

PELATIHAN *RESPECTING PERSONAL SPACE* BERBANTUAN *ART THERAPY*

Ajeng Intan Nur Rahmawati*¹, Imam Ariffudin²

^{1,2}Universitas PGRI Kanjuruhan Malang

*e-mail: ajengintan@unikama.ac.id

Abstrak

Hidup bertetangga tidak lepas dari komunikasi dan interaksi antar individu satu dengan yang lain. Mengacu pada hal tersebut maka perlu adanya kesadaran individu untuk saling menghargai dan menghormati peran dan kehidupan keluarga lain. *Respecting personal space* menjadi keterampilan yang perlu dimiliki individu untuk bermasyarakat sehingga individu mengerti batasan yang bisa mereka lampau dan tidak. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pelatihan kepada masyarakat untuk memiliki rasa *respectfull* pada *personal space* individu lain agar keterampilan sosial terus berkembang secara optimal. Agar kegiatan pemberian edukasi ini dapat mencapai target yang diinginkan, proses interaksi dalam pelatihan mempergunakan metode a) *discussion*, b) tanya jawab, c) pelatihan *respecting personal space*, dan d) *art therapy*. Pelaksanaan pelatihan *respecting personal space* ini meningkatkan kesadaran individu bahwa terdapat area public dan area pribadi dimana masing-masing area itu membutuhkan perlakuan yang berbeda

Kata Kunci: *respecting personal space, art therapy*

Abstract

Neighborly life cannot be separated from communication and interaction between individuals and each other. Referring to this, there is a need for individual awareness to respect and respect each other's roles and family life. Respecting personal space is a skill that individuals need to have in society so that individuals understand the boundaries they can and cannot exceed. The implementation of this community service aims to provide training to the community to have a sense of respect for the personal space of other individuals so that social skills continue to develop optimally. So that this educational activity can achieve the desired target, the interaction process in the training uses the methods a) discussion, b) question and answer, c) respecting personal space training, and d) art therapy. Implementation of this respecting personal space training increases individual awareness that there are public areas and private areas where each area requires different treatment.

Keywords: *respecting personal space, art therapy*

1. PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk sosial yang berinteraksi bersama individu lain (Juvonen & Wentzel, 1996; Leung, 2007). Ketika berinteraksi dengan individu lain tentunya membutuhkan komunikasi untuk dapat menciptakan kondisi yang nyaman dan efektif sehingga membutuhkan kemampuan untuk membatasi diri agar tidak mengganggu privasi individu lain (Riggio, 1986; Sue & Sue, 2012). Batasan area ini lebih dikenal dengan *space*. *Space* yang memiliki privasi dan tidak dapat dimasuki sembarang orang dinamakan *personal space* (Daymut, 2009; Kneebone, 2019; Sommer, 1959)

Personal space dipengaruhi oleh beberapa faktor. Pertama, *personal space* dipengaruhi norma-norma sosial, *space* kenyamanan individu dan perlindungan diri individu dari rasa tidak aman dan tindak kekerasan yang mungkin terjadi. Kedua, *personal space* dipengaruhi oleh norma dan budaya, usia, jenis kelamin, status emosional dan gangguan yang diderita individu. Ketiga, didasarkan bahwa individu lebih menyukai *space* tertentu untuk suatu komunikasi yang efektif dan nyaman (langsung vs. tidak langsung), hubungan sosial (musuh vs. teman) dan percakapan intim (casual vs. bisnis). Keempat, *personal space* dipengaruhi pula oleh situasi dimana orang berinteraksi (*indoor vs.*

outdoor), dan posisi saat berinteraksi baik dalam keadaan duduk atau berdiri (Febriyana, Dwisusanto, 2017; Gifford, 1983; Sommer, 1959).

Kehidupan bersosial menuntut individu mampu berkomunikasi dan menjalin hubungan baik dengan individu lain, sehingga pada situasi itu memungkinkan adanya disequilibrium antara *personal space* dengan *social skill* sehingga diperlukan adanya *respecting personal space* agar mereka mengerti batasan yang bisa mereka lampau dan tidak (Anandar et al., 2005; Nugraini & Ramdhani, 2016; Setianingsih et al., 2006).

Hasil studi pendahuluan di lokasi mitra, acapkali terjadi miskonsepsi pada masyarakat mengenai *personal space*. Masyarakat secara khusus belum memahami batasan-batasan personal milik individu lain sehingga berujung pada pertengkaran. Hal ini berdampak pada kemampuan mereka dalam bersosial, menjadi dijauhi, merasa bersalah dan lebih nyaman berkelompok dengan grup-grup sendiri atau bahkan menarik diri dari lingkungan sosial.

Merunut fenomena di atas, dibutuhkan suatu layanan khusus seperti halnya pelatihan guna mendukung terciptanya tujuan yang dimaksud. Pelatihan tersebut tentunya memiliki background keilmuan yang sesuai yaitu konseling. Adapun pelatihan yang sesuai adalah dengan menggunakan *art therapy*. *Art therapy* merupakan pendekatan konseling yang menitikberatkan pada kemampuan individu dalam mengekspresikan diri berbantuan sebuah media seni (Malchiodi, 2016).

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pelatihan kepada masyarakat untuk memiliki rasa *respectfull* pada *personal space* individu lain agar *social skill* terus berkembang secara optimal.

2. METODE

Agar kegiatan pemberian edukasi ini dapat mencapai target yang diinginkan, proses interaksi dalam pelatihan mempergunakan metode, sebagai berikut:

a) Ceramah/diskusi

Pengabdian memberikan materi dan edukasi terkait dengan isu yang diangkat dalam tema pengabdian kepada masyarakat

b) Tanya Jawab

Pada metode ini, pengabdian ingin melakukan *sharing session* untuk memberikan kesempatan kepada pengabdian dan peserta mengenai pengalaman, harapan, serta permasalahan yang dialami

c) Pelatihan *respecting personal space* berbantuan *art therapy*

Pengabdian memberikan pelatihan dan cara-cara dalam *respecting personal space*. Tujuan dari ini peserta bekerja sama menumbuhkan budaya respek antar sesama secara mandiri. Peserta diberikan media *art therapy* berupa dekorasi kue. Peserta menghias kue disertai dengan alat masing-masing. Selanjutnya peserta akan diberikan waktu untuk mengekspresikan diri melalui kue tersebut sesuai dengan kepribadiannya.

d) *Evaluasi*

Pada tahap ini, pengabdian meminta masing-masing peserta untuk melihat hasil karyanya dan karya temannya. Selanjutnya masing-masing peserta akan mempresentasikan maksud dari dekorasi tersebut kepada peserta lain. Pada sesi inilah masing-masing peserta belajar untuk menghargai karya dan tidak memberikan penilaian dalam sudut pandang *subjective*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan *respecting personal space* merupakan salah satu langkah untuk dapat membagikan keterampilan bersosial. Adapun serangkaian kegiatan yang terstruktur dan komprehensif adalah sebagai berikut:

a) Perencanaan

Kegiatan ini dimulai dengan mempersiapkan materi-materi dan bahan-bahan yang diperlukan dan sesuai dengan tema yang diangkat mengenai *respecting personal space*. Metode dan materi yang diberikan merujuk pada penelitian-penelitian terdahulu. Fokus pemberian edukasi ini adalah untuk memberikan pengetahuan mengenai dampak nyata secara positif dan negatif jika masyarakat tidak dilatih mengenai *respecting personal space* sehingga mencegah adanya tidak optimalnya *social skill*. Selain itu menyesuaikan cara berkomunikasi dengan masyarakat masa kini dan perkembangan teknologi yang semakin pesat

b) Pelaksanaan

Pelaksanaan pelatihan ini dilakukan di dalam bentuk workshop atau sesi pelatihan yang intensif dalam setting kelompok sehingga terdapat kohesivitas dalam kelompok tersebut.

1. Pengenalan Materi: peserta diperkenalkan pada konsep dan manfaat menyadari *boundaries*/batasan dalam bersosial. Peserta diminta merefleksikan kehidupan pribadinya dengan tanpa memasukkan nilai yang diberikan orang lain. Misalnya, “*kamu pelit*” padahal pada kenyataannya peserta hanya memberikan pos-pos pembagian keuangan sehingga tidak mengeluarkan uang untuk keperluan yang tidak termasuk dalam pos keuangan.
2. Pemahaman Materi: peserta diperkenankan untuk menganalisis perilakunya, mana yang *respect* dan mana yang *no respect*. Pengabdian memberikan penguatan materi mengenai *respect* dan konseling seni (*art therapy*).
3. Pengimplementasian: Masing-masing peserta bersama-sama menuliskan batasan pribadi dan batasan sosial untuk kemudian disampaikan kepada kelompok. Dilanjutkan dengan anggota dalam kelompok mengingat dan menuliskan kembali dalam *worksheet* masing-masing. Kemudian peserta mulai pada pelatihan *respecting personal space* berbantuan *art therapy* dengan menggunakan media kue. Kue tersebut akan didekorasi oleh peserta dengan menggunakan alat masing-masing yang telah disediakan. Setiap peserta akan mengekspresikan kepribadiannya seperti warna yang disukai, bentuk yang disenangi, dan tema yang difikirkan dalam sebuah kue.

c) Evaluasi

Setelah semua rangkaian kegiatan tersebut selesai diberikan, maka pematiripun akan memberikan instrument evaluasi berupa kuesioner yang berkaitan tentang materi yang telah peserta dapatkan. Melalui tahap-tahap tersebut, kelompok diharapkan dapat mengimplementasikan dalam kehidupan bertetangga dan sosial pada lingkup lebih luas. Pelaksanaan pelatihan ini akan mampu meningkatkan keterampilan sosial sehingga meminimalisir konflik eksternal. Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan dampak positif terhadap kelompok terkait. Adapun dampak positif tersebut adalah sebagai berikut:

Peningkatan Pengetahuan

Peningkatan pengetahuan yang dimaksud merupakan salah satu tujuan pada pelaksanaan pengabdian ini. Sebelumnya peserta kurang menyadari mengenai *boundaries* dalam kehidupan. Peserta kurang bisa beradaptasi pada perbedaan ranah pribadi dan ranah sosial. Namun, melalui pelatihan yang diberikan oleh pengabdian, peserta menyadari bahwa untuk bisa menciptakan hubungan harmonis antar individu, maka penting kiranya untuk bisa memahami *boundaries* tersebut.

Pemahaman ini tercermin dalam kemampuan peserta dalam menghargai hasil dekorasi dan pemaknaan terhadap dekorasi tersebut oleh masing-masing peserta. Peserta yang menjadi *audience* tidak memberikan penilaian secara personal atau subjektif namun melihat dari sudut pandang obyektif.

Pengembangan Keterampilan

Pengembangan keterampilan ini merupakan hasil dari pelatihan dan praktik yang dilakukan oleh pengabdian. Selain mendapatkan pemahaman pengetahuan, peserta juga dilatih untuk bisa mengekspresikan diri melalui dekorasi kue. Pelatihan ini menjadikan peserta belajar untuk bisa memutuskan mana yang terbaik untuk dirinya sendiri tanpa menghiraukan pendapat orang lain. Begitu juga sebaliknya, peserta diajarkan untuk tidak menghiraukan pilihan orang lain. Keterampilan ini diharapkan mampu untuk dikembangkan dan diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu melalui keterampilan ini dapat memberikan kontribusi secara personal pada pengembangan potensi masing-masing individu melalui seni.

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sejalan dengan Malchiodi (2016) yang menyatakan bahwa art therapy mampu memberdayakan individu untuk bisa memahami dirinya melalui sebuah karya. Art therapy memberikan pemahaman kepada individu untuk bisa melihat sisi lain dari individu lain yang terungkapkan melalui sebuah karya (Minh-Anh Nguyen, 2015; Serlin, 2007)

4. KESIMPULAN

Pelatihan ini dilakukan dengan serangkaian tahapan yang komprehensif. Pada tiap tahapannya memiliki maksud dan tujuan untuk peningkatan pengetahuan dan menciptakan hubungan sosial yang harmonis. Melalui pelatihan ini, kelompok masyarakat teredukasi bahwa penting kiranya sebagai individu memahami individu lain dengan cara menghargai batasan-batasan kehidupan orang lain.

Pelatihan respecting personal space berbantuan art therapy ini dapat membuktikan bahwa dengan menghargai batasan orang lain, maka kehidupan bermasyarakat menjadi lebih produktif dan harmonis sehingga meminimalisir gesekan-gesekan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Anandar, R., Wibhawa, B., & Wibowo, H. (2005). Dukungan sosial terhadap anak jalanan di rumah singgah. *Share Social Work*, 5(1), 81–88.
- Daymut, J. A. (2009). *Personal Space – A Social Skill*. 239.
- Febriyana, Y. Basuki Dwisusanto, D. (2017). Effect on Children Play Room Typology Pattern Play Activity Behavior of Children Case Study: Rusunawa Jatinegara West, East Jakarta and Rusunawa Cigugur, Cimahi, West Java. *Riset Arsitektur (RISA)*, 1(03), 342–361. <https://doi.org/10.26593/risa.v1i03.2602.342-361>
- Gifford, R. (1983). The experience of personal space: Perception of interpersonal distance. *Journal of Nonverbal Behavior*, 7(3), 170–178. <https://doi.org/10.1007/BF00986947>

- Juvonen, J., & Wentzel, K. (1996). *Social motivation: Understanding children's school adjustment*. http://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=C_k_b15-twMC&oi=fnd&pg=PP1&dq=Social+motivation+understanding+children%27s+school+adjustment&ots=DubglKt36R&sig=QbZf1jxuj5y9UgUa47N8tjx0yA
- Kneebone, R. (2019). Personal space. *The Lancet*, 393(10188), 2291. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)31203-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)31203-6)
- Leung, L. (2007). Stressful Life Events, Motives for Internet Use, and Social Support Among Digital Kids. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 204–214. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9967>
- Malchiodi, C. A. (2016). The Art and Science of Art Therapy: Art Therapy and the Brain. In *Handbook of Art Therapy*.
- Minh-Anh Nguyen. (2015). Art Therapy – A Review of Methodology. *Dubna Psychological Journal*, 4(July), 29–43. https://www.researchgate.net/publication/304996838_Art_Therapy_-_A_Review_of_Methodology
- Nugraini, I., & Ramdhani, N. (2016). Keterampilan Sosial Menjaga Kesejahteraan Psikologis. *Jurnal Psikologi UGM*, 43(3), 183–193.
- Riggio, R. E. (1986). Assessment of Basic Social Skills. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(3), 649–660. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.3.649>
- Serlin, I. A. (2007). Theory and practices of art therapies: Whole person integrative approaches to healthcare. *Whole Person Healthcare Vol 3: The Arts and Health.*, January 2007, 107–119.
- Setianingsih, E., Uyun, Z., & Yuwono, S. (2006). Hubungan antara Penyesuaian Sosial dan Kemampuan Menyelesaikan Masalah dengan Kecenderungan Perilaku Delinkuen pada Remaja. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(1), 29–35.
- Sommer, R. (1959). Studies in Personal Space. *Sociometry*, 22(3), 247. <https://doi.org/10.2307/2785668>
- Sue, D. W., & Sue, D. (2012). Counseling the culturally diverse: Theory and practice. *Adolescence*, 5th, 200–201. <https://doi.org/10.1097/00005053-200006000-00016>

First Publication Right

SUBSERVE: Community Service and Empowerment Journal

This Article is Licensed Under

