



Art Therapy as a Technique to Improve Mental Health in Adolescents at Agape Love Orphanage

Art Therapy Sebagai Teknik untuk Meningkatkan Kesehatan Mental pada Remaja di Panti Asuhan Kasih Agape

Eduardus J. Angga Huky^{1*)}, Shania Maria Klau², Kezya Marisa Tungga³, Shancay M. Jostin Bessy⁴, Rosalia Kartona Riberu⁵, Edison Judicha Sarata⁶, Marleny Purnamasary Panis⁷, Pasifikus Christa Wijaya⁸

Published online: 6 July 2025

ABSTRACT

Adolescents living in orphanages certainly experience various life dynamics that impact their mental health. Living without parents leads to psychological conditions that are less fulfilled compared to children from intact families. This can have negative effects on their daily activities. Some adolescents in orphanages have been reported to experience depression, anxiety, stress, and recall traumatic experiences from childhood. Therefore, psychosocial interventions with various psychological approaches are necessary to help address these conditions. This psychosocial intervention program was conducted at the Agape Love Orphanage in Kupang City, involving 11 adolescents. The primary method used in this psychosocial intervention is art therapy, which is considered an effective medium for improving adolescents' mental health. Additionally, other methods combined with art therapy in this psychosocial intervention include peer counseling and psychoeducation. The results of the intervention were measured using a self-report scale to assess the effectiveness of the three methods used to enhance the mental health of the participants. The mean score showed a change from 27.6 to 35.9, with a highest score of 40.0, indicating the achievement of the psychosocial intervention process. For future recommendations, the psychosocial intervention program could involve professional experts such as psychologists in utilizing art therapy techniques to enhance mental health in clinical settings.

Keywords: Adolescents; Orphanage; Mental Health; Art Therapy; Psychoeducation; Peer

Abstrak. Remaja yang tinggal di panti asuhan tentu mengalami berbagai dinamika kehidupan yang berdampak pada kesehatan mental mereka. Hidup tanpa orang tua membuat mereka mengalami kondisi psikologis yang kurang terpenuhi layaknya anak-anak yang berasal dari keluarga yang utuh. Hal ini dapat memberikan dampak negatif dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Beberapa remaja yang tinggal di panti asuhan dilaporkan mengalami depresi, kecemasan, stres dan juga mengingat pengalaman traumatis semasa kecil. Oleh karena itu, perlu dilakukan intervensi psikososial dengan berbagai pendekatan psikologis untuk membantu mengatasi kondisi tersebut. Program intervensi psikososial ini dilakukan di Panti Asuhan Kasih Agape Kota Kupang yang diikuti oleh 11 orang remaja. Metode utama yang digunakan dalam intervensi psikososial ini adalah teknik *art therapy* yang dinilai mampu menjadi media untuk meningkatkan kesehatan mental remaja. Selain itu, metode lain yang dikombinasikan dengan *art therapy* dalam intervensi psikososial ini adalah konseling sebaya dan psikoedukasi. Hasil dari intervensi diukur dengan menggunakan skala self-report untuk menguji keefektifan dari ketiga metode yang digunakan untuk meningkatkan kesehatan mental remaja yang terlibat. Nilai mean menunjukkan perubahan dari 27,6 menjadi 35,9 dengan nilai tertinggi 40,0 yang menunjukkan ketercapaian dari proses intervensi psikososial yang dilakukan. Rekomendasi di masa depan, program intervensi psikososial dapat melibatkan tenaga ahli profesional seperti psikolog dalam menggunakan teknik *art therapy* untuk meningkatkan kesehatan mental dalam pengaturan klinis.

^{1,2,3,4,5,6,7,8} Universitas Nusa Cendana, Jln. Adisucipto
Penfui, Kelurahan Penfui, Kecamatan Maulafa, Kota
Kupang, Nusa Tenggara Timur, Kode Pos 85228,
Indonesia

Keywords: Remaja; Panti Asuhan; Kesehatan Mental; *Art Therapy*; Psikoedukasi; Konseling sebaya

*) *corresponding author*

Eduardus J. Angga Huky
Universitas Nusa Cendana
Email: eduardus.julio.angga@gmail.com

PENDAHULUAN

Setiap hari, keluarga-keluarga di seluruh dunia mengalami gangguan karena kematian, ketidakmampuan, penganiayaan, atau pengabaian orang tua (Shawar & Shiffman, 2023). Hasilnya adalah jutaan anak tanpa pengasuhan orang tua (Shawar & Shiffman, 2023). Panti asuhan akan menjadi tempat tinggal bagi anak-anak yang diidentifikasi sebagai yatim atau piatu (Dadirai Gwenzi & Ringson, 2023). Anak yatim piatu adalah anak-anak yang membutuhkan perawatan dan perlindungan (Azlini dkk., 2020).

Anak-anak dirujuk ke panti asuhan karena berbagai alasan, termasuk kematian orang tua tunggal, kematian kedua orang tua, pelecehan anak, dan kemiskinan (Soworldwide, 2025). Menurut United Nations Children's Fund (UNICEF), melaporkan bahwa anak-anak mungkin dipisahkan dari orang tuanya dan ditempatkan di panti asuhan karena konflik bersenjata, bencana alam, dan migrasi (Unicef, 2021). Selain itu, anak-anak lainnya berakhir di panti asuhan, karena diskriminasi: disabilitas pada anak atau orang tua, etnis, gender, dan orientasi seksual yang memaksa anak masuk ke panti asuhan (Unicef, 2021).

Dalam konteks Indonesia, diperkirakan ada 4,4 juta anak yatim atau piatu (Soworldwide, 2025). Ada sekitar 7.000 panti asuhan dengan hampir 500.000 anak yang tinggal di dalamnya (Soworldwide, 2025). Masyarakat Indonesia cenderung menganggap bahwa panti asuhan memberikan perawatan yang lebih baik bagi anak-anak dari pada orang tua dengan kemiskinan, yang berarti bahwa pemberian anak kepada panti asuhan dibangun sebagai perbuatan baik (McLaren & Qonita, 2020). Bagi anak-anak yang tinggal di panti asuhan, memerlukan perhatian yang mendalam dari risiko kesehatan mental yang rendah.

Banyak anak yang berakhir di panti asuhan memiliki pengalaman kecil yang buruk dan traumatis serta memiliki kebutuhan kesehatan mental yang belum terpenuhi (Dorsey dkk., 2015; Whetten dkk., 2011). Anak yatim atau piatu yang tinggal di panti asuhan dianggap memiliki risiko lebih tinggi mengalami pengalaman traumatis dibandingkan dengan mereka yang dibesarkan di lingkungan keluarga (Gray dkk., 2015). Kondisi ini mungkin terjadi karena remaja yang tinggal di panti asuhan mengalami berbagai dinamika kehidupan, salah satunya fenomena yang meresahkan dalam sistem pengasuhan yaitu kekerasan (Chulakarn & Chaimongkol, 2021).

Tumbuh di Panti asuhan juga berdampak terhadap kondisi kesehatan mental seperti depresi, kecemasan dan stres (Babedi & Pillay, 2019; Eljo dkk., 2001; Gitahi dkk., 2023). Hal ini terjadi karena saat tinggal di panti asuhan, anak-anak dan remaja memiliki pengalaman serta dinamika hidup yang berbeda, meskipun mereka tumbuh dan dibesarkan dalam kondisi yang sama (Karina, 2022). Situasi ini akan berdampak terhadap kondisi kesehatan mental mereka. Sebuah intervensi perlu hadir untuk membantu remaja panti asuhan dalam mengatasi kondisi ini.

Dalam rangka membantu proses pemulihan dari kondisi kesehatan mental dan pengalaman traumatis pada anak atau remaja di panti asuhan, maka perlu untuk melakukan intervensi psikososial. Salah satu program intervensi yang dapat membantu proses pemulihan trauma, dalam bentuk psikoterapi adalah *art therapy* (Haeyen & Wanten, 2024). Intervensi berbasis *art therapy* sering ditawarkan kepada anak-anak dan remaja dengan masalah psikososial (Bosgraaf dkk., 2020). Program intervensi sebelumnya menunjukkan bahwa *art therapy* dapat menjadi intervensi pengobatan yang efektif untuk meningkatkan harga diri bagi anak atau remaja yang tinggal di panti asuhan (Azlini dkk., 2020).

Pada provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) Indonesia, melaporkan memiliki 190 panti asuhan swasta dan 3 panti asuhan yang dikelola oleh pemerintah (Badan Pusat Statistik, 2020). Jumlah panti asuhan di Kota Kupang sebanyak 14 yang dikelola oleh pihak swasta (Badan Pusat Statistik, 2020). Program intervensi berbasis *art therapy* ini akan dilaksanakan di salah satu panti asuhan yang ada di Kota Kupang yaitu Panti Asuhan Agape yang telah berdiri dari tahun 1998, dengan melibatkan kelompok remaja di panti asuhan tersebut. Jumlah remaja yang ada di Panti Asuhan Agape hingga saat ini sebanyak 12 remaja.

Berdasarkan data awal yang telah dikumpulkan melalui skala Depresi, Kecemasan dan Stres Remaja (DASS-Y), ditemukan bahwa 3 remaja di Panti Asuhan Agape Kota Kupang memiliki

prevalensi yang tinggi untuk kondisi kesehatan mental ini yaitu 27 % dari populasi sebanyak 11 remaja. Data dari skala ini juga melaporkan bahwa sebanyak 8 dari 11 remaja tergolong memiliki tingkat depresi, kecemasan dan stres yang sedang yaitu 72%. Temuan ini menunjukkan bahwa remaja di Panti Asuhan Agape mengalami kondisi kesehatan mental yang perlu untuk diberikan intervensi.

Selanjutnya, pada pengukuran data menggunakan skala *Adverse Childhood Experience (ACE)* pada 11 remaja di Panti Asuhan Agape ditemukan sebanyak 3 remaja yaitu 27 % dari populasi memiliki pengalaman traumatis yang tinggi. Berbanding dengan populasi, sebanyak 8 remaja memiliki tingkat pengalaman traumatis semasa kecil yang sedang atau 72 % dari 11 remaja di Panti Asuhan Agape. Temuan ini menunjukkan bahwa remaja di Panti Asuhan Agape memiliki pengalaman traumatis semasa kecil.

Karenanya, intervensi psikososial menggunakan *art therapy* sebagai metode utama ini, akan membantu remaja di Panti Asuhan Agape untuk pulih dari pengalaman traumatis serta meningkatkan kesehatan mental mereka selama tinggal di panti asuhan.

LITERATURE OR CONCEPTUAL REVIEW

Intervensi psikososial ini menggunakan tiga teknik yaitu *art therapy*, psikoedukasi dan konseling sebaya. Pertama *art therapy* adalah proses menggambar secara spontan memungkinkan individu untuk mengekspresikan masalah, perasaan, ketakutan, keinginan, dan kekhawatiran dengan cara yang tidak mengancam (Buchalter, 2004). Pengalaman hidup yang tidak sadar dan yang sebelumnya tersembunyi dari eksplorasi, sering kali digambarkan dalam banyak (Buchalter, 2004). Karya seni ini memungkinkan individu untuk berkomunikasi secara simbolis maupun verbal (Buchalter, 2004). Hal ini memberikan individu sebuah kekayaan simbolisme dan gambar yang dapat dihubungkan dan pelajari. Gambar berfungsi sebagai sarana, yang memfasilitasi komunikasi, pertumbuhan dan wawasan (Buchalter, 2004).

Kedua, psikoedukasi merupakan kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan pemahaman dan atau keterampilan sebagai upaya pencegahan munculnya dan atau meluasnya gangguan psikologis (Asyanti, 2023). Menurut Asyanti (2023) terdapat dua bentuk-bentuk psikoedukasi yang biasa digunakan yaitu; 1) Psikoedukasi individu dilakukan dalam bentuk sesi pertemuan antara seorang profesional seperti psikolog atau konselor dengan satu klien. Dalam bentuk ini, materi yang diberikan disesuaikan secara spesifik dengan kebutuhan dan kondisi pribadi klien. 2) Psikoedukasi kelompok dilakukan bersama beberapa orang yang memiliki permasalahan atau kebutuhan psikologis yang serupa. Dalam setting ini, selain mendapatkan informasi dan keterampilan dari fasilitator, peserta juga mendapatkan manfaat dari proses interaksi dan berbagi pengalaman antar anggota kelompok.

Ketiga, konseling sebaya yang didefinisikan sebagai individu dari kelompok serupa yang bukan profesional yang membantu untuk menerangkan masalah kehidupan dan mengidentifikasi solusi dengan mendengarkan; mengklasifikasikan; memberi umpan balik; meringkas; mempertanyakan dan memberikan positif (Topping & Ehly, 1998). Teman sebaya akan menawarkan informasi yang kredibel dan dapat diandalkan tentang isu-isu kehidupan yang sensitif (Topping & Ehly, 1998). Selain itu, konseling sebaya akan memberikan kesempatan untuk membahas masalah kehidupan dalam suasana kelompok sebaya yang informal (Topping & Ehly, 1998).

BAHAN DAN METODE

Metode Pengumpulan Data Awal Intervensi Psikososial

Dalam pengumpulan data awal, tim intervensi menggunakan teknik pengumpulan data kuantitatif. Pada tahap ini, data kuantitatif akan dikumpulkan menggunakan dua skala yaitu skala DASS-Y dan skala ACE. Skala *Depression Anxiety Stress-Youth (DASS-Y)* adalah versi DASS-21

untuk remaja berusia 7-18 tahun. Pada adaptasi Indonesia, skala ini digunakan dari usia 7-20 tahun (Sarfika dkk., 2024). Nilai validitas dari skala ini adalah 0.97 dengan reliabilitas 0.897 (Sarfika dkk., 2024). Selanjutnya skala *Adverse Childhood Experience* (ACE) digunakan untuk usia 18-65 tahun. Nilai validitas dari skala ini adalah 0.807 dengan reliabilitas 0.742 (Rahapsari dkk., 2021). Kedua alat ukur ini menunjukkan nilai validitas dan reliabilitas yang baik untuk digunakan di Indonesia.

Peserta Intervensi Psikososial

Sasaran kegiatan intervensi psikososial melalui *art therapy*, psikoedukasi, dan konseling sebaya ini adalah 11 orang remaja di Panti Asuhan Agape, Kota Kupang. Peserta direkrut secara langsung setelah diidentifikasi kondisi Kesehatan mental mereka. Sebanyak 11 partisipan yang merupakan remaja di Panti Asuhan Kasih Agape telah menyetujui untuk berpartisipasi dalam intervensi psikososial ini dengan menandatangani surat persetujuan yang diberikan. Hal ini berguna bagi partisipan untuk dapat mengetahui peran dan situasi mereka selama proses intervensi berlangsung. Selain itu, partisipan juga dapat mengundurkan diri jika menemukan masalah dengan proses intervensi yang sedang dilaksanakan. Berikut ini adalah demografi dari para peserta kegiatan intervensi psikososial:

Tabel 1. Demografi Peserta Intervensi Psikososial

No	Nama (Inisial)	Usia	Jenis Kelamin	Pendidikan	Kategori IDASS-Y	Kategori ACE
1	TL	19 Tahun	Perempuan	Sekolah Menengah Atas (SMA)	Tinggi	Sedang
2	YM	20 tahun	Perempuan	Sekolah Menengah Atas (SMA)	Sedang	Sedang
3	OM	18 tahun	Perempuan	Sekolah Menengah Atas (SMA)	Tinggi	Tinggi
4	AL	18 tahun	Laki-laki	Sekolah Menengah Atas (SMA)	Sedang	Sedang
5	YB	20 tahun	Perempuan	Sekolah Menengah Atas (SMA)	Sedang	Sedang
6	ST	20 tahun	Laki-laki	Sekolah Menengah Atas (SMA)	Sedang	Sedang
7	SYT	18 tahun	Laki-laki	Sekolah Menengah Atas (SMA)	Sedang	Sedang
8	SN	18 tahun	Laki-laki	Sekolah Menengah Pertama (SMP)	Sedang	Sedang
9	EM	18 tahun	Laki-laki	Sekolah Menengah Atas (SMA)	Sedang	Tinggi
10	FT	18 tahun	Perempuan	Sekolah Menengah Atas (SMA)	Tinggi	Tinggi
11	KB	18 tahun	Laki-laki	Sekolah Menengah Atas (SMA)	Sedang	Sedang

Metode Intervensi Psikososial

Pelaksanaan intervensi psikososial ini menggunakan tiga teknik dengan mempertimbangkan proses pencapaian yang lebih dalam. Pertama, penggunaan teknik *art therapy* melalui proses menggambar secara spontan yang memungkinkan peserta untuk mengekspresikan masalah, perasaan, ketakutan, keinginan, dan keprihatinan dengan cara yang tidak mengancam (Buchalter, 2004). Teknik kedua adalah psikoedukasi yang merupakan kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan pemahaman atau keterampilan sebagai upaya pencegahan meluasnya gangguan psikologis (Asyanti, 2023). Metode terakhir yang digunakan adalah konseling sebaya yang dibangun di atas dukungan teman sebaya yang spontan dan alami serta berusaha menyamakan kesempatan untuk akses yang

lebih mendalam dan dapat memperluas dampaknya terhadap perawatan psikologis yang bermakna (Topping & Ehly, 1998).

Teknik Analisis Data Hasil Intervensi Psikososial

Teknik analisis untuk ketercapaian dari intervensi psikososial ini menggunakan metode kuantitatif atau uji statistik deskriptif melalui *software* JASP serta interpretasi naratif dari hasil *art therapy*. Statistik deskriptif mengacu pada proses meringkas data numerik dan kategorisasi secara ringkas dan informatif (Green dkk., 2023). Statistik deskriptif membentuk dasar untuk analisis kuantitatif dan memberikan wawasan tentang distribusi serta karakteristik kumpulan data (Green dkk., 2023). Hasil intervensi ini juga akan dianalisis secara naratif tentang hasil gambar *art therapy* yang dibuat oleh peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Intervensi Psikososial

Intervensi psikososial ini dilaksanakan selama tiga hari di Panti Asuhan Kasih Agape Kota Kupang. Pada setiap pertemuan, teknik yang digunakan dikombinasikan untuk mencapai hasil yang mendalam. Semua peserta terlibat aktif untuk berpartisipasi dalam proses intervensi psikososial yang diarahkan oleh tim intervensi. Selain itu, 3 remaja yang memiliki depresi, kecemasan, dan stres yang tinggi, beserta 1 remaja dengan pengalaman buruk masa kecil juga dilaporkan menunjukkan keterlibatan penuh selama sesi konseling sebaya dan *art therapy*. Pada intervensi psikososial ini, 4 remaja tersebut akan terlibat dalam sesi konseling bersama konselor sebaya dari komunitas kesehatan mental yaitu *mentalmate.id*. Sedangkan 7 remaja lainnya akan melakukan konseling sebaya bersama tim intervensi psikososial.

Pada hari pertama, kegiatan dibuka dengan sesi psikoedukasi, *art therapy* pertama, dan sesi konseling sebaya oleh komunitas *mentalmate.id* dan anggota tim intervensi psikososial. Semua peserta terlibat aktif dalam mengikuti ketiga sesi ini. Saat sesi psikoedukasi, peserta menunjukkan konsentrasi yang tinggi terhadap materi yang dibawakan. Pada sesi ini, tim intervensi membawakan materi tentang kesadaran kesehatan mental, guna menumbuhkan sikap peduli dan mengenali kondisi kesehatan mental secara pribadi. Selanjutnya, saat sesi *art therapy* pertama semua peserta juga antusias untuk melaksanakan teknik terapi tersebut. Pada sesi ini, penggunaan *art therapy* yaitu menggambar secara langsung dijadikan sebagai teknik utama untuk mengeksplorasi kondisi kesehatan mental peserta dan sebagai media selama sesi konseling sebaya. Begitupun pada sesi konseling, seluruh peserta dapat memulai untuk menceritakan pengalaman mereka terkait kondisi kesehatan mental yang dialami serta makna dari hasil gambar *art therapy* yang digunakan.



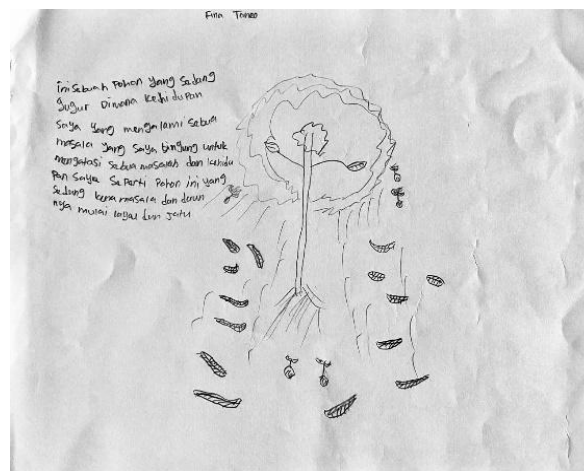
Gambar 2. Psikoedukasi Tentang Kesadaran Kesehatan Mental

Fasilitator membawakan materi tentang kesadaran kesehatan mental yang ditampilkan secara langsung melalui media *power point*.



Gambar 3. Hasil Gambar Art Therapy I Tentang Eksplorasi Diri

Peserta FT menyampaikan bahwa gambar pohon yang gugur menceritakan tentang kehidupan yang dia alami. Daun dari pohon tersebut mulai layu dan jatuh ke tanah, yang diinterpretasikan sebagai bentuk perasaan yang dialami peserta FT.



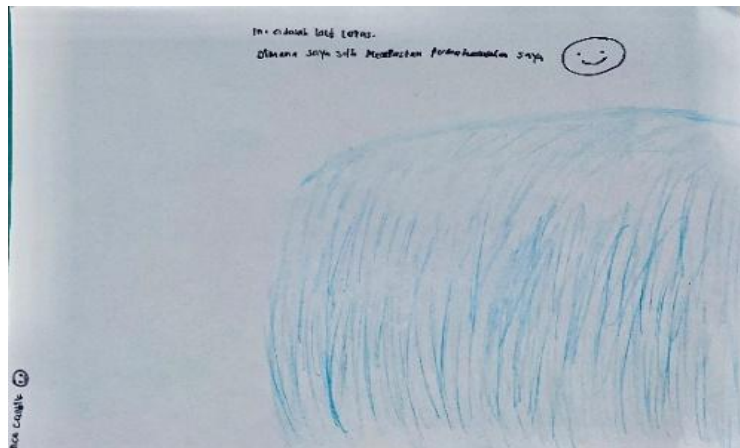
Gambar 4. Sesi Konseling Sebaya Oleh Komunitas Mentalmate.Id

Setelah melakukan sesi art therapy, peserta diarahkan untuk mengikuti konseling sebaya bersama anggota komunitas mentalmate.id dan tim intervensi psikososial. Konselor sebaya dari mentalmate.id akan membantu memfasilitasi remaja dengan depresi, kecemasan, stress, dan pengalaman buruk masa kecil. Sedangkan remaja lainnya akan mengikuti sesi konseling sebaya bersama tim intervensi psikososial.

Pada hari kedua, sesi intervensi psikososial dibuka dengan konseling lanjutan pada hari pertama, dan dilanjutkan dengan art therapy kedua yaitu untuk menemukan harapan dari diri di masa depan. Setelah menyelesaikan sesi art therapy, remaja akan melakukan sesi diskusi tentang hasil gambar yang dibuat untuk memperoleh dukungan dari teman sebayanya. Pada kedua sesi ini, keterlibatan aktif dari 11 peserta masih terlihat sangat antusias. Selain itu, laporan dari sesi konseling oleh komunitas mentalmate.id pada remaja yang memiliki depresi, kecemasan, dan stres yang tinggi beserta 1 remaja dengan pengalaman buruk masa kecil juga menunjukkan hasil yang cukup. Ketercapaian ini dinilai dari tugas yang diberikan oleh konselor yaitu membuat jurnal bersyukur yang dapat dijalankan dengan baik oleh konseli.

Peserta OM menceritakan bahwa gambar yang ada di dalam kertas ini memiliki makna yang mendalam. OM menyampaikan bahwa kehidupan dia sebelumnya memiliki luka emosional yang membuatnya mengalami trauma. Setelah mengikuti proses psikoedukasi, konseling sebaya dan teknik art therapy oleh tim intervensi, OM dapat mengekspresikan emosinya dengan menggambar lautan luas yang bermakna bahwa OM sudah melepaskan segala permasalahannya. Selain itu, OM juga yang

awalnya bingung mengambil keputusan untuk masa depan akhirnya bisa menentukan pilihan yang tepat untuk masa depannya yaitu ingin menjadi seorang pendeta.



Gambar 4: Sesi konseling sebaya oleh komunitas mentalmate.id

Pada hari ketiga, kegiatan intervensi dilanjutkan dengan sesi psikoedukasi tentang self-care dan peran psikologi perdamaian dalam mengatasi konflik di panti asuhan, sesi art-therapy 3 tentang kebahagiaan selama tinggal di panti asuhan, dan pameran hasil art-therapy. Pada hari ketiga ini, seluruh peserta terlibat aktif selama sesi psikoedukasi yang ditunjukkan melalui diskusi terbuka tentang teknik self-care yang biasa mereka lakukan. Selain itu saat sesi art-therapy, keterlibatan aktif peserta meningkat, karena dibagi dalam dua kelompok untuk melukis. Saat sesi pameran, semua peserta secara aktif menceritakan hasil art-therapy yang telah dilakukan selama tiga hari kegiatan intervensi.



Gambar 6. Psikoedukasi Tentang Self-Care dan Psikologi Perdamaian

Fasilitator membawakan materi tentang *self-care* dan psikologi perdamaian untuk memberikan wawasan tentang perawatan diri secara mandiri dan strategi untuk mengatasi konflik di panti asuhan melalui pendekatan perdamaian.

Dalam sesi *art therapy* pada hari ketiga, kelompok 1 melukis seorang pendeta yang sedang berkhotbah di atas mimbar. Objek mimbar pada gambar tersebut diartikan sebagai tempat untuk mencari kedamaian dan sukacita. Sedangkan objek individu yang berada di atas mimbar diartikan sebagai pendeta yang mereka idolakan dan menjadi panutan dalam kehidupan mereka.



Gambar 7. Art Therapy dari Proses Melukis oleh Kelompok 1

Dalam sesi art therapy kelompok 2 di atas, pada sisi sebelah kanan atas digambar oleh peserta SN yang melukis sebuah lapangan bola. Gambar tersebut menunjukkan lapangan sederhana dengan gawang, bola kaki, dan beberapa teman-temannya yang sedang bermain. Melalui gambar ini, terlihat bahwa bermain bola menjadi salah satu kegiatan yang membuatnya bahagia. Peserta ini melukiskan momen kebersamaan dengan teman-temannya di panti asuhan, yang mungkin menjadi sumber kenyamanan dan kebahagiaan selama tinggal di lembaga tersebut. Gambar ini juga menunjukkan kebutuhan peserta SN akan kebahagiaan, interaksi sosial, dan ruang untuk mengekspresikan dirinya di tengah keterbatasan lingkungan. Lapangan bola menjadi pelarian positif ketika mereka merasa bosan di dalam panti asuhan.



Gambar 8: Art Therapy dari Proses Melukis oleh Kelompok 2

Bagian kiri atas pada gambar, OM mengekspresikan perasaannya dengan hasil lukisan yang memiliki makna dan tujuan yang jelas akan masa depan yang ingin diraih, yaitu objek berupa alkitab dan lilin. Om sempat bingung nantinya mau menjadi apa dimasa depan. Tetapi pada akhirnya OM memutuskan mengikuti panggilan spiritualnya yang telah terbentuk sejak berada di panti asuhan yaitu melakukan aktivitas Rohani dan ingin menjadi seorang pendeta yang mampu untuk menolong orang lain.

Gambar terakhir pada bagian kiri bawah yang dilukis oleh peserta TL adalah meja makan. Sejak tinggal di panti TL memiliki hobi memasak untuk teman-teman, meskipun memiliki jadwal untuk bertugas. Selain menjadi kewajiban di panti asuhan, aktivitas ini juga menjadi bagian dari cita-cita TL. Harapan yang diekspresikan oleh peserta TL, agar suatu saat nanti dia bisa memasak makanan dan dihidangkan dimeja makan untuk teman-teman di Panti Asuhan Kasih Agape.

Ketercapaian kegiatan intervensi ini diukur melalui pre-test dan post-test berupa skala self-report. Skala self-report dipilih karena dapat mengukur ketercapaian dari tiga domain kegiatan intervensi psikososial yaitu psikoedukasi, konseling, dan art therapy. Hasil intervensi menunjukkan bahwa peserta melaporkan peningkatan pemahaman terhadap efektivitas dari psikoedukasi, konseling, dan art-therapy dalam meningkatkan kesehatan mental. Hasil uji statistik menunjukkan perubahan nilai mean dari 27.6 menjadi 35.9 dengan nilai tertinggi yaitu 40.

Table 2. Hasil uji *pre-test* dan *post-test*

	Descriptives				
	N	Mean	SD	SE	Coefficient of variation
Skor Pre Test	11	27.636	3.641	1.098	0.132
Skor Post Test	11	35.909	1.375	0.415	0.038

Selanjutnya, tim intervensi psikososial juga melakukan uji T-Test menunjukkan bahwa hasil psikoedukasi signifikan secara statistik dengan nilai $< .001$. Ini menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan dari sebelum dan sesudah psikoedukasi sesuai kelompok yang diuji yaitu remaja di Panti Asuhan Kasih Agape Kota Kupang.

Table 2. Uji T-Test

Paired Samples T-Test					
Measure 1		Measure 2	t	df	p
Skor Pre Test	-	Skor Post Test	-9.690	10	$< .001$

Note. Student's t-test.

DISCUSSION

Kegiatan intervensi psikososial ini menunjukkan efektivitas dari teknik art therapy, psikoedukasi, dan konseling sebaya untuk meningkatkan kesehatan mental pada remaja di Panti Asuhan Kasih Agape Kota Kupang. Remaja panti asuhan yang hidup dan tumbuh menjadi orang dewasa, tanpa bimbingan orang tua kandung menjadi isu yang perlu diperhatikan. Kelompok ini sering kali kurang mendapatkan pelayanan tentang kesehatan mental mereka, karena berbagai kondisi serta situasi yang harus diprioritaskan oleh Panti Asuhan. Dari hasil intervensi ini, mengidentifikasi bahwa remaja panti asuhan juga mengalami kondisi psikologis seperti depresi, kecemasan, stress, dan pengalaman buruk masa kecil. Karenanya dukungan sosial perlu hadir untuk membantu remaja yang tinggal di panti asuhan untuk pulih dari kondisi kesehatan mental mereka serta mempertahankan kesejahteraan psikologis.

Hasil intervensi psikososial ini menunjukkan bahwa teknik art therapy efektif dalam membantu remaja untuk mengeksplorasi kondisi kesehatan mental mereka. Teknik ini dijadikan sebagai media untuk menyampaikan berbagai kondisi psikologis yang tidak dapat disampaikan secara verbal. Situasi ini menunjukkan bahwa melalui art therapy, remaja dapat dengan bebas menunjukkan kondisi diri yang sebenarnya. Oleh karena itu proses art therapy dapat mendorong eksplorasi dan integrasi dengan pendekatan kreatif serta terapeutik ke dalam perawatan kesehatan mental yang ideal (Abdul Rahman dkk., 2024).

Teknik art therapy dinilai memberikan dampak positif terhadap peningkatan kondisi kesejahteraan psikologis remaja. Kondisi ini memungkinkan remaja untuk dapat menemukan kebahagiaan pribadi selama melakukan art therapy. Kebahagiaan tersebut dapat muncul, karena art therapy menawarkan ruang yang kosong untuk mengeksplorasi diri dan menemukan makna tentang kehidupan yang dijalani. Selain itu art therapy telah menjadi pendekatan perawatan kesehatan mental yang fleksibel dan menyeluruh yang memiliki keuntungan signifikan bagi orang-orang dengan berbagai kondisi dan latar belakang (Sonker dkk., 2024).

Hasil intervensi psikososial juga menekankan pada peran art therapy sebagai media untuk menyampaikan tujuan hidup. Remaja dapat menjadikan art therapy sebagai teknik untuk

mengeksplorasi tujuan hidup yang ingin diraih di masa depan. Proses ini dapat memberikan kekuatan bagi remaja untuk mencapai apa yang telah ditentukan, karena art therapy memobilisasi kekuatan klien, serta mendorong pengalaman dari emosi positif, agar dapat mengekspresikan tujuan dan makna hidup (Wilkinson & Chilton, 2013).

Hasil baru dari intervensi ini adalah teknik art therapy dapat digunakan sebagai media untuk mengembangkan hubungan interpersonal pada remaja panti asuhan. Teknik ini membantu remaja untuk mengumpulkan ide secara kolektif dan menyatukannya melalui media art therapy. Remaja dapat mengembangkan hubungan yang positif selama mengumpulkan ide-ide kolektif untuk mencapai proses art therapy yang bermakna bagi setiap kalangan. Hasil ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Shukla dkk. (2022), yang melaporkan bahwa melalui teknik art therapy, pengalaman hubungan interpersonal klien dapat meningkat.

Selanjutnya, psikoedukasi yang dilaksanakan bagi remaja di Panti Asuhan Kasih Agape Kota Kupang juga menunjukkan hasil yang baik. Remaja dapat memahami materi yang dibawakan oleh fasilitator, dan terbukti melalui pengukuran pre-test dan post-test yaitu perubahan nilai mean dari 27.6 menjadi 35.9 dengan nilai tertinggi yaitu 40. Intervensi berbasis psikoedukasi telah menjadi solusi yang efektif untuk digunakan dalam program intervensi psikososial. Pendekatan ini menjadi pemecahan masalah untuk menemukan perawatan psikologis melalui peningkatan wawasan kesehatan mental yang tepat.

Pada intervensi psikososial ini, salah satu topik psikoedukasi yang dibawakan oleh fasilitator adalah pentingnya kesadaran remaja tentang isu kesehatan mental. Remaja perlu sadar terlebih dahulu untuk memberikan perawatan psikologis yang sesuai bagi diri mereka. Remaja juga harus memiliki kemampuan untuk meningkatkan emosi, kognitif, serta lingkungan yang mendukung untuk menghadapi situasi yang menantang, demi mempertahankan kesehatan mental yang ideal (Shukla dkk., 2022). Kesadaran tentang isu kesehatan mental harus selalu ditingkatkan, terkhususnya bagi remaja yang merupakan generasi masa depan.

Selanjutnya fasilitator juga membawakan materi tentang psikologi perdamaian. Remaja panti asuhan mungkin telah mengalami konflik baik dengan anggota dalam panti asuhan maupun masyarakat luar. Konflik yang tergolong masalah tentunya memiliki solusi yang memungkinkan situasi antara pihak-pihak yang berkonflik kembali menjadi harmonis (Panis MP, 2024). Karenanya, intervensi psikososial ini juga memberikan wawasan tentang peran psikologi perdamaian dalam mengatasi konflik sehari-hari di panti asuhan.

Intervensi juga menekankan pada pemberian psikoedukasi tentang self-care atau perawatan diri secara pribadi. Remaja dapat melakukan aktivitas-aktivitas yang disukai sebagai bentuk perawatan diri secara psikologis. Rekomendasi self-care bagi kehidupan remaja, berguna untuk mempertahankan kualitas hidup mereka, karena self-care dapat mengurangi stres, meningkatkan kemampuan mengatasi masalah, dan meningkatkan kesehatan mental (Riegel dkk., 2024). Remaja panti asuhan harus mempraktikkan aktivitas self-care guna menjaga diri tetap sehat secara fisik maupun psikologis.

Intervensi ini juga menggunakan konseling sebaya sebagai bentuk dukungan sosial bagi remaja yang tinggal di panti asuhan. Konseling sebaya dapat memberikan ruang yang lebih aman dan santai, sehingga remaja dapat dengan leluasa mengeksplorasi kondisi dirinya. Penelitian juga mendukung bahwa dukungan sebaya mungkin menjadi efektif untuk pemulihan klinis dan pribadi dari gangguan kesehatan mental (Smit dkk., 2023). Intervensi dukungan sebaya memberikan efek yang sederhana, namun tetap konsisten, serta menunjukkan potensi yang positif pada berbagai bentuk intervensi gangguan kesehatan mental dan jenis intervensi lainnya (Smit dkk., 2023).

Hasil intervensi ini menyarankan agar peserta yang merupakan remaja di Panti Asuhan Kasih Agape Kota Kupang, dapat mempertahankan penggunaan teknik art therapy untuk meningkatkan kesehatan mental. Selain digunakan untuk mempertahankan kesehatan mental, teknik art therapy juga membantu remaja dalam mengeksplorasi kondisi psikologis secara mendalam, untuk menemukan perawatan diri yang tepat. Namun, penggunaan teknik ini juga harus didukung dengan keterlibatan dari lembaga panti asuhan agar dapat menyediakan ruang klinis dalam membantu menangani isu kesehatan mental remaja. Keterbatasan dari intervensi psikososial ini adalah sumber daya yang

terbatas untuk menggunakan teknik art therapy dalam pengaturan klinis. Rekomendasi di masa depan, program intervensi psikososial dapat melibatkan tenaga ahli profesional seperti psikolog dalam menggunakan teknik art therapy untuk meningkatkan kesehatan mental.

KESIMPULAN

Art therapy sebagai salah satu teknik intervensi psikososial yang dilaksanakan di Panti Asuhan Kasih Agape dengan tujuan untuk membantu proses pemulihan kondisi psikologis; depresi, kecemasan, stress dan pengalaman traumatik, terbukti efektif serta dapat meningkatkan kesehatan mental remaja. Hal ini dapat terjadi karena proses *art therapy* memberikan ruang bagi peserta untuk mengekspresikan perasaan melalui media menggambar seni yang mungkin sulit disampaikan secara verbal. Individu yang mengekspresikan dirinya melalui media seni akan lebih mudah menyadari perasaannya, sehingga membuat individu tersebut menjadi lebih sejahtera secara psikologis. Selain itu, *self-care* penting untuk dilakukan demi mempertahankan kesejahteraan psikologis remaja. Upaya ini perlu disadari untuk dapat mempertahankan kualitas hidup mereka. Hasil intervensi psikososial menunjukkan peningkatan akan pemahaman peserta terhadap teknik *art therapy*, psikoedukasi, dan konseling sebaya untuk meningkatkan kesehatan mental. Selain itu, para peserta dan fasilitator aktif dalam melaksanakan proses intervensi psikososial, sehingga kegiatan dapat berjalan dengan lancar hingga selesai.

Acknowledgments

Dengan penuh rasa hormat dan terimakasih, kami sampaikan apresiasi kepada tim mentalmate.id yang telah membantu membangun rasa aman dan bekerja sama untuk melaksanakan intervensi psikososial di Panti Asuhan Kasih Agape Kota Kupang dengan baik. Tim mentalmate.id memberikan dukungan profesional melalui sesi konseling sebaya kepada remaja di panti asuhan. Semoga kolaborasi ini menjadi awal yang baik dan berdampak luas bagi mereka yang membutuhkan dukungan secara emosional. Selain itu, penulis juga ingin mengucapkan terima kasih pada lembaga Mennonite Central Committee (MCC) yang telah memberi dukungan bagi kegiatan pengabdian dan publikasi hasil kegiatan pengabdian pada masyarakat ini.

Conflict of Interests

The authors declared that no potential conflicts of interest with respect to the authorship and publication of this article.

REFERENCES

- Abdul Rahman, S. N., Mahmud, M. I., & Ku Johari, K. S. (2024). Exploring of Expressive Art Therapy in Counselling: A Recent Systematic Review. *Qubahan Academic Journal*, 4(2), 430–457. <https://doi.org/10.48161/qaj.v4n2a479>
- Asyanti, S. (2023). Psikoedukasi. In *Penatalaksanaan Intervensi Psikologi* (pp. 3–8). https://www.researchgate.net/publication/374544029_Psikoedukasi
- Azlini, Siti Hajar, A. R., & Z.M., L. (2020). A Cross Cultural Definitions of Orphanages. *Journal of International Education Research (JIER)*, VII(II), 249.

https://www.researchgate.net/publication/344732158_A_Cross_Cultural_Definitions_of_Orphanages

- Babedi, M. R., & Pillay, J. (2019). Anxiety in orphaned adolescents in a South African secondary school: Psycho-educational and social factors. *Issues in Educational Research*, 29(4), 1039.
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Jumlah Panti dan Klien, 2020*. Ntt.Bps.Go.Id. <https://ntt.bps.go.id/id/statistics-table/1/NTgxIzE=/jumlah-panti-dan-klien-menurut-kabupaten-kota-dan-jenis-panti-di-provinsi-nusa-tenggara-timur-2016.html>
- Bosgraaf, L., Spreen, M., Pattiselanno, K., & Hooren, S. van. (2020). Art Therapy for Psychosocial Problems in Children and Adolescents: A Systematic Narrative Review on Art Therapeutic Means and Forms of Expression, Therapist Behavior, and Supposed Mechanisms of Change. *Frontiers in Psychology*, 11(October). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.584685>
- Buchalter, S. I. (2004). *A Practical Art Therapy*.
- Chulakarn, N., & Chaimongkol, N. (2021). Factors affecting resilience among early adolescents living in homes for children: A model testing. *Children and Youth Services Review*, 120, 105737. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105737>
- Dadirai Gwenzi, G., & Ringson, J. (2023). “Why would they call me an orphan when I have parents”: Care leavers’ experiences of labelling and stereotyping whilst living in residential care facilities in Zimbabwe. *New Ideas in Psychology*, 68, 100968. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2022.100968>
- Dorsey, S., Lucid, L., Murray, L., Bolton, P., Itemba, D., Manongi, R., & Whetten, K. (2015). A qualitative study of mental health problems among orphaned children and adolescents in Tanzania. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 203(11), 864–870. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000388>
- Eljo, J., Anitha, R., & Nadaf, M. (2001). Different Dimensions of Stress among Adolescent Orphans: Counselling as a Solution. *Jcdronline.Org*, 2573–2581. <http://jcdronline.org/admin/Uploads/Files/64a3a44470b9e8.36478741.pdf>
- Gitahi, P. W., Njeru, M., & Menecha, J. (2023). Prevalence of Depression Among Orphaned Adolescents in Selected Children’s Homes in Githurai Division, Nairobi County. *International Research Journal Of Social Science, Education and Humanities*, 5(2), 10–22. <https://www.irjp.org/index.php/IRJSEH/article/view/131>
- Gray, C. L., Pence, B. W., Ostermann, J., Whetten, R. A., O’Donnell, K., Thielman, N. M., & Whetten, K. (2015). Prevalence and incidence of traumatic experiences among orphans in institutional and family-based settings in 5 low- and middle-income countries: A longitudinal study. *Global Health Science and Practice*, 3(3), 395–404. <https://doi.org/10.9745/GHSP-D-15-00093>
- Green, J. L., Manski, S. E., Hansen, T. A., & Broatch, J. E. (2023). Descriptive statistics. In R. J. Tierney, F. Rizvi, & K. Ercikan (Eds.), *International Encyclopedia of Education (Fourth Edition)* (pp. 723–733). Elsevier. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818630-5.10083-1>
- Haeyen, S., & Wanten, F. (2024). Effectiveness of Trauma-Focused Art Therapy (TFAT) for psychological trauma: A mixed method single case study. *The Arts in Psychotherapy*, 91, 102218. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.aip.2024.102218>
- Karina. (2022). *Growing up in an orphanage*. [Www.Unicef.Org. https://www.unicef.org/uzbekistan/en/stories/growing-orphanage](https://www.unicef.org/uzbekistan/en/stories/growing-orphanage)
- Panis MP. (2024). Konflik dan Integrasi Sosial. In E. Damayanti (Ed.), *Pengantar Psikologi Sosial* (pp. 141–161). Widina Media Utama.

- McLaren, H., & Qonita, N. (2020). Indonesia's orphanage trade: Islamic philanthropy's good intentions, some not so good outcomes. *Religions*, *11*(1), 1–11. <https://doi.org/10.3390/rel11010001>
- Rahapsari, S., Puri, V., & Putri, A. (2021). An Indonesian Adaptation of the World Health Organization Adverse Childhood Experiences International Questionnaire (WHO ACE-IQ) as a Screening Instrument for Adults. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, *7*, 115. <https://doi.org/10.22146/gamajop.64996>
- Riegel, B., Barbaranelli, C., Stawnychy, M. A., Matus, A., & Hirschman, K. B. (2024). Does self-care improve coping or does coping improve self-care? A structural equation modeling study. *Applied Nursing Research*, *78*, 151810. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.apnr.2024.151810>
- Sarfika, R., Malini, H., Wicaksana, A. L., Wenny, B. P., & Saifudin, I. M. M. Y. (2024). Cross cultural adaptation and psychometric evaluation of the Indonesian version of the depression anxiety stress scales for youth (IDASS-Y). *Heliyon*, *10*(19), e38830. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e38830>
- Shawar, Y. R., & Shiffman, J. (2023). Global priority for the care of orphans and other vulnerable children: transcending problem definition challenges. *Globalization and Health*, *19*(1), 1–17. <https://doi.org/10.1186/s12992-023-00975-0>
- Shukla, A., Choudhari, S. G., Gaidhane, A. M., & Quazi Syed, Z. (2022a). Role of Art Therapy in the Promotion of Mental Health: A Critical Review. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.28026>
- Shukla, A., Choudhari, S. G., Gaidhane, A. M., & Quazi Syed, Z. (2022b). Role of Art Therapy in the Promotion of Mental Health: A Critical Review. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.28026>
- Smit, D., Miguel, C., Vrijzen, J. N., Groeneweg, B., Spijker, J., & Cuijpers, P. (2023). The effectiveness of peer support for individuals with mental illness: systematic review and meta-analysis. *Psychological Medicine*, *53*(11), 5332–5341. <https://doi.org/10.1017/S0033291722002422>
- Sonker, S., Sharma, V., & Mishra, S. (2024). *Impact of Art-Based Therapies on Mental Health and Wellbeing*.
- Soworldwide. (2025). *Iraone Nifaeri-Children's Home-Indonesia*. Soworldwide-Org. https://soworldwide-org.translate.google.com/indonesia-iraone-nifaeri/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=sge#:~:text=There are approximately 7%2C000 orphanages,%2C child abuse%2C and poverty.
- Topping, K., & Ehly, S. (1998). *Peer-assisted learning*. Routledge.
- Unicef. (2021). *Children in alternative care*. [Www.Unicef.Org. https://www.unicef.org/protection/children-in-alternative-care](https://www.unicef.org/protection/children-in-alternative-care)
- Whetten, K., Ostermann, J., Whetten, R., O'Donnell, K., & Thielman, N. (2011). More than the loss of a parent: Potentially traumatic events among orphaned and abandoned children. *Journal of Traumatic Stress*, *24*(2), 174–182. <https://doi.org/10.1002/jts.20625>
- Wilkinson, R., & Chilton, G. (2013). Positive Art Therapy: Linking Positive Psychology to Art Therapy Theory, Practice, and Research. *Art Therapy*, *30*, 4–11. <https://doi.org/10.1080/07421656.2013.757513>

This page has been intentionally left blank