

BAB II. ART AS THERAPY SEBAGAI MEDIA PERILISAN EMOSI

II.1. Landasan Teori

Pembahasan dalam landasan teori dilakukan untuk mengetahui definisi serta mengetahui ide dasar dari setiap komponen yang ada dalam objek perancangan. Dalam buku metodologi penelitian sosial menyebutkan bahwa landasan teori merupakan konsep dasar, definisi dan proporsi yang digunakan untuk mengkaji sebuah fenomena secara sistematis atau tersusun. Hal ini dimaksudkan untuk mempermudah perancang untuk menghubungkan variabel-variabel objek yang berkaitan (Neuman 2013).

II.1.1. Kesehatan Mental

Menurut Daradjat dalam buku Kesehatan Mental (Fakhriyani 2019) menjelaskan bahwa keselarasan dalam hidup manusia yang diwujudkan dengan fungsi-fungsi jiwa dengan kemampuan menghadapi masalah dan mengalami kebahagiaan seseorang. Secara sederhana, kesehatan mental merujuk pada kesehatan seseorang secara fisik maupun psikis yang meliputi kemampuan seseorang untuk mengatasi kesulitan dalam diri dan memahami diri sendiri. Di dalam buku tersebut menekankan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi dimana seseorang terhindar dari gangguan kejiwaan (*neurosis*) serta terhindar dari gejala penyakit jiwa (*psychosis*). Penjelasan Kesehatan mental menurut H.C. Witherington dalam buku Kesehatan Mental menjelaskan bahwa kesehatan mental merupakan ilmu yang mencakup prinsip, peraturan serta prosedur untuk meningkatkan kesehatan mental (Fakhriyani 2019). Sehingga, Kesehatan mental dapat diartikan sebagai kondisi dimana seseorang dapat mengembangkan semua aspek diri baik fisik, intelektual, dan emosional secara optimal, baik dan selaras dengan orang lain

Dalam situs web (World Health Organization (WHO) 2023) menyatakan bahwa gangguan kecemasan merupakan gangguan kesehatan mental yang paling banyak dialami orang-orang di dunia. Disebutkan bahwa gejala kecemasan awal seringkali muncul ketika masa anak-anak atau remaja. Pernyataan ini sejalan dengan subjek yang diambil dalam perancangan ini, yaitu remaja usia 17-24 tahun sehingga

pernyataan yang didapat relevan dengan objek perancangan. Seseorang dengan kesehatan mental yang baik dapat memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang di sekelilingnya sehingga dapat menciptakan suasana yang kondusif serta membangun lingkungan yang baik (Fakhriyani 2019).

II.1.2. Perilisan Emosi

Dalam situs web American Psychological Association (APA) menyebutkan bahwa emosi merupakan reaksi mental yang berada pada alam sadar (seperti kemarahan atau ketakutan) yang dialami secara subjektif sebagai perasaan kuat yang biasanya diarahkan pada objek tertentu dan biasanya disertai dengan perubahan fisiologis dan perilaku dalam tubuh. Menurut Daniel Goleman dalam bukunya yang berjudul *Emotional Intelligence*, kecerdasan emosi sangat berpengaruh dalam kehidupan. Goleman menguraikan sistem limbik, yaitu bagian otak yang mengatur emosi, memori dan perilaku yang terdapat dalam diri seseorang yang berasal dari otak bagian paling dalam. Dalam buku tersebut juga Goleman berpendapat bahwa manusia memiliki dimensi dalam emosi yang ditimbulkannya yaitu kesadaran diri, motivasi, pengakuan diri, empati, dan kemampuan membangun hubungan dengan orang lain. Reaksi yang ditimbulkan oleh tubuh merupakan bentuk kewaspadaan agar dapat bertindak lebih waspada (Prawitasari 1998).

Goleman mengungkapkan bahwa seorang individu memiliki perilaku yang mencakup dampak emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif merupakan perasaan yang baik dan menenangkan sehingga seorang individu merasakan kenyamanan serta kedamaian dalam dirinya. Emosi negatif memiliki efek psikologis menjadi tidak nyaman yang ditimbulkan akibat perasaan-perasaan yang tidak diinginkan (Syarif 2016). Emosi memiliki beberapa golongan sebagai berikut:

- Marah
- Sedih
- Takut
- Malu
- Cinta
- Terkejut

- Jengkel
- Kenikmatan

Dari uraian di atas dapat diketahui bahwa emosi memiliki beragam jenis, sehingga diperlukan kemampuan untuk meregulasi emosi yang baik agar dapat menyesuaikan emosi yang timbul pada intensitas yang baik. Emosi memiliki peran penting untuk beradaptasi, mengambil keputusan serta menjalin hubungan dengan orang lain maka diperlukan kemampuan untuk dapat meregulasi dan merilis emosi dengan baik. Perilisan emosi merupakan proses penting untuk menjaga kesehatan mental dan emosional individu. Berbagai macam teknik yang dapat dilakukan untuk merilis emosi secara terkendali seperti menulis jurnal, berolahraga, menggambar atau membuat kolase, meditasi, atau berbicara kepada orang yang dipercaya.

Perilisan emosi yang tidak terkendali dapat disebabkan oleh stres, lelah, trauma, dan masalah kesehatan mental. Berbagai aktivitas yang dilakukan dengan merilis emosi yang tidak terkendali yaitu emosi yang meledak-ledak, menangis berlebihan, mengisolasi diri, impulsif, kekerasan fisik atau verbal dan menggunakan zat terlarang. Hal tersebut dapat merugikan kesejahteraan diri sendiri maupun orang lain.

II.1.3. Kreativitas

Dalam buku Psikologi Seni (Damajanti 2013) menyatakan bahwa kreativitas merupakan implementasi dari perilaku pokok manusia yang meliputi kecerdasan, daya cipta, kepribadian dan daya penyesuaian. Kreativitas juga merupakan fenomena mental manusia yang mendasari penyebaran keahlian dan/atau perangkat konseptual yang mengawali dan mengembangkan inovasi, inspirasi, atau pengetahuan yang mendalam (*insight*). Berdasarkan penemuan-penemuan mengenai keberadaan manusia purba, kreativitas telah ada dari zaman purbakala yang dibuktikan dengan adanya fosil berupa alat musik, alat berburu, ukiran di goa, dsb. Hal tersebut, merupakan bentuk kreasi dari manusia yang dilandasi oleh aspek kebutuhan, kepercayaan, kesadaran dan ketidaksadaran. Sehingga, kreativitas seringkali dikaitkan dengan kegiatan yang bersifat artistik dan penulisan.

Penggunaan istilah kreativitas bersumber dari bahasa Inggris *'to create'* yang bermakna menciptakan atau membuat sesuatu. Perbedaan yang diciptakan atau dibuat itu membuat pembaharuan tanpa atau mengubah kegunaan dari sesuatu yang dibuat atau diciptakan. Sehingga, kreativitas merupakan kemampuan dasar yang efektif untuk mencipta dan mengembangkan inovasi (Damajanti 2013).

Mengacu pada APA atau American Psychological Association (Association 2018) dalam definisinya, kreativitas merupakan kemampuan untuk memproduksi atau membangun karya, teori, teknik, atau pemikiran yang bersifat orisinal. Seseorang dengan yang memiliki kreativitas yang baik memiliki karakteristik yang bersifat imajinatif dan ekspresif dan menunjukkan orisinalitas. Pemikiran kreatif mengacu pada proses mental yang mengarah pada penemuan baru atau solusi untuk suatu masalah. Produk dari pemikiran kreatif meliputi mesin baru, ide sosial, teori ilmiah, karya artistik, dan banyak lagi. Dalam buku Psikologi Seni (Damajanti 2013), menyatakan bahwa secara garis besar proses kreativitas memiliki beberapa teori yang dapat dikelompokkan menjadi dua aspek *conscious* dan aspek *unconscious*:

- ***Conscious* (Kesadaran)**

Teori ini mendasari kepada kehendak atau kemauan yang dilakukan dengan kesadaran yang kuat. Sehingga, kreativitas pada aspek ini didasari oleh perilaku yang disadari, dapat dilatih atau direkayasa, dan dapat dikembangkan.

- ***Unconscious* (Ketidaksadaran)**

Dalam teori ini menganggap bahwa kreativitas masih berhubungan dengan inspirasi atau ilham yang didasari dari dalam diri sehingga peristiwa tersebut dilakukan dengan ketidaksadaran (McLeod 2018).

Pengertian lain mengenai kreativitas dikemukakan oleh Abraham Maslow yang merupakan seorang psikolog dari Amerika menyatakan bahwa manusia termotivasi berdasarkan dari kebutuhan dan perubahan melalui perkembangan diri. Sehingga, Maslow menekankan kreativitas kepada aktualisasi diri yang melibatkan spontanitas serta gagasan yang bersifat naluriah dan intuitif.



Maslow's hierarchy of needs

Gambar II. 1 *Maslow's Hierarchy of Needs*

Sumber: <https://www.thoughtco.com/maslows-hierarchy-of-needs-4582571>

(Diakses 1 Mei 2024)

Maslow mengemukakan lima tingkat kebutuhan manusia yang divisualisasikan melalui piramida Maslow. Dalam piramida tersebut terdapat lima tahapan yang meliputi kebutuhan psikologis (*psychological needs*), kebutuhan akan keamanan (*safety needs*), kebutuhan untuk memiliki (*belonging needs*), kebutuhan akan penghargaan (*esteem needs*), dan aktualisasi diri (*self-actualizations*). Ketika kebutuhan mendasar telah terpenuhi, maka motivasi untuk memenuhi kebutuhan di tingkat lainnya menjadi aktif (McLeod 2018).

II.1.4. Seni

Menurut Ki Hajar Dewantara seni merupakan hasil dari keindahan yang dapat menggerakkan perasaan seseorang tentang keindahan bagi yang melihatnya. Dalam etimologi kata 'seni' yang umum dipakai berasal dari bahasa Melayu yang berarti 'tipis, amat halus'. Pada kamus yang diterbitkan sebelum masa kemerdekaan Indonesia, istilah seni telah ada, tetapi maknanya tidak sama dengan makna seni yang populer dewasa ini. Dengan kata lain, seni memiliki makna dan arti yang

sangat luas sehingga seni memiliki banyak definisi (Kuswarsantyo & Rachmi 2022).

Pendapat lain dalam Modul Wawasan Seni mengatakan seni merupakan serapan dari kata “*sani*” dalam bahasa Sansekerta yang berarti pemujaan, pelayanan, donasi, permintaan atau pencarian dengan hormat dan jujur (Sugriwa 1957 dalam Salam, dkk 2020), tetapi ada juga yang mengatakan bahwa seni berasal dari bahasa Belanda “*genie*” atau jenius. Dalam perkembangan selanjutnya dari asal kata seni muncul berbagai pengertian seni, yaitu:

- Seni sebagai karya seni (*work of art*)
- Seni sebagai kemahiran (*skill*)
- Seni sebagai kegiatan manusia (*human activity*)

Dalam perkembangannya, seni telah berkembang dan memiliki beberapa jenis, yang diantaranya menghasilkan karya seni berupa pertunjukkan, audio dan atau visual. Seni memuat segala bentuk perasaan, emosi, keresahan, keindahan dan lainnya yang dituangkan ke dalam karya yang dapat memberikan pesan kepada manusia lainnya, beberapa jenis-jenis seni diantaranya yaitu:

- Seni Musik
- Seni Tari
- Seni Teater
- Seni Sastra
- Seni Musik
- Seni Lukis
- Seni Grafis
- Seni Keramik

II.1.5. Psikologi

Secara etimologi, psikologi berasal dari bahasa Yunani yang memiliki dua kata *psyche* dan *logos*. *Psyche* memiliki makna jiwa sedangkan *logos* memiliki makna ilmu pengetahuan. Sehingga, didapatkan definisi dari psikologi secara makna merupakan ilmu yang mempelajari tentang jiwa. Dalam buku Pengantar Psikologi

Umum menyatakan bahwa para ilmuwan Barat menganggap bahwa filsafat merupakan induk dari segala ilmu karena filsafat merupakan tempat berpijak kegiatan keilmuan. Maka, psikologi juga termasuk cabang ilmu dari filsafat (Jalaludin 2003 dalam Kandi, dkk 2023).

Menurut (Syah 2001) psikologi adalah ilmu pengetahuan yang mempelajari tingkah laku terbuka dan tertutup pada manusia baik selaku individu maupun kelompok, dalam hubungannya dengan lingkungan. Dikutip dari (Sa'adah & Saptarini 2018) definisi lain mengenai psikologi adalah ilmu pengetahuan tentang proses mental dan perilaku seseorang yang merupakan manifestasi atau penjelmaan dari jiwa itu sendiri. Sehingga perancang mengambil kesimpulan bahwa psikologi merupakan cabang ilmu filsafat yang mempelajari mengenai jiwa, mental dan perilaku seseorang yang merupakan perwujudan bentuk diri manusia.

Dalam psikologi, untuk mengetahui kondisi pasien terdapat beberapa metode penyelidikan yang dapat digunakan sesuai dengan situasinya. Secara garis besar, metode penyelidikan yang digunakan dapat dibedakan menjadi metode *longitudinal* dan *cross sectional*.

- **Metode *Longitudinal***

Metode ini membutuhkan periode waktu yang lama karena dilakukan dengan cara meneliti individu dengan cara observasi yang dicatat secara berkala. Hal ini digunakan untuk mendeteksi mengenai perubahan yang dapat terjadi dalam periode waktu tertentu. Metode ini dilakukan dengan cara mengamati dan mengumpulkan data terhadap sejumlah individu tanpa berusaha mempengaruhinya (Thomas 2020). Hasil dalam metode ini akan diselidiki penyelidikan dengan membuat kesimpulan. Penggunaan dengan mengutamakan metode ini, penyelidikan akan membutuhkan waktu yang lama, kesabaran serta ketekunan (Hidayah 2016).

- **Metode *Cross-Sectional***

Metode ini menggunakan metode dengan cara memeriksa sampel yang berbeda dari populasi pada satu titik waktu tertentu. Penggunaan dari

sampel tersebut, dapat digunakan untuk memberikan gambaran tentang suatu kelompok atau masyarakat pada saat tertentu. Dalam hal ini, metode *cross sectional* tidak membutuhkan waktu yang terlalu lama untuk mengobservasi individu (Hidayah 2016).

Dalam psikologi juga memiliki beragam metode terapi yang dapat diterapkan pada ketika individu memiliki gangguan psikologis. Terapi dalam psikologi dikenal dengan istilah psikoterapi. Menurut James P. Chaplin dalam (Cahyadi 2016) menyatakan bahwa secara khusus, psikoterapi diartikan sebagai penerapan teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental atau pada kesulitan kesulitan penyesuaian diri setiap hari. Secara luas, psikoterapi mencakup penyembuhan lewat keyakinan agama melalui pembicaraan nonformal atau diskusi personal dengan guru atau teman.

Hamdani Bakran Adz-Dzaky dalam (Pujiastuti, dkk 2021) menerangkan bahwa definisi psikoterapi ialah pengobatan penyakit dengan cara kebatinan, atau penerapan teknik khusus saat penyembuhan gangguan psikologis atau saat individu mengalami kesulitan ketika sedang menyesuaikan diri di suatu lingkungan. Psikoterapi memiliki tujuan untuk memfasilitasi perubahan emosional dan sosial yang baik dan positif bagi seseorang.

Dalam hal ini, psikoterapi memiliki banyak jenis yang terus berkembang untuk memfasilitasi individu sebagai sarana penyembuhan gangguan mental. Penggunaan jenis terapi digunakan sesuai dengan kebutuhan pasien. Dikutip dari (Yunita 2020) berikut beberapa teknik atau pendekatan yang dilakukan terapis terhadap individu yang memiliki gangguan mental.

- ***Cognitive Behavioural Therapy (CBT)***

Metode ini digunakan untuk membantu seseorang untuk memahami pikiran dan perasaan yang mempengaruhi perilaku pasien sehingga dapat mengubah pola pikir yang menjadi kunci permasalahan dari seseorang. Tujuan dari terapi ini adalah meningkatkan rasa bahagia serta dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi.

- ***Psychodynamic Therapy***

Terapi ini menggunakan teknik verbal yaitu melalui lisan dengan pembicaraan yang mendalam. Hal ini diharapkan mendorong individu untuk berbicara secara terbuka mengenai segala hal yang ingin diungkapkan seperti masalah yang dihadapi, ketakutan, impian, dan fantasi.

- ***Art Therapy***

Seni merupakan media yang ekspresif untuk mengungkapkan diri seseorang melalui warna, bentuk, tekstur dan hal lainnya. Penggunaan metode *art therapy* ini dapat merefleksikan dan mengekspresikan perasaan, mengatasi cemas berlebihan, atau mengurangi keputus asaan. Terapi seni dapat diwujudkan dengan berbagai media seperti melukis, menggambar, mewarnai, atau mematung. Penggunaan metode terapi ini mengintegrasikan hubungan antara perasaan dan seni melalui hasil karya.

- **Terapi Psikoanalisa**

Metode ini melakukan pendekatan melalui pikiran alam bawah sadar seseorang untuk mengingat kembali pengalaman masa lalu yang mempengaruhi individu. Terapi ini dilakukan berdasarkan pada teori psikoanalisis Sigmund Freud yang akan mempengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku pasien. Menurut Freud, alam bawah sadar terkadang menjadi penyebab seseorang mengalami gangguan psikologis atau tekanan yang dialami seseorang.

- **Psikoedukasi**

Terapi ini dilakukan dengan cara memberikan informasi dan mengedukasi mengenai kondisi mental seseorang dan cara mengatasi gangguan mental yang dialami seseorang untuk meningkatkan pemahaman agar adanya upaya preventif bagi masyarakat.

- **Hipnoterapi**

Teknik hipnoterapi merupakan teknik yang menggunakan alam sadar seseorang untuk membantu pasien agar bisa mengendalikan perilaku, emosi, atau pola pikirnya dengan lebih baik. Metode ini biasanya dilakukan agar seseorang merasa rileks, mengurangi stres, meredakan nyeri, hingga membantu pasien berhenti melakukan kebiasaan buruknya, misalnya merokok atau makan berlebihan.

II.1.6. Psikologi Seni

Mengutip dari buku Psikologi Seni (Damajanti 2013), menyatakan bahwa psikologi seni merupakan bagian dari ilmu psikologi yang memfokuskan diri pada pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan para pendukung dalam proses artistik seperti seniman, pengamat dan kritikus. Pada hal ini, seorang seniman dan pengamat memiliki perhatian yang cukup besar karena secara psikologis mengalami proses-proses yang memungkinkan penciptaan dan tanggapan terhadap seni. Hal tersebut terjadi karena karya yang diciptakan seorang seniman merupakan hasil dari emosi yang ekspresif di dalamnya atau disebut juga bentuk katarsis dari seseorang yang divisualisasikan melalui karya. Sedangkan, seorang pengamat dapat memahami dan merasakan emosi dan pesan yang disampaikan dari karya seni yang dilihatnya.

Sumber lain menjelaskan bahwa psikologi seni merupakan ilmu yang memiliki keterkaitan dengan berbagai ilmu pengetahuan dan membahas mengenai persepsi, pemahaman, karakteristik seni serta produksinya. Psikologi seni secara khusus dibagi menjadi psikologi struktural dan lingkungan. Dalam psikologi struktural mengacu pada karakteristik pikiran pada saat produksi seni atau komunikasi dengan karya seni. Sedangkan, psikologi lingkungan menyangkut dengan kondisi lingkungan dan dampak timbal balik yang mereka miliki satu sama lain. Titik temu dari kedua ilmu yang penting dan kritis dalam kehidupan manusia ini adalah persepsi dan opini manusia terhadap dunia di sekitarnya (Nader & Moosa 2011).

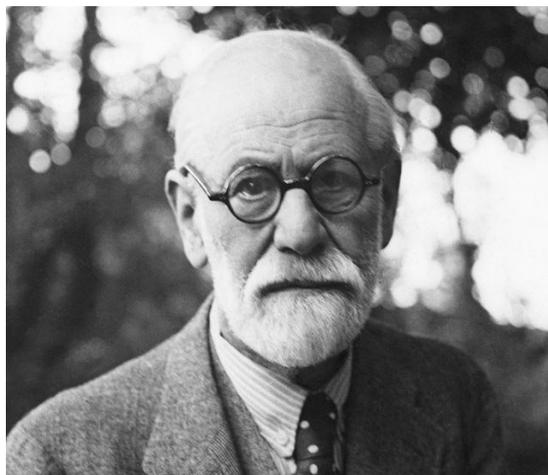
II.1.7. Psikoanalisis

Psikoanalisis merupakan pendekatan psikologi yang dilandasi oleh dua prinsip yang digunakan untuk mengetahui jiwa seseorang serta digunakan sebagai pengobatan gangguan psikologis. Prinsip yang pertama didasari oleh gagasan dan motivasi alam bawah sadar sebagai landasan pengalaman manusia. Prinsip yang kedua menyatakan bahwa pengalaman masa kecil sangat mempengaruhi fungsi-fungsi psikologi seseorang di masa yang akan mendatang. Psikoanalisis dikembangkan oleh Sigmund Freud sebagai teori jiwa manusia. Teori ini berkembang mulai dari tahun 1896-1939 sehingga memiliki dampak besar terhadap dunia psikologi (Ponser 2011).

Konsep yang dibuat oleh Freud ini digunakan untuk terapi serta meneliti kepribadian seseorang yang dilakukan dengan cara menganalisis psikis seseorang untuk memunculkan alam bawah sadarnya. Hal tersebut dapat memunculkan dan menyelesaikan konflik atau masalah yang sebenarnya ada dalam diri seseorang.

II.1.8. Teori Psikoanalisis Sigmund Freud

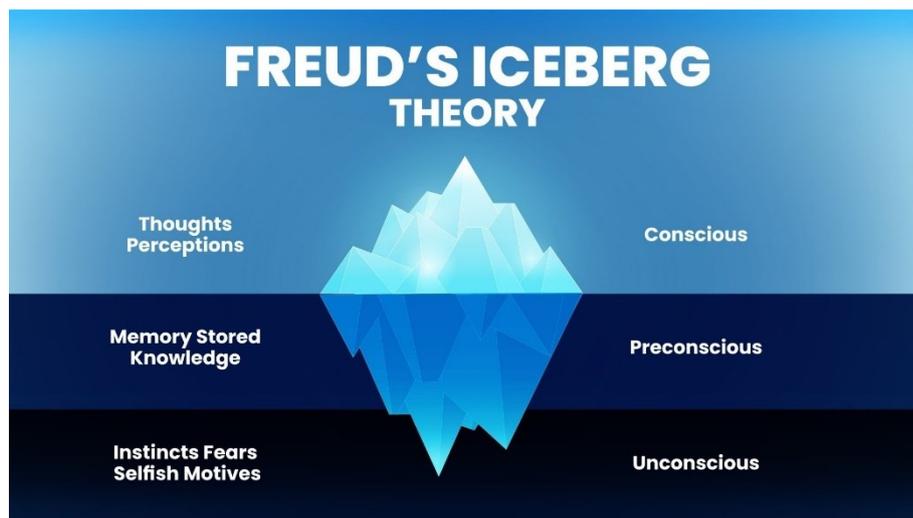
Sigmund Freud merupakan seorang dokter yang berkebangsaan di Austria yang menemukan teori psikoanalisis, yang merupakan metode klinis untuk mengevaluasi dan mengobati patologi yang dipandang berasal dari konflik dalam jiwa, melalui dialog antara pasien dan psikoanalisis, dan teori khusus tentang pikiran dan agensi manusia yang diturunkan darinya.



Gambar II. 2 Sigmund Freud
Sumber: <https://hips.hearstapps.com/>
(Diakses 7 Desember 2023)

Teori Freud dibangun atas asumsi bahwa di dalam jiwa manusia terdapat sesuatu pikiran sadar dan tidak sadar. Menurut Sigmund Freud dalam bukunya yang berjudul 'The Ego and The Id', struktur psikis yang mengandung pemikiran tersebut adalah id dan ego. Id mencakup dasar, pencarian kesenangan naluri sementara ego bertindak sebagai moderator naluri tersebut. Rangsangan dalam id tidak selalu terjadi sesuai dengan masyarakat atau terpenuhi dalam kehidupan, sehingga selalu ada tekanan untuk memodifikasinya menjadi lebih baik sesuai dengan kenyataan (Freud 1962 dalam Tobin 2016).

Adapun konsep dasar menurut Sigmund Freud (Faridah, dkk 2023), jiwa manusia terbagi menjadi tiga tingkatan yaitu kesadaran, pra-kesadaran dan alam bawah sadar. Pada dasarnya manusia mencari kesenangan serta menurunkan kecemasan ataupun ketegangan. Freud mengelompokkan kepribadian ke dalam tiga unsur yaitu id yang berada di alam bawah sadar yang berkaitan dengan *pleasure principle* atau insting untuk memenuhi kebutuhan untuk kesenangannya, ego yang berada di alam sadar dan berkaitan dengan *reality principle* atau memikirkan tentang realita kehidupan dan superego (*moralistic and idealistic principle*) yang merupakan aspek yang memegang semua moral dan cita-cita atas benar atau salahnya individu. Teori ini juga dianalogikan dengan bongkahan batu es yang dikenal dengan istilah *Freud's Iceberg*.



Gambar II. 3 *Freud's Iceberg*

Sumber: <https://www.simplypsychology.org/unconscious-mind.html>
(Diakses 7 Desember 2023)

II.1.9. Teori Psikoanalisis Carl Gustav Jung

Carl Gustav Jung merupakan seorang psikiater berkebangsaan Swiss yang lahir pada tanggal 26 Juli 1875 di Kesswil, Switzerland. Jung merupakan teman baik sekaligus murid dari Sigmund Freud yang mengembangkan teori psikoanalisis ini bersama-sama. Namun, Jung memiliki perbedaan pendapat mengenai teori psikoanalisis yang telah dikemukakan Freud. Sehingga, terjadi perpecahan antara Freud dan Jung yang menjadikan aliran psikoanalisis Freudian dan Jungian terbagi. Menurut Jung, teori psikoanalisis yang dikemukakan oleh Freud terlalu berfokus terhadap seksualitas. Sehingga, pada tahun 1914 Jung memutuskan untuk mengundurkan diri dari Komunitas Psikoanalisis Freudian dan mendedikasikan diri untuk memperdalam studi mengenai ketidaksadaran kolektif yang akan menciptakan teori psikoanalisis Jungian. Jung mulai mempelajari ilmu sains dan spiritual yang berdampak terhadap elaborasinya terhadap teori psikoanalisis (Febriani 2021)



Gambar II. 4 Carl Gustav Jung
Sumber: <https://www.enodiatherapies.com/>
(Diakses 20 Desember 2023)

Dalam buku Sigmund Freud vs Carl Jung (Febriani 2021) mengemukakan bahwa istilah psike digunakan untuk merefleksikan kepribadian dan perilaku terhadap pikiran maupun perasaan seseorang. Penggunaan istilah psike membuat Jung memahami proses psikis secara sadar maupun tidak sadar. Dengan dasar ini, Jung membagi psike menjadi tiga tingkatan, yaitu:

1. *Conscious* (Kesadaran)

Dalam kesadaran, ego merupakan sentral dari kesadaran akan keberadaan dan identitas seseorang itu sendiri. Dalam pandangan Jungian, kesadaran memiliki peranan yang lebih kecil daripada ketidaksadaran. Jung mengungkapkan bahwa kesadaran memiliki dua fungsi krusial yaitu jiwa dan sikap jiwa.

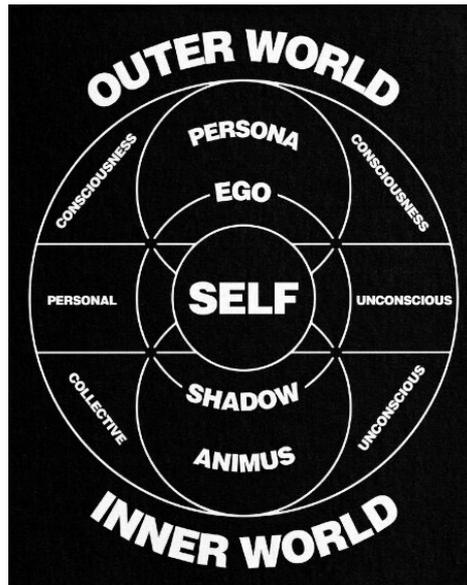
2. *Personal Unconscious* (Ketidaksadaran Personal)

Ketidaksadaran pribadi adalah produk dari interaksi antara ketidaksadaran kolektif dan perkembangan seseorang selama hidup. Dengan kata lain, ketidaksadaran personal merupakan bentuk pengalaman yang terlupakan yang terbentuk dari pengalaman pribadi dari masing-masing orang. Jung beranggapan bahwa ketidaksadaran personal terbentuk dari dampak yang disebut dengan *complex*.

Dalam *complex*, terdiri atas pola yaitu emosi, memori, persepsi dan harapan. Sehingga, *complex* memiliki kemampuan untuk mengatur dan memberikan keseimbangan pada kesadaran.

3. *Collective Unconscious* (Ketidaksadaran Kolektif)

Ketidaksadaran kolektif merupakan pandangan bahwa kepribadian yang seutuhnya sudah ada sejak lahir. Hal ini diperoleh dari pengalaman-pengalaman yang diwariskan oleh nenek moyang terdahulu. Pengalaman tersebut diwujudkan dalam sebuah teman, gambaran dan pola yang disebut dengan arketipe. Teori inilah yang kemudian dikembangkan oleh Jung dari pemikiran dasarnya yaitu mimpi yang merupakan bukti adanya arketipe. Arketipe memiliki bentuk yang banyak, bentuk utamanya yaitu:



Gambar II. 5 *Jungian Psychoanalysis*
 Sumber <https://www.redbubble.com/>
 (Diakses 21 Desember 2023)

- ***Persona***

Persona merupakan ‘topeng’ untuk melindungi ego dari gambaran negatif serta merupakan bagian kepribadian yang muncul sebagai bentuk ‘adaptasi’ seseorang terhadap suatu situasi. Dengan kata lain, *persona* merupakan bentuk adaptasi diri dengan lingkungannya.

- ***Shadow***

Shadow merupakan bagian kepribadian dimana semua hal yang tidak ingin ditunjukkan atau tidak disukai akan disimpan dalam diri individu. Arketipe ini menggambarkan sisi gelap dari jiwa (*psyche*). Jung percaya bahwa *shadow* muncul dapat muncul di dalam mimpi dengan rupa yang menyeramkan seperti ular, monster, kegelapan, dsb.

- ***Anima/Animus***

Bentuk kepribadian ini merupakan penggambaran sisi maskulinitas dari seorang perempuan dan sisi feminim dari seorang laki-laki. *Anima* merupakan bagian feminim dari jiwa seorang laki-laki yang dicirikan dengan adanya rasa empati, percaya, hubungan emosional, dan intuisi. Sedangkan *animus* merupakan bagian maskulin dari perempuan yang

digambarkan dengan *logical thinking*, pemecahan masalah dan kestabilan emosi.

- *Self*

Self merupakan bentuk kesatuan dan keutuhan dari seluruh komponen kepribadian. Jika seseorang telah berhasil menyeimbangkan dan mengintegrasikan komponen-komponen kepribadian diri seutuhnya, maka individu tersebut telah mengalami proses individuasi.

II.1.10. Teori Psikoanalisis Jacque Lacan

Jacques Lacan lahir di Paris, pada tanggal 13 April 1901 dan meninggal dunia 9 September 1981. Lacan merupakan seorang psikoanalisis dan psikiatris yang berasal dari Perancis dan memiliki kontribusi besar dalam perkembangan filsafat, psikoanalisis dan kepastakaan teoritis. Kemampuannya ini dilandasi dan dipengaruhi dari ilmuwan besar di bidang ilmu sosial. Diantaranya Sigmund Freud yang mengambil pengaruh dari psikoanalisa, Martin Heidegger yang mengambil pengaruh dalam bidang filsafat, Claude Levi-Strauss yang mengambil pengaruh dari linguistik struktural dan antropologi, Jacques Derrida yang mengambil pengaruh dari filsafat dan linguistik strukturalis, serta Saussure yang mengambil pengaruh dari strukturalis dan linguistik. Karya buku terkenalnya adalah buku berjudul *Ecrits* atau '*writings*' yang membawanya menjadi terkenal hingga disebut sebagai "*French Freud*". Buku tersebut berisi ide-ide brilian Lacan yang dikumpulkan selama seminar tahunan yang telah diadakan sepanjang hidupnya (Stanford University 2013).



Gambar II. 6 Jacque Lacan

Sumber <https://bernard-henrilevy.com/fr/lexique/jacques-lacan/>
(Diakses 3 Mei 2024)

Di bidang psikoanalisa, Lacan merupakan seorang penganut Freudian yang berfokus mempelajari ‘ketidaksadaran dan ego’ yang merupakan teori dari Sigmund Freud. Menurut Lacan, ego merupakan sebuah objek daripada sebuah subjek, maksudnya manusia hanya menginginkan segala sesuatunya menjadi diri yang lebih terpenuhi, namun sebetulnya manusia tidak pernah bisa benar-benar menjadi diri sendiri, karena keinginan yang ada pada diri tidak pernah padam. Lacan menyebutkan bahwa ketidaksadaran memiliki struktur seperti bahasa, pemikirannya tersebut terbangun oleh teori Ferdinand de Saussure. Sehingga, hasil inti dari kombinasi pemikiran Lacan menghasilkan tiga konsep kehidupan manusia yang menjadikan fundamental dalam teori psikoanalisisnya. Konsep ini dikenal dengan istilah “*Object-Cause of Desire (object petit a)*” sehingga pemikiran psikoanalisis Lacanian berkembang (Maybe 2019).

- **Nyata (*The Real*)**

Dalam konsep ini ditandai dengan situasi alamiah yang menggambarkan dunia yang belum tersentuh oleh bahasa dengan istilah ‘keutuhan’ (*wholeness, unity*). Fase ini terjadi ketika manusia berusia 0-6 bulan karena bayi belum mampu membedakan dirinya dengan orang lain bahkan orang tuanya. Yang Nyata ini mencakup area psikis yang belum ada bahasa, tidak ada kehilangan maupun

keterpisahan. Fase Yang Nyata ini membuat sebuah subjek yaitu terkait kebutuhan (*need*) yang merupakan wilayah perbatasan antara simbolik dan nyata (Universitas Sebelas Maret 2021).

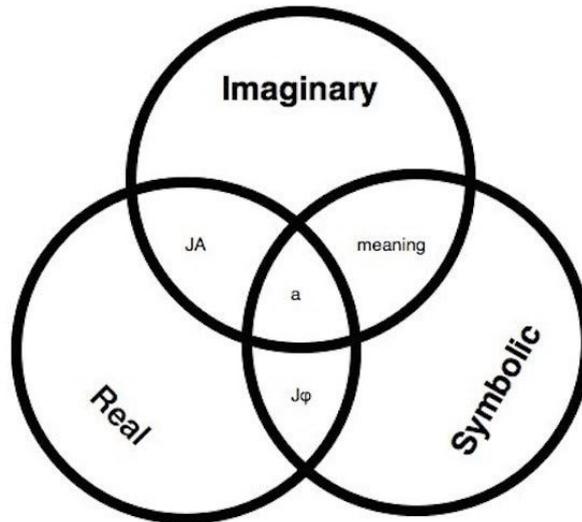
- **Imajiner (*The Imaginary Order*)**

Konsep ini memiliki istilah lain yaitu ‘tahap cermin (*mirror stage*) yang terjadi pada usia 6-18 bulan dimana bayi telah dapat mengenali dirinya sendiri sebelum memasuki area pengenalan bahasa. Dalam fase ini, bayi akan memiliki perasaan utuh karena melihat gambar dirinya yang dapat diidentifikasi melalui pantulan diri (cermin). Pada tahap cermin subjek beralih dari “kebutuhan primer” (*need*) ke “tuntunan” (*demand*).

Yang imajiner itu bersifat narsistik. Kebutuhan dapat dipenuhi, namun tuntutan tidak dapat terpuaskan – karena manusia dibawa ke arah suatu “kekurangan” (*lack*). Ketika anak tahu tubuhnya terpisah dari ibunya dan dunia, maka perasaan cemas muncul karena merasa ada sesuatu yang hilang. Keinginan (*desire*) berada dalam wilayah yang simbolik, sementara “tuntunan” (*demand*) hanya terbatas pada hubungan antara diri dan objek (Universitas Sebelas Maret 2021).

- **Simbolik (*Symbolic Registers*)**

Tahapan ini merupakan realisasi dari pengungkapan bahasa yang merupakan penggambaran situasi secara umum dan berlaku di masyarakat. Fase ini terjadi pada umur 18 bulan – 4 tahun, karena di usia tersebut anak telah mampu mengungkapkan keinginannya dan membentuk subjek manusiawi. Fase simbolik memaparkan terkait keinginan (*desire*) yang tidak bisa membatasi gerak keinginan manusia (Universitas Sebelas Maret 2021).



Gambar II. 7 *Lacan's Borromean Knot*
 Sumber: <https://thedangerousmaybe.medium.com/lacans-borromean-knot-and-the-object-cause-of-desire-3fd580df80b>
 (Diakses 3 Mei 2024)

II.2. Objek Penelitian

Pada perancangan ini, objek yang dijadikan fokus penelitian ini yaitu penggunaan metode *art therapy* dengan menggunakan cara pandang *art as therapy* sebagai media perilsan emosi pada remaja.

II.2.1. *Art Therapy*

Secara garis besar, *art therapy* mengacu kepada aktivitas yang melibatkan seni sebagai metode terapi bagi seseorang yang mengalami neurosis. Namun, pada hakikatnya *art therapy* memiliki sejarah yang cukup panjang dan telah ada dari zaman dahulu. Sehingga, dapat dikatakan seni merupakan aspek mendasar dari sejumlah aktivitas manusia.

Definisi dari *art therapy* itu sendiri yaitu bentuk psikoterapi dengan menggunakan seni sebagai alat dan media komunikasi yang ekspresif dengan melibatkan aktivitas kreatif yang dapat membantu mengurangi masalah kesehatan mental. *Art therapy* juga merupakan bentuk terapi nonverbal, yang bermanfaat bagi individu dapat mengekspresikan diri dengan lebih bebas dan terbuka. Penggunaan materi seni dapat memberikan rasa aman dan nyaman. Penggunaan *art therapy* dapat dilakukan oleh semua rentang usia dan latar belakang seperti pengalaman yang traumatis,

sedang mengalami penyakit, atau disabilitas. Terapi ini dapat digunakan dengan individu atau kelompok, dan dapat disesuaikan untuk memenuhi kebutuhan dan tujuan spesifik setiap individu. *Art therapy* memiliki potensi untuk membantu individu untuk mendapatkan wawasan tentang pikiran, perasaan, dan perilaku mereka, serta mengembangkan rasa identitas dan penerimaan diri yang lebih besar (British Association of Art Therapist 2024).

Mengutip dari buku 'Essential Art Therapy Exercises' mendefinisikan *art therapy* sebagai pendekatan psikoterapeutik untuk mengobati gangguan emosi dan perilaku yang menggunakan seni dan psikologi untuk memperbaiki kehidupannya. Dengan melakukan *art therapy*, seseorang dapat mengekspresikan, mengaktualisasi diri, dan mengeksplorasi diri mengenai masalah yang sedang dihadapinya. Penggunaan *art therapy* dapat mengidentifikasi penyebab stres dan membangun ikatan jiwa mereka dengan memori yang kurang baik dan trauma untuk dapat menghadapinya. Di dalam buku tersebut, menjelaskan bahwa *art therapy* memiliki dua cara pandang yang dapat dilakukan dalam penggunaan *art therapy* yaitu '*art in therapy*' dan '*art as therapy*'. Kedua istilah tersebut terlihat sama, namun pada dasarnya keduanya memiliki pendekatan serta tujuan yang berbeda (Guzman 2020).

Menurut Monty Satiadarma, yang merupakan seorang psikolog klinis dan memperoleh pendidikan *art therapy* mengatakan bahwa *art therapy* memfokuskan kepada seni visual dan fungsi visual pada otak bagian lobus oksipital yang mana berfungsi untuk mengendalikan penglihatan. Seni visual yang dimaksud meliputi 2 dimensi (melukis, menggambar, menempel, fotografi), 2.5 dimensi (relief, cukil, topeng), dan 3 dimensi (mematung, keramik, meronce). Monty Satiadarma juga mengungkapkan bahwa jika seseorang mengalami hambatan, dapat diekspresikan melalui proses verbal dan non verbal. *Art therapy* merupakan salah satu bentuk pengungkapan non verbal yang diungkapkan dengan gambar, lukisan, mencukil dan mematung. Melalui aktivitas ini, karya yang dihasilkan dari seseorang dapat memproyeksikan diri seseorang dalam karya yang dihasilkan. Bentuk karya dalam *art therapy* tidak selalu tentang karya yang bagus atau jelek, karena dalam *art therapy* mengutamakan prosesnya. Melihat dari fungsi yang dimiliki, *art therapy*

memiliki salah satu fungsi yang berperan penting yaitu fungsi sebagai katarsis (Satiadarma 2020). Sehingga, *art therapy* dapat meredakan ketegangan emosional dalam diri para remaja dan memiliki dampak yang baik agar mengurangi gangguan kecemasan dan depresi.

II.2.2. *Art in Therapy*

Penggunaan istilah *art in therapy*, yang juga dikenal sebagai psikoterapi seni dan populer dengan *art therapy*, berfokus pada karya seni yang diciptakan sebagai alat untuk pemulihan. Dalam pendekatan ini, karya seni itu sendiri menjadi titik fokus untuk diskusi dan analisis, yang bertindak sebagai cermin bagi pikiran bawah sadar. *Art in therapy* berpandangan bahwa hasil karya yang telah dibuat merupakan bentuk komunikasi simbolis dari individu yang didapat dari hasil eksplorasi wawasan di dalam jiwa individu. Karya seni dipandang sebagai bentuk komunikasi non-verbal, yang mengungkapkan pikiran dan perasaan yang mungkin disembunyikan atau ditekan (Fallat 2022).

Dalam *art in therapy*, hal yang ditekankan yaitu berkreasi dan menciptakan seni tanpa ada yang menghakimi hasil karya seninya. Proses pembuatan karya seni, tidak memerlukan kualitas yang baik atau nilai estetika yang tinggi. Proses interpretasi dan analisis dalam *art in therapy* ini sangat rumit dan membutuhkan seorang ahli untuk menjadi pemandunya. *Art therapist*, psikiater maupun psikolog yang terampil diperlukan untuk memandu individu dalam membuat hubungan antara seni dan dunia batin mereka. Dengan bimbingan profesional, individu dapat menggunakan teknik yang terstruktur sesuai dengan kebutuhan individu. Pendekatan ini dapat menjadi efektif untuk mengungkap trauma yang tersembunyi, menyelesaikan konflik internal, dan mengintegrasikan aspek-aspek diri yang selama ini tidak diakui atau ditekan (Bell 2021).

Dengan memanfaatkan seni, *art in therapy* bertujuan untuk dapat membantu mengeskpresikan emosi dan kesejahteraan emosi, membantu individu memecahkan masalah yang dihadapinya serta meningkatkan kepercayaan diri melalui proses kreatif. Manfaat yang didapatkan dari *art in therapy* yaitu mengurangi stres dan

rasa kecemasan dengan menggunakan seni sebagai cara yang aman untuk dilakukan, membantu dalam pengelolaan emosi, menyalurkan emosi, dan mengendalikan diri.

II.2.3. *Art as Therapy*

Penggunaan istilah *art as therapy* didasari oleh keyakinan bahwa tindakan menciptakan seni pada dasarnya bersifat terapeutik. Pendekatan *art as therapy* bersifat informal atau dapat dilakukan secara mandiri tanpa memerlukan bimbingan seorang ahli. *Art as therapy* menekankan kekuatan penyembuhan dari proses kreatif itu sendiri seperti ritme melukis, menggambar, atau memahat. Hal tersebut dapat berfungsi sebagai proses meditasi, yang memungkinkan ekspresi emosional dan menghilangkan stres. Dengan merasakan perasaan yang lega dan kepuasan pribadi terhadap karyanya, individu dianggap telah melakukan aktivitas *art as therapy* ini. Berikut beberapa manfaat yang didapat dengan melakukan aktivitas *art as therapy* (Fallat 2022).

- Penciptaan seni yang ekspresif: Di sini, penekanannya adalah pada kebebasan berekspresi melalui media seni. Warna, tekstur, dan tindakan kreasi yang memberikan terapi.
- Menghilangkan stres dan perhatian: Terlibat dalam pembuatan karya seni dapat menjadi bentuk perhatian penuh, membantu individu untuk tetap berada di saat ini dan mengurangi kecemasan.
- Pelepasan emosi: Seni sebagai terapi memberikan jalan keluar yang aman untuk emosi yang mungkin sulit untuk diucapkan, membantu memproses perasaan yang kompleks.
- Merasa puas dan bangga dengan karya seni yang dihasilkan.

Dalam *art as therapy*, lingkungan memiliki peran penting. Lingkungan ini disusun untuk tidak menghakimi dan mendukung, sehingga memungkinkan individu untuk mengeksplorasi kreativitas mereka tanpa tekanan kritik atau analisis. Dalam pendekatannya *art as therapy* berfokus kepada relaksas dan ekspresi diri.

II.2.4. Sejarah *Art Therapy*

Dalam (BDS 2016) di abad ke-18, Francisco Goya menggambarkan kondisi rumah sakit jiwa yang sangat mengerikan. Francisco Goya melukiskan kondisi tersebut dalam karyanya yang berjudul “The Madhouse” yang dibuat tahun 1812-1819. Dalam buku *Healing Arts: The History of Art Therapy* (Hogan 2001 dalam Sparrow 2013) lukisan tersebut mendeskripsikan rumah sakit jiwa di Saragosa yang memperlakukan laki-laki dengan sangat menyheramkan seperti dirantai, disiksa, dan ditahan di dalam penjara. Perlakuan tersebut dibuat untuk menakut-nakuti, menaklukkan, dan menjinakkan para pasien di rumah sakit itu. Namun, yang terjadi dalam realitanya hal jelas dapat menyebabkan keadaan para pasien di rumah sakit jiwa tersebut semakin memburuk. Penggambaran yang diambil dalam lukisan ini didasari karena pada abad ke-18 dan ke-19, rumah sakit jiwa dan penyakit jiwa menjadi karakter penting dalam berbagai penggambaran panggung dramatis. Fungsi dari lukisan tersebut memiliki pesan mengenai isu kekerasan yang terjadi di masyarakat. Dengan menekankan penyampaian yang dramatis, lukisan ini merupakan bentuk sindiran mengenai kebrutalan dalam perang, dan perlakuan khusus terhadap tahanan dan korupsi.



Gambar II. 8 *The Madhouse in Saragossa (1812-1819)*

Sumber: <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/>

(Diakses 6 Desember 2023)

Tokoh yang berpengaruh di tahun 1700-an lainnya adalah William Tuke yang merupakan seorang pengusaha teh dan kopi yang mengembangkan metode-metode yang lebih manusiawi untuk memperlakukan para pasien gangguan jiwa. William Tuke mendirikan tempat penampungan dan pengobatan bagi orang yang mengalami gangguan jiwa bernama “*The York Retreat*” di Lamel Hill dan dibangun pada tahun 1796. Metode yang dikembangkannya dikenal dengan nama “*moral treatment*”.

Setelah populernya tentang metode atau pandangan ini, orang dengan gangguan jiwa atau gangguan mental tidak lagi dipandang sebelah mata karena orang dengan gangguan jiwa atau gangguan mental pasti memiliki alasan latar belakang yang jelas. Dari metode “*moral treatment*” ini kemudian menjadi metode mendasar dari penerapan *art therapy* di abad selanjutnya.



Gambar II. 9 William Tuke

Sumber: <https://i0.wp.com/psicoterapeutas.eu/imagenes-psicoterapeutas-eu/William-Tuke.jpg?w=206&ssl=1>
(Diakses 6 Desember 2023)

Pada abad ke-19, terjadi perubahan besar dalam penerapan sistem di rumah sakit jiwa yang melibatkan ‘*Parliamentary Select Committee*’ pada tahun 1815-186. Hal ini memiliki kepentingan yang terselubung dan memaksa anggota The British Medical Profession untuk memenuhi kebutuhan ‘*moral treatment*’ dalam pengobatan terapi mereka. Kemudian, aktivitas ini menjadi awal terapi artistik

diperkenalkan kepada para pasien di rumah sakit jiwa.

Menurut (El-Mallakh 2020) *art therapy* berakar pada abad ke-20 tepatnya pada tahun 1839, bermula dari seorang pengawas medis dan seorang psikiater terkemuka di *Crichton Royal Institution*, Dumfries, Skotlandia, bernama William A. F. Browne. Browne merupakan tokoh yang menganjurkan untuk menghapus metode pengekangan dan ketakutan sebagai metode pengendalian pasien. Browne ingin memperlakukan pasien secara manusiawi dan hormat, dan memperkenalkan banyak aktivitas terapeutik, termasuk upaya artistik. Metode ini memiliki dua manfaat utama yaitu memberikan semangat sehat untuk tubuh dan mengusir delusi, serta untuk membangun ketenangan dan memudahkan perlakuan teguran, bantahan, ancaman, dorongan dan penalaran (Browne 1841 dalam Sparrow 2013). Upaya ini merupakan bentuk dorongan untuk para pasien sebagai aktivitas rehabilitasi.



Gambar II. 10 William Alexander Francois Browne
Sumber: https://en.wikipedia.org/wiki/William_A._F._Browne
Diakses pada 22 Mei 2024

Istilah *art therapy* dicetuskan oleh Adrian Hill yang berasal dari Inggris. Hill merupakan seorang seniman, penulis, pendidik dan penyiar yang mengusulkan untuk melibatkan aktivitas menggambar ketika Ia sedang menjalani perawatan tuberkulosis di Rumah Sakit King George. Awalnya aktivitas ini diperuntukkan untuk keluarga pasien yang sedang menunggu. Dan kemudian para pasien pun

diberikan aktivitas tersebut untuk mengisi waktu luang. Setelah sekian lama dilakukan, hal tersebut terbukti mengurangi beban psikologis pasien ketika sedang perawatan (Satiadarma 2020).



Gambar II. 11 Adrian Hill

Sumber: <https://www.fundacionartlabbe.com/wp-content/uploads/2020/07/FOTO-1-Adrian-Hill-fuente-Getty-Images.jpg>
(Diakses pada 20 Desember 2023)

II.2.5. Teknik dan Metode dalam *Art Therapy*

Dalam buku '*Essentials Art Therapy Exercises*' ditulis oleh Leah Guzman yang merupakan seorang *art therapist* mengungkapkan bahwa pemahaman dalam karya seni melibatkan semua aspek seni dan penting untuk tidak menghakimi prosesnya. Sejatinnya, seni merupakan bidang yang subjektif dan setiap orang melihatnya sebagai proyeksi diri (Guzman 2020).

Pendekatan yang ada didalam *art therapy* telah terbukti bermanfaat untuk mengekspresikan pikiran, emosi, dan pengalaman seseorang yang sulit untuk diungkapkan secara lisan. Penerapan teknik dan metode dalam cara pandang *art in therapy* dan *art as therapy* sama-sama menggunakan seni sebagai medianya. Beberapa teknik yang sering digunakan dalam *art therapy* yaitu:

- Melukis
- *Doodling*
- Menggambar
- Memahat
- *Finger painting*

- *Scribbling*
- Menempel
- Fotografi
- Meronce
- Mencukil

Beberapa faktor yang perlu diperhatikan yaitu komitmen. Jika seseorang memilih untuk bertemu dengan ahli maka pasien harus berkomitmen dengan waktu dan melakukan perawatan diri. Hal tersebut merupakan upaya untuk pengembangan dan penyembuhan diri yang dilakukan seiring berjalannya waktu. Dengan memiliki pendamping, seorang ahli akan merancang upaya penyembuhan dan latihan khusus untuk memenuhi kebutuhan pasien tersebut (Guzman 2020).

Jika seseorang melakukan aktivitas tersebut secara mandiri maka bahan dan alat yang digunakan perlu dikumpulkan dan mendapatkan ruang dan tempat untuk berlatih seni. Dengan menyediakan ruang yang nyaman, maka hal tersebut akan memberikan dampak stimulus bagi otak untuk menuangkan dan mengekspresikan perasaannya. Penggunaan media yang dapat digunakan dalam buku '*Essentials Art Therapy Exercises*' memiliki berbagai jenis dan penentuan media yang digunakan dapat disesuaikan dengan kenyamanan pasien itu sendiri. Secara tidak langsung, seseorang telah membuat '*safe place*' untuk menuangkan dan merilis emosinya tanpa ada yang mengganggu (Guzman 2020). Berikut media-media yang dapat digunakan diantaranya:

- **Alat-Alat Gambar**
 - Pulpen
 - Pensi/ Pensil Warna
 - Arang
 - Krayon/ *Oil Pastel*
 - *Alcohol/ Fabric Markers*, dan sebagainya.
- **Melukis**
 - Akrilik

- Cat Kain
 - Cat Air
 - *Spray Paint*, dan sebagainya.
- **Kertas**
 - Jurnal
 - Koran
 - *Tracing Paper*
 - Kertas Tisu, dan sebagainya
- **Memahat**
 - *Clay*
 - *Alumunium Foil*
 - Alat-Alat Memahat, dan sebagainya.
- **Aksesoris**
 - Lem
 - *Masking Tape*
 - Gunting

II.2.5.1. *Jungian Art Therapy*

Dalam teori psikoanalisis Jungian, diketahui bahwa ego yang ada dalam diri setiap individu dapat memproses unsur-unsur yang berada di alam ketidaksadaran yang dapat digambarkan dalam sebuah seni. Jung mempercayai bahwa simbol-simbol yang berasal dari ego kita menyediakan dan membantu proses penyembuhan luka secara emosional dan penemuan jati diri.

Dikutip dari (Maropakis 2023) menyatakan alam bawah sadar dapat memahami ego walaupun menyebabkan ketegangan batin seperti stres, cemas dan depresi. Meskipun begitu energi kesadaran dan ketidaksadaran dalam diri kita mengalir dan terhubung satu sama lain. Jung menyebut hubungan antara kesadaran dan ketidaksadaran itu dengan istilah transenden.

Jung terkenal karena menggunakan mandala, alat *art therapy* yang populer dalam banyak kegiatan terapis. Secara kebahasaan kata mandala berarti “lingkaran ajaib atau suci” dalam bahasa Sanskerta. Mandala tidak hanya bersifat meditatif dan menenangkan, tetapi juga menyediakan ruang ritual untuk ekspresi dan refleksi mendetail. Jung menggunakan struktur mandala untuk mengembangkan dialog antara pikirannya dan dirinya sendiri, dan percaya bahwa gangguan emosional dapat diidentifikasi dalam mandala.



Gambar II. 12 Jungian Mandala
Sumber: <https://www.carl-jung.net/mandala.html>
(Diakses pada 29 Januari 2024)

Dalam *art therapy*, lingkaran mandala memberikan kerangka dan batas kreativitas tanpa awal dan akhir yang jelas. Dalam mandala, terhubung dengan masa lalu, masa depan, dan memiliki struktur pola dasar yang melekat. Esensi mandala menyentuh alam bawah sadar yang dapat mengarah pada keutuhan batin, pemikiran, dan spiritualitas.

II.2.5.2. Teknik dalam *Art Therapy*

Berdasarkan buku “Essential Art Therapy Exercises” (Guzman 2020) memaparkan mengenai teknik-teknik yang efektif untuk mengelola gangguan mental. Buku ini dibuat oleh seorang *art therapist* bersertifikat, Leah Guzman. Guzman merupakan seniman profesional yang menempuh pendidikan di Universitas Negeri Georgia jurusan seni murni. Lalu, Guzman melanjutkan studinya di Universitas Negeri Florida yang berfokus pada pendidikan seni dan *art therapy*. Dalam bukunya, Guzman memberikan berbagai macam teknik *art therapy* untuk membangun

kontrol emosi, proses penyembuhan diri, dan *self-awareness*. Berikut beberapa teknik yang dapat dilakukan dengan menggambar dan melukis:

- ***Scribble***

Aktivitas ini dapat bermanfaat untuk menjangkau alam ketidaksaran sehingga menciptakan gambar ekspresif yang dihasilkan dari *scribbling*.

- ***Affirmation***

Teknik ini berfungsi untuk menciptakan pikiran positif dan mengidentifikasi kejadian nyata. Hal ini dilakukan dengan cara menuliskan pernyataan singkat yang positif untuk mewujudkan tujuan.

- ***Gratitude Check-in***

Rasa syukur untuk segala hal yang dimiliki itu penting sehingga secara tidak langsung sistem saraf akan menerima pesan positif. Perwujudan syukur ini dilakukan dengan menuliskan hal-hal yang membuat bersyukur di hari itu.

- ***Mindful Sketch***

Aktivitas ini bermanfaat untuk meningkatkan *mindfulness* dan tetap fokus pada aktivitas yang dilakukan. Hal ini dilakukan dengan menggambar objek disekitar tanpa memikirkan kesempurnaan bentuk yang telah diciptakan individu.

- ***Feeling Wheel***

Teknik yang dilakukan ini bertujuan untuk mengalami kembali emosi pengalaman yang berhubungan dengan emosi tersebut. Hal ini dilakukan untuk mengidentifikasi perasaan pribadi dan membantu meregulasi emosi.

- ***Bridge Drawing***

Jembatan merupakan visualisasi dari keterhubungan sehingga aktivitas ini bertujuan untuk mengetahui tujuan serta hambatan yang sedang dialami seseorang.

- ***Safe Place***

Penggunaan teknik ini bertujuan untuk menghilangkan rasa cemas atau panik. Pada aktivitas ini, setiap orang diminta untuk menggambarkan ‘tempat aman’ baginya sehingga ketika perasaan panik atau cemas muncul, visualisasi ini dapat membantu tempat yang aman.

- ***Embracing Your Strength***

Pada aktivitas ini bertujuan untuk menata kembali pikiran positif agar meningkatkan *self-esteem* dan kesadaran terhadap diri.

- ***Garden of Self***

Aktivitas ini bertujuan untuk mengenali kekuatan dan kelemahan diri dengan cara membuat taman sebagai metafora atau perumpamaan dari keindahan hidup dalam aktivitas ini. Sehingga dapat meningkatkan kesadaran diri dan mengidentifikasi tujuan serta mengidentifikasi hambatan.

II.2.6. Fungsi *Art Therapy*

Kombinasi dan penggunaan teknik dalam *art therapy* dapat meningkatkan kesehatan mental atau mengurangi permasalahan psikologis dalam diri seseorang. Biasanya seseorang yang mengalami gangguan kesehatan mental merasa tidak percaya diri ketika mereka mengekspresikan diri melalui gambar atau lukisan. Padahal, dalam *art therapy* lebih mempertimbangkan aspek-aspek yang merupakan fungsi dalam *art therapy*.

II.2.6.1. Terapeutik

Ada beberapa interpretasi penting tentang cara seni digunakan dalam proses terapeutik. Penelitian yang dilakukan (Ulman 1975 dalam Nguyen dan Lusebrink 2015) menunjukkan bahwa dalam interpretasi yang paling luas adalah terapi seni penggunaan materi visual apapun hal ini berguna untuk mengintegrasikan atau reintegrasi kepribadian seseorang. Berbagai bentuk terapi seni yang tampaknya diambil sebagian besar mungkin muncul lingkungan di mana hal itu dipraktikkan. Misalnya, seni dalam lingkungan klinis telah dihasilkan aplikasi psikoanalitik,

sementara seni dalam lingkungan pendidikan telah menghasilkan penekanan pada integrasi proses kognitif dan emosional untuk meningkatkan perkembangan, motivasi, perilaku, dan pembelajaran (Williams & Wood 1977). Dalam (Deny 1972) memasukkan posisi eklektik atau mengacu kepada pendekatan yang sudah ada ke dalam teknik terapi seninya (Nguyen & Lusebrink 2015).

Dengan penekanan pada kebutuhan klien, seni mungkin efektif dalam jangkauan luas proses perilaku, termasuk fungsi katarsis yang merupakan peningkatan atau penurunan efektif komunikasi, keterbukaan diri, dan perubahan sikap dan perilaku.

II.2.6.2. *Developmental*

Terapi seni menggunakan pengetahuan yang multidisiplin tentang tahapan perkembangan anak untuk menilai susunan psikologis dan perkembangan normatif anak atau orang dewasa (Gerber & Lyons 1980 dalam Nguyen & Lusebrink 2015) untuk mengembangkan rencana pengobatan terapi seni. Ini melibatkan kepekaan terhadap anak status perkembangan psikososial dan upaya untuk mengidentifikasi konflik dan masalah, kognitif, emosional dan perilaku yang mungkin menghalangi perkembangan progresif.

Dalam penelitian yang dilakukan (Nguyen & Lusebrink 2015) seni dapat membuat seseorang mengalami ‘pengalaman puncak’ atau merasakan kesadaran yang meningkat. Melalui seni seseorang dapat merasakan proses yang menghubungkan dengan alam sadar yang dipicu oleh rangsangan dari luar. Alam sadar dapat ditingkatkan dengan diperbesar, diperluas, diperdalam, dan dipertajam. Dengan keterbukaan terhadap pengalaman ini, seseorang dapat merasakan; pertama, sebagai suasana hati; kedua, sebagai pemahaman; dan ketiga, sebagai ekspresi (Nguyen & Lusebrink 2015).

II.2.6.3. *Katarsis*

Secara etimologi, istilah katarsis dipopulerkan oleh Aristoteles yang berasal dari bahasa Yunani ‘*kathairein*’ artinya "membersihkan" untuk menggambarkan pelepasan ketegangan emosional yang Aristoteles yakini dan dialami penonton saat

menonton tragedi dramatis (Scopa 2017). Katarsis adalah kemampuan seseorang untuk melepaskan emosi, perasaan, dan pikiran yang kuat atau terpendam. Perasaan yang dikeluarkan seseorang dapat terkendali dan tidak terkendali. Katarsis yang tidak terkendali seperti menangis, memukul tembok, merobek kertas, dll. Dengan menggunakan *art therapy* individu dapat melepaskan emosi dengan cara terarah dan terkendali dengan mengekspresikan pikiran dan perasaannya.

Karya yang dihasilkan merupakan bentuk reflektif seseorang yang memiliki simbol atau makna tertentu. Fungsi katarsis memiliki peran yang penting guna mengungkapkan diri untuk meredakan perasaan emosional yang tersimpan di dalam diri. Pengungkapan diri dalam *art therapy*, direfleksikan melalui sebuah karya yang diciptakan oleh seseorang sehingga emosi dikeluarkan secara terkendali (Satiadarma 2020)

II.2.6.4. Kreatif

Fungsi kreatif dalam *art therapy* memiliki peranan untuk memadukan objek-objek yang ada dari pengalaman sebelumnya menjadi hal yang bermakna. Dalam fungsi kreatif, susunan proses yang terbangun melibatkan pemikiran, gagasan, dan ungkapan dalam hasil karya seni yang dijadikan media dalam *art therapy*. Graham Wallas menyampaikan bahwa kreativitas memiliki 4 tahapan utama yaitu:

- ***Preparation***

Pada tahapan awal, seseorang akan mengumpulkan data dan bahan sebanyak-banyaknya untuk dijadikan landasan untuk menciptakan suatu karya. Dengan memiliki banyak data dan bahan, seseorang memiliki pengetahuan yang banyak sehingga penciptaan karya akan digarap lebih kreatif.

- ***Incubation***

Tahapan ini merupakan proses ketika seseorang mengimajinasikan atau memikirkan penggabungan antar objek untuk memproses penciptaan karya yang kreatif dengan pemikiran yang matang. Pada tahapan ini seseorang seolah-olah melepaskan diri untuk sementara yang menimbulkan inspirasi yang timbul dalam keadaan pra-sadar atau ketidaksadaran (*unconscious*).

- ***Illumination***

Dalam tahapan ini, seseorang telah menemukan pencerahan (*insight*) untuk menyampaikan gagasan atau pemikirannya yang ingin diungkapkan. Pada tahap ini, seseorang dapat memunculkan gagasan baru melalui proses psikologis.

- ***Implementation***

Dalam *art therapy*, implementasi yang dimaksud merupakan penciptaan sebuah karya melalui seni. *Implementation* atau tahap verifikasi diperlukan sikap spontan yang selektif. Spontanitas dalam seni yang dimaksud dapat berupa menggambar, melukis, meronce, mematung, membuat keramik, menenun atau merajut.

II.2.6.5. Reflektif

Fungsi reflektif ini terpaut dengan cara seseorang merefleksikan dan mengungkapkan pengalaman emosional dalam hidupnya yang telah ter represi ke masa kini secara visual. Kondisi tersebut merupakan reaksi emosi yang telah melalui proses perkembangan dari waktu ke waktu yang disebut dengan *emotional re-experiencing* (Satiadarma 2021).

II.2.6.6. Simbolik

Fungsi simbolik ini berkaitan dengan manusia merupakan makhluk yang memiliki intelektual dan hal tersebut diungkapkan oleh Aristoteles. Dalam kehidupan, perilaku manusia dapat digambarkan simbolik. Begitupun dengan *art therapy*, melalui seni seseorang dapat mengungkapkan pengalaman-pengalamannya dari hasil persepsi pikiran dan perasaan.

Ungkapan seseorang mempersepsikan suatu hal, dapat menimbulkan simbol-simbol yang diinterpretasikan melalui hasil karya yang dihasilkan. Simbol yang telah dihasilkan tersebut kemudian dapat ditealaah dan diamati lebih dalam mengenai makna yang ingin disampaikan oleh seorang ahli (Satiadarma 2021).

II.2.6.7. Integratif

Pada fungsi ini, Monty Satiadarma (Satiadarma 2021) menjelaskan bahwa serangkaian objek yang merupakan hasil integrasi persepsi dari hasil karya yang diciptakan. Integrasi diciptakan berdasarkan pengalaman hidup seseorang yang dituangkan berdasarkan pemahaman intelektual seseorang. Sehingga, *art therapist* perlu memiliki kemampuan untuk menerjemahkan hasil dari karya tersebut, hal ini dinamakan *decoding*. Dengan kemampuan tersebut, seseorang dapat terbantu oleh seorang *art therapist* untuk memahami aspek dan makna yang digambarkan. Karena pengalaman yang dimiliki seseorang beragam, *art therapy* secara abstrak dapat diintegrasikan dengan menyatukan pengalaman-pengalaman yang 'berserakan' (Satiadarma 2021).

II.2.6.8. Konstruktif

Pada fungsi ini, keselarasan dan kekuatan pada bahan yang digunakan untuk membuat karya terumata karya 3 dimensi perlu diperhatikan. Hal ini diperuntukkan agar ketahanan dan keseimbangan karya seni yang menggambarkan refleksi dari pengalaman hidup seseorang. Dalam prosesnya, *art therapy* memiliki fungsi konstruktif dan menggabungkan bahan-bahan menjadi satu kesatuan yang memiliki nilai-nilai analogi dari proses integrasi antara pengalaman hidup dan karya. Hal ini terjadi karena di dalam kehidupan memiliki beragam pengalaman yang dituangkan dengan gagasan. Kemudian gagasan tersebut dipersepsikan oleh visual motorik yang bersifat simbolik dan skematik. Dengan ini, pasien dapat melatih keterampilan mengungkapkan gagasan ekspresi, pikiran, dan perasaan ke dalam bentuk visual atau karya (Satiadarma 2021).

II.2.6.9. Inventif

Dalam proses *art therapy*, proses insidental memuat stimulasi untuk menemukan estetika yang dijadikan fondasi kreativitas karya-karya yang telah dibuat. Pendekatan yang biasa digunakan dalam hal ini ialah *scribbling*. *Scribbling* dapat membantu seseorang menemukan suatu makna, terutama pada anak-anak yang memiliki imajinasi yang beragam. Pada orang dewasa, *scribbling* bisa menjadi media untuk relaksasi menggoreskan tangan dan membentuk pola pada bidang-

bidang tertentu. Kemudian, karya seni yang dihasilkan dapat diberikan makna secara naratif, simbolis atau estetis (Satiadarma 2021).

II.2.6.10. Regeneratif

Makna dari regeneratif disini yaitu mengalami pembaharuan dari aspek-aspek psikologis yang berasal dari alam semesta atau "*rebirthing in the universe*". Analogi tersebut diambil dari vegetasi yang terjadi pada tumbuhan-tumbuhan yang ada di dunia ini. Konsep regeneratif ini digambarkan dengan pembuatan mandala yang berbentuk lingkaran. Bentuk tersebut merupakan refleksi dari alam semesta atau '*the circle of the universe*'. Ini merupakan analogi dari siklus kehidupan yang dibangun ke dalam bentuk lingkaran yang mengalami proses penyusunan. Proses penyusunan ini menekankan keseimbangan dari berbagai arah. Proses kreatif ini merupakan integrasi antara jiwa dan badan (*mind and body integration*) yang akan menciptakan keseimbangan dalam diri atau *inner balance* (Satiadarma 2021).

II.2.7. Perilisan Emosi menggunakan 'Art as Therapy'

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Sentika & Karneli 2021) mengungkapkan dalam *art therapy* hal yang perlu diperhatikan yaitu komunikasi secara nonverbal melalui seni visual. Dari penggambaran ini, akan melibatkan ekspresi simbol yang memiliki hubungan dengan fungsi *art therapy* yaitu fungsi terapeutik. Sedangkan, pembahasan metode *art therapy* yang dipaparkan oleh (Nguyen 2015) menjelaskan bahwa fungsi dari *art therapy* adalah fungsi sebagai proses perkembangan diri seseorang dan fungsi proses terapeutik. Dari kedua pemaparan tersebut ditemukan bahwa beberapa fungsi dari *art therapy* yaitu sebagai media terapeutik dan proses perkembangan diri. Sehingga, seseorang yang memiliki emosi yang belum terluapkan dapat dicurahkan melalui *art therapy* dengan mengekspresikan pikiran dan perasaannya.

Pembahasan dalam penelitian (Haryati, dkk 2015) menjelaskan bahwa *art therapy* dapat digunakan untuk mengkomunikasikan dan mengeksplorasi emosi, pikiran, perasaan, persepsi, keyakinan, dan pengalaman seseorang. Proses kreatif dibangun untuk mendorong pertumbuhan dalam diri, meningkatkan pemahaman diri, dan

membantu dalam perbaikan emosional. Maka, aktivitas ini dapat digunakan sebagai media perilsan emosi seseorang secara non-verbal. Hal ini dapat membantu setiap orang dari anak-anak hingga lansia dalam menyelesaikan konflik dan masalah yang ada dalam dirinya.

Penggunaan *art therapy* dapat dilakukan secara jangka panjang, intensif maupun mandiri. Panjang jangka waktu dapat disesuaikan dengan kebutuhan seseorang dalam terapi tersebut. Dalam jurnal (Haryati, dkk 2015) menyebutkan bahwa waktu yang digunakan dalam jangka panjang biasanya berkisar antara 3 bulan hingga 1 tahun sedangkan untuk yang berjangka pendek dapat dilakukan tidak lebih dari 12 sesi. Namun, penggunaan *art therapy* secara mandiri tidak memiliki jangka waktu tertentu karena hal tersebut dapat menjadi tindakan preventif yang dilakukan secara berkelanjutan.

Art therapy memiliki beragam media sebagai alat untuk melakukan kegiatan terapis. Dalam jurnal penelitian (Nguyen 2015) menyebutkan bahwa ada beberapa media yang dapat digunakan untuk *art therapy* yaitu pensil grafit dan pensil warna yang bersifat tahan lama. Penggunaan kolase, peranko, pena dan spidol dapat digunakan sebagai media yang memiliki sifat terstruktur dan terkendali. Media lainnya yaitu cat minyak, cat air, oil pastel, dan tanah liat dapat digunakan sebagai media dalam *art therapy*. Namun, saat ini media yang dapat digunakan semakin beragam seperti melakukan aktivitas fotografi, meronce, mencukil, *doodling*, dan sebagainya.

Maka, penggunaan *art therapy* dengan pendekatan '*art as therapy*' maupun '*art in therapy*' merupakan pendekatan yang efektif untuk mengelola stres dan emosi pada remaja karena melibatkan proses seni yang dapat mengekspresikan emosi yang sulit diungkapkan secara verbal. Sehingga, *art therapy* membantu remaja mengembangkan *coping mechnism* yang lebih baik untuk emnghadapi tantangan emosional dan psikologis dan meningkatkan *self-esteem* untuk menghargai diri sendiri lebih baik.

II.3. Analisis Permasalahan

Data yang ditemukan oleh penulis terkait *art therapy* dilakukan dengan wawancara, kuesioner, studi literatur. *Art therapy* menggunakan ilmu multidisiplin, maka perlu adanya validasi dari para ahli terkait penggunaan *art therapy* sebagai perilsan emosi dengan melakukan wawancara sehingga analisis yang dihasilkan kredibel. Kuesioner yang dibuat ditujukan kepada remaja yang berusia 17-24 tahun yang disebarakan melalui tautan dan diisi menggunakan Google Form yang berguna untuk melakukan pendekatan melalui pendekatan komunikasi, strategi media serta strategi media yang akan dirancang.

II.3.1. Pendapat Ahli mengenai *Art Therapy*

Penggunaan metode wawancara dilakukan untuk mengetahui perspektif pemikiran, pemahaman, pandangan maupun sikap narasumber terkait dengan objek perancangan yaitu *art therapy*. Dengan memanfaatkan data hasil analisis wawancara, perancang mendapatkan data yang kredibel, aktual, dan akurat. Wawancara dilakukan dengan melibatkan beberapa narasumber dari berbagai bidang keahlian yang terkait dengan objek perancangan. Narasumber merupakan orang yang ahli dalam bidang seni dan psikologi.

- Wawancara 1

Wawancara pertama dilakukan dengan narasumber Ardiyanto M, Sn yang merupakan ahli di bidang seni lukis, seni grafis dan kritik seni. Kegiatan ini berlangsung pada Rabu, 10 Januari 2024 di ruang departemen seni rupa FPSD UPI yang dimulai pukul 10.16 WIB dan berlangsung selama 30 menit. Wawancara yang diajukan bertemakan pengungkapan emosi melalui seni yang dilakukan dengan metode wawancara secara tidak langsung.



Gambar II. 13 Foto Profil Ardiyanto M, Sn
Sumber: <https://senirupa.upi.edu/galeri/dosen/>
(Diakses pada 25 Januari 2024)

Dalam pandangan seni, Ardiyanto mengungkapkan bahwa seni merupakan bentuk pengungkapan atau manifestasi dari emosi seseorang. Manifestasi emosi didasari oleh pengalaman seseorang yang tersaring dari waktu ke waktu ataupun pengungkapan secara implisit. Menurut Ardiyanto, secara umum seni adalah bahasa yang merupakan ungkapan secara personal dari seorang seniman yang dipengaruhi oleh pengamatan seseorang mengenai lingkungan sekitar dari faktor internal dan eksternal. Sehingga, faktor tersebut dapat menginterpretasikan kejadian yang telah dialami seseorang melalui hasil karya. Adapun beberapa unsur yang berpotensi terlibat dalam melakukan kegiatan seni, diantaranya yaitu emosi, kreativitas, imajinasi, fisik, logika, dan sebagainya. Pengungkapan emosi melalui seni juga dapat menggunakan berbagai macam pendekatan media sesuai dengan situasi dan emosi yang ingin dimunculkan seseorang ke dalam karyanya.

Kesimpulan yang dapat diambil dari hasil wawancara tersebut yaitu seni dapat membantu mengungkapkan emosi seseorang yang didapat dari pengalaman hidup seseorang dari waktu ke waktu ataupun pengungkapan secara implisit. Penggunaan media dapat disesuaikan dengan kebutuhan seseorang dengan apa yang ingin dimunculkan dan diekspresikan melalui hasil karya yang dapat merefleksikan emosinya.

- Wawancara 2

Dalam wawancara dengan narasumber kedua yaitu Eka Fauziyya M, Psi yang merupakan seorang psikolog klinis dan dosen tetap di pendidikan psikologi FIP UPI. Wawancara ini dilakukan secara daring melalui Google Meet pada tanggal 25 Januari 2024 pukul 14.00 WIB dan berlangsung selama 30 menit. Pembahasan dalam wawancara ini yaitu mengenai teori mendasar dalam *art therapy*, komponen dan unsur penting dalam pengaplikasian *art therapy*, dan media-media yang dapat digunakan dalam *art therapy*.

Menurut Eka Fauziyya, teori mendasar dalam penemuan *art therapy* ini dilandasi dari dasar pemikiran psikoanalisis Freudian yang berhubungan dengan alam ketidaksadaran untuk muncul ke dalam kesadaran seseorang. Dengan *art therapy*, seseorang dapat mengingat kembali berbagai pengalaman atau perasaan yang dirasakan ke alam sadarnya yang dipicu dengan pendekatan seni. Penggunaan seni ini bertujuan untuk menggambarkan perasaan seseorang melalui media-media visual yang lebih ekspresif. Hal ini dapat digunakan untuk seseorang yang kurang mampu untuk mengungkapkan perasaan dan emosinya kepada orang lain. Penggunaan media pada *art therapy* lebih mengarah ke seni visual seperti melukis, menggambar, *doodling*, *journaling*, dan lainnya.



Gambar II. 14 Foto Profil Eka Fauziyya M, Psi
Sumber: Dokumen Pribadi (2024)

Art therapy juga merupakan bentuk terapi yang bersifat intervensi untuk seseorang yang memiliki indikasi gangguan mental yang cukup berat dan diperlukan bimbingan atau konseling dari seorang psikolog. Selain digunakan sebagai media terapeutik, *art therapy* juga biasa digunakan untuk asesmen dalam psikologi yang diaplikasikan terhadap anak-anak, remaja, dewasa maupun lansia. Sehingga dengan penggunaan media seni, psikolog dapat menganalisis hasil proyeksi diri pasien dari hasil karya yang digambarkan oleh pasien.

Art therapy dapat digunakan untuk menangani berbagai macam gangguan mental dari yang ringan hingga berat dengan memperhatikan komponen dan kemampuan seorang *art therapist* untuk menganalisis masalah dari pasien tersebut. Secara subjektif, *art therapy* dapat digunakan sebagai sarana *coping mechanism* atau sikap seseorang untuk mengatasi tekanan atas dirinya. Aktivitas ini juga dapat dilakukan tanpa seorang pendamping dengan catatan seseorang telah mengidentifikasi diri untuk mengetahui media yang cocok untuk merilis emosinya yang merupakan bentuk preventif untuk mengalami gangguan mental.

- **Wawancara 3**

Pada wawancara terakhir dilakukan dengan Dr. Irma Damajanti, S.Sn., M.Sn. yang merupakan dosen FSRD di prodi seni rupa. Irma Damajanti menguasai kepakaran dalam psikologi seni dan sedang melakukan penelitian mengenai *art therapy* yang telah dilakukannya dari tahun 2017. Pelaksanaan wawancara ini dilakukan di kantor prodi seni rupa FSRD ITB pada tanggal 12 Februari 2024 pukul 9.45 WIB yang berlangsung selama 1 jam dengan metode wawancara secara tidak langsung. Dalam pembahasannya, Irma Damajanti mengungkapkan kepakarannya mengenai *art therapy* dan metode-metode yang dapat dilakukan dalam pelaksanaan *art therapy*.

Sejak dahulu, seni memang memiliki aspek '*healing*' yaitu untuk menggambarkan pikirannya melalui media sebagai alat komunikasi. Irma Damajanti menyampaikan bahwa hal tersebut telah tertuang dari zaman dahulu yang dibuktikan dengan adanya kesenian-kesenian seperti upacara adat, karya lukis, syair, dan sebagainya yang melekat pada berbagai suku yang ada di dunia ini. Terapi untuk

mengekspresikan diri memiliki beragam jenis beberapa diantaranya yaitu *play therapy*, *music therapy*, *phototherapy*, *art therapy*, dan sebagainya.



Gambar II. 15 Foto Profil Dr. Irma Damajanti, S.Sn., M.Sn.
Sumber: <https://www.fsr.d.itb.ac.id/id/team/irma-damajanti/>
Diakses pada 12 Februari 2024

Art therapy ataupun *therapeutic art* dapat membantu seseorang yang memiliki masalah yang ter repressi di alam bawah sadar, sehingga ketika aktivitas ini dilakukan secara tidak langsung memori traumatik yang ter repressi menjadi ‘residu-residu’ ini kembali terpanggil ke alam sadar. Aktivitas ini juga membantu seseorang untuk menyelesaikan dan mengelola emosi seseorang secara terstruktur.

Dalam pandangannya, penggunaan istilah *art therapy* sebetulnya mengacu pada makna terapi yang dilakukan secara klinis artinya perlunya ada intervensi dari seorang ahli seperti psikolog, psikiater atau *art therapist*. Intervensi yang dilakukan seorang ahli ini bertujuan untuk mendiagnosa, mengawasi dan menentukan terapi yang cocok dengan pasien. Peran ahli dalam pengawasan ini perlu memiliki lisensi dengan asosiasi *art therapist* internasional karena memerlukan seseorang dengan latar belakang yang menguasai bidang seni maupun bidang psikologi dengan kata lain *art therapy* ini merupakan bidang yang multidisiplin.

Sedangkan, aktivitas seni yang dilakukan sebagai terapi secara mandiri merupakan cara pandang lain dari *art therapy* yaitu seni sebagai terapi ‘*art as therapy*’ atau

'therapeutic art'. Aktivitas yang melibatkan seni ini berfungsi sebagai media yang ekspresif untuk merilis hal-hal yang mengganggu pikiran secara emosional yang berada di alam bawah sadar. Dalam pelaksanaannya, *'art as therapy'* ini dapat dilakukan dengan atau tanpa intervensi dari seorang ahli yang memiliki latar belakang psikolog, psikiater atau *art therapist*.

Art therapy maupun *therapeutic art* berpandangan bahwa berfokus kepada proses dan tidak berfokus terhadap estetika. Dengan kata lain, seseorang yang tidak memiliki latar belakang seni pun dapat melakukan aktivitas ini. Pada dasarnya, aktivitas ini dapat dilakukan secara simpleks seperti meremas benda, *scribbling*, *doodling*, merobek, membuat kolase atau menggambar.

Dalam wawancara ini, Irma Damajanti memaparkan video yang berisi metode yang telah digunakan sebagai bahan ajar untuk melakukan aktivitas *'therapeutic art'* atau *'art as therapy'*. Dalam video tersebut, kegiatan telah dirancang sebagai wadah yang bersifat reflektif atas permasalahan yang dialami sehari-hari oleh mahasiswa. *Therapeutic art* memiliki 3 tahapan yaitu apresiasi, kreasi, dan refleksi dengan durasi yang telah ditentukan sebelumnya (Riswarie & Damajanti 2021).

- **Apresiasi**

Tahap apresiasi membutuhkan alat dan bahan yang menstimulus seseorang untuk memanggil kembali pengalaman-pengalaman yang terpendam dalam dirinya. Kemudian, hal tersebut dapat memicu kondisi emosional yang dapat dituangkan pada karya seninya. Stimulus yang dapat digunakan yaitu hal-hal yang bernilai sentimental seperti musik, foto, memori atau film pendek yang akan menyebabkan katarsis.

- **Kreasi**

Pada tahap kreasi atau pembuatan karya, diperlukan persiapan alat dan bahan. Karya yang dihasilkan dapat berupa karya 2 dimensi atau 3 dimensi dengan menggunakan media yang disesuaikan dengan kebutuhan. Tahap kreasi ini, seseorang tidak perlu memikirkan hasil akhirnya karena seperti teori Naumburg, *art therapy* lebih berorientasi terhadap prosesnya.

- **Refleksi**

Pada tahap refleksi, dapat diperhatikan ketika sebelum melakukan maupun setelah melakukan aktivitas *therapeutic art*. Tahap refleksi akan mendatangkan *insight* pemahaman dengan mengamati makna pada hasil karya seseorang terhadap dirinya.

Penyampaian tahapan diatas memiliki beberapa kesamaan mengenai fungsi yang disampaikan Monty Satiadarma yaitu fungsi katarsis, fungsi reflektif, dan fungsi kreatif. Dalam prakteknya, fungsi-fungsi tersebut dapat memicu situasi emosional yang dapat merilis dan mengekspresikan pikiran-pikiran yang mengganggu seseorang secara baik. Integrasi antara emosional dan karya dapat dirasakan berbeda oleh setiap orang yang melihatnya.

Dari pendapat yang telah diungkapkan dapat ditarik kesimpulan bahwa penggunaan *art therapy* tidak dapat dilakukan secara mandiri namun perlunya ada intervensi dari seseorang yang telah ahli dalam bidangnya yang berperan untuk mengawasi dan sebagai fasilitator. Hal ini sejalan dengan pendapat yang diungkapkan oleh narasumber sebelumnya yaitu Eka Fauziyya M.Psi., yang menyatakan bahwa *art therapy* juga merupakan bentuk terapi yang bersifat intervensi untuk seseorang yang memiliki indikasi gangguan mental yang cukup berat dan diperlukan bimbingan atau konseling dari seorang ahli.

II.3.2. Pendapat Masyarakat mengenai *Art Therapy*

Kuesioner dibuat secara daring dengan menggunakan *platform* Google Form yang disebarakan melalui berbagai macam media sosial. Penyebaran kuisisioner ini dilakukan dari tanggal 30 Desember 2023 hingga 17 Januari 2024 dan didapat sebanyak 98 responden. Sebanyak 5 pertanyaan mengenai data diri responden dan 16 pertanyaan inti yang diajukan terhadap responden mengenai *art therapy*.

II.3.2.1. Hasil Data Demografis

Dalam tabel II.1 sebagian besar responden merupakan remaja yang berdomisili di Bandung sebanyak 41 (41,8%), Sukabumi 23 (23,5%) dan Jabodetabek (18,4%).

Pada tabel II.2 responden memiliki rentang usia 17 – 24 tahun yang didominasi oleh remaja usia 21 tahun sebanyak 21 orang dengan persentase (32.7%).

Tabel II. 1 Domisili Responden
Sumber: Data Pribadi (2024)

Domisili	Jumlah
Bandung	41 (41,8%)
Sukabumi	23 (23,5%)
Jabodetabek	18 (18,4%)
Cimahi	3 (3,1%)
Bandar Lampung	3 (3,1%)
Cianjur	2 (2,1%)
Aceh	1 (1%)
Ambon	1 (1%)
Purwokerto	1 (1%)
Jombang	1 (1%)
Pati	1 (1%)
Yogyakarta	1 (1%)
Makassar	1 (1%)
Bali	1 (1%)

Tabel II. 2 Usia Responden
Sumber: Data Pribadi (2024)

Usia	Jumlah
24	7 (7,1%)
23	15 (15,3%)
22	17 (17,3%)
21	32 (32,7%)
20	3 (3,1%)
19	5 (5,1%)
18	8 (8,2%)
17	11 (11,2%)

Tabel II. 3 Jenis Kelamin Responden
 Sumber: Data Pribadi (2024)

Jenis Kelamin	Jumlah
Perempuan	68 (69,4%)
Laki-Laki	30 (30,6%)

Data demografis lainnya yang ditunjukkan pada tabel II.2 dan tabel II.3 pada hasil kuesioner ini yaitu responden berjenis kelamin perempuan dengan persentase sebanyak 68 (69,4%) dan laki-laki sebanyak 30 (30,6%). Tabel II.4 menunjukkan responden umumnya memiliki pekerjaan sebagai mahasiswa sebanyak 59 (60,2%), pelajar 17 (16,2%), dan pekerja 22 (22,4%).

Tabel II. 4 Pekerjaan Responden
 Sumber: Data Pribadi (2024)

Pekerjaan	Jumlah
Mahasiswa	59 (60,2%)
Pelajar	17 (16,2%)
Pekerja	22 (22,4%)

II.3.2.2. Hasil Pengolahan Data Pertanyaan Kuesioner

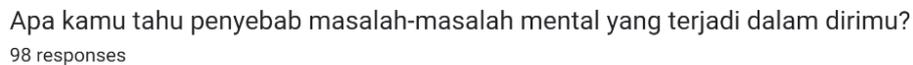
Pada pertanyaan pertama, hal yang ditanyakan terhadap responden berkaitan mengenai seputar pengalaman hidup mereka yang dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Dalam gambar II.15 penulis mengajukan pertanyaan pertama yang dapat dipilih beberapa gangguan mengenai gangguan mental yang pernah dialami oleh responden.

Hasilnya menunjukkan sebanyak (43,9%) menjawab pernah mengalami gangguan mood, responden sebanyak (41,8%) memiliki gangguan tidur, dan sebanyak (25,5%) mengalami depresi dan sebanyak (24,5%) pernah mengalami gangguan kecemasan. Lalu, sisanya memilih dan menjawab gangguan kesehatan mental lainnya.



Gambar II. 16 Data Presentase 1
Sumber: Data Pribadi (2024)

Pada hasil kuesioner yang telah dilakukan menunjukkan bahwa hal ini sejalan dengan data Riskesdas tahun 2018 yang menyebutkan gejala-gejala tersebut merupakan indikasi dari gangguan emosional yang dialami oleh remaja.

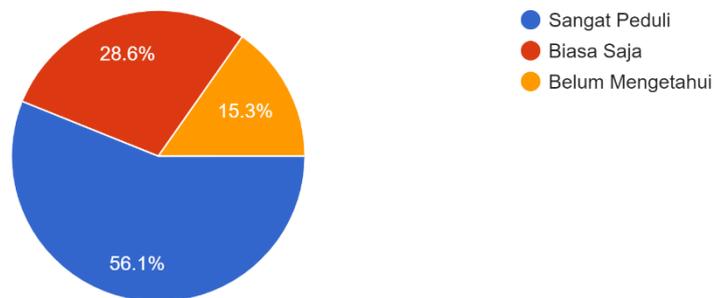


Gambar II. 17 Presentase Data 2
Sumber: Data Pribadi (2024)

Hasil data pada gambar II.16 menunjukkan bahwa (35,7%) responden mengetahui beberapa penyebab masalah-masalah mental yang dialami oleh mereka sehingga mereka mampu mengatasi gangguan mental yang dialaminya. Sebanyak (29,6%) sangat mengetahui penyebab dari gangguan-gangguan yang mereka alami dan (34,7%) masih tidak tahu penyebabnya.

Persentase pada gambar II.17 menunjukkan bahwa sebagian besar responden (56,1%) sangat peduli mengenai kesehatan mental yang dialami oleh mereka. Hal tersebut berdampak baik terhadap kualitas hidup agar berubah menjadi lebih baik agar dapat memahami dan meningkatkan *self-awareness* terhadap kesehatan mental mereka.

Seberapa peduli kah kamu dengan kesehatan mental kamu?
98 responses



Gambar II. 18 Persentase Data 3
Sumber: Data Pribadi (2024)

Dalam tabel II.5 pada pertanyaan pertama, sebanyak (61,2%) pernah mengalami hal-hal yang traumatis dalam hidup mereka. Angka tersebut memiliki potensi bahwa sebagian besar responden dapat memiliki gejala gangguan mental dari yang ringan maupun berat. Sebanyak (63,3%) responden memiliki sikap mampu untuk mengendalikan emosi dengan baik. Namun, hal tersebut belum menentukan seseorang telah merilis emosi yang tersimpan di dalam diri mereka secara keseluruhan.

Pada pertanyaan selanjutnya, sebanyak (80,6%) tidak pernah konsultasi ke psikolog atau psikiater untuk mengutarakan keluhan dan emosi yang mereka simpan. Pengaruh dari fenomena itu terjadi karena kebanyakan dari mereka masih belum memahami waktu yang tepat untuk mereka mendatangi psikolog atau psikiater. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil kuesioner mengenai alasan para responden yang menjadi penyebab untuk tidak pergi ke psikolog.

Tabel II. 5 Hasil Kuesioner
 Sumber: Data Pribadi (2024)

No	Pertanyaan	Jumlah	
		Ya	Tidak
1	Apakah kamu pernah mengalami hal-hal yang traumatis di masa lampau?	60 (61,2%)	38 (38,8%)
2	Apakah kamu dapat mengatur emosi mu dengan baik?	62 (63,3%)	36 (36,7%)
3	Apakah kamu pernah konsultasi ke psikolog atau psikiater mengenai keluhan kesahmu?	19 (19,4%)	79 (80,6%)
4	Sebelum membuka kuisisioner ini, apakah kamu pernah mendengar istilah <i>art therapy</i> ?	54 (55,1%)	44 (44,9%)
5	Apakah kamu tahu, bahwa <i>art therapy</i> bisa merilis emosi kamu secara terkendali?	52 (53,1%)	46 (46,9%)
6	Apakah kamu mengetahui bahwa <i>art therapy</i> merupakan metode terapi untuk merefleksikan emosi-emosi yang sedang kamu alami saat itu maupun di masa lampau yang tersimpan di dalam dirimu?	45 (45,9%)	53 (54,1%)
7	Kamu tahu tidak, apa saja media yang dapat dijadikan sebagai medium <i>art therapy</i> ?	34 (34,7%)	64 (65,3%)
8	Apakah kamu tahu mengenai fungsi-fungsi dari <i>art therapy</i> ?	32 (32,7%)	66 (67,3%)
9	Apakah kamu tahu metode-metode yang dapat digunakan dalam <i>art therapy</i> ?	21 (21,4%)	77 (78,6%)

10	Kalau misalkan kamu, merilis emosi dan segala stress mu dengan <i>art therapy</i> , seperti membuat kerajinan tangan, mencoret-coret, <i>journaling</i> , dan kegiatan seni lainnya. Apakah kamu akan merasa emosi yang sedang dirasakan tertuangkan?	78 (79,6%)	20 (20,4%)
----	---	------------	------------

Hasil analisis dari pertanyaan kuesioner menunjukkan bahwa sebanyak 79,6% responden merasakan perilisasi emosi setelah melakukan aktivitas kreatif seperti membuat kerajinan tangan, mencoret-coret yang dapat diintegrasikan melalui media yang ekspresif dan eksploratif seperti buku.

Saat ini, media yang digunakan untuk merilis emosi sudah banyak hanya saja seringkali individu merasa bingung ketika akan melakukan aktivitas seni untuk dapat merilis emosinya dengan terkendali. Permasalahan yang ada pada masyarakat yaitu kurangnya media berbasis buku yang belum lazim menggunakan metode *art therapy*.

Kesimpulan dari tabel II.5 mengungkapkan bahwa sebagian besar remaja usia 17-24 tahun mengetahui istilah *art therapy* yang dapat merilis serta merefleksikan emosi-emosi yang sedang dirasakan individu. Namun, sebagian besar responden tidak mengetahui media, fungsi serta metode yang dapat digunakan dalam *art therapy* secara mandiri. Pada pertanyaan terakhir sebagian besar responden setuju bahwa *art therapy* dapat merilis emosi dengan baik.

II.3.3. Studi Literatur

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Wijaya, dkk 2023) ditemukan bahwa usia 17-25 tahun menderita depresi ringan dengan persentase (27,8%) terhitung 5 orang dari 27 responden, namun hal ini tidak cukup kuat untuk dijadikan landasan untuk acuan perancangan ini. Sehingga, penulis merujuk studi literatur lebih banyak untuk menguatkan analisis masalah yang telah dirumuskan.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Kaligis, dkk 2021) mengambil sampel responden sebanyak 393 responden yang berusia 16-24 tahun, dan rata-rata usia responden berada pada usia 20 tahun yang merupakan mahasiswa. Hasil penelitian dalam jurnal ini menunjukkan hampir seluruh responden menjawab bahwa orang-orang di usia tersebut mengalami banyak masalah. Masalah-masalah yang timbul menjadi relevan untuk menganalisa objek perancangan ini yaitu kecemasan, depresi dan masalah pengelolaan emosi. Didapat sebanyak 375 responden mengalami gangguan kecemasan, 346 responden mengalami depresi dan 379 responden mengalami masalah kesulitan mengatur pengelolaan emosi.

Jurnal ini juga membahas mengenai masalah-masalah eksternal yang muncul dan mempengaruhi kesehatan mental pada remaja. Beberapa masalah yang muncul yaitu remaja merasa bingung untuk mencari bantuan dalam masalah kesehatan fisik dan mental. Sehingga, metode perilisan emosi melalui *art therapy* dapat diaplikasikan karena memiliki beragam metode dan media yang dapat digunakan.

Menurut hasil survei yang dilakukan oleh I-NAMHS: Indonesia–National Adolescent Mental Health Survey menunjukkan bahwa pada rentang usia 10-17 tahun, gangguan kecemasan (26.7%) merupakan prevalensi yang paling banyak dalam masalah kesehatan mental yang dialami oleh remaja laki-laki ataupun perempuan (Barus 2022).

Dari beberapa literatur yang telah di analisis, didapat bahwa remaja di Indonesia memiliki masalah kesehatan mental paling banyak yaitu gangguan kecemasan. Gangguan mental lainnya yang terdata adalah sulit dalam pengelolaan emosi, depresi, PTSD (*post-traumatic stress disorder*), *eating disorder*, bipolar, dan lainnya.

II.4. Resume

Kesejahteraan dan kesehatan mental perlu diperhatikan oleh seluruh kalangan masyarakat. Namun, kompleksitas masalah sosial yang timbul menjadikan hal tersebut bukan lagi menjadi hal yang krusial bagi sebagian orang. Penyediaan

layanan kesehatan masyarakat mengenai kesehatan mental pun masih minim disosialisasikan dan seringkali seseorang yang mengunjungi psikolog atau psikiater menimbulkan stigma yang buruk di masyarakat. Untuk mengatasi hal tersebut dapat dilakukan dengan meningkatkan literasi mengenai kesehatan mental di kalangan masyarakat agar dapat melemahkan stigma negatif tersebut. Pemaparan teori-teori sebelumnya menjelaskan bahwa masyarakat Indonesia masih menganggap tabu mengenai kesehatan mental yang notabeneanya memiliki beberapa cara dan metode yang dapat diterapkan secara individual dan mandiri.

Riset lain menyampaikan bahwa remaja di Indonesia memiliki indikasi gangguan depresi dan kecemasan di rentang usia 17-24 tahun yang mana merupakan usia produktif. Hal tersebut dapat menimbulkan reaksi berupa emosi positif dan emosi negatif. Emosi negatif inilah yang perlu dikelola dengan baik sehingga seseorang dapat menyesuaikan intensitas emosi yang timbul. Untuk menyalurkan emosi tersebut secara terarah, sehingga perilsan emosi secara non-verbal dapat menjadi pilihan yang tepat untuk memunculkan kembali emosi-emosi yang belum dirilis dan tidak bisa diungkapkan dengan verbal.

Hasil wawancara yang dilakukan terhadap tiga narasumber cenderung menunjukkan bahwa seni dapat digunakan sebagai alat komunikasi dan media ekspresi diri.

- Ardiyanto, M.Sn. mengungkapkan bahwa seni merupakan manifestasi emosi dari diri seseorang yang didasari oleh pengalaman hidup yang diungkapkan secara implisit menggunakan berbagai media yang sesuai dengan emosi yang dirasakan.
- Dalam pandangan psikologi Eka Fauziyya berpandangan penggunaan *art therapy* dapat membantu individu untuk memproyeksikan diri dan emosi melalui karya seni yang dapat dianalisis oleh ahli. Penggunaan *art therapy* dapat digunakan sebagai *coping mechanism* untuk mengatasi tekanan dalam hidup.
- Menurut Irma Damajati. S.Sn., M.Sn. aktivitas seni dapat membantu seseorang mengungkapkan emosi secara terstruktur serta memiliki aspek

'*healing*'. Dalam wawancara tersebut menjelaskan bahwa *art therapy* secara klinis perlu intervensi seorang ahli sedangkan *art as therapy* dapat dilakukan secara mandiri. Hal yang menjadi fokus utama dalam aktivitas art therapy yaitu prosesnya.

Sedangkan, pada hasil kuesioner menunjukkan bahwa pada kelompok usia 17-24 tahun paling banyak menderita gangguan *mood*, depresi, dan gangguan kecemasan. Berikut hasil ringkasan dari kuesioner yang telah dilakukan.

- Sebagian besar dari responden mengetahui istilah *art therapy* namun belum memahami secara penuh mengenai *art therapy*.
- Sebagian besar responden berpendapat bahwa art therapy efektif dalam merilis emosi.
- Pengetahuan mengenai media dan teknik yang dapat digunakan dalam *art therapy* belum banyak diketahui sehingga dapat diberikan informasi mengenai hal tersebut.

Berdasarkan hasil dari pengumpulan data, hasil wawancara dan hasil kuesioner menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental ringan banyak diderita oleh masyarakat khususnya remaja. Sehingga, hal tersebut memerlukan usaha untuk mencegah dan mengurangi kenaikan angka penderita gangguan kesehatan mental ringan. Beberapa penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa *art therapy* merupakan media yang efektif dan dapat dilakukan untuk mencegah individu dengan gangguan mental ringan. Melalui *art therapy*, seseorang dapat merilis emosinya berdasarkan pengalaman dan manifestasi emosi yang telah ter-represi dari waktu ke waktu. *Art therapy* juga dapat digunakan sebagai sarana *coping mechanism* atau sikap seseorang untuk mengatasi tekanan atas dirinya.

II.5. Solusi Perancangan

Solusi dari perancangan ini dapat dilakukan dengan membuat media buku jurnal yang akan memberikan aktivitas serta dampak yang positif bagi individu agar dapat merilis emosi yang belum tercurahkan. Pertimbangan mengenai perancangan media pada buku jurnal didasari karena agar dapat terciptanya '*safe space*' atau 'ruang

aman' untuk individu agar dapat mengkomunikasikan dan menggambarkan emosi-emosi secara ekspresif tanpa harus melukai diri sendiri maupun orang lain. Pemaparan isi konten dalam media tersebut akan dimuat dengan berisikan teknik dan metode dalam *art therapy* agar dapat merilis emosi dengan menggunakan cara pandang '*art as therapy*'. Cara pandang ini, memiliki tujuan untuk merelaksasi individu dan memiliki fungsi terapeutik atau terapi untuk pengembangan diri. Penggunaan teknik dan metode yang akan dimuat dalam buku jurnal ini dipertimbangkan dengan aktivitas-aktivitas yang memungkinkan dapat dilakukan secara mandiri. Informasi yang diberikan akan disertakan dengan sebuah instruksi di setiap bagian yang ada agar pembaca tidak kebingungan. Dengan perancangan ini, individu dapat terbantu merilis emosi yang masih tersimpan secara terkendali. Sehingga, individu tidak perlu merasa cemas dan khawatir mengenai stigma-stigma yang akan muncul mengenai dirinya atau emosinya. Perancangan media ini bukanlah bentuk media pengobatan yang bersifat klinis namun pada media ini lebih menekankan hanya sebagai media perilsan emosi pada remaja yang bersifat relaksasi.