

Program Dukungan Psikososial Berbasis Kelompok untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Kelayan di UPTD Among Jiwo Semarang

Revalina Mahatayani, Arrasyinia Woro Hapsari, Meidita Ananda, Boni Exaudi Raymond Siahaan, Aftina Nurul Husna

Universitas Negeri Semarang

Artikel Info

Genesis Artikel:

Diterima, 31 Mei 2026
Direvisi, 28 Juni 2026
Diterbitkan, 30 Juni 2026

Kata Kunci:

Dukungan Psikososial
Psikologi Kebencanaan
ODGJ
PGOT
Kesejahteraan
Psikologis

ABSTRAK

Latar Belakang: Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) dan Pengemis, Gelandangan, dan Orang Terlantar (PGOT) merupakan kelompok rentan yang sering mengalami keterbatasan dukungan psikososial, kejenuhan di shelter, dan minimnya aktivitas yang bermakna. **Tujuan:** Program ini bertujuan mengurangi kejenuhan, meningkatkan interaksi sosial, dan memfasilitasi ekspresi emosional melalui Program Dukungan Psikososial Kelompok (DPK) di UPTD Among Jiwo Kota Semarang. **Metode:** Program dilaksanakan pada Maret–Mei 2026 dengan melibatkan peserta ODGJ dan PGOT yang berada dalam kondisi stabil. Kegiatan meliputi senam bersama, menggambar ekspresif, dan berkebun kelompok. Evaluasi dilakukan melalui observasi partisipatif, wawancara informal, catatan lapangan, dan dokumentasi. **Hasil:** Program meningkatkan antusiasme, partisipasi sosial, dan interaksi interpersonal peserta. Selain itu, kegiatan membantu peserta mengekspresikan emosi secara lebih sehat, mengurangi kejenuhan, dan menciptakan lingkungan sosial yang lebih positif. **Kesimpulan:** Dukungan psikososial berbasis kelompok merupakan intervensi sederhana namun efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis kelompok rentan di shelter serta menunjukkan penerapan psikologi kebencanaan dalam penanganan kerentanan sosial kronis.

ABSTRACT

Background: People with Mental Disorders (PMD) and Beggars, Homeless People, and Destitute Individuals (BHD) are vulnerable groups who often experience limited psychosocial support, institutional boredom, and a lack of meaningful activities while living in social shelters. **Objective:** This program aimed to reduce institutional boredom, enhance social interaction, and facilitate healthy emotional expression through a Group Psychosocial Support (GPS) program at UPTD Among Jiwo, Semarang City. **Methods:** The program was implemented from March to May 2026, involving clinically stable PMD and BHD participants. Activities included group exercise, expressive drawing, and group gardening. Program evaluation was conducted through participatory observation, informal interviews, field notes, and activity documentation. **Results:** The program increased participants' enthusiasm, social participation, and interpersonal interaction. It also provided opportunities for healthy emotional expression, reduced institutional boredom, and fostered a more positive and supportive social environment. **Conclusion:** Group-based psychosocial support is a simple yet effective intervention for improving the psychological well-being of vulnerable populations in social shelters and demonstrates the applicability of disaster psychology approaches in addressing chronic social vulnerability.

This is an open access article under the CC BY-SA License.



Penulis Korespondensi:

Revalina Mahatayani,
Program Studi Psikologi,
Universitas Negeri Semarang,
Email: revalinamahatayani@students.unnes.ac.id

1 PENDAHULUAN

Kelompok marginal seperti Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) dan Pengemis, Gelandangan, dan Orang Terlantar (PGOT) merupakan kelompok rentan yang kerap mengalami krisis sosial dan psikologis yang kompleks (Kementrian Sosial RI, 2020). Dalam perspektif psikologi kebencanaan, konsep kedaruratan tidak lagi terbatas pada bencana alam, melainkan juga mencakup krisis kemanusiaan dan eksklusi sosial kronis yang mengakibatkan hilangnya ruang aman serta kerentanan psikologis yang tinggi pada individu (IASC, 2019; Subiyanto & Damayanti, 2022). Kerentanan psikososial pada kelompok yang tinggal dalam kondisi termarginalkan ini juga ditegaskan oleh Zacharias et al. (2024), yang menunjukkan bahwa kerentanan psikososial merupakan dimensi tersendiri yang membentuk daya tahan individu terhadap situasi sulit dan memerlukan penilaian yang mampu menangkap aspek psikologis sekaligus sosial secara bersamaan. Kondisi ini menempatkan ODGJ dan PGOT sebagai kelompok yang rentan mengalami penurunan kesejahteraan psikologis secara berkepanjangan akibat minimnya dukungan sosial dan struktural yang memadai. Salah satu upaya penanganan kelompok rentan ini diwujudkan melalui penyediaan fasilitas penampungan sementara atau shelter sebagai respons terhadap kebutuhan perlindungan dan stabilitas kondisi mereka (IFRC, 2020).

UPTD Among Jiwo merupakan shelter di bawah naungan Dinas Sosial Kota Semarang yang berfungsi sebagai tempat penampungan dan singgah sementara bagi ODGJ dan PGOT. Berdasarkan regulasi dan fungsi dasarnya, shelter dirancang sebagai tempat singgah sementara (*temporary shelter*) untuk keperluan asesmen awal dan triase sebelum kelayan dirujuk ke panti rehabilitasi sosial yang sejenis atau dipulangkan ke keluarga (Dinas Sosial Kota Semarang, 2023). Secara kapasitas, UPTD Among Jiwo menampung kurang lebih 70 kelayan dan dikelola oleh kurang lebih 20 orang tenaga petugas. Dari sisi struktur layanan, fasilitas hunian di UPTD Among Jiwo dibedakan berdasarkan kondisi dan kategori kelayan, mulai dari kamar hunian biasa untuk kelayan yang relatif stabil, sel khusus bagi kelayan dengan gangguan jiwa berat, hingga sel isolasi bagi kelayan yang berpotensi membahayakan diri sendiri maupun orang lain (Dinas Sosial Kota Semarang, 2023).

Kelayan yang masuk ke UPTD Among Jiwo umumnya berasal dari hasil penjangkauan oleh Tim Reaksi Cepat (TRC) Dinas Sosial, operasi penertiban oleh Satuan Polisi Pamong Praja (Satpol PP), maupun pengaduan dari masyarakat. Setelah masuk, kelayan mendapatkan layanan dasar berupa pemenuhan kebutuhan makan, penelusuran identitas melalui koordinasi dengan Dinas Kependudukan dan Catatan Sipil (Dukcapil), serta layanan kesehatan melalui pemeriksaan rutin di rumah sakit dan kunjungan dari Rumah Sakit Jiwa (RSJ) setiap dua minggu sekali. Meskipun demikian, fenomena institusionalisasi jangka panjang terjadi akibat hilangnya dokumen identitas kelayan dan penolakan dari pihak keluarga, menjadikan UPTD Among Jiwo secara *de facto* bertransformasi dari *temporary shelter* menjadi hunian jangka panjang bagi sebagian besar kelayan. Kondisi ini membawa konsekuensi serius terhadap kondisi psikososial kelayan yang semestinya sudah dirujuk atau dipulangkan (Kementerian

Sosial RI, 2020). Fenomena serupa juga ditemukan pada layanan rehabilitasi sosial bagi ODGJ terlantar di kota lain di Indonesia, di mana proses penelusuran keluarga yang berlangsung lama menyebabkan banyak ODGJ tetap tinggal di lembaga kesejahteraan sosial dalam jangka waktu yang tidak ditentukan (Wahyuni, Hartanto, & Nuryadi, 2021).

Dampak psikologis dari kondisi institusionalisasi jangka panjang ini terlihat nyata dalam keseharian kelayan. Selama observasi, ditemukan bahwa banyak kelayan telah tinggal lama di shelter cenderung menghabiskan waktu dengan duduk diam atau melamun tanpa aktivitas yang bermakna. Interaksi antar kelayan sangat minim, dan komunikasi verbal dengan petugas umumnya hanya terjadi dalam konteks pemenuhan kebutuhan dasar. Kondisi vakum aktivitas di UPTD Among Jiwo tidak dapat dilepaskan dari statusnya yang bukan merupakan panti rehabilitasi sosial, sehingga tidak dilengkapi dengan struktur program kegiatan harian maupun pelatihan vokasional yang rutin. Ketiadaan stimulasi psikososial dalam waktu berkepanjangan di lingkungan institusi yang monoton diketahui dapat memperburuk kondisi kesehatan mental dan menekan kesejahteraan psikologis (psychological well-being) individu secara signifikan (Ryff, 2014).

Beberapa program pengabdian masyarakat terdahulu menunjukkan efektivitas pendekatan psikososial berbasis kelompok dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis kelompok rentan di lingkungan institusi sosial. Haryati et al. (2025) melaksanakan intervensi edukasi stres melalui Focus Group Discussion (FGD) di Panti Sosial Tresna Wredha Bengkulu dan menemukan peningkatan pemahaman peserta sebesar 53%, sekaligus membuktikan bahwa pendekatan kelompok yang partisipatif efektif dalam mendukung kesejahteraan psikologis kelompok rentan di lingkungan panti sosial. Sejalan dengan itu, Rahmah et al. (2025) melaksanakan program pengabdian masyarakat bagi remaja panti asuhan melalui FGD bertema ekspresi emosi, dan menemukan bahwa keterbatasan ruang berbagi serta minimnya relasi afektif di lingkungan panti menjadi faktor utama yang menghambat regulasi emosi, sehingga menegaskan urgensi intervensi psikososial terstruktur di setting institusi sosial. Lebih lanjut, Muqoddam et al. (2026) menemukan bahwa pendekatan psikoedukasi partisipatif secara signifikan meningkatkan pemahaman manajemen diri dan emosi peserta, yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis aktivitas kelompok dapat menjadi strategi efektif dalam mendukung keberfungsian psikologis individu di berbagai konteks layanan sosial. Temuan tersebut juga relevan dengan program integratif yang dilaksanakan Arizki et al. (2025) bagi penyandang disabilitas mental di Sentra Terpadu Pangudi Luhur Bekasi, yang menunjukkan bahwa kegiatan kelompok berbasis keterampilan sosial mampu meningkatkan kemandirian dan dukungan sosial peserta. Sejalan dengan hal tersebut, tinjauan sistematis oleh Roy et al. (2024) terhadap intervensi psikososial bagi individu dengan gangguan jiwa yang mengalami homelessness menemukan bahwa pendekatan berbasis komunitas membantu menjaga stabilitas, mengurangi kekambuhan, serta meningkatkan kualitas hidup kelompok dengan karakteristik serupa ODGJ dan PGOT. Kelima temuan tersebut memperkuat urgensi perancangan program dukungan

psikososial berbasis kelompok yang secara spesifik menysasar kelayan di shelter sosial seperti UPTD Among Jiwo.

Kondisi tersebut sejalan dengan perspektif psikologi kebencanaan yang memandang eksklusi sosial kronis sebagai bentuk kedaruratan psikologis yang memerlukan respons dukungan psikososial terstruktur (IASC, 2019). Lebih jauh, kondisi ini memperkuat lingkaran institusionalisasi, yaitu kelayan yang tidak distimulasi secara sosial dan emosional akan semakin kehilangan kemampuan fungsional dan keterhubungan interpersonal, yang pada akhirnya semakin menjauhkan mereka dari kemungkinan pemulihan dan reintegrasi sosial. Program ini diwujudkan melalui tiga bentuk aktivitas kelompok, yaitu senam bersama sebagai stimulasi fisik-motorik, menggambar ekspresif sebagai media katarsis emosi, serta berkebun kelompok (*horticultural activity*) yang melatih fokus, tanggung jawab personal, dan kerja sama sosial, yang berlandaskan pada kerangka dukungan psikososial lapis pertama menurut IASC (2019). Tujuan PKM ini adalah meningkatkan kesejahteraan psikologis kelayan UPTD Among Jiwo Kota Semarang melalui Program Dukungan Psikososial Berbasis Kelompok yang meliputi senam bersama, menggambar ekspresif, dan berkebun kelompok, sebagai upaya mengurangi kejenuhan institusional, meningkatkan interaksi sosial, dan menyediakan ruang bagi ekspresi emosional yang sehat.

2 METODE PENGABDIAN

2.1. Desain Program

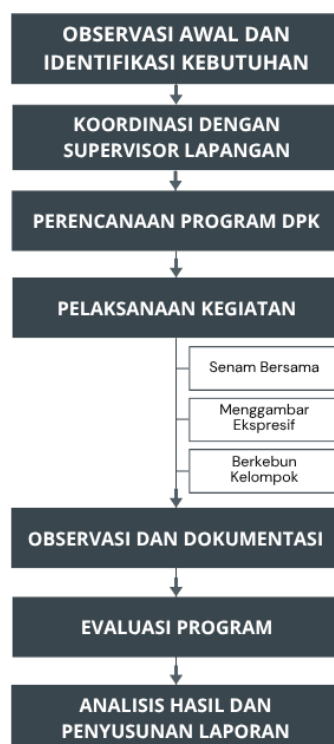
Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di UPTD Among Jiwo pada periode 1 Maret hingga 31 Mei 2026 oleh empat mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Negeri Semarang. Program yang diberikan berupa Dukungan Psikososial Kelompok (DPK) sebagai upaya untuk mendukung kesejahteraan psikologis dan interaksi sosial kelayan shelter yang termasuk dalam kelompok rentan, yaitu Orang dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) dan Pengemis, Gelandangan, dan Orang Terlantar (PGOT). Selama kegiatan berlangsung, pelaksanaan program turut didampingi oleh petugas shelter untuk membantu menjaga keamanan dan kelancaran kegiatan. Program ini mengacu pada pendekatan Dukungan Psikososial Kelompok (DPK) yang menekankan pentingnya aktivitas kelompok dalam meningkatkan rasa aman, dukungan sosial, serta kemampuan individu dalam menghadapi situasi rentan (Inter-Agency Standing Committee [IASC], 2019). Pendekatan ini banyak digunakan pada kelompok dengan kerentanan psikososial karena memungkinkan peserta memperoleh dukungan emosional sekaligus kesempatan untuk membangun kembali interaksi sosial yang positif.

Program dirancang melalui beberapa aktivitas kelompok yang melibatkan aspek fisik, emosional, dan sosial, yaitu senam bersama, menggambar ekspresif, dan berkebun kelompok. Pemilihan kegiatan didasarkan pada kebutuhan kelayan akan aktivitas yang dapat mengurangi kejenuhan selama berada di shelter sekaligus memberikan kesempatan untuk berinteraksi dan mengekspresikan diri. Kegiatan-

kegiatan tersebut dipilih karena relatif mudah diikuti oleh peserta dengan latar belakang dan kemampuan yang beragam serta dapat dilaksanakan menggunakan sumber daya yang tersedia di shelter. Menurut Inter-Agency Standing Committee (IASC, 2019), dukungan psikososial berbasis aktivitas kelompok dapat membantu individu yang berada dalam situasi rentan untuk membangun kembali rasa aman, memperkuat hubungan sosial, dan meningkatkan keberfungsian dalam kehidupan sehari-hari.

2.2. Tahapan dan Prosedur Pelaksanaan

Pelaksanaan program dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahapan tersebut disusun untuk memastikan kegiatan berjalan sesuai dengan kebutuhan kelayan dan memungkinkan dilakukan pemantauan terhadap proses maupun hasil kegiatan. Dalam pendekatan dukungan psikososial, proses identifikasi kebutuhan, pelaksanaan aktivitas, dan evaluasi merupakan bagian penting untuk menjamin kegiatan yang diberikan sesuai dengan kondisi dan kebutuhan sasaran (IASC, 2019). Pada tahap persiapan, dilakukan observasi awal serta koordinasi dengan supervisor lapangan UPTD Among Jiwo untuk mengidentifikasi kebutuhan kelayan dan menentukan bentuk kegiatan yang sesuai dengan kondisi peserta.



Gambar 1. Diagram Alur Pelaksanaan Program Dukungan Psikososial Kelompok (diadaptasi dari IASC, 2019 dan dikembangkan oleh penulis).

Gambar 1 menunjukkan tahapan pelaksanaan program Dukungan Psikososial Kelompok yang mengacu pada proses identifikasi kebutuhan, pelaksanaan kegiatan, dan evaluasi program (IASC, 2019). Kegiatan diawali dengan observasi dan identifikasi kebutuhan kelayan, kemudian dilanjutkan dengan koordinasi bersama supervisor lapangan untuk menyusun aktivitas yang sesuai dengan kondisi

peserta. Tahap pelaksanaan dilakukan melalui kegiatan senam bersama, menggambar ekspresif, dan berkebun kelompok yang dirancang untuk memberikan stimulasi fisik, emosional, dan sosial. Selama kegiatan berlangsung, fasilitator melakukan pendampingan, observasi, serta dokumentasi sebagai bagian dari proses pemantauan program. Hasil observasi dan dokumentasi kemudian digunakan pada tahap evaluasi untuk memberikan gambaran mengenai pelaksanaan program dan keterlibatan peserta selama kegiatan berlangsung.

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui kegiatan senam bersama, menggambar ekspresif, dan berkebun kelompok. Selama kegiatan berlangsung, mahasiswa berperan sebagai fasilitator yang memandu jalannya aktivitas, memberikan instruksi, mendorong keterlibatan peserta, serta mendampingi kelayan selama proses kegiatan. Kegiatan senam bersama dilaksanakan setiap hari Jumat pagi selama tiga bulan dengan total sekitar sembilan kali pertemuan. Senam yang digunakan berupa senam lansia dan senam kreasi dengan durasi sekitar 3-5 menit pada setiap sesi. Kegiatan ini bertujuan memberikan stimulasi fisik, membantu mengurangi ketegangan, serta menciptakan suasana yang lebih aktif dan menyenangkan. Aktivitas fisik secara berkelompok diketahui dapat meningkatkan suasana hati, mengurangi stres psikologis, dan memperkuat interaksi sosial pada kelompok rentan (WHO, 2022).

Kegiatan menggambar ekspresif dilaksanakan sebanyak dua kali pertemuan dengan tema “Hal yang Membuat Saya Senang”. Pada pertemuan pertama, kelayan membuat gambar menggunakan media kertas dan crayon. Pertemuan kedua diisi dengan kegiatan membuat bingkai untuk hasil gambar yang telah dibuat. Setelah menggambar, peserta diberikan kesempatan untuk menceritakan makna gambar yang mereka buat melalui sesi berbagi sederhana bersama fasilitator. Aktivitas seni ekspresif dapat menjadi sarana untuk mengekspresikan emosi serta pengalaman yang sulit disampaikan secara verbal (Haiblum-Itskovitch et al., 2018).

Kegiatan berkebun kelompok dilaksanakan sebanyak tiga kali pertemuan yang meliputi menghisap pot, menanam kangkung, menyiram tanaman, memberikan pupuk, hingga memanen hasil tanaman. Setiap peserta memiliki satu pot tanaman yang dirawat secara mandiri selama program berlangsung. Kegiatan ini dipilih karena dapat memberikan stimulasi sensorik, melatih fokus dan tanggung jawab, serta mendorong terbentuknya rutinitas yang positif. Selain itu, aktivitas berkebun juga diketahui dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan interaksi sosial pada individu dengan kerentanan psikososial (Soga et al., 2017).

2.3. Sasaran Program

Sasaran kegiatan adalah kelayan shelter dengan kategori campuran ODGJ dan PGOT yang berusia sekitar 30-60 tahun. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan berkisar antara 4-10 orang pada setiap sesi. Kelayan yang dilibatkan merupakan individu dengan kondisi yang relatif stabil, mampu berkomunikasi secara sederhana, serta dapat mengikuti instruksi dan berpartisipasi dalam kegiatan

kelompok. Kriteria tersebut digunakan untuk memastikan kegiatan dapat berlangsung dengan aman dan sesuai dengan kemampuan masing-masing peserta. Pemilihan peserta juga mempertimbangkan rekomendasi petugas shelter yang memahami kondisi dan kesiapan kelayan untuk mengikuti kegiatan secara berkelompok.

2.4. Metode Evaluasi Keberhasilan Program

Evaluasi program dilakukan secara deskriptif melalui observasi partisipatif, catatan lapangan, dokumentasi kegiatan, serta wawancara informal dengan kelayan dan petugas shelter. Aspek yang diamati meliputi tingkat partisipasi peserta, antusiasme selama mengikuti kegiatan, kemampuan berinteraksi dengan kelayan lain, keberanian dalam mengekspresikan diri, serta perubahan perilaku sosial yang tampak selama program berlangsung. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif untuk memberikan gambaran mengenai pelaksanaan program serta perubahan yang muncul pada kelayan setelah mengikuti kegiatan dukungan psikososial kelompok selama berada di shelter. Hasil evaluasi digunakan sebagai dasar untuk menilai ketercapaian tujuan program dan mengidentifikasi aspek yang perlu dikembangkan pada kegiatan selanjutnya.

3 HASIL DAN ANALISIS

Program Dukungan Psikososial Kelompok (DPK) telah dilaksanakan di UPTD Among Jiwo Kota Semarang selama periode Maret-Mei 2026. Program ini terdiri dari tiga kegiatan utama, yaitu senam bersama, menggambar ekspresif, dan berkebun kelompok. Sebelum pelaksanaan program, tim mahasiswa melakukan observasi awal dan koordinasi dengan petugas shelter untuk mengidentifikasi kebutuhan kelayan serta menentukan bentuk kegiatan yang sesuai. Selain itu, berdasarkan hasil wawancara dengan supervisor lapangan UPTD Among Jiwo, Ibu Demawati Nur Azizah, S.Psi., diketahui bahwa kelayan di shelter memiliki aktivitas harian yang relatif terbatas sehingga sering mengalami kejenuhan akibat kurangnya kegiatan yang terstruktur. Temuan tersebut juga diperkuat oleh hasil observasi tim mahasiswa yang menunjukkan bahwa sebagian kelayan lebih banyak menghabiskan waktu dengan duduk, beristirahat, atau melakukan aktivitas yang berulang setiap harinya. Oleh karena itu, dipilih kegiatan yang bersifat rekreatif, mudah diikuti, serta mampu mendorong interaksi sosial antar kelayan sebagai bentuk dukungan psikososial untuk mengurangi kejenuhan dan meningkatkan keterlibatan sosial mereka selama berada di shelter.

3.1. Senam Bersama

Kegiatan pertama yang dilaksanakan adalah senam bersama yang dilakukan secara rutin setiap hari Jumat pagi. Kegiatan diawali dengan pemutaran video senam yang kemudian dicontohkan oleh fasilitator dan diikuti oleh kelayan bersama para pegawai. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan berkisar antara 4–10 orang pada setiap sesi. Selama pelaksanaan, seluruh kelayan tampak antusias mengikuti gerakan yang dicontohkan. Kelayan mengikuti aktivitas secara aktif sehingga suasana

kegiatan terlihat lebih hidup dibandingkan kondisi sehari-hari shelter yang cenderung monoton. Selain itu, kelayan saling memperhatikan gerakan satu sama lain dan beberapa kali menunjukkan ekspresi senang serta tertawa selama kegiatan berlangsung. Hasil observasi tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik kelompok mampu menciptakan suasana yang lebih positif dan mendorong terjadinya interaksi sosial antar kelayan. Temuan ini sejalan dengan laporan World Health Organization (2022) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik dapat membantu meningkatkan suasana hati, mengurangi stres psikologis, serta memperkuat hubungan sosial pada kelompok rentan. Hasil ini juga didukung oleh meta-analisis Tao et al. (2025) yang menemukan bahwa aktivitas fisik berbasis kelompok secara konsisten berkontribusi terhadap peningkatan interaksi sosial, sejalan dengan peningkatan interaksi yang teramati selama sesi senam bersama di UPTD Among Jiwo. Dokumentasi pelaksanaan kegiatan dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Kegiatan Senam Bersama

Gambar 2 menunjukkan fasilitator dan peserta mengikuti kegiatan senam bersama secara aktif dan antusias.

3.2. Menggambar Ekspresif

Kegiatan berikutnya adalah menggambar ekspresif yang dilaksanakan dalam dua pertemuan dengan tema “Hal yang Membuat Saya Senang”. Pada pertemuan pertama, diikuti oleh 5 kelayan, dimana mereka diminta menggambar objek atau pengalaman yang mereka sukai menggunakan media kertas gambar dan crayon. Pada pertemuan kedua diikuti oleh 7 kelayan, dengan instruksi kelayan menghias hasil gambar dan membuat bingkai sederhana. Setelah kegiatan selesai, fasilitator mengajak kelayan mengikuti sesi berbagi cerita mengenai makna gambar yang telah dibuat. Seluruh peserta tampak antusias selama proses menggambar maupun menghias hasil karya mereka. Kelayan mampu mengikuti instruksi dengan baik dan menunjukkan keterlibatan emosional selama kegiatan berlangsung. Pada sesi refleksi, sebagian besar kelayan secara sukarela menceritakan makna gambar yang dibuat dengan penuh semangat.

Beberapa kelayan menggambarkan pemandangan yang indah, keluarga, pengalaman menyenangkan, maupun aktivitas yang mereka sukai. Selain itu, respons emosional positif juga terlihat ketika kelayan mengetahui bahwa hasil gambar yang telah dibuat dapat dibawa dan disimpan. Sebagian besar peserta tampak senang dan menunjukkan rasa bangga terhadap hasil karya mereka dengan memajang hasil karya tersebut di kamar dekat tempat tidur masing-masing. Temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas seni dapat menjadi sarana yang aman bagi kelayan untuk mengekspresikan pengalaman dan emosi secara non-verbal. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Haiblum-Itskovitch et al. (2018) yang menjelaskan bahwa aktivitas seni ekspresif dapat membantu proses katarsis emosi, meningkatkan keterlibatan emosional, serta mendukung regulasi emosi individu. Temuan ini juga konsisten dengan hasil studi Henningsson et al. (2024) mengenai intervensi seni partisipatif berbasis kelompok bagi individu dengan gangguan jiwa berat, yang menunjukkan bahwa aktivitas kreatif dapat memperkuat keterhubungan sosial, harapan, dan proses pemulihan psikologis. Kegiatan menggambar ekspresif yang dilaksanakan dalam program dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Kegiatan Menggambar dan Menghias Bingkai Ekspresi

Gambar 3 menunjukkan pelaksanaan kegiatan menggambar ekspresif sebagai media bagi kelayan untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan.

3.3. Berkebun Kelompok

Kegiatan terakhir adalah berkebun kelompok yang dilaksanakan dalam tiga pertemuan yang diikuti oleh 6-8 kelayan di setiap sesinya. Aktivitas yang dilakukan meliputi menghias pot, menanam bibit kangkung, menyiram tanaman, memberikan pupuk, hingga memanen hasil tanaman. Setiap peserta memiliki satu pot tanaman yang menjadi tanggung jawab masing-masing. Selama kegiatan berlangsung, kelayan terlihat aktif mengikuti seluruh tahapan berkebun. Berdasarkan hasil observasi, kegiatan ini tidak hanya menjadi aktivitas pengisi waktu, tetapi juga memunculkan rasa tanggung jawab personal terhadap tanaman yang dirawat. Beberapa kelayan bahkan menunjukkan inisiatif untuk memeriksa kondisi tanaman dan menyiramnya di luar jadwal kegiatan bersama.

Hasil wawancara informal dan sesi refleksi menunjukkan bahwa seluruh peserta merasa senang mengikuti kegiatan berkebun. Kelayan menyampaikan bahwa kegiatan tersebut membantu mengurangi rasa bosan selama berada di shelter serta memberikan kesempatan untuk berbincang dan berinteraksi dengan kelayan lain. Temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas berkebun mampu menciptakan suasana

sosial yang lebih aktif dan suportif. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Soga et al. (2016) yang menyatakan bahwa kegiatan berkebun dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, membangun rutinitas yang adaptif, serta memperkuat keterhubungan sosial individu. Pelaksanaan kegiatan berkebun kelompok dapat dilihat pada Gambar 4.



Gambar 4. Kegiatan Berkebun Kelompok

Gambar 4. menunjukkan peserta yang terlibat dalam kegiatan berkebun kelompok. Secara umum, hasil evaluasi yang dilakukan melalui observasi partisipatif, wawancara informal, catatan lapangan, dan sesi refleksi. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa peserta memberikan respons yang positif terhadap seluruh rangkaian kegiatan dukungan psikososial yang dilaksanakan. Tingginya partisipasi dan antusiasme peserta pada setiap kegiatan menunjukkan bahwa program yang diberikan sesuai dengan kebutuhan dan kondisi kelayan di shelter. Selama kegiatan berlangsung, peserta terlihat aktif mengikuti setiap sesi, mulai dari senam bersama, menggambar ekspresif, hingga berkebun kelompok. Selain itu, terjadi peningkatan interaksi sosial antar peserta yang ditunjukkan melalui komunikasi yang lebih terbuka, kerja sama selama kegiatan, serta keterlibatan dalam sesi diskusi dan refleksi. Beberapa peserta juga menunjukkan antusiasme yang lebih tinggi dibandingkan pada awal kegiatan, yang terlihat dari kesediaan mereka untuk berbagi pengalaman dan mengekspresikan perasaan selama program berlangsung.

Hasil program ini sejalan dengan penelitian Haryati et al. (2025) yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis kelompok mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis kelompok rentan. Temuan ini juga didukung oleh Rahmah et al. (2025) yang menemukan bahwa kegiatan kelompok yang memberikan ruang berbagi dan ekspresi emosi dapat meningkatkan keterlibatan emosional peserta. Selain itu, hasil ini sejalan dengan Amaral dan Loureiro (2021) yang menunjukkan bahwa intervensi sosio-edukasi berbasis kelompok pada lansia yang terinstitusionalisasi mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis dan partisipasi sosial secara signifikan, memperkuat relevansi pendekatan kelompok bagi kelayan dengan kondisi institusionalisasi jangka panjang seperti di UPTD Among Jiwo. Temuan pengabdian masyarakat ini adalah Program Dukungan Psikososial Kelompok yang terdiri atas kegiatan senam bersama, menggambar ekspresif, dan berkebun kelompok mampu meningkatkan partisipasi, interaksi sosial, antusiasme, serta memberikan ruang ekspresi emosi yang positif bagi kelayan UPTD Among Jiwo Kota Semarang. Kegiatan yang bersifat rekreatif, partisipatif, dan berbasis

kelompok mampu membantu mengurangi kejenuhan yang muncul akibat minimnya aktivitas terstruktur selama tinggal di shelter. Selain itu, program juga memberikan ruang bagi kelayan untuk berinteraksi, mengekspresikan diri, serta memperoleh pengalaman positif dalam lingkungan yang suportif.

Meskipun demikian, program ini memiliki beberapa keterbatasan. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan cenderung berubah pada setiap sesi karena kondisi kelayan yang dinamis. Perubahan jumlah peserta terjadi karena adanya proses keluar-masuk kelayan di shelter, baik karena pemulangan kepada keluarga, rujukan ke lembaga lain, maupun kedatangan kelayan baru. Selain itu, tidak seluruh kelayan dapat dilibatkan dalam kegiatan mengingat kondisi psikologis dan fisik yang beragam. Partisipasi kegiatan hanya diberikan kepada kelayan yang berada dalam kondisi relatif stabil dan mampu mengikuti instruksi secara kooperatif. Beberapa kelayan tidak dapat mengikuti kegiatan karena sedang mengalami ketidakstabilan kondisi mental, seperti gejala gangguan jiwa yang masih aktif atau kondisi depresi yang memengaruhi keterlibatan mereka dalam aktivitas kelompok.

Di samping itu, sebagian kelayan merupakan lansia dengan keterbatasan fisik, termasuk kondisi bed rest, sehingga tidak memungkinkan untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan yang dilaksanakan. Kondisi tersebut menyebabkan cakupan peserta program menjadi terbatas dan belum dapat menjangkau seluruh kelayan yang berada di shelter. Selain itu, evaluasi program masih dilakukan secara deskriptif melalui observasi dan wawancara informal sehingga belum dapat mengukur perubahan kondisi psikologis secara objektif. Keterbatasan durasi pelaksanaan program juga menyebabkan dampak jangka panjang terhadap kesejahteraan psikologis kelayan belum dapat diketahui secara menyeluruh. Oleh karena itu, program serupa di masa mendatang disarankan untuk dilaksanakan secara lebih berkelanjutan dengan variasi aktivitas yang lebih beragam serta menggunakan instrumen evaluasi yang lebih terstruktur agar dampak program dapat diukur secara lebih komprehensif.

4 KESIMPULAN

Program Dukungan Psikososial Kelompok (DPK) di UPTD Among Jiwo Kota Semarang menunjukkan bahwa kegiatan seperti senam bersama, menggambar ekspresif, dan berkebun secara kelompok dapat meningkatkan partisipasi, antusiasme, dan interaksi sosial. Selain itu, kegiatan ini menyediakan ruang untuk ekspresi emosional yang lebih sehat bagi ODGJ dan PGOT yang kondisinya relatif stabil. Program ini juga membantu mengurangi rasa bosan karena kurangnya aktivitas terstruktur selama mereka tinggal di shelter, serta menciptakan lingkungan sosial yang lebih aktif dan mendukung. Hasil ini menunjuk pada kemungkinan penerapan pendekatan psikologi kebencanaan dalam konteks kerentanan sosial kronis melalui intervensi psikososial berbasis kelompok yang sederhana. Untuk ke depannya, program serupa dapat dikembangkan dengan lebih berkelanjutan, memperkaya variasi kegiatan, serta menggunakan instrumen evaluasi yang lebih terstruktur untuk mengukur dampak psikologis dengan lebih mendalam.

REFERENSI

- Amaral, A. P., Loureiro, A. (2021). Evaluation of the impact of a socio-educational intervention in quality of life and mental health of institutionalized elderly. *European Psychiatry*, 64 (S1), S538. <https://doi.org/10.1192/j.europsy.2021.1243>
- Arizki, Wijayanti, C. N., Dewi, K. M., Tambang, W. S., & Hutahean, E. S. H. (2025). Program integratif dalam meningkatkan keterampilan sosial, kemandirian, dan dukungan sosial pada penyandang disabilitas mental di Sentra Terpadu Pangudi Luhur Bekasi. *Jurnal Psikologi Atribusi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 13-25. <https://doi.org/10.31599/ehrvvw39>
- Dinas Sosial Kota Semarang. (2023). Profil Unit Pelaksana Teknis Daerah (UPTD) Among Jiwo.
- Haiblum-Itskovitch, S., Czamanski-Cohen, J., & Galili, G. (2018). Emotional response and changes in heart rate variability following Art-Making with three different art materials. *Frontiers in Psychology*, 9, 968. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00968>
- Haryati, A., Anggraini, N., Ningsih, E. P., Putri, A. E., Putri, D. H., Sari, D., Siska, B. A., Krisna, D., Prayoga, P. R., Pebriyanti, L., Jenira, J., Arbaini, M., Hadikusuma, R., Oktaviya, P., Permata, R., Novarianti, N. Z., Pransisca, S., Ananda, D., Repaldo, R., & Purnama, V. T. (2025). Intervensi edukasi stres pada lansia: Upaya peningkatan kesejahteraan psikologis melalui kegiatan pengabdian masyarakat. *Archive: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 10–22. <https://doi.org/10.55506/arch.v5i1.193>
- Henningsson, S., Bretisson, J. T., Bjorkedal, S.-T. B., Nielsen, K. S., Ebersbach, B., Hjorthoj, C., & Eplov, L. F. (2024). REWRITIMIZE your recovery: A study protocol for a randomised controlled Trial (RCT) examining the effectiveness of the new recovery-oriented creative writing group intervention REWRITIMIZE for people with serve mental illness. *BMC Psychiatry*, 24, 879. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-06254-5>
- International Federation of Red Crescent Societies (IFRC). (2020). Psychosocial support in emergencies: A guide for community-based interventions. IFRC Reference Centre for Psychosocial eSupport.
- Inter-Agency Standing Committee (IASC). (2019). IASC guidelines on mental health and psychosocial support in emergency settings. IASC.
- Kementerian Sosial RI (2020). Laporan akuntabilitas kinerja instansi pemerintah (LAKIP) Kementerian Sosial Republik Indonesia. Kementerian Sosial RI.
- Muqoddam, F., Rini, H. P., Bawono, Y., Aini, K., Wibowo, W. P., Masrifah, M., Armani, N. P. R., & Najibullah, A. (2026). Psikoedukasi sebagai strategi penguatan manajemen diri dan emosi pada siswa SMKN 4 Malang. *Archive: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 317-330. <https://doi.org/10.55506/arch.v5i2.261>
- Rahmah, A., Lestari, C. J., Fasha, F., Septiany, M., Ramadhani, N. P., Rafliyanor, R., Wijayanti, R. P., Komalasari, S., Hairina, Y., & Fadhila, M. (2025). Membangun kesadaran emosional remaja panti asuhan melalui focus group discussion. *Archive: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 23–31. <https://doi.org/10.55506/arch.v5i1.194>
- Roy, R., Janaki Raman, K., Aravind Raj, E., & Varambally, S. (2024). Outcomes of psychosocial interventions for homeless individuals with mental illness: A systematic review. *International Journal of Social Psychiatry*, 70(5), 841-849. <https://doi.org/10.1177/00207640231217173>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Soga, M., Gaston, K. J., & Yamaura, Y. (2016). Gardening is beneficial for health: meta-analysis. *Preventive Medicine Reports*, 5, 92-99. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2016.11.007>
- Subiyanto, A., & Damayanti, N. (2022). Pengantar psikologi bencana. Penerbit Abhiseka Dipantara
- Tao, M., Li, S., Li, L., Cao, Y., & Zhuang, J. (2025). Impact of physical exercise on health and social interaction in older adults: A meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 131634313. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1634313>
- Wahyuni, A., Hartanto, R. V. P., & Nuryadi, M. H. (2021). Rehabilitasi sosial bagi orang dengan gangguan jiwa terlantar melalui Program Grilya Peduli Palang Merah Indonesia Kota

- Surakarta. *Sosio Konsepsia: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesejahteraan Sosial*, 11(1), 336-349. <https://doi.org/10.33007/ska.v11i1.2525>.
- World Health Organization. (2022). Global status report on physical activity 2022. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/363607>
- Zacharias, L., Christy, J., Roopesh, B. N., Binu, V. S., & Kasi, S. (2024). Development of a scale for measuring psychosocial vulnerability in disaster-prone areas. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 113, 104761. <https://doi.org/10.1016/j.ijdrr.2024.104761>