

Received: November 2025	Accepted: Januari 2026	Published: Januari 2026
Article DOI: http://dx.doi.org/10.24903/jam.v10i01.3836		

Implementasi Self-Journey Art Therapy untuk Mengurangi Stres pada Karyawan di PT. Bhakti Unggul Teknovasi

Muhammad Fathi Rabbani

Universitas Telkom

mfathirabbani@student.telkomuniversity.ac.id

Seno Adi Putra

Universitas Telkom

adiputra@telkomuniversity.ac.id

Abstrak

Kesehatan mental karyawan merupakan aspek penting yang mempengaruhi produktivitas dan kenyamanan dalam bekerja. Observasi internal di PT Bhakti Unggul Teknovasi menunjukkan adanya tekanan psikologis yang cukup tinggi pada sebagian karyawan, sehingga diperlukan upaya pendampingan dalam memberikan ruang ekspresi secara emosional. Kegiatan ini bertujuan mengetahui dampak art therapy berbasis mask painting terhadap tingkat stres karyawan. Pendampingan dilaksanakan dalam satu sesi selama kurang lebih empat jam dan diikuti oleh 37 karyawan, dengan 24 orang mengisi kuesioner pre-test dan post-test secara lengkap dikarenakan 13 karyawan izin untuk pulang terlebih dahulu. Tingkat stres diukur menggunakan skala 1–10 sebelum dan sesudah intervensi. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa rata-rata tingkat stres awal peserta berada pada angka 61,6% dan menurun menjadi 44,5% setelah kegiatan, sehingga terdapat penurunan sekitar 17,1 poin persentase berdasarkan nilai rating dan jumlah peserta yang mengisi yang kemudian dikonfersikan dalam bentuk persentase. Selain penurunan secara kuantitatif, peserta juga melaporkan manfaat subjektif berupa perasaan lebih tenang dan rileks, memiliki waktu untuk diri sendiri, serta mampu mengekspresikan emosi yang sebelumnya tertahan. Proses melukis, Forum Group Discussion, dan pendampingan psikolog turut berkontribusi pada terciptanya pengalaman yang aman dan bermakna bagi peserta. Temuan ini menunjukkan bahwa art therapy berpotensi menjadi salah satu bentuk intervensi singkat yang efektif untuk mendukung kesehatan mental karyawan apabila dilakukan secara rutin dan mandiri oleh pekerja, meskipun intervensi yang baru dilakukan satu kali dan konteks yang terbatas pada satu perusahaan menjadi keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam pengembangan program dan penelitian lanjutan.

Kata Kunci: *art therapy, kesehatan mental, stres, lingkungan kerja*

Pendahuluan

Kesehatan mental masih menjadi masalah yang sering dihadapi oleh karyawan di berbagai bidang dan tingkat hierarki. Lingkungan kerja yang *toxic*, tekanan yang tinggi, konflik interpersonal adalah beberapa faktor yang mempengaruhi gangguan mental (Fadillah, 2024).

Hal yang sama terlihat pada karyawan PT. Bhakti Unggul Teknovasi dimana masalah mental masih menjadi masalah yang belum teratasi dengan baik.

Meskipun demikian, tingkat kesadaran masyarakat Indonesia terhadap pentingnya kesehatan mental masih tergolong rendah (Putri et al., 2023). Data Riskesdas (2018) mencatat bahwa stres, kecemasan, dan depresi berkontribusi terhadap 80 hingga 90% kasus bunuh diri (Omnia et al., 2023). Kondisi kesehatan mental ini semakin relevan mengingat pemerintah Indonesia menargetkan peningkatan kesejahteraan mental sesuai dengan tujuan *United Nations* berupa *Sustainable Development Goals* (SDGs), khususnya pada poin “*Good Health and Well-Being*”. Dalam dunia kerja, fenomena tekanan psikologis juga terlihat jelas. *World Health Organization* (WHO) menyebutkan sekitar 450 juta jiwa didunia mengalami stres (Asri et al., 2024). Di Amerika pekerja dengan gangguan mental akibat kerja terjadi sebesar 17,6% dengan gangguan cemas. Sedangkan di Swedia, sebanyak 27% karyawan melakukan izin kerja akibat gangguan mental selama bekerja. Studi global yang dilakukan oleh Harter (2023) menunjukkan bahwa tingkat stres harian di beberapa wilayah Asia berada pada level yang sangat tinggi, di mana 52% pekerja di Asia Timur melaporkan bahwa mereka merasa stres selama bekerja. Sedangkan di Indonesia sebanyak 76,7% karyawan mengalami tingkat stres kerja tinggi, menunjukkan bahwa beban kerja yang berat menjadi pemicu utama stres kerja (Nuari & Modjo, 2023). Stres kerja mengacu pada ketidakmampuan pekerja untuk beradaptasi dengan pekerjaan, sehingga berdampak pada biologis dan psikologis (Sutrisno et al., 2022). Stres kerja yang tidak dikelola dengan baik berdampak pada menurunnya konsentrasi, kelelahan emosional, penurunan produktivitas, hingga burnout dan turnover (Marcella & Le, 2022).

Sejumlah karyawan di PT. Bhakti Unggul Teknovasi menunjukkan tanda-tanda tekanan psikologis seperti rasa tertekan, kesulitan fokus, dan kelelahan mental akibat tuntutan pekerjaan yang intens. Temuan ini kemudian diperkuat melalui asesmen tingkat stres awal *pre-test* yang dilakukan peneliti, di mana sekitar 61,6% karyawan yang menjadi responden menunjukkan tingkat stres yang diakibatkan oleh beban kerja yang berat berdasarkan nilai rating dan jumlah peserta yang mengisi yang kemudian dikonfersikan dalam bentuk persentase. Data pr-intervensi mengindikasikan bahwa PT Bhakti Unggul Teknovasi membutuhkan upaya pendampingan untuk membantu karyawannya agar mereka bisa mengelola stres secara lebih baik.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah *art therapy*, yaitu metode yang memanfaatkan aktivitas seni untuk membantu individu mengidentifikasi emosi, mengurangi ketegangan, dan mengekspresikan diri secara aman, relaksasi dari tuntutan pekerjaan (Dalimunthe et al., 2022). Pada penelitian Ulya, dkk (2025) *art therapy* efektif untuk meregulasi emosi pada ibu rumah tangga dengan berbagai profesi (Ulya et al., 2025). Penelitian lain *art therapy* pada karyawan mendapatkan selisih 6,33% lebih baik antara eksperimen dan kontrol pada kualitas peingkatan *psychological well-being* (Cahyani et al., 2021).

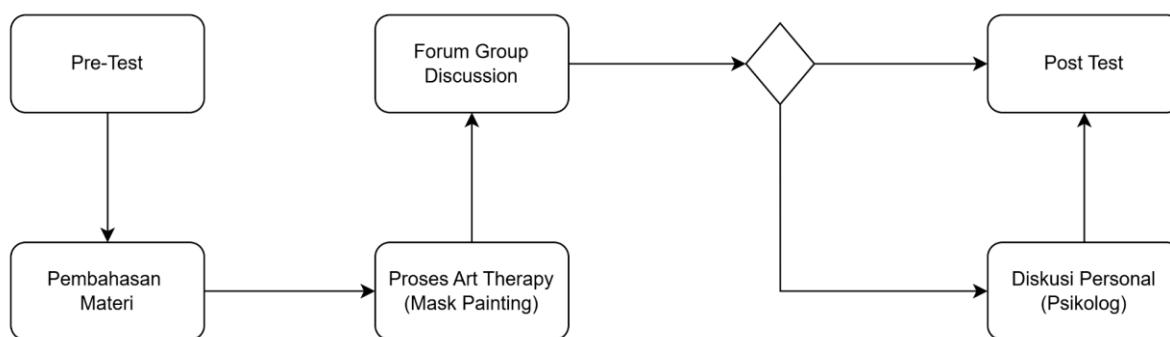
Tingginya tingkat stres pada karyawan PT Bhakti Unggul Teknovasi, maka program *Self-Journey Art Therapy* dirancang sebagai intervensi untuk membantu karyawan mengelola stres secara lebih sehat. Program ini dilengkapi dengan pengukuran sesudah kegiatan untuk mengevaluasi perubahan tingkat stres secara objektif.

Metode

Kegiatan ini menggunakan pendekatan evaluasi *pre-test* dan *post-test* untuk melihat perubahan tingkat stres karyawan sebelum dan setelah mengikuti sesi *art therapy*. Kegiatan dilaksanakan

di PT Bhakti Unggul Teknologi, Bandung, dan diikuti oleh 37 karyawan dari berbagai posisi, namun hanya 24 responden yang mengisi kuesioner *pre-test* dan *post-test* secara lengkap, sisanya tidak mengisi dikarenakan izin pulang lebih dahulu. Seluruh partisipan berpartisipasi secara sukarela, dan data yang dikumpulkan bersifat anonim.

Tingkat stres diukur menggunakan kuesioner dengan skala Likert 1–10, di mana nilai yang lebih tinggi menunjukkan tingkat stres yang lebih berat. Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum kegiatan dimulai (*pre-test*) dan setelah intervensi selesai (*post-test*), sehingga memungkinkan perbandingan langsung antara skor stres awal dan akhir.



Gambar 1. Alur pelaksanaan *Art-Therapy* yang berlangsung

Pelaksanaan pendampingan *art therapy* dimulai dengan *pre-test*, di mana peserta mengisi kuesioner tingkat stres sebelum kegiatan dimulai. Tahap ini bertujuan memperoleh gambaran awal mengenai kondisi psikologis karyawan.

Setelah *pre-test*, fasilitator memberikan pembahasan materi mengenai konsep dasar *art therapy*, manfaat *art therapy* dalam mengelola stres, serta penjelasan mengenai aktivitas yang akan dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi. Sesi materi ini berfungsi sebagai landasan agar peserta memahami konteks teori sebelum masuk ke praktik.

Berikutnya, peserta memasuki tahap inti yaitu proses *art therapy* berupa *mask painting*, di mana mereka menghias topeng menggunakan media cat akrilik, kuas, palet, dan peralatan pendukung lainnya. Dengan tema *Self Journey with Art Therapy* peserta harus dapat berkomunikasi dengan diri sendiri selama proses menggambar. Pada sesi ini, peserta diberikan waktu selama 90 menit untuk mengekspresikan emosi, pengalaman, maupun tekanan yang dialami melalui bentuk visual dengan tema yang sesuai dengan perasaan atau emosi yang ingin disampaikan oleh peserta pada saat itu.

Setelah proses *art therapy* selesai, kegiatan dilanjutkan dengan *Forum Group Discussion* (FGD) yang dibagi menjadi empat kelompok kecil. Pada tahap ini, peserta diberi ruang untuk menjelaskan makna dari topeng yang mereka buat, membagikan pengalaman emosional selama proses, serta mendengarkan refleksi dari peserta lain. FGD menjadi tahap pemrosesan bersama yang membantu peserta memahami simbol-simbol personal yang muncul.

Bagi peserta yang membutuhkan eksplorasi lebih mendalam, disediakan sesi diskusi personal dengan psikolog, yang memungkinkan peserta membahas makna topeng atau kondisi emosional mereka secara lebih privat dan aman. Psikolog berperan memfasilitasi refleksi, klarifikasi emosi, dan dukungan sesuai kebutuhan masing-masing individu.

Kegiatan kemudian ditutup dengan *post-test*, di mana peserta kembali mengisi kuesioner tingkat stres untuk mengetahui perubahan skor setelah mengikuti seluruh rangkaian pendampingan. Tahap ini memberikan data kuantitatif yang digunakan untuk mengevaluasi dampak intervensi art therapy terhadap tingkat stres peserta.

Hasil dan Pembahasan

Sebanyak 24 karyawan mengisi kuesioner *pre-test* dan *post-test* secara lengkap. Secara kuantitatif, hasil pengukuran menunjukkan bahwa rata-rata tingkat stres sebelum kegiatan berada pada angka 61,6% yang menggambarkan adanya tekanan psikologis yang cukup tinggi pada peserta. Setelah mengikuti sesi *art therapy*, rata-rata tingkat stres menurun menjadi 44,5%, sehingga terjadi penurunan sekitar 17,1 poin persentase dari kondisi awal. Perubahan ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan mampu membantu karyawan mengelola stres secara lebih efisien.

Pelaksanaan kegiatan berlangsung dengan partisipasi aktif dari peserta, terutama pada sesi *mask painting* yang menjadi inti intervensi. Peserta tampak terlibat dalam proses kreatif dan diskusi, baik pada forum kelompok maupun sesi personal bersama psikolog pendamping. Dokumentasi pelaksanaan kegiatan ditampilkan pada Gambar 2 hingga 4 sebagai berikut:



Gambar 2. Pembahasan Materi



Gambar 3. Kegiatan *Mask Painting*



Gambar 4. *Forum Group Discussion*

Data tambahan dari kuesioner turut menguatkan temuan tersebut. Hampir seluruh peserta menyatakan bahwa kegiatan ini sesuai dengan harapan mereka, bahkan bagi sebagian peserta, kegiatan dinilai melebihi ekspektasi awal. Setelah mengikuti *art therapy*, mayoritas responden melaporkan bahwa mereka merasa lebih baik secara emosional, lebih tenang, dan lebih ringan dibandingkan sebelum kegiatan. Sebanyak 58,3% peserta menyatakan merasa lebih tenang dan rileks, 45,8% menyebut mengalami pengurangan stres dan rasa cemas, dan 41,7% merasakan memiliki “waktu untuk diri sendiri” serta jeda dari rutinitas kerja. Di samping itu, beberapa

peserta juga menyebut merasakan manfaat lain seperti lebih mengenal diri sendiri, bisa melepaskan emosi yang tertahan, lebih fokus pada momen saat ini, serta muncul rasa bangga terhadap karya yang mereka hasilkan.

Penurunan tingkat stres ini dapat dilihat sebagai hasil dari rangkaian proses psikologis yang terjadi selama kegiatan. Penggunaan topeng sebagai media ekspresi memberi kesempatan kepada peserta untuk “memindahkan” tekanan batin ke dalam bentuk visual yang bisa mereka lihat dan maknai sendiri. Emosi dan beban yang sebelumnya hanya dirasakan di pikiran dan tubuh pelan-pelan diolah menjadi simbol, warna, dan bentuk pada topeng. Beberapa peserta menggambarkan munculnya rasa lega setelah menyelesaikan karya, yang menunjukkan bahwa aktivitas ini membantu mereka melepaskan emosi yang selama ini tertahan.

Forum Group Discussion yang dilakukan dengan membagi peserta ke dalam empat kelompok kecil juga berperan penting dalam memperkuat dampak dari *art therapy* itu sendiri. Di dalam kelompok-kelompok ini, suasana menjadi lebih akrab sehingga peserta merasa lebih nyaman untuk bercerita tentang makna topeng yang mereka buat dan mendengarkan pengalaman rekan kerja secara langsung. Pembagian ke kelompok kecil membantu peserta yang cenderung pendiam tetap memiliki ruang untuk menyampaikan perasaan. Melalui proses saling mendengar ini, peserta menyadari bahwa mereka tidak sendirian menghadapi tekanan kerja, sehingga rasa kebersamaan dan dukungan emosional di antara karyawan semakin menguat.

Sesi diskusi personal dengan psikolog memberikan *insight* tambahan bagi peserta yang ingin membahas pengalaman emosionalnya secara lebih mendalam. Dalam ruang yang lebih privat, peserta dapat mengurai simbol, warna, atau bagian tertentu dari topeng yang mengena bagi mereka. Proses ini membantu peserta memberi makna baru pada pengalaman yang berat, sekaligus merasa lebih diterima dan dipahami.

Secara keseluruhan, kombinasi antara proses kreatif, ruang refleksi, dinamika kelompok kecil dalam FGD, dan dukungan psikologis menjadikan *art therapy* dalam bentuk *mask painting* cukup efektif sebagai intervensi singkat untuk menurunkan stres karyawan PT Bhakti Unggul Teknologi. Meskipun kegiatan baru dilakukan dalam satu sesi, hasil yang terlihat sudah menunjukkan pergeseran kondisi ke arah yang lebih positif, baik dari sisi angka pengukuran maupun dari pengalaman subjektif peserta. Kedepannya, kegiatan serupa dapat dikembangkan menjadi program pendampingan secara berkala agar manfaat yang dirasakan karyawan dapat berlangsung lebih stabil dan berkelanjutan.

Simpulan dan rekomendasi

Kegiatan pendampingan *art therapy* melalui sesi *mask painting* pada karyawan PT Bhakti Unggul Teknologi memberikan dampak positif terhadap penurunan tingkat stres. Hasil pengukuran menunjukkan adanya penurunan rata-rata tingkat stres dari 61,6% sebelum kegiatan menjadi 44,5% setelah kegiatan selesai. Perubahan ini menunjukkan bahwa *art therapy* dapat menjadi salah satu cara efektif untuk membantu karyawan mengelola tekanan psikologis di tempat kerja.

Selain perubahan pada skor stres, peserta juga melaporkan berbagai manfaat subjektif, seperti merasa lebih tenang dan rileks, mendapatkan waktu untuk diri sendiri, mampu mengekspresikan emosi yang selama ini tertahan, serta merasa lebih dikenal dan didukung oleh rekan kerja. Proses melukis, ruang refleksi, *Forum Group Discussion*, dan keberadaan psikolog pendamping berkontribusi secara bersama-sama dalam menciptakan pengalaman yang aman dan bermakna bagi peserta. Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa *art therapy*

berpotensi menjadi bagian dari upaya peningkatan kesejahteraan psikologis karyawan di lingkungan kerja.

Namun demikian, kegiatan ini memiliki keterbatasan, antara lain pelaksanaan yang baru dilakukan satu kali, jumlah responden yang relatif kecil, dan fokus pada satu perusahaan saja. Oleh karena itu, hasil yang diperoleh belum dapat digeneralisasikan secara luas dan lebih tepat dipahami sebagai gambaran awal mengenai manfaat art therapy dalam konteks perusahaan ini. Adapun model *art therapy* berbasis *mask painting* yang digunakan pada kegiatan ini dapat direplikasi di lingkungan kerja lainnya dengan penyesuaian konteks permasalahan yang ada di tiap organisasi. Di masa mendatang, kegiatan dapat dirancang dalam beberapa sesi, bukan hanya satu kali pertemuan, agar peserta memiliki kesempatan untuk memproses pengalaman secara lebih bertahap. Hal ini berpotensi menghasilkan dampak yang lebih stabil dan mendalam terhadap penurunan stres. Selain itu, kolaborasi lintas disiplin antara psikolog, praktisi seni, dan pihak perusahaan dapat memperkaya bentuk kegiatan dan memperluas jangkauan manfaatnya.

Daftar Pustaka

- 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. <https://doi.org/10.59837/jpmaba.v3i9.3303>
- Asri, H. M. D., Kaseger, H., Novitasari, D., Sarman, & Aryanto, A. A. (2024). Hubungan Umur, Masa Kerja dan Tuntutan Kerja dengan Stres Kerja Pada Karyawan PDAM di Kabupaten X. *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(1).
- Cahyani, L. I., Widhiaingtanti, L. T., & Satyajati, M. W. (2021). Seni Bersahabat (SEBAT): Sebuah Program untuk Meningkatkan Psychological well-being pada Karyawan. *Jurnal Sains Psikologi*, 10(2), 101–108.
- Dalimunthe, D. M. J., Meutia, A., & Lubis, A. S. (2022). Art Therapy Sebagai Manajemen Stres dalam. *Prychocentrum Review*, 62(58), 99–106. <https://doi.org/10.26539/pcr.41822>
- Fadillah, Z. I. (2024). Pentingnya kesehatan mental karyawan di tempat kerja terhadap kinerja karyawan. *JBK Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 38–45.
- Harter, J. (2023). Globally, employees are more engaged—and stressed. Washington, DC: Gallup. Retrieved from <https://www.gallup.com/workplace/506798/globally-employees-engaged-stressed.aspx>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan nasional Riskesdas 2018. Jakarta, Indonesia: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- Marcella, J., & Le, M. (2022). Pengaruh Stres Kerja, Kepuasan Kerja dan Pengembangan Karir terhadap Turnover Intention Karyawan. *Jurnal Muara Ilmu Ekonomi Dan Bisnis*, 6(1), 213–223.
- Nuari, A., & Modjo, R. (2023). Beban kerja dan stres kerja karyawan perusahaan di masa pasca COVID-19. *Jurnal Penelitian Kesehatan SUARA FORIKES*, 14(4), 661-665. doi:10.33846/sf14401
- Omnia, M. M., Niman, S., Sihombing, F., Widiantoro, F. X., & Parulian, S. (2023). Depresi dan Ide Bunuh Diri pada Dewasa Muda. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): PPNI*, 11(1), 103–110.
- Putri, M. A., Bimantoko, I., Herton, N., & Arrium, R. (2023). Gambaran Kesadaran , Akses Informasi , dan Pengalaman terkait Layanan Kesehatan Mental pada Masyarakat di Indonesia An Overview of Mental Health Awareness , Information Access , and Experience of Mental Health Services in. *Jurnal Psikogenesis*, 11(1), 14–28.
- Sayers J. (2001). The world health report 2001 — Mental health: new understanding, new hope. *Bulletin of the World Health Organization*, 79(11), 1085.
- Sutrisno, E., Komari, N., & Sulistyiwati. (2022). Deteksi Stres Kerja pada Pegawai dan Menejemen Stres dikaitkan Strategi Koping Individu dan Peran Organisasi. *OManajemen Business Innovation Conference 2023*, 605–619.
- Ulya, S. R., Syarifah, N., Prastika, F. O., Purwandari, E., & Surakarta, U. M. (2025). Therapeutic art: Fostering emotional balance in homemakers. *Community Empowerment*, 10(6), 1295–1303.
- Zaenal, Z., & Rosida, R. (2025). Efektivitas Terapi Seni (Art Therapy) Terhadap Ekspresi Emosi Pada Pasien Dengan Gangguan Jiwa. Barongko: *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 106–116. <https://doi.org/10.59585/bajik.v4i1.846>