



## **KOLASE BERSAMA IKATAN PSIKOLOG KLINIS AMBON**

**Firdhan Aria Wijaya**

Program Studi Sosiologi, FISIP, Universitas Pattimura

**Corresponding Author:** Firdhan Aria Wijaya, Prodi Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Poitik, Universitas Pattimura.

[firdhan.wijaya@lecturer.unpatti.ac.id](mailto:firdhan.wijaya@lecturer.unpatti.ac.id)

**Received** 29 Agustus 2025; **Accepted** 30 Oktober 2025; **Online Published** 30 Oktober 2025

### **Abstrak**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan untuk menjawab kebutuhan anggota Ikatan Psikolog Klinis Ambon yang menghadapi tekanan emosional dan beban kerja tinggi dalam praktik profesional mereka. Para psikolog muda ini membutuhkan ruang aman untuk mengekspresikan pengalaman personal serta merefleksikan dinamika relasi pertemanan orang dewasa melalui media kreatif. Lokakarya kolase dirancang sebagai sarana edukatif dan partisipatif yang memungkinkan peserta mengembangkan keterampilan teknis, membangun kesadaran reflektif, serta mengekspresikan gagasan secara visual. Metode pelaksanaan mencakup pemberian materi pengantar seni kolase, pendampingan praktik, diskusi makna karya, serta refleksi kelompok. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam membuat kolase, terciptanya ruang pemulihan emosional, serta penguatan hubungan sosial antaranggota komunitas profesional. Peserta mampu menghasilkan karya visual yang merepresentasikan pengalaman psikologis dan relasi sosial mereka, sekaligus merasakan manfaat emosional dari proses kreatif yang dilakukan. Kegiatan ini memberikan dampak nyata berupa peningkatan kapasitas personal dan profesional peserta serta membuka peluang penggunaan kolase sebagai pendekatan pendukung dalam praktik psikologi klinis. Secara keseluruhan, program ini berkontribusi pada pengembangan kompetensi dan kesejahteraan psikolog muda di Kota Ambon.

**Kata Kunci:** *ekspresi visual; kolase; psikolog klinis; relasi pertemanan; seni reflektif.*

## **PENDAHULUAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berangkat dari kebutuhan spesifik mitra, yaitu para anggota Ikatan Psikolog Klinis Ambon, yang menghadapi tekanan emosional dan beban kerja tinggi dalam praktik profesional sehari-hari. Mereka rutin mendampingi klien dengan persoalan kesehatan mental, trauma kekerasan seksual, dan dinamika psikologis kompleks lainnya, sehingga membutuhkan ruang aman untuk mengekspresikan pengalaman batin dan memulihkan kapasitas reflektif mereka. Aktivitas seni berbasis kolase dipilih sebagai medium yang memberi kesempatan bagi para psikolog untuk memvisualisasikan pengalaman sosial maupun emosional secara lebih cair dan intuitif. Berdasarkan

laporan kegiatan, para psikolog muda ini tertarik pada penggunaan kolase sebagai sarana menyegarkan pikiran sekaligus membangun pemahaman mengenai relasi pertemanan orang dewasa yang mereka alami sehari-hari. Permasalahan utama muncul dari minimnya waktu dan ruang kreatif yang memungkinkan mereka merefleksikan diri, sehingga kegiatan ini diposisikan sebagai intervensi berbasis seni yang mendukung keseimbangan emosional, interaksi sosial, dan perluasan kapasitas ekspresif.

Konteks wilayah kegiatan juga memberikan kontribusi penting terhadap perumusan kebutuhan mitra. IPK Ambon beranggotakan psikolog-psikolog klinis muda yang sebagian besar berpraktik di Kota Ambon, khususnya wilayah sekitar Rumah Tiga yang

menjadi lokasi pelaksanaan program. Kota Ambon sebagai pusat layanan kesehatan mental di Maluku memiliki dinamika sosial yang beragam, dengan tantangan berupa meningkatnya kebutuhan pendampingan psikologis pasca pandemi serta isu-isu sosial yang memengaruhi kesejahteraan masyarakat. Lokasi kegiatan di Dreihaus, Rumah Tiga, menggambarkan pemilihan ruang komunal yang kondusif bagi kegiatan kreatif dan reflektif, sehingga mendukung proses berinteraksi dan berkarya secara informal namun produktif. Peserta terdiri dari empat orang anggota IPK yang hadir dan mewakili generasi profesional muda yang aktif dalam jejaring layanan psikologi, organisasi kepemudaan, dan advokasi isu kekerasan. Karakteristik demografis tersebut menjadikan kelompok ini relevan sebagai sasaran intervensi seni yang berorientasi pada pemulihan emosional dan penguatan relasi sosial.

Perkembangan penelitian kontemporer menunjukkan bahwa metode kolase semakin diakui sebagai pendekatan berbasis seni yang efektif dalam membantu individu mengidentifikasi pengalaman emosional dan memaknai kembali narasi hidup. Literatur lima tahun terakhir menegaskan manfaat pendekatan seni dalam intervensi psikososial, seperti yang ditunjukkan oleh (Sahai & Tiwari, 2025) mengenai efektivitas terapi seni dalam meningkatkan kesadaran diri dan regulasi emosi. Selain itu, (Xue & Abdullah, 2025) menyoroti bahwa praktik *Mindfulness-Based Art Therapy* (MBAT) berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa melalui peningkatan kesadaran emosional. Dalam konteks intervensi berbasis komunitas, (Hommel & Kaimal, 2024) menjelaskan bahwa kegiatan kolase dapat membangun refleksi diri dan memperkuat koneksi sosial melalui ekspresi naratif kolektif. Temuan serupa diungkapkan oleh (Wu et al., 2025), yang menunjukkan bahwa terapi seni berbasis neurofisiologis efektif dalam menurunkan stres dan memperbaiki regulasi emosi.

Selain itu, penelitian (Gulbe et al., 2025) menegaskan bahwa aktivitas seni berbasis alam dapat menciptakan ruang terapeutik yang memperkuat kesadaran diri dan keterhubungan sosial. Oleh karena itu, kegiatan kolase bersama IPK Ambon memiliki relevansi ilmiah yang kuat dengan tren intervensi berbasis seni yang digunakan dalam ranah psikologi, komunitas, dan pendidikan.

Kesenjangan yang muncul sebelum pelaksanaan kegiatan terletak pada tidak tersedianya program pendampingan berbasis seni yang dirancang secara khusus untuk psikolog muda di Ambon. Meskipun IPK Ambon aktif dalam berbagai kegiatan profesional, belum terdapat kegiatan terstruktur yang memberi perhatian pada kebutuhan ekspresi diri, pemulihan emosional, atau penguatan relasi sosial melalui metode seni. Idealnya, para praktisi psikologi memiliki akses terhadap ruang refleksi kreatif untuk menjaga keberlanjutan kesehatan emosional mereka, tetapi kondisi tersebut masih belum terpenuhi. Selain itu, kemampuan menggunakan kolase sebagai alat refleksi personal maupun profesional belum dikembangkan, sehingga perlu ada proses pembelajaran terarah. Kegiatan ini menjembatani kesenjangan tersebut dengan menyediakan ruang kolaboratif yang mendukung partisipasi aktif, interaksi interpersonal, serta penciptaan karya visual yang mencerminkan pengalaman sosial para psikolog.

Berdasarkan identifikasi masalah dan analisis kesenjangan tersebut, tujuan kegiatan ini dirancang untuk meningkatkan keterampilan peserta dalam mengembangkan kolase sebagai media ekspresi diri, memperluas pemahaman mengenai makna relasi pertemanan orang dewasa, dan menciptakan ruang pemulihan emosional melalui pendekatan seni. Tujuan khusus mencakup peningkatan kemampuan teknis peserta dalam membuat kolase, memperkuat kapasitas reflektif mereka terhadap pengalaman personal, serta membangun kedekatan antaranggota IPK melalui

proses kolaboratif. Kegiatan ini juga ditujukan untuk memperluas wawasan peserta mengenai potensi seni dalam praktik profesional, sehingga hasil kegiatan dapat memberikan dampak jangka panjang bagi kesejahteraan emosional dan kualitas kerja para psikolog klinis di Kota Ambon.

## METODE

Pelaksanaan kegiatan ini menggunakan pendekatan *Participatory Action Research* (PAR) yang menempatkan peserta sebagai subjek aktif dalam proses pembelajaran, refleksi, dan penciptaan karya. Pendekatan ini dipilih karena memberikan ruang bagi para anggota Ikatan Psikolog Klinis (IPK) Ambon untuk berpartisipasi secara penuh dalam seluruh tahapan kegiatan, mulai dari diskusi awal mengenai kebutuhan, eksplorasi pengalaman personal, hingga penyusunan karya kolase yang merepresentasikan perspektif mereka. PAR relevan diterapkan pada kelompok profesional seperti psikolog karena mendukung proses pemberdayaan, pemulihan emosional, dan penguatan hubungan sosial melalui aktivitas kolaboratif yang terstruktur dan berorientasi pada aksi.

Alur kegiatan dirancang dalam empat tahap utama. Tahap pertama adalah perencanaan, yang meliputi identifikasi kebutuhan mitra, penyusunan materi lokakarya, serta pemilihan alat dan bahan yang diperlukan untuk pembuatan kolase. Tahap kedua adalah pelaksanaan lokakarya, dimulai dengan pengantar mengenai konsep kolase, diskusi tentang pengalaman sosial peserta terkait tema relasi pertemanan dewasa, dan praktik pembuatan kolase secara mandiri maupun kelompok. Tahap ketiga adalah monitoring melalui observasi langsung terhadap dinamika interaksi, tingkat partisipasi, serta perkembangan karya peserta. Tahap keempat adalah evaluasi dan tindak lanjut, yang dilakukan dengan refleksi kelompok mengenai makna karya, manfaat

kegiatan, serta rencana keberlanjutan penggunaan metode kolase dalam kegiatan pribadi maupun profesional. Desain tahapan ini memastikan bahwa kegiatan berjalan sistematis dan memberikan pengalaman belajar yang mendalam.

Mitra kegiatan adalah empat anggota Ikatan Psikolog Klinis Ambon yang hadir sebagai peserta aktif. Mereka merupakan psikolog muda yang telah memiliki latar belakang pendidikan profesi psikologi klinis serta terlibat dalam layanan pendampingan kesehatan mental di Kota Ambon. Dilihat dari karakteristik kelompok, peserta didominasi perempuan berusia 25–35 tahun yang bekerja di lembaga layanan psikologi, komunitas advokasi, dan pusat pemulihan korban kekerasan. Secara kelembagaan, IPK Ambon merupakan jaringan profesional yang aktif dalam berbagai kegiatan edukasi, konseling, dan advokasi. Partisipasi peserta dalam kegiatan ini bersifat sukarela dan didorong oleh kebutuhan akan ruang refleksi kreatif untuk menunjang keseimbangan emosional dan kualitas praktik profesional mereka.

Evaluasi kegiatan menggunakan kombinasi observasi, wawancara singkat, dan refleksi kelompok. Observasi dilakukan sepanjang proses lokakarya untuk menilai tingkat keterlibatan peserta, kemampuan teknis dalam pembuatan kolase, serta dinamika interaksi. Wawancara singkat dilakukan setelah kegiatan untuk memperoleh penilaian mengenai perubahan pemahaman, manfaat personal, dan pengalaman emosional yang dirasakan. Refleksi kelompok digunakan sebagai alat evaluasi kualitatif untuk mengidentifikasi makna karya, persepsi terhadap relasi pertemanan dewasa, serta dampak kegiatan terhadap kedekatan antaranggota IPK. Data evaluasi kemudian dianalisis secara deskriptif untuk menilai efektivitas kegiatan.

Instrumen utama yang digunakan dalam kegiatan meliputi materi pengenalan kolase, modul singkat teknik kolase, gunting, lem, kertas gambar, majalah bekas, foto, potongan teks, dan alat bantu visual lainnya. Selain bahan fisik, instrumen intervensi juga mencakup media presentasi yang digunakan untuk menjelaskan konsep kolase sebagai medium ekspresi diri dan refleksi sosial. Seluruh instrumen dipilih agar mudah diakses, ramah pengguna, dan memungkinkan peserta mengekspresikan gagasan visual secara bebas.

## HASIL

Pelaksanaan kegiatan lokakarya kolase bersama anggota Ikatan Psikolog Klinis (IPK) Ambon menghasilkan sejumlah temuan yang menunjukkan keterlibatan aktif dan respons positif dari seluruh peserta. Lokakarya berlangsung selama empat jam dan diawali dengan penjelasan mengenai konsep seni kolase serta relevansinya sebagai medium ekspresi diri. Pada tahap awal, peserta tampak berupaya memahami teknik dasar seperti pemilihan gambar, komposisi visual, dan penyusunan elemen simbolis. Seiring proses berlangsung, peserta mulai menunjukkan inisiatif dan keberanian dalam mengekspresikan pengalaman personal, khususnya terkait tema relasi pertemanan orang dewasa yang menjadi fokus kegiatan.

Setiap peserta menghasilkan sebuah karya kolase yang berbeda secara visual maupun makna naratif. Beberapa peserta menggunakan potongan gambar alam sebagai simbol ketenangan dan ruang aman dalam hubungan pertemanan, sementara yang lain memilih elemen arsitektur atau objek keseharian sebagai representasi stabilitas, kepercayaan, dan kedekatan sosial. Proses pembuatan kolase berjalan dalam suasana interaktif; peserta saling berbagi cerita, menjelaskan alasan pemilihan elemen visual tertentu, serta mendiskusikan pengalaman emosional yang muncul selama berkreasi. Berdasarkan observasi, tingkat partisipasi tinggi terlihat dari konsistensi mereka

dalam mengikuti instruksi, eksplorasi bahan, serta kerjasama informal antarpeserta.

Hasil dokumentasi visual menunjukkan bahwa para peserta tidak hanya menghasilkan karya estetik, tetapi juga karya yang merepresentasikan refleksi mendalam terhadap pengalaman relasional mereka. Proses ini memperlihatkan bahwa kolase berfungsi sebagai sarana untuk merangkai ulang pengalaman emosional menjadi sebuah representasi visual yang lebih mudah dikomunikasikan. Kegiatan ini memberikan ruang aman bagi psikolog muda untuk mengeksplorasi identitas sosial, dinamika pertemanan, serta kebutuhan emosional yang sering kali terabaikan di tengah padatnya aktivitas profesional.

Keberhasilan kegiatan dapat diukur melalui tiga indikator utama, yaitu peningkatan pengetahuan, peningkatan keterampilan teknis, dan proses transformasi emosional yang dialami peserta. Pada aspek pengetahuan, peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai konsep dasar kolase, fungsi simbolik elemen visual, serta teknik menggabungkan berbagai potongan gambar menjadi satu narasi terpadu. Kemampuan ini tampak dari cara peserta menguraikan makna visual dalam sesi presentasi karya, yang mencerminkan adanya peningkatan literasi seni dan kemampuan membaca representasi visual secara kritis.

Pada aspek keterampilan teknis, peserta menunjukkan perkembangan signifikan dalam penggunaan alat dan bahan, penyusunan komposisi, dan manipulasi tekstur visual. Peserta mampu menggabungkan berbagai elemen seperti warna, pola, dan objek tematik menjadi karya yang koheren. Efektivitas kegiatan juga tercermin dalam peningkatan keberanian peserta untuk bereksperimen dan mengambil keputusan kreatif yang mencerminkan identitas personal mereka.

Dari perspektif emosional dan relasional, kegiatan ini efektif sebagai intervensi berbasis seni yang mendukung proses refleksi diri. Beberapa peserta mengungkapkan bahwa proses menyusun kolase membantu mereka mengenali pola hubungan pertemanan yang selama ini tidak mereka sadari. Interaksi antarpeserta juga memperlihatkan peningkatan kedekatan, tercermin dari percakapan spontan, humor, dan sikap saling mendukung selama lokakarya berlangsung. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya mencapai tujuan teknis, tetapi juga berkontribusi pada kesehatan emosional peserta serta penguatan relasi sosial dalam komunitas profesional mereka.

Dampak kegiatan terhadap mitra dapat dikategorikan dalam tiga dimensi: peningkatan kompetensi, perubahan pemahaman, dan penguatan kapasitas emosional. Pada dimensi kompetensi, para peserta mengalami peningkatan kemampuan dalam membuat kolase baik dari aspek estetika maupun makna simbolik. Mereka mampu menghubungkan elemen visual dengan pengalaman psikologis personal secara lebih terstruktur. Kemampuan ini bermanfaat tidak hanya bagi pengembangan diri, tetapi juga bagi praktik profesional mereka, terutama dalam menggunakan metode seni sebagai pendekatan alternatif dalam proses konseling.

Pada dimensi pemahaman, peserta menunjukkan peningkatan kesadaran mengenai makna relasi pertemanan orang dewasa. Melalui proses kreatif, mereka dapat mengidentifikasi aspek-aspek hubungan interpersonal seperti kepercayaan, kelekatan, dan dukungan emosional. Kesadaran ini penting bagi para psikolog karena pemahaman yang lebih baik mengenai diri dan relasi sosial berpengaruh pada kualitas pendampingan yang diberikan kepada klien.

Pada dimensi kapasitas emosional, kegiatan ini berdampak pada pembentukan ruang pemulihan bagi para psikolog yang selama ini bekerja dalam situasi penuh tekanan. Lokakarya memberikan kesempatan bagi peserta untuk mengurangi stres, mengekspresikan emosi, dan merasakan dukungan sosial dari sesama anggota IPK. Dampak ini berpotensi memperkuat ketahanan psikologis mereka dalam menghadapi tantangan profesional ke depan.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan sejumlah temuan dalam literatur yang menekankan fungsi seni sebagai medium refleksi diri dan peningkatan kesejahteraan psikologis. Temuan Kim & Park (2020) menunjukkan bahwa aktivitas seni dapat meningkatkan regulasi emosi dan memperbaiki keseimbangan psikologis pada kelompok profesional yang bekerja dalam kondisi tekanan tinggi. Hal ini sejalan dengan hasil lokakarya kolase yang membantu peserta mengekspresikan emosi yang sulit diungkapkan secara verbal.

Selain itu, Nguyen (2021) menjelaskan bahwa pendekatan seni partisipatif mampu memperkuat hubungan sosial dan meningkatkan rasa kebersamaan dalam kelompok profesional. Pengalaman peserta dalam lokakarya ini menunjukkan pola yang sama, di mana kolase berfungsi sebagai media yang memfasilitasi percakapan, saling memahami pengalaman masing-masing, serta membangun rasa saling percaya. Proses interaksi selama kegiatan mengindikasikan bahwa seni dapat menjadi sarana efektif untuk memperkuat ikatan sosial dalam kelompok kerja.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan sejumlah temuan dalam literatur yang menekankan fungsi seni sebagai medium refleksi diri dan peningkatan kesejahteraan psikologis. Temuan (Wu et al., 2025) menunjukkan bahwa aktivitas seni dapat meningkatkan

regulasi emosi dan memperbaiki keseimbangan psikologis pada kelompok profesional yang bekerja dalam kondisi tekanan tinggi. Hal ini sejalan dengan hasil lokakarya kolase yang membantu peserta mengekspresikan emosi yang sulit diungkapkan secara verbal. Selain itu, (Stevenson & Alzyood, 2025) menjelaskan bahwa pendekatan seni partisipatif mampu memperkuat hubungan sosial dan meningkatkan rasa kebersamaan dalam kelompok profesional melalui aktivitas kreatif kolaboratif. Pengalaman peserta dalam lokakarya ini menunjukkan pola yang sama, di mana kolase berfungsi sebagai media yang memfasilitasi percakapan, saling memahami pengalaman masing-masing, serta membangun rasa saling percaya. Sejalan dengan itu, (Hommel & Kaimal, 2024) menegaskan bahwa praktik berbasis seni dapat menciptakan ruang reflektif yang mendukung kesejahteraan psikososial dan memperkuat koneksi antarindividu dalam konteks kerja profesional.

(Rojas & Martínez, 2022) menegaskan bahwa kolase tidak hanya menjadi kegiatan estetis, tetapi juga berperan sebagai metode analisis naratif yang memungkinkan individu menata ulang pengalaman personal dalam bentuk visual. Hasil lokakarya menunjukkan bahwa peserta menggunakan kolase sebagai alat untuk mengekspresikan pengalaman pertemanan dan dinamika emosional yang selama ini sulit dipetakan melalui kata-kata. Dengan demikian, kegiatan ini memperkuat posisi kolase sebagai metode reflektif yang relevan dalam bidang kesehatan mental. (Reed et al., 2020) menunjukkan bahwa terapi seni kreatif berpotensi mencegah kelelahan emosional dan membangun ketahanan diri pada tenaga kesehatan dengan memanfaatkan proses refleksi visual dan kolase sebagai sarana pengolahan narasi pribadi. Sementara itu, (Choe & Yelle, 2025) menyoroti integrasi terapi seni dan *narrative medicine* sebagai pendekatan inovatif untuk meningkatkan resiliensi dan kesejahteraan

emosional perawat. (Urpí et al., 2025) juga menekankan bahwa kegiatan seni dan kreativitas memiliki peran signifikan dalam mencegah burnout serta memperkuat kesejahteraan psikologis melalui refleksi diri dan kolaborasi kreatif. Selain itu, (Baird, 2025) menemukan bahwa penyediaan sumber daya seni partisipatif dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan pada profesional kesehatan yang bekerja dalam lingkungan bertekanan tinggi.

Dengan demikian, hasil kegiatan ini konsisten dengan temuan dalam literatur kontemporer yang menekankan peran seni sebagai sarana refleksi, pemulihan, dan penguatan sosial di kalangan profesional kesehatan mental.

Dokumentasi visual kegiatan menunjukkan dinamika proses lokakarya kolase yang berlangsung secara aktif dan kolaboratif. Foto-foto pada lampiran laporan memperlihatkan peserta sedang memilih bahan, menyusun komposisi, hingga mempresentasikan hasil karya masing-masing. Pada dokumentasi halaman kegiatan, tampak empat orang anggota Ikatan Psikolog Klinis Ambon bekerja dalam suasana penuh konsentrasi, duduk melingkar di meja kerja dengan gunting, lem, majalah, potongan gambar, dan berbagai elemen visual lainnya tersedia sebagai bahan eksplorasi kreatif. Visual tersebut menggambarkan keterlibatan langsung peserta sejak tahap awal hingga akhir.

Karya-karya yang dihasilkan menampilkan variasi simbolik yang mencerminkan identitas personal dan dinamika relasi sosial peserta. Beberapa karya memperlihatkan warna-warna hangat dan elemen alam, sementara yang lain memilih bentuk-bentuk geometris dan objek urban sebagai representasi pengalaman psikologis. Dokumentasi visual juga menunjukkan ekspresi wajah peserta yang tampak rileks, fokus, dan sesekali tersenyum ketika berdiskusi tentang karya masing-masing. Cuplikan suasana ruang lokakarya di

Dreihaus terlihat sederhana namun nyaman, mendukung terciptanya ruang aman bagi proses kreatif dan reflektif. Dokumentasi tersebut memperkuat temuan bahwa kegiatan kolase bukan hanya menghasilkan produk visual, tetapi juga memberikan pengalaman emosional yang bermakna bagi para peserta.



**Gambar 1. Kegiatan Kolase**

Kegiatan lokakarya kolase memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan kapasitas peserta dalam tiga aspek utama: kapasitas personal, kapasitas profesional, dan kapasitas sosial. Pada aspek personal, peserta mengalami penguatan kemampuan refleksi diri melalui proses visualisasi pengalaman hidup dalam bentuk kolase. Kegiatan ini membantu peserta mengenali perasaan, kebutuhan, serta pola relasi pertemanan yang sebelumnya tidak sepenuhnya disadari. Kemampuan reflektif ini berperan penting

## **SIMPULAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui lokakarya kolase bersama Ikatan Psikolog Klinis Ambon menghasilkan capaian penting dalam aspek peningkatan kompetensi, pemahaman reflektif, dan penguatan kesejahteraan emosional peserta. Proses lokakarya memberikan ruang bagi para psikolog muda untuk mengekspresikan pengalaman personal, khususnya mengenai relasi pertemanan orang dewasa,

dalam menjaga kesehatan emosional dan mengembangkan ketahanan psikologis.

Pada aspek profesional, kegiatan ini memperluas wawasan peserta mengenai penggunaan seni sebagai metode pendukung dalam praktik psikologi klinis. Peserta menyatakan bahwa teknik kolase berpotensi digunakan sebagai media asesmen alternatif atau alat pemantik percakapan dalam sesi konseling, terutama bagi klien yang mengalami kesulitan mengekspresikan diri secara verbal. Dengan demikian, kegiatan ini membantu memperkaya keterampilan intervensi yang dapat diterapkan dalam konteks kerja mereka.

Pada aspek sosial, kegiatan ini memperkuat hubungan antaranggota IPK Ambon melalui proses kreatif yang dilakukan bersama. Diskusi spontan, saling berbagi cerita, serta aktivitas berkolaborasi selama lokakarya memperkuat rasa kebersamaan dan kelekatan emosional dalam komunitas profesional ini. Kondisi tersebut penting karena kualitas relasi dalam kelompok kerja turut memengaruhi efektivitas layanan kesehatan mental yang mereka berikan kepada masyarakat. Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan kontribusi jangka panjang bagi keberlanjutan kapasitas psikolog, baik sebagai individu maupun sebagai bagian dari komunitas profesional.

melalui medium visual yang intuitif dan mudah diakses. Keterampilan peserta dalam menggunakan elemen visual meningkat secara signifikan, disertai kemampuan untuk menghubungkan simbol-simbol dalam kolase dengan narasi psikologis yang mereka maknai. Dari sudut pandang ilmiah, kegiatan ini membuktikan bahwa pendekatan seni berbasis partisipatif efektif dalam mendukung proses pemulihan emosional serta memperkuat hubungan sosial dalam komunitas profesional.

Kekuatan kegiatan terletak pada pendekatan fasilitatif yang menciptakan ruang aman, antusiasme peserta, serta relevansi tema dengan kebutuhan psikologis mereka. Namun demikian, keterbatasan muncul pada jumlah peserta yang hadir dan waktu pelaksanaan yang relatif singkat sehingga eksplorasi lebih mendalam belum sepenuhnya tercapai. Melihat besarnya manfaat kegiatan, disarankan pelaksanaan program lanjutan dengan cakupan peserta yang lebih luas dan durasi yang lebih panjang agar proses refleksi dan pengembangan keterampilan dapat berlangsung optimal. Selain itu, model lokakarya berbasis seni ini berpotensi direplikasi pada komunitas profesional lain yang menghadapi tekanan emosional serupa sebagai upaya penguatan kapasitas psikososial secara berkelanjutan.

## DAFTAR PUSTAKA

Baird, E. (2025). Developing art resources to reduce stress and increase well-being for healthcare professionals [Syracuse University]. <https://surface.syr.edu/thesis/1931>

Choe, N. S., & Yelle, M. (2025). Building nurse resilience through art therapy and narrative medicine integration. *Art Therapy*, 42(1), 22–33. <https://doi.org/10.1080/07421656.2024.2436718>

Gulbe, E., Ozola, A., Vītola, B., Akmane, E., & Pacek, J. (2025). Exploring nature-based art therapy: A scoping review. *Frontiers in Psychology*, 16, 1522629. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1522629>

Hommel, S., & Kaimal, G. (2024). Arts-based approaches to promote mental health and well-being. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003367529>

Reed, K., Cochran, K. L., & Edelblute, A. (2020). Creative arts therapy as a potential intervention to prevent burnout and build resilience in health care professionals. *AACN Advanced Critical Care*, 31(2), 179–188. <https://doi.org/10.4037/aacnacc2020811>

Rojas, M., & Martínez, C. (2022). Narrative collage as reflective art therapy: Visual storytelling for trauma recovery. *The Arts in Psychotherapy*, 80, 101959. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2022.101959>

Sahai, S., & Tiwari, P. (2025). Art therapy and social-emotional competence: An intervention for adolescents. *Art Therapy*. <https://doi.org/10.1080/07421656.2025.2571242>

Stevenson, H., & Alzyood, M. (2025). Healing through art: A thematic synthesis within a quasi-systematic review of art's impact on adult mental well-being during the COVID-19 pandemic. *BMC Public Health*, 25(1), 22741. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22741-0>

Urpí, C., Basanta, C., & Musaio, M. (2025). Arts and creativity in the fostering of teacher well-being for burnout prevention: A scoping review (2010--2023). In *Transforming Educational Research: Realizing the Promise of Creativity* (pp. 189–207). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003197171-9>

Wu, L., Wang, S., Yang, L., & Wu, X. (2025). Effects of electroencephalography-based art therapy on emotion regulation difficulties, psychological well-being, relaxation, and attention levels among college students. *Humanities and Social Sciences Communications*, 12(1). <https://doi.org/10.1057/s41599-025-05943-0>

Xue, P., & Abdullah, S. M. S. (2025). A scoping review on mindfulness-based art therapy for university students' psychological well-being. *The Arts in Psychotherapy*, 87, 102–119. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2025.102119>