampuan individu untuk tetap positif terhadap masa depan, meskipun belum terwujud dalam perencanaan. Ini terkait dengan harga diri dan juga memiliki

hubungan kausal dengan efikasi diri serta melibatkan akurasi dan realisme. Keenam, empati melibatkan kemampuan membaca isyarat perilaku orang lain untuk memahami keadaan psikologis dan emosional mereka, memungkinkan membangun hubungan yang lebih baik. Individu yang resilien dapat membaca isyarat nonverbal orang lain, mengakomodasi keadaan emosi mereka, dan membangun hubungan yang lebih dalam. Ketujuh, keterjangkauan adalah kemampuan untuk meningkatkan aspek positif kehidupan dan mengambil peluang baru sebagai tantangan. Hal ini melibatkan mengatasi rasa malu, perfeksionisme, dan self-handicapping untuk mengejar hal-hal yang terhambat.

Penting untuk menyadari, menjaga, dan meningkatkan resiliensi sebagai kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi dalam menghadapi masalah. Individu yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi mampu menghadapi tantangan dengan cara yang efektif dan menemukan solusi yang tepat. Mereka terus berkembang meskipun lingkungan mereka terus berubah, karena mereka memiliki sifat fleksibel, kecerdasan, kreativitas, kemampuan beradaptasi yang cepat, dan kecakapan belajar dari pengalaman (*The Resiliency Center*). Meskipun resiliensi dianggap sebagai konsep abstrak, secara genetik bukanlah kapasitas yang tetap, melainkan dapat diajarkan dan ditingkatkan. Rutter (1987) dalam tulisannya menyatakan bahwa "resiliensi tidak boleh dianggap sebagai atribut yang tetap pada diri seseorang; ketika situasi berubah, kualitas resiliensi juga ikut terpengaruh." Beberapa penelitian menyoroti bahwa resiliensi dapat diperkuat melalui berbagai teknik, seperti penggunaan humor, teknik-teknik relaksasi, dan adopsi pola pikir positif.

Berbagai faktor penyembuhan berinteraksi secara saling mendukung untuk memfasilitasi resiliensi dalam mekanisme terapeutik terapi seni ekspresif. Enam faktor kunci yang berperan dalam membangun resiliensi melibatkan efektivitas terapi seni ekspresif dalam meningkatkan rasa percaya diri, sebagaimana terlihat dalam program percontohan "RESTART" yang menerapkan terapi seni ekspresif untuk mengatasi kecanduan dan memulihkan kepercayaan diri pesertanya (Chan dkk, 2018). Selain itu, ekspresi artistik non-verbal dapat memperkuat penerimaan diri dengan merangkul kembali perasaan utama tentang diri sendiri (Hanevik dkk, 2013). Terapi seni terpadu juga terbukti meningkatkan stabilitas emosional, sebagaimana yang terungkap dalam studi Korea terhadap mahasiswa (Kim, 2017). Kelompok seni ekspresif memberikan peluang untuk mengembangkan strategi coping positif, yang pada gilirannya memperkuat kemampuan pemecahan masalah (Harga, 2019). Dengan nilai inti kolaborasi, terapi seni ekspresif membangun komunitas dan meningkatkan kohesi melalui dukungan sebaya, seperti yang terungkap dalam studi program pelajar-ke-siswa (Kirsch dkk, 2014). Terakhir, ketahanan keluarga dapat ditingkatkan melalui terapi seni kreatif, termasuk terapi seni, tari/gerakan, dan musik, yang mampu memperkuat hubungan keluarga melalui penemuan kekuatan, inspirasi koneksi, dan peningkatan pemahaman tentang hubungan keluarga (Chilton dkk, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Li dan Peng (2022) menunjukkan bahwa teknik seni ekspresif dapat meningkatkan resiliensi pada mahasiswa. Sebagai alternatif dari konseling verbal tradisional, terapi seni ekspresif terbukti menjadi metode perawatan kesehatan mental yang efektif, dengan hasil penelitian menunjukkan peningkatan pada enam komponen resiliensi, yaitu efikasi diri, penerimaan diri, stabilitas emosi, pemecahan masalah, dukungan dari teman, dan dukungan dari keluarga.

Selain itu, terdapat cara yang dapat digunakan sebagai sarana untuk meningkatkan resiliensi pada mahasiswa, salah satunya adalah melalui kegiatan menulis ekspresif. Dengan menulis ekspresif, mahasiswa dapat mengungkapkan pemikiran dan perasaan mereka melalui kata-kata. Kegiatan ini memungkinkan mereka untuk mengeksplorasi dan memahami lebih mendalam aspek-aspek kehidupan yang menjadi sumber tantangan. Pennebaker dan Evans (2014) menyatakan bahwa menulis tentang pengalaman pribadi dapat meningkatkan pemahaman diri dan membantu individu mengelola emosi yang terkait dengan pengalaman tersebut. Menulis ekspresif dianggap sebagai bentuk terapi yang memfasilitasi pemrosesan emosional, membantu individu mengatasi stres, trauma, serta meningkatkan optimisme. Hasil penelitian oleh Stanton dan rekan-rekannya (2015) menunjukkan bahwa menulis ekspresif dapat merangsang pemikiran positif, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan memperkuat kemampuan individu untuk beradaptasi dengan perubahan. Dengan merinci pengalaman hidup, menetapkan tujuan, dan mengekspresikan harapan, menulis ekspresif

menciptakan narasi pribadi yang memperkuat dasar psikologis, membantu individu menjadi lebih kuat dan tahan banting di tengah-tengah ujian kehidupan.

### Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada peningkatan resiliensi pada mahasiswa magister profesi psikologi yang diberikan intervensi *art journal* dibandingkan dengan mahasiswa magister profesi psikologi yang tidak diberikan intervensi *art journal*. Skor resiliensi pada mahasiswa yang diberikan intervensi *art journal* lebih tinggi dibandingkan dengan skor resiliensi mahasiswa yang tidak diberikan intervensi *art journal*.

## METODE PENELITIAN

### Desain Penelitian

Untuk menguji pengaruh intervensi *art journal* terhadap tingkat resiliensi mahasiswa magister profesi psikologi, penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi experimental design* dengan model *nonequivalent pretest and posttest control group design*. Teknik pengambilan data sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu pengambilan partisipan dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan (Sugiyono, 2010). Desain rancangan penelitian dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1.**

#### Rancangan Penelitian

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Post-test	Follow-up
Eksperimen	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>
Kontrol	O <sub>4</sub>	-	O <sub>5</sub>	O <sub>6</sub>

Keterangan:

- O1** : Tes sebelum perlakuan
- O2** : Tes sesudah perlakuan
- O3** : Tindak lanjut sesudah perlakuan
- X** : Perlakuan yang diberikan
- : Tidak diberikan perlakuan

### Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini adalah 30 mahasiswa magister psikologi profesi. Adapun kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) mahasiswa magister profesi psikologi di Yogyakarta, 2) sedang menjalani Praktik Kerja Profesi Psikologi, 3) memiliki skor resiliensi kategori sedang. Partisipan dipilih berdasarkan skor total skala resiliensi yang diadaptasi dari (Irianto, dkk, 2021). 30 partisipan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 15 partisipan untuk kelompok eksperimen dan 15 partisipan untuk kelompok kontrol yang sudah dipilih sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan dalam penelitian. Partisipan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ditentukan dengan cara dipilih secara acak mahasiswa yang akan menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan ketentuan skor skala resiliensi pada partisipan kelompok eksperimen dan pada partisipan kelompok kontrol seimbang yaitu berada pada kategori sedang.

### Instrumen Pengukuran

#### Skala Resiliensi

Penelitian ini menggunakan skala resiliensi yang terdiri dari 79 item pertanyaan mengacu pada aspek-aspek resiliensi menurut Reivich dan Shatté (2002) yang memuat aspek kendali emosi, kontrol dorongan, optimisme, telaah sebab-akibat, timbang rasa, keyakinan akan kemampuan diri, dan penggapaian. Skala resiliensi diadaptasi berdasarkan penelitian Irianto dkk (2021). Masing-masing item pertanyaan menggunakan empat alternatif jawaban skala *likert* yaitu sangat sesuai, sesuai, kurang sesuai, dan tidak sesuai. Skala resiliensi telah diuji reliabilitas internalnya dengan nilai koefisien alpha 0,969 ( $\alpha = 0,969$ ) yang termasuk dalam kategori baik.

#### Materi Perlakuan

Perlakuan yang diberikan pada penelitian ini adalah intervensi *art journal* menggunakan modul yang telah dimodifikasi oleh peneliti berdasarkan modul oleh oleh Kikiany (2019) yang mengacu

pada kerangka berfikir dari Malchiodi (2003) dan Pennebaker (1997). Kikiany (2019) telah melakukan *tryout* modul kepada dua partisipan selama 3 minggu sebelum menggunakan modul penelitian pada partisipan yang telah ditentukan tentang mengekspresikan pikiran dan perasaan melalui media nonverbal.

Pada intervensi *art journal* modul perlakuan terdiri dari 7 sesi, yaitu (1) partisipan diajak untuk *sharing* bersama trainer mengenai pengalaman-pengalaman yang dilalui selama beberapa bulan terakhir sebagai *trainee* psikolog, (2) trainer berbagi pengetahuan dasar kepada partisipan mengenai materi intervensi seni, menulis ekspresif, psikologi warna, dan pemilihan alat-alat yang dapat digunakan dalam intervensi seni dan menulis ekspresif, setelah pemberian materi partisipan akan melakukan kegiatan menggambar *scribble* atau garis yang berputar-putar, menulis bebas, dan menulis tentang pengalaman-pengalaman yang tidak menyenangkan yang beberapa waktu belakangan ini yang paling menyusahkan, menjengkelkan, atau menyebalkan serta akibat negatif dari pengalaman tersebut pada buku gambar yang disediakan, (3) partisipan diajak untuk merefleksikan pikiran dan perasaannya, menumbuhkan kesadaran dan niat untuk bangkit kembali dari keterpurukan, menumbuhkan harapan dan kepercayaan diri untuk kembali tumbuh dan bersinar melalui kegiatan *art journal* 1.

Pada sesi keempat (4) mengajak partisipan untuk *sharing* mengenai pengalaman yang didapatkan berdasarkan kegiatan intervensi *art journal* pada hari pertama, (5) trainer berbagi pengetahuan mengenai mandala dan manfaat menggambar mandala, serta kegiatan simulasi menggambar mandala, (6) partisipan diajak menggambar mandala engker yang merupakan gambaran dari simbol diri dan merefleksikan nilai-nilai yang ada pada simbol diri partisipan, dan (7) partisipan diajak untuk mengevaluasi dan melakukan refleksi mengenai apa yang dirasakan dan pengalaman apa saja yang didapatkan setelah mengikuti kegiatan intervensi *art journal* melalui pengisian lembar kerja evaluasi, diskusi, dan presentasi.

#### **Teknik Analisis Data**

Uji hipotesis menggunakan uji non-parametrik dengan teknik *Mann Whitney-U*. Analisis *Mann Whitney-U* digunakan untuk melihat pengaruh perlakuan dengan membandingkan rata-rata nilai sesudah perlakuan (*posttest*) pada dua sampel independen, yaitu kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol (Muhid, 2019). Tingkat kesalahan (*alpha Cronbach*) ditetapkan 0,05. Hipotesis diterima apabila berdasarkan uji *Mann Whitney-U* nilai signifikan lebih kecil dari  $p = 0,05$  artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata nilai sesudah perlakuan pada dua sampel independen (Muhid, 2019).

Selain itu, untuk mengetahui sejauh mana peningkatan resiliensi mahasiswa setelah diberikan perlakuan/intervensi, peneliti melakukan uji beda sampel berpasangan (*paired sample t-test*) menggunakan analisis *Wilcoxon signed-rank test*. Seberapa besar peningkatan skor sebelum dan sesudah mendapat perlakuan/intervensi (dua sampel dependen). Peneliti membandingkan skor rata-rata pada kelompok eksperimen sebelum diberikan intervensi (*pretest*) dan setelah diberikan intervensi (*posttest*), kemudian juga dilakukan uji beda rata-rata nilai setelah perlakuan (*posttest*) dengan skor tindak lanjut (*follow-up*) pada kelompok eksperimen.

#### **Prosedur Penelitian dan Rancangan Intervensi**

Proses pelaksanaan yang akan dilakukan pada penelitian ini memiliki beberapa tahap, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap pasca pelaksanaan. Berikut merupakan uraian tahapan penelitian, yaitu: (1) pra intervensi. *Pertama*, prosedur penelitian diawali dengan melakukan pra penelitian dengan mewawancarai 11 mahasiswa magister psikologi profesi terkait problematika dan kondisi-kondisi yang dialami selama menjalani PKPP. *Kedua*, penentuan partisipan penelitian dengan memberikan skala resiliensi untuk mengukur tingkat resiliensi mahasiswa magister psikologi profesi. Kriteria partisipan yang dipilih adalah mahasiswa magister psikologi profesi yang memiliki kategori skor sedang. *Ketiga*, penentuan modul yang digunakan, yaitu modul kombinasi *expressive writing* dan *art therapy* yang telah di susun oleh Kikiany (2019). Modul tersebut dimodifikasi dengan mengubah nama modul menjadi modul intervensi *art journal*, menambahkan materi tentang menulis ekspresif dan *art therapy*, merubah kegiatan melukis menjadi kegiatan menggambar, dan iringan musik selama sesi *art journal* berlangsung. Selain itu, merancang panduan observasi yang akan



digunakan saat pelaksanaan intervensi. Lembar observasi memuat penilaian tentang kesan umum, yaitu kondisi fisik dan penampilan umum, hubungan sosial, yaitu hubungan yang dibangun partisipan dengan partisipan lain atau dengan trainer dan *co-trainer*, sikap/respon, yaitu, sikap/respon yang muncul selama proses intervensi (saat sesi menyimak trainer, *sharing* pengalaman, tanya jawab, melakukan aktivitas *art journal*, *sharing* setelah aktivitas *art journal*, dan keaktifan, yaitu inisiatif, bertanya, berbagi pengalaman, dan semangat yang muncul.

Kemudian, peneliti melakukan validasi modul penelitian kepada 3 *expert judgment* agar mengetahui kelayakan modul yang akan diberikan kepada partisipan penelitian. Kegiatan intervensi akan didampingi oleh trainer yang telah berpengalaman dibidangnya. *Ketiga*, peneliti melakukan *ethical clearance* dengan mengajukan proposal penelitian kepada komite etik Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. *Ethical clearance* bertujuan untuk bahan acuan agar penelitian yang dilakukan mengikuti prosedur yang telah ditetapkan, tidak merugikan pihak manapun, dan sesuai dengan kode etik yang berlaku. *Keempat*, pemilihan trainer dan observer. Adapun kualifikasi yang diperlukan untuk menyampaikan modul intervensi *art journal* untuk meningkatkan resiliensi adalah praktisi terapi seni yang telah tersertifikasi dan memiliki pengalaman sebagai trainer. Sedangkan pemilihan observer adalah mahasiswa magister psikologi sains.

Selanjutnya (2) tahap pelaksanaan intervensi. *Pertama*, pelaksanaan *pretest* dan *posttest*. Pelaksanaan *pretest* akan dilakukan setelah mendapatkan persetujuan *ethical clearance*. Menggunakan *google form* skala resiliensi akan diberikan kepada mahasiswa magister profesi psikologi di Yogyakarta. Partisipan yang dipilih adalah mahasiswa magister profesi psikologi yang memiliki nilai *pretest* pada kategori sedang. *Kedua*, pelaksanaan intervensi. Intervensi *art journal* akan dilaksanakan pada bulan Januari 2024 selama 2 hari. Intervensi pada hari pertama sebanyak 3 sesi, yaitu sesi pembukaan dan pengenalan, sesi materi dan penugasan, dan sesi *art journal 1*. Selanjutnya pada hari kedua intervensi sebanyak 4 sesi, yaitu sesi pembukaan, sesi *art mandala*, sesi *art journal 2*, dan sesi evaluasi dan penutupan. (3) pasca intervensi. *Pertama*, pemberian skala resiliensi kepada partisipan setelah satu minggu intervensi dihentikan sebagai *posttest*. *Kedua*, pemberian skala resiliensi kepada partisipan setelah dua minggu intervensi dihentikan sebagai *follow-up*.

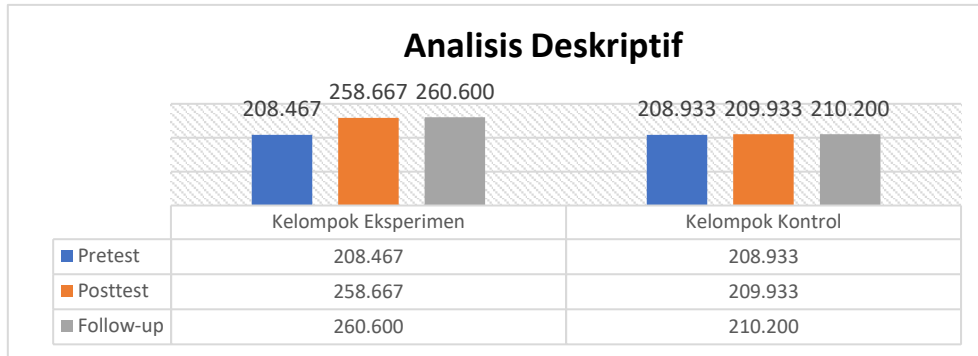
## HASIL PENELITIAN

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 30 mahasiswa Magister Profesi Psikologi di Yogyakarta berusia antara 23 – 29 tahun ( $M = 25,16$ ,  $SD = 1,64$ ). Terdapat 24 (80%) partisipan perempuan dan 6 (20%) partisipan laki-laki yang dibagi ke dalam dua kelompok yaitu, 15 partisipan kelompok eksperimen dan 15 partisipan kelompok kontrol. Partisipan dipilih berdasarkan hasil skor total skala resiliensi yang diadaptasi dari Irianto dkk (2021). Partisipan berasal dari universitas di Yogyakarta, yaitu Univ A (37%), Univ B (20%), Univ C (13%), dan Univ D (30%). Adapun data deskriptif partisipan dapat dilihat pada Tabel 2.

**Tabel 2.**

*Data Deskriptif Partisipan*

Karakteristik	N	%	M	SD
<b>Jenis Kelamin</b>				
Perempuan	24	80	-	-
Laki-laki	6	20		
<b>Usia</b>				
23 – 29 tahun			25,16	1,64
<b>Asal Universitas</b>				
Univ A	11	37		
Univ B	6	20	-	-
Univ C	4	13		
Univ D	9	30		



**Grafik 1. Hasil Nilai Rata-rata Resiliensi Sebelum dan Sesudah Perlakuan**

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata nilai ( $M$ ) *pretest* pada kelompok eksperimen  $M = 208,46$  ( $SD = 11,33$ ) dan kelompok kontrol  $M = 208,93$  ( $SD = 9,00$ ). Namun, pada data *posttest* rata-rata nilai pada kelompok eksperimen lebih tinggi ( $M = 258,66$ ,  $SD = 26,84$ ) dibandingkan dengan kelompok kontrol ( $M = 209,93$ ,  $SD = 8,44$ ). Begitu pula saat *follow-up* rata-rata nilai pada kelompok eksperimen lebih tinggi ( $M = 260,60$ ,  $SD = 25,75$ ) dibandingkan dengan kelompok kontrol ( $M = 210,20$ ,  $SD = 8,68$ ). Adapun analisis deskriptif variabel resiliensi dapat dilihat pada Tabel 3.

**Tabel 3.**

*Analisis Deskriptif*

	<i>Resilient_Pretest</i>	<i>Resilient_Post-test</i>	<i>Resilient_Follow-Up</i>
Kelompok Eksperimen ( $N = 15$ )			
<i>Median</i>	213,000	254,000	249,000
<i>Mean</i>	208,467	258,667	260,600
<i>Std. Deviation</i>	11,332	26,845	25,751
<i>Minimum</i>	182,000	227,000	232,000
<i>Maximum</i>	217,000	308,000	307,000
Kelompok Kontrol ( $N = 15$ )			
<i>Median</i>	212,000	213,000	213,000
<i>Mean</i>	208,933	209,933	210,200
<i>Std. Deviation</i>	9,004	8,447	8,687
<i>Minimum</i>	183,000	185,000	187,000
<i>Maximum</i>	217,000	216,000	219,000

### Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan menggunakan *independent sample t-test* dengan teknik *Mann-Whitney-U test*. Hasil analisis data *posttest* menunjukkan terdapat perbedaan tingkat resiliensi yang signifikan pada mahasiswa antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol,  $W = 225,000$ ,  $p < 0,001$ . Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada Tabel 4.

**Tabel 4.**

*Hasil Uji Hipotesis*

<i>Mann-Whitney-U Test</i>	
<i>Asymp. Sig 1 – Tailed</i>	
<i>Resilient_Posttest</i>	
<i>W</i>	225,000
<i>df</i>	-
<i>p</i>	$< 0,001$

Tabel 5 adalah hasil uji beda data sampel berpasangan dengan teknik *Wilcoxon signed-rank test* data *pretest*, *posttest*, dan *follow-up* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan dalam hal resiliensi pada kelompok eksperimen

dengan nilai signifikansi  $p = 0,001$  ( $z = -3,408$ ). Sedangkan, hasil uji data *posttest – follow-up* pada kelompok eksperimen menunjukkan tidak terdapat perbedaan resiliensi pada mahasiswa dalam jangka waktu 2 minggu setelah pemberian *posttest* dengan nilai signifikansi  $p = 0,513$  ( $z = -0,682$ ). Begitu juga pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data *pretest*, *posttest*, dan *follow-up* dalam hal resiliensi. Secara keseluruhan dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan resiliensi pada mahasiswa magister profesi psikologi yang mendapatkan intervensi dibandingkan mahasiswa yang tidak mendapatkan intervensi.

**Tabel 5**

*Hasil Uji Sampel Data Berpasangan*

		<i>Wilcoxon Signed-rank Test</i>					
		<i>Asymp. Sig 1 - Tailed</i>					
	<i>Measure 1</i>		<i>Measure 2</i>	<i>W</i>	<i>z</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Eksperimen	<i>Pretest</i>	-	<i>Post-test</i>	0,000	-3,408	-	< 0,001
	<i>Posttest</i>	-	<i>Follow-up</i>	48,000	-0,682	-	0,513
Kontrol	<i>Pretest</i>	-	<i>Post-test</i>	29,000	-1,475	-	0,145
	<i>Posttest</i>	-	<i>Follow-up</i>	40,500	-0,394	-	0,794

### **Kategorisasi Resiliensi antara Sebelum dan Sesudah Perlakuan**

Kategorisasi skor resiliensi pada kelompok eksperimen saat *pretest* menunjukkan bahwa sebanyak 15 partisipan termasuk dalam kategori sedang. Setelah diberikan intervensi *art journal* hasil *posttest* menunjukkan bahwa ada peningkatan skor resiliensi pada 86,7 % partisipan yang termasuk dalam kategori tinggi. Selanjutnya, berdasarkan hasil *follow-up* setelah dua pekan pemberian intervensi menunjukkan bahwa sebanyak 86,7 % partisipan memiliki skor resiliensi yang termasuk dalam kategori tinggi. Sedangkan, kategorisasi skor resiliensi pada kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi *art journal* menunjukkan bahwa skor resiliensi saat *pretest*, *posttest*, dan *follow-up* sebanyak 15 partisipan termasuk dalam kategori sedang. Hasil kategorisasi resiliensi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada Tabel 5 dan Tabel 6.

**Tabel 6.**

*Kategorisasi Resiliensi pada Kelompok Eksperimen*

	<b>Kategorisasi</b>	<b>Pretest</b>	<b>Posttest</b>	<b>Follow-up</b>
Rendah	$X \leq 158$	-	-	-
Sedang	$158 \leq X \leq 237$	100 %	13,3 %	13,3 %
Tinggi	$X \geq 237$	-	86,7 %	86,7 %
Jumlah Partisipan		15		

**Tabel 7.**

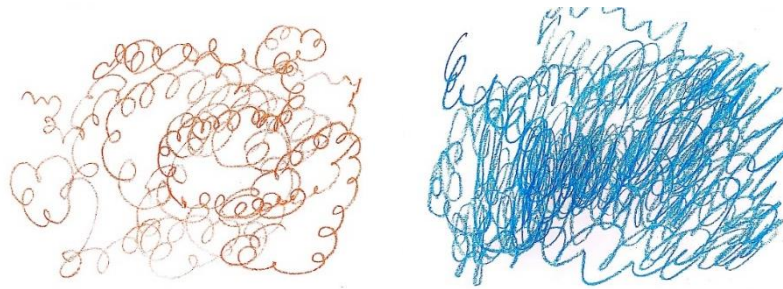
*Kategorisasi Resiliensi pada Kelompok Kontrol*

	<b>Kategorisasi</b>	<b>Pretest</b>	<b>Posttest</b>	<b>Follow-up</b>
Rendah	$X \leq 158$	-	-	-
Sedang	$158 \leq X \leq 237$	100 %	100 %	100 %
Tinggi	$X \geq 237$	-	-	-
Jumlah Partisipan		15		

### **Hasil Art Journal**

Intervensi *art journal* dilaksanakan selama dua hari dengan tujuh sesi. Sesi pertama, yaitu pembukaan dan perkenalan. Partisipan *sharing* bersama trainer mengenai pengalaman-pengalaman menjadi mahasiswa *trainee* psikolog. Adanya sesi *sharing* untuk mengingatkan kembali bahwa saat ini partisipan tidak sendirian dalam menghadapi tekanan akademik yang cukup banyak. Sesi kedua, yaitu penyampaian materi mengenai intervensi seni, menulis ekspresif, psikologi warna, serta melakukan simulasi menggambar dan menulis bebas. Partisipan menyampaikan bahwa adanya penyampaian materi menambahkan ilmu pengetahuan umum dalam ranah psikologi yang tidak didapatkan di kelas.

Kemudian kegiatan simulasi menggambar dan menulis menambah *insight* cara yang dapat dilakukan mahasiswa dalam katarsis atau stres yang dialami. Aktivitas menggambar dapat dilihat pada Gambar 1.



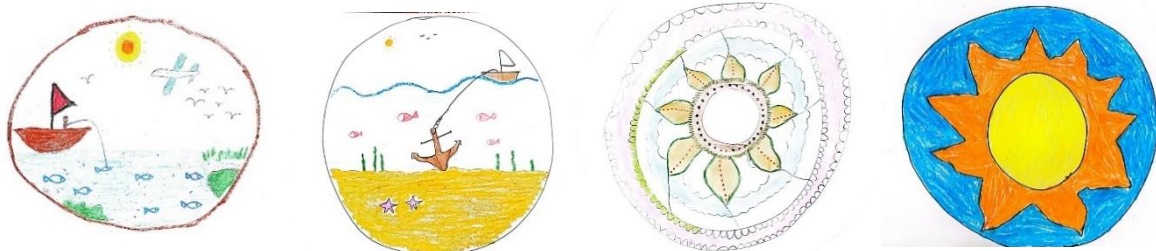
**Gambar 1. Aktivitas Intervensi Sesi Kedua Menggambar Bebas**

Pada sesi ketiga, yaitu *art journal* 1 membuat karya seni dengan mengikuti alur cerita bertumbuh dan bersinar. Setelah selesai membuat karya seni, partisipan diajak melakukan refleksi untuk merasakan makna dari karya yang telah dibuat dan *sharing* mengenai filosofi karya seninya. Kemudian partisipan melakukan kegiatan *journaling*. Partisipan mengungkapkan bahwa pada sesi ketiga dalam kegiatan intervensi dapat menumbuhkan harapan dan kepercayaan diri. Mahasiswa merasa dapat fokus kembali pada proses yang saat ini dijalani, lebih tenang memandang diri sendiri ditengah tuntutan yang dimiliki, dan yakin dengan kemampuan yang dimiliki dalam mencapai harapan dan target. Aktivitas membuat karya seni dengan mengikuti alur cerita bertumbuh dan bersinar dapat dilihat pada Gambar 2.



**Gambar 2. Aktivitas Intervensi Sesi Ketiga Membuat Karya Seni Bertumbuh dan Bersinar**

Sesi keempat, yaitu pembukaan intervensi hari kedua. Kegiatan intervensi diawali dengan trainer mengajak partisipan untuk *sharing* mengenai pengalaman yang didapatkan berdasarkan kegiatan intervensi *art journal* pada hari pertama. Pada sesi kelima, yaitu materi dan simulasi *art mandala* bebas serta *journaling*. Sesi keenam, yaitu *art journal* 2 menggambar mandala engker yang merupakan gambaran dari simbol diri dan merefleksikan nilai-nilai yang ada pada simbol diri tersebut. Partisipan mengemukakan bahwa menggambar simbol diri membuat partisipan kembali mengenal siapa diri mereka dalam bentuk simbol yang selama ini terabaikan. Mengetahui simbol diri membuat mahasiswa merasa bahwa dirinya berharga, menjadi lebih paham terhadap diri sendiri, merasa lebih menyayangi diri sendiri, memahami pola pikir diri sendiri, menyadari potensi diri, dan membuat kepercayaan diri meningkat. Aktivitas membuat menggambar mandala bebas dan menggambar mandala engker dapat dilihat pada Gambar 3.

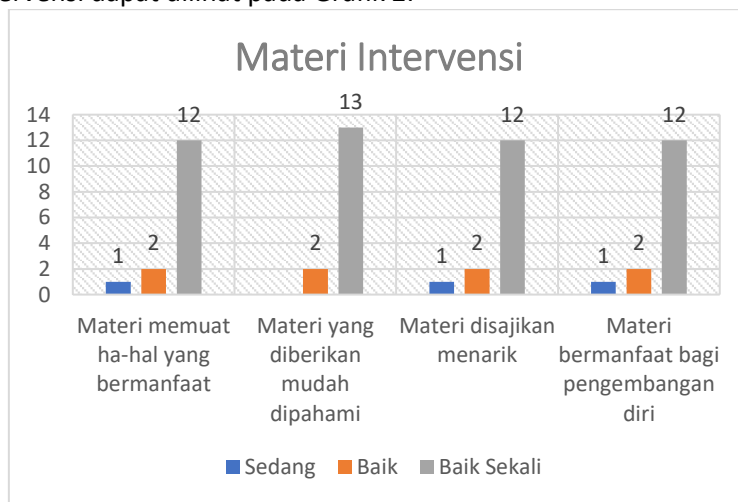


**Gambar 3. Aktivitas Intervensi Sesi Kelima dan Keenam Menggambar Mandala Bebas dan Mandala Engker**

Tahap terakhir, yaitu melakukan evaluasi serta refleksi mengenai apa yang dirasakan dan pengalaman apa saja yang didapatkan setelah mengikuti kegiatan intervensi *art journal*. Berdasarkan hasil evaluasi mahasiswa mengapresiasi penggunaan bahasa yang mudah dipahami oleh trainer selama penyampaian materi. Dinamika suasana ruangan yang dibangun oleh trainer dianggap menyenangkan dan nyaman, mencegah rasa bosan selama kegiatan berlangsung. Selain itu, mahasiswa juga merasa bahwa semua kebutuhan mereka selama intervensi *art journal* terpenuhi, termasuk efektivitas peralatan yang tersedia. Secara keseluruhan, hasil evaluasi menunjukkan bahwa intervensi ini berhasil menciptakan pengalaman positif dan memuaskan bagi mahasiswa yang terlibat.

**Hasil Evaluasi Intervensi**

Hasil evaluasi materi intervensi *art journal* menunjukkan bahwa secara keseluruhan materi yang disampaikan oleh trainer mudah untuk dipahami oleh mahasiswa, materi memuat hal-hal yang bermanfaat bagi pengembangan diri, dan trainer menyajikan materi dengan cara yang menarik. Hasil evaluasi materi intervensi dapat dilihat pada Grafik 2.



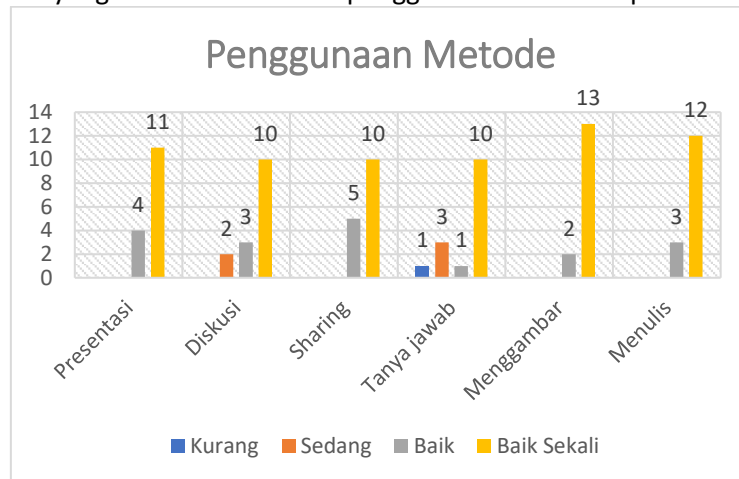
**Grafik 2. Evaluasi Materi Intervensi**

Hasil evaluasi trainer yang menjadi fasilitator pada intervensi *art journal* yaitu, secara keseluruhan trainer mampu membangun dinamika suasana ruangan yang menyenangkan dan nyaman, sehingga selama kegiatan berlangsung mahasiswa tidak merasa bosan, menggunakan bahasa yang mudah untuk dipahami oleh mahasiswa, dan menguasai materi secara keseluruhan serta dapat memberikan instruksi atau penugasan dengan baik. Hasil evaluasi trainer dapat dilihat pada Grafik 3.



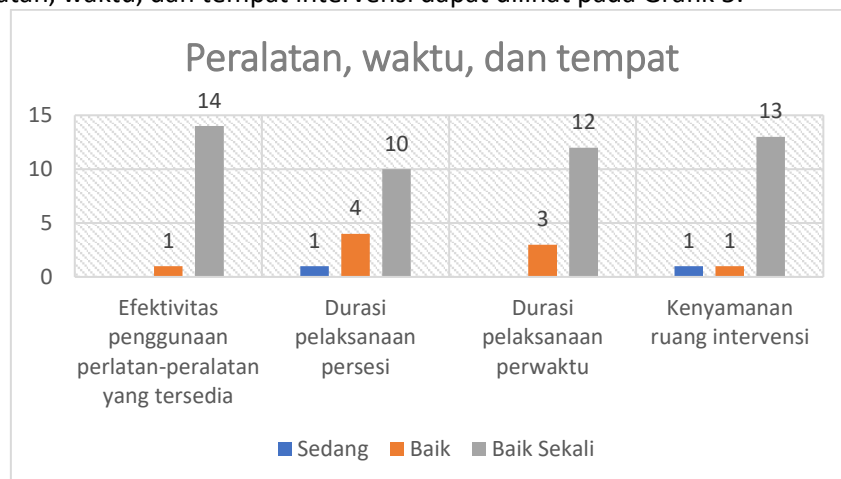
**Grafik 3. Evaluasi Trainer sebagai Fasilitator**

Hasil evaluasi penggunaan metode pada intervensi *art journal* secara keseluruhan mahasiswa memberikan penilaian yang baik. Hasil evaluasi penggunaan metode dapat dilihat pada Grafik 4.



**Grafik 4. Evaluasi Penggunaan Metode**

Hasil evaluasi peralatan yang digunakan pada intervensi *art journal* menunjukkan bahwa semua kebutuhan mahasiswa selama kegiatan intervensi *art journal* terpenuhi. Kenyamanan ruang intervensi *art journal* membuat pelaksanaan intervensi dapat terlaksana dengan kondusif. Selain itu, durasi pelaksanaan persesi dan perwaktu berjalan sesuai dengan waktu yang telah direncanakan. Hasil evaluasi peralatan, waktu, dan tempat intervensi dapat dilihat pada Grafik 5.



**Grafik 5. Evaluasi Peralatan, Waktu, dan Tempat Intervensi**

## PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh intervensi *art journal* dalam meningkatkan resiliensi pada mahasiswa magister profesi psikologi di Yogyakarta yang sedang melakukan Praktek Kerja Profesi Psikologi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan resiliensi yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi antara kedua kelompok penelitian, dimana kelompok eksperimen menunjukkan rata-rata nilai resiliensi yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Hasil tindak lanjut pada kelompok eksperimen dalam jangka waktu satu pekan setelah pemberian *posttest* tetap menunjukkan tingkat resiliensi yang tinggi. Selain itu, intervensi *art journal* berperan dalam membantu mahasiswa melakukan katarsis terhadap emosi-emosi yang dirasakan dan melakukan refleksi terhadap diri sendiri pada kelompok eksperimen. Hasil penelitian ini mendukung hipotesis bahwa intervensi *art journal* efektif dalam meningkatkan resiliensi pada mahasiswa magister profesi psikologi yang sedang melakukan Praktek Kerja Profesi Psikologi.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka tujuan intervensi ini telah tercapai dan membuktikan bahwa hipotesis penelitian ini diterima. Mahasiswa yang diberikan intervensi *art journal* telah mengalami peningkatan resiliensi dibandingkan mahasiswa yang tidak diberikan intervensi *art*

*journal*. Hasil penelitian ini mendukung pendapat dari hasil peneliti sebelumnya bahwa Intervensi terapi seni ekspresif memiliki dampak positif pada resiliensi mahasiswa, terutama dalam meningkatkan efikasi diri dan penerimaan diri. Efikasi diri, yang berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuannya, meningkat setelah intervensi, terutama melalui berbagai faktor terapeutik dalam terapi seni ekspresif. Penerimaan diri juga meningkat melalui intervensi yang nyaman, menyenangkan, harmonis, dan kreatif. Terapi seni ekspresif membantu individu mengembangkan rasa percaya diri dan kepercayaan diri yang memadai untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah dengan tepat.

Selain itu, intervensi juga meningkatkan kompetensi pemecahan masalah mahasiswa. Pemecahan masalah yang efektif diperlukan untuk menjaga kondisi mental yang sehat, dan terapi seni ekspresif membantu individu mengidentifikasi, menganalisis, dan menyelesaikan kesulitan melalui ekspresi kreatif. Strategi dalam mengatasi persoalan atau coping merupakan faktor yang turut berperan dalam resiliensi. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) coping yang efektif akan membantu individu mentoleransi dan menerima situasi yang menekan, serta tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat di kuasanya. Efektivitas coping tergantung dari keberhasilan pemenuhan tugas coping ini. Setelah fungsi tugas tersebut dapat terpenuhi, maka individu akan memiliki evaluasi yang lebih positif akan hidupnya, yakni dalam hal penerimaan dan penilaian positif dirinya, lingkungannya serta kondisi tekanan-tekanan yang dialaminya (Rubbyana, 2012). Selain itu, adanya dukungan dari teman menjadi faktor dominan setelah intervensi. Variabel-variabel seperti stabilitas emosi, efikasi diri, penerimaan diri, pemecahan masalah, dan dukungan sosial berperan penting dalam mekanisme resiliensi, dan intervensi terapi seni ekspresif membantu memperkuat hubungan antar variabel-variabel tersebut (Li dan Peng, 2022).

Selain itu, hasil penelitian ini juga mendukung terdahulu yang menyatakan bahwa teknik menulis ekspresif efektif dalam mereduksi stres. Pennebaker (1997) mengungkapkan bahwa “penerjemahan pengalaman (pahit) ke dalam bahasa akan mengubah cara orang berpikir mengenai pengalaman itu. Menulis ekspresif menyediakan peluang bagi individu untuk memantulkan perasaannya secara emosional dalam bentuk penggunaan kata-kata untuk menyampaikan emosi yang dirasakan selama berinteraksi sosial. Peningkatan penyampaian emosi tersebut akan meningkatkan perbaikan dalam stabilitas hubungan baik dirinya sendiri maupun dengan orang-orang disekitarnya.” Teknik menulis ekspresif dianggap mampu mereduksi stres karena saat individu berhasil mengeluarkan emosi-emosi negatifnya (perasaan sedih, kecewa, berduka) ke dalam tulisan, individu tersebut dapat mulai merubah sikap, meningkatkan kreativitas, mengaktifkan memori, memperbaiki kinerja dan kepuasan hidup sehingga meningkatkan kekebalan tubuhnya dan terhindar dari psikosomatis. Pannebaker (1997) juga menemukan bukti bahwa sel-sel T-limfosit para mahasiswa menjadi lebih aktif enam pekan setelah mereka menulis peristiwa-peristiwa yang menekan. Salah satu indikasinya adalah adanya stimulasi sistem kekebalan tubuh.

Intervensi *art journal* memberikan dampak positif terhadap aspek resiliensi, khususnya dalam hal mengelola regulasi emosi untuk tetap efektif dibawah tekanan. Kedua adalah efikasi diri yaitu keyakinan dalam kemampuan memecahkan masalah. Ketiga realistis dan optimis yaitu tetap positif tentang masa depan. Keempat analisis kausal yaitu mengidentifikasi penyebab masalah secara akurat. Kelima keterjangkauan yaitu meningkatkan aspek positif kehidupan dan mengambil kesempatan baru tanpa terhambat oleh rasa malu. Melalui sesi pertama, yaitu *sharing* mengenai pengalaman menjadi mahasiswa *trainee* psikolog menyadarkan bahwa partisipan tidak sendirian dalam menghadapi banyaknya tuntutan akademik. Materi-materi yang disajikan dalam pelaksanaan intervensi memperluas ilmu pengetahuan umum dalam ranah psikologi yang tidak didapatkan di kelas. Kemudian kegiatan simulasi menggambar dan menulis menambah *insight* cara yang dapat dilakukan partisipan dalam katarsis atau stress yang dialami. Sehingga partisipan merasa lebih tenang dan lega setelah dapat menyalurkan emosi yang dirasakan. Hasil ini mendukung penelitian yang dilakukan Riyadi (2020) yang mengungkapkan bahwa seni menggambar dapat memberikan efek relaksasi dan proses katarsis emosi negatif. Keunggulan dari kegiatan *art therapy* ialah dapat mengungkap keadaan diri (*real self*) dan mengetahui bagaimana cara atau solusi yang tepat untuk mencapai keadaan diri yang diinginkan (*ideal*

*self*), selain itu kegiatan ini juga menggunakan peralatan sederhana seperti spidol, pensil warna dan peralatan seni lainnya, dan proses terapi ini bersifat menyenangkan dan menenangkan.

Kegiatan seni dan menulis ekspresif membantu partisipan yang mengalami kesulitan dalam mencurahkan, menyampaikan atau membicarakan masalah yang dihadapinya sehingga melalui kegiatan seni dan menulis ekspresif partisipan diminta memberanikan diri atau mendorong dalam menyatakan perasaannya secara bebas. Kegiatan seni dan menulis ekspresif menstimulasi partisipan untuk mengekspresikan pikiran dan emosi melalui seni. Partisipan merasakan kebebasan yang mendalam dan mengeksplorasi konflik kehidupan melalui media-media seni secara simbolis dimana nantinya setiap emosi yang diekspresikan menunjukkan bahwa partisipan telah mengalami katarsis. Kegiatan seni dan menulis ekspresif mengubah gambaran tentang emosi dan pemikiran negatif yang hadir dalam diri partisipan menjadi emosi positif serta kreatif dan menjadikan pengalaman artistik bagi partisipan, dimana partisipan mampu menyampaikan emosi dan pemikiran mereka melalui media secara khusus dan bermakna sehingga makna dari konflik yang dialami diterjemahkan ke dalam katarsis. Maka dengan teknik katarsis partisipan mampu melepaskan emosi negatif dan mengurangi stress dalam dirinya sehingga membantu dalam menenangkan pikiran (Adibah dan Zakaria, 2015). Selain itu kegiatan seni dan menulis ekspresif membantu partisipan dalam mengekspresikan dirinya melalui kegiatan menggambar dan menulis. Ekspresi diri juga umumnya melibatkan refleksi verbal untuk membantu partisipan memahami pengalaman, perasaan, dan persepsi mereka, sementara kata-kata umumnya digunakan untuk menceritakan kisah pribadi (Malchiodi, 2003).

Pada sesi ketiga *art journal 1* yaitu membuat karya seni dengan mengikuti alur cerita bertumbuh dan bersinar. Simulasi yang telah dilakukan menumbuhkan harapan dan kepercayaan diri. Partisipan dapat fokus kembali pada proses yang saat ini dijalani, lebih tenang memandang diri sendiri ditengah tuntutan yang dimiliki, dan yakin dengan kemampuan yang dimiliki dalam mencapai harapan dan target. Mendukung pernyataan Li dan Peng (2022) dalam penelitiannya bahwa terapi seni ekspresif dapat sangat membantu individu dalam mengembangkan rasa percaya diri dan kepercayaan yang memadai untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah dengan tepat. Lingkungan yang mendukung dan afirmatif dalam seni ekspresif mendorong individu untuk pengalaman emosional melalui karya seni yang pada gilirannya memperkuat efikasi diri. Selain itu, *American Art Therapy Association* (2013) mengemukakan bahwa salah satu cara untuk meningkatkan *self-esteem* seseorang adalah dengan menggunakan *art therapy*, karena *art therapy* membantu memfasilitasi individu untuk menggunakan media seni, proses kreatif, dan hasil dari karya seni untuk mengeksplorasi perasaan, konflik emosi, kesadaran diri, menata perilaku, meningkatkan kemampuan sosial, sehingga hal ini dapat meningkatkan *self-esteem* yang dimiliki seseorang dan dapat mengoptimalkan diri mereka ketika berperilaku di dalam lingkungan sehari-hari.

Selanjutnya sesi kelima dan keenam *art mandala* yaitu menggambar mandala engker yang merupakan gambaran dari simbol diri dan merefleksikan nilai-nilai yang ada pada simbol diri tersebut. Menggambar simbol diri dapat mengenali kembali siapa diri partisipan dalam bentuk simbol yang selama ini terabaikan. Mengetahui simbol diri membuat diri lebih berharga, menjadi lebih paham terhadap diri sendiri, merasa lebih menyayangi diri sendiri, memahami pola pikir diri sendiri, menyadari potensi diri, dan membuat kepercayaan diri meningkat. Mendukung pernyataan Babouchkina dan Robbins (2015) bahwa menggambar mandala memberikan suasana aman dimana pikiran bawah sadar akan secara spontan ditampilkan melalui simbol-simbol yang diciptakan. Proses intervensi seni mandala menjadi alat meditasi yang menyenangkan karena memiliki instrumen yang nyaman untuk menemukan jati diri seseorang (Babouchkina dan Robbins, 2015).

Pada sesi terakhir melakukan evaluasi serta refleksi mengenai apa yang dirasakan dan pengalaman apa saja yang didapatkan setelah mengikuti kegiatan intervensi *art journal*. Intervensi *art journal* yang difasilitatori oleh trainer menggunakan bahasa yang mudah dipahami. Dinamika suasana ruangan yang dibangun oleh trainer dianggap menyenangkan dan nyaman, mencegah rasa bosan selama kegiatan berlangsung. Selain itu, semua kebutuhan selama intervensi *art journal* terpenuhi, termasuk efektivitas peralatan yang tersedia. Secara keseluruhan, hasil evaluasi menunjukkan bahwa intervensi ini berhasil menciptakan pengalaman positif dan memuaskan bagi partisipan yang terlibat.



Adapun kelemahan dari intervensi *art journal* yaitu jumlah partisipan yang terbatas. Kemudian manipulasi dalam modul yang digunakan belum sepenuhnya mengarah kepada intervensi dalam meningkatkan resiliensi. Tidak dilakukan observasi berdasarkan aspek-aspek resiliensi untuk melihat gambaran resiliensi pada partisipan saat mengikuti intervensi. Selain itu, waktu pemberian intervensi yang terbatas, sehingga belum dapat dipastikan efek jangka panjang terhadap perubahan resiliensi partisipan.

### **KESIMPULAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi *art journal* efektif untuk meningkatkan resiliensi pada mahasiswa magister profesi psikologi di Yogyakarta. Terdapat perbedaan yang signifikan dalam hal resiliensi antara kelompok eksperimen yang diberikan intervensi *art journal* dan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi *art journal*.

### **SARAN**

Beberapa hal yang dapat dijadikan saran dan dipertimbangkan dalam penelitian selanjutnya yaitu membuat manipulasi yang menggambarkan resiliensi partisipan saat pemberian intervensi pada setiap sesinya, menyediakan lembar observasi berdasarkan aspek-aspek resiliensi agar mengetahui gambaran resiliensi pada partisipan saat mengikuti intervensi, menambahkan waktu pemberian intervensi yang lebih panjang untuk melihat dampak resiliensi dalam jangka panjang, dan menambahkan jumlah partisipan agar efektivitas pemberian intervensi dapat memberikan kebermanfaatan yang lebih luas.

Selain itu, saran kepada mahasiswa diharapkan dapat menerapkan aktivitas *art journal* sebagai upaya dalam menyeimbangkan kembali kondisi mental saat dihadapkan dengan tuntutan akademik yang banyak. Aktivitas menggambar, menulis ekspresif, serta adanya refleksi menjadi wadah dalam melepaskan emosi-emosi negatif yang menumpuk, sehingga dapat membangun kesadaran mahasiswa dalam upaya menemukan solusi yang tepat dan dapat bangkit, serta tetap mampu bertahan dalam situasi yang menekan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abbing, A., Baars, E. W., de Sonnevile, L., Ponstein, A. S., & Swaab, H. (2019). The effectiveness of art therapy for anxiety in adult women: A randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology, 10*, 1203. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01203>
- Amelia, S., Asni, E., & Chairilsyah, D. 2014. Gambaran Ketangguhan Diri (Resiliensi Akademik) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau, 1(2), 1-9*. <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFDOK/article/view/2841/2756>
- Aukst-Margetić, B., Koić, E., & Kuna, D. (2014). The role of art therapy in the treatment of psychotrauma. *Psihologijske Teme, 23(1), 95-112*.
- Azwar, S. (2003). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Barker, E. T., Howard, A. L., Villemare-Krajden, R., & Galambos, N. L. (2018). Daily experiences of stress in emerging adulthood: Implications for mental health and academic performance. *Emerging Adulthood, 6(5), 338-350*. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0822-9>
- Bolton, G., Howlett, S., Lago, C., & Wright, J. K. (2004). *Writing cures: An introductory handbook of writing in counselling and psychotherapy*. Brunner Routledge.
- Burton, C. M., & King, L. A. (2008). Effects of (very) brief writing on health: The two-minute miracle. *British Journal of Health Psychology, 13(1), 9-14*. <https://doi.org/10.1348/135910707x250910>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety, 18(2), 76-82*. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Cushway, D. (1992). Stress in Clinical Psychology Trainees. *The British Journal of Clinical Psychology, 31(2), 169-179*. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.1992.tb00981.x>
- Cushway, D., & Tyler, P. (1996). Stress in Clinical Psychologist. *International Journal of Social Psychiatry, 42(2), 141-149*. <https://doi.org/10.1177/002076409604200208>

## DAFTAR PUSTAKA

- Davydov, dkk. (2010). Resilience and mental health. *Clinical Psychology Review, 30 (5), 479- 95*. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.003>
- de Moraes, A. H., Dalecio, M. A. N., Vizmann, S., de Carvalho Bueno, V. L. R., Roecker, S., Salvagioni, D. A. J., & Eler, G. J. (2014). Effects on scores of depression and anxiety in psychiatric patients after clay work in a day hospital. *The Arts in Psychotherapy, 41(2), 205-210*. <http://dx.doi.org/10.1016/j.aip.2014.02.002>
- Finlay-Jones, A. L., Rees, C. S., & Kane, R. T. (2015). Self-Compassion, Emotion Regulation and Stress among Australian Psychologists: Testing an Emotion Regulation Model of Self-Compassion Using Structural Equation Modeling. *PLOS ONE, 10(7), e0133481*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0133481>
- Frattaroli, J. (2006). Experimental disclosure and its moderators: A meta-analysis. *Psychological Bulletin, 132(6), 823-865*. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.6.823>
- Gill, A. E., Butler, M. H., & Pictor, A. (2012). Investigating the psychosocial factors that increase the risk of being cyberbullied. *Journal of Social Sciences, 8(1), 115-124*.
- Hannigan, B., Edwards, D., & Burnard, P. (2004). Stress and Stress Management in Clinical Psychology: Findings from a Systematic Review. *Journal of Mental Health, 13(3), 235-245*. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/09638230410001700871>
- Harms, P. D., Brady, L., Wood, D., Lavery, B., & Pereira, D. (2018). The development of a new measure of resiliency: The Comprehensive Inventory of Resilience Dimensions (CIRD). *Psychological Assessment, 30(5), 574-585*.
- Hendriani, W. (2017). Adaptasi Positif Pada Resiliensi Akademik Mahasiswa Doktoral. *Humanitas, Vol. 14, No. 2, 138 – 149*. <http://dx.doi.org/10.26555/humanitas.v14i1.5696>
- Hinz, L. D. (2009). *Expressive therapies and resilience: Working with the body, mind, and imagination*. In *Handbook of research on adult learning and development*. Routledge.

- Hou, X.-L., Wang, H.-Z., Guo, C., Gaskin, J., Rost, D., & Wang, J.-L. (2016). Psychological resilience can help combat the effect of stress on problematic social networking site usage. *Personality and Individual Differences, 61*-65.
- Joyce, S., & Shand, F. (2018). *The Wellbeing and Resilience Centre: An Organisational Model. In Building Strong Communities Through Education and Integration*. Springer.
- Kaimal, G., Ray, K., & Muniz, J. (2016). Reducing burnout and promoting emotional resilience: An expressive writing and drawing study with university students. *Art Therapy, 33*(2), 74-80. <https://doi.org/10.1080%2F07421656.2016.1166832>
- Kaufman, Scott Barry., & Kaufman, James C. (2009). *The Psychology of Creative Writing*. Cambridge University Press.
- Kern, M. L., Waters, L. E., Alder, A., & White, M. (2015). Adult attachment and well-being: The mediating effects of individual differences in resilience. *The Journal of Positive Psychology, 10*(3), 246-257.
- Keye, D., & Pidgeon, A. M. (2013). Now you see it, now you don't: The experience of defining and using the concept of resilience. *Hecate, 38*(1), 51-70.
- Kikiany, G. (2019). *Ekspresi Diri Melalui Media Expressive Writing Dan Art Therapy Untuk Menurunkan Depresi Pada Pasien Kanker*. Tesis Universitas Muhammadiyah Malang.
- King, L. A., & Pennebaker, J. W. (1996). Writing about the self: Frequency of use and impact on anxiety in a community sample. *Journal of Social and Clinical Psychology, 15*(2), 256-273.
- Lestari, M. P., & Marlina, E. (2016). Efektivitas Penggunaan Teknik Menulis Ekspresif Dalam Mereduksi Stres Siswa Kelas X SMA. *Jurnal Penelitian Pendidikan*. <https://doi.org/10.25134/pedagogi.v3i1.397>
- Liebmann, Marian. (2004). *Art Therapy for Groups: A Handbook of Themes and Exercises*. Brunner-Routledge.
- Luthar, S. S. (2006). *Resilience in development: A synthesis of research across five decades. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), Developmental psychopathology: Risk, disorder, and adaptation*. John Wiley & Sons, Inc. <http://dx.doi.org/10.1002/9780470939406.ch20>
- Malchiodi, C. A. (2015). *Art Therapy and Resilience in Adults. In Handbook of Art Therapy*. Guilford Press.
- Margareth, V. (2016). Hubungan antara Self Esteem dengan Resiliensi pada Siswa Sekolah Menengah Pasca Bencana Banjir dan Tanah Longsor di Daerah Batu Gajah Ambon. Tugas Akhir. Universitas Kristen Satya Wacana. <http://repository.uksw.edu/handle/123456789/10027>
- Martin, L., Oepen, R., Bauer, K., Nottensteiner, A., Mergheim, K., Gruber, H., & Koch, S. C. (2018). Creative arts interventions for stress management and prevention—A systematic review. *Behavioral Sciences, 8*(2), 28. <https://doi.org/10.3390/bs8020028>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist, 56*(3), 227-238. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Mir'annisa, I. M., Nandang, R., & Nandang, B. (2019). Kemampuan Adaptasi Positif Melalui Resiliensi. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research, 3*(2), 70-75. [https://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative\\_counseling/article/view/568](https://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling/article/view/568)
- Muhid, A. (2019). *Analisis Statistik 5 Langkah Praktis Analisis Statistik dengan SPSS for Windows*. Zifatama Jawa.
- Muhid, A. (2019). *Analisis Statistik 5 Langkah Praktis Analisis Statistik dengan SPSS for Windows*. Zifatama Jawa.
- Mukhlis, Akhmad. (2011). Pengaruh Terapi Membatik terhadap Depresi pada Narapidana. *Psikoislamika, 99*-116. <https://doi.org/10.18860/psi.v0i1.1548>
- Pakenham, K. I., & Stafford-Brown, J. (2012). Stress in Clinical Psychology Trainees: Current Research Status and Future Directions. *Australian Psychologist Society, 47*(3), 147-155. <https://doi.org/10.1111/j.1742-9544.2012.00070.x>
- Pennebaker, & Chung. (2007). *Expressive Writing: Connections to Physical and Mental Health*. Oxford University Press.

- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *American Psychological Society*, Vol.8, No.3, 162-166. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00403.x>
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2011). *Expressive writing: Connections to physical and mental health*. In H. S. Friedman (Ed.), *The Oxford Handbook of Health Psychology*. Oxford University Press.
- Pennebaker. (2002). Ketika diam bukan emas: Berbicara dan menulis sebagai terapi. Mizan.
- Pica, M. (1998). The Ambiguous Nature of Clinical Training and Its Impact on the Development of Student Clinicians. *Psychotherapy*, 35, 361–265. <https://www.proquest.com/openview/9c363ef8868b5364fa15ae18cb919888/1.pdf?pq-origsite=gscholar&cbl=18750>
- Priyatno, D. (2017). *Panduan Praktis Olah Data Menggunakan SPSS*. Andi.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Random House, Inc.
- Roellyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan optimisme terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 29-37. [https://www.researchgate.net/profile/Ratih-Arruum-Listiyandini/publication/318128262\\_Peranan\\_Optimisme\\_terhadap\\_Resiliensi\\_pada\\_Mahasiswa\\_Tingkat\\_Akhir\\_yang\\_Mengerjakan\\_Skripsi/links/595b4dbdaca272f3c0877f43/Peranan-Optimisme-terhadap-Resiliensi-pada-Mahasiswa-Tingkat-Akhir-yang-Mengerjakan-Skripsi.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Ratih-Arruum-Listiyandini/publication/318128262_Peranan_Optimisme_terhadap_Resiliensi_pada_Mahasiswa_Tingkat_Akhir_yang_Mengerjakan_Skripsi/links/595b4dbdaca272f3c0877f43/Peranan-Optimisme-terhadap-Resiliensi-pada-Mahasiswa-Tingkat-Akhir-yang-Mengerjakan-Skripsi.pdf)
- Rohmani, N., dan Andriani, R. (2021). Correlation between academic self-efficacy and burnout originating from distance learning among nursing students in Indonesia during the coronavirus disease 2019 pandemic. *J Educ Eval Health Prof*. <https://doi.org/10.3352/jeehp.2021.18.9>
- Ross, S. N., & Thomas, K. (2021). Art Therapy as an Adjunctive Treatment for Posttraumatic Stress Disorder: A Case Series. *Art Therapy*, 38(4), 189-197.
- Rossi, A., Cetrano, G., Pertile, R., Rabbi, L., Donisi, V., Grigoletti, L., Curtolo, C., Tansella, M., Thornicroft, G., & Amadeo, F. (2012). Burnout, Compassion Fatigue, and Compassion Satisfaction Among Staff in Community-Based Mental Health Services. *Psychiatry Research*, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2012.07.029>
- Sarah & Hasanat, Nida Ul. (2010). Kajian Teoritis Pengaruh Art Therapy dalam Mengurangi Kecemasan pada Penderita Kanker. *Buletin Psikologi*, 29-35. [https://www.academia.edu/85754151/Kajian\\_Teoritis\\_Pengaruh\\_Art\\_Therapy\\_Dalam\\_Mengurangi\\_Kecemasan\\_Pada\\_Penderita](https://www.academia.edu/85754151/Kajian_Teoritis_Pengaruh_Art_Therapy_Dalam_Mengurangi_Kecemasan_Pada_Penderita)
- Seabrook, E., Kern, M. L., & Rickard, N. S. (2016). Social networking sites, depression, and anxiety: A systematic review. *JMIR Mental Health*, 3(4), e50. <https://doi.org/10.2196/mental.5842>
- Setiana, D. G. A., Wiyani, Cristin., & Erwanto, Rizky. (2017). Pengaruh Art Therapy (Terapi Menggambar) terhadap Stres pada Lansia. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 192-202. <https://doi.org/10.31101/jkk.402>
- Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Experimental and quasiexperimental designs for generalized causal inference*. Houghton Mifflin Co.
- Sirois, F. M., Molnar, D. S., & Hirsch, J. K. (2015). Self-Compassion, Stress, and Coping in the Context of Chronic Illness. *Self and Identity*, 14(3), 334– 347. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/15298868.2014.996249>
- Souri, H., & Hasanirad, T. (2011). Relationship between Resilience, Optimism and Psychological Well-being in Students of Medicine. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 30, 1541-1544. <https://doi.org/10.1016/J.SBSPRO.2011.10.299>
- Stafford-brown, J., & Pakenham, K. I. (2012). The Effectiveness of an ACT Informed Intervention for Managing Stress and Improving Therapist Qualities in Clinical Psychology Trainees. *J Clin Psychol*, 68(6), 592–613. <https://doi.org/10.1002/jclp.21844>
- Stanton, A. L., Danoff-Burg, S., Sworowski, L. A., Collins, C. A., Branstetter, A. D., Rodriguez-Hanley, A., & Twillman, R. (2002). Randomized, controlled trial of written emotional expression and benefit

- finding in breast cancer patients. *Journal of Clinical Oncology*, 20(20), 4160-4168. <https://doi.org/10.1200/jco.2002.08.521>
- Stuckey H. L. & Nobel, J. (2010). The Connection Between Art, Healing, and Public Health: A Review of Current Literature. *American Journal of Public Health*, 100(2), 254-263. <https://doi.org/10.2105%2FAJPH.2008.156497>
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*. 86, 320-333. <https://doi.org/10.1037%2F0022-3514.86.2.320>
- Utami, C., & Helmi, A. (2017). Self-efficacy dan resiliensi: Sebuah tinjauan meta-analisis. *Jurnal UGM Buletin Psikologi*, 25(1), 54-65. <http://dx.doi.org/10.22146/buletinpsikologi.18419>
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178). [https://www.academia.edu/6675361/Development\\_and\\_Psychometric\\_Evaluation\\_of\\_the\\_Resilience\\_Scale](https://www.academia.edu/6675361/Development_and_Psychometric_Evaluation_of_the_Resilience_Scale)
- Williamson, T. (2020). *How art and painting can help relieve stress*. Diakses dari <https://www.psychreg.org/art-painting-stress/>.
- Windle, G., Bennert, K.M., & Noyes, J. (2011). A methodological review of resilience measurement scales. *Health and Quality of Life Outcomes*, 9:8. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-9-8>



# LAMPIRAN





# MODUL INTERVENSI ART JOURNAL

Disusun Oleh:  
Chairun Nisya, S.Psi

**PROGRAM STUDI MAGISTER PROFESI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA  
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA  
YOGYAKARTA  
2023**

## DAFTAR ISI

<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>i</b>
<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>SESI 1: PEMBUKAAN DAN PERKENALAN</b> .....	<b>1</b>
1. Durasi .....	1
2. Tujuan .....	1
3. Alat dan Bahan .....	1
4. Metode .....	1
5. Prosedur .....	1
<b>SESI 2: PENYAMPAIAN MATERI DAN PENUGASAN</b> .....	<b>4</b>
1. Durasi .....	4
2. Tujuan .....	4
3. Alat dan Bahan .....	4
4. Metode .....	4
5. Urutan Kegiatan .....	4
6. Materi .....	4
7. Lembar Simulasi .....	5
<b>SESI 3: ART JOURNAL 1</b> .....	<b>7</b>
1. Durasi .....	7
2. Tujuan .....	7
3. Alat dan Bahan .....	7
4. Metode .....	7
5. Instruksi .....	7
6. Materi <i>Journaling</i> .....	8
<b>SESI 4: PEMBUKAAN HARI KE DUA</b> .....	<b>9</b>
1. Durasi .....	9
2. Tujuan .....	9
3. Metode .....	9
4. Prosedur .....	9
<b>SESI 5: ART MANDALA</b> .....	<b>10</b>
1. Durasi .....	10
2. Tujuan .....	10
3. Alat dan Bahan .....	10
4. Metode .....	10
5. Urutan Kegiatan .....	10
6. Materi .....	10
7. Lembar Simulasi .....	11
8. Materi <i>Journaling</i> .....	12



<b>SESI 6 ART JOURNAL 2.....</b>	<b>13</b>
1. Durasi .....	13
2. Tujuan.....	13
3. Alat dan Bahan .....	13
4. Metode.....	13
5. Instruksi.....	13
6. Materi <i>Journaling</i> .....	14
<b>SESI 9: EVALUASI DAN PENUTUPAN .....</b>	<b>15</b>
1. Durasi .....	15
2. Tujuan.....	15
3. Alat dan Bahan .....	15
4. Metode.....	15
5. Lembar Kerja .....	15
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>16</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## PENGANTAR

Masa studi di psikologi memiliki jenjang pendidikan yaitu mulai dari program sarjana, magister hingga pada program studi doktor. Selama mengikuti masa studi di program studi magister profesi psikologi, mahasiswa dibekali berbagai keahlian untuk mempersiapkan diri sebagai calon psikolog. Mahasiswa juga diharuskan untuk menjalani praktik kerja profesi psikologi selama kurang lebih (560 – 640 jam) (Pedoman PKPP UII, 2015). Praktik kerja profesi psikologi bertujuan untuk mengasah keterampilan mahasiswa dalam menangani klien. Menurut artikel yang ditulis oleh Florida National University (2020), keterampilan yang harus dimiliki oleh seorang psikolog antara lain adalah keterampilan dalam berkomunikasi, mendengarkan, berempati dan bersimpati, *problem solving*, dan kestabilan dalam emosi. Ketika mahasiswa gagal dalam menangani situasi tersebut, mereka akan merasakan stress. Tuntutan terhadap mahasiswa magister profesi psikologi dapat menimbulkan efek negatif terhadap kesehatan dan menimbulkan pengalaman yang buruk pada mahasiswa tersebut (Barker, dkk, 2018).

Temuan menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa telah meningkat terus selama 10 sampai 15 tahun terakhir dan masalah kesehatan mental merupakan penyebab utama rendahnya kinerja akademik (Mary, Alexandra dan Bruce, 2017). Tuntutan akademik yang melebihi kemampuan adaptif mahasiswa dapat membuat mahasiswa menjadi stres. Penyebab stres yang paling sering dirasakan oleh mahasiswa antara lain tugas presentasi, beban akademik yang berlebihan, dan kurang persiapan pada waktu sebelum ujian (Alsulami, dkk, 2018). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Zegeye, dkk (2018) dan Puthran, dkk (2016) bahwa prevalensi stres di kalangan mahasiswa pascasarjana ditemukan tinggi. Hal tersebut dapat menyebabkan gangguan emosional dan memengaruhi kompetensi profesional mahasiswa. Maka dari itu, kemampuan menghadapi situasi stres dengan cara yang efektif diidentifikasi sebagai hal yang sangat diperlukan oleh seorang mahasiswa magister profesi psikologi. Kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tekanan dalam kehidupan dalam psikologi diistilahkan dengan resiliensi. Mahasiswa dapat dikatakan memiliki resiliensi jika sedang menempuh pendidikan mampu dalam mengatasi berbagai risiko dalam studi dengan cara yang adaptif dan mampu menyeimbangkan antara pemenuhan tuntutan akademik dengan tuntutan sosial lainnya (Hendriani, 2017). Selain itu, mahasiswa yang memiliki resiliensi mampu untuk beradaptasi dengan perubahan, melawan pengaruh negatif dari stres dan menghindari munculnya disfungsi yang signifikan (Babic, dkk, 2020).

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan dalam meningkatkan resiliensi adalah aktivitas seni dan menulis ekspresif. Aktivitas seni membantu mahasiswa dapat melepaskan emosi, mengekspresikan diri melalui cara-cara *non verbal* dan membangun komunikasi. Simbol-simbol gambar umumnya memberikan kesempatan pada mahasiswa untuk mengekspresikan perasaan serta emosinya sehingga memberikan kepuasan (Mukhlis, 2011). Sedangkan menulis ekspresif membantu mahasiswa dalam mengekspresikan emosi dengan cara menuliskan pengalaman-pengalaman yang menekan atau bersifat traumatik (Pennebaker dan Chung, 2007).

Intervensi *art journal* merupakan kombinasi aktivitas seni dan menulis ekspresif yang merupakan salah satu upaya dalam mengekspresikan emosi berdasarkan kerangka berfikir dari Malchiodi (2003) dan Pennebaker (1997) tentang mengekspresikan pikiran dan perasaan melalui media *nonverbal*. Tujuan intervensi secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa untuk dapat mengungkapkan atau melepaskan emosi yang sulit dengan kata-kata, menghadapi dan pemulihan pengalaman traumatis, merenungkan pengalaman, dan membantu mahasiswa untuk mengeksplorasi dan memperkuat aspek-aspek positif dalam diri. Mahasiswa akan melakukan kegiatan menulis dan seni selama 10 jam dalam dua hari untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan yang dirasakan. Proses intervensi dilakukan menggunakan alat tulis, buku, dan peralatan-peralatan seni.

**HARI PERTAMA**

### SESI 1: PEMBUKAAN DAN PERKENALAN

<b>Deskripsi</b>	Kegiatan dibuka oleh moderator dengan memperkenalkan diri, partisipan, dan pemateri. Partisipan <i>sharing</i> bersama trainer mengenai pengalaman-pengalaman yang dilalui selama beberapa bulan terakhir sebagai <i>trainee</i> psikolog. Trainer menyampaikan tujuan dan serangkaian kegiatan intervensi yang akan dilakukan bersama.
<b>Durasi</b>	30 menit
<b>Tujuan</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Partisipan dan fasilitator saling mengenal (minimal mengetahui nama)</li><li>• Partisipan mengetahui tujuan kegiatan intervensi</li><li>• Partisipan mengetahui serangkaian sesi dalam kegiatan intervensi, jumlah pertemuan dan waktu kegiatan intervensi, serta prosedur kegiatan intervensi</li><li>• Memperoleh persetujuan partisipan dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dengan mengisi lembar <i>informed consent</i></li></ul>
<b>Alat dan Bahan</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tayangan CV trainer</li><li>• Alat tulis</li><li>• <i>Name tag</i></li><li>• Lembar <i>informed consent</i></li></ul>
<b>Metode</b>	Presentasi dan <i>sharing</i>
<b>Prosedur</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Moderator membuka kegiatan dengan saling berkenalan</li><li>• Moderator memberikan pengantar mengenai kegiatan intervensi</li><li>• Trainer memperkenalkan diri</li><li>• Trainer mengajak partisipan untuk <i>sharing</i> mengenai pengalaman menjadi mahasiswa <i>trainee</i> psikolog</li><li>• Trainer menjelaskan tujuan dan serangkaian kegiatan intervensi</li><li>• Trainer menanyakan kembali kesiediaan partisipan dalam mengikuti serangkaian kegiatan intervensi</li><li>• Partisipan mengisi lembar <i>informed consent</i></li><li>• Trainer mengajak partisipan untuk memfokuskan diri dalam mengikuti kegiatan intervensi</li></ul>

## SESI 2: PENYAMPAIAN MATERI DAN PENUGASAN

<b>Deskripsi</b>	Trainer berbagi pengetahuan dasar kepada partisipan mengenai materi intervensi seni, menulis ekspresif, psikologi warna, dan pemilihan alat-alat yang dapat digunakan dalam intervensi seni dan menulis ekspresif. Setelah penyampaian materi, partisipan melakukan aktivitas seni dan menulis ekspresif.
<b>Durasi</b>	110 menit
<b>Tujuan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainer mengetahui sejauh mana pengetahuan partisipan mengenai intervensi seni dan menulis ekspresif</li> <li>• Partisipan mengetahui definisi, kegunaan, dan pelaksanaan intervensi seni</li> <li>• Partisipan mengetahui definisi, kegunaan, dan pelaksanaan menulis ekspresif</li> <li>• Partisipan mengetahui tentang psikologi warna</li> <li>• Partisipan mengetahui alat-alat yang dapat digunakan sebagai fasilitas dalam kegiatan intervensi seni dan menulis ekspresif</li> </ul>
<b>Alat dan Bahan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tayangan Materi 2.1</li> <li>• Tayangan Materi 2.2</li> <li>• Tayangan Materi 2.3</li> <li>• Buku gambar, HVS, pensil, bolpoin, serutan, pensil warna, spidol warna, krayon, kuas around no.4, cat aquarel, lem liquid, gelas berisi air, gunting, <i>tissue</i>.</li> <li>• Lembar simulasi</li> </ul>
<b>Metode</b>	Presentasi dan tanya jawab
<b>Urutan Kegiatan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sebelum menjelaskan materi trainer bertanya kepada partisipan apakah sudah pernah melakukan intervensi seni atau menulis ekspresif secara mandiri (5 menit)</li> <li>• Trainer bertanya kepada partisipan sejauh mana partisipan mengetahui tentang intervensi seni dan menulis ekspresif (5 menit)</li> <li>• Trainer menjelaskan materi 2.1 (10 menit)</li> <li>• Trainer menjelaskan materi 2.2 (10 menit)</li> <li>• Trainer menjelaskan materi 2.3 (10 menit)</li> <li>• Trainer menjelaskan alat-alat yang dapat digunakan sebagai fasilitas dalam intervensi seni dan menulis ekspresif (10 menit)</li> <li>• Penugasan menggambar dan menulis ekspresif (60 menit)</li> </ul>

### MATERI

#### Materi 2.1 Intervensi Seni

Intervensi seni adalah suatu bentuk intervensi yang bersifat ekspresif dengan menggunakan materi seni, seperti lukisan, kapur, spidol, dan lainnya. Intervensi seni menggunakan media seni dan proses kreatif untuk membantu mengekspresikan diri, meningkatkan keterampilan coping, mengelola stress, dan memperkuat rasa percaya diri (Malchiodi, 2003). Intervensi seni merupakan sarana yang tepat dalam membantu individu untuk mengungkapkan emosi terdalam yang sering kali tidak disadari atau sulit diungkapkan melalui kata-kata, dan kecemasan merupakan emosi yang sulit untuk diungkapkan dengan kata-kata. Dalam pelaksanaan intervensi yang menjadi penting dalam kesuksesan intervensi bukanlah nilai estetika yang dibuat, melainkan proses yang dialami berupa *insight* yang diperoleh individu selama proses kegiatan (Ganim, 1999).

Intervensi seni dapat diterapkan dalam berbagai usia untuk mengeksplorasi emosi dan kepercayaan, mengurangi stres, menyelesaikan masalah dan konflik, dan meningkatkan rasa bahagia. Dalam hal ini intervensi seni menjadi transportasi keluarannya perasaan-perasaan yang sulit untuk diungkapkan secara verbal saja, melepaskan ketidaksadarannya yang berisi hal-hal seperti ketakutan-

ketakutan, tekanan, hal-hal yang tidak dapat diterima secara sadar baik bagi diri individu tersebut maupun bagi lingkungan sosial. Ketidaksadaran dilepaskan melalui ekspresi seni, sehingga individu dapat melakukan asosiasi bebas dan menjadi media untuk sublimasi yang merupakan salah satu bentuk *defence mechanism* (Edwards, 2001). Dengan keluarnya perasaan-perasaan yang terpendam dalam diri individu melalui proses pembuatan karya seni, maka tekanan-tekanan yang ada di dalam diri yang sebelumnya tidak dapat diungkapkan dapat dikeluarkan sehingga kecemasan dapat menurun (Padan, Yang, dan Lita, 2013).

Intervensi seni terbagi menjadi beberapa macam kegiatan seperti menari, drama, bermain musik, dan seni visual (March, 2016). Salah satu seni visual adalah menggambar. Seni menggambar adalah bentuk paling mudah dan alami dalam mengekspresikan pengalaman individu. Menggambar memberi cara untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan dengan sedikit perasaan terancam dibandingkan komunikasi verbal. Simbol-simbol gambar umumnya memberikan kesempatan untuk mengekspresikan perasaan serta emosi sehingga memberikan kepuasan pada individu (Mukhlis, 2011). Intervensi seni dapat dilakukan secara intensif atau dalam jangka waktu panjang seperti pada intervensi lainnya. Hal tersebut disesuaikan dengan kepentingan dan tujuan intervensi. Dalam pemberian intervensi jangka panjang, waktu yang dibutuhkan dalam pemberian intervensi seni berkisar 3 bulan sampai dengan 1 tahun. Sedangkan pada jangka pendek, intervensi seni dilakukan tidak lebih dalam 12 sesi (Mukhlis, 2011). Dalam pelaksanaan intervensi seni terdiri dari beberapa tahap. Tahapan paling umum dalam terapi seni kelompok adalah: 1) *introducing and warming up* (10-30 menit) yaitu sesi menyatukan individu, membantu individu untuk 'tiba' dan bersantai sebelum individu menghadapi pengalaman yang mungkin baru, sulit atau berat serta membuat individu saling mengenal dengan anggota lain, sehingga individu menjadi lebih nyaman untuk bekerja bersama sedangkan *warming up* adalah waktu untuk bereksperimen dengan bentuk, desain, dan warna, 2) *artwork* (20-45 menit) yaitu ketika individu merasa ragu dan memikirkan apa yang akan dilakukan, sehingga trainer memberikan beberapa pertanyaan untuk menggambarkan apa yang individu tersebut rasakan terkait dengan tema yang sudah diberikan, 3) *discussion of images* (30-45 menit) yaitu sesi memfasilitasi kedekatan anggota dan interaksi setiap orang dengan satu sama lain, 4) *ending* (5-10 menit) yaitu mengakhiri sesi dengan menggunakan catatan positif, seperti komentar yang menyimpulkan pertemuan sesi tersebut (Liebman, 2004).

## **Materi 2.2 Menulis Ekspresif**

Menulis ekspresif merupakan metode menulis yang dilakukan dengan menuangkan apa yang dirasakan dalam diri ke dalam catatan dengan cara dinarasikan atau diceritakan secara bebas (Tonarelli dkk., 2017). Menulis ekspresif merupakan kegiatan menulis tentang pengalaman pribadi untuk dapat memahami dan berkomunikasi dengan persepsi, interpretasi dan respon didalam dirinya sendiri (Juan, 2021). Menulis dengan ekspresif sangat berguna untuk memelihara kesehatan individu secara tidak langsung, memberikan wadah untuk luapan emosi, suasana hati dan pikiran yang negatif (Tonarelli dkk., 2017). Ketika individu memindahkan perasaan, pikiran dan pengalaman emosi mereka ke dalam tulisan, kesehatan fisik dan mental menjadi meningkat.

Studi menemukan bahwa ketika menuangkan perasaan ke dalam tulisan terjadi perbaikan dalam segi sosial, psikologis, perilaku dan kesehatan fisik (Baikie dan Wilhelm, 2018). Menulis ekspresif memiliki dampak positif jangka pendek dan jangka panjang. Manfaat jangka pendek yang didapat saat menulis ekspresif adalah perbaikan suasana hati, menjadi lebih asertif dibandingkan dengan yang tidak menulis ekspresif. Sedangkan dampak positif jangka panjang yang dirasakan saat menulis ekspresif adalah peningkatan fungsi sistem kekebalan tubuh, dibuktikan dengan berkurangnya jumlah kunjungan ke dokter terkait stres, penurunan tekanan darah, berkurangnya lama hari rawat inap, peningkatan suasana hati menjadi lebih baik, berkurangnya gejala depresi, mengurangi jumlah hari absen dari kehadiran saat bekerja, lebih cepat bekerja setelah kehilangan pekerjaan sebelumnya, peningkatan ingatan, peningkatan prestasi akademik pada mahasiswa, serta perubahan perilaku sosial dan bahasa menjadi lebih baik (Park, Ramirez, dan Beilock, 2014; Shen dkk., 2018). Adapun tujuan melakukan kegiatan menulis ekspresif yaitu membantu individu dalam menyalurkan ide, perasaan dan harapan ke dalam tulisan yang bertahan lama, dan membuat individu tersebut merasa aman serta

nyaman. Selain itu, individu dapat mengekspresikan perasaan sesuai dengan masalah yang dihadapi sehingga tidak menghabiskan energi untuk menekan perasaannya. Membantu mengurangi tekanan yang dirasakannya sehingga dapat mengurangi stres yang dirasakan (Cayubit, 2021).

Langkah-langkah menulis ekspresif menurut Hynes dan Thompson (2006) terbagi menjadi empat tahap yaitu: a. *Recognition atau initial write*, merupakan tahap pembuka menuju sesi menulis. Tahap ini bertujuan untuk membuka imajinasi, memfokuskan pikiran, relaksasi dan menghilangkan ketakutan yang mungkin muncul pada diri partisipan, serta mengevaluasi kondisi perasaan atau konsentrasi. Individu diberi kesempatan untuk menulis bebas kata-kata, frase atau mengungkapkan hal lain yang muncul dalam pikiran tanpa perencanaan dan arahan. b. *Examination atau writing exercise*, tahap ini bertujuan untuk mengeksplorasi reaksi individu terhadap suatu situasi tertentu. Waktu yang diberikan untuk menulis bervariasi, 10 – 30 menit setiap sesi. Setelah menulis individu juga dapat diberi kesempatan untuk membaca kembali tulisannya dan menyempurnakannya. Jumlah pertemuan berkisar 3 – 5 sesi secara berturut-turut atau satu kali seminggu. c. *Juxtaposition atau teedback*, tahap ini merupakan sarana refleksi yang mendorong pemerolehan kesadaran baru dan menginspirasi perilaku, sikap atau nilai yang baru, serta membuat individu memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang dirinya. Tulisan yang sudah dibuat dapat dibaca, direfleksikan atau dapat juga dikembangkan, disempurnakan dan didiskusikan dengan orang lain atau kelompok yang dapat dipercaya. Hal pokok yang digali pada tahap ini adalah bagaimana perasaan individu saat menyelesaikan tugas menulis dan atau saat membaca. d. *Application to the self*, tahap terakhir partisipan didorong untuk mengaplikasikan pengetahuan baru dalam dunia nyata. Trainer membantu individu mengintegrasikan apa yang telah dipelajari selama sesi menulis dengan merefleksikan kembali apa yang mesti diubah atau diperbaiki dan mana yang perlu dipertahankan. Terakhir dilakukan refleksi tentang manfaat menulis bagi individu (Bolton, 2004).

### **Materi 2.3 Psikologi Warna**

Psikologi warna merupakan cabang ilmu psikologi yang mempelajari warna sebagai faktor yang ikut memengaruhi perilaku manusia. Warna dapat memengaruhi persepsi dan kemudian menjadi proses penilaian terhadap kedekatan logika yang terasosiasi pada unsur-unsur persamaan pemaknaan. Hal ini sebagai rangsangan daya tarik visual untuk meningkatkan hasrat, rasa dan emosi seseorang agar terjadi pembentukan suasana hati atau mood. Kekuatan warna dapat mencitrakan situasi dan kondisi sebagai upaya terbentuknya persepsi yang melahirkan ungkapan pikiran secara spontan. Dengan demikian warna memiliki identitas karakter yang kuat untuk membantu manusia merespons apa yang menjadi perhatiannya (Paksi, 2021).

Fokus utama psikologi warna adalah menyelidiki dampak warna terhadap jiwa dan perilaku manusia (Shilko, dkk, 2021). Warna mampu mengekspresikan secara penuh berbagai emosi manusia, dan kombinasi kecerahan dan warna merupakan sumber dari semua fenomena yang terlihat. Melalui kontak visual manusia, warna akan memiliki banyak efek berbeda dan rumit pada psikologi, fisiologi, dan imajinasi manusia. Selain itu, kondisi psikologis dan fisiologis seseorang akan memengaruhi cara mereka memandang dan berpikir tentang warna. Menurut teori psikologi warna, warna yang berbeda dianggap memiliki efek yang bervariasi pada psikologi dan emosi manusia, dan korelasi sebab akibat tertentu dianggap ada antara warna dan reaksi psikologis manusia (Yang dan Shen, 2022).

Warna juga memiliki falsafah, simbol, dan emosi yang berkaitan dengan penafsiran makna dengan warna tertentu sebagai bentuk dari psikologi warna. Perkembangan ini berkaitan dengan berbagai disiplin ilmu tentang warna dalam bidang filsafat, kesenian, keagamaan, kepribadian, semiotika dan hermeneutika atau penafsiran. Dalam perkembangan seni visual, warna merupakan unsur dasar dari seni rupa, seperti; garis, bentuk, tonalitas, pola, tekstur (Paksi, 2021). Penggunaan warna melalui terapi seni bersifat terapeutik, terapi seni adalah alat yang ampuh untuk penemuan dan pemberdayaan diri. Terapi seni mendukung individu dalam mengekspresikan pikiran dan perasaan terdalam mereka dari alam bawah sadar melalui gambar dan psikologi warna. Hal ini sangat berguna ketika individu tidak mampu mengekspresikan diri mereka secara verbal atau tidak menyadari masalah yang dihadapi. Menggunakan kombinasi terapi seni dengan keahlian psikologi warna adalah cara yang

efektif untuk mendorong anak-anak dan orang dewasa mengekspresikan pikiran dan perasaan terdalam mereka tanpa perlu kata-kata. Praktisi yang berkualifikasi dan berpengalaman juga menggunakan psikoterapi warna dalam sesi terapi seni untuk mendukung klien mereka (McLeon, 2023).

Adapun sistem kerja warna dalam aktivitas seni adalah ketika mewarnai maka bagian otak bernama amigdala menjadi rileks. Amigdala adalah bagian otak yang berperan dalam reaksi emosi. Hal ini sama pada situasi saat relaksasi maupun meditasi. Proses ini menghasilkan ketenangan. Mewarnai dapat pula meningkatkan keterampilan visual motorik. Hal ini disebabkan karena adanya kerja sama antara dua belah bagian otak. Otak kiri membantu agar berpikir menggunakan logika yaitu mewarnai di dalam garis sesuai pola yang disediakan. Sedangkan otak kanan membantu dalam memilih warna dan kreativitas. Terapi warna juga dapat membuat individu dapat tidur lebih nyenyak, dikarenakan adanya emosi dan pikiran yang rileks. Mewarnai dapat pula meningkatkan konsentrasi. Konsentrasi meningkat namun tidak membuat tertekan. Mewarnai dapat menstimulus otak bagian lobus frontal, yang mengontrol pengorganisasian dan pemecahan masalah, dan memungkinkan individu untuk mengesampingkan segala sesuatu dan hidup pada saat ini. Dalam mewarnai ini individu tidak dituntut untuk menjadi ahli dalam bidang seni, hanya perlu melakukannya dengan rileks (Adianti, 2020).

### LEMBAR SIMULASI

<b>Durasi:</b> 60 menit
<b>Metode:</b> menggambar <i>scribble</i> atau garis yang berputar-putar, menulis bebas, dan menulis tentang pengalaman-pengalaman yang tidak menyenangkan yang beberapa waktu belakangan ini yang paling menyusahkan, menjengkelkan, atau menyebalkan serta akibat negatif dari pengalaman tersebut.
<b>Tujuan:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Partisipan dapat melepaskan emosi-emosi yang dirasakan</li> <li>• Partisipan menjadi <i>relax</i> dan nyaman setelah proses katarsis melalui menggambar</li> <li>• Partisipan dapat menuliskan emosi-emosi yang selama ini dirasakan</li> <li>• Partisipan mampu mengidentifikasi pengalaman tidak menyenangkan yang pernah dialami</li> <li>• Partisipan mampu mengidentifikasi akibat dari pengalaman tidak menyenangkan yang pernah dialami</li> <li>• Partisipan mampu memahami keadaan dirinya sendiri setelah pengalaman tidak menyenangkan yang pernah dialami</li> <li>• Partisipan dapat mengembangkan keterampilan komunikasi yang baik dalam menyampaikan perasaan kepada orang lain maupun untuk meresapi pemahaman orang terhadap pengalaman partisipan</li> </ul>
<b>Alat dan Bahan:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Buku gambar</li> <li>• Pensil</li> <li>• Bolpoin</li> <li>• Pensil warna</li> <li>• Spidol warna</li> <li>• Krayon</li> <li>• Instrumen musik</li> </ul>
<b>Instruksi</b> Menggambar: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Partisipan dapat menggunakan alat tulis apa saja (pensil warna, spidol warna, krayon)</li> <li>• Partisipan menggambar <i>scribble</i> atau garis yang berputar-putar secara bebas di buku gambar yang telah disediakan</li> </ul> <p><i>Dihadapan teman-teman sudah terdapat buku gambar dan alat tulis yaitu pensil warna, spidol warna, dan krayon. Teman-teman dapat memilih secara bebas alat tulis yang akan digunakan.</i></p>



*Selanjutnya saya akan memberikan waktu selama 20 menit dimana tugas teman-teman adalah buatlah gambar garis berputar-putar di atas kertas buku gambar, biarkan tangan teman-teman untuk bertindak bebas memastikan teman-teman membuat berbagai bentuk. Semakin banyak bentuk yang bisa teman-teman buat, gambar teman-teman akan semakin berwarna.*

Menulis ekspresif:

- Partisipan membuka halaman baru pada buku gambar
- Instruksi pertama partisipan menulis bebas tentang apa saja yang dipikirkan dan dirasakan selama 10 menit

*Saat ini sudah tersedia buku gambar dan bolpoin. Saya akan memberikan waktu selama 10 menit dengan tugas teman-teman semua adalah menulis bebas. Silahkan teman-teman tuliskan apapun yang saat ini sedang teman-teman pikirkan dan rasakan.*

- Instruksi kedua partisipan menulis tentang pengalaman-pengalaman yang pernah dialami beberapa waktu belakangan ini yang paling menyusahkan, menjengkelkan, atau menyebalkan serta akibat negatif dari pengalaman tersebut, baik akibat negatif tersebut terhadap diri sendiri ataupun terhadap hubungan keluarga, teman, pendidikan, maupun kesehatan

*Sebelumnya teman-teman telah menuliskan apa yang teman-teman pikirkan dengan bebas, kali ini saya ingin meminta kepada teman-teman untuk menuliskan tentang pengalaman-pengalaman yang pernah dialami dalam waktu belakangan ini yang paling menyusahkan, menjengkelkan atau menyebalkan serta akibat negatif dari pengalaman tersebut, baik akibat negatif tersebut terhadap diri sendiri ataupun terhadap hubungan antar keluarga, teman, Pendidikan, maupun kesehatan. Pikirkan suatu peristiwa yang dapat teman-teman ingat saat ini!*

- Dalam menuliskan pengalaman tersebut partisipan diajak untuk dapat membayangkan dan merasakan kembali secara jelas
- Trainer menginstruksikan partisipan untuk merasakan kembali perasaan-perasaan dan pikiran yang timbul ketika mengalami kejadian tersebut
- Partisipan diminta untuk meluapkan semua pikiran dan perasaannya

*Peristiwa tersebut dapat berupa peristiwa saat masa kecil, masa lalu atau peristiwa saat ini yang berkaitan dengan orang tua, teman, aktivitas sehari-hari, kampus, kesehatan dan lainnya.*

*Cobalah membayangkan peristiwa yang paling teman-teman ingat saat ini!*

*Kembalilah pada ingatan tersebut secara jelas dan sepenuh-penuhnya yang teman-teman lakukan. Bayangkanlah secara sungguh-sungguh seperti teman-teman mengalami peristiwa tersebut.*

*Selama 30 menit ke depan, saya ingin teman-teman merasakan kembali perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran yang timbul ketika teman-teman mengalami kejadian tersebut. Biarkan diri teman-teman meluapkan semua pikiran dan perasaan.*

*Tulislah pengalaman teman-teman sedetail mungkin. Tidak usah khawatir mengenai ejaan, tata tulis, susunan kalimat atau pola kalimat. Tulisan teman-teman akan dijaga kerahasiannya. Teruslah menulis sesuai apa yang teman-teman rasakan dan pikirkan mengenai pengalaman tersebut sampai waktu teman-teman habis.*

- Setelah selesai partisipan *sharing* bersama trainer terkait apa perasaan yang dirasakan dan manfaat yang didapatkan setelah aktivitas menggambar *scribble* bebas dan menulis ekspresif

**SESI 3: ART JOURNAL 1**  
**LEMBAR SIMULASI**

<b>Deskripsi</b>	Partisipan melakukan kegiatan <i>art journal</i> dengan mengikuti alur cerita bertumbuh dan bersinar
<b>Durasi</b>	60 menit
<b>Tujuan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partisipan dapat merefleksikan pikiran dan perasaannya dalam kegiatan <i>art journal</i></li> <li>• Menumbuhkan kesadaran dan niat partisipan untuk bangkit kembali dari keterpurukan</li> <li>• Menumbuhkan harapan partisipan dan kepercayaan diri bahwa mereka akan kembali tumbuh dan bersinar</li> <li>• Partisipan dapat mengungkapkan manfaat yang dirasakan setelah membuat karya seninya</li> </ul>
<b>Alat dan Bahan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kertas HVS</li> <li>• Buku gambar</li> <li>• Bolpoin</li> <li>• Pensil warna</li> <li>• Krayon</li> <li>• Cat aquarel</li> <li>• Gelas berisi air</li> <li>• Spidol warna</li> <li>• Gunting</li> <li>• Lem</li> <li>• Instrumen musik</li> </ul>
<b>Metode</b>	Menulis kata-kata mengenai pikiran dan perasaan, menggambar tumbuhan, menggantung kata-kata yang sudah dituliskan, menempel potongan-potongan kertas, dan <i>sharing</i> dan refleksi diri
<b>Instruksi</b>	<p>Kegiatan pembuatan karya (30 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Partisipan dapat menggunakan alat tulis apa saja (pensil warna, spidol warna, krayon, dan cat aquarel)</li> <li>• Partisipan meletakkan kertas HVS secara horizontal diatas meja</li> <li>• Partisipan menuliskan kata-kata di tengah-tengah kertas HVS yaitu pikiran dan perasaannya mengenai pengalaman yang tidak menyenangkan atau perasaan negatif</li> </ul> <p><i>Sekarang ditengah-tengah kertas silahkan teman-teman menuliskan kata-kata yang terlintas di benak teman-teman ketika teman-teman mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan atau perasaan-perasaan yang teman-teman rasakan dari pengalaman atau kejadian yang membuat teman-teman merasa sedih, marah, kecewa, dan lain sebagainya yang juga mungkin membuat teman-teman kehilangan harapan.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Partisipan mewarnai kertas HVS yang berisikan kata-kata tadi menggunakan warna batu</li> </ul> <p><i>Selanjutnya tutupi kata-kata tersebut dengan warna batu seperti warna cokelat atau hitam, biarkan warna tersebut mengubah perasaan teman-teman sekarang.</i></p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partisipan memotong-motong kertas HVS yang berisikan kata-kata sudah berwarna batu menjadi potongan-potongan kecil sesuai bentuk tulisan atau kata</li> <li>• Menggunakan buku gambar yang sudah disediakan, partisipan mewarnai bagian bawahnya dengan warna kuning</li> <li>• Partisipan menempelkan potongan-potongan kertas yang seperti batu diatas buku gambar yang sudah berwarna kuning</li> </ul> <p><i>Kemudian ambil buku gambar teman-teman di halaman yang kosong, warnai bagian bawahnya dengan warna kuning yang mewakili munculnya cahaya.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saat menempel potongan kertas sisakan sedikit celah agar warna terlihat warna kuning pada bagian batu yang ditempelkan</li> </ul> <p><i>Tempel dan susunlah potongan-potongan kertas bebatuan tadi di bagian kertas yang sudah berwarna kuning. Sisakan sedikit celah agar sedikit terlihat warna kuning pada bagian bebatuan yang sudah ditempelkan</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dari celah bebatuan partisipan diinstruksikan untuk menggambar sejenis tanaman atau tumbuhan lainnya</li> <li>• Partisipan dapat menambahkan gambar matahari atau langit pada bagian buku gambar yang masih kosong</li> </ul> <p><i>dari celah bebatuan silahkan teman-teman gambar tanaman atau bunga atau diri kamu sendiri yang tumbuh melalui celah.</i></p> <p><i>Terakhir buatlah garis atau bentuk pada bagian yang kosong yang mewakili perasaan teman-teman untuk tetap bersinar dan merasakan diri teman-teman tumbuh dari celah. Teman-teman dapat menambahkan matahari yang bersinar dan langit yang biru</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Partisipan dapat berkreasi dalam menyelesaikan karya menggunakan alat-alat yang tersedia</li> </ul> <p>Kegiatan refleksi (30 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Setelah selesai partisipan dipersilahkan untuk memandangi karya yang telah dibuatnya</li> <li>• Trainer mengajak partisipan untuk merasakan makna yang dirasakan dari karya yang telah dibuat dan merasakan apa yang ingin karya tersebut sampaikan kepada partisipan</li> <li>• Partisipan melakukan refleksi dan <i>sharing</i> bersama trainer mengenai filosofi dari karya yang telah dibuat</li> <li>• Partisipan mengungkapkan manfaat yang dirasakan dari karya yang telah dibuat</li> </ul>
--	--

### **MATERI JOURNALING**

1. *Apa yang sudah anda atasi didalam hidup anda?*
2. *Apa yang sudah anda pelajari tentang diri anda?*
3. *Bagaimana perasaan anda saat ini?*

**HARI KEDUA**

#### SESI 4: PEMBUKAAN HARI KEDUA

<b>Deskripsi</b>	Trainer membuka kegiatan dengan menanyakan kabar partisipan. Trainer mengajak partisipan untuk <i>sharing</i> mengenai pengalaman yang didapatkan berdasarkan kegiatan intervensi <i>art journal</i> pada hari pertama. Trainer menyampaikan tujuan dan serangkaian kegiatan intervensi yang akan dilakukan bersama pada hari ke dua.
<b>Durasi</b>	30 menit
<b>Tujuan</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Partisipan dapat mengungkapkan pengalaman yang didapatkan melalui intervensi <i>art journal</i> pada hari pertama</li><li>• Partisipan dapat mengungkapkan bagaimana pikiran dan perasaan hari ini setelah hari pertama melakukan intervensi <i>art journal</i></li><li>• Partisipan mengetahui serangkaian sesi dalam kegiatan intervensi, jumlah pertemuan dan waktu kegiatan intervensi, serta prosedur kegiatan intervensi pada hari kedua</li></ul>
<b>Metode</b>	<i>Sharing</i> dan tanya jawab
<b>Prosedur</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trainer membuka kegiatan dengan menyapa, menanyakan kabar, dan berterimakasih atas kehadiran partisipan pada hari kedua</li><li>• Trainer mengajak partisipan untuk mereview pengalaman yang didapatkan dari kegiatan intervensi <i>art journal</i> pada hari pertama</li><li>• Partisipan mengungkapkan pikiran dan perasaannya pada hari kedua</li><li>• Trainer menyampaikan serangkaian kegiatan intervensi <i>art journal</i> pada hari kedua</li><li>• Trainer mengajak partisipan untuk memfokuskan diri dalam mengikuti serangkaian kegiatan intervensi <i>art journal</i> pada hari kedua</li></ul>

## SESI 5: ART MANDALA

<b>Deskripsi</b>	Trainer berbagi pengetahuan mengenai mandala dan manfaat menggambar mandala. Partisipan dipandu oleh trainer akan melakukan kegiatan menggambar mandala
<b>Durasi</b>	80 menit
<b>Tujuan</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Partisipan mengetahui definisi, kegunaan, dan pelaksanaan menggambar mandala</li><li>• Partisipan dapat mengungkapkan pikiran dan perasaan melalui kegiatan menggambar mandala</li></ul>
<b>Alat dan Bahan</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Materi 5.1</li><li>• Lembar simulasi</li></ul>
<b>Metode</b>	Presentasi dan tanya jawab
<b>Urutan Kegiatan</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trainer menjelaskan tentang materi <i>art mandala</i> (20 menit)</li><li>• Kegiatan menggambar mandala (60 menit)</li></ul>

## MATERI

### Materi 5.1 Mandala

Mandala adalah sebuah bentuk seni universal, yang berarti “lingkaran sihir” atau “pusat” dalam Bahasa Sanskerta. Mandala ditemukan di seluruh peradaban dan muncul dalam banyak bentuk seperti seni, arsitektur, agama, dan di alam itu sendiri. Mandala disinggung dalam sastra, dan banyak berbentuk lingkaran. Sejarah mandala meluas dari permulaannya di alam melalui pengembangan seni dan arsitektur sepanjang waktu hingga saat ini di mana mandala masih diragukan sebagai bentuk seni, alat meditasi, dan sebagai dasar untuk teknik tertentu dalam seni psikoterapi (Slegelis, 1987).

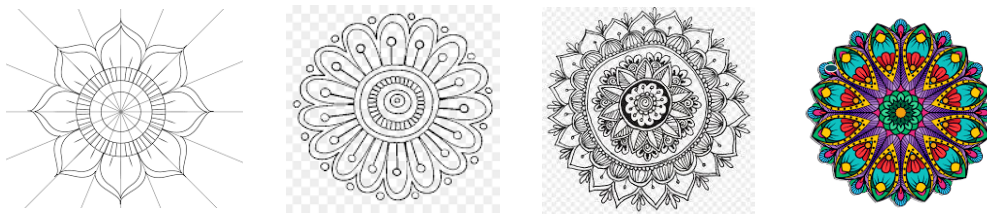
Menurut Carl Gustav Jung, mandala adalah suatu seni berbentuk melingkar, dan memiliki efek menenangkan dan memusatkan pada individu. Bagi Jung, mandala merupakan sebuah arketipi universal simbol visual yang mampu diekspresikan oleh semua orang. Menurut Jung (1972), mandala yang berbentuk lingkaran bertujuan untuk membantu konsentrasi dan meditasi. Simbol didalam mandala merupakan susunan kepribadian yang muncul secara tidak sadar. Dalam pandangan psikoterapis seni, mewarnai mandala adalah salah satu cara dasar seni dalam teknik psikoterapi yang berfokus pada penyembuhan (Slegelis, 1987). Ketika individu menggambar mandala, pikiran, perasaan dan ide-ide mereka akan masuk kesadaran (Jackson, dkk, 2008). Ketika individu mengisi lingkaran dengan warna, pikiran menjadi tenang dan rangsangan eksternal terbatas, dapat mengakibatkan peningkatan perhatian atau bahkan dalam keadaan meditasi (Muthard dan Gilbertson, 2016).

Melalui menggambar mandala dapat membantu individu memvisualisasikan perasaan dan pikiran melalui simbol, pola, warna, dan bentuk yang diungkapkan individu dalam bentuk lingkaran. Kegiatan terapi seni mandala ini telah banyak digunakan untuk mengatasi kecemasan, pasca trauma, insomnia, hingga depresi (*American Psychiatric Association*, 2013). Penciptaan mandala membawa banyak manfaat dimana tujuan utamanya adalah untuk mencapai integrasi pikiran sadar dan bawah sadar. Saat membuat mandala, individu secara bersamaan membuat batas pribadi yang memisahkan mereka dari ruang dan dunia luar (Smitheman-Brown dan Church, 1995). Kegiatan ini memberikan suasana aman dimana pikiran bawah sadar akan secara spontan ditampilkan melalui simbol-simbol yang diciptakan. Proses intervensi seni mandala menjadi alat meditasi yang menyenangkan karena memiliki instrumen yang nyaman untuk menemukan jati diri seseorang (Babouchkina dan Robbins, 2015). Mandala telah terbukti menjadi alat peremajaan karena energi positif adalah latihan ketika pencipta memilih simbol, warna, dan bentuk untuk membuat mandala. Proses pembuatan mandala sendiri menawarkan saluran untuk menghilangkan energi negatif sementara energi positif dipertahankan (Hwang, 2011).

Penelitian menunjukkan bahwa terapi seni mandala telah menunjukkan efek positif psikologis pada berbagai kelompok. Pertama, penelitian yang menerapkan terapi seni mandala pada masyarakat umum menemukan bahwa terapi seni ini meningkatkan kesejahteraan subjektif mahasiswa (Pisarik

dan Larson, 2011), meningkatkan kesadaran diri mahasiswa keperawatan (Mahar, Iwasiw, dan Evans, 2012), meningkatkan mood negatif orang dewasa yang sehat (Babouchkina dan Robbins, 2015), dan meningkatkan kompetensi diri dan kesadaran diri di antara para profesional rumah sakit dan terapis paliatif, yang pada akhirnya mengurangi kelelahan (Potash, dkk, 2014). Selain itu, penelitian yang mengeksplorasi penggunaan terapi seni mandala untuk kelompok dengan masalah fisik atau psikologis telah menunjukkan bahwa terapi ini dapat mengurangi stres di kalangan penyintas kanker payudara sekaligus meningkatkan kesejahteraan subjektif mereka (Elkis-Abuhoff, dkk, 2009); meningkatkan keterampilan coping dan ketahanan remaja muda yang berisiko mengalami masalah psikologis (Sandmire, Gorham, Rankin, dan Grimm, 2012); mengurangi gejala gangguan stres pascatrauma (PTSD), depresi, dan kecemasan (Henderson, dkk, 2007; Sandmire, dkk, 2012); meningkatkan kesejahteraan subjektif, resiliensi, dan harapan pasien rawat inap psikiatri (Kim, dkk, 2017).

Contoh gambar mandala:



### LEMBAR SIMULASI

<b>Durasi:</b> 60 menit
<b>Metode:</b> Menggambar mandala bebas dan menulis ekspresif sesuai materi <i>journaling</i>
<p><b>Tujuan:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Partisipan dapat mengekspresikan perasaan dan pikiran yang dirasakan melalui menggambar mandala bebas</li> <li>• Partisipan dapat mendeskripsikan perasaannya melalui gambar mandala bebas yang telah dibuat</li> <li>• Partisipan mengetahui sudah sejauh mana dirinya menggapai tujuan yang didambakan</li> <li>• Partisipan mengetahui kendala-kendala yang dihadapi dan dapat menemukan solusi dalam mengatasi kendala-kendala tersebut</li> </ul>
<p><b>Alat dan Bahan:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Buku gambar</li> <li>• Pensil</li> <li>• Pensil warna</li> <li>• Spidol warna</li> <li>• Krayon</li> <li>• Bolpoin</li> <li>• Instrumen musik</li> </ul>
<p><b>Instruksi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainer mengenalkan alat-alat yang akan digunakan digunakan</li> <li>• Partisipan dapat menggunakan alat tulis apa saja (pensil warna, spidol warna, krayon)</li> <li>• Trainer kemudian menginstruksikan partisipan untuk menggambar mandala.</li> </ul> <p><i>Dihadapan teman-teman sudah disediakan alat-alat yang dapat digunakan, teman-teman bebas berkreasi memilih menggunakan alat-alat yang sudah tersedia.</i></p> <p><i>Bukalah halaman buku gambar yang baru.</i></p> <p><i>Tugas yang pertama adalah silahkan teman-teman gambar sebuah lingkaran di atas buku gambar. Gambarlah lingkaran bebas, tidak perlu menggunakan alat bantu, tidak perlu presisi, dan jangan takut salah.</i></p> <p><i>Selanjutnya teman-teman dipersilahkan untuk menggambar bebas di dalam lingkaran tersebut.</i></p>

*Teman-teman dapat menggambar apa saja dan menggunakan warna apa saja dalam berkreasi di dalam lingkaran tersebut.*

*Teman-teman dipersilahkan untuk menggambar dan berhenti ketika mendengar instruksi selanjutnya.*

*Berhenti. Tidak apa-apa jika gambar teman-teman belum selesai dengan sempurna.*

- Kegiatan refleksi, partisipan melakukan *journaling* yang di damping oleh trainer
- Tugas teman-teman selanjutnya adalah silahkan tuliskan di bagian kertas yang terdapat gambar lingkaran mengenai journal, "pertama sudah sejauh manakan diri teman-teman mencapai atau menggapai cita-cita yang sedang diinginkan?", "selanjutnya, apa saja kendala-kendala yang teman-teman hadapi dalam menggapai cita-cita tersebut?"*

*Teman-teman dipersilahkan untuk menulis dan berhenti ketika mendengar instruksi selanjutnya.*

*Berhenti*

*Selanjutnya dalam waktu 15 menit teman-teman dipersilahkan untuk menyempurnakan gambar yang telah di buat.*

- Menyempurnakan gambar bebas di dalam lingkaran yang telah dibuat sebelumnya
- Partisipan dapat berkreasi dalam menyelesaikan gambar menggunakan alat-alat yang tersedia
- *Sharing* dan refleksi bersama trainer terkait journal yang telah ditulis partisipan

### **MATERI JOURNALING**

1. *Sudah sejauh manakan diri anda mencapai atau menggapai cita-cita yang sedang diinginkan?*
2. *Apa saja kendala-kendala yang anda hadapi dalam menggapai cita-cita tersebut?*



**SESI 6: ART JOURNAL 2**  
**LEMBAR SIMULASI**

<b>Deskripsi</b>	Partisipan menggambar mandala engker yang merupakan gambaran dari simbol diri dan merefleksikan nilai-nilai yang ada pada simbol diri partisipan
<b>Durasi</b>	60 menit
<b>Tujuan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partisipan dapat menentukan dan menemukan simbol yang menggambarkan tentang dirinya</li> <li>• Partisipan dapat mendeskripsikan gambar simbol dirinya</li> <li>• Partisipan dapat melihat lebih tajam mengenai kekuatan yang ada pada dirinya berdasarkan simbol diri yang dimiliki</li> <li>• Partisipan dapat kembali bangkit dan pulih karena telah menemukan sumber kekuatan yang ada pada dirinya</li> <li>• Partisipan dapat menemukan dan menentukan langkah-langkah dalam mencapai tujuannya</li> </ul>
<b>Alat dan Bahan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buku gambar</li> <li>• Pensil</li> <li>• Pensil warna</li> <li>• Spidol warna</li> <li>• Krayon</li> <li>• Instrumen musik</li> </ul>
<b>Metode</b>	Menggambar simbol diri, menulis ekspresif sesuai materi <i>journaling</i> , refleksi, dan <i>sharing</i>
<b>Instruksi</b>	<p>Kegiatan menggambar (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Partisipan dapat menggunakan alat tulis apa saja (pensil warna, spidol warna, krayon)</li> <li>• Partisipan menggambar lingkaran bebas di buku gambar</li> </ul> <p><i>Dihadapan teman-teman sudah disediakan alat-alat yang dapat digunakan, teman-teman bebas berkreasi memilih menggunakan alat-alat yang sudah tersedia.</i></p> <p><i>Silahkan teman-teman buka halaman buku gambar yang baru. Pilihlah alat tulis yang ingin teman-teman gunakan.</i></p> <p><i>Gambarlah lingkaran bebas, tidak perlu menggunakan alat bantu, tidak perlu presisi, dan jangan takut salah.</i></p> <p><i>Sekarang bayangkan dipikiran teman-teman sebuah simbol yang menggambarkan diri atau pribadi teman-teman atau tentang perjalanan teman-teman saat ini. Saya akan berikan waktu selama 1 menit untuk teman-teman membayangkan simbol tersebut.</i></p> <p>Jika terdapat partisipan yang masih bingung dengan simbol dirinya, trainer akan memberikan contoh</p> <p><i>Sebelum memulai untuk menggambar silahkan teman-teman untuk tarik nafas, lalu hembuskan.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Partisipan menggambar simbol diri</li> <li>• Trainer memberikan aba-aba berhenti. <i>Berhenti, tidak apa-apa jika teman-teman belum menyelesaikan gambar.</i></li> </ul> <p>Kegiatan <i>journaling</i> (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Partisipan berhenti menggambar untuk melakukan kegiatan <i>journaling</i></li> <li>• <i>Journaling</i> dituliskan pada bagian buku gambar yang terdapat gambar lingkaran</li> </ul>

	<p><i>Selanjutnya teman-teman silahkan tuliskan journal tentang “pertama, apakah saat ini teman-teman merasa memerlukan kehadiran simbol diri”, “kedua, nilai-nilai apa yang kamu hidupi dari simbol tersebut?”, “ketiga, apa yang sudah teman-teman lakukan atau apa yang akan teman-teman lakukan untuk menghidupi nilai-nilai tersebut?”.</i></p> <p>Penyelesaian gambar (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Partisipan melanjutkan untuk menyelesaikan simbol diri</li> <li>• Partisipan dapat berkreasi dalam menyelesaikan gambar menggunakan alat-alat yang tersedia</li> </ul> <p>Kegiatan refleksi dan <i>sharing</i> (30 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Partisipan melakukan refleksi dan <i>sharing bersama trainer</i> mengenai <i>journal</i> yang telah dituliskan</li> <li>• <i>Sharing</i> mengenai manfaat yang dirasakan setelah melakukan <i>art journal</i></li> <li>• <i>Sharing</i> mengenai langkah-langkah yang akan diambil dalam mewujudkan tujuan berdasarkan simbol diri partisipan</li> </ul>
--	---

### **MATERI JOURNALING**

1. *Aakah saat ini anda merasa memerlukan kehadiran simbol diri?*
2. *Nilai-nilai apa yang anda hidupi dari simbol tersebut?*
3. *Apa yang sudah anda lakukan atau apa yang akan anda lakukan untuk menghidupi nilai-nilai tersebut?*

### SESI 7: EVALUASI DAN PENUTUPAN

<b>Deskripsi</b>	Pada sesi ini partisipan diajak untuk mengevaluasi dan melakukan refleksi mengenai apa yang dirasakan dan pengalaman apa saja yang didapatkan setelah mengikuti kegiatan intervensi <i>art journal</i> . Mengevaluasi proses kegiatan intervensi dan memperoleh <i>feedback</i> dari partisipan terkait kegiatan intervensi. Selain itu, mengukur perubahan tingkat resiliensi partisipan setelah kegiatan intervensi dan diakhiri dengan menutup kegiatan intervensi
<b>Durasi</b>	60 menit
<b>Tujuan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partisipan dapat mengemukakan pikiran dan perasaan yang dirasakan setelah kegiatan intervensi <i>art journal</i></li> <li>• Partisipan memperoleh pengetahuan dan keterampilan baru dalam menuangkan dan mengekspresikan pikiran dan perasa melalui kegiatan <i>art journal</i></li> <li>• Partisipan dapat mengungkapkan manfaat dari kegiatan <i>art journal</i></li> <li>• Partisipan memperoleh pengalaman baru dari <i>art journal</i> dan dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari</li> </ul>
<b>Metode</b>	Ceramah dan <i>sharing</i>
<b>Urutan Kegiatan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainer mengajak partisipan untuk <i>sharing</i> (30 menit)</li> <li>• Partisipan mengisi lembar evaluasi dan <i>lembar post-test</i> (20 menit)</li> <li>• Penutupan kegiatan intervensi <i>art journal</i> (10 menit)</li> </ul>

### LEMBAR KERJA

<b>Durasi:</b> 20 menit
<b>Metode:</b> Menulis
<b>Tujuan:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui penilaian partisipan mengenai kegiatan intervensi <i>art journal</i> yang telah dilakukan</li> <li>• Mengetahui perubahan pengetahuan partisipan setelah diberikan intervensi <i>art journal</i></li> </ul>
<b>Alat dan Bahan:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lembar evaluasi</li> <li>• Lembar <i>post-test</i></li> </ul>
<b>Instruksi:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Partisipan mengisi lembar evaluasi kegiatan intervensi <i>art journal</i></li> <li>• Partisipan mengisi lembar <i>post-test</i></li> </ul>

## DAFTAR PUSTAKA

- Adianti, H. (2020). Efektivitas Terapi Warna Terhadap Penurunan Kecemasan pada Tenaga Kesehatan Terkonfirmasi Covid-19. *Seminar Nasional LPPM Universitas Muhammadiyah Purwokerto*.
- Alsulami, M. A., Al Omar, R. S., Abdel-Salam, D. M., & Rane, A. (2018). Sources of stress and coping strategies among undergraduate medical students enrolled in a problem-based learning curriculum. *Journal of Medical Education and Curricular Development*.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder Edition (DSM-V)*. American Psychiatric Publishing.
- Babic, R., Babic, M., Rostovic, dan P., Curlin, M. (2020). Resilience In Health And Illness. *Psychiatria Danubina, Vol. 32*.
- Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2018). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Cambridge University Press, 338–346*.
- Barker, E. T., Howard, A. L., Villemare-Krajden, R., & Galambos, N. L. (2018). Daily experiences of stress in emerging adulthood: Implications for mental health and academic performance. *Emerging Adulthood, 6(5), 338-350*.
- Bolton, G., Howlett, S., Lago, C., & Wright, J. K. (2004). *Writing cures: An introductory handbook of writing in counselling and psychotherapy*. Brunner Routledge.
- Cayubit, R. F. (2021). Effect of Expressive Writing on the Subjective Well-Being of University Students. *Makara Human Behavior Studies in Asia, 25(1), 71-79*.
- Edwards, K. J., Russell, R. K., Hershberger, P., & Markert, R. J. (2001). Stress, negative social exchange, and health symptoms in university students. *Journal of American College Health, 50(2), 75-79*.
- Elkis, A. D., Gaydos M., Goldblatt R., Chen M., & Rose S. (2009). Mandala drawings as an assessment tool for women with breast cancer. *Arts Psychother.*
- Ganim, B. (1999). *Art and healing: Using expressive art to heal your body, mind, and spirit*. Random House International.
- Henderson P., Rosen D., & Mascaro N. (2007). Empirical study on the healing nature of mandalas. *Psychol Aesthet Creat.*
- Jung, C. G. (1972). *Mandala symbolism (R.F.C. Hull, Trans). In the collected works of C.G. Jung (vol.9). Princeton*. Princeton University Press.
- Kim, H., Kimm S., dan Kim, J. (2017). Effects of Mandala art Therapy on Subjective Well-Being, Resilience, and Hope in Psychiatric Inpatients. *Archives of Psychiatric Nursing*.
- Malchiodi, C., A. (2003). *Handbook of Art Therapy*. A Division of Guilford.
- March, C. (2016). *Making Sense Of Arts Therapies*. Mind.
- Mary J. C, Alexandra H. B, & Bruce E. C. (2017). College students coping with interpersonal stres: Examining a control-based model of coping. *Journal ff American College Health, Vol. 65, NO. 3, 177–186*.
- Mukhlis, Akhmad. (2011). Pengaruh Terapi Membatik terhadap Depresi pada Narapidana. *Psikoislamika, 99-116*.
- Muthard, C., & Gilbertson, R. (2016). Stress management in young adults: implication of mandala coloring on self-reported negative affect and psychophysiological response. *Psi Chi Journal of Psychological Research, 21(1), 16-28*.
- Padan, W. H., Roswita, M. Y., & Hastuti, L. W. (2013). Art Therapy Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Anak Yang Baru Memasuki Panti Asuhan. *Kajian Ilmiah Psikologi No 1, Vol. 2*.
- Paksi, D., N., F. (2021). Warna dalam Dunia Visual. *Imaji*.

- Park, D., Ramirez, G., & Beilock, S. L. (2014). The role of expressive writing in math anxiety. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 20(2), 103– 111.
- Pennebaker, & Chung. (2007). Expressive Writing: Connections to Physical and Mental Health. *Oxford University Press*.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *American Psychological Society*, Vol.8, No.3, 162-166.
- Puthran, R., Zhang, M. W., Tam, W .W., & Ho, R. C. (2016). Prevalence of depression amongst medical students: A meta-analysis. *Medical Education*, 50(4), 456-468.
- Shen, L., Yang, L., Zhang, J., & Zhang, M. (2018). Benefits of expressive writing in reducing test anxiety: A randomized controlled trial in Chinese. *National Library of Medicine*.
- Shilko R., Shaigerova L., Kiselnikov A., & Vinitisky D. (2021) Subjective representation of well-being in psychology students using implicit color-emotional measures. *International Journal of Psychophysiology*.
- Slegelis, M. H. (1987). A study of Jung’s Mandala and its relationship to art psychotherapy. *The Arts in Psychotherapy*, 14(4), 301–311.
- Tonarelli, A., Cosentino, C., Artioli, D., Borciani, S., Camurri, E., Colombo, B., Artioli, G. (2017). Expressive writing. A tool to help health workers. *Research project on the benefits of expressive writing*.
- Yang, J., & Shen, X. (2022). The Application of Color Psychology in Community Health Environment Design. *National Library of Medicine*.
- Zegeye, A., Andualem, M., Gebrie, A., & Markos, Y., (2018). Stres among Postgraduate Students and Its Association with Substance Use. *Journal of Psychiatry*, 21(3).

# LAMPIRAN

## LEMBAR SURVEI EVALUASI INTERVENSI

**Petunjuk:**

**Bagian 1:** Bacalah setiap uraian dan jawablah sesuai dengan apa yang dipikirkan dan dirasakan dengan memberi tanda centang (v) pada angka disalah satu alternatif jawaban.

**Bagian 2:** Berilah uraian untuk mendeskripsikan komentar dan saran anda secara tertulis mengenai kegiatan intervensi.

**Nama Partisipan:**

**Bagian 1**

No.	Uraian	Penilaian				
		1	2	3	4	5
1.	Materi					
	a. Materi intervensi memuat hal-hal yang bermanfaat					
	b. Materi intervensi yang diberikan mudah dipahami					
	c. Materi Intervensi disajikan menarik					
	d. Materi intervensi yang disajikan bermanfaat bagi pengembangan diri Anda					
2.	Trainer					
	a. Penguasaan materi					
	b. Penggunaan bahasa					
	c. Cara menyajikan materi					
	d. Cara menginstruksikan simulasi atau penugasan					
	e. Kemampuan menciptakan suasana					
3.	Penggunaan Metode					
	a. Presentasi					
	b. Diskusi					
	c. <i>Sharing</i>					
	d. Tanya jawab					
	e. Menggambar					
	f. Menulis					
4.	Efektivitas penggunaan peralatan-peralatan yang tersedia					
5.	Durasi Pelaksanaan					
	a. Pembagian sesi					
	b. Penggunaan waktu					
6.	Ruang intervensi: kenyamanan tempat					

**Keterangan:**

- 1. : Kurang Sekali
- 2. : Kurang
- 3. : Sedang
- 4. : Baik
- 5. : Baik Sekali

## Bagian 2

Uraikan pendapat anda untuk pernyataan dibawah ini!

**Apa yang Anda rasakan setelah mengikuti intervensi *art journal*?**

**Apa yang telah Anda dapatkan setelah mengikuti intervensi *art journal*?**

**Apakah intervensi *art journal* memberikan manfaat bagi Anda?, Jelaskan**

**Perubahan apa yang Anda rasakan setelah mengikuti intervensi *art journal*?**

**Uraikan kesan dan pesan atau saran selama Anda mengikuti intervensi *art journal***



## LEMBAR OBSERVASI

Nama Observer:

### Catatan Kelompok Intervensi

#### Panduan Evaluasi:

1. Kesan umum: kondisi fisik dan penampilan umum
2. Hubungan sosial: hubungan yang dibangun partisipan dengan partisipan lain atau dengan trainer dan co-trainer
3. Sikap / respon: sikap/respon yang muncul selama proses intervensi (saat sesi menyimak trainer, *sharing* pengalaman, tanya jawab, melakukan aktivitas *art journal*, *sharing* setelah aktivitas *art journal*)
4. Keaktifan: inisiatif, bertanya, berbagi pengalaman, dan semangat yang muncul

#### Silahkan tuliskan evaluasi Anda:

- Berdasarkan peringkat skala 1 sampai 5, 1 merupakan penilaian sangat kurang dan 5 merupakan penilaian sangat baik
- Berikan kriteria yang sesuai dan tambahkan catatan

	<b>Kesan Umum</b>	1	2	3	4	5
1.	Catatan Obsevasi:					
2.	<b>Hubungan Sosial</b> Catatan Obsevasi:					
3.	<b>Sikap / Respon</b> Catatan Obsevasi:					
4.	<b>Keaktifan</b> Catatan Obsevasi:					

LAMPIRAN 2. LEMBAR PERNYATAAN EXPERT JUDGEMENT

LEMBAR PERNYATAAN EXPERT JUDGMENT

Setelah memeriksa modul pelatihan dari penelitian yang berjudul *Intervensi Art Journal* untuk Meningkatkan Resiliasi pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi.

Nama : Chairun Nisya, S.Psi

NIM : 21915004

Prodi : Magister Profesi Psikologi Universitas Islam Indonesia

Dengan ini saya: /

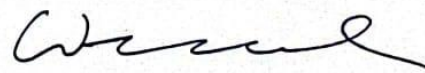
Nama : Nur Widiasmara, M.Psi., Psikolog

Jabatan: Dosen

Menyatakan bahwa kualitas modul *Intervensi Art Journal* untuk Meningkatkan Resiliasi pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi tersebut  Sesuai / Cukup  Kurang untuk dipergunakan dalam penelitian tesis dan memberikan catatan untuk pembenahan:

Secara umum modul sudah dapat digunakan namun perlu ada beberapa perbaikan sesuai es ada di catatan

Yogyakarta, 27 Desember 2023  
Yang Menyatakan,

  
(Nur Widiasmara, M.Psi., Psikolog)

Keterangan:

\*) Coret yang tidak perlu

**LEMBAR PERNYATAAN EXPERT JUDGMENT**

Setelah memeriksa modul pelatihan dari penelitian yang berjudul *Intervensi Art Journal* untuk Meningkatkan Resiliensi pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi.

Nama : Chairun Nisya, S.Psi

NIM : 21915004

Prodi : Magister Profesi Psikologi Universitas Islam Indonesia

Dengan ini saya:

Nama : *Fani Eka N*

Jabatan: *Lektor*

Menyatakan bahwa kualitas modul *Intervensi Art Journal* untuk Meningkatkan Resiliensi pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi tersebut ~~\*Sesuai~~ / Cukup / ~~Kurang~~ untuk dipergunakan dalam penelitian tesis dan memberikan catatan untuk pembenahan:

.....  
*ada di belakang*  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Yogyakarta, *23 Des 2023*  
Yang Menyatakan,



( *Fani Eka N* )

**Keterangan:**

\*) Coret yang tidak perlu

teru...  
2 110

**LEMBAR PERNYATAAN EXPERT JUDGMENT**

Setelah memeriksa modul pelatihan dari penelitian yang berjudul *Intervensi Art Journal* untuk Meningkatkan Resiliensi pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi.

Nama : Chairun Nisya, S.Psi

NIM : 21915004

Prodi : Magister Profesi Psikologi Universitas Islam Indonesia

Dengan ini saya:

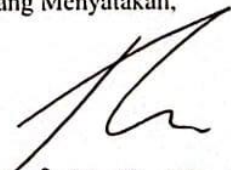
Nama : *Dr. Ahmad Rudi, S.Psi., S.Sos.I., Ma., Si*

Jabatan: *Dosen*

Menyatakan bahwa kualitas modul *Intervensi Art Journal* untuk Meningkatkan Resiliensi pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi tersebut **\*Sesuai / Cukup / Kurang** untuk dipergunakan dalam penelitian tesis dan memberikan catatan untuk pembenahan:

- 1. *Guideline of Kritisitas Artikel*
- 2. *Kunci dasar bisa ditambahkan di bagian*

Yogyakarta,  
Yang Menyatakan,



(*Dr. Ahmad Rudi, S.Psi., S.Sos.I., Ma., Si*)

**Keterangan:**

\*) Coret yang tidak perlu



### LAMPIRAN 3. SKALA RESILIENSI

Berilah Tanda Silang (x) Pada Kolom Nilai SS, S, KS, TS untuk setiap pernyataan, yang paling sesuai dengan keadaan Saudara.

Keterangan:

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

KS : Kurang Sesuai

TS : Tidak Sesuai

Apapun pilihan Saudara, tidak ada jawaban yang benar atau salah, sehingga isilah sesuai dengan keadaan Saudara.

No.	Pernyataan	SS	S	KS	TS
1.	Saya tetap tenang meski diprovokasi teman saat kondisi emosi tidak stabil				
2.	Saya sabar menghadapi kesulitan yang dihadapi				
3.	Saya pantang untuk menyerah				
4.	Saya mampu memahami penyebab suatu masalah				
5.	Saya mampu memahami ekspresi wajah orang lain				
6.	Saya mampu membentuk suatu hubungan dengan orang lain				
7.	Berat rasanya menenangkan diri saat tertekan				
8.	Berat bagi saya untuk bersabar				
9.	Saya kurang mampu mencari akar masalah				
10.	Saya kurang memperhatikan ekspresi orang lain				
11.	Berat rasanya mengembangkan diri sendiri				
12.	Saya kurang merasa senang bersahabat dengan orang lain				
13.	Saya mengerjakan sesuatu dengan hati-hati				
14.	Hambatan dalam hidup adalah hal yang biasa				
15.	Setiap masalah pasti memiliki akar masalah				
16.	Saat stres saya mampu menenangkan diri sendiri				
17.	Berteman merupakan hal yang menyenangkan				
18.	Saya kesulitan tenang disaat panik				
19.	Kesabaran yang saya miliki sangat minim				
20.	Saya merasa panik saat ada masalah				
21.	Saya sering bingung dalam memahami suatu masalah				
22.	Sulit mengamati kesulitan orang lain dari raut mukanya				
23.	Sulit rasanya mengontrol keresahan yang saya rasakan				
24.	Orang lain hanya menyusahkan saya				
25.	Saya mampu dengan segera mengatasi kesedihan				
26.	Saya enggan memukul saat emosi sedang tidak stabil				
27.	Saya mampu hidup lebih baik				
28.	Saya enggan menyalahkan orang lain atas kesalahan yang telah terjadi				
29.	Saya mampu memahami pola pikir orang lain				
30.	Saya mampu memahami pola pikir diri sendiri				
31.	Meminta pertolongan adalah hal yang wajar				
32.	Kesedihan yang saya rasakan sulit untuk diatasi				
33.	Saya mudah terpancing marah jika merasa kesal				

34.	Saya bingung memikirkan masa depan				
35.	Lingkungan membuat saya sulit beradaptasi				
36.	Saya kurang mampu menangkap apa yang dipikirkan orang lain				
37.	Berat rasanya menjelaskan pemikiran saya				
38.	Saya kurang bersedia minta bantuan orang lain				
39.	Kesedihan bagi saya perlu segera diatasi				
40.	Saya segera berusaha mengontrol dorongan untuk membentak saat emosi sedang tidak stabil				
41.	Masa depan merupakan hal yang harus diperjuangkan				
42.	Saya bertanggungjawab terhadap perbuatan yang telah dilakukan				
43.	Saya dapat menerima ide yang orang kemukakan				
44.	Saya mampu menjelaskan ide yang ada				
45.	Saya bersedia meminta pendapat orang lain saat ada masalah				
46.	Kesedihan yang saya rasakan sering berkepanjangan				
47.	Saya puas jika dapat menyakiti saat emosi sedang tidak stabil				
48.	Saya yakin masa depan suram				
49.	Orang lain perlu bertanggung jawab terhadap perilaku saya				
50.	Sulit bagi saya memahami maksud orang lain				
51.	Saya sulit mengerti jalan pikiran ini				
52.	Apapun yang terjadi saya membenci orang lain				
53.	Saya mampu mengendalikan emosi tidak stabil yang dirasakan				
54.	Saya tekun dalam mengerjakan sesuatu				
55.	Saya bersedia menerima kritikan dari orang lain				
56.	Saya mampu menyaring informasi penting				
57.	Saya mampu memahami perasaan orang lain				
58.	Saya yakin dapat mengendalikan perasaan malas yang ada				
59.	Saya bersedia berbagi perasaan dengan orang lain				
60.	Saya kurang mampu menahan keinginan membanting saat emosi sedang tidak stabil				
61.	Saya mudah bosan saat mengerjakan sesuatu				
62.	Saya orang yang sulit untuk mengubah kebiasaan buruk				
63.	Informasi bukan merupakan sesuatu yang penting bagi saya				
64.	Saya kurang peduli dengan kesulitan yang orang lain alami				
65.	Saya kurang mampu memotivasi diri sendiri				
66.	Saya kurang mau terbuka dengan orang lain				
67.	Emosi merupakan hal yang saya hindari				
68.	Saya mengerjakan sesuatu dengan segera				
69.	Kesalahan yang pernah saya lakukan akan saya perbaiki				
70.	Informasi yang kurang penting akan saya abaikan				
71.	Saya mengerti keresahan yang dirasakan orang lain				
72.	Saya mampu menyemangati diri sendiri saat gagal				
73.	Orang lain bagi saya adalah baik				
74.	Saya senang berteriak saat emosi tidak stabil				
75.	Perhatian saya mudah beralih				
76.	Saya sulit untuk mengembangkan diri				
77.	Informasi dari orang lain hanya membuat saya bingung				
78.	Perasaan orang lain bukan hal yang penting bagi saya				
79.	Masalah harus saya selesaikan sendiri tanpa bantuan orang lain				

#### LAMPIRAN 4. TABULASI DATA

##### a. Data Kelompok Eksperimen

No.	Partisipan	Skala Resiliensi		
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Follow-up</i>
1.	AMS	215	259	242
2.	MR	209	257	249
3.	AT	205	245	248
4.	AIR	206	254	240
5.	SZK	211	266	265
6.	FOA	217	233	232
7.	DC	212	238	235
8.	RAN	217	270	288
9.	GRA	213	299	304
10.	RNP	182	244	246
11.	ZA	213	234	250
12.	AHS	216	307	307
13.	RAP	182	308	298
14.	ARP	214	227	246
15.	SA	215	239	259

##### b. Data Kelompok Kontrol

No.	Partisipan	Skala Resiliensi		
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Follow-up</i>
1.	NP	215	216	218
2.	IAA	199	200	198
3.	MRA	209	209	208
4.	RM	216	215	217
5.	MRM	207	209	209
6.	AWN	212	213	213
7.	SDS	207	212	213
8.	WS	212	216	214
9.	RIP	201	204	205
10.	AI	217	215	216
11.	DM	211	208	205
12.	DNF	215	216	214
13.	AS	213	216	217
14.	MD	183	185	187
15.	MNN	217	215	219

## LAMPIRAN 5. OUTPUT ANALISIS DATA

### ANALISIS DESKRIPTIF

#### Descriptive Statistics ▾

Descriptive Statistics

	pretest		posttest		follow up	
	Eksperimen	Kontrol	Eksperimen	Kontrol	Eksperimen	Kontrol
Valid	15	15	15	15	15	15
Missing	0	0	0	0	0	0
Median	213.000	212.000	254.000	213.000	249.000	213.000
Mean	208.467	208.933	258.667	209.933	260.600	210.200
Std. Deviation	11.332	9.004	26.845	8.447	25.751	8.687
Minimum	182.000	183.000	227.000	185.000	232.000	187.000
Maximum	217.000	217.000	308.000	216.000	307.000	219.000

### UJI HIPOTESIS

#### Independent Samples T-Test ▾

Independent Samples T-Test

	W	df	p
posttest	225.000		< .001

Note. Mann-Whitney U test.

### UJI DATA SAMPEL BERPASANGAN

#### Copy of Paired Samples T-Test

Paired Samples T-Test

Measure 1	Measure 2	W	z	df	p
Ek PR	- Ek PS	0.000	-3.408		< .001
Ek PS	- Ek FU	48.000	-0.682		0.513
KN PR	- KN PS	29.000	-1.475		0.145
KN PS	- KN FU	40.500	-0.349		0.749

Note. Wilcoxon signed-rank test.



## LAMPIRAN 6. ABSENSI DAN DOKUMENTASI PENELITIAN

ABSENSI PARTISIPAN INTERVENSI ART JOURNAL

No.	Nama Partisipan	Universitas	Tanda Tangan
1.	Zalilah Anwar	UMBY	
2.	RATNA Nurintan Permatasari	UMBY	
3.	Arni Halil Sangadji	Umby	
4.	Susi ARIESTI	UMBY	
5.	Ameliya RP	UMBY	
6.	Galang Rambu Anarki	UMBY	
7.	Arief Tribudiman	USI	
8.	Ardhionita Iktah Rizoy	UGM	
9.	Diah Cahyaningrum	UGM	
10.	Rashan Akbar	U11	
11.	Miranda Ramadhania	U11	
12.	Siti Zahrah Khoerani	U11	
13.	Ayana Naulani Sadekin	U11	
14.	Fajriana Duftra Al-mulya	UMBY	
15.	Raja Aulia Pitakoka	UAD	

ABSENSI PARTISIPAN INTERVENSI ART JOURNAL

No.	Nama Partisipan	Universitas	Tanda Tangan
1.	Fajriana Duftra Al-mulya	Umby	
2.	Ayana Naulani Sadekin	U11	
3.	Siti Zahrah Khoerani	U11	
4.	Miranda Ramadhania	U11	
5.	Raja Aulia Pitakoka	UAD	
6.	Rashan Akbar	U11	
7.	Diah Cahyaningrum	UGM	
8.	Ardhionita Rizoy	UGM	
9.	Arief Tribudiman	U11	
10.	Galang Rambu Anarki	UMBY	
11.	Ameliya Rahmawati P	UMBY	
12.	Arni Halil Sangadji	Umby	
13.	RATNA NURINTAN	UMBY	
14.	Zalilah Anwar	UMBY	
15.	Susi ARIESTI	UMBY	











## LAMPIRAN 6. KETERANGAN LAYAK ETIK



KOMITE ETIK PENELITIAN  
FAKULTAS PSIKOLOGI &  
ILMU SOSIAL BUDAYA

Gedung Dr. Soekiman Wirjosandjojo  
Kampus Terpadu Universitas Islam Indonesia  
Jl. Kaliurang km 14,5 Yogyakarta 55584  
T. (0274) 898444 ext. 2106, 2114  
F. (0274) 898444 ext. 2106  
E. etikapenelitian.fpsb@uii.ac.id  
W. fpscs.uui.ac.id

### KETERANGAN LAYAK ETIK DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL “ETHICAL APPROVAL”

No. 098/DEK/70/DURT/1/2024

Protokol penelitian yang diusulkan oleh:  
*The research protocol proposed by*

Peneliti : Chairun Nisya, S.Psi.  
*Researcher*

Nama Institusi : Universitas Islam Indonesia  
*Name of The Institution*

Dengan judul:  
*Title*

**“Art Journal untuk Meningkatkan Resiliensi pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi”**

*“Art Journal to Increase Resilience in Professional Psychology Master Students”*

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) 2011 WHO Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standards.*

Pernyataan layak etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 12 Januari 2024 sampai dengan tanggal 11 Januari 2025.

*This declaration of ethics applies during the period January 12<sup>nd</sup>, 2024 until January 11<sup>st</sup>, 2025.*

Dekan/Dean,  
  
Dr. Phil. Qurrotul Uyun, S.Psi., M.Si., Psikolog

January 12<sup>st</sup>, 2024  
Kepala/Chair Person,

  
Dr. Hepi Wahyuningsih, S.Psi., M.Si.



LAMPIRAN 6. KETERANGAN UJI ANGGKET

UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA  
 FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA  
 PROGRAM MAGISTER PSIKOLOGI

### SURAT KETERANGAN UJI ANGGKET

Bismillaahirrahmaanirrahiiim

Koordinator Bidang Psikologi Klinis, Psikologi Industri dan Organisasi, Psikologi Pendidikan, Program Magister Profesi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia dengan ini menerangkan bahwa:


Nama Mahasiswa : Chairun Nisya, S.Psi  
 No. Mhs. : 21915004  
 Judul Tesis : *Art Journal* untuk Meningkatkan Resiliensi pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi

Dosen Pembimbing :

Telah melakukan uji alat ukur dan data  *try out*  penelitian tesis pada:

Hari : *Rabu*  
 Tanggal : *28 februari 2024*

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, *28 Februari 2024*  
 Koordinator Bidang  
  
 Nur Widiasmara, M.Psi., Psikolog

UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA  
 FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA  
 PROGRAM MAGISTER PSIKOLOGI


### Dokumentasi yang perlu ditunjukkan pada saat uji angket

Ethical Approval  
 Skala isian subjek penelitian

1. Pretest  
 2. Posttest  
 3. Follow up

Atau tabulasi data pengambilan data secara daring (Dievaluasi kebenaran data dan skoring)

Informed consent dan surat kesediaan subjek penelitian.  
 Bukti rekaman intervensi (dapat berbentuk catatan lapangan/field notes, video, foto) atau pengambilan data skala  
 Abstract (Bahasa Inggris) yang dilegaisasi Ciliacs.  
 Halaman-Halaman Depan Tesis dan atau Naskah Publikasi  
 Lembar pengecekan plagiasi dari Dir. Perpustakaan UII

Yogyakarta, *28 Februari 2024*  
 Koordinator Bidang  
  
 Nur Widiasmara, M.Psi., Psikolog