

# Learning Technology Trough Making Trash Dolls for Self-Expression and Kindergarten Teacher-Student Interaction

Shintia Adriani<sup>1</sup> , Nisa Rachmah Nur Anganthi<sup>2</sup> 

<sup>1</sup> Department of Psychology, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

<sup>2</sup> Department of Psychology, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

 [s300200034@student.ums.ac.id](mailto:s300200034@student.ums.ac.id)

 [Nisa.r.n.anganthi@ums.ac.id](mailto:Nisa.r.n.anganthi@ums.ac.id)

## **Abstract**

*Teachers are one of the contributing factors in determining the quality of educational outcomes. Besides being required to have proper and good teaching skills, teachers also need to be physically and mentally healthy. Mental health issues are an important part of learning. Teachers who have good mental health are able to think positively, so that in the learning process, students will be able to optimize themselves, both physically, psychologically, and socio-spiritually. Psychoeducation of mental health literacy in art-based learning of making trash dolls aims to improve the ability to express themselves and interact between teachers and students. This activity is expected to provide skills, insight, and knowledge on the importance of mental health literacy in the learning process in schools. This is because the art of making trash dolls can function as a means of therapy and self-expression. The methods applied in this activity are field visits, discussions, interviews, psychoeducation, and training for 19 teachers from 3 kindergartens in Gonilan Village. The results of the evaluation showed that 100% of the participants benefited from the psychoeducation and training provided. The benefits include an understanding of mental health issues, the importance of maintaining a positive mental state in the learning process, a variety of creative and interesting learning strategies, gaining skills in making art in the form of trash dolls, and being able to express oneself, so that feelings become calmer and more relaxed, and comfortable in learning and interacting with students.*

**Keywords:** *trash doll, art therapy, self-expression, mental health*

## **Teknologi Pembelajaran Melalui Pembuatan Boneka Sampah Sebagai Sarana Ekspresi Diri dan Interaksi Guru-Siswa Taman Kanak Kanak**

### **Abstrak**

Guru menjadi salah satu faktor yang berkontribusi dalam menentukan mutu hasil pendidikan. Selain dituntut memiliki keterampilan mengajar yang benar dan baik, guru juga perlu sehat secara fisik maupun mental. Isu kesehatan mental menjadi bagian penting dalam pembelajaran. Guru yang memiliki kesehatan mental yang baik mampu berpikir positif, sehingga dalam proses pembelajaran bersama siswa didik akan mampu mengoptimalkan dirinya, baik secara fisik, psikis, maupun sosial-spiritual. Psikoedukasi literasi kesehatan mental dalam pembelajaran berbasis seni pembuatan boneka sampah ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dalam mengekspresikan diri dan interaksi antara guru dan siswa. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan keterampilan, wawasan, dan pengetahuan akan pentingnya literasi kesehatan mental dalam proses pembelajaran di sekolah. Hal ini karena seni pembuatan boneka sampah dapat berfungsi sebagai sarana terapi maupun ekspresi diri. Metode yang diterapkan dalam kegiatan ini adalah kunjungan lapangan, diskusi, wawancara, psikoedukasi, dan pelatihan bagi 19 guru dari 3 TK di Desa Gonilan. Hasil evaluasi menunjukkan sebanyak

100% peserta mendapatkan manfaat dari psikoedukasi dan pelatihan yang diberikan. Manfaatnya meliputi pemahaman tentang isu kesehatan mental, pentingnya menjaga kondisi mental agar tetap positif dalam proses pembelajaran, keragaman strategi pembelajaran yang kreatif dan menarik, memperoleh keterampilan membuat karya seni berupa boneka sampah, serta mampu mengekspresikan diri, sehingga perasaan menjadi lebih tenang, serta nyaman dalam pembelajaran maupun berinteraksi dengan siswa.

**Kata kunci:** *boneka sampah, art therapy, ekspresi diri, kesehatan mental*

## 1. Pendahuluan

Pandemi COVID 19 sudah mereda, walaupun belum bisa dikatakan sepenuhnya hilang namun angka penurunan penularan COVID 19 di Indonesia sudah terlihat. Berbagai aspek kehidupan mulai berbenah dan bangkit untuk kembali memulai aktivitas secara normal. Salah satunya adalah dalam dunia pendidikan. Selama pandemi COVID 19 dunia pendidikan terkena imbas bahkan cukup mengalami guncangan. Kegiatan belajar mengajar yang tadinya berjalan normal secara tatap muka (*luring*) harus dihentikan sementara waktu untuk menghindari penularan COVID 19. Pemerintah pun berupaya menyalasi masalah tersebut dengan memberi aturan baru kepada pendidik dan peserta didik di seluruh Indonesia. Aturan yang dicanangkan saat itu adalah sistem pembelajaran secara daring dengan tetap berada di rumah masing-masing tanpa bertatap muka secara langsung.

Begitu banyak respon diberikan terkait dengan kebijakan yang telah dibuat pemerintah saat itu, mulai respon positif maupun respon bernada negatif. Banyak sekali cerita di balik layar dunia pendidikan dalam mempersiapkan dan menjalani pembelajaran daring. Mulai dari pendidik yang merasa kewalahan, orangtua yang merasa keberatan, atau peserta didik yang menyalahgunakan penggunaan gawai untuk pembelajaran daring. Namun di balik itu semua tentu terdapat hikmah yang dapat diambil. Orangtua menjadi lebih menghargai profesi guru karena menyadari bahwa mendidik dan mengajari anak bukan suatu hal yang mudah.

Kini peran pendidik kembali digalakkan lewat berbagai kebijakan yang mulai diterapkan untuk proses pembelajaran di Indonesia. Sebagai contoh adalah kebijakan untuk mulai mengadakan sistem pembelajaran secara *luring* atau tatap muka. Perlu banyak persiapan untuk menghadapi situasi pembelajaran *luring* kembali. Persiapan tidak hanya berupa fisik, namun juga psikologis. Kesiapan fisik dapat dilakukan dengan menjaga pola hidup agar badan sehat secara jasmani. Kesiapan psikologis atau mental berarti seorang pendidik harus memiliki perilaku yang positif dan mampu memberikan contoh positif kepada peserta didik. Agar dapat berperilaku positif dan memberikan contoh positif kepada orang lain, seseorang harus dalam kondisi memiliki mental yang positif pula. Kondisi tersebut dapat dicapai apabila seseorang itu sehat secara mental. Kesehatan mental saat ini menjadi topik yang banyak digaungkan dari berbagai sisi maupun generasi. Dikatakan bahwa jika kesehatan mental seorang pendidik terganggu, peserta didik akan merasa tidak aman dan nyaman dalam proses pembelajaran, yang nantinya akan menghasilkan jiwa seorang pemimpin yang kurang baik [1]. Hal ini dapat dipahami mengingat pendidikan atau guru merupakan salah satu faktor penentu tinggi mutu pendidikan.

Selain memiliki kesehatan mental yang baik, seorang pendidik perlu memiliki kepribadian kreatif [2]. Dikatakan bahwa kepribadian kreatif memiliki karakteristik sebagai berikut: a) Kebebasan, yaitu apabila seseorang memiliki kebebasan dalam memilih maupun mempertanggungjawabkan pilihannya; b) Kepercayaan dalam pengalaman, yaitu saat seseorang memungkinkan untuk dipandu oleh pengalaman; c) Kreativitas, yaitu saat seseorang mampu bertindak sesuai dengan kebebasan serta tanggung jawab yang dapat mendorong aktualisasi diri. Selanjutnya diungkapkan bahwa rangkaian proses belajar individu, seperti pembelajaran pengalaman emosional, perubahan sikap, penemuan diri, pengalaman diri positif, pemahaman tentang aturan maupun pemaknaan merupakan aspek

aktivitas kreatif individu yang bertujuan mengembangkan kepribadian. Aspek kreatif individu dapat dikatakan sebagai bentuk ekspresi diri. Ekspresi diri dapat dijadikan wadah untuk menyalurkan dan menyeimbangkan intelektual, perkembangan emosi, dan kehendak dengan memfasilitasi kepribadian kreatif individu.

Ekspresi diri merupakan suatu proses dalam menyatakan maksud, perasaan, gagasan atau hasil pemikiran [3]. Ekspresi diri dapat dilakukan oleh individu yang mana individu mampu mengekspresikan emosi, mengkomunikasikan konflik serta pikirannya, sehingga individu dapat terhindar dari masalah psikologis [4]. Ekspresi diri dengan mengekspresikan emosi dan pikiran dapat membantu individu meningkatkan kesejahteraan dalam diri. Terdapat upaya yang bisa dilakukan untuk melatih individu dalam mengekspresikan diri, yaitu dengan terapi seni (*art therapy*) [5]. Disampaikan bahwa melalui terapi seni (*art therapy*) individu akan mampu mengungkapkan atau menyampaikan apa yang dirasakan melalui simbol, lukisan maupun gambar yang bermakna. Selanjutnya dengan menambahkan lukisan atau gambar tertentu yang bermakna dapat memberikan efek menenangkan dan menyenangkan [6].

Menurut *The American Art therapy Association* terapi seni (*art therapy*) dapat dipakai sebagai proses penyembuhan yang dilakukan dengan membuat sebuah karya seni yang kreatif [7]. Proses penyembuhan ini berguna dalam meningkatkan kualitas kehidupan. Terapi seni sangat membantu dalam mengatasi gangguan emosi, menyelesaikan konflik, menambah wawasan, mengurangi perilaku bermasalah, serta meningkatkan kebahagiaan hidup. Dengan demikian terapi seni merupakan proses terapi yang memiliki efektifitas tinggi dalam menurunkan gangguan psikologis. Seperti halnya jenis terapi lainnya, terapi seni dapat digunakan dengan intensif ataupun jangka waktu panjang [8].

*Art therapy* menurut *British Association of Art Therapists* merupakan suatu bentuk terapi dengan menggunakan materi seni sebagai ekspresi diri dan refleksi dengan bantuan terapis [9]. Ada dua fase dalam terapi seni yaitu fase pembuatan karya seni dan fase verbalisasi. Fase pembuatan karya seni memberikan kesempatan bagi individu untuk mengekspresikan perasaannya, serta mengeksplorasi pengalaman di masa lalu, dan harapan di masa depan. Fase selanjutnya yaitu fase verbalisasi memberikan kesempatan bagi individu untuk menyampaikan hasil karyanya tersebut dalam bentuk narasi, serta memberikan kesempatan bagi terapis untuk mengklarifikasi makna pribadi dari hasil karya individu tersebut [10]. Terapi seni merupakan jalan keluar untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan yang positif dan negatif tentang diri sendiri, keluarga, dan dunia. Ketika imajinasi kreatif yang dibuat dinilai oleh orang lain, perasaan menghargai tentang diri sendiri ini akan berkembang [11]. Barbara Schell dalam sebuah penelitiannya mengenai terapi seni dalam bentuk terapi boneka atau *puppet therapy* pada lembaga pendidikan untuk anak berkebutuhan khusus, menjelaskan bahwa boneka adalah sebagai sarana dalam segi komunikasi dan ekspresi emosi [12].

Fungsi lain dari terapi seni (*art therapy*) apabila dilakukan secara berpasangan atau berkelompok (bersama-sama) dalam interaksi antar pribadi dapat sebagai media untuk membuka diri, merekatkan, dan meningkatkan kemampuan berkomunikasi melalui bahasa simbol atau non verbal. *Art therapy* yang diberikan dalam kegiatan pelatihan ini menggunakan media boneka. Salah satu manfaat menggunakan boneka untuk berinteraksi dengan anak kecil adalah adanya kekuatan visual untuk menghibur dan merangsang imajinasi dengan cara yang menarik. Boneka juga dapat memfasilitasi komunikasi dan interaksi antara orang dewasa dan anak-anak, membuat pengajaran lebih efektif dan menyenangkan, karena boneka membawa spontanitas, humor dan kesenangan dalam kegiatan bermain dan belajar guru dan siswa [13]. Manfaat lain dari boneka adalah boneka dapat digunakan sebagai alat peraga dalam belajar mengajar dan terbukti menunjukkan hasil bahwa alat peraga boneka merupakan alat yang efektif, siswa TK dapat lebih tertarik

dan mudah memahami pelajaran yang diberikan oleh guru yang memakai alat peraga boneka [14].

Hal yang menjadi fokus dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pentingnya seorang pendidik mengetahui, memahami, dan memiliki kesehatan mental yang positif. Langkah yang dapat dilakukan salah satunya adalah memberikan psikoedukasi literasi kesehatan mental dan pelatihan terapi seni (*art therapy*) berupa pembuatan boneka sampah sebagai sarana ekspresi diri dan interaksi antara guru-siswa. Literasi kesehatan mental adalah faktor penting yang berkaitan dengan aspek-aspek kepedulian terhadap kesehatan mental, termasuk perilaku mencari bantuan, menolong orang yang memiliki gangguan kesehatan mental dan stigma [15]. Literasi kesehatan mental merupakan pengetahuan tentang gangguan mental yang membantu individu mengenali, mengelola dan mencegah gangguan mental tersebut. Semakin tinggi pemahaman masyarakat mengenai kesehatan mental, maka akan semakin dapat mendeteksi dan mengelola secara efektif [16]. Lukens & McFarlane mendefinisikan psikoedukasi adalah sebuah tindakan modalitas yang disampaikan oleh seorang profesional, yang mengintegrasikan, dan mensinergikan antara intervensi edukasi dengan psikoterapi [17]. Tatacara pelaksanaan program psikoedukasi dan pelatihan akan dibahas pada bagian Metode Kegiatan.

## 2. Metode

Metode kegiatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah psikoedukasi dan pelatihan (*workshop*). Tempat yang digunakan untuk psikoedukasi dan pelatihan pembuatan boneka sampah adalah di Masjid Abubakar As Shidiq, Gonilan, Sukoharjo. Waktu pelaksanaan psikoedukasi dan pelatihan boneka sampah adalah selama 3 hari, yaitu hari Jumat hingga Minggu, 4 Februari 2022 sampai 6 Februari 2022. Peserta pelatihan adalah sebanyak 18 guru dari 3 TK di Desa Gonilan.

Kegiatan ini cukup penting mengingat seorang pendidik memerlukan wadah untuk mengkespresikan diri sebagai upaya meningkatkan kesehatan mental. Sebelum diberikan intervensi untuk mengekspresikan diri dengan media *art therapy*, peserta akan diberikan psikoedukasi dengan materi berupa literasi kesehatan mental dan peran *art therapy*. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dalam beberapa tahapan, antara lain tahapan dalam pemilihan dan penyusunan tim pelaksana, tahapan perencanaan dan perancangan kegiatan, tahapan mempublikasikan kegiatan, tahapan pra pelaksanaan, tahapan pelaksanaan kegiatan, tahap pasca kegiatan, dan tahap pelaporan kegiatan.

Tahap pemilihan dan penyusunan tim pelaksana digunakan untuk membagi tugas dan tanggungjawab masing masing tim. Perencanaan dan perancangan kegiatan dilakukan dengan melihat fenomena yang terjadi dalam dunia pendidikan dan memilih tema yang sesuai dengan fenomena yang terjadi. Selain itu pada tahap perencanaan dan pelaksanaan kegiatan ini perwakilan panitia melakukan kunjungan lapangan ke TK untuk bertemu dan wawancara dengan perwakilan guru. Tahapan mempublikasi kegiatan dilakukan dengan cara membuat grup pada aplikasi WhatsApp yang berisi panitia dan peserta kegiatan. Pada tahap ini segala informasi dan pemberitahuan terkait kegiatan diberikan lewat pesan WhatsApp. Selanjutnya, tahap pra pelaksanaan, yaitu tahap dimana panitia mengadakan pertemuan kepada para peserta lewat *zoom meeting* dengan agenda diskusi bersama membahas persiapan kegiatan. Acara pertemuan via *daring* ini dilakukan selama dua kali pertemuan. Tahapan berikutnya adalah tahap pelaksanaan, dimana panitia menyelenggarakan kegiatan di waktu dan tempat yang sudah ditentukan dengan peserta. Tahap selanjutnya adalah tahap pasca kegiatan, pada tahapan ini panitia akan mengevaluasi kegiatan dan melakukan kunjungan di 3 TK Desa Gonilan untuk melihat efektivitas psikoedukasi dan pelatihan yang diberikan kepada guru. Tahap terakhir adalah pelaporan kegiatan, dilakukan dengan cara membuat laporan kegiatan dan publikasi artikel.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Psikoedukasi literasi kesehatan mental dalam pembelajaran berbasis seni pembuatan boneka sampah yang dilakukan ini memiliki tujuan untuk meningkatkan kemampuan dalam mengekspresikan diri dan interaksi antar guru dan siswa. Melalui kegiatan ini diharapkan dapat memberi keterampilan, menambah wawasan dan pengetahuan akan pentingnya literasi kesehatan mental dalam proses pembelajaran di sekolah. Setelah melakukan beberapa rangkaian kegiatan didapatkan data-data dari hasil pengisian kuesioner, maupun evaluasi yang dilakukan oleh peserta. Dalam hasil dan pembahasan ini, akan dipaparkan mengenai proses pra pelaksanaan, pelaksanaan, dan pasca pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.

Kegiatan pertama yang dilakukan adalah melakukan kunjungan lapangan ke TK pada tanggal 1 Januari 2022 di TK Desa Gonilan, dan pada tanggal 3 Januari 2022 di TK Qurrotu Ayun untuk bertemu dengan guru yang bersangkutan. Kegiatan kunjungan lapangan ini bertujuan untuk menyampaikan maksud dan tujuan panitia serta menginformasikan mengenai kegiatan pengabdian masyarakat yang telah direncanakan kepada guru. Pada pertemuan ini, perwakilan panitia melakukan wawancara kepada guru terkait kondisi dan proses belajar mengajar kepada anak didik. Selain itu, panitia menanyakan mengenai kebutuhan-kebutuhan apa saja yang diperlukan untuk bisa menunjang dan mengoptimalkan proses belajar mengajar dengan siswa. Pada kesempatan kunjungan lapangan ini, panitia juga menawarkan kesediaan guru untuk dapat berpartisipasi dan mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat.

Kegiatan berikutnya adalah diskusi dan perkenalan dengan peserta. Kegiatan ini dilakukan pada hari Senin, 10 Januari 2022 pukul 15.30 WIB hingga 16.30 WIB secara daring dengan menggunakan *zoom meeting*. Peserta yang hadir merupakan beberapa perwakilan dari 3 TK di Desa Gonilan, yaitu TK Aisyiyah, TK Qurrotu Ayun, dan TK Desa Gonilan. Peserta yang hadir berjumlah 6 perwakilan peserta. Kegiatan ini diawali dengan perkenalan dari Tim Pengabdian Masyarakat kemudian dilanjutkan perkenalan diri para perwakilan peserta. Pada sesi pertemuan ini panitia menjelaskan secara garis besar mengenai kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema literasi kesehatan mental. Panitia menjelaskan kepada peserta bahwa melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini akan diberikan pengetahuan mengenai literasi kesehatan mental dan akan diberikan pelatihan berupa membuat boneka sederhana. Diharapkan pengetahuan dan ketrampilan yang diberikan kepada guru akan dapat ditransferkan kepada siswa didiknya. Melalui kegiatan ini diharapkan siswa dapat mengembangkan kreativitas, melatih mengekspresikan diri dan meningkatkan interaksi antara guru dan siswa. Kegiatan ini berlangsung dengan lancar dan peserta menyambut dengan antusias. Hal ini terlihat dari tanggapan yang diberikan peserta bahwa peserta dengan senang hati akan mengikuti dan berpartisipasi pada acara yang sudah direncanakan.

Kegiatan diskusi kedua dengan peserta dilakukan pada tanggal 30 Januari 2022 pada pukul 13.00 WIB hingga 14.00 WIB. Peserta yang mengikuti acara ini berjumlah 15 orang terdiri dari perwakilan 3 TK di Desa Gonilan. Pada agenda diskusi kedua ini, panitia menginformasikan mengenai segala macam persiapan yang diperlukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Panitia memberitahukan bahwa agenda yang akan diselenggarakan adalah Psikoedukasi literasi kesehatan mental dan pelatihan pembuatan boneka sampah. Panitia memberikan informasi mengenai waktu dan tempat pelaksanaan yang akan dilakukan. Pada kesempatan ini juga digunakan panitian untuk memberitahukan bahwa psikoedukasi dan pelatihan akan dilakukan secara luring atau langsung. Persiapan yang perlu diperhatikan adalah peserta dihimbau untuk menyiapkan alat-alat dan bahan yang diperlukan untuk mengikuti Psikoedukasi dan pelatihan. Panitia menjelaskan secara detail mengenai alat dan bahan yang perlu dibawa untuk membuat

boneka sampah. Pada diskusi kali ini panitia juga mempersilakan peserta untuk bertanya apabila ada hal yang belum jelas. Ketika diberikan kesempatan untuk bertanya, peserta juga menggunakan kesempatan tersebut dengan baik. Apabila ada hal yang belum dipahami atau perlu dijelaskan lebih lanjut, peserta akan meminta panitia mengulangi informasi kembali. Diskusi yang dilangsungkan pada kesempatan ini berlangsung lancar dan terjalin komunikasi dua arah dengan optimal.

Kegiatan berikutnya yang dilaksanakan adalah tahap pelaksanaan kegiatan yang berupa psikoedukasi dan dilaksanakan pada hari Jumat, 4 Februari 2022 pukul 09.00 WIB hingga 10.30 WIB. Sebelum memberikan psikoedukasi, peserta diberikan lembar *pretest* dengan tujuan mengetahui sejauh mana pemahaman yang dimiliki peserta mengenai kesehatan mental dan *art therapy*. Kegiatan psikoedukasi yang diberikan berupa literasi Kesehatan Mental dan Peran *Art therapy* untuk kesehatan mental. Materi yang diberikan mencakup pentingnya mengenal dan memahami literasi kesehatan mental sejak dini, permasalahan kesehatan mental apa saja yang dapat terjadi pada anak hingga dewasa dan bagaimana cara mengatasinya, dan peran *art therapy* dalam meningkatkan kesehatan mental. Pemberian psikoedukasi ini diisi oleh narasumber seorang mahasiswa Magister Psikologi dan seorang Dosen sekaligus Psikolog Klinis. Selesai memaparkan materi, agenda selanjutnya adalah diskusi dan tanya jawab dengan peserta.



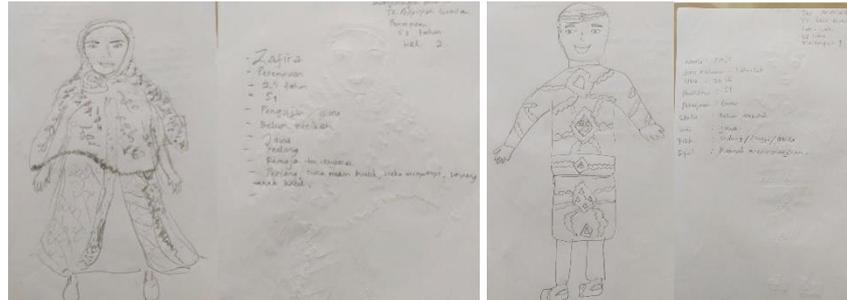
**Gambar 1.** Psikoedukasi Kesehatan Mental

Acara selanjutnya adalah pelatihan pembuatan boneka sampah. Acara ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 5 Februari 2022. Sebelum memulai pembuatan boneka, peserta dijelaskan mengenai boneka sampah sebagai bentuk *art therapy* atau terapi seni yang dapat bermanfaat untuk kesehatan mental. Melalui pembuatan boneka sampah, peserta dapat mengekspresikan diri. Boneka sampah sendiri merupakan boneka yang terbuat dari alat dan bahan yang sudah tidak terpakai. Alat yang dipakai antara lain gunting, lem dan spidol. Sementara bahan-bahan yang dibutuhkan seperti botol minum bekas, kertas, kardus, kain perca dan plastik. Semua bahan-bahan tersebut cukup mudah untuk didapatkan dan tidak perlu membeli baru. Boneka sampah dibuat dengan cara merangkai, menempel, dan menyusun beberapa bahan-bahan yang sudah disiapkan dengan bantuan alat yang sudah disiapkan. Hasil akhir yang diperoleh akan menjadi sebuah boneka dengan kreasi masing-masing individu.



**Gambar 2.** Proses dan Hasil Pembuatan Boneka Sampah

Kegiatan selanjutnya adalah menggambar boneka sampah yang dibuat. Peserta akan diberikan selembar kertas HVS dan pensil. Kemudian diminta untuk menggambar boneka masing-masing, lalu menuliskan identitas boneka, serta mendeskripsikan karakter boneka. Deskripsi karakter boneka berupa siapa sosok boneka yang dibuat, nama, serta alasan dibalik sosok boneka yang dibuat.



**Gambar 3.** Contoh Hasil Gambar Boneka Sampah

Kegiatan berikutnya adalah mengisahkan profil boneka dengan cara monolog. Kegiatan ini merupakan rangkaian acara yang terakhir dan dilaksanakan pada hari Minggu, 7 Februari 2022. Saat kegiatan ini peserta diminta untuk mengisahkan profil boneka dengan cara menceritakan kepada peserta lain mengenai identitas boneka, karakter, dan alasan yang mendasari pembuatan sosok boneka tersebut. Selanjutnya, kegiatan terakhir dari pelatihan adalah pertunjukan boneka atau mini drama. Peserta akan dibagi menjadi beberapa kelompok kecil. Selanjutnya peserta diminta untuk membuat skenario drama. Panitia akan memberikan tema pada masing-masing kelompok. Tema yang diberikan adalah seputar kesehatan mental dan kebersihan.



**Gambar 4.** Monolog

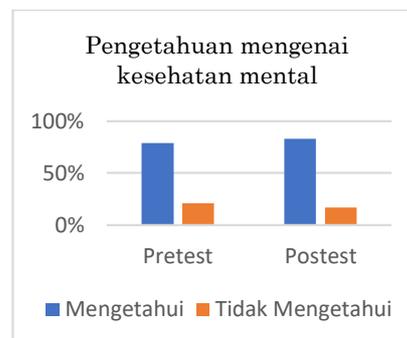
Setelah kegiatan psikoedukasi dan pelatihan selesai dilaksanakan, kegiatan berikutnya yang dilakukan adalah kunjungan dan pendampingan ke TK. Panitia membentuk 3 tim yang masing-masing tim berisikan 3-4 anggota yang akan bertugas untuk mengunjungi TK Desa Gonilan dan TK Qurrotu Ayun. Kegiatan ini bertujuan untuk mengamati aktivitas belajar mengajar yang dilakukan serta melihat kegiatan pembuatan boneka sampah yang diberikan guru kepada siswa. Pada kegiatan ini tim bertugas untuk mengobservasi guru dan siswa ketika membuat boneka sampah, merekam kegiatan dan membantu guru dan siswa apabila ada kesulitan dalam pembuatan boneka sampah. Kunjungan dan pendampingan pertama dilakukan di TK Desa Gonilan yaitu pada tanggal 16 Maret 2022, kunjungan kedua di TK Qurrotu Ayun pada tanggal 17 Maret 2022 Hasil yang didapatkan dari pendampingan guru dan siswa yang dilakukan ini adalah mengetahui bahwa dengan membuat boneka sampah dapat meningkatkan interaksi antar guru dan siswa maupun siswa dengan orangtua, siswa terlihat antusias, dan siswa dapat mengekspresikan diri dengan cara bercerita dan

berkomunikasi menggunakan media boneka sampah yang dibuat dengan cara memainkan boneka dengan teman-teman lain.



**Gambar 5.** Interaksi yang terjalin dalam pembuatan boneka sampah

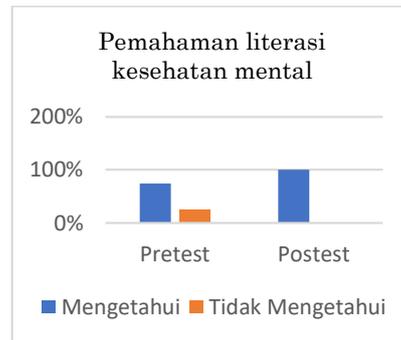
Berdasarkan hasil evaluasi pretest dan postest yang telah diberikan kepada peserta dapat disimpulkan sebagai berikut. Survey ini diberikan kepada 19 peserta. Pertanyaan pertama yang diberikan adalah apa yang anda ketahui tentang kesehatan mental. Hasil evaluasi pretest dan postest akan disajikan pada **Grafik 1**. Dapat dijelaskan bahwa sebelum mengikuti psikoedukasi, sebanyak 15 peserta atau 79% mengetahui mengenai kesehatan mental dan sebanyak 4 orang atau 21% belum begitu memahami mengenai kesehatan mental. Setelah diberikan psikoedukasi terjadi sedikit peningkatan yakni sebanyak 16 peserta atau 83% mengetahui mengenai kesehatan mental. Namun sebanyak 3 peserta atau 17% masih belum memahami mengenai kesehatan mental. Berdasarkan simpulan pemahaman peserta mengenai kesehatan mental adalah sehat jasmani, rohani, psikis dan tidak mengalami gangguan dalam jiwanya sehingga individu dapat mengatasi masalah yang terjadi pada dirinya.



**Grafik 1.** Pengetahuan mengenai kesehatan mental

Psikoedukasi bertujuan untuk memberikan informasi dan pemahaman mengenai literasi kesehatan mental. Penting diketahui untuk mengenali kondisi kesehatan mental, serta dapat mengetahui upaya yang bisa dilakukan untuk mencegah apabila terjadi masalah psikologis. Psikoedukasi merupakan suatu bentuk intervensi psikologis yang dapat diberikan kepada individu, kelompok, maupun komunitas yang memiliki tujuan mencegah, menangani, ataupun mengurangi perilaku maladaptif menjadi lebih adaptif. Upaya ini dilakukan sebagai tindakan preventif agar tidak menimbulkan perilaku bermasalah [18].

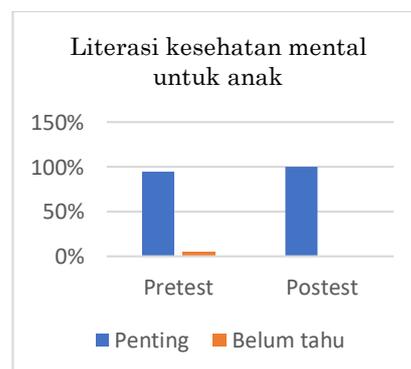
Pertanyaan kedua adalah mengenai pemahaman peserta mengenai literasi kesehatan mental. Hasil yang diperoleh akan dipaparkan dalam **Grafik 2**. Dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan mengenai pemahaman literasi kesehatan mental pada peserta. Sebelum diberikan psikoedukasi, sebanyak 14 peserta atau 74% memahami mengenai literasi kesehatan mental sedangkan sebanyak 5 peserta atau 26% belum memahami mengenai literasi kesehatan mental. Adapun setelah diberikan psikoedukasi, terjadi peningkatan bahwa sebanyak 19 peserta atau 100% sudah memahami mengenai literasi kesehatan mental. Menurut peserta literasi kesehatan mental adalah pengetahuan tentang kesehatan mental guna menjaga serta memahami kesehatan mental diri sendiri maupun orang lain.



**Grafik 2.** Pemahaman Literasi Kesehatan Mental

Psikoedukasi penting diberikan kepada guru TK karena apabila guru telah memiliki literasi kesehatan mental, guru akan lebih paham mengenai kondisi mentalnya maupun menjaga kesehatan mental mereka, serta dapat mengurangi resiko masalah kesehatan mental pada siswa didik sejak dini. Hal ini selaras dengan pernyataan Handayani dkk bahwa kesehatan mental pendidik penting untuk diperhatikan. Apabila kesehatan mental pendidik terganggu dapat menyebabkan ketidaknyamanan serta ketidakamanan pada peserta didik, sehingga dikhawatirkan akan menurunkan kualitas peserta didik [1]. Literasi kesehatan mental merupakan pengetahuan tentang gangguan mental yang membantu individu mengenali, mengelola dan mencegah gangguan mental tersebut. Semakin tinggi pemahaman masyarakat mengenai kesehatan mental, maka akan semakin dapat mendeteksi dan mengelola secara efektif [16].

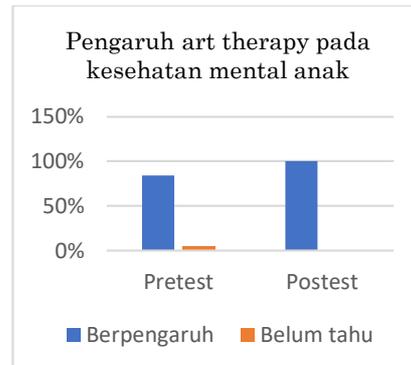
Selanjutnya, pertanyaan ketiga adalah seberapa penting literasi kesehatan mental untuk anak-anak. Hasil dari pertanyaan ini akan dipaparkan melalui **Grafik 3**. Sebelum menjalani psikoedukasi, sebanyak 18 peserta atau 95% menjawab bahwa literasi kesehatan mental sangat penting untuk diketahui anak-anak. Dengan mengetahui literasi kesehatan mental, maka individu dapat menyadari dan mengenali kondisi mental yang dialami. Lalu 1 peserta atau 5% belum mengetahui pentingnya untuk mengenalkan literasi kesehatan mental untuk anak-anak. Kemudian setelah dilakukan psikoedukasi, seluruh peserta 19 orang atau 100% menyatakan bahwa literasi kesehatan mental sangat penting untuk anak-anak. Pemahaman literasi kesehatan mental pada anak akan membantu anak memahami dan mengenali emosi yang dirasakan, anak juga dapat mengekspresikan apa yang dirasakan maupun dipikirkan, sehingga hal tersebut dapat mengurangi terjadinya gangguan mental dan tumbuh kembang anak menjadi lebih optimal.



**Grafik 3.** Seberapa penting literasi kesehatan mental

Pertanyaan keempat adalah seberapa besar pengaruh *art therapy* pada kesehatan mental anak-anak. Hasil dari pertanyaan ini akan dibahas dalam **Grafik 4**. Hasil survey mengenai pengaruh *art therapy* pada kesehatan mental anak-anak adalah sebanyak 16 peserta atau 84% menyatakan bahwa *art therapy* sangat berpengaruh pada kesehatan

mental anak-anak. Lalu sebanyak 3 peserta atau 16% menjawab belum mengetahui mengenai pengaruh dari *art therapy*. Kemudian, setelah dilakukan psikoedukasi, sebanyak 19 peserta atau 100% menjawab bahwa *art therapy* sangat berpengaruh pada kesehatan mental anak-anak. Melalui *art therapy*, anak dapat menyampaikan apa yang dirasakan maupun apa yang dipikirkan oleh anak. Selain itu melalui *art therapy* individu dapat mengekspresikan dirinya sendiri.

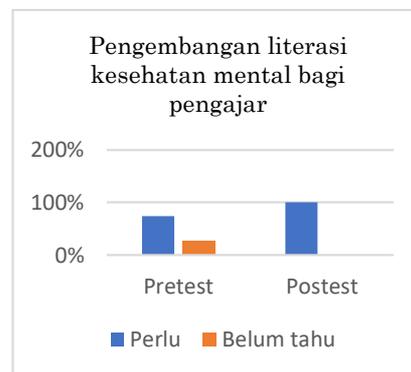


**Grafik 4.** Pengaruh *art therapy* pada kesehatan mental anak-anak

Terapi seni dianggap mampu sebagai media katarsis atau saluran pembuangan energi negatif untuk menangani tekanan hidup [19]. Terapi seni juga dapat menjadi salah satu solusi dalam gerakan sadar kesehatan mental masyarakat, karena metode ini menggabungkan pendekatan seni, desain, dan psikologi. Dalam penelitian, terapi seni biasa digunakan untuk menyelesaikan konflik emosional dengan menyalurkan perasaan dan emosi non-verbal, seperti dalam menangani kasus kecemasan, stres, trauma, skizofrenia, maupun kasus psikologis lain [20]. Fungsi lain dari terapi seni adalah sebagai penghubung di mana individu dapat mengeksplorasi pengalaman masa lalu dan sekarang, meninjau kehidupan seseorang, mengatasi, menyesuaikan diri, dan beradaptasi dengan perubahan usia, krisis emosional, atau fisik (kehilangan organ, memori atau mobilitas) [21]. Terapi seni ekspresif dapat membantu individu mengeksplorasi perasaan tersembunyi mereka [22]. Terapi ini juga digunakan untuk memfasilitasi pertumbuhan dan penyembuhan dan diekspresikan melalui berbagai bentuk seni (gerakan, suara, menggambar, melukis, memahat, bermusik, menulis, dan berimprovisasi) [23]. Terapi seni ekspresif dapat dianggap sebagai proses menemukan diri sendiri, melalui bentuk seni apa pun yang muncul dari kedalaman emosional. Vaartio dkk menyatakan terapi seni ekspresif adalah metode yang dapat digunakan untuk ekspresi diri dan cara untuk melepaskan perasaan seseorang [24].

Mengenai bahan-bahan yang digunakan dalam pembuatan boneka sampah, yaitu media sampah atau bahan-bahan bekas yang sudah tidak terpakai dalam pembuatan boneka sampah merupakan wujud kreativitas yang ramah lingkungan. Syamsiar menuturkan selain mengangkat kesenian, namun pemanfaatan sampah menjadi salah satu kegiatan kepedulian terhadap lingkungan. Sampah atau limbah yang sudah tidak terpakai dapat diolah menjadi suatu bentuk karya seni dan memiliki nilai kebaruan sesuai dengan kreativitas yang dimiliki masing-masing individu [25]. Sebagaimana tertuang dalam Undang-undang Nomor 18 Tahun 2008 mengenai pengelolaan sampah, disebutkan bahwa sumber penghasil sampah sudah harus melakukan prinsip pemilahan dan siklus hidup (*life circle*) sampah yang berupa mengurangi (*reduce*), memanfaatkan kembali (*reuse*), dan mendaur ulang (*recycle*). Pemilahan ini merupakan salah satu kesibukan kreatif yang dapat dilakukan. Individu dapat memilah, menggunakan, serta mengolahnya menjadi sebuah kerajinan tangan yang kreatif. Eni dkk dalam sebuah penelitian menyebutkan mengenai pemanfaatan sampah dan mendaur ulang sampah perlu dilakukan untuk meminimalisasi volume sampah, serta sebagai wujud untuk menjaga lingkungan [26].

Pertanyaan kelima adalah perlukah pengajar mengembangkan literasi kesehatan mental. Hasil dari pertanyaan ini akan dipaparkan dalam **Grafik 5**. Sebelum diberikan psikoedukasi, sebanyak 14 peserta atau 74% menjawab bahwa literasi kesehatan mental sangat penting dan perlu diketahui oleh pengajar. Sedangkan 5 peserta atau 26% belum bisa menjelaskan mengenai pentingnya literasi kesehatan mental untuk pengajar. Kemudian setelah diberikan psikoedukasi seluruh peserta sebanyak 19 orang atau 100% menjawab bahwa literasi kesehatan mental sangat penting untuk diketahui pengajar. Sebagai guru atau pengajar juga harus memiliki literasi kesehatan mental terutama guru PAUD dan TK untuk membantu perkembangan anak terutama dalam hal kesehatan mental yang harus dibangun sejak dini. Dengan memiliki kemampuan literasi kesehatan mental, seorang guru juga dapat belajar memahami kondisi mental anak didiknya dan membantu mengedukasikan ke orang tua karena kesehatan mental harus dibangun dimanapun anak berada. Selain untuk anak didik dan orang tua, literasi kesehatan mental juga penting untuk para guru sendiri yaitu dapat membantu memahami apa yang sedang seorang guru rasakan.



**Grafik 5.** Literasi kesehatan mental untuk pengajar/guru

Sebagai guru atau pengajar harus memiliki literasi kesehatan mental untuk membantu perkembangan anak terutama dalam hal kesehatan mental yang harus dibangun sejak dini. Langkah awal yang dapat dilakukan oleh guru dalam upaya meningkatkan kesehatan mental anak adalah dengan cara *art therapy* atau terapi seni. Salah satu fungsi dari terapi seni melalui media pembuatan boneka, yaitu meningkatkan hubungan dan komunikasi antara guru dan siswa. Dalam sebuah penelitian, ketika guru mengajar menggunakan media boneka, siswa menjadi lebih memperhatikan dan memahami konten dengan mudah. Melalui pembelajaran dengan media boneka, meningkatkan dan dapat mengembangkan kualitas dari segi artistik; berpikir kreatif; belajar berkomunikasi; memahami konsep; mengembangkan ketrampilan motorik dan indra pada anak-anak; serta meningkatkan kualitas hubungan antar guru dan siswa [27]. Boneka memiliki pengaruh yang positif dan menguntungkan untuk proses pembelajaran dan perkembangan sosial siswa [28]. Dengan menggunakan boneka dalam proses belajar, guru dan siswa dapat belajar satu sama lain dan hubungan menjadi lebih terbuka [29].

Berdasarkan hasil pretes dan postes dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan psikoedukasi mengenai literasi kesehatan mental dan *art therapy*, ada peserta yang sudah memiliki pengetahuan mengenai literasi kesehatan mental, namun masih ada pula yang belum memahami terkait hal tersebut. Namun, setelah diberikan psikoedukasi, menunjukkan hasil bahwa terjadi peningkatan presentase pemahaman peserta mengenai materi literasi kesehatan mental dan *art therapy*. Peserta menjadi lebih memahami apa itu literasi kesehatan mental, serta apa saja hal-hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan mental. Peserta juga menyadari bahwa dengan mengetahui dan sadar akan kesehatan mental, seorang individu dapat mengatasi apabila terjadi permasalahan dalam dirinya. Dengan memiliki kemampuan literasi kesehatan mental, seorang guru juga dapat

belajar memahami kondisi mental anak didiknya dan membantu mengedukasikan ke orang tua karena kesehatan mental harus dibangun dimanapun anak berada.

Selanjutnya berdasarkan hasil lembar evaluasi yang diberikan kepada peserta mengenai manfaat pelatihan terapi seni, seluruh peserta sebanyak 19 orang atau 100% peserta menjawab bahwa pelatihan terapi seni sangat bermanfaat dan peserta menjadi memahami bahwa seni dapat berpengaruh dalam kesehatan mental. Melalui seni, individu dapat mengekspresikan dan menyampaikan apa yang dirasakan dan dipikirkan. Kegiatan membuat karya seni dapat membuat bahagia, melatih kesabaran, kreativitas, dan kemandirian. Selanjutnya, mengenai perlu atau tidak pelatihan ini, sebanyak 19 peserta atau 100% menyatakan bahwa pelatihan literasi kesehatan mental sangat perlu untuk dilakukan dan diikuti. Peserta juga menuturkan psikoedukasi dan pelatihan yang diberikan sangat bermanfaat, menarik, dan menambah pengetahuan.

#### 4. Kesimpulan

Psikoedukasi literasi kesehatan mental dan pelatihan pembuatan boneka sampah sebagai bentuk *art therapy* untuk mengkespresikan diri berjalan dengan baik dan lancar serta memberikan dampak yang positif bagi peserta berupa peningkatan pengetahuan dan wadah untuk mengekspresikan diri. Peserta menjadi lebih memahami mengenai kesehatan mental dan pentingnya untuk mengetahui kesehatan mental diri sendiri. Melalui pelatihan pembuatan boneka sampah, peserta menyadari bahan-bahan yang sudah tidak terpakai dan dianggap sebagai sampah ternyata dapat dijadikan suatu kerajinan tangan yang bernilai seni. Hal tersebut juga dapat bermanfaat untuk kesehatan mental, karena dengan membuat sebuah karya seni akan menjadikan perasaan bahagia, dapat mengekspresikan diri, melatih kreativitas dan kesabaran. Melalui pelatihan peserta yang sekaligus berprofesi sebagai guru TK mendapatkan ide baru dalam kegiatan belajar mengajar, yaitu mengajarkan ketrampilan dalam membuat boneka sampah kepada anak didiknya.

#### Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan berkontribusi dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang dapat terlaksana dengan lancar. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan berdasarkan Kontrak Pengabdian Masyarakat, Pengabdian Masyarakat Penerapan Teknologi Tepat Guna (P2TTG) Batch-III Tahun 2021/2022, Nomor: 85.10/A-3-III/LPMPP/IV/2022. Terimakasih penulis ucapkan kepada Prof. Ir. Sarjito, M.T., Ph.D., IPM., selaku ketua Lembaga Pengabdian Masyarakat dan Pengembangan Persyarikatan (LPMPP) Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan pengabdian masyarakat ini. Tidak lupa, penulis juga ucapkan terimakasih kepada para peserta pengabdian masyarakat, perwakilan guru dari TK Aisyiyah Gonilan, TK Desa Gonilan dan TK Qurrotu Ayun yang telah bersedia berpartisipasi dalam program pengabdian masyarakat ini.

#### Referensi

- [1] T. Handayani, D. Ayubi and D. Anshari, "Literasi Kesehatan Mental Orang Dewasa dan Penggunaan Pelayanan Kesehatan Mental," *Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, vol. 2 (1), pp. 9-17, 2020.
- [2] D. K. Gasparovicha, "Student Self-Expression in Learning Visual," *Teacher Education*, vol. 17, no. 2, pp. 76-86, 2011.

- [3] KBBI, "KBBI Daring," 2022. [Online]. Available: <https://kbbi.kemdikbud.go.id/>. [Accessed 15 September 2022].
- [4] D. Jedgag and Z. Dembereldorj, "Study on the university students self expressive tendency in mongolia," *International Journal of Higher Education*, vol. 6, no. 1, pp. 163-168, 2017.
- [5] D. Edwards, *Art Therapy*, London: SAGE Publications, 2004.
- [6] C. A. Malchiodi, *Handbook of art therapy*, New York: The Guildford Press, 2003.
- [7] W. Hertinjung, E. Mardani and A. Kamala, "Terapi Seni untuk Meningkatkan Kebahagiaan Pasien Skizofrenia RSJ yang menjalani Rehabilitasi," in *University Research Colloquium*, 2020.
- [8] G. Dewi and T. Meiyutariningsih, "Efektivitas Art Therapy sebagai Katarsis untuk Mengurangi Tingkat Keemasan Akademik pada Remaja," *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, vol. 6, no. 10, pp. 5006-5015, 2021.
- [9] A. Laksmana and L. Arifin, "Fasilitas terapi seni untuk kesehatan mental di surabaya," *Jurnal Edimensi Arsitektur*, vol. VIII, no. 1, pp. 49-57, 2020.
- [10] O. Lolombulan, E. Yuliandari and K. Dianovinina, "Art therapy untuk menurunkan gejala depresi pada emerging adult dengan ketidakpuasan pada tubuh," *Ristekdik (Jurnal Bimbingan dan Konseling)*, vol. 5, no. 1, pp. 94-102, 2020.
- [11] A. Ema and W. Listiani, "Taksonomi Intervensi Seni Kreatif untuk Kesehatan Mental," *Jurnal Panggung*, vol. 31, no. 4, pp. 454-466, 2021.
- [12] L. Kroflin, *The Power of Puppet*, Zagreb: The UNIMA Puppets in Education, Development and Therapy Commission, 2012.
- [13] A. Rade, "The use of puppets as a pedagogical tool for young children: A literature review," *International Research in Early Childhood Education*, vol. 11, no. 3, pp. 22-39, 2021.
- [14] C. K. Caganaga and A. Kalmis, "The role of puppets in kidergarten education in cyprus," *Open Access Library Journal*, vol. 2, pp. 1-9, 2015.
- [15] H. Jung, K. v. Stenberg and K. Davis, "Expanding a measure of mental health literacy: Development and validation of a multicomponent mental health literacy measure," *Psychiatry research*, vol. 243, pp. 278-286, 2016.
- [16] A. Jorm, Y. Nakane, H. Christensen, R. H and P. Pollit, "Mental health literacy. a survey of the public's ability to recognise mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment," *Medical Journal Australia*, vol. 166, no. 4, pp. 182-186, 1997.
- [17] M. Cartwright, "Psychoeducation among caregivers of children receiving mental health services," Graduate School of The Ohio State University, Ohio, 2007.
- [18] M. Morgan and E. Vera, "Prevention and psychoeducation in counseling psychology," in *The Oxford handbook of counseling psychology*, Oxford University Press, 2011.
- [19] N. Maftukha, "Art Therapy Seni Lukis Ekspresif untuk Penderita Gangguan Kejiwaan di Unit Informasi Layanan Sosial (UILS) Meruya," *Narada: Jurnal Desain & Seni*, vol. 4 Edisi 3, pp. 325-333, 2017.
- [20] Y. A. Kartika, *Pengaruh Pemberian Terapi Seni dengan Metode Menggambar terhadap Penurunan Stres Kerja pada Mahasiswa yang Bekerja*, Yogyakarta: Universitas Mercu Buana, 2017.
- [21] P. J. Knill, E. G. Levine and S. K. Levine, *Principles and practice of expressive arts therapy: toward a therapeutic aesthetic*, London: Jessica Kingsley Publisher, 2014.
- [22] S. Kim, "A story of a healing relationship: the person-centered approach in expressive art therapy," *Journal of Creativity Mental Health*, vol. 5, no. 1, pp. 93-98, 2010.
- [23] N. Rogers, *The path to wholeness: person-centered expressive arts therapy*. In: *The creative connection: expressive arts as healing.*, Sciene and Behavior Books, 2006.
- [24] H. Vaartio-Rajalin, R. Santamaki-Fischer, P. Jokisalo and L. Fagerstrom, "Art making and expressive art therapy in adult health and nursing care: A scoping review," *International Journal of Nursing Sciences*, vol. 8, pp. 102-119, 2021.

- [25] Syamsiar, "Eksplorasi Limbah Plastik dalam Karya Seni Rupa," *Jurnal Brikolase*, vol. 13, no. 2, pp. 88-103, 2021.
- [26] S. P. Eni, G. Widati and M. M. Sudarwani, "Pemanfaatan material daur ulang untuk pengembangan karya seni dan kerajinan di kelurahan kebon pala kecamatan makasar jakarta timur," *Jurnal Comunita Servizio*, vol. 2, no. 1, pp. 301-311, 2020.
- [27] D. R. Gupta, "Puppetry Art - A Pedagogical Tool in Teacher Education Programme," *Journal of Xi'an University of Architecture & Technology*, vol. XII, no. IV, pp. 309-323, 2020.
- [28] J. Peyton, *Puppet Language: The Science of Communicative Play*, 1996.
- [29] L. Mishina and A. Wallace, *Relations between the Use of Puppetry in the Classroom, Student Attention and Student Involvement*, Brooklyn: Brooklyn College, 2004.
- [30] G. Kikiany, "Ekspresi Diri melalui Media Expressive Writing dan Art Therapy untuk Menurunkan Depresi pada Pasien Kanker," Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, 2019.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

---