

# Analisis Indikator Keberhasilan Proses Terapi Seni Sebagai Alternatif Metode Penyembuhan Kesehatan Mental

Wanda Hamidah<sup>1</sup> | Asep Miftahul Falah<sup>2</sup>

Prodi Kriya Tekstil dan Fashion, Fakultas Sosial dan Humaniora  
Universitas Muhammadiyah Bandung

Jl. Soekarno Hatta No.752, Cipadung Kidul, Kec. Panyileukan,  
Kota Bandung, Jawa barat 40614

E-mail : wandahamidah951@gmail.com<sup>1</sup> | asepmiftahulfalah@gmail.com<sup>2</sup>

## ABSTRACT

*This study aims to analyze indicators that influence the process of art therapy as an alternative method of healing mental health. Art therapy is an approach that uses creative expression in the arts, such as the visual arts, music, dance, or theatre, to help individuals deal with their mental health issues. This qualitative research uses a descriptive analysis method with a psychological approach. The analysis was conducted to identify the main indicators that influence the effectiveness of the art therapy process in healing mental health. Data reduction, data presentation, and conclusion are the data analysis technique used. Data collection techniques were carried out through observation, interviews, and documentation. The results of the study show that several key indicators influence the process of art therapy. First, the individual's active involvement in creative expression and the overall artistic experience. The more individuals are engaged and actively involved in the artistic process, the greater the healing potential that can be achieved. Another indicator is the social support and therapeutic relationship between the art therapist and the individual undergoing therapy. Strong social support and positive therapeutic relationships can increase the effectiveness of art therapy. In addition, environmental factors are also important indicators. Environments that support and encourage creative expression, such as adequate art studios and safe spaces, can influence the outcome of art therapy. The findings of this study provide a better understanding of the factors that influence the process of art therapy as an alternative method of mental health healing. This information can be used to improve the development and implementation of art therapy in clinical practice and mental health rehabilitation programs.*

**Keywords:** *mental health, art therapy, indicators, healing methods*

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis indikator yang memengaruhi proses terapi seni sebagai alternatif metode penyembuhan kesehatan mental. Terapi seni adalah pendekatan yang menggunakan ekspresi kreatif dalam seni, seperti seni visual, musik, tari, atau teater, untuk membantu individu mengatasi masalah kesehatan mental mereka. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan metode deskriptif analisis dengan pendekatan psikologi. Analisis dilakukan untuk mengidentifikasi indikator utama yang memengaruhi efektivitas proses terapi seni dalam penyembuhan kesehatan mental. Teknik analisis data yang dilakukan yakni melalui reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Teknik pengambilan data dilakukan melalui observasi, wawancara, serta dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat

beberapa indikator kunci yang memengaruhi proses terapi seni. Pertama, keterlibatan aktif individu dalam ekspresi kreatif dan pengalaman seni secara menyeluruh. Semakin individu terlibat dan terlibat secara aktif dalam proses seni, semakin besar potensi penyembuhan yang dapat dicapai. Indikator lainnya adalah dukungan sosial dan hubungan terapeutik antara terapis seni dan individu yang menjalani terapi. Dukungan sosial yang kuat dan hubungan terapeutik yang positif dapat meningkatkan efektivitas terapi seni. Selain itu, faktor lingkungan juga menjadi indikator penting. Lingkungan yang mendukung dan mendorong ekspresi kreatif, seperti studio seni yang memadai dan ruang yang aman, dapat mempengaruhi hasil terapi seni. Temuan penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih baik tentang faktor-faktor yang memengaruhi proses terapi seni sebagai alternatif metode penyembuhan kesehatan mental. Informasi ini dapat digunakan untuk meningkatkan pengembangan dan implementasi terapi seni dalam praktik klinis dan program-program rehabilitasi kesehatan mental.

**Kata Kunci:** kesehatan mental, terapi seni, indikator, metode penyembuhan

## PENDAHULUAN

Kesehatan mental menjadi isu yang semakin mendesak di seluruh dunia (Samosir, 2021:5); (Fajarwati, 2023:10). Gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, stres, dan trauma memiliki dampak yang signifikan pada kualitas hidup individu dan masyarakat secara keseluruhan (Maulida et al., 2020:520); (Febriani et al., 2021:44); (Jannah & Harun, 2022:109). Meskipun terdapat berbagai metode pengobatan dan terapi yang tersedia, terapi seni telah muncul sebagai alternatif yang menjanjikan dalam penyembuhan kesehatan mental.

Terapi seni melibatkan penggunaan ekspresi kreatif dalam seni visual, musik, tari, teater, atau media lainnya untuk membantu individu mengatasi masalah kesehatan mental mereka (Putriani, 2021:34). Terapi seni memberikan saluran ekspresi yang aman dan non-verbal bagi individu untuk mengungkapkan emosi, pengalaman traumatis, dan pemahaman tentang diri mereka sendiri. Selain itu, terapi seni juga dapat meningkatkan keterampilan

sosial, harga diri, pemecahan masalah, dan relaksasi (Putriani, 2021:32); (Krisnanda et al., 2020:32).

Meskipun terapi seni telah diterima dengan baik dan diakui sebagai metode yang efektif dalam penyembuhan kesehatan mental, masih perlu dilakukan analisis yang mendalam untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan proses terapi seni. Identifikasi indikator yang signifikan dalam terapi seni akan membantu dalam pengembangan program-program yang lebih efektif dan peningkatan praktik klinis.

Dalam latar belakang ini, penelitian bertujuan untuk melakukan analisis indikator yang memainkan peran penting dalam proses terapi seni sebagai alternatif metode penyembuhan kesehatan mental. Melalui pemahaman yang lebih baik tentang indikator ini, praktisi kesehatan mental dapat meningkatkan pendekatan terapi seni mereka dan menyediakan perawatan yang lebih efektif bagi individu yang mengalami masalah kesehatan mental.

Penelitian ini akan memberikan kontribusi penting untuk memperluas pemahaman tentang peran terapi seni dalam penyembuhan kesehatan mental, serta memberikan kerangka kerja yang lebih terperinci bagi para profesional kesehatan mental untuk menerapkan terapi seni sebagai bagian dari praktik klinis mereka.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif digunakan dengan tujuan untuk menggali indikator apa saja yang dapat memengaruhi dalam proses penciptaan seni sebagai media penyembuhan kesehatan mental.

Penelitian kualitatif menurut Moleong, (2016:6) dan Haryono (2020:45) menekankan realitas alami konstruksi sosial, hubungan kedekatan antar peneliti dan yang diteliti dan suasana situasional yang menajamkan penelitian. Pencarian jawaban pertanyaan penelitian yang menekankan bagaimana pengalaman sosial dibentuk dan memberikan arti. Sejalan dengan itu penelitian ini juga mempergunakan metode pengumpulan data dengan teknik wawancara kepustakaan dan dokumentasi.

Wawancara dilakukan dengan Eko Purwanto selaku pengelola Kalila Art yang menerapkan metode seni sebagai terapi, metode kepustakaan dipergunakan untuk menelaah referensi-referensi terkait dengan keilmuan seni dan terapi dalam ranah keilmuan psikologi, sedangkan dokumentasi dipergunakan untuk merekam secara visual karya seni rupa yang dalam hal ini proses terapi seni yang telah dipraktikkan oleh Eko Purwanto di selaku

pengelola Kalila Art dalam menerapkan konsep bermain, mengalir dan menjadi bebas. Dengan demikian, penelitian kualitatif di sini tentu tidak merujuk kepada data-data angka sebab yang ditekankan adalah bagaimana tinjauan konsep berkarya dari seniman diterapkan sebagai bentuk konsep terapi melalui seni.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Terapi Seni di Kalila Art Therapy

Kalila Art Therapy adalah fasilitas terapi seni yang berlokasi di Jalan Pasir Kunci RT.01/RW.01 Cipanjalu, Kecamatan Cilengkrang, Kabupaten Bandung, Jawa Barat Indonesia. Kalila Art Therapy resmi didirikan pada Januari 2022. Jauh sebelum berdirinya fasilitas *art therapy*, Kalila Art Therapy merupakan lembaga pendidikan formal yang telah berdiri selama 9 (sembilan) tahun.

Di Kalila Art Therapy, tidak semua guru adalah ahli seni rupa, namun ada satu orang guru yang terlatih dalam seni rupa. Ibu Ningrum selaku Direktur Program Kalila Art Therapy, direktur dan pendiri Kalila Art Therapy, yang memahami dan mengerti pentingnya konsep terapi seni (*art therapy*) dalam tumbuh kembang anak berkebutuhan khusus. Namun, sulit baginya menemukan ahli terapi seni karena merupakan bidang seni yang berkorelasi dengan psikologi.

Beranjak dari kecemasan guru terhadap perkembangan anak didik yang mengalami keterlambatan perkembangan karena berbagai faktor seperti kurangnya perhatian orang tua, keterlambatan perkembangan seperti motorik halus dan kasar, autisme, faktor lingkungan dan faktor lain yang menghambat perkembangan.

Belakangan, Ningrum, direktur program di Sarana Pendidikan Kalila, mulai mendirikan pusat terapi. Menyukai seni saja tidak cukup untuk melakukan terapi seni bagi siswa berkebutuhan khusus. Kesadaran akan penerapan metode terapi seni dalam kaitannya dengan jurusan seni di sekolah sangat penting agar mitra dapat merasakan tumbuh kembang siswa khususnya bagi anak berkebutuhan khusus di sekolah mitra. Sehingga menjadi permasalahan yang perlu dicarikan solusinya, sesuai dengan tujuan didirikannya terapi seni Kalila yaitu menyelenggarakan sistem pendidikan yang mengedepankan penerapan tatanan perilaku sosial, kemampuan berpikir berbasis ilmu pengetahuan dan kemampuan kerjasama penguasaan bahasa, kreativitas dan teknologi.

Sekedar menyukai seni rupa belumlah cukup untuk dapat mengimplementasikan terapi seni rupa pada siswa berkebutuhan khusus. Kesadaran untuk melakukan metode terapi seni rupa (*art therapy*) yang berkorelasi dengan mata pelajaran seni rupa pada sekolah sangat penting dirasakan oleh mitra untuk tumbuh kembang siswa terkhusus pada anak berkebutuhan khusus di sekolah mitra. Hingga hal tersebut menjadi sebuah permasalahan yang perlu dicari solusinya, sesuai dengan tujuan berdirinya Kalila Art Therapy, yaitu untuk menyelenggarakan sistem pendidikan yang mendorong penerapan tatanan nilai-nilai perilaku sosial, kompetensi berfikir berbasis akademik, keterampilan kolaborasi melalui penguasaan bahasa, kreativitas dan teknologi.

Terapi seni dipilih karena menurut Eko (2023) selaku pengelola dan pengajar terapi seni merupakan suatu bentuk terapi yang bersifat

ekspresif dengan menggunakan materi seni, seperti lukisan, kapur, spidol dan atribut seni lainnya. Selain itu seni juga memiliki manfaat sebagai terapi penyembuhan antara lain:

1. Seni dapat merupakan ekspresi langsung dari mimpi atau fantasi ke dalam bentuk visual.
2. Seni memproyeksikan alam ketidaksadaran.
3. Seni memberikan perasaan senang atau nyaman.
4. Seni bersifat fleksibel, tidak ada yang benar ataupun salah.
5. Seni tidak memiliki batasan usia.
6. Seni membantu mengungkapkan perasaan bagi orang yang sukar mengungkapkan perasaannya secara verbal.

Pendapat tersebut sejalan dengan pernyataan Aisa (2021:65), berpendapat bahwa proses terapi seni secara otomatis ia akan mengalihkan fokus atau konsentrasi dari sumber stres. Emosi yang dirasakan bisa dirilis atau dicurahkan lewat goresan warna di atas kertas, kanvas, atau apapun medianya. Saat berhasil menuangkan emosinya, maka intensitas negatif yang dirasakan akan perlahan menurun. Segala kecemasan, ketakutan, kesedihan akan pelan-pelan berkurang sehingga diri bisa lebih rileks. Saat hal ini terjadi, tingkat stres juga akan ikut menurun. Saat seseorang dibebaskan untuk memilih warna yang disukai, tidak ada patokan yang mengikat. Justru yang dirasakan dapat lepas sepenuhnya jika memilih secara bebas.

Terapi Seni menggabungkan proses pembuatan seni (gambar, lukisan, patung, dan media seni lainnya) dengan metode psikoterapi untuk meningkatkan dan memperbaiki kesejahteraan psikologis individu dari segala

usia (Fatmawati, 2015). Pendapat lainnya dari Malchiodi (2013) bahwa terapi seni dapat juga dijadikan sarana untuk membantu individu dari segala usia dalam menciptakan sebuah *insight* dan penyembuhan terhadap permasalahan emosional atau trauma, menyelesaikan konflik dalam kehidupan sehari-hari, dan dapat meningkatkan kehidupan yang lebih baik.

Eko Purwanto (2023) menyebutkan bahwa terapi seni ini dipilih karena efektivitas dalam penyembuhan masalah kesehatan mental anak-anak usia dini yang mengalami keterlambatan perkembangan. Efektivitas terapi seni rupa (*art therapy*) dapat dilihat ketika Kalila Art Therapy menangani anak *autis disorder* yang memiliki perilaku *meltdown*, dengan rangkuman dari beberapa penelitian tentang metode solusi yang ditawarkan seperti *therapy group*, *mixed method* dan *eksperimen semu*. Hasil yang diperoleh menunjukkan menurunnya perilaku hiperaktif, menurunnya tingkat stres, anak lebih dapat mengontrol emosi, meningkatnya keterampilan sensorik dan motorik, berkembangnya perilaku sosial, meningkatnya daya konsentrasi dan pengendalian diri, bahkan anak tersebut mengalami pertumbuhan yang pesat dan hasil dari terapi seni yang sudah dilakukan membuat orang tua dan pengajar lebih mengetahui bakat anak tersebut. Eko Purwanto (2023) menyebutkan juga bahwa dengan terapi seni ini jadi bisa melihat potensi anak dalam bidang seni.

Pada proses terapi seni Eko Purwanto (2023) menyebutkan bahwa ada tahapan dalam melakukan terapi seni yaitu dengan:

#### 1. Metode *Assessment*

Pelaksanaan *assessment* merupakan hal yang sangat penting dan harus dilakukan

dengan hati-hati, karena kesalahan dalam mengidentifikasi dapat menjadikan terapi gagal (Wahidah et al., 2019). *Assessment* yang tim Kalila lakukan adalah untuk melihat aspek kognitif, perilaku dan kemampuan bahasa anak serta motorik dan kemampuan anak dalam menggambar bebas atau berekspresi hingga dilakukan pendampingan. Apakah anak dapat menerima stimulus yang diberikan atau tidak. Tiap *assessment* yang dilakukan tentunya berbeda penanganannya dengan masing-masing anak. Hasilnya adalah ditentukannya media-media melukis dan teknik yang akan digunakan ketika terapi.

#### 2. Metode pendekatan satu anak satu terapi

Teknik pendekatan satu anak satu terapi atau pendekatan satu anak dengan satu terapi memiliki perhatian khusus karena tiap anak dalam komunitas terapi seni rupa memiliki keunikan masing-masing, disesuaikan dengan pendekatan kontekstual berupa proses stimulasi kreativitas, motorik, imajinasi, serta intervensi dan referensi pendukung disatukan dengan pengalaman keseharian anak.

Metode pelaksanaan terapi seni rupa (*art therapy*) di atas dilakukan fleksibel dengan mengedepankan konsep pendekatan kontekstual sesuai dengan minat anak guna memunculkan suasana belajar yang menyenangkan. Agar efektivitas kegiatan terapi tercapai, tim Kalila menggunakan media lukis yang pengaplikasiannya mudah serta menyenangkan. Hal tersebut perlu menjadi perhatian pokok tujuan untuk mampu merilis emosi anak. Diantaranya adalah menggunakan media kanvas dengan cat akrilik serta berkreasi dengan spidol warna sebagai bagian upaya melatih motorik halus dengan teknik kolase dan melukis. Dalam tahapan ini

tim Kalila Art Therapy sangat menghindari alat lukis pensil dan alat lukis lainnya yang mudah dihapus, hal ini dilakukan tim Kalila Art Therapy untuk menghindari anak melakukan penghapusan pada media gambarnya, karena pada tahap ini yang dilihat terapi seni adalah proses menggambar sebagai media dalam meluapkan emosi bukan benar atau salahnya gambar.

Karya seni dapat menjadi wadah yang aman untuk eksplorasi emosi, pikiran, persepsi, keyakinan, dan pengalaman dengan seni yang dibuat berfungsi sebagai gambar nyata yang memberikan kesempatan untuk umpan balik segera, sebuah jalan untuk penilaian diri, sarana pelepas emosi, dan pada akhirnya membuka pintu untuk membangun motivasi internal untuk perubahan. Terapi seni menggunakan media gambar merupakan alternatif terapi yang dapat dilakukan dengan mudah serta memberikan *treatment* psikologi untuk orang yang sedang mengalami gangguan kesehatan mental.

Eko Purwanto (2023) menambahkan bahwa tujuan *art therapy* bukanlah untuk menciptakan karya seni yang indah, ataupun untuk mengasah kemampuan untuk menjadikan seorang seniman, akan tetapi tujuan yang ingin dicapai oleh terapi seni yaitu untuk membantu anak agar merasa lebih nyaman terhadap diri mereka sendiri.

Sejalan dengan pendapat Czamanski Cohen dan Weihs (2016) bahwa, terapi seni dapat membantu mengurangi kecemasan tidak hanya melalui penggunaan bahan seni dan keterampilan yang hati-hati dan menenangkan, tetapi melalui perasaan keterikatan dan kenyamanan yang diciptakan oleh hubungan segitiga antara seni, proses seni, dan terapi seni.

Melukis sebagai terapi, berkaitan dengan aspek kontemplatif atau sublimasi. Kontemplatif atau sublimasi merupakan suatu cara atau proses yang bersifat menyalurkan atau mengeluarkan segala sesuatu yang bersifat kejiwaan, seperti perasaan, memori, pada saat kegiatan berkarya seni berlangsung. Aspek ini merupakan salah satu fungsi seni yang dimanfaatkan secara optimal pada setiap sesi terapi. Kontemplatif dalam arti, berbagai endapan batin yang ditumpuk, baik itu berupa memori, perasaan, dan berbagai gangguan persepsi visual dan auditorial, diusahakan untuk dikeluarkan atau disampaikan. Dengan demikian anak tidak terjebak pada suatu situasi dimana hanya diri sendiri terjebak pada realitas imajiner yang diciptakan oleh diri sendiri. Aspek kontemplatif atau sublimasi inilah yang kemudian dikenal dengan istilah katarsis dalam dunia psikoanalisa (Christiani, et al, 2021).

Hal tersebut, juga sekaligus dapat menjadi media untuk mencari pemicu atau akar permasalahan melalui berbagai visualisasi atau simbol-simbol yang muncul selama terapi berlangsung. Berdasar visualisasi yang tercurah selama terapi berlangsung, seringkali tampak gambar beberapa *image* yang merupakan simbolisasi dari ekspresi bawah sadar dari anak. Kemudian bagi terapi, beragam visualisasi inilah yang menjadi perangkat untuk menentukan diagnosa sampai sejauh apakah kerusakan kondisi kejiwaan anak, dan pengobatan jenis apakah yang sesuai bagi anak.

Kalila Art Therapy memiliki 2 (dua) program yaitu program reguler dan privat yang menangani berbagai keluhan untuk orang dengan gangguan kesehatan mental salah satunya yaitu autisme.



Art Therapy menurut Aiyuda (2019) juga dianggap dapat membantu terapi anak-anak autisme dan keluarga dengan anak autisme. Hal senada juga diungkap dalam beberapa penelitian lainnya, yang mengungkap penggunaan Art Therapy dalam proses terapi anak-anak pengidap autisme. Autism adalah istilah umum yang digunakan dalam psikologi untuk menggambarkan individu dengan masalah perkembangan saraf, atau dikenal dengan *Pervasive Developmental Disorders (PDD)* (Haque & Haque, 2015; Wallace, 2015). Kerusakan pada system saraf ini membuat anak-anak dengan autisme mengalami gangguan dalam bahasa, fungsi social, persepsi indra, masalah belajar atau masalah medis lainnya (Haque & Haque, 2015)

Beberapa penelitian bahkan menunjukkan manfaat Art Therapy bagi anak-anak autisme karena Seni dianggap akan dapat mengembangkan motorik halus, merangsang fungsi hemisfer kanan, imajinasi dan berpikir abstrak serta mempromosikan integrasi sensorik, yaitu:

1. *Art Therapy* dianggap dapat membantu menyelesaikan masalah komunikasi pada anak Autis.
2. *Art Therapy* dapat menambah sikap yang lebih lentur dan santai, citra diri yang lebih baik, dan meningkatkan keterampilan berkomunikasi dan belajar pada anak-anak dengan Autism.
3. *Art Therapy* dapat membantu mengembangkan pengalaman sensorik pada anak Autis.

Tiap anak yang mengikuti kelas terapi seni di Kalila Art Therapy menampakkan perkembangan kognitif yang signifikan. Namun bagi Ghefira anak berusia 5 tahun yang memiliki

masalah neurologis terberat dibandingkan anak lainnya, membawa kebahagiaan bagi tim Kalila dan orangtua dari Ghefira, karena menunjukkan grafik yang paling signifikan. Ghefira menunjukkan peningkatan durasi waktu fokus yang sangat lama bila dibandingkan dengan kondisinya sebelum terapi. Ghefira mengalami efektivitas terapi seni rupa berhasil padanya ditandai dengan perubahan perilaku dengan perilaku hiperaktifnya yang mulai berkurang, emosinya jauh lebih stabil, durasi konsentrasi dan fokus yang lebih lama, mulai mendengarkan instruksi dan intervensi dari tim terapi, serta menunjukkan meningkatnya kemampuan akademik. Bahkan selain itu Eko Purwanto (2023) menyebutkan bahwa perkembangan Ghefira bukan hanya itu tetapi tim Kalila menemukan bahwa Ghefira mempunyai minat dan bakat dalam bidang seni dibuktikan dengan hasil gambar yang bagus.

Terapi seni merupakan suatu bentuk terapi dengan menggunakan gambar sebagai media. Modul penelitian berupa materi terapi seni disusun untuk mengembangkan perilaku positif yang bersifat interpersonal dan intrapersonal yang berhubungan dengan sosialisasi anak.

Terapi seni yang telah diberikan untuk mengembangkan konsep diri anak melalui proses menggambar bertujuan untuk mengembangkan rasa percaya diri sekaligus sebagai media katarsis. Intinya adalah bahwa terapi seni yang diberikan sesuai dengan keterampilan terapis, pendidik, perawat, psikolog maupun psikiater merupakan sebuah media terapi yang sangat efektif sebagai "penolong" untuk anak, termasuk untuk mengembangkan konsep diri anak.

Metode terapi ini efektif pula diterapkan pada berbagai *setting*, yakni di sekolah,

lingkungan masyarakat atau klinik pada segala usia. Misalnya saja, terapi seni sangat efektif untuk mengubah perilaku pengasuhan ibu terhadap anak ke arah yang lebih baik

Sejauh ini dalam tahapan proses terapi seni Kalila Art Therapy menerapkan kegiatan seni visual yaitu dengan menggambar dan melukis. Seperti yang sudah dipaparkan di atas, pada prakteknya proses penciptaan karya seni ini dipakai sebagai media rangsang untuk anak atau orang yang sedang mengalami gangguan kesehatan mental untuk senantiasa meluapkan emosi ke dalam bentuk karya seni.

Terapi seni dianggap sebagai alat yang efektif untuk mendapatkan wawasan dinamika berpikir seseorang di bawah alam sadarnya. Sehingga, terapi seni melalui gambar dapat digunakan sebagai media meluapkan curahan hati dan ekspresi perasaan anak. Selain itu, terapi seni melalui media gambar bisa dianggap anak sebagai arena permainan yang menyenangkan karena dunia anak-anak adalah dunia bermain.

Pengungkapan ekspresi melalui lukisan yang dilakukan partisipan merupakan penyampaian pesan yang meyakinkan. Pesan tersebut dapat digunakan sebagai *support* karena dengan anak mencurahkan perasaan maka segala kegelisahan dan ketidakpercayaan diri anak akan mudah teratasi dan anak termotivasi untuk menjadi lebih baik.

Secara psikologis, jika seseorang telah mengekspresikan emosinya melalui gambar, maka akan berkembang kesadaran bahwa ia mampu berbagi, merasa ada jalan keluar dan merasa tidak sendirian lagi. Hal tersebut mampu membangkitkan harapan, rasa percaya diri. Sejalan dengan pendapat Fitri et al., (2018) yang menyatakan bahwa keyakinan akan

kemampuan seseorang berpengaruh besar terhadap kemampuan tersebut.

Terapi seni yang telah diberikan untuk mengembangkan konsep diri anak melalui proses menggambar bertujuan untuk mengembangkan rasa percaya diri sekaligus sebagai media katarsis. Intinya adalah bahwa terapi seni merupakan sebuah media terapi yang sangat efektif sebagai “penolong” untuk anak yang memiliki gangguan kesehatan mental.

### **Indikator Keberhasilan Proses Terapi Seni**

Proses terapi seni sebagai alternatif metode penyembuhan kesehatan mental dapat dipengaruhi oleh berbagai indikator yang memainkan peran penting dalam efektivitasnya. Berikut adalah beberapa indikator yang dapat mempengaruhi proses terapi seni yang terjadi di Kalila Art Therapy:

1. Ekspresi emosi: Anak dapat mengekspresikan dan menggambarkan emosi mereka melalui seni. Indikator ini melibatkan kemampuan anak untuk secara bebas mengekspresikan emosi yang terpendam atau sulit diungkapkan melalui kata-kata.
2. Penciptaan makna: Terapi seni dapat membantu anak menggali makna dan pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri dan pengalaman hidup mereka. Indikator ini melibatkan kemampuan anak untuk menemukan makna baru, menghubungkan dengan pengalaman hidup mereka, dan merespons secara emosional terhadap karya seni mereka sendiri atau karya orang lain.
3. Penyembuhan diri: Terapi seni dapat



membantu anak membangun rasa penguasaan, kepercayaan diri, dan pemulihan diri melalui karya seni yang positif dan membangun. Indikator ini mencakup kemampuan anak untuk merasa lebih baik, memiliki pandangan yang lebih positif tentang diri sendiri, dan mengalami pertumbuhan pribadi melalui seni.

4. Relaksasi dan pengurangan stres: Terapi seni dapat menjadi sarana untuk mengurangi stres, kecemasan, dan ketegangan. Indikator ini melibatkan kemampuan anak untuk merasa lebih rileks, menenangkan pikiran, dan mengurangi gejala fisik dan emosional yang terkait dengan stres.
5. Keterlibatan sosial: Terapi seni dapat memberikan kesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain dalam lingkungan yang aman dan mendukung. Indikator ini melibatkan kemampuan anak untuk terlibat dalam kegiatan seni bersama orang lain, berbagi pengalaman, dan membangun hubungan sosial yang positif.
6. Self-reflection (introspeksi): Terapi seni dapat membantu anak untuk merenung dan mengenali pemikiran, perasaan, dan pola perilaku mereka sendiri. Indikator ini melibatkan kemampuan anak untuk secara mandiri mengeksplorasi diri sendiri melalui seni, dan mengembangkan wawasan tentang diri mereka sendiri.
7. Pembelajaran dan pertumbuhan: Terapi seni dapat memfasilitasi pembelajaran baru, pemahaman diri yang lebih dalam, dan pertumbuhan pribadi. Indikator

ini mencakup kemampuan anak untuk terbuka terhadap pengalaman baru, menerima umpan balik, dan beradaptasi dengan perubahan melalui seni.

Perlu diingat bahwa setiap anak memiliki pengalaman dan respons yang unik terhadap terapi seni. Indikator-indikator ini memberikan gambaran umum tentang faktor-faktor yang mempengaruhi proses terapi seni sebagai alternatif metode penyembuhan kesehatan mental di Kalila Art Therapy, tetapi setiap kasus perlu dievaluasi secara individu untuk menyesuaikan pendekatan terapi yang paling efektif.

## **PENUTUP**

Dalam penelitian ini, kami melakukan analisis indikator yang memengaruhi proses terapi seni sebagai alternatif metode penyembuhan kesehatan mental di Kalila Art Therapy. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan dari data yang didapatkan, beberapa indikator utama yang muncul meliputi keterlibatan aktif individu dalam ekspresi kreatif, pengalaman seni secara menyeluruh, dukungan sosial, hubungan terapeutik, dan faktor lingkungan yang mendukung ekspresi kreatif.

Keterlibatan aktif individu dalam ekspresi kreatif dan pengalaman seni secara menyeluruh menjadi indikator penting dalam keberhasilan terapi seni sebagai metode penyembuhan kesehatan mental. Semakin anak terlibat dan terlibat secara aktif dalam proses seni, semakin besar potensi penyembuhan yang dapat dicapai. Dalam terapi seni, ekspresi kreatif menjadi sarana untuk mengungkapkan emosi,

pengalaman traumatis, dan pemahaman tentang diri sendiri.

Dukungan sosial yang diberikan oleh lingkungan sekitar dan hubungan terapeutik antara terapi seni dan anak yang menjalani terapi juga memainkan peran penting dalam efektivitas terapi seni. Dukungan sosial yang kuat dan hubungan terapeutik yang positif dapat meningkatkan hasil terapi seni. Melalui dukungan dan hubungan yang baik, individu merasa didukung, dipahami, dan terdorong untuk mengungkapkan diri mereka melalui seni.

Faktor lingkungan juga memainkan peran penting dalam proses terapi seni. Lingkungan yang mendukung dan mendorong ekspresi kreatif, seperti studio seni yang memadai dan ruang yang aman, dapat mempengaruhi hasil terapi seni secara positif. Faktor lingkungan ini menciptakan kondisi yang mendukung individu untuk berekspresi dan berkembang melalui seni.

Kesimpulan penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih baik tentang faktor-faktor yang memengaruhi proses terapi seni sebagai alternatif metode penyembuhan kesehatan mental. Informasi ini dapat digunakan untuk meningkatkan pengembangan dan implementasi terapi seni dalam praktik klinis dan program-program rehabilitasi kesehatan mental. Terapi seni dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam membantu individu mengatasi masalah kesehatan mental mereka, meningkatkan kualitas hidup, dan mempromosikan pemulihan secara holistik.

\*\*\*

## DAFTAR PUSTAKA

- Aisa, A. (2021). Terapi Mewarnai Solusi Untuk Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa Terhadap Kuliah Online. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 2(2).
- Aiyuda, N. (2019). Art therapy. *Nathiqiyah*, 2(1). 148-166
- Christiani, Y., Mulyanto, A. W., & Wahida, A. (2021). Terapi Seni di Masa Pandemi Corona Virus Disease-19 (Covid-19). *Panggung*, 31(1), 106-116.
- Czamanski-Cohen, J., & Weihs, K. L. (2016). The bodymind model: A platform for studying the mechanisms of change induced by art therapy. *The Arts in psychotherapy*, 51, 63-71.
- Fatmawati, A. (2015). Kajian Literatur: Efektifitas Art Therapy dalam Meningkatkan Kualitas Hidup dan Kesehatan Psikologis Pasien Penyakit Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis. *Medica Majapahit*, 9(1), 1-32.
- Fajarwati, C. F. (2023). Investigasi Kualitatif: Sinegritas Perguruan Tinggi dalam Mencegah Perilaku Bunuh Diri Mahasiswa di Indonesia (Sebuah Proposal Penelitian). *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 1(1), 09-18. 10.
- Febriani, A., Putri, Y. A., Ayuni, S., & Saryono, S. (2021). Kesehatan mental masyarakat selama pandemi covid-19: Literatur review. *Riset informasi kesehatan*, 10(1), 43-50.
- Fitri, E., Zola, N., & Ifdil, I. (2018). Profil kepercayaan diri remaja serta faktor-

- faktor yang mempengaruhi. *JPPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(1), 1-5.
- Haryono, C. G. (2020). *Ragam metode penelitian kualitatif komunikasi*. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Haque, S., & Haque, M. (2015). Art Therapy and autism. *Asian Journal of Pharmaceutical and Clinical Research*, 8(6), 202–203.
- Jannah, L. R., & Harun, B. (2022). Dampak Pandemi Coronavirus Disease Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 108-113.
- Krisnanda, M. A., Hasianna, S. T., & Limyati, Y. (2020). Peningkatan Fungsi Atensi dan Memori Jangka Pendek pada Wanita Dewasa Muda dengan Ansietas setelah Terapi Mewarnai. *Journal of Medicine and Health*, 2(5).
- Maulida, H., Jatimi, A., Heru, M. J. A., Munir, Z., & Rahman, H. F. (2020). Depresi pada komunitas dalam menghadapi pandemi COVID-19: A systematic review. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 2(4), 519-524.
- Moleong, Lexy J. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Putriani, L. (2021). Konselor Dalam Bimbingan Dan Konseling Kelompok Dengan Expressive Arts Therapy. *Counseling AS SYAMIL: Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 29-37.
- Purwanto, Eko. (2023). Analisis Indikator Proses Terapi Seni Sebagai Alternatif Metode Penyembuhan Kesehatan Mental. (Wawancara Pribadi, 14 Januari 2023).
- Samosir, F. J. (2021). Kesehatan Mental Pada Usia Dewasa Dan Lansia (Gambaran Hasil Skrining Kesehatan Mental dengan Kuesioner DASS-42). *Publish Buku UNPRI Press ISBN*, 1(1).
- Wahidah, N. C., Cuntini, C., & Fatimah. (2019). Peran dan Aplikasi Asestment dalam Bimbingan 250 dan Konseling. *Jurnal Fokus (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 2(2), 45- 56.
- Wallace, K. O. (2015). *Art Therapy and autism. In Transgressions: Cultural Studies and Education book series (pp.37–42)*. Rotterdam: Sense Publishers.