

## Pengaruh Kegiatan Seni Untuk Mengurangi Stres pada Kelompok Rehabilitasi Sosial di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Palembang

Sawi Sujarwo<sup>1</sup>, Salsabila Novintrie<sup>2</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma

Email: [salsabilanvtr@gmail.com](mailto:salsabilanvtr@gmail.com), [sawi.sujarwo@binadarma.ac.id](mailto:sawi.sujarwo@binadarma.ac.id)

### INFO ARTIKEL

#### Riwayat Artikel :

Diterima : Juni 2024

Direvisi : Juli 2024

Disetujui : Agustus 2024

#### Kata Kunci :

Rehabilitasi

Seni

Stres

Lapas Perempuan Kelas  
II A Palembang

### ABSTRAK

Rehabilitasi sangat membantu dalam mengembalikan fungsi sosialnya di masyarakat. Stres dapat menjadi beban berat bagi narapidana, saat seseorang harus mempertanggungjawabkan kesalahannya seperti stres terhadap masa hukuman yang harus dijalani dapat menjadi tekanan yang berlebihan sehingga menjadi stres terutama bagi narapidana perempuan. Selama berada di Lembaga Pemasyarakatan, ruang gerak narapidana dibatasi dan mereka terisolasi dari masyarakat, keadaan seperti ini dapat menjadi stressor yang menyebabkan stres pada narapidana. Metode yang digunakan yaitu rehabilitasi kesenian dengan pendekatan observasi dan wawancara dengan tujuan agar mendapatkan hasil yang dirasakan oleh narapidana. Hasil Program rehabilitasi, terutama yang melibatkan terapi seni terbukti efektif dalam membantu subjek mengelola stres, mengekspresikan diri, dan membangun keterampilan coping yang lebih sehat. Ini menekankan pentingnya pendekatan multidimensi dalam rehabilitasi narkoba yang tidak hanya berfokus pada penghentian penggunaan zat, tetapi juga pada pemulihan psikologis, pengembangan keterampilan sosial, dan persiapan untuk reintegrasi ke masyarakat.

### ARTICLE INFO

#### Article History :

Received: June 2024

Revised: July 2024

Accepted: August 2024

#### Keywords:

Rehabilitasi

Seni

Stres

Lapas Perempuan Kelas  
II A Palembang

### ABSTRACT

*Rehabilitation is very helpful in restoring their social function in society. stress can be a heavy burden for prisoners, when someone has to take responsibility for their mistakes such as stress about the sentence that must be served can be excessive pressure so that it becomes stressful, especially for female prisoners. During their stay in the penitentiary, the space for inmates to move is limited and they are isolated from society, this situation can be a stressor that causes stress in prisoners. The method used is art rehabilitation with an observation and interview approach with the aim of getting the results felt by the inmates. The results of the rehabilitation program, especially those involving art therapy, proved to be effective in helping subjects manage stress, express themselves, and build healthier coping skills. This emphasizes the importance of a multidimensional approach in drug rehabilitation that focuses not only on cessation of substance use, but also on psychological recovery, social skills development, and preparation for reintegration into society.*

## 1. Pendahuluan

Menurut undang-undang Nomor 12 Tahun 1995 tentang pemasyarakatan, narapidana adalah terpidana yang menjalani pidana hilangnya kemerdekaan di Lembaga Pemasyarakatan (lapas) dan jumlah total narapidana di Indonesia saat ini adalah sebanyak 181.888. Berdasarkan laporan Direktorat Jenderal Pemasyarakatan Kementerian Hukum dan HAM, mayoritas penghuni lapas di Indonesia adalah narapidana kasus narkoba yaitu mencapai 145.413 orang per Agustus 2021. Narapidana yang terlibat dalam kasus narkoba memerlukan rehabilitasi supaya dapat pulih dari pengaruh obat-obatan terlarang. Ada beberapa macam program rehabilitasi seperti: Rehabilitasi medis, rehabilitasi sosial, dan rehabilitasi pendidikan.

Penetapan rehabilitasi bagi pecandu narkoba merupakan pidana alternatif yang dijatuhkan oleh hakim dan diperhitungkan sebagai masa menjalani hukuman (Hidayatun & Widowaty, 2020). Berdasarkan Undang-Undang nomor 35 tahun 2009, Rehabilitasi Sosial adalah suatu proses kegiatan pemulihan secara terpadu, baik fisik, mental maupun sosial, agar bekas pecandu narkoba dapat kembali melaksanakan fungsi sosial dalam kehidupan masyarakat. Tujuan Rehabilitasi Sosial adalah agar pecandu narkoba dapat kembali melaksanakan fungsi sosialnya di masyarakat. Rehabilitasi Sosial yang diadakan oleh berbagai lembaga sosial pemerintah maupun non-pemerintah sangat membantu dalam mengembalikan fungsi sosialnya di masyarakat. Stres dapat menjadi beban berat bagi narapidana, saat seseorang harus mempertanggungjawabkan kesalahannya seperti stres terhadap masa hukuman yang harus dijalani dapat menjadi tekanan yang berlebihan sehingga menjadi stres terutama bagi narapidana perempuan. Selama berada di Lembaga Pemasyarakatan, ruang gerak narapidana dibatasi dan mereka terisolasi dari masyarakat, keadaan seperti ini dapat menjadi stressor yang menyebabkan stres pada narapidana. Stres yang dirasakan oleh individu menimbulkan upaya untuk melakukan reaksi terhadap stres yang dialaminya. Reaksi tersebut merupakan suatu aktivitas untuk melakukan penyesuaian diri terhadap situasi perangsang tertentu, yang apabila tidak dapat dilakukan dengan baik akan menyebabkan gangguan fisik maupun kejiwaan (Doelhadi, 1997).

Seni dapat mempengaruhi suasana hati, dan emosi seseorang serta pengalaman individu (Iswandi, 2022). Seni adalah salah satu sarana untuk mengembangkan kreativitas dan membangun kekuatan inovasi batin jika diperkuat dengan tepat banyak masalah mental manusia dapat diselesaikan. Berbagai kreasi seni sebagai ekspresi perasaan (keindahan) dimanfaatkan dalam psikologi sebagai terapi yang disebut Terapi Seni (Art therapy), kegiatan-kegiatan seperti menari, bernyanyi, melukis, pantomim, membaca novel, deklamasi, dan menciptakan karya seni ternyata sangat membantu melancarkan komunikasi antara pribadi serta dalam relaksasi psikologis dan mental.

Oleh karena itu, dalam upaya untuk mengurangi stres pada warga binaan selama menjalani hukuman di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Palembang khususnya bagi kelompok rehabilitasi sosial peneliti mengajak warga binaan ke arah hal positif seperti melakukan berbagai macam kegiatan seni diantaranya yaitu membuat gelang dari manik-manik, menggambar dan mewarnai, serta membuat gelang dari benang rajut.

## 2. Metode Pelaksanaan

Metode yang dipergunakan yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini yaitu metode rehabilitasi dengan pendekatan melalui observasi dan wawancara dan kesenian, hal ini dilakukan didalam upaya melakukan pendekatan kepada narapidana perempuan dan juga untuk mengetahui minat dan bakat kesenian dari para narapidana wanita di Lapas Kelas IIA kota Palembang

## 3. Hasil dan Pembahasan

### Tahap Perencanaan

Peneliti melakukan observasi di lapas perempuan Palembang selama dua minggu bertujuan untuk mencari informasi mengenai kasus apa paling banyak di lokasi penelitian. Dan berdasarkan informasi dari Dosen Pembimbing Lapangan kasus terbanyak di Lapas Perempuan ialah Narkoba dan dalam kasus narkoba terdapat rehabilitasi sebagai upaya bantuan kepada warga binaan.

Setelah mengobservasi dan mempertimbangkan hendak mengambil terapi rehabilitasi sosial atau medis akhirnya peneliti memutuskan untuk melakukan treatment pada kelompok rehabilitasi dan sekaligus peneliti meninjau bakal calon klien untuk diteliti nantinya dalam kelompok rehabilitasi sosial.

Permasalahan yang ada pada kelompok rehabilitasi sosial dari hasil observasi peneliti selama dua minggu ialah stres. Stres yang dialami terjadi karena hilangnya kemerdekaan jadi warga binaan harus mengikuti aturan-aturan yang ada di lapas, terbatasnya jam kunjungan, kepadatan jumlah warga binaan, dan sedikitnya kegiatan yang bisa dilakukan khususnya pada kelompok rehabilitasi sosial karena selama masa rehabilitasi warga binaan tidak diperbolehkan bekerja atau terlalu banyak kegiatan.

### Tahap Persiapan

Setelah mengetahui dan menentukan klien yang akan diambil dari kelompok rehabilitasi sosial peneliti menentukan metode apa yang akan dilakukan dalam penelitian ini, menyiapkan bahan yang akan digunakan, dan berdiskusi mengenai waktu dan tempat yang cocok untuk melakukan kegiatan penelitian dengan dosen pembimbing lapangan karena banyaknya aktivitas di lapas perempuan sehingga harus mencari saat yang tepat. Dalam tahapan persiapan ini peneliti menyiapkan ide kegiatan seni apa yang cocok dipraktikkan kepada warga binaan untuk mengasah kreativitas akhirnya peneliti memutuskan untuk mengajak membuat karya seperti membuat gelang dari manik-manik, menggambar dan mewarnai, serta membuat gelang dari rajut lalu peneliti juga menyiapkan bahan-bahan yang dibutuhkan dalam penelitian ini seperti benang elastis, manik-manik, kertas gambar, pensil warna, serta benang rajut.

### Tahap Pelaksanaan

Kegiatan seni dilakukan sebanyak tiga kali dengan melakukan aktivitas yang berbeda-beda seperti:

#### 1. Membuat gelang dari manik-manik

Kerajinan tangan yang pertama kali dilakukan oleh peneliti dan klien adalah membuat gelang dari manik-manik. Saat melakukan kegiatan ini peneliti memberikan beberapa manik-manik dengan berbagai macam warna dan motif untuk dipilih oleh klien agar mereka bisa bebas berkreasikan ingin membuat karya seperti apa dengan bahan yang telah disediakan. Waktu pelaksanaan kegiatan

ini dibagi menjadi dua sesi karena terbatasnya tempat yang digunakan, sehingga harus dilanjutkan pada hari lain.

## 2. Menggambar dan Mewarnai

Kegiatan seni kedua yang dilakukan oleh peneliti dan klien adalah menggambar dan mewarnai. Saat melakukan kegiatan ini peneliti mengobservasi klien dimulai dari pemilihan gambar, warna, hal apa yang dilakukan oleh sang klien, serta sifat dan sikap klien sebelum hingga selesai mereka melakukan aktivitas kreatif ini. Dari hasil observasi selama kegiatan ini adalah klien sangat senang dan bersemangat melakukan kegiatan ini, klien sangat menikmati serta fokus saat melakukan kekegiatan, walaupun pada saat kegiatan belum dimulai klien berpikir bahwa kegiatan tersebut seperti kegiatan anak-anak TK ternyata saat sudah mulai aktivitas klien sangat suka dengan kegiatan ini hingga mengajak peneliti melakukannya lagi untuk pertemuan selanjutnya.

## 3. Membuat gelang dari rajut

Kegiatan seni kedua yang dilakukan oleh peneliti dan klien adalah membuat gelang dengan rajut berbentuk bunga. Peneliti menentukan motif bunga bertujuan untuk mengobservasi apa yang akan terjadi dan apa yang akan dilakukan oleh klien saat melakukan kegiatan seni yang tingkat kesusahannya lebih tinggi dari kegiatan sebelumnya. Untuk melakukan kegiatan ini peneliti menyediakan bahan-bahan yang diperlukan seperti benang rajut dengan berbagai macam warna, hasil observasi dari kegiatan yang telah dilakukan oleh peneliti dan klien ialah saat pertama kali untuk membuat kerajinan klien terlihat sangat bersemangat dalam memilih warna benang dan mengukurnya sesuai arahan dari peneliti. Setelah benang selesai disiapkan masuk ke sesi pembuatan, dalam proses pembuatan gelang berbentuk bunga ini pada awalnya klien bisa mengikuti intruksi tapi saat sudah berada di tengah proses pembuatan beberapa klien mulai merasa kesulitan dan bingung dan hampir menyerah. Namun, beberapa klien tersebut tidak menyerah begitu saja saat mulai menghadapi kesulitan ia berusaha untuk mencoba lagi hingga tanpa sadar bahwa dia semakin penasaran dengan kegiatan ini dan menjadi lebih fokus dalam mengerjakannya, lalu pada akhirnya klien berhasil menciptakan karyanya sendiri yaitu gelang berbentuk bunga dari benang rajut.

Proses pengambilan data dengan melakukan observasi saat sebelum melakukan kegiatan, proses kegiatan berlangsung, dan sesudah kegiatan serta wawancara saat semua kegiatan sudah dilakukan. Dalam mencari subyek selama melakukan kegiatan seni dan melakukan observasi akhirnya peneliti memutuskan untuk mengambil tiga warga binaan yang mengalami stres karena dirasa sudah cukup.

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa narapidana yang mengikuti kegiatan seni yang telah dilakukan:

AS mulai mengikuti program rehabilitasi sekitar pertengahan bulan Februari. Program ini melibatkan berbagai kegiatan, termasuk konseling dan sesi bercerita. Namun, kegiatan seni yang diperkenalkan oleh peneliti merupakan pengalaman baru bagi AS. Ia mengungkapkan, "Belum, ini pertama kali sama kalian malah (AS, 63)," ketika ditanya tentang pengalaman sebelumnya dengan kegiatan seni dalam rehabilitasi. Respon AS terhadap kegiatan seni dalam rehabilitasi sangat positif. Ia menyatakan, "*Jujur perasaan aku senang bisa buat karya-karya baru, bisa ngobrol dengan santai ga perlu takut jika nanti akan bocor informasinya hahaha* (AS, 68)." Pernyataan ini menunjukkan bahwa kegiatan seni tidak hanya memberikan outlet kreatif bagi AS, tetapi juga menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman untuk mengekspresikan diri.

AS merasakan perubahan positif dalam dirinya setelah mengikuti kegiatan seni. Ia menggambarkan perasaannya, "*Emmm... sepertinya ada. Dulu aku merasa seperti ada sebuah batasan di dalam diriku gimana ya bingung jelasinnya tapi yang jelas aku sekarang merasa lebih bebas aja apalagi ngobrol sama kalian seperti ada teman dan sudah tidak memendam semuanya sendiri lagi (AS, 76).*"

Di antara berbagai kegiatan seni, AS menyebutkan pembuatan gelang manik-manik merupakan kegiatan yang paling berkesan baginya dan dijelaskan seperti berikut, "*Haahaha, ya karena gelang yang aku buat hasilnya bagus dan terakhir kakak buat itu mungkin SD ya, kegiatan gambar, mewarnai, dan buat gelang dari rajut juga kakak suka karena saat buat itu kakak merasa senang, tenang, bebas dari tekanan, dan fokus aku tertuju kedalam kegiatan itu biar hasilnya oke.*" Pernyataan ini mengungkapkan bahwa kegiatan seni tidak hanya memberikan kesenangan, tetapi juga membantu AS mencapai keadaan mental yang lebih tenang dan fokus, yang sangat bermanfaat dalam proses rehabilitasinya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek kedua yaitu ANS, seorang wanita berusia 21 tahun yang merupakan single mother.

ANS mulai mengikuti program rehabilitasi sosial di bulan Februari. Kegiatan rehabilitasi yang ia ikuti meliputi konseling, morning meeting, dan berbagai aktivitas lainnya. Meskipun awalnya ANS merasa sulit untuk bercerita karena sifatnya yang pendiam, ia mulai merasakan manfaat dari program tersebut. Salah satu aspek yang menarik dari program rehabilitasi yang diikuti ANS adalah pengenalan kegiatan seni. ANS mengungkapkan bahwa ia menikmati kegiatan tersebut, "*Senang, karena aku suka dengan hal-hal begini dan juga kadang suka main games juga (ANS, 43).*" Kegiatan seni ini memberikan dampak positif bagi ANS, membantu mengurangi stres dan membuka dirinya untuk lebih banyak bercerita.

ANS merasakan perubahan positif dalam dirinya setelah mengikuti program rehabilitasi, terutama setelah terlibat dalam kegiatan seni. Ia mengatakan, "*Sekarang emosian itu masih tapi menurut aku agak meredah, karena saat konseling kali ini ada kegiatan baik itu dari seni atau games jadi agak mulai sedikit bercerita karena merasa santai have fun bisalah buat mengisi waktu luang daripada ingat anak terus jadinya sedih jenuh di lapas (ANS, 154).*" Kegiatan yang paling berkesan bagi ANS adalah membuat gelang rajut, yang menurutnya menantang namun menyenangkan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek ketiga yaitu seorang Wanita berinisial DP yang biasa dipanggil "oma" dan berasal dari Lubuk Linggau.

DP mengikuti program konseling dan kegiatan seni di Lapas. Ia merasakan manfaat positif dari kegiatan-kegiatan tersebut, terutama kegiatan seni. DP mengatakan, "*Senang, oma suka kegiatan seni kemarin apalagi yang rajut tahan oma bikin berjam-jam hahaha (DP, 101).*" Kegiatan seni ini tampaknya menjadi saluran positif bagi DP untuk mengekspresikan diri dan mengurangi stres. Hal ini sesuai dengan teori terapi seni yang dijelaskan oleh Christiani et al. (2021), yang menekankan manfaat terapeutik dari kegiatan kreatif. Penelitian oleh Fahreza dan Muhammad (2023) juga mendukung efektivitas kegiatan seni dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis narapidana. DP juga mengungkapkan bahwa kegiatan seni memberikan wadah baginya untuk melepaskan emosi dan stres yang terpendam. Ia menjelaskan, "*Iya, oma kadang suka cerita, mau cerita tapi oma takut kalau cerita dengan sesama warga disini karena dindingnya tipis mudah kesebar. Tapi dengan adanya kegiatan seni oma merasa seperti punya wadah untuk melepas semua*

*emosi, stres yang terpendam dan oma senang menghabiskan waktu dengan kegiatan seni karena stres hilang terus kita dapat karya yang kita bikin (DP, 109).*" Pernyataan ini menunjukkan bahwa kegiatan seni berfungsi sebagai bentuk terapi yang membantu DP mengelola emosinya dan memberikan rasa pencapaian melalui karya yang dihasilkan. Hal ini sesuai dengan pendapat Masruroh dan Nugroho (2021) terkait efektivitas terapi seni dalam mengurangi stres dan meningkatkan keterampilan sosial dan emosional.

Dalam proses rehabilitasi, ketiga subjek mengikuti berbagai program termasuk konseling dan kegiatan seni. AS merasakan manfaat positif dari kegiatan seni, terutama dalam membuat gelang manik-manik, yang membuatnya merasa lebih tenang dan fokus. ANS menikmati kegiatan seni dan permainan, yang membantunya mengurangi stres dan membuka diri untuk lebih banyak bercerita. DP menemukan kesenangan dalam kegiatan merajut, yang memberinya wadah untuk melepaskan emosi dan stres yang terpendam. Efektivitas terapi seni ini sesuai dengan teori neurobiologi yang dibahas oleh Christiani et al. (2021), di mana proses kreatif dalam seni dapat mempengaruhi otak dengan cara yang positif, mengaktifkan sistem reward dan area otak yang terkait dengan emosi dan regulasi stres.

#### 4. Kesimpulan dan Saran

Dengan kegiatan seni dapat membantu dalam mengurangi stress pada kelompok rehabilitasi sosial di Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas IIA Palembang. Kasus yang dialami klien menunjukkan kompleksitas faktor yang mempengaruhi penyalahgunaan narkoba dan pentingnya program rehabilitasi yang holistik. Faktor lingkungan dan psikososial memainkan peran kunci dalam inisiasi penggunaan narkoba, sementara tekanan di Lapas menciptakan tantangan baru bagi para narapidana. Program rehabilitasi, terutama yang melibatkan terapi seni terbukti efektif dalam membantu subjek mengelola stres, mengekspresikan diri, dan membangun keterampilan coping yang lebih sehat. Ini menekankan pentingnya pendekatan multidimensi dalam rehabilitasi narkoba yang tidak hanya berfokus pada penghentian penggunaan zat, tetapi juga pada pemulihan psikologis, pengembangan keterampilan sosial, dan persiapan untuk reintegrasi ke masyarakat.

#### 5. Daftar Pustaka

- Aisa, A. (2021). Terapi Mewarnai Solusi Untuk Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa terhadap Kuliah Online. Institut Agama Islam Negeri Madura. Salawaty, D. et.al. (2023). Coloring Your Day: Mewarnai Mandala Untuk Menurunkan Stres Akademik. Universitas Batam.
- Christiani, Y., Mulyanto, M., & Wahida, A. (2021). Terapi Seni di Masa Pandemi Corona Virus Disease-19 (Covid-19). *Panggung*, 31(1), 519-791.
- Fadlurrohman, F., & Subroto, M. (2023). Juridical Review of the Implementation of Recreation Rights for Elderly Prisoners in Correctional Institutions. *Santhet (Jurnal Sejarah Pendidikan Dan Humaniora)*, 7(2), 758-764.
- Fahreza, G. M., & Muhammad, A. (2023). Optimalisasi Layanan Kesehatan Mental Bagi Narapidana di Lapas Perempuan Kelas IIA Pekanbaru. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 1(4).
- Gamayanti, W. (2013). Religious Coping Dengan Subjektive Well-Being Pada Orang yang Mengalami Psikofisiologis. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 932-940.

- Ismail, M., Mohammad, M., Hidayat, N., & Subroto, G. (2022). Penyuluhan Hukum dalam Rehabilitasi Sosial Lapas Narkotika Kelas II A Kabupaten Pamekasan. *Jurnal Literasi Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 1(2), 79-90.
- Jamilah, A., & Putra, A. W. (2020). Pengaruh labelling negatif terhadap kenakalan remaja. *ADLIYA: Jurnal Hukum Dan Kemanusiaan*, 14(1), 65-80.
- Kurniasih, U., Ali, M., Lestari, E. D., & Wahyuni, N. T. (2021). Pengaruh Art Therapy (Menggambar) Terhadap Stres Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 26-32.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Masruroh, F., & Nugroho, R. W. (2021). Pengaruh Terapi Tari Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Anak. *AL IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2(1), 033-039.
- Prasetya, D. A., & Jayanti, N. (2020). Tinjauan Gerontologi dalam Menerepkan Perlakuan Terhadap Tahanan dan Narapidana Lanjut Usia di Lembaga Pemasyarakatan. *Justitia: Jurnal Ilmu Hukum dan Humaniora*, 7(2), 335- 355.
- Rahman, S.H. (2020). Rehabilitasi Sosial Bagi Penyalahgunaan Narkoba di Lembaga Sahabat Rekan Sebaya Duren Tiga Jakarta Selatan. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Yaristyan, R. S., & Bararatin, K. (2023). Isu Psikologi Sosial pada Konsep Ruang Publik Kontemplatif. *Jurnal Sains dan Seni ITS*, 11(5), G129-G134.