



Implementasi Teknik *Expressive Therapy* untuk Klien “RE” dalam Kondisi Depresi Akibat Korban *Bullying*

Haniifa Mawarningsih¹, Mahatir Muhammad²

¹Program Studi Kesejahteraan Sosial, Universitas Binawan, Indonesia, 13630

²Program Studi Kesejahteraan Sosial, Universitas Binawan, Indonesia, 13630

Email : haniifa.082111001@student.binawan.ac.id

Doi : <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v6i3.1957>

Info Artikel:

Diterima :

2024-08-26

Diperbaiki :

2025-05-27

Disetujui :

2025-06-10

Kata Kunci: *bullying*, *depresi*, *teknik expressive therapy*, *agenda ekspresif*

Abstrak: *Bullying* dapat terjadi di berbagai lingkungan seperti sekolah, kampus, tempat kerja, maupun secara daring (*cyberbullying*). Tindakan ini mencakup kekerasan fisik, verbal, dan psikologis, yang berdampak negatif bagi korban, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Klien “RE” menjadi sangat pendiam, menarik diri dari lingkungan, dan kesulitan mengekspresikan perasaannya setelah mengalami *bullying*. Tujuan intervensi ini adalah membantu klien mengekspresikan perasaan dan pikirannya, baik secara verbal maupun non-verbal, melalui media buku agenda ekspresif. Metode yang digunakan adalah *case work* dengan teknik *small talk* dan *support*. Penulis mendampingi klien dalam program day care di RSJ. Soeharto Heerdjan menggunakan Teknik *Expressive Therapy* dengan media buku dan stiker emoticon (senang, sedih, marah, takut). Hasilnya menunjukkan bahwa klien mampu mengekspresikan perasaan serta menjelaskan alasannya setelah mengikuti kegiatan. Teknik ini dapat menjadi model intervensi bagi kasus serupa.

Abstract: *Bullying* can occur in various environments such as schools, campuses, workplaces, and even online (*cyberbullying*). This behavior includes physical, verbal, and psychological abuse, which has negative impacts on victims physically, mentally, and socially. The client “RE” became very withdrawn, avoided social interaction, and struggled to express emotions after experiencing *bullying*. The aim of this

Keywords: bullying, depression, expressive therapy technique, expressive agenda

intervention is to help the client express thoughts and feelings, both verbally and non-verbally, through the medium of an expressive agenda book. The method used is case work with small talk and support techniques. The author accompanied the client during a day care program at RSJ. Soeharto Heerdjan, implementing Expressive Therapy techniques using a journal and emoticon stickers (happy, sad, angry, scared). The results showed that the client was able to express feelings and provide explanations after participating in the activities. This technique can serve as an intervention model for individuals facing similar challenges.

Pendahuluan

Kesehatan jiwa memiliki banyak aspek dalam kehidupan seseorang, kesehatan jiwa ini merupakan seseorang yang tidak memiliki penyakit mental. Yang didalam keadaannya sejahtera dan juga bisa mencapai potensi didalam berbagai bidang kehidupan. Seseorang yang memiliki kesehatan jiwa memiliki tubuh yang kuat dan sehat, mampu mengendalikan emosi, perkembangan emosional yang positif, dan juga bisa mempertahankan keseimbangan emosional yang stabil. Ciri – ciri seseorang yang memiliki kesehatan jiwa yaitu mampu berkomunikasi dengan jelas, bisa menemukan solusi masalah yang terjadi pada dirinya, memberikan kontribusi kepada masyarakat sekitar, percaya diri dan juga bisa bertanggung jawab kepada dirinya sendiri dalam kehidupan sehari – hari.(Ale Gugi Gustaman, 2023).

Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), merupakan survey kesehatan nasional pertama yang sudah mengukur angka seseorang yang mengalami gangguan mental pada remaja usia 10 tahun – 17 tahun di Indonesia, yang menunjukkan satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental sedangkan satu dari dua puluh remaja Indonesia memiliki gangguan mental dalam 12 bulan terakhir, gangguan mental yang banyak di derita oleh remaja yaitu gangguan cemas (gabungan antara fobia sosial dan gangguan cemas menyeluruh) dalam angka 3,7%, depresi mayor 1,0%, gangguan perilaku 0,9% serta gangguan stress pasca – trauma dan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD) masing – masing 0,5%. (Gloriabarus, 2022) Depresi merupakan masalah kesehatan jiwa yang banyak ditemukan pada saat ini orang yang memiliki permasalahan depresi kualitas dan produktivitas pada dirinya menjadi sangat menurun dan akibatnya bisa merugikan bagi masyarakat, bangsa dan negara yang sedang membangun kemajuan. Seseorang yang memiliki permasalahan depresi menjadi orang yang sangat menderita. Di Amerika menduduki urutan ke – 6 dengan orang yang memiliki permasalahan depresi dengan penyebab utamanya tindakan bunuh diri. (Kasoema, 2020) tidak hanya bunuh diri, salah satu faktor penyebab utama dari depresi yaitu *bullying*. Yang akan membuat seseorang merasa putus asa akan masa depan yang ingin

dicapainya, sedih yang berkepanjangan dan kualitas pada dirinya atau minat yang disukai akan hilang. (Yulianti, 2023)

Bullying adalah serangan untuk korban secara kasar yang disengaja secara berulang ulang, penyerang memiliki tujuan untuk merendahkan korban, dan menyakiti baik secara verbal, fisik ataupun psikologis. *Bullying* bisa terjadi di sekolah, kampus, tempat kerja, lingkungan online (*cyberbullying*) ataupun di tempat – tempat umum. Dampak bagi seseorang yang dibully yang pertama, dalam segi kesehatan mental nya menjadi stress dan depresi. Bullying ini dapat menyebabkan korban merasa putus asa dan kehilangan minat dalam kehidupan sehari – bagi korban, korban bullying ini juga berdampak memiliki keputusan yang akan mengarah ke pikiran dan nantinya korban akan melakukan percobaan bunuh diri. Yang kedua kesehatan fisik, bagi korban yang dibullying secara fisik akan mengakibatkan luka, memar, patah tulang dan cedera fisik lainnya yang menyebabkan kualitas hidup korban menjadi sangat menurun. Bukan hanya hal tersebut, korban menjadi stress kronis yang mengakibatkan gangguan pada pencernaan, pusing, tidak nafsu makan dan gangguan tidur. Yang ketiga yaitu sosial dan emosional, hal ini mengakibatkan korban menutup diri pada lingkungan sekitar, tidak percaya diri dan kesulitan belajar. Dampak ini juga akan mengganggu performa pendidikan kepada korban. Yang keempat hubungan dan perilaku yang menyebabkan korban menjadi mudah marah marah atau emosi yang tidak stabil, dikarenakan adanya balas dendam dengan melampiaskan emosi nya kepada orang lain

dan dampak yang terjadi lagi dimana korban sulit untuk mempercayai orang lain lagi. Yang terakhir dampak jangka panjang yang mana korban akan mengalami trauma berkepanjangan, *bullying* akan meninggalkan jejak dalam trauma psikologis maupun trauma fisik korban sampai ia beranjak dewasa. (Habibah, 2023)

Bullying menjadi penyebab korban menjadi trauma fisik ataupun trauma mental yang akan terjadi dalam kurung waktu yang lama. Trauma akan menjadi efek yang sangat berat bagi korban, walaupun yang terjadi pada diri korban dengan korban lain berbeda – beda. Akan tetapi, tetap saja trauma akan mengganggu kondisi kesehatan mental korban. Pada korban *bullying* yang mengalami cedera fisik akan mengalami trauma fisik yang begitu dalam, dengan merasakan ketakutan, rasa tidak berdaya dan tidak mampu mengendalikan emosinya (Ganda M. Y. Simatupang, 2023) Seseorang yang memiliki pengalaman traumatis akan menyebabkan seseorang tersebut merespons sesuatu secara negatif terutama pada saat seseorang mengalami masa kanak – kanak, akan menyebabkan perubahan otak sehingga membuat seseorang tidak mampu dalam mengidentifikasi emosi yang ada pada dirinya, sulit memahami kondisi perasaannya pada saat dewasa dan sulit mengutarakan emosi nya. (Saputro, 2023)

Pada terapi ekspresif memberdayakan seseorang untuk bisa membangun ketahanan pada dirinya, mengembangkan keterampilan untuk mengelola emosi dan juga menumbuhkan rasa percaya diri yang positif. (Mengapa terapi ekspresif? jelajahi

hubungan kreativitas dan kesehatan mental , 2024) . Klien yang berada di RSJ Dr. Soeharto mengalami trauma yang menyebabkan klien tidak mampu mengekspresikan dirinya sendiri. Dalam Pengabdian masyarakat ini penulis memberikan salah satu intervensi dengan Teknik *Expressive Therapy* yang mana menggunakan agenda ekspresif dengan emoticon stiker agar klien mampu menuangkan ekspresinya di dalam buku agenda ekspresif.

Metode

Dalam pengabdian masyarakat ini menggunakan metode *case work* dengan proses manajemen kasus yang dimulai dari tahap EIC (*Engagment, Intake, Contract*), Assesment, Rencana Intervensi, Intervensi, Evaluasi dan Terminasi. Selain itu menggunakan Metode Assesment Wawancara dan Observasi dengan mengetahui riwayat kasus, riwayat masa lalu ataupun mengetahui permasalahan yang terjadi serta mengamati kegiatan – kegiatan yang dilakukan terhadap klien “RE” di RSJ Dr. Soeharto Heerdjan.



Gambar 1. Flowchart Kegiatan

Pada Gambar 1. *Flowchart* menunjukkan alur kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan dengan menggunakan tahapan pekerjaan sosial yaitu EIC (*Engagment, Intact, Contract*) yang dilakukan 03 - 21 Mei 2024, rencana intervensi 21 Mei 2024, pelaksanaan intervensi sekaligus evaluasi dan terminasi pada 13 Juni – 4 Juli 2024.

Hasil dan Pembahasan

Praktik pekerja sosial dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan selama 33 hari dalam waktu 3 bulan, di RSJ Dr. Soeharto Heerdjan dengan mengikuti kegiatan keseharian klien “RE”. Tahapan yang dilakukan dalam praktik pekerja sosial

ini yaitu EIC (*engagment, intake, contract*), *assesment*, rencana intervensi, monitoring, evaluasi dan terminasi.

A. Engagment, Intake, Contract,

Praktikan berkomunikasi dengan pekerja sosial yang disana untuk merekomendasikan klien yang dimana pasien tersebut sesuai dengan target praktikan selama berpraktik di RSJ Soeharto Heerdjan. Pada dasarnya klien di Rehabilitasi RSJ Soeharto Heerdjan ini sedikit dan juga ada beberapa klien yang tidak diperkenankan oleh keluarga nya untuk dijadikan klien oleh para praktikan. Akhirnya pekerja sosial disana merekomendasikan beberapa klien kepada praktikan dan praktikan menetapkan klien "RE" untuk menjadi klien praktikan. Pada tahap engagement pratikan bertemu dengan klien "RE" pada tanggal 26 April di ruang kelas musik, yang mana pada saat itu praktikan mendampingi seluruh klien yang mengikuti kelas musik. Dan pada saat itulah praktikan bertemu dengan "RE" untuk mendampingi klien "RE" mengikuti kelas kegiatan. Pada saat itu praktikan melakukan pendekatan dengan melakukan komunikasi kecil dan juga membangun interaksi dengan klien "RE", praktikan selalu mengikuti kelas kegiatan yang dimana klien "RE" mengikuti kelas kegiatan tersebut. Pada tanggal 03 Mei di ruang kelas perpustakaan, praktikan membuat kesepakatan dan ketersediaan "RE" untuk mengikuti seluruh proses pertolongan yang akan diberikan oleh praktikan. Assesement, Pada tahap assessment praktikan melakukan 4 tahap yaitu pada tanggal 03, 07,10 dan 21 Mei 2024 dilakukan di ruang perpustakaan, ruang desain grafis dan di wisma. pada tahap ini praktikan mulai menggali identitas "RE", bagaimana interaksi dengan keluarga, lingkungan sekitar hingga permasalahan yang dialami oleh "RE. Pada tahap ini praktikan menggunakan teknik wawancara dengan menggunakan pedoman wawancara serta beberapa *tools* assesement praktik pekerja sosial dan BPSS, tentunya melakukan observasi kepada "RE" yang mana hasil observasi praktikan akan dikonfirmasi kepada manager kasus "RE", dengan dilakukannya assessment menggunakan beberapa *tools* membantu praktikan dalam mengidentifikasi permasalahan yang terjadi pada klien "RE".

Bedasarkan hasil wawancara, observasi dan studi dokumentasi mengenai klien "RE" yang praktikan dapatkan dari sistem sumber. Klien "RE" merupakan rehabilitant di RSJ Dr. Soeharto Heerdjan yang sudah lama berada di rehabilitasi sosial RSJ Dr. Soeharto Heerdjan. Klien "RE" sebagai pasien *Night Care* yang tinggal di wisma RSJ Dr.Soeharto Heerdjan. Klien "RE" sudah mendapatkan perawatan yang cukup banyak di RSJ Dr.Soeharto Heerdjan. Berdasarkan informasi dan studi dokumentasi yang didapatkan, klien "RE" di diagnosis depresi karena di mendapatkan *bullying*. Hal ini menyebabkan klien "RE" mengurung diri, tidak mau bersosialisasi dan trauma dengan orang sekitar.

Praktikan menggunakan BPSS (Biologi, Psikologi, Sosial dan Spiritual) untuk mengetahui biologi, psikologi, sosial dan spiritual yang ada didalam diri klien "RE".

- a. Biologis, Klien "RE" berusia 19 tahun dengan jenis kelamin laki – laki, berat badan 58 kg dan tinggi kurang lebih 150 cm. Klien "RE" memiliki kulit sawo matang, berambut lurus, menggunakan kacamata dan berpenampilan rapih saat mengikuti kelas kegiatan.
- b. Psikologis
 1. Klien "RE" sulit mengungkapkan ekspresinya
 2. Klien "RE" tidak percaya diri
 3. Klien "RE" memiliki permasalahan trauma
 4. Saat praktikan menanyakan tentang masa lalu nya, klien "RE" terlihat tidak nyaman dengan menunjukkan gesture mata yang berkedip – kedip, diam mematung dan selalu melihat jam
- c. Sosial
 1. Klien "RE" memiliki hubungan yang sangat baik dengan keluarga nya
 2. Klien "RE" takut dengan orang karena trauma dibully
 3. Mengalami kesulitan untuk berinteraksi kepada lingkungan sekitar
- d. Spiritual
 1. Klien "RE" manganut agama islam
 2. Di wisma klien "RE" cukup rajin dalam melakukan aktivitas ibadah nya
 3. Harapan klien "RE" sekarang hanya ingin cepat pulih
- e. Gejala Masalah : Depresi dengan gejala psikotik (tidak mampu mengungkapkan ekspresi : senang, sedih, marah dan takut).
- f. Faktor Penyebab : Trauma pada saat SD akibat mendapatkan *bullying* dari 6 orang temannya, klien "RE" dipukul pada bagian perut dan dada sampai pingsan dan trauma karena mendapatkan perlakuan yang tidak menyenangkan pada saat SMP, klien "RE" di palak oleh temannya selama satu minggu.
- g. Dampak Masalah : Klien "RE" sulit mengungkapkan ekspresinya dan klien sulit berinteraksi kepada lingkungan sekitar karena klien takut diperlakukan yang tidak menyenangkan lagi.

B. Rencana Intervensi

Pada tahap rencana intervensi, praktikan melakukan kegiatan *case conference 1* yang dimana praktikan mempresentasikan hasil assesement yang didapatkan selama di lapangan. Kegiatan *case conference 1* ini dihadiri oleh beberapa staf di Instalasi Rehabilitasi Sosial RSJ. Soeharto Heerdjan diantaranya Kepala Ruangan Instalasi Rehabilitasi Sosial, Perawat, Pekerja Sosial, Pendamping Lapangan dan Dosen Pembimbing. Praktikan mempresentasikan hasil assessment dengan menjelaskan identitas klien "RE", riwayat masa lalu, BPSS, *tools – tools* praktik pekerja sosial, hubungan masalah dengan kondisi situasi ekonomi, sosial dan budaya, analisis masalah serta rencana intervensi yang akan dilakukan. Setelah mempresentasikan serta

menjelaskan, praktikan diberikan saran oleh beberapa staf yang hadir pada kegiatan *case conference 1* tersebut.

Rencana intervensi yang ingin dilakukan praktikan yaitu dengan membuat agenda ekspresif untuk klien "RE". Didalamnya terdapat kegiatan – kegiatan yang dilakukan klien "RE" selama satu minggu mengikuti *day care* rehabilitasi sosial.

Nantinya klien "RE" akan menempelkan emoticon – emoticon stiker yang sesuai dengan perasaannya pada saat itu.

C. Pelaksanaan Intervensi

1. Sesi Pertama

Pada 13 Juni 2024 di ruang konseling, penulis memberikan dan mengenalkan bentuk – bentuk ekspresif dengan emoticon stiker yaitu senang, sedih, takut dan marah. Pada sesi ini penulis mencoba mempraktekan mengenai emoticon stiker seperti senang, sedih, marah dan takut. Pada tahap ini penulis memiliki waktu yang cukup banyak untuk memperkenalkan bentuk ekspresif dengan emoticon stiker senang, sedih, marah dan takut.

2. Sesi Kedua

Pada tanggal 14 Juni 2024 klien mengikuti 4 kelas kegiatan yaitu olahraga yang mana ekspresi klien menunjukkan senang karena bermain bulutangkis yang dimana olahraga tersebut merupakan olahraga kesukaan klien "RE". Kelas kedua yang diikuti klien "RE" yaitu pertamanan, pada kelas ini klien menunjukkan ekspresi takut dikarenakan klien gugup menggunakan skop yang mana skop tersebut sangat kecil untuk mencabut tanaman. Kelas kegiatan yang ketiga diikuti oleh klien yaitu kelas *cleaning service*, klien "RE" menunjukkan ekspresi senang. Berdasarkan observasi penulis klien sudah seperti biasa melakukan kegiatan tersebut dan hasil klien membersihkan ruangan kelas musik terlihat bersih dan rapih. Memang klien mengakui kalau ia sudah terbiasa melakukan hal ini karena tugas ini sudah menjadi kebiasaan klien sehingga klien mudah mengerjakannya. Kelas kegiatan keempat klien mengikuti terapi kelompok yang dimana klien menunjukkan ekspresi marah, karena klien menganggap bahwa terapi kelompok ini tidak seru dan membosankan.

3. Sesi Ketiga

Pada tanggal 20 Juni 2024 penulis mengikuti serta mendampingi klien "RE" pada saat kelas kegiatan. Klien "RE" mengikuti 4 kelas kegiatan. Kegiatan kelas pertama yang diikuti klien "RE" yaitu tata boga, saat di kelas tata boga ini klien menunjukkan ekspresi senang. Klien diberi tugas dengan instruktur untuk mengupas bawang, yang dimana mengupas bawang tersebut menurut klien sangat menyenangkan dan mengingatkan klien kepada ibunya karena klien suka membantu ibunya mengupas bawang. Kelas kegiatan kedua masih di kelas tata boga, akan tetapi klien "RE" dikasih tugas yang berbeda. Klien memproduksi risol dengan memasukan daging, keju, mayones ke dalam adonan tepung. Klien menunjukkan ekspresi takut karena merasa

takut melipat risol karena takut adonan nya robek dan lipatan nya tidak sesuai. Terlihat pada saat melipat risol klien terlihat sangat gugup dan bertanya terus menurus kepada praktikan mengenai lipatannya apakah sudah benar atau belum. Kelas kegiatan ketiga yaitu rohis, klien menunjukkan ekspresi senang karena ustadz memberikan tugas untuk klien membaca surat yang mudah di hafal dan di ingat oleh klien, menurutnya itu hal yang mudah dan tidak memberatkan.

4. Sesi keempat

Pada tanggal 21 Juni 2024 klien "RE" mengikuti 4 kelas kegiatan, yang pertama klien mengikuti kelas olahraga, klien menunjukkan ekspresi senang karena kelas olahraga ini bermain voli. Bermain voli ini merupakan olahraga kesukaan klien, yang mana terlihat klien dalam melakukan permainan ini sangat bagus. Kelas kegiatan kedua yang diikuti yaitu *art therapy* klien membuat bunga dari cetakan sedotan, klien "RE" menunjukkan ekspresi takut karena klien merasa bahwa kelas ini sangat sulit dan harus lebih fokus dalam menggunakan cat air, agar cat air tersebut tidak tumpah. Kelas kegiatan selanjutnya yaitu *brain gym*, klien menunjukkan ekspresi senang karena menurutnya gerakan pada senam ini sangat sederhana dan yang tidak mengeluarkan keringat berlebih. Posisinya hanya duduk dan tidak berdiri. Kelas kegiatan keempat yaitu terapi kelompok yang dimana klien menunjukkan ekspresi takut karena kegiatan ini berupa karaoke, klien merasa tidak percaya diri karena memiliki suara yang tidak bagus.

5. Sesi kelima

Pada tanggal 27 Juni klien "RE" mengikuti 4 kelas kegiatan kelas pertama yang klien ikuti yaitu *cleaning service*. Klien menunjukkan ekspresi senang karena kegiatannya hanya mengepel saja, tidak ada 2 tugas yang diberikan kepadanya. Menurutnya sangat ringan dan mudah dilakukan. Kelas kegiatan kedua yang diikuti klien "RE" yaitu kerajinan tangan, klien menunjukkan ekspresi takut karena klien merasa membuat makramen itu sangat sulit, harus teliti dan fokus. Klien takut salah mengikat pada kali yang mengakibatkan tali tersebut nantinya menjadi kusut. Kelas kegiatan ketiga yang diikuti klien "RE" yaitu rohis, klien menunjukkan ekspresi senang karena klien diberikan tugas dari ustadz untuk membaca surat yang mudah dan dihafal oleh klien. Klien membaca surat Al – Ashr, klien tidak merasa kesulitan untuk membaca surat tersebut. Kelas kegiatan keempat klien "RE" mengikuti terapi kelompok yang dimana terapi kelompok tersebut kegiatannya membaca teks mc formal, klien menunjukkan ekspresi takut karena klien merasa gugup untuk membaca teks mc yang formal karena harus menggunakan intonasi yang pas untuk membacakan teks mc formal, klien merasa bahwa itu sangat sulit bagi dirinya.

6. Sesi Keenam

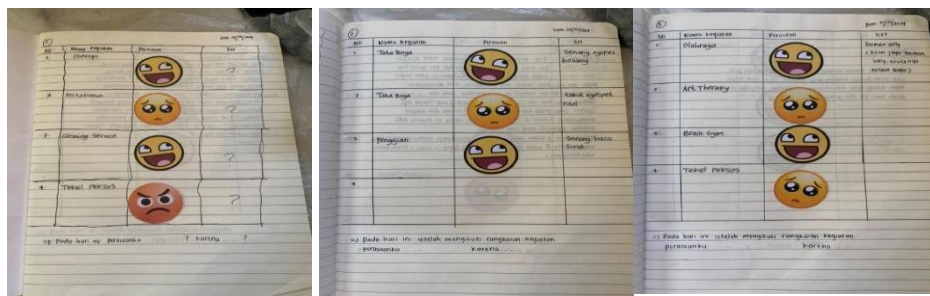
Pada tanggal 28 Juni bertepatan dengan kegiatan purna bakti untuk staf Instalasi Rehabilitasi Sosial RSJ Dr. Soeharto Heerdjan. Maka dari itu kelas kegiatan hanya sampai dengan jam 12.00 siang yang mana pasien – pasien hanya mengikuti 2 kelas

kegiatan. Kelas pertama yang diikuti klien "RE" yaitu olahraga, klien menunjukkan ekspresi senang karena klien bermain bulutangkis. Bulutangkis ini merupakan olahraga kesukaannya juga setelah bola voli. Terlihat klien sangat bersemangat dan antusias mengikuti kelas olahraga ini. Kelas kedua yang diikuti oleh klien "RE" yaitu kelas tata boga, klien menunjukkan ekspresi senang karena menurutnya tugas yang diberikan oleh instruktur mudah yaitu hanya memotong plastik untuk menaruh risol. Menurutnya ini tugas ini sangat mudah untuk dikerjakan.

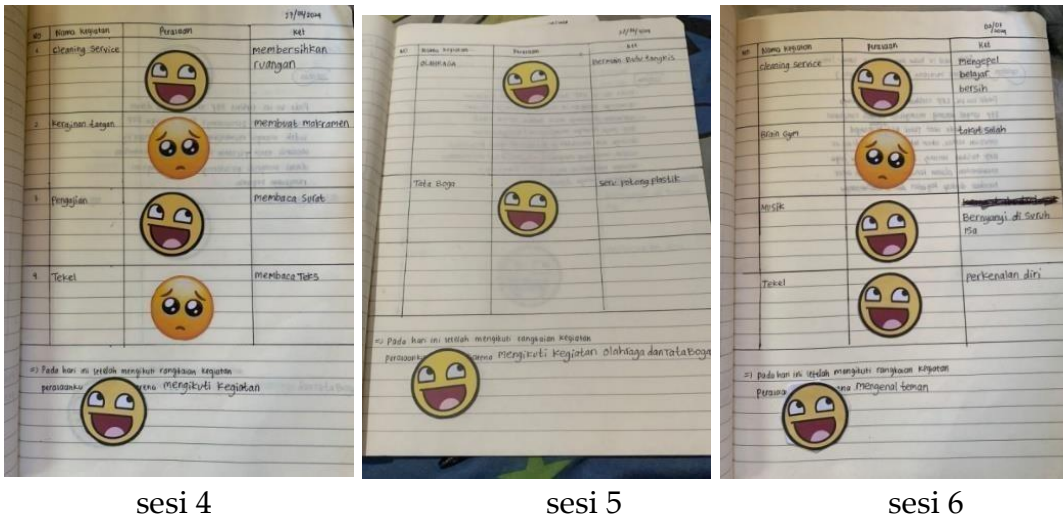
7. Sesi Ketujuh

Pada tanggal 02 Juli 2024 klien mengikuti 4 kelas kegiatan, kelas pertama yang diikutinya yaitu *cleaning service*, klien "RE" menunjukkan ekspresi senang karena klien melakukan tugas ini tidak sendiri, klien merasa bahwa melakukan tugas dengan dibantu oleh temannya membuat tugas nya menjadi lebih ringan. Klien "RE" mengepel ruang kelas musik yang akan dipakai untuk kegiatan musik pada kelas berikutnya. Kelas kegiatan kedua yang diikuti klien "RE" yaitu *brain gym*, klien "RE" menunjukkan ekspresi takut karena klien merasa bahwa ia tidak mampu mengikuti gerakan senam nya. Menurutnya gerakan senam pada hari ini sangat sulit untuk ditiru, membuatnya takut salah gerakan yang meyebabkan nantinya badan merasa sakit. Kelas kegiatan ketiga yaitu klien "RE" mengikuti kelas musik, klien menunjukkan ekspresi senang karena klien dapat percaya diri untuk menyanyikan lagu dan setelahnya dikasih hadiah dari mahasiswa praktikan berupa tempat pensil. Kelas kegiatan keempat yang diikuti klien "RE" yaitu terapi kelompok dengan kegiatan memperkenalkan diri. Pada terapi kelompok ini penulis melihat bahwa klien sudah memulai interaksi kepada teman – temannya. Klien menunjukkan ekspresi senang karena bisa mengenal temannya dalam mengikuti terapi kelompok.

D. Hasil Intervensi



Gambar 2. Sesi 1,2 dan 3



Gambar 3. Sesi 4, 5 dan 6

Tabel .1 Hasil Intervensi

Sebelum	Sesudah
Klien tidak mampu mengungkapkan ekspresi	Klien mampu mengungkapkan perasaan melalui buku agenda ekspresif
Klien tidak mampu mengutarakan alasan di keterangan agenda ekspresif	Klien mampu memberikan alasan mengapa menempelkan emoticon Stiker
Raut wajah yang sangat datar	Raut wajah yang sudah tidak datar (ada ekspresi di wajah)
Klien belum mampu berinteraksi kepada lingkungan sekitar	Klien mampu berinteraksi kepada lingkungan sekitar (terutama dengan teman di wisma)

Bedasarkan tabel diatas, terdapat perubahan dari klien "RE" sejak mengikuti proses praktik pertolongan. Mulai dari klien bisa mengungkapkan ekspresinya, raut wajah yang sudah tidak terlihat datar sehingga sudah mampu berinteraksi dengan orang sekitarnya.

E. Evaluasi

Evaluasi kepada klien "RE" dilakukan pada 4 Juli 2024. Pada tahap ini penulis melakukan evaluasi dari hasil intervensi yang sudah diimplementasikan dengan baik. penulis memberikan ruang kepada klien "RE" untuk merefleksasikan dan memberikan kesimpulan apa yang sudah dikerjakan selama intervensi berlangsung. Penulis mengevaluasi pada intervensi terapi ekspresif bahwa klien "RE" dapat melanjutkan terapi tersebut.

F. Terminasi

Tahap ini merupakan tahap yang penuh rasa terharu, klien "RE" memberikan respon yang positif dan berulang kali memberikan rasa terimakasih karena merasa sudah didampingi selama dirumah sakit. Klien "RE" juga akan berkomitmen untuk melanjutkan terapi ekspresif tersebut, karena klien "RE" mengatakan bahwa didalam buku tersebutlah ia bisa meluapkan ekspresinya dengan bebas.

Kesimpulan

Kesimpulan dari pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa penerapan terapi Ekspresif dapat membantu pasien depresi mengatasi emosional yang terpendam. Melalui intervensi yang dilakukan, pasien mengalami peningkatan dalam kemampuan mengekspresikan perasaan. Hasilnya, pasien menjadi lebih mampu berinteraksi dengan lingkungan sosial dan mengelola emosinya dengan lebih baik, yang berkontribusi pada kesejahteraan mental dan fisiknya.

Ucapan Terimakasih

Praktikan mengucapkan terima kasih kepada instansi dengan sukarela memberi dukungan dan motivasi serta pendampingan dalam membantu proses praktikan melakukan proses praktik pertolongan kasus di Rumah sakit Dr. Soeharto Heerdjan, terimakasih juga kepada dosen pembimbing bapak Mahatir Muhammad, SST.Sp.P.S.A yang telah membantu dalam proses pembuatan jurnal serta pendampingan selama pengabdian masyarakat berlangsung sehingga melaksanakan intervensi dengan baik dan dapat terselasaikan juga dengan baik. Terimakasih kepada keluarga dan teman-teman program studi S-1 Kesejahteraan Sosial Universitas Binawan Angkatan 2021, yang selalu memberikan motivasi dan dukungannya.

Referensi

- Abdi, H. (2021, Juli 24). Ekspresi adalah proses memperlihatkan perasaan, berikut penjelasannya. Liputan6. <https://www.liputan6.com/hot/read/4614808/ekspresi-adalah-proses-memperlihatkan-perasaan-berikut-penjelasannya?page=4>
- Gustaman, A. G. (2023, Oktober). Kesehatan jiwa. RSJ Rumah Waras. <https://rsjrw.id/artikel/kesehatan-jiwa>
- Corliss, M. (2023, Desember). Kenapa introvert sering jadi korban bullying? Kompasiana. <https://www.kompasiana.com/magarethacorliss1597/6582841dc57afb7f38570282/kenapa-introvert-sering-jadi-korban-bullying>

- Simatupang, G. M. Y. (2023, April 29). Dapatkah bullying menyebabkan trauma? Solusi Sehat Mental. <https://solusisehatmental.com/dapatkah-bullying-menyebabkan-trauma/>
- Gloriabarus. (2022, Oktober 24). Hasil survei I-NAMHS: Satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental. Universitas Gadjah Mada. <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>
- Habibah, M. (2023, Oktober 2). Mengenal lebih dalam tentang bullying: Faktor penyebab, bahaya, dan cara pencegahannya. Dinas Pendidikan Purwakarta. <https://disdik.purwakartakab.go.id/berita/detail/mengenal-lebih-dalam-tentang-bullying-faktor-penyebab-bahaya--dan-cara-pencegahannya>
- Kasoema, R. S. (2020, Mei 16). Hubungan keakraban orangtua dan bullying dengan... Human Care. <https://ojs.fdk.ac.id/index.php/humancare/article/view/840>
- Kusniati, E. (n.d.). Bab III metode penelitian. Universitas Negeri Yogyakarta. <https://eprints.uny.ac.id/19271/5/5.%20BAB%20III%2009413244014%20Sos%20Evi%20Kusnianti.pdf>
- KVC Health Systems. (2024, Januari 23). Mengapa terapi ekspresif? Jelajahi hubungan kreativitas dan kesehatan mental. <https://www.kvc.org/blog/expressive-therapy-creativity-and-mental-health/>
- Saputro, I. (2023, Mei 9). Ini dia, penyebab emosi datar. KlikDokter. <https://www.klikdokter.com/psikologi/kesehatan-mental/ini-dia-alexithymia-penyebab-emosi-datar>
- Yulianti, C. (2023, Maret 8). 5 Dampak psikologis korban bullying, pakar Unair: Bisa depresi-gangguan. Detik.com. <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-6606952/5-dampak-psikologis-korban-bullying-pakar-unair-bisa-depresi-gangguan>