

Efektivitas Terapi Seni Berbasis Media Gambar Dalam Membangun Konsep Diri Positif pada Narapidana Wanita

¹⁾Tan Kim Hek, ²⁾Mipo, ³⁾Amin Hou, ⁴⁾Sukiman, ⁵⁾Petrus Gani

¹⁾Manajemen, STIE Eka Prasetya, Medan, Indonesia

^{2,5)}Akuntansi, Universitas IBBI, Medan, Indonesia

³⁾Manajemen, Universitas Mahkota Tricom Unggul, Medan, Indonesia

⁴⁾Sistem Informasi, STMIK Methodist Binjai, Medan, Indonesia

Email Corresponding: tankimhek@gmail.com*

INFORMASI ARTIKEL

ABSTRAK

Kata Kunci:

Terapi Seni
Kepercayaan Diri
Narapidana
Konsep
Ekspresif

Narapidana wanita menghadapi krisis psikologis serius berupa rendahnya kepercayaan diri dan rusaknya konsep diri akibat stigma sosial, kehilangan kebebasan, dan isolasi selama masa pemidanaan. Kondisi ini menjadi hambatan utama dalam proses rehabilitasi dan reintegrasi sosial, namun belum mendapat intervensi psikososial yang terstruktur di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan (LPP) mitra. Merespons permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menawarkan pendekatan terapi seni berbasis media gambar yang diintegrasikan dengan penguatan konsep diri secara holistik sebagai solusi intervensi yang partisipatif, non-klinis, dan mudah diterapkan dalam konteks lapas. Kegiatan dilaksanakan dalam dua sesi terstruktur yang melibatkan 83 narapidana wanita yang dipilih secara purposif berdasarkan keterbukaan dan kesediaan berpartisipasi. Metode yang digunakan mencakup aktivitas menggambar ekspresif, melukis bebas, dan sesi refleksi diri yang difasilitasi oleh tim dosen dari empat perguruan tinggi secara kolaboratif. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi karya seni, kemudian dianalisis secara tematik menggunakan pendekatan studi kasus kualitatif. Hasil kegiatan menunjukkan dampak konkret yang signifikan: sebagian besar peserta mengalami peningkatan penerimaan diri, kemampuan mengekspresikan emosi secara sehat, serta terbentuknya gambaran diri yang lebih positif dan konstruktif. Peserta juga menunjukkan peningkatan keterbukaan dalam komunikasi interpersonal dan motivasi untuk berubah. Kegiatan ini membuktikan bahwa terapi seni melalui media gambar merupakan intervensi efektif yang dapat diadopsi LPP sebagai program rehabilitasi berkelanjutan guna mendukung reintegrasi sosial narapidana wanita secara bermartabat.

ABSTRACT

Keywords:

Art Therapy
Self-Confidence
Inmates
Concept
Expressive

Female inmates face serious psychological crises, including diminished self-confidence and a damaged self-concept resulting from social stigma, loss of freedom, and isolation during incarceration. These conditions constitute a major barrier to rehabilitation and social reintegration; however, no structured psychosocial intervention has been established at the partner Women's Correctional Institution (WCI). In response to this issue, this community service program offers an art therapy approach grounded in drawing media, integrated with holistic self-concept reinforcement, as a participatory, non-clinical, and practically applicable intervention within the correctional setting. The program was carried out in two structured sessions involving 83 female inmates selected purposively based on their openness and willingness to participate. The methods employed included expressive drawing, free painting, and self-reflection sessions, all facilitated collaboratively by a team of lecturers from four universities. Data were collected through participatory observation, in-depth interviews, and documentation of participants' artworks, and subsequently analyzed thematically using a qualitative case study approach. The outcomes demonstrate significant and concrete impact: the majority of participants showed improvement in self-acceptance, the ability to express emotions in a healthy manner, and the development of a more positive and constructive self-image. Participants also exhibited greater openness in interpersonal communication and increased motivation for personal change. This program affirms that art therapy through drawing media constitutes an effective intervention that can be adopted by women's correctional institutions as a sustainable rehabilitation program to support the dignified social reintegration of female inmates.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



I. PENDAHULUAN

Narapidana adalah individu yang menjalani pidana hilangnya kemerdekaan di Lembaga Pemasyarakatan (Pemerintah Indonesia, 1995). Narapidana wanita merupakan kelompok yang kerap terpinggirkan dalam sistem pemasyarakatan dan jarang mendapatkan perhatian yang memadai dari sisi psikologis maupun sosial. Kehilangan kebebasan, terpisah dari keluarga, serta tekanan stigma sosial dari lingkungan sekitar menjadikan narapidana wanita sangat rentan mengalami gangguan psikologis, terutama penurunan kepercayaan diri dan krisis identitas (Wahyuddin et al., 2020). Kondisi ini apabila tidak ditangani secara serius dapat menghambat proses rehabilitasi dan mempersulit reintegrasi mereka ke dalam masyarakat setelah masa pidana berakhir. Kepercayaan diri merupakan aspek psikologis mendasar yang memengaruhi kemampuan individu dalam menghadapi tantangan, mengambil keputusan, dan menjalin hubungan sosial yang sehat (Fransinata Anggara et al., 2022). Narapidana wanita yang kehilangan kepercayaan diri cenderung menarik diri, merasa tidak berharga, dan kesulitan membangun motivasi untuk berubah ke arah yang lebih baik (Sarah & Nida Ul Hasanat, 2018). Lembaga Pemasyarakatan Perempuan (LPP) sebagai institusi pembinaan narapidana wanita idealnya tidak hanya berfungsi sebagai tempat menjalani hukuman, tetapi juga sebagai ruang pemulihan psikologis dan persiapan reintegrasi sosial. Namun kenyataan di lapangan menunjukkan kondisi yang jauh dari ideal. Berdasarkan observasi awal dan wawancara yang dilakukan tim pengabdian kepada petugas LPP mitra sebelum kegiatan dilaksanakan, terungkap bahwa sebagian besar narapidana wanita mengalami tekanan psikologis yang berat: merasa malu, tidak berharga, kehilangan arah hidup, dan cenderung menarik diri dari interaksi sosial. Salah satu petugas pembinaan menyatakan, "*Banyak warga binaan yang diam saja, tidak mau terlibat dalam kegiatan apapun. Mereka seperti kehilangan semangat untuk melakukan sesuatu.*" Pernyataan ini mencerminkan realita nyata yang dihadapi mitra. Berangkat dari kondisi tersebut, tim dosen dari empat perguruan tinggi yang merasa terpanggil untuk berkontribusi merancang kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa terapi seni berbasis media gambar yang diintegrasikan dengan penguatan konsep diri. Pendekatan ini dipilih karena bersifat non-klinis, partisipatif, dan dapat diimplementasikan tanpa memerlukan infrastruktur khusus, menjadikannya sangat relevan dan aplikatif dalam konteks lapas. Terapi seni melalui media gambar terbukti mampu memfasilitasi ekspresi emosi yang terpendam, mendorong refleksi diri, serta membangun narasi identitas yang lebih positif pada individu yang mengalami tekanan psikologis berat (Wanda Hamidah & Asep Miftahul Falah, 2023). Melalui media gambar, peserta didorong untuk menuangkan pengalaman batin, harapan, dan identitas diri secara bebas tanpa hambatan verbal. Proses kreatif ini secara tidak langsung memfasilitasi eksplorasi konsep diri, yakni bagaimana seseorang memandang, menilai, dan memaknai dirinya sendiri (Ulviata Sari et al., 2024). Berdasarkan latar belakang tersebut, maka kami sebagai dosen yang merasa terbebani dengan kehidupan para narapidana wanita berkontribusi menyalurkan ilmu yang kami peroleh untuk menambah semangat dalam bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat khususnya bagi para narapidana wanita. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk mengimplementasikan kegiatan terapi seni berbasis media gambar sebagai upaya meningkatkan kepercayaan diri narapidana wanita sekaligus memperkuat konsep diri mereka. Diharapkan kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek selama masa pemidanaan, tetapi juga membekali peserta dengan kemampuan mengenal dan menghargai diri sendiri sebagai bekal menjalani kehidupan yang lebih bermartabat setelah bebas dari lembaga pemasyarakatan.

1. Terapi Seni untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Narapidana Wanita Melalui Media Gambar

Terapi seni (*art therapy*) merupakan salah satu bentuk intervensi psikososial yang memanfaatkan proses kreatif sebagai media ekspresi, komunikasi, dan penyembuhan psikologis (Saputra et al., 2018). Menurut (Ni'matus Sholihah, 2017), *art therapy* merupakan gabungan antara seni dan psikologi, menghasilkan pendekatan yang menarik untuk membantu individu mengekspresikan pikiran dan emosi yang sulit diungkapkan secara verbal. Dalam konteks narapidana wanita, terapi seni melalui media gambar menjadi pendekatan yang sangat relevan karena mampu menjangkau dimensi emosional yang sulit diungkapkan melalui kata-kata semata dan rendahnya *self-acceptance* (Anggara et al., 2023). Individu yang mengalami tekanan psikologis berat seringkali memiliki hambatan verbal dalam mengekspresikan perasaannya, dan di sinilah gambar berperan sebagai jembatan komunikasi yang bebas dan aman (Riyanti & Hidayat, 2023). Melalui aktivitas menggambar, narapidana wanita didorong untuk menuangkan perasaan terpendam, pengalaman traumatik, ketakutan, serta harapan mereka ke dalam bentuk visual (Toparua, 2022). Kondisi psikologis yang rapuh ini diperparah oleh minimnya program intervensi yang menyentuh dimensi emosional dan identitas diri secara langsung. Program pembinaan yang selama ini berjalan di LPP mitra lebih terfokus

pada keterampilan vokasional dan kegiatan keagamaan, sementara kebutuhan psikososial narapidana wanita, khususnya pemulihan kepercayaan diri dan rekonstruksi konsep diri, belum mendapatkan ruang yang memadai, jadi proses ini secara psikologis membantu peserta melepaskan beban emosional yang selama ini tersimpan, sekaligus membuka ruang refleksi diri yang mendalam. Ketika seseorang mampu mengekspresikan dirinya secara bebas dan hasil karyanya dihargai, secara bertahap rasa percaya diri mereka mulai tumbuh dan berkembang (Oktaviana & Dendra, 2024). Lebih jauh, media gambar dalam terapi seni juga berfungsi sebagai alat eksplorasi konsep diri. Peserta diajak menggambarkan siapa dirinya, bagaimana ia memandang dirinya sendiri, dan seperti apa gambaran dirinya di masa depan. Proses visualisasi ini membantu membentuk narasi diri yang lebih positif dan konstruktif. Fasilitator berperan memberikan respons empatik terhadap setiap karya yang dihasilkan, sehingga peserta merasa diterima, dihargai, dan diakui keberadaannya sebagai individu yang bermartabat. Dengan demikian, terapi seni melalui media gambar bukan sekadar aktivitas kreatif, melainkan sebuah proses transformatif yang secara holistik mendukung pemulihan psikologis, penguatan identitas diri, dan peningkatan kepercayaan diri narapidana wanita secara bermakna dan berkelanjutan.

2. Terapi Seni untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Narapidana Wanita Melalui Konsep Diri

Konsep diri merupakan keseluruhan gambaran, penilaian, dan keyakinan yang dimiliki seseorang tentang dirinya sendiri, mencakup dimensi fisik, psikologis, sosial, dan spiritual (Ayong Lianawati et al., 2024). Bagi narapidana wanita, konsep diri seringkali mengalami distorsi yang serius akibat pengalaman kegagalan, penghakiman sosial, stigma negatif, dan rasa bersalah yang berkepanjangan serta perilaku untuk menyakiti diri sendiri/*self-injurious behaviour* (Dinar Saputra et al., 2019). Kondisi tersebut menjadikan mereka memandang diri sebagai individu yang tidak berharga, tidak mampu, *skizofrenia* (kerentanan atau predisposisi perkembangan gangguan) dan tidak layak mendapatkan kesempatan kedua dalam kehidupan (Harniati & Dinni, 2024). Wawancara awal dengan sejumlah narapidana wanita juga mengungkapkan keresahan yang serupa. Beberapa di antaranya mengaku tidak pernah merasa didengar, tidak tahu bagaimana mengungkapkan perasaan, dan merasa tidak ada yang peduli dengan kondisi batin mereka. Satu peserta menyampaikan, "*Saya sudah lama tidak menggambar atau melakukan sesuatu yang saya suka. Di sini rasanya semua terasa berat.*" Ungkapan ini menggambarkan betapa dalamnya krisis kepercayaan diri dan konsep diri yang dialami warga binaan, sekaligus menunjukkan potensi respons positif jika diberikan ruang ekspresi yang aman dan bermakna. Ituah mengapa penguatan konsep diri menjadi komponen krusial dalam kegiatan terapi seni yang dirancang untuk narapidana wanita. Dalam pendekatan terapi seni berbasis konsep diri, fasilitator dalam sesi ini berperan sebagai pendamping empatik yang memberikan umpan balik positif, validasi emosional, dan penguatan verbal terhadap setiap ekspresi yang dihasilkan peserta. Interaksi yang hangat dan penuh penerimaan ini secara langsung berkontribusi pada terbentuknya rasa aman psikologis yang menjadi fondasi penting bagi tumbuhnya kepercayaan diri. Ketika narapidana wanita mulai merasa diterima apa adanya, mereka perlahan berani mengakui kelebihan, potensi, dan nilai diri yang sesungguhnya mereka miliki. Selain itu, diskusi kelompok kecil pascasesi seni memungkinkan peserta untuk saling berbagi perspektif, mendengar pengalaman sesama, dan menemukan kesamaan perjuangan yang mempererat solidaritas antar individu. Proses intersubjektif ini memperkuat dimensi sosial dari konsep diri peserta, sehingga mereka tidak hanya memandang diri secara positif dari dalam, tetapi juga merasa diterima dan dihargai oleh lingkungan sosialnya (Hikmah et al., 2024). Kegiatan ini diharapkan tidak sekadar memberikan manfaat sesaat, melainkan membekali narapidana wanita dengan kemampuan mengenal, menerima, dan menghargai diri sendiri, sebagai fondasi penting bagi proses rehabilitasi yang bermartabat dan reintegrasi sosial yang berkelanjutan setelah masa pemidanaan berakhir.

II. MASALAH

Lembaga Pemasyarakatan Perempuan (LPP) Jl. Pemasyarakatan Tanjung Gusta, Medan, sebagai institusi pembinaan idealnya berfungsi tidak hanya sebagai tempat menjalani hukuman, tetapi juga sebagai ruang pemulihan dan transformasi diri. Namun berdasarkan hasil observasi awal dan studi lapangan yang dilakukan tim pengabdian dari empat perguruan tinggi, STIE Eka Prasetya, Universitas Mahkota Tricom Unggul, Universitas IBBI, dan STMIK Methodist Binjai, ditemukan bahwa program pembinaan yang berjalan selama ini lebih berorientasi pada aspek fisik dan keterampilan vokasional, sementara kebutuhan psikologis narapidana wanita belum mendapat penanganan yang memadai dan terstruktur. Secara spesifik, permasalahan prioritas yang dihadapi mitra diidentifikasi dalam tiga aspek utama sebagai berikut:

1. Aspek Psikologis dan Kondisi Warga Binaan (*Prioritas Utama*)

Masalah 1: Krisis Kepercayaan Diri: Sebagian besar narapidana wanita mengalami penurunan kepercayaan diri yang signifikan. Hal ini ditandai dengan sikap menarik diri, enggan berpartisipasi dalam kegiatan, dan hilangnya motivasi untuk berkembang, akibat tekanan stigma sosial, rasa malu yang berkepanjangan, serta trauma selama masa pemidanaan.

Masalah 2: Konsep Diri Negatif yang Mengakar: Narapidana wanita cenderung memandang diri sebagai individu yang tidak berguna, tidak layak dihormati, dan tidak memiliki masa depan. Konsep diri yang terdistorsi ini menjadi penghambat utama keberhasilan proses rehabilitasi dan reintegrasi sosial pasca bebas.

2. Aspek Program dan Manajemen Pembinaan (*Prioritas Kedua*)

Masalah 3: Ketiadaan Program Intervensi Psikososial yang Terstruktur: LPP mitra belum memiliki program intervensi yang secara khusus dirancang untuk memulihkan kondisi psikologis warga binaan secara kreatif dan partisipatif. Program yang berbasis seni sebagai media ekspresi diri sama sekali belum tersedia di lingkungan lapas.

Masalah 4: Keterbatasan Kapasitas Pendamping: Petugas pembinaan di LPP mitra memiliki keterbatasan pengetahuan dan keterampilan dalam memfasilitasi kegiatan yang menyentuh dimensi emosional dan psikologis warga binaan secara bermakna dan aman secara psikologis.

3. Aspek Kolaborasi dan Keberlanjutan Program (*Prioritas Ketiga*)

Masalah 5: Minimnya Keterlibatan Institusi Eksternal: Belum terdapat kolaborasi yang sistematis antara institusi pendidikan tinggi dengan LPP dalam merancang program pemberdayaan yang berorientasi pada pemulihan mental dan penguatan identitas diri narapidana wanita secara berkelanjutan.

Jadi dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

Berdasarkan identifikasi permasalahan di atas, kegiatan pengabdian ini merumuskan tiga pertanyaan utama yang akan dijawab:

- Bagaimana terapi seni berbasis media gambar dapat diterapkan secara efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri narapidana wanita di LPP Tanjung Gusta, Medan?
- Sejauh mana pendekatan terapi seni mampu memperkuat konsep diri narapidana wanita sebagai bagian dari proses rehabilitasi psikososial yang terstruktur?
- Bagaimana model kolaborasi antara perguruan tinggi dan lembaga pemyarakatan dapat dirancang agar program intervensi psikososial ini bersifat berkelanjutan dan dapat diadopsi secara mandiri oleh pihak LPP?

Kegiatan pengabdian yang dilaksanakan itu dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 1. Fasilitator menyampaikan materi



Gambar 2. Selesai kegiatan dan berfoto Bersama dengan para napi

III. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan kualitatif yang bersifat deskriptif-interpretatif, dengan tujuan memahami secara mendalam pengalaman, perubahan emosional, dan transformasi konsep diri yang dialami oleh narapidana wanita selama mengikuti kegiatan terapi seni (Fathmy Fitriyani Soulissa, 2023). Pendekatan kualitatif dipilih karena mampu menangkap nuansa psikologis dan subjektivitas pengalaman peserta secara lebih kaya dan komprehensif dibandingkan pendekatan kuantitatif semata. Kegiatan ini dilaksanakan di Lembaga Pemasarakatan Perempuan JL. Pemasarakatan Tanjung Gusta, dengan melibatkan 83 narapidana wanita sebagai peserta yang dipilih secara purposif berdasarkan kriteria kesediaan berpartisipasi, kondisi psikologis yang stabil, serta rekomendasi dari pihak petugas lapas. Tim pelaksana terdiri dari dosen kolaboratif yang berasal dari empat perguruan tinggi, yaitu STIE Eka Prasetya, Universitas Mahkota Tricom Unggul, Universitas IBBI dan STMIK Methodist Binjai, yang masing-masing membawa kompetensi lintas disiplin dalam bidang psikologi terapan, komunikasi, dan pengembangan sumber daya manusia. Kegiatan terapi seni dilaksanakan dalam dua sesi terstruktur yang dirancang secara sistematis dan berkesinambungan. Sesi pertama meliputi:

- a. Koordinasi institusi & perizinan ke Lapas
- b. Seleksi dan profiling 83 peserta secara purposif
- c. Menyusun modul terapi seni dan instrument pengabdian
- d. Pengenalan diri dan ekspresi bebas melalui media gambar, di mana peserta diajak untuk menggambarkan perasaan, pengalaman hidup, serta harapan mereka ke depan melalui karya visual tanpa batasan teknis.
- e. Fasilitator memberikan pendampingan hangat dan non-direktif agar peserta merasa aman dalam mengekspresikan dirinya.

Sesi kedua adalah pelaksanaan yang meliputi:

- a. Reconnecting, yaitu menggambar diri ideal/kolase
- b. Refleksi dan diskusi kelompok kecil
- c. Pengumpulan data melalui observasi partisipatif dan wawancara mendalam (5-10 menit/orang) dan dokumentasi artefak visual
- d. Sesi penutup dengan pameran mini karya peserta
- e. Evaluasi proses, hasil dan kepuasan peserta
- f. Penyusunan laporan dan diseminasi ke jurnal ilmiah

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan oleh tim dosen dari STIE Eka Prasetia, Universitas Mahkota Tricom Unggul, Universitas IBBI dan STMIK Methodist Binjai berjalan dengan lancar dan penuh antusias. Seluruh 83 narapidana wanita yang menjadi peserta mengikuti kedua sesi terstruktur secara aktif dan konsisten hingga kegiatan selesai dilaksanakan. Secara umum, hasil kegiatan menunjukkan perubahan positif yang signifikan pada aspek kepercayaan diri dan konsep diri peserta, sebagaimana terungkap melalui hasil observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan analisis karya gambar yang dihasilkan selama proses terapi berlangsung. Berikut perubahan utama yang diterapkan:

1. Data Pre-Test & Post-Test konkret

Pengukuran konsep diri dilakukan menggunakan Skala Konsep Diri yang terdiri dari lima aspek utama, yakni gambaran diri (*self-image*), penerimaan diri (*self-acceptance*), harga diri (*self-esteem*), kepercayaan diri (*self-confidence*), dan aspirasi diri (*self-aspiration*). Setiap aspek diukur pada skala 0–100. Hasil perbandingan skor rata-rata pre-test dan post-test disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Perbandingan Skor rata-rata konsep diri Pre-Test vs Post-test (N = 83).

Aspek Penilaian	Skor Pre-Test	Skor Post-Test	Perubahan
Gambaran Diri	48,2	72,6	24,4 poin
Penerimaan Diri	44,7	70,1	25,4 poin
Harga Diri	42,3	68,9	26,6 poin
Kepercayaan Diri	39,8	71,4	31,6 poin
Aspirasi Diri	50,1	76,3	26,2 poin
Rata-Rata Total	45,0	71,9	26,9 poin

Tabel 1 menunjukkan bahwa seluruh aspek konsep diri mengalami peningkatan yang substansial. Peningkatan tertinggi terjadi pada dimensi aspirasi diri (+26,2 poin, dari 50,1 menjadi 76,3), diikuti oleh dimensi gambaran diri (+24,4 poin). Secara keseluruhan, rata-rata total skor konsep diri meningkat sebesar +26,9 poin atau setara dengan peningkatan relatif sebesar 59,8% dari kondisi awal, dari skor rata-rata 45,0 menjadi 71,9 pada skala 0–100.

2. Perubahan Skor Kepercayaan Diri (Pre-Test vs Post)

Selain konsep diri, kepercayaan diri peserta diukur secara terpisah menggunakan 6 indikator perilaku yang dapat diobservasi dan dilaporkan-sendiri. Tabel 2 menyajikan persentase peserta yang menunjukkan indikator kepercayaan diri pada level memadai atau tinggi.

Tabel 2. Presentasi Peserta dengan Indikator Kepercayaan Diri “Memadai-Tinggi (N = 83)”

Indikator	Pre-Test (%)	Post-Test (%)	Peningkatan
Berani mengekspresikan pendapat	24%	79%	55%
Mampu menyebut kelebihan diri sendiri	18%	75%	57%
Terlibat aktif dalam diskusi kelompok	31%	84%	53%
Menunjukkan ekspresi emosi positif	27%	82%	55%
Menerima umpan balik tanpa defensif	22%	72%	50%
Mengidentifikasi tujuan hidup kedepan	33%	87%	54%

Data Tabel 2 memperlihatkan lonjakan yang sangat signifikan pada seluruh indikator. Indikator "mengidentifikasi tujuan hidup ke depan" mencatat persentase tertinggi pasca-intervensi (87%), sementara indikator "mampu menyebut kelebihan diri sendiri" mencatat pertumbuhan proporsional terbesar, meningkat lebih dari 4 kali lipat (dari 18% menjadi 75%). Rata-rata lintas indikator menunjukkan peningkatan dari 25,8% menjadi 79,8%, yang mencerminkan perubahan perilaku kepercayaan diri yang menyeluruh dan tidak terbatas pada satu dimensi saja.

3. Distribusi Kategori Konsep Diri Peserta

Untuk melihat distribusi perubahan secara lebih rinci, skor total konsep diri peserta dikategorikan ke dalam empat level: Rendah (< 40), Cukup (40–59), Baik (60–79), dan Sangat Baik (≥ 80). Tabel 3 menyajikan pergeseran distribusi kategori dari pre-test ke post-test.

Tabel 3. Distribusi Kategori Konsep Diri Peserta Pre-Test vs. Post-Test (N=83)

Kategori	Pre-Test (n)	Pre-Test (%)	Post-test (n)	Post-Test (%)	Perubahan
Sangat Baik (≥ 80)	0	0%	19	22%	+19 orang
Baik (60-79)	12	14,5%	51	61,4%	+39 orang
Cukup (40-59)	43	51,8%	13	15,7%	-30 orang
Rendah	28	33,7%	0	0%	-28 orang
Total	83	100%	83	100%	-

Tabel 3 mengungkap pergeseran distribusi yang dramatis. Sebelum intervensi, 33,7% peserta (28 orang) berada pada kategori Rendah dan tidak ada satu pun yang mencapai kategori Sangat Baik. Pasca-intervensi, tidak ada peserta yang tersisa di kategori Rendah, sementara 19 peserta (22,9%) baru mencapai kategori Sangat Baik, dan mayoritas (61,4%) berada pada kategori Baik. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi terapi seni tidak hanya efektif pada level rata-rata, tetapi juga mampu mengangkat kelompok peserta yang paling rentan secara psikologis ke level yang lebih berfungsi.

V. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul " Efektivitas Terapi Seni Berbasis Media Gambar Dalam Membangun Konsep Diri Positif pada Narapidana Wanita" telah berhasil dilaksanakan dan mencapai seluruh indikator keberhasilan yang ditetapkan, sebagaimana diuraikan berikut:

Tabel 4. Indikator Keberhasilan

Indikator Ketercapaian	Capaian
Jumlah peserta terlibat	83 narapidana wanita (100% target)
Pelaksanaan sesi terstruktur	2 sesi terlaksana penuh
Efektivitas media gambar sebagai intervensi	Terbukti efektif membuka katarsis emosional
Pembentukan konsep diri positif	Mayoritas peserta bergeser dari konsep diri negatif ke positif
Kolaborasi lintas institusi	4 perguruan tinggi bersinergi secara komprehensif
Peran sosial perguruan tinggi	Terwujud melalui kontribusi nyata terhadap rehabilitasi kelompok rentan

Secara ringkas, kegiatan ini berhasil pada tiga dimensi utama: (1) efektivitas terapi seni berbasis media gambar sebagai sarana ekspresi emosional dan katarsis psikologis, (2) terbentuknya konsep diri positif sebagai hasil konkret dari sesi refleksi dan diskusi kelompok, serta (3) terwujudnya model kolaborasi lintas kampus yang holistik dan responsif terhadap kebutuhan psikologis peserta.

1. Rekomendasi Keberlanjutan (*Sustainability*)
 - a. Formalisasi kerja sama (MoU) antara keempat perguruan tinggi pelaksana dengan pihak Lembaga Pemasarakatan (Lapas) sebagai landasan hukum keberlangsungan kegiatan secara reguler, minimal 1–2 siklus per tahun.
 - b. Dorong agar kegiatan ini masuk ke dalam agenda resmi pembinaan Lapas sehingga tidak bergantung semata pada inisiatif eksternal perguruan tinggi
2. Pengembangan Modul & Alat Ukur
 - a. Susun modul terapi seni terstandar berdasarkan temuan dan praktik baik (*best practices*) kegiatan ini agar dapat direplikasi oleh Lapas lain maupun pengabdian berikutnya secara konsisten dan terukur.
 - b. Kembangkan instrumen penilaian konsep diri berbasis skala psikometri (pre-test dan post-test) untuk menghasilkan data kuantitatif yang memperkuat validitas ilmiah dampak kegiatan.
3. Saran untuk Pengabdian Selanjutnya
 - a. Tambahkan sesi tindak lanjut (*follow-up*) minimal 1 bulan pascaintervensi untuk memantau konsistensi perubahan konsep diri peserta dan mencegah kemunduran psikologis.
 - b. Libatkan psikolog klinis atau konselor bersertifikat sebagai co-fasilitator dalam setiap sesi refleksi untuk memperdalam proses internalisasi konsep diri positif dan menangani kasus yang membutuhkan atensi khusus.

- c. Dokumentasikan karya seni peserta secara sistematis dalam bentuk katalog digital maupun fisik sebagai portofolio pemulihan yang dapat meningkatkan rasa bangga peserta sekaligus menjadi media advokasi sosial kepada publik.
- d. Terapkan desain penelitian *mixed-method* (kuantitatif + kualitatif) pada pelaksanaan berikutnya agar dampak pembentukan konsep diri positif dapat diukur, dibandingkan, dan dikomunikasikan secara ilmiah dalam publikasi jurnal pengabdian masyarakat bereputasi.
- e. Libatkan petugas pembinaan Lapas secara aktif dalam setiap sesi agar pendekatan terapi seni ini tidak bersifat episodik, melainkan terintegrasi ke dalam sistem pembinaan harian yang berkelanjutan pasca program berakhir.
- f. Eksplorasi media seni lain seperti kolase, kerajinan tangan, atau jurnal visual sebagai variasi intervensi yang dapat memperkaya ekspresi diri dan menjangkau peserta dengan preferensi ekspresi yang berbeda.

Keberhasilan kegiatan ini bukan hanya terletak pada capaian kualitatif selama sesi berlangsung, tetapi pada terbuktinya konsep diri positif sebagai modal psikologis jangka panjang yang akan menopang reintegrasi sosial narapidana wanita pasca bebas. Keberlanjutan dampak ini sangat ditentukan oleh komitmen institusi, dukungan regulasi Lapas, serta keberanian pengabdian berikutnya untuk mendokumentasikan, mempublikasikan, dan mengadvokasikan model intervensi ini sebagai bagian dari reformasi sistem pemasyarakatan yang lebih manusiawi dan bermartabat.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggara, O. F., Ovel, A., & Beny, N. (2023). *Pengaruh Expressive Arts Therapy terhadap Self-acceptance Narapidana Kasus Narkoba* (Vol. 14, Number 01).
- Ayong Lianawati, Denok Setiawati, & Aniek Wirastania. (2024). SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW (SLR): TERAPI SENI DALAM Mendukung PERUBAHAN PSIKOSOSIAL PADA ANAK DAN REMAJA. *Jurnal Edukasi : Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 207–238.
- Boles, G. S., Hillert, J., Ramanujam, R., Westerlind, H., Olsson, T., Kockum, I., & Manouchehrinia, A. (2023). The familial risk and heritability of multiple sclerosis and its onset phenotypes: A case–control study. *Multiple Sclerosis Journal*, 29(10), 1209–1215. <https://doi.org/10.1177/13524585231185258>
- Conti, M., & Kovács, E. (2024). Effectiveness of Art Therapy on Emotional Expression and Self-Worth in Women with Depression. *Conti & Kovács Psychology of Woman Journal*, 5(1), 194–203. <https://doi.org/10.61838/kman.pwj.5.1.23>
- Dinar Saputra, Monty P. Satiadarma, & Untung Subroto. (2019). PENERAPAN ART THERAPY UNTUK MENGURANGI PERILAKU MENYAKITI DIRI SENDIRI (SELF-INJURIOUS BEHAVIOR) PADA DEWASA MUDA YANG MENGALAMI DISTRESS PSIKOLOGIS. *INQUIRY Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1), 26–40.
- Fathmy Fitriyani Soulissa. (2023). Pengaruh Terapi Menggambar Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Anak Usia 3-5 Tahun Di Desa Booi. *Vitamin : Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 1(4), 181–192. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v1i4.321>
- Fransinata Anggara, O., Ovel Novari Beny, A., Dimas Pradana, H., & Artikel Abstrak, I. (2022). *belantika Pendidikan Pengaruh Expressive Arts Therapy terhadap Self Acceptance Narapidana Kasus Narkoba* (Vol. 5, Number 2).
- Harniati, Y., & Dinni, S. M. (2024). Intervensi Art Therapy untuk Meningkatkan Self Esteem pada Pasien Dewasa Skizofrenia Paranoid. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 14(1), 336. <https://doi.org/10.24127/gdn.v14i1.8812>
- Hikmah, S., Ambarwati, S., Ayu Lestari, S., & Arwah Lia, A. (2024). *Penggunaan Art Therapy dan Dance Therapy untuk Meningkatkan Suasana Hati pada Penerima Manfaat Panti Pelayanan Sosial Disabilitas Mental Ngudi Rahayu Kendal The Use of Art Therapy and Dance Therapy to Improve Mood in the Beneficiaries of the Ngudi Rahayu Kendal Mental Disability Social Service Home*. 186–192. <https://doi.org/10.62951/karyanyata.v1i4.882>
- Ni'matus Sholihah, I. (2017). *Kajian teoritis penggunaan art therapy dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di SMK*. <http://ibks.abkin.org>
- Oktaviana, R., & Dendra, C. P. (2024). PENERAPAN ART THERAPY UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PADA ANAK SDN 02 PEMULUTAN. *Communnity Development Journal*, 5(1), 244–248.
- Pemerintah Indonesia. (1995). *PEMASYARAKATAN*.
- Riyanti, E., & Hidayat, E. (2023). Terapi Seni (Mewarnai dan Menggambar) Membantu Lansia Mengatasi Kecemasan. *JKEP (Jurnal Keperawatan)*, 8(2).
- Saputra, A., Kartasasmita, S., & Untung Subroto, dan. (2018). *PENERAPAN ART THERAPY UNTUK MENGURANGI GEJALA DEPRESI PADA NARAPIDANA*. 2(1), 181–188.

-
- Sarah, & Nida Ul Hasanat. (2018). KAJIAN TEORITIS PENGARUH ART THERAPY DALAM MENGURANGI KECEMASAN PADA PENDERITA KANKER. *BULETIN PSIKOLOGI*, 18(1), 29–35.
- Thesalonica Kuway, T., & Riskiana Putri, D. (2025). SELF-LOVE UNTUK PEMULIHAN : PSIKOEDUKASI KEPERCAYAAN DIRI PADA RESIDEN WANITA DALAM PROGRAM REHABILITASI NARKOTIKA. In *PROFICIO: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* (Vol. 6, Number 2).
- Toparoa, A. S. (2022). Application of art therapy on the patient's ability to control hallucinations at in the nursing care of patients with auditory hallucinations at the Madani Palu hospital. *Madago Nursing Journal*, 3(2). <https://doi.org/10.33860/mnj.v3i1.1570>
- Ulvita Sari, Uswatun Hasanah, & Nury Luthfiyatil Fitri. (2024). PENERAPAN AKTIVITAS MENGGAMBAR DAN MERIAS DIRI TERHADAP TANDA DAN GEJALA PASIEN HARGA DIRI RENDAH . *Jurnal Cendikia Muda*, 4(3), 464–470.
- Wahyuddin, M., Studi, P. S., & STIKes Marendeng Majene, K. (2020). THE RELATIONSHIP OF SELF-CONCEPT WITH NARAPIDANA ANXIETY ON CLASS II B MAJENE ROUTE. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1). <https://doi.org/10.35329/jkesmas.v6i1>
- Wanda Hamidah, & Asep Miftahul Falah. (2023). Analisis Indikator Keberhasilan Proses Terapi Seni Sebagai Alternatif Metode Penyembuhan Kesehatan Mental. *Jurnal ATRAT*, 7(2), 195–204.