

Media Ekspresif Seni Melalui Melukis Tote bag dalam Mendukung Regulasi Emosi Mahasiswa Difabel Daksa

| Diterima : 27 Desember 2025 |

Direview: 07 Januari 2026 |

Disetujui: 28 Januari 2026 |

Salsabila Khairani^{1*}, Zulfa Ramadhani², Khansa Ramadhani³UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia¹

E-mail: khairanisalsabila492@gmail.com

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia²

E-mail: zulfaramadhani311@gmail.com

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia³

E-mail: khansastudiyy@gmail.com

ABSTRAK

Stres akademik merupakan salah satu permasalahan yang sering dialami oleh mahasiswa, termasuk mahasiswi difabel daksa, khususnya pada masa Ujian Akhir Semester (UAS). Kondisi ini dapat berdampak pada kesejahteraan emosional apabila tidak dikelola dengan baik. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan ruang ekspresi emosi serta membantu pengelolaan stres akademik melalui *art therapy* melukis tote bag. Subjek kegiatan terdiri dari tiga mahasiswi difabel daksa di Pusat Layanan Difabel (PLD) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Metode yang digunakan meliputi observasi, wawancara sederhana, serta pelaksanaan *art therapy* dengan pendekatan ekspresif. Hasil kegiatan menunjukkan adanya perubahan positif pada peserta, ditandai dengan meningkatnya rasa rileks, fokus, keterlibatan dalam aktivitas, serta penurunan tingkat stres akademik. Kegiatan ini menunjukkan bahwa *art therapy* melukis tote bag dapat menjadi alternatif intervensi sederhana dan aplikatif dalam mendukung regulasi emosi mahasiswi difabel daksa di lingkungan perguruan tinggi.

Kata kunci: *Art Therapy*, Regulasi Emosi, Stres Akademik, Difabel Daksa.

ABSTRACT

Academic stress is a common issue experienced by university students, including female students with physical disabilities, particularly during the final examination period. If not properly managed, academic stress may negatively affect emotional well-being. This activity aimed to provide a space for emotional expression and support academic stress management through tote bag painting as an art therapy intervention. The participants were three female students with physical disabilities at the Disability Service Center (PLD) of UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. The methods included observation, brief interviews, and expressive art therapy activities. The results indicated positive changes in participants, reflected in increased relaxation, focus, engagement, and reduced academic stress. These findings suggest that tote bag painting as an art therapy activity can serve as a simple and applicable intervention to support emotional regulation among female students with physical disabilities in higher education settings.

Keywords: *Art Therapy, Emotional Regulation, Academic Stress, Physical Disabilities*

PENDAHULUAN

Masyarakat Indonesia dikenal sangat beragam. Beragam dari segi budaya, suku bangsa, bahasa daerah, sampai warna kulit yang berbeda-beda. Keberagaman ini juga terlihat jelas dari bentuk tubuh orang-orangnya. Ada yang bertubuh gemuk atau kurus, tinggi atau

pendek. Tidak semua orang lahir dengan kondisi fisik yang sempurna. Banyak juga yang mengalami cacat fisik sejak dalam kandungan ibunya, saat proses kelahiran, atau bahkan setelah lahir ke dunia ini.

Khususnya pada penyandang difabel daksa, kondisi cacat fisik ini bisa terjadi karena berbagai sebab. Ada yang bawaan sejak lahir, tapi banyak juga yang disebabkan oleh kecelakaan selama proses tumbuh kembangnya. Misalnya, kecelakaan saat berkendara, terjatuh dari tempat tinggi, atau kejadian tak terduga lainnya. Kecelakaan seperti ini jelas mengubah kondisi fisik seseorang secara permanen. Lebih dari itu, dampaknya tidak berhenti di fisik saja. Mereka juga harus menghadapi beban psikologis yang berat, seperti rasa sedih, takut, atau sulit menerima kenyataan baru. Kondisi ini sering membuat hidup mereka jadi lebih menantang, baik dalam kehidupan sehari-hari maupun interaksi sosial.

Menurut (Astati, 2010) difabel merupakan kondisi kelainan atau kecacatan pada sistem otot, tulang, dan persendian yang menyebabkan gangguan dalam koordinasi, komunikasi, adaptasi, mobilisasi, serta perkembangan. (Somantri, 2010) menjelaskan bahwa difabel daksa adalah gangguan atau kerusakan pada tulang, otot, dan sendi yang menghambat fungsi normal tubuh.

Di Indonesia, jumlah penyandang tuna daksa cukup besar, namun perhatian masyarakat terhadap mereka masih tergolong kurang. Difabel daksa lebih mudah dikenali dibandingkan jenis ketunaan lain karena kecacatannya tampak jelas, sehingga individu tersebut menyadari kondisinya.

Pusat Layanan Difabel UIN Sunan Kalijaga memberikan dukungan bagi penyandang tuna daksa. Namun, berdasarkan pengamatan penulis rata-rata para difabel mengalami stres akibat tekanan akademik. Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk membantu meningkatkan kemampuan regulasi emosi agar mereka dapat lebih mandiri.

Dasar teoritis dari kegiatan ini merujuk pada teori regulasi emosi dan penerimaan diri. *Art therapy*, khususnya melalui aktivitas melukis tote bag, dipilih sebagai pendekatan karena telah terbukti mampu membantu individu mengekspresikan perasaan secara sehat, mengurangi stres, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Melukis tote bag memberikan

ruang bagi difabel daksa untuk menyalurkan emosi negatif, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan rasa percaya diri dan kemandirian.

Urgensi kegiatan pengabdian ini sangat tinggi, mengingat regulasi emosi dan penerimaan diri yang baik sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup, kemandirian, dan partisipasi sosial difabel daksa. Tanpa upaya intervensi, masalah ini dapat berdampak negatif pada aspek psikologis, sosial, dan pendidikan mereka.

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada difabel daksa melalui pemberian art terapi berupa melukis tote bag di Pusat Layanan Difabel UIN Sunan Kalijaga, sebagai bentuk dukungan nyata bagi kesejahteraan psikologis dan sosial mereka.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini dilaksanakan dengan pendekatan metode pengabdian berbasis media ekspresif seni, yang dirancang untuk memfasilitasi kebutuhan emosional dan pengembangan kreativitas mahasiswa difabel daksa. Metode ini dipilih karena dinilai mampu menjadi sarana alternatif bagi individu dengan keterbatasan fisik dalam mengekspresikan emosi, perasaan, serta potensi diri yang sulit diungkapkan secara verbal. Salah satu pendekatan yang terbukti efektif untuk tujuan tersebut adalah terapi seni (*art therapy*), yaitu pemanfaatan proses kreatif sebagai media komunikasi simbolik untuk mengungkap pikiran, emosi, dan pengalaman yang sulit diungkapkan secara verbal (American Art Therapy Association, 2017). Intervensi berbasis seni bahkan terbukti memiliki pengaruh positif terhadap fungsi otak yang berhubungan dengan regulasi emosi (Lin et al., 2013). Di lingkungan pendidikan, *art therapy* juga dilaporkan dapat membantu mahasiswa mengatasi kecemasan dan depresi, meningkatkan kepercayaan diri, dan memperkuat kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Maiden, 2025; Zhang, 2024).

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Pusat Layanan Difabel (PLD) Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Subjek dalam kegiatan ini berjumlah tiga orang mahasiswa difabel daksa, seluruhnya berjenis kelamin perempuan, dengan rentang usia 20–21 tahun. Dari segi karakteristik akademik, satu peserta merupakan mahasiswi semester 1 dan dua peserta lainnya merupakan mahasiswi semester 5 pada tahun ajaran 2025/2026.

Pemilihan subjek kegiatan didasarkan pada hasil asesmen awal, yang mengindikasikan adanya kebutuhan peserta terhadap ruang aman untuk mengekspresikan serta meregulasi emosi yang muncul akibat tekanan akademik pada masa Ujian Akhir Semester (UAS), mengingat keterbatasan fisik yang dimiliki kerap membatasi ruang gerak dan interaksi sosial mereka.

Teknik Ekspresif Seni yang Digunakan

Teknik ekspresif seni yang digunakan dalam kegiatan ini adalah melukis tote bag. Media tote bag dipilih karena bersifat fungsional, mudah digunakan, dan memungkinkan peserta mengekspresikan ide secara bebas melalui gambar, maupun kombinasi warna.

Aturan dalam kegiatan ini bersifat fleksibel, yakni peserta diberikan kebebasan penuh untuk menentukan tema dan warna lukisan sesuai dengan perasaan serta preferensi masing-masing, tanpa penilaian benar atau salah terhadap hasil karya. Fasilitator hanya berperan sebagai pendamping yang memberikan arahan teknis dasar serta dukungan emosional selama proses berlangsung.

Tahapan dan Prosedur Kegiatan

Proses pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang sistematis. Tahap awal diawali dengan asesmen kebutuhan menggunakan teknik observasi dan wawancara. Observasi dilakukan untuk mengidentifikasi kondisi awal peserta, respons emosional, serta pola interaksi yang muncul selama aktivitas awal. Sementara itu, wawancara dilakukan untuk menggali kebutuhan, harapan, dan pengalaman subjektif mahasiswi difabel daksa. Hasil wawancara menunjukkan bahwa peserta mengalami stres akademik, khususnya pada masa pelaksanaan Ujian Akhir Semester (UAS). Selain observasi dan wawancara, teknik dokumentasi digunakan sebagai pelengkap untuk merekam proses kegiatan serta hasil karya peserta.

Tahap selanjutnya adalah pelaksanaan intervensi, yaitu kegiatan melukis tote bag sebagai media ekspresif seni. Kegiatan ini difasilitasi oleh tim pengabdian yang terdiri dari tiga orang, yaitu Zulfa, Khansa, dan Salsa. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dalam satu sesi pelatihan dengan durasi kurang lebih 120 menit. Pada tahap ini, peserta terlebih dahulu diberikan penjelasan singkat mengenai tujuan kegiatan, dilanjutkan dengan pengenalan alat dan bahan yang digunakan, seperti alat lukis dan tote bag bergambar. Selama proses melukis

berlangsung, peserta mendapatkan pendampingan secara individual yang disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing.

Tahap akhir berupa evaluasi kegiatan, yang dilakukan melalui observasi lanjutan dan wawancara reflektif. Evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui pengalaman subjektif peserta, perubahan ekspresi emosional yang muncul setelah mengikuti kegiatan, serta respons peserta terhadap kegiatan melukis tote bag sebagai media ekspresif seni dalam mendukung regulasi emosi.

Teknik Pengumpulan dan Evaluasi Data

Teknik pengumpulan data dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk mengamati tingkat keterlibatan peserta serta ekspresi emosional yang ditampilkan selama pelaksanaan kegiatan melukis tote bag. Wawancara dilakukan untuk menggali pengalaman subjektif peserta, baik sebelum maupun sesudah intervensi, terutama yang berkaitan dengan kondisi emosional dan persepsi terhadap kegiatan. Sementara itu, dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa foto pelaksanaan kegiatan dan hasil karya peserta.

Evaluasi kegiatan dilakukan secara kualitatif untuk memahami pengalaman subjektif peserta, perubahan ekspresi emosional, serta respons peserta terhadap penggunaan media ekspresif seni melalui melukis tote bag.

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Kegiatan *art therapy* melukis tote bag dilaksanakan dengan tujuan memberikan ruang ekspresi emosi serta meningkatkan kemampuan ekspresif seni pada mahasiswi difabel daksa yang sedang mengalami stres akademik pada masa Ujian Akhir Semester (UAS). Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, diketahui bahwa kondisi awal peserta secara tampilan luar terlihat baik-baik saja dan tidak menunjukkan tanda stres yang mencolok. Namun, setelah dilakukan pendekatan dan komunikasi ringan, ketiga mahasiswi mengungkapkan adanya tekanan internal akibat beban tugas UAS yang menumpuk.



Gambar 1. Proses observasi dan pendekatan



Gambar 2. Proses melukis tote bag

Proses pelaksanaan kegiatan *art therapy* diawali dengan observasi dan wawancara sederhana untuk menggali kondisi emosional yang sedang dirasakan oleh masing-masing peserta. Pendekatan dilakukan secara santai melalui komunikasi ringan agar mahasiswa merasa nyaman dan tidak tertekan dalam menyampaikan perasaan mereka. Setelah itu, peserta diperkenalkan dengan kegiatan *art therapy* melukis tote bag sebagai media ekspresi diri. Tote bag, kuas, dan cat telah disediakan, dan peserta diberikan kebebasan penuh untuk melukis dan mewarnai sesuai dengan ide, imajinasi, maupun suasana hati masing-masing tanpa adanya tuntutan hasil tertentu. Selama proses melukis berlangsung, suasana kegiatan dibuat rileks dan suportif, sehingga peserta terlihat semakin menikmati aktivitas, merasa lebih leluasa berekspresi, serta mampu terlibat secara aktif dalam proses kreatif yang dijalani.

Setelah mengikuti kegiatan *art therapy*, terlihat adanya perubahan yang cukup signifikan pada peserta. Perubahan tersebut tidak hanya tampak dari sisi emosional, tetapi juga dari sikap dan keterlibatan selama kegiatan berlangsung. Pada awal kegiatan, peserta cenderung bersikap santai namun belum menunjukkan antusiasme yang tinggi. Seiring berjalannya proses melukis, suasana menjadi lebih cair, peserta terlihat semakin fokus, tekun, dan menikmati kegiatan. Mereka mulai terlihat enjoy dalam melukis dan menyelesaikan karya masing-masing hingga akhir.



Gambar 3. a)-d) Hasil karya lukisan tote bag

a.) Siti Fauziah (mahasiswi prodi akuntansi semester 5)



b.) Awinda Naila Herlani (mahasiswi prodi ilmu perpustakaan semester 1)



c.) Yunita Aulia Kasyifa (mahasiswi jurusan psikologi semester 5)



d.) Hasil karya lukisan tote bag secara keseluruhan

Dari sisi emosional, kegiatan ini membantu mengurangi stres yang dirasakan peserta. Setelah kegiatan selesai, peserta menyampaikan bahwa mereka merasa lebih ringan, rileks, dan mampu mengalihkan pikiran dari tekanan akademik untuk sementara waktu. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian aktivitas ekspresif seni melalui *art therapy* melukis tote bag memberikan dampak positif terhadap kemampuan ekspresi seni dan kondisi emosional mahasiswa difabel daksa.

Hasil kegiatan *art therapy* melukis tote bag pada mahasiswa difabel daksa sejalan dengan penelitian yang berjudul “Implementasi *Art Therapy* untuk Regulasi Emosi Warga Binaan di Lapas Kelas IIA Purwokerto” (Mu’jizah Indah Aprilia, 2025) yang menunjukkan bahwa *art therapy* memiliki manfaat signifikan dalam membantu individu mengelola emosi, mengurangi stres, kecemasan, serta tekanan psikologis. Pada penelitian tersebut, warga binaan yang mengikuti *art therapy* merasa lebih tenang, lebih mampu menghadapi tantangan, dan lebih optimis terhadap masa depan melalui proses ekspresi emosi yang sehat. Selanjutnya hal itu juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa yang berjudul “*Art Activity* dengan Media Menggambar sebagai Bagian dari *Art Therapy* untuk Meregulasi Emosi di SD Santo Agustinus” (Maria et al, 2024) yang menunjukkan bahwa kegiatan seni seperti menggambar dan melukis efektif dalam membantu individu menyalurkan emosi secara positif ketika mengalami kesulitan dalam mengendalikan perasaan. Penelitian tersebut menegaskan bahwa *art activity* mampu menjadi media ekspresi nonverbal bagi anak-anak yang mengalami gangguan dalam regulasi emosi, terutama ketika emosi tidak dapat disampaikan secara verbal. Selain itu juga sejalan dengan hasil penelitian yang berjudul “Meningkatkan Regulasi Emosi Anak Panti Asuhan Nurul Haq Madania melalui *Art Therapy*” (Mega et al, 2025) yang menunjukkan bahwa pelatihan *art therapy* efektif

meningkatkan kemampuan regulasi emosi remaja melalui pendekatan *Experiential Art Therapy* yang melibatkan pengalaman langsung, refleksi, dan psikoedukasi.

Hasil penelitian-penelitian tersebut mendukung hasil kegiatan yang menunjukkan bahwa mahasiswi difabel daksa mengalami penurunan stres dan peningkatan ketenangan setelah mengikuti *art therapy*, meskipun konteks stres yang dialami berbeda, yaitu stres akademik pada masa Ujian Akhir Semester (UAS). Persamaan dari berbagai penelitian tersebut terletak pada fungsi *art therapy* sebagai media ekspresi nonverbal yang memberikan ruang aman bagi individu untuk menyalurkan emosi, mengurangi tekanan psikologis, serta meningkatkan regulasi emosi melalui aktivitas kreatif. Sementara itu, perbedaannya tampak pada karakteristik subjek, *setting*, dan tujuan intervensi. Penelitian di lapas lebih menekankan pada rehabilitasi emosional jangka panjang bagi warga binaan, penelitian pada anak sekolah dan remaja panti asuhan berfokus pada pengembangan regulasi emosi sesuai tahap perkembangan, sedangkan kegiatan ini menitikberatkan pada peningkatan kemampuan ekspresif seni dan pengelolaan stres akademik dalam konteks pendidikan di perguruan tinggi. Meskipun demikian, secara keseluruhan ketiganya sama-sama menegaskan efektivitas *art therapy* sebagai pendekatan yang adaptif dan aplikatif di berbagai konteks dalam membantu regulasi emosi.

SIMPULAN

Kegiatan *art therapy* melukis tote bag telah terbukti mampu meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswi difabel daksa di Pusat Layanan Difabel UIN Sunan Kalijaga. Melalui aktivitas ini, peserta mendapatkan ruang untuk mengekspresikan perasaan secara sehat, mengurangi stres, serta meningkatkan rasa percaya diri dan kemandirian. Hasil kegiatan menunjukkan perubahan positif dalam ekspresi emosional dan keterlibatan peserta, sesuai dengan tujuan awal untuk membantu mereka mengelola emosi dengan lebih baik.

Untuk mendukung keberlanjutan program, disarankan agar *art therapy* diintegrasikan sebagai bagian dari pendampingan rutin bagi difabel daksa. Pelatihan bagi fasilitator perlu dilakukan agar kegiatan dapat dilaksanakan secara profesional dan berkelanjutan. Peserta juga disarankan untuk terus mengembangkan keterampilan ekspresif seni sebagai media pelampiasan emosi dan peningkatan kesejahteraan psikologis. Di masa mendatang, disarankan untuk memperluas cakupan peserta dan jenis media ekspresif seni, serta

melakukan evaluasi jangka panjang untuk melihat dampak berkelanjutan dari intervensi ini. Kolaborasi dengan pihak terkait seperti psikolog atau seniman juga dapat meningkatkan kualitas dan efektivitas program, sehingga manfaatnya dapat dirasakan lebih luas dan berkelanjutan bagi komunitas difabel daksa.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Berkat karunia-Nya pula, penulis memperoleh kekuatan, ide, serta kesempatan untuk mengimplementasikan ilmu yang telah diperoleh agar dapat memberikan manfaat bagi masyarakat.

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh civitas akademika Pusat Layanan Difabel (PLD) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta atas kesempatan, dukungan, serta fasilitas yang diberikan selama pelaksanaan kegiatan pengembangan kreativitas mahasiswa penyandang disabilitas daksa melalui media ekspresif seni melukis tote bag, sejak tahap perencanaan hingga kegiatan berakhir. Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada Kepala PLD, para pendamping, serta seluruh peserta yang telah berpartisipasi aktif dan bekerja sama sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta atas bimbingan, dukungan, dan afirmasi yang diberikan, sehingga penulis dapat menyusun artikel jurnal ini hingga selesai.

Terakhir, penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih kepada Zulfa, Khansa, dan Salsa selaku pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat sekaligus penyusun artikel jurnal ini, atas kerja keras, dedikasi, serta semangat yang tinggi dalam menjalankan seluruh rangkaian kegiatan. Semoga ilmu dan kontribusi yang telah diberikan dapat menjadi amal jariyah serta memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi semua pihak.

DAFTAR PUSTAKA

- American Art Therapy Association. (2017). About art therapy. *American Art Therapy Association*. <https://arttherapy.org/about-art-therapy/>
- Aprilia, M. I. (2025). Implementasi Art Therapy Untuk Regulasi Emosi Warga Binaan di Lapas Kelas II A Purwokerto. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3(9), 4530–4536.

- Astati. (2010). "Sikap Kepala Sekolah dan GuruGuru terhadap Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) yang belajar di SD Inklusi Puterako Bandung". *Jurnal Pendidikan*, Vol. 4, No.1.
- Cahyono, Maria Yuni Megarini, et al., (2024). Art Activity Dengan Media Menggambar Sebagai Bagian dari Art Therapy Untuk Meregulasi Emosi di SD Santo Agustinus. *SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3, 11, 648-655.
- Khairunnisa, Mega Putri, et al., (2025). Meningkatkan Regulasi Emosi Anak Panti Asuhan Nurul Haq Madania Melalui Art Therapy. *Kreativitas Pada Pengabdian Masyarakat (Krepa)* 7, 5, 1221-1230.
- Lin, C.-S., Liu, Y., Huang, W.-Y., Lu, C.-F., & Teng, S. (2013). Sculpting the intrinsic modular organization of spontaneous brain activity by art. *Plos One*, 8(6), e66447. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0066447>
- Maiden, J. (2025). Healing through art: A grounded literature review on art therapy for graduate students facing anxiety and depression. *Crisis Journal*. <https://www.crisisjournal.org/article/139057-healing-through-art-a-grounded-literature-review-on-art-therapy-for-graduate-students-facing-anxiety-and-depression/attachment/287084.pdf>
- Somantri, S. (2006). *Psikologi anak luar biasa*. Bandung: PT Refika Aditama
- Zhang, X. Z. (2024). Experiencing art creation as a therapeutic intervention to relieve anxiety in university students. *Frontiers in Psychology*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10954310/>