

## PELATIHAN MERAJUT SEBAGAI MEDIA TERAPI KESEHATAN MENTAL ANAK BINAAN LPKA KELAS 1 TANGERANG

Ulul Hidayah<sup>1</sup>, Rosiana Nurwa Indah<sup>2</sup>, Suci Rahmawati Prima<sup>3</sup>,  
Naufal Shidqi Laras<sup>4</sup>, Nur Atika<sup>5</sup>

Universitas Terbuka

ulul-hidayah@ecampus.ut.ac.id

### Abstrak

#### Kata Kunci:

Anak Binaan,  
Art Teraphy,  
Kesehatan  
mental, LPKA  
Kelas 1  
Tangerang,  
Merajut

LPKA Kelas 1 Tangerang berfungsi sebagai lembaga rehabilitasi dan pembinaan fisik, spiritual dan emosional anak-anak yang bermasalah dengan hukum. Tantangan utama dalam proses pembinaan adalah keterbatasan sumber daya pembina. Dosen dan mahasiswa dengan keterampilan dan pengetahuan dapat menjadi salah satu tenaga pendamping dalam kegiatan pembinaan kesehatan mental dan pengelolaan emosi. Pendampingan kesehatan mental dengan pendekatan terapi kesenian (*art teraphy*) khususnya merajut. Sehingga tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah memberikan pelatihan merajut sebagai media terapi kesehatan mental dalam proses pendampingan anak binaan LPKA Kelas 1 Tangerang. Metode kegiatan dilakukan dengan pendampingan dan konseling emosional yang dilakukan secara berkala dan dikemas dalam kegiatan pelatihan. Pelatihan yang diberikan tidak hanya memberikan materi teknik-teknik merajut namun juga melatih fokus dan ketenangan dalam kontrol emosi. Teknik-teknik dasar merajut yang diajarkan seperti membuat simpul awal, tusuk rantai (*chain*), tusuk tunggal (*single crochet*), dan tusuk ganda (*double crochet*). Hasil pelatihan yang dilakukan memberikan peningkatan keterampilan anak binaan untuk menghasilkan karya seni yang bernilai ekonomi. Pelatihan yang telah dilakukan memberikan perubahan pengetahuan anak binaan yang lebih baik dalam hal merajut berdasarkan hasil *pre test* dan *post test*. Kegiatan pendampingan kesehatan mental telah meningkatkan fokus dan perilaku sabar dalam melakukan kegiatan merajut. Dampak dari pelatihan ini menunjukkan seluruh peserta memberikan respon yang merasa sedang dan bahagia saat mengikuti kegiatan, adanya rasa keinginan untuk melanjutkan rajutannya dan rasa terbantu dalam pengelolaan emosi setelah menjalani kegiatan pelatihan merajut

### A. Pendahuluan

Merajut merupakan aktivitas yang tidak hanya berfungsi sebagai proses produksi kain atau barang fashion melalui teknik pengolahan benang, tetapi juga memiliki dimensi psikologis yang signifikan. Dalam perspektif ilmu psikologi, merajut dapat dipandang sebagai sarana ekspresi diri dan pengembangan kreativitas, sekaligus memberikan manfaat multidimensional, baik fisik, emosional, maupun mental. Aktivitas ini terbukti melatih keterampilan motorik halus dan koordinasi, serta mendorong peningkatan fokus, ketahanan, dan kesejahteraan psikologis individu. Dari sisi psikologis, merajut dapat berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan kesejahteraan mental. Kegiatan ini telah diteliti dan

dibuktikan mampu mengurangi tingkat kecemasan dan stres. Merajut diterapkan sebagai terapi secara signifikan dapat mengurangi kecemasan pada ibu-ibu yang mengalami dampak dari pandemi COVID-19 (Morse et al., 2021; Rahmawaty & Silalahiv, 2022). Penelitian menunjukkan bahwa sifat repetitif dan meditatif dalam merajut mampu menghadirkan fokus dan ketenangan, sehingga menjadikannya sebagai aktivitas yang memiliki efek terapeutik.

Aktivitas merajut telah terbukti memberikan dampak positif pada kesehatan mental individu. Merajut tidak hanya meningkatkan motivasi dalam belajar, tetapi juga berfungsi sebagai sarana penguatan mental dan emosional, yang penting untuk keseimbangan psikologis terutama dalam tekanan lingkungan (Pöllänen & Weissmann-Hanski, 2020). Merajut menjadi sarana ekspresi kreatif yang membantu individu mengatasi perasaan negatif. Efektivitasnya sebagai media penyembuhan bergantung pada komitmen dan ketulusan individu, yang dapat menghasilkan manfaat psikologis seperti suasana hati yang lebih baik serta berkurangnya kecemasan dan depresi.

LPKA Tangerang merupakan lembaga pembinaan kelas I yang dibangun sejak tahun 1925 pada masa Hindia Belanda dengan kapasitas maksimal 220 anak (Adipradipto et al., 2019). LPKA Kelas I Tangerang membina 145 anak dengan usia 14 hingga 18 tahun. Program pembinaan yang dilakukan meliputi pembinaan keterampilan dan kerohanian, serta pendampingan emosional (Gambar 1). Dalam pelaksanaan pembinaan LPKA Kelas I Tangerang telah melakukan kerjasama dengan perusahaan melalui skema CSR dan juga beberapa kelompok masyarakat.

**Gambar 1.**

Kegiatan Pembinaan di LPKA Kelas I Tangerang Sumber: Dokumentasi LPKA



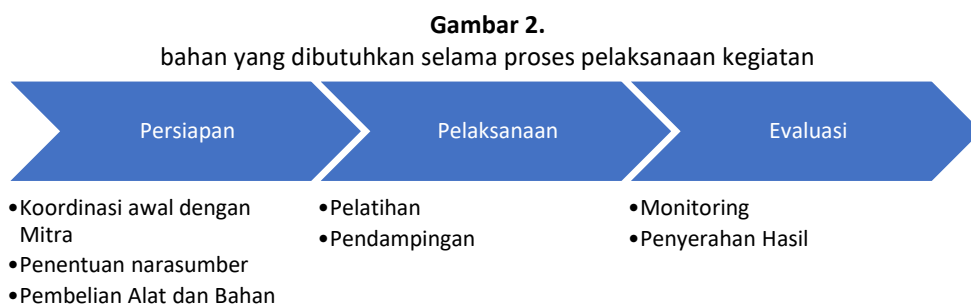
Salah satu permasalahan yang dihadapi oleh LPKA Kelas I Tangerang adalah kurangnya sumber daya manusia (SDM) pembina, mitra kerjasama, anggaran dan fasilitas penunjang. LPKA mengalami keterbatasan sumber daya manusia yang berkualitas dan berpengalaman dalam pembinaan anak. Sarana dan prasarana belum cukup memadai untuk mendukung proses pembinaan anak binaan. Fasilitas menjadi penting untuk memberikan ruang yang nyaman dalam mendukung proses belajar, serta menjaga kualitas

kesehatan fisik dan mental anak binaan (Gupta et al., 2024). Tantangan lainnya adalah keterbatasan anggaran yang memadai untuk membuat program-program pelatihan dan pembinaan anak. Keterbatasan tersebut dapat dilakukan dengan menjalin kerjasama dengan berbagai mitra dalam penyediaan fasilitator/tutor/mentor (Pramana et al., 2022). Namun, belum banyak masyarakat dan perusahaan yang memiliki pengetahuan tentang keberadaan LPKA. Sehingga jumlah kerjasama yang dimiliki LPKA dengan instansi lain belum banyak dan signifikan dalam membantu proses pembinaan anak.

Dosen dan mahasiswa sebagai sivitas akademika memiliki tugas untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat (Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012). Kegiatan pengabdian tersebut dapat berupa Kuliah Kerja Nyata (KKN), seminar, pelatihan, penelitian, atau program-program pemberdayaan masyarakat lainnya (Tawafak & Al Hinaai, 2024). Berdasarkan permasalahan tersebut kegiatan PkM dapat menjadi salah satu solusi kebutuhan tenaga pendampingan emosional untuk anak binaan di LPKA Kelas 1 Tangerang. Sehingga, pada kegiatan PkM ini bertujuan untuk memberikan pelatihan merajut sebagai media terapi kesehatan mental dalam proses pendampingan anak binaan LPKA Kelas 1 Tangerang. Kegiatan PkM tersebut diharapkan dapat memberikan bekal pengetahuan dan keterampilan bagi anak binaan yang dapat bermanfaat untuk kehidupan pasca rehabilitasi. Kegiatan ini diharapkan dapat membantu LPKA kelas 1 Tangerang dalam melakukan pembinaan anak-anak.

## B. Metode Pelaksanaan

Tahapan pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dibagi dalam tiga tahapan (Gambar 2). Tahap pertama adalah persiapan dengan kegiatan berupa koordinasi awal dengan mitra, penentuan narasumber dan pembelian alat dan bahan. Koordinasi dengan mitra penting untuk dilakukan sebagai konfirmasi atas persetujuan usulan proposal dan menyepakati rencana teknis kegiatan seperti waktu, lokasi dan peserta kegiatan. Selanjutnya tim PkM berbagi tugas untuk mempersiapkan kebutuhan kegiatan baik dari narasumber, alat dan bahan yang dibutuhkan selama proses pelaksanaan kegiatan.



Pelaksanaan kegiatan PKM meliputi pelatihan dan pendampingan. Pelatihan yang diberikan meliputi definisi merajut, alat dan bahan, manfaat merajut, serta materi dasar merajut yang diajarkan seperti membuat simpul awal, tusuk rantai (*chain*), tusuk tunggal (*single crochet*), dan tusuk ganda (*double crochet*). Dalam pelaksanaan ini anak binaan juga didampingi untuk melatih fokus dan ketenangan dalam kontrol emosi sebagai bagian dari terapi kesehatan mental. Hal ini dikarenakan kegiatan merajut telah terbukti memiliki banyak manfaat kesehatan seperti menurunkan tekanan darah, detak jantung, menurunkan ketegangan otot, mengurangi efek dan/atau gejala depresi dan kecemasan, memperlambat timbulnya demensia, meningkatkan rasa sejahtera, mengurangi rasa kesepian dan isolasi, serta meningkatkan rasa berguna dan inklusi dalam masyarakat (Sjöberg & Porko-Hudd, 2019). Selain itu, kerajinan tangan memiliki manfaat kesehatan mental, seperti peningkatan efikasi diri emosional (diukur melalui Skala Efikasi Diri Emosional, ESES), bagi peserta ketika dipraktikkan dalam kelompok sosial (Wolyniec, 2022).

Tahap terakhir dari kegiatan PKM adalah evaluasi. Evaluasi dilakukan secara berkala pada setiap akhir sesi pelatihan dan pendampingan sebagai bentuk monitoring. Proses monitoring ini dilakukan dengan melihat hasil lembar refleksi kegiatan anak binaan. Monitoring merupakan kegiatan mengamati dan memeriksa kemajuan secara sistematis, sebagian melalui indikator, menuju pencapaian suatu tujuan. Monitoring juga menjadi elemen kunci dalam memastikan bahwa perencanaan dan kegiatan yang dilaksanakan berkontribusi pada tujuan dan dampak yang diharapkan (Neumann et al., 2018). Hal ini menjadikan kegiatan monitoring ini bertujuan untuk mengetahui dampak kegiatan merajut sebagai media terapi kesehatan mental anak binaan. Selanjutnya, di akhir kegiatan PKM tim menyerahkan laporan hasil kegiatan proses pendampingan kesehatan mental anak binaan selama tiga bulan kepada Ketua LKPA Kelas 1 Tangerang sebagai bentuk pertanggung jawaban.

### C. Hasil dan Pembahasan

#### 1. Karakteristik Peserta Merajut

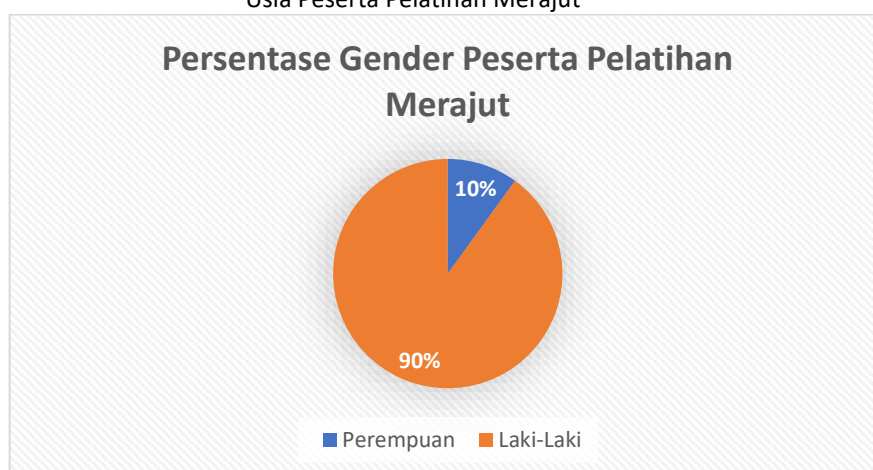
Anak binaan di LKPA Kelas I Tangerang memiliki rentan usia 15 s/d 18 tahun. Hal ini sesuai dengan peraturan perundang-undangan yakni UU No. 11 tahun 2012 tentang Sistem Peradilan Pidana Anak. UU SPPA mendefinisikan anak di bawah umur sebagai anak yang telah berumur 12 tahun tetapi belum berumur 18 tahun. Sedangkan untuk penjatuhannya sanksi pidana berlaku pada anak yang berusia 15 tahun keatas. (Sesuai dengan Pasal 69 ayat 2 UU SPPA). Total peserta pelatihan merajut adalah 30 anak binaan dengan usia didominasi oleh 17 tahun (40%).

**Gambar 3.**  
Usia Peserta Pelatihan Merajut



Kegiatan merajut sebagai media terapi anak binaan memiliki manfaat ganda sebagai bekal keterampilan tambahan anak yang sangat bermanfaat ketika sudah keluar dari LPKA. Manfaat pelatihan merajut bisa diikuti oleh siapa saja, baik laki-laki maupun perempuan, tanpa batasan usia, dengan tingkat kesulitan yang disesuaikan dengan kemampuan peserta. Persentase gender dalam pelatihan merajut ini menunjukkan terdapat lebih banyak laki-laki daripada perempuan yang berminat dan mengikuti pelatihan merajut. Data menunjukkan terdapat 90% peserta laki-laki dan 10% peserta perempuan.

**Gambar 4.**  
Usia Peserta Pelatihan Merajut



## 2. Pelatihan Merajut

Kegiatan pelatihan merajut merupakan bagian dari program pengabdian kepada masyarakat yang bekerjasama dengan mitra LPKA Kelas 1 Tangerang. Kegiatan merajut bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan mental anak binaan. Pelatihan merajut dilakukan dalam 8 kali pertemuan. Kegiatan pelatihan merajut diawali dengan pemaparan oleh kak Heni selaku narasumber dalam pelatihan tersebut. Pemaparan terkait merajut dilakukan bersamaan dengan memberikan

sample rajutan yang telah menjadi barang yang dapat digunakan seperti tas dan kain noken yang dapat dijual dan bernilai ekonomi. Kegiatan merajut memiliki berbagai manfaat terutama dari sisi kesehatan mental seperti mengurangi stres dan kecemasan, meningkatkan fokus dan konsentrasi, membantu dalam proses berduka serta meningkatkan rasa percaya diri.

Dalam setiap sesi pelatihan selanjutnya peserta diajak untuk meningkatkan pengetahuan mereka tentang teknik-teknik merajut dengan fokus dan sabar. Teknik-teknik merajut seperti membuat simpul awal, tusuk rantai (*chain*), tusuk tunggal (*single crochet*), dan tusuk ganda (*double crochet*). Pelatihan dirancang secara komprehensif, dimulai dari pengenalan alat dan bahan seperti benang rajut, jarum, serta teknik dasar seperti *knit* dan *purl*, hingga penguasaan pola kompleks untuk membuat produk bernilai jual seperti syal, topi, tas, dan aksesoris fashion. Pelatihan secara tidak langsung melatih untuk mengontrol emosi peserta sebagai bagian dari terapi kesehatan mental. Merajut sebagai bagian dari *Art Therapy* berakar pada gagasan bahwa proses kreatif dapat memfasilitasi ekspresi diri dan penyembuhan emosional. Tim fasilitator menerapkan metode pembelajaran partisipatif dengan demonstrasi langsung, praktik berkelompok, dan pendampingan intensif guna mengatasi tantangan seperti keterbatasan pengalaman peserta dalam merajut serta minimnya akses terhadap informasi pasar. Meskipun di awal pelatihan banyak peserta mengalami kesulitan dalam menguasai teknik dasar, dengan kesabaran instruktur dan sistem *peer learning* yang terbagi atas tiga kelompok dimana setiap kelompok terdapat 1 peserta yang memang telah menguasai teknik merajut dalam hal ini terdapat tiga perempuan peserta yang menjadi *peer learner* di setiap kelompoknya. Pada akhirnya hampir seluruh peserta mampu menghasilkan produk jadi yang layak dipasarkan.

**Gambar 5.**

Peserta mengikuti pelatihan merajut dengan tenang



Setiap pelatihan berlangsung, gerakan repetitif merajut seperti mengaitkan benang dengan jarum secara berulang sengaja difokuskan sebagai praktik *mindfulness* yang menenangkan, membantu peserta mengalihkan pikiran dari tekanan sehari-hari dan memasuki keadaan



alfa di mana gelombang otak bergerak ke frekuensi yang mengurangi kecemasan serta meningkatkan konsentrasi (Jung & Lee, 2021). Proses ini menjadi terapeutik karena ritme yang monoton justru menciptakan ruang untuk refleksi diri, di mana peserta diajak merespons emosi tersembunyi melalui ekspresi non-verbal (Woods, 2024). Pada saat merajut dilakukan pemilihan kombinasi warna yang menjadi bahasa simbolik untuk mengekspresikan perasaan misalnya, menggunakan benang merah pekat bagi yang sedang memproses amarah atau kombinasi biru dan hijau sebagai upaya mencari ketenangan (Wang et al., 2025). Fasilitator juga memandu peserta merancang pola rajutan yang merepresentasikan perjalanan hidup mereka dalam ragam motif rajutan. Seperti contoh, untuk motif berlapis untuk menggambarkan kompleksitas pengalaman atau jahitan tidak beraturan yang sengaja dipertahankan sebagai pengingat bahwa ketidaksempurnaan. Hal ini menjadi bagian dari proses penyembuhan, sehingga setiap helai rajutan berubah menjadi naratif tersembunyi yang memvalidasi emosi peserta tanpa perlu kata-kata. Aktivitas merajut secara berkelompok menjadi ruang aman untuk *social healing* (Akmal et al., 2025). Di mana obrolan santai sambil mengait benang memicu terbentuknya ikatan emosional yang mengurangi perasaan terisolasi.

### 3. Dampak Perubahan Wawasan dan Keterampilan

Kegiatan merajut yang diimplementasikan di LPKA 1 Tangerang sebagai bagian dari program pembinaan keterampilan dan pemulihan mental telah memberikan dampak transformatif yang positif. Kegiatan ini berhasil menggeser pola pikir peserta dari sikap defensif dan pesimis akibat stigmatisasi negatif menjadi kesadaran akan potensi diri melalui pendekatan *art therapy* yang terstruktur. Melalui proses merajut yang repetitif dan meditatif, peserta yang juga anak binaan diajak merefleksikan emosi terpendam seperti amarah atau rasa bersalah dengan mengalihkannya ke dalam pilihan warna dan pola.

Fasilitator yang terdiri dari praktisi, dosen serta mahasiswa juga memandu diskusi reflektif selama sesi. Selama proses merajut fasilitator memberikan pemahaman pemaknaan dari proses merajut itu sendiri kepada peserta. Contohnya memberikan pemahaman bahwa kesalahan dalam merajut seperti benang kusut bukanlah kegagalan, melainkan bagian alami dari proses belajar yang dapat diperbaiki. Hal ini akan membangun *growth mindset* untuk menerima kekurangan diri dan berani mencoba kembali (Younger, 2017). Perubahan wawasan ini semakin kuat ketika produk jadi seperti dompet dan tas dipamerkan dalam bazar baik daring maupun luring di sosial media. Produk hasil karya anak binaan menjadi bukti validasi atas usaha perbuhan diri yang lebih baik yang secara tidak langsung juga menjadi motivasi dan semangat bagi peserta. Pelatihan merajut ini melatih konsentrasi karena peserta harus fokus pada setiap tusukan jarum, dan manajemen

emosi ketika menghadapi benang yang putus atau pola yang rumit (Leone, 2021; Teeley, 2018).

Hasil dari evaluasi yang dilakukan dengan pre-test dan post-test pelatihan merajut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan. Pada variabel materi yang diukur, hampir semua variabel terjadi peningkatan persentasi pemahaman peserta, hanya variabel pemahaman memilih alat dan bahan merajut yang tidak ada peningkatan. Peningkatan pemahaman tertinggi ada pada variabel manfaat dari merajut. Artinya peserta yang ikut kegiatan ini memahami manfaat-manfaat dari merajut. Hal ini menjadi bekal yang baik untuk menjadikan merajut sebagai media terapi bagi peserta anak binaan.

**Tabel 6.**

Hasil Evaluasi Pelatihan Merajut

Variabel pengukuran	Hasil Pre-test (%)	Hasil Post-test (%)	Peningkatan (%)
Pemahaman manfaat merajut	26.67%	36.67%	+10%
Pemahaman sejarah merajut	46,7%	50%	+3,3%
Pemahaman alat merajut	30,0%	36,67%	+6,7%
Pemahaman memilih alat dan bahan merajut	40,0%	40,0%	0%
Jumlah			+20%
Rata-Rata Peningkatan			+5%

Data hasil evaluasi pemahaman memang menunjukkan tidak terjadi perubahan pemahaman yang signifikan. Hal ini disebabkan oleh beberapa kendala yang dialami selama proses pelatihan seperti resistensi awal peserta, keterbatasan sumber daya, dan kebutuhan fasilitator yang terampil. Pemahaman yang optimal dalam proses pembelajaran ini akan didapat jika dilakukan pendampingan intensif di zona perkembangan terdekat agar peserta mampu memahami keterampilan baru secara bertahap (Chan & Luo, 2022; Langdon, 2017). Di sisi lain, hasil refleksi menunjukkan bahwa 62,2% peserta merasa senang dan 24,4% merasa tenang setelah mengikuti pelatihan merajut. Temuan ini mengindikasikan bahwa pendekatan holistik yang menggabungkan edukasi kesehatan mental dengan terapi seni mampu meningkatkan kesadaran emosional dan memberikan mekanisme koping yang sehat bagi anak-anak yang mengalami trauma dan gangguan psikososial. Program ini sejalan dengan UU No. 11 Tahun 2012 tentang Sistem Peradilan Pidana Anak yang menekankan pembinaan bersifat edukatif dan pemulihan psikologis.



Secara keseluruhan, program edukasi kesehatan mental melalui *art therapy* di LPKA Kelas I Tangerang telah berhasil memberikan dampak positif bagi anak binaan. Keberhasilan program ini dapat menjadi model pembinaan kesehatan mental di lembaga pemasyarakatan anak lainnya, dengan catatan perlunya kontinuitas program, evaluasi jangka panjang, dan peningkatan kapasitas fasilitator. Implementasi *art therapy* sebagai bagian integral dari sistem pembinaan di LPKA berpotensi mendukung proses reintegrasi sosial anak binaan dan mengurangi risiko residivisme melalui pembentukan karakter positif dan penguatan kesehatan mental (Isern et al., 2025). Terutama pada kegiatan merajut bermanfaat yang dapat meningkatkan konsentrasi, mengurangi kecemasan, serta memberikan rasa pencapaian yang positif bagi peserta binaan (Maxwell, 2017; Sarah, 2018).

#### **D. Kesimpulan**

Pelatihan merajut sebagai media terapi kesehatan mental di LPKA Kelas I Tangerang terbukti mampu memberikan dampak positif bagi anak binaan. Hasil evaluasi melalui pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap teknik merajut sekaligus peranannya dalam menjaga keseimbangan psikologis. Aktivitas merajut dengan sifat repetitif dan meditatif terbukti membantu anak binaan mengurangi stres, meningkatkan fokus, serta menumbuhkan rasa percaya diri. Meskipun menghadapi keterbatasan sumber daya dan tantangan teknis dalam pelaksanaan, kegiatan ini memperlihatkan bahwa *art therapy* melalui merajut dapat menjadi model pembinaan yang efektif di lembaga pemasyarakatan anak. Program ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana rehabilitasi psikologis, tetapi juga sebagai bekal keterampilan produktif yang bermanfaat untuk kehidupan pascarehabilitasi. Dengan kesinambungan, peningkatan kapasitas fasilitator, serta dukungan kelembagaan, pelatihan merajut berpotensi menjadi praktik baik yang dapat direplikasi pada LPKA lain dalam rangka memperkuat pembinaan anak berbasis pendidikan, keterampilan, dan kesehatan mental. Pelatihan merajut di LPKA Kelas I Tangerang berhasil menjadi media terapi kesehatan mental sekaligus sarana pembekalan keterampilan bagi anak binaan. Dengan dukungan berkelanjutan dan penguatan kapasitas fasilitator, program ini berpotensi direplikasi sebagai model pembinaan anak yang holistik dan berkelanjutan.

#### **E. Ucapan Terima Kasih**

Terima kasih penulis sampaikan kepada Direktorat Jenderal Riset dan Pengembangan melalui Direktorat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat yang telah memberikan dukungan pendanaan untuk kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul "Pendampingan Kesehatan Mental Anak Binaan Pemasyarakatan melalui Art Therapy sebagai Media

Ekspresi dan Pemulihan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Tangerang” Dengan nomor kontrak112/C3/DT.05.00/PM/2025 dan B/26/UN31.LPPM/PM.01.01/2025. Dukungan tersebut membantu terwujudnya kegiatan terapi kesehatan mental anak binaan melalui pelatihan merajut. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Terbuka yang telah memfasilitas berbagai kebutuhan teknis yang mendukung kelancaran pelaksanaan kegiatan.

#### F. Referensi

- Pemenuhan Hak Narapidana Anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas Ia Tangerang. *Jurnal Perkotaan*, 11(1), 83–100. <https://doi.org/10.25170/perkotaan.v11i1.703>
- Akmal, T., Boswell, K. C., Pak, S. Y., & Chung, H. H. (2025). A Sacred Space of Healing. In X. Li & M. A. Scheidt (Eds.), *Redefining Spiritual Spaces in the Age of Technology: Innovations and Pitfalls*. Springer Nature Switzerland. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-93436-0>
- Chan, C. K. Y., & Luo, J. (2022). Towards an inclusive student partnership: Rethinking mentors’ disposition and holistic competency development in near-peer mentoring. *Teaching in Higher Education*, 27(7), 874–891. <https://doi.org/10.1080/13562517.2020.1751606>
- Gupta, A., Rana, D. P., & Kapur, A. (2024). Child Care Centers: Designing Spaces for Wellness and Development of Children. *International Journal of Children*, 1(2), 15–23. <https://doi.org/10.37591/IJC>
- Isern, T. H., Pastor, L. C. D., & Torres, M. G. J. (2025). Benefits of Art therapy in Prison Population with a Diagnosis of Mental Illness: A Systematic Review. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 69(12), 1707–1725. <https://doi.org/10.1177/0306624X241301213>
- Jung, M., & Lee, M. (2021). The Effect of a Mindfulness-Based Education Program on Brain Waves and the Autonomic Nervous System in University Students. *Healthcare*, 9(11), 1606. <https://doi.org/10.3390/healthcare9111606>
- Langdon, F. J. (2017). Learning to mentor: Unravelling routine practice to develop adaptive mentoring expertise. *Teacher Development*, 21(4), 528–546. <https://doi.org/10.1080/13664530.2016.1267036>
- Leone, L. (Ed.). (2021). *Craft in art therapy: Diverse approaches to the transformative power of craft materials and methods*. Routledge, Taylor & Francis Group.
- Maxwell, E. (2017). *The Benefits of Prison Art: Providing Rehabilitation and Positive Implications* [California Polytechnic State University]. <https://digitalcommons.calpoly.edu/socssp/155/>
- Morse, K. F., Fine, P. A., & Friedlander, K. J. (2021). Creativity and Leisure During COVID-19: Examining the Relationship Between Leisure

- Activities, Motivations, and Psychological Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 12, 609967. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.609967>
- Neumann, J., Robson, A., & Sloan, D. (2018). Monitoring and evaluation of strategic change programme implementation—Lessons from a case analysis. *Evaluation and Program Planning*, 66, 120–132. <https://doi.org/10.1016/j.evalprogplan.2017.09.012>
- Pöllänen, S. H., & Weissmann-Hanski, M. K. (2020). Hand-made well-being: Textile crafts as a source of eudaimonic well-being. *Journal of Leisure Research*, 51(3), 348–365. <https://doi.org/10.1080/00222216.2019.1688738>
- Pramana, F. A., Muhammad, A., & Tando, C. E. (2022). Identifikasi Peran Masyarakat Terhadap Pelayanan Sosial Bagi Anak Yang Berhadapan Dengan Hukum di LPKA. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(6), 3215–3224. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i6.8708>
- Rahmawaty, F., & Silalahi, R. P. (2022). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan mental pada Remaja*. 8(3).
- Sarah, M. (2018). Effect of Hook/Knitting Activities Against Decreased Stress Levels in Class II-A Medan Women's Laps. *Science Midwifery*, 7(1), 11–14.
- Sjöberg, B., & Porko-Hudd, M. (2019). A Life Tangled in Yarns – Leisure Knitting for Well-Being. *Techné Series A*, 26(2), 49–66.
- Tawafak, R. M., & Al Hinaai, B. (2024). A Literature Review on Developing Community Service through Training Programs for University Students. *ITM Web of Conferences*, 64, 01018. <https://doi.org/10.1051/itmconf/20246401018>
- Teeley, A. M. (2018). *Knitting as an Adjunctive Treatment for Substance use Disorder: A mixed Methods Multiple Case Study* [Antioch University]. [http://rave.ohiolink.edu/etdc/view?acc\\_num=antioch1541530708768503](http://rave.ohiolink.edu/etdc/view?acc_num=antioch1541530708768503)
- Wang, J., Zhang, B., Yahaya, R., & Abdullah, A. B. (2025). Colors of the mind: A meta-analysis of creative arts therapy as an approach for post-traumatic stress disorder intervention. *BMC Psychology*, 13(1), 32. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02361-4>
- Wolyniec, M. (2022). Knot Without You: Crafting in Social Groups and Subsequent Mental Health Benefits. *Journal of Vincentian Social Action Journal of Vincentian Social Action*, 2(1), 53–53.
- Woods, K. (2024). Exploring the Intersections Between Dance/Movement Therapy and Eye Movement Desensitization and Reprocessing: A Literature Review. *Expressive Therapies Capstone Theses*, 849. [https://digitalcommons.lesley.edu/expressive\\_theses/849](https://digitalcommons.lesley.edu/expressive_theses/849)
- Younger, M. C. (2017). *An Autoethnography of Cultivating Mindful Self-Compassion*. Anglia Ruskin University.