

MEWARNAI ALTERNATIF PEN TERAPI DEKATAN PSIKOLOGIS UNTUK RELAKSASI DAN PENGEMBANGAN KREATIVITAS**Alina Alifah, Sandra Adetya**

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Email: 202110515024@mhs.ubharajaya.ac.id , sandra.adetya@dsn.ubharajaya.ac.id**ABSTRAK**

Terapi seni adalah bentuk kegiatan psikologi yang efektif dalam mengatasi kecemasan dan trauma pada kasus kekerasan. Proses pembuatan karya seni dalam terapi seni dapat mengembangkan kemampuan coping individu, membantu mengenali suara alam bawah sadar, dan menyalurkan pikiran serta perasaan negatif melalui karya seni. Anak dapat melepaskan emosi, berekspresi secara non verbal, dan merefleksikan diri melalui seni. Proses ini memiliki kaitan dengan neuroscience, di mana menggambar akan mengaktifkan visual cortex pada otak. Dengan demikian, terapi seni efektif dalam menyalurkan emosi, mengatasi kecemasan, serta membantu individu mengatur perasaannya. Kata kunci : Keefektifan Art Therapy dalam Menyalurkan Emosi dan Mengatasi Kecemasan Anak

ABSTRACT

Art therapy is a form of psychological activity that is effective in overcoming anxiety and trauma in cases of violence. The process of creating works of art in art therapy can develop an individual's coping abilities, help recognize the voice of the subconscious, and channel negative thoughts and feelings through works of art. Children can release emotions, express non-verbally, and reflect themselves through art. This process is related to neuroscience, where drawing activates the visual cortex in the brain. Thus, art therapy is effective in channeling emotions, overcoming anxiety, and helping individuals regulate their feelings.

Keywords: Effectiveness of Art Therapy in Channeling Emotions and Overcoming Children's Anxiety

Article History

Received: Jan 2025

Reviewed: Jan 2025

Published: Jan 2025

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI :

10.9765/Krepa.V218.3784

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Krepa.v1i2.365

Copyright : Author**Publish by : Krepa**

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan hal yang krusial dan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang sering kali terabaikan oleh setiap individu. Stres, kecemasan, dan gangguan psikologis lainnya sering mendapatkan perhatian khusus manusia yang sering dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Untuk menghadapinya, berbagai intervensi psikologis telah dikembangkan, salah satunya adalah art terapi. Seni terapi di berikan untuk secara khusus untuk memberikan ketenangan batin seseorang yang mengalami masalah dalam kejiwaan atau mengalami tekanan akan teobati sehingga dengan belajar seni untuk terapi hanya sebagai media untuk memberikan siraman estetik melalui kegiatan seni yang la gemari menurut Hajar Parmadi, (2007).

Dalam (Meshcheryakova 2012) mengatakan bahwa seni dapat sebagai bentuk pengasuhan diri yang digunakan anak untuk menyenangkan dirinya dari perasaan tidak aman menjadi aman yang mereka sedang hadapi. Dalam hal ini adalah seolah bermain dengan alat-alat

yang diinginkan nya dan melakukan proses terapi dengan menyenangkan seperti menggambar, melukis, memahat, dan bentuk penyaluran emosi nya ini menghasilkan karya seni yang kreatif, ekspresif dan juga menyenangkan (Muthmainnah 2017). Mengekspresikan emosi dengan menggambar simbol, bentuk tertentu adalah bentuk metafora kemarahan yang selama ini secara tidak dasar di pendam oleh anak dan juga art therapy ini anak melakukan prosedur menggambar, yang menceritakan hal yang membuat mereka bahagia, sedih, merasa tidak aman melalui gambar, coretan, warna tersebut (Morrison 2017).

Dalam sesi art therapy ini dapat digunakan oleh anak-anak dikarenakan anak-anak umumnya menyukai menggambar dan secara tidak langsung anak akan menggambar pengalaman mereka, tujuan mereka, emosi dan pikiran negatif anak sehingga art therapy dipercaya efektif dalam penyaluran emosi. (Argyle and Bolton 2005). Hal yang sama juga dinyatakan oleh Muharan dan Warti bahwa menggambar adalah kegiatan yang disenangi anak-anak karena anak dapat bermain dengan warna sesuai dengan kemauannya, terlebih lagi hakikat dari menggambar ini adalah penyajian ilusi optik atau pemindaian hal nyata menjadi bentuk dua dimensi (Muharam & Sundaryati 2010).

Meski dalam sejarahnya terapi ini muncul di akhir 1940-an, terapi ini pertama kali di gunakan oleh seniis Adrian Hill di Inggris, dengan menggambarkan aplikasi terapi pembuatan gambar. Bagi Hill, terapi menggambar dan melukis ini membantunya untuk pulih dari TBC, ia mengungkapkan bahwa nilai dari Art Therapy ; Completely engrossing he mind (as well as the fingers) ... [and in] releasing the creative energy of the frequently inhibited patient'. Kemudian ditahun yang sama, seorang psikolog Margaret Namberg juga mulai menggunakan istilah Art Therapy ini dalam prakteknya, dari sinilah kemudian Art Therapy mulai berkembang (Naumberg, 2004). Terapi ini kemudian secara resmi didirikan sebagai ilmu independen di Amerika Serikat pada akhir tahun enam puluhan oleh Naumberg. Art Therapy, meskipun masih meminjam landasan teori psikoanalisis, memiliki ciri khas dan karakteristik tersendiri (Nguyen, 2016).

Art therapy adalah bentuk psikoterapi yang dalam proses nya memanfaatkan media seni sebagai wada ekspresi dan komunikasi utama. Dalam art therapy ini menggunakan diagnostik sebagai alat analisis masalah yang emosional kemudia diamati dan dihubungkan dengan teori psikoterapi dan berbagai bentuk penunjang lainnya. (Regev and Cohen-Yatziv 2018). Edith Kramer sebagai pelopor dari art therapy ini mengatakan seni adalah bagian dari hasil karya pengalaman manusia dan ketika manusia tersebut tidak dapat mengakses pengalaman kreatif maka akan timbul masalah maka dari itu perlu wadah untuk penyalurannya. (Dye and Dye 2018). Art therapy dianggap sebagai salah satu terapi yang efektif dalam menangani emosi anakanak dalam beberapa tahun terakhir, salah satu bentuk art therapy nya adalah terapi menggambar dan melukis (Koolae et al. 2016).

Melukis memiliki titik fokus dalam menggambar yang sangat memungkinkan dalam gambar tersebut dapat hal-hal yang ingin disampaikan dan di ekspresikan secara non verbal. (Dadsetan P 2005). Anak cenderung agresif terhadap orang lain dan akan menghindari tempat-tempat yang memiliki memori buruk untuknya. Dengan adanya art therapy ini diyakini sebagai jembatan untuk mengetahui hal tersebut pada anak dan sangat efektif dengan hanya menggunakan alat seperti pensil, krayon, spidol atau cat yang dalam prosesnya anak akan menyalurkan emosinya, dan menyembuhkan dan mengatasi masalahnya secara langsung (Morrison 2017). Art therapy sangat membantu dalam anak-anak mengungkap emosi nya dikarenakan dapat mewakili perasaan anak yan tidak dapat ditunjukkan melalui verbal / kata-kata (Durualp and Altay 2012; Perrin, Smith, and Yule 2000). Dalam Katza et al melukis dapat ditafsirkan sebagai bahasa untuk mengekspresikan emosi agresivitas karena anak-anak cenderung memiliki kosa kata yang terbatas

(Djiwandono 2005). Sehingga dalam mengekspresikan pengalaman emosinya sehingga kegiatan melukis dapat membantu hal itu (Katz and Hamama 2013) . Anak akan menggambar apa yang dilakukan, diamati, dirasakan yang secara tidak langsung tersalur dengan emosi yang dirasakan nya melalui tindakan coping (Durualp and Altay 2012). Terlebih lagi kegiatan ini adalah metode paling aman untuk meyalurkan emosi apa pun seperti kemarahan, kebenciam, penolakan, frustrasi, perasaan terluka karena penyiksaan, tantrum, rasa malu, mengasingkan diri agar terbebaskan anak dari emosi tersebut (Djiwandono 2005).Kegiatan menggambar juga merupakan bagian dari kegiatan art therapy untuk mendiagnosis dan menganalisa perilaku agresif pada anak (Behpazoh A 2002). Penelitian terdahulu juga mengatakan keefektivan art therapy dalam meningkatkan kinerja anak, kreativitas, kesadaran diri, dan hubungan dengan teman sebaya sebagai hasil keberhasilan dalam penyaluran emosi (STEINHARDT 1995).

Khadar et al mengatakan art therapy merupakan kegiatan seni melukis dan menggambar sebagai upaya pengurangan gejala perilaku menyimpang pada anak (Khadar, Babapour, and Sabourimoghaddam 2013). Dan juga dapat membangkitkan pikiran positif dengan berkurangnya sifat mengeluh (Nainis 2008). Tidak hanya hasil karya, namun tujuan dari art therapy ini adalah memperoleh kebebasan dalam berkomunikasi yang berbentuk artistik (Psikologi et al. 2016). Dalam penelitia terdahulu art therapy adalah bentuk dari kegiatan psikologi dalam mengatasi kecemasan ataupun trauma pada kasus kekerasan. Sehingga dapat disimpulkan proses pembuatan kreasi seni ini dapat mengembangkan kemampuan coping (Case and Dalley 2003). Dan diharapkan melalui proses art therapy ini sendiri dapat membantu mengenali individu dalam mengenali suara alam bawah sadar, sehingga termotivasi untuk menyembuhkan nya dengan art therapy ini, dan menyalurkan pikiran dan perasaan negatif melalui karya seni (Djiwandono 2005). Dalam Chambala mengatakan art therapy memiliki kekuatan mengubah posisi kecemasan menjadi suatu karya yang kreatif sebagai bentuk penyaluran ekspresi diri dan mengeksplorasi diri (Chambala 2008). Dikarenakan melalui aktivitas ini anak akan melepaskan segala emosinya, mengekspresikan diri melalui cara menggambar dan mengkomunikasikannya secara non verbal (Guex 1994). Proses yang terjadi penyaluran emosi ini sendiri berbentuk pengalaman yang menjadi gambar atau lukisan atau aktivitas artistik lainnya yang hal ini di kembangkan oleh otak yang diaplikasikan oleh gerak tubuh. Sehingga tubuh akan memberikan sinyal yang sama di kehidupan nyata seperti pembuatan gambar berhubungan dengan peristiwa yang terjadi ketika itu atau emosi dan kondisi yang ada dalam pikiran ketika hal tersebut terjadi (Malchiodi 2001).

METODE

Pada kegiatan terapi mewarnai ini metode pendekatan yang digunakan dalam pelaksanaan MBKM KKN . Metode yang digunakan melalui beberapa tahapan dimulai dengan persiapan , observasi , dan evaluasi digunakan untuk memahami efektivitas dan pengalaman individu dalam terapi ini.

Persiapan

bertujuan untuk memastikan pelaksanaan terapi berjalan efektif dan sesuai dengan kebutuhan klien. Persiapan yang matang membantu menciptakan suasana kondusif dan mendukung tujuan terapi. Dengan langkah-langkah seperti berikut :

Identifikasi Kebutuhan dan Tujuan Terapi

Dilakukan untuk memahami kebutuhan , seperti tingkat stres , kecemasan atau gangguan psikologis lain. Dengan tujuan untuk relaksasi dan mengurangi kecemasan.

Pemilihan media dan alat

Penyediaan buku HVS untuk menggambar.

Penggunaan alat seperti pensil warna dan spidol.

Panduan singkat tentang teknik mewarnai yang menenangkan.

Durasi 90 menit

Observasi

Tahap observasi ini dilakukan untuk memahami pengaruh aktivitas ini terhadap kondisi klien, baik secara emosional, kognitif, maupun perilaku. Berikut adalah beberapa kegiatan yang dapat dilakukan selama observasi terapi mewarnai :

Mengamati Proses Awal, dengan melihat reaksi awal klien terhadap kegiatan mewarnai dan waktu yang dihabiskan untuk memulai aktivitas.

Mencatat Teknik Mewarnai

Mengamati Emosi dan Perilaku

Melihat Durasi Fokus

Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan metode kualitatif dan kuantitatif , yaitu sebagai berikut:

1. Pendekatan kualitatif, bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman, persepsi, dan makna yang dirasakan individu selama terapi mewarnai dan Menggali pengalaman subyektif selama proses terapi.

2. Pendekatan kuantitatif, bertujuan untuk mengukur tingkat perubahan psikologis, seperti stres, kecemasan, atau suasana hati dan menentukan efektivitas terapi mewarnai pada anak - anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada hari Minggu, 29 Desember 2024, kelompok MBKM KKN melaksanakan kegiatan terapi mewarnai yang dipandu oleh Alina Alifah sebagai penanggung jawab kegiatan, bersama mahasiswa fasilitator lainnya. Kegiatan ini dirancang sebagai pendekatan alternatif dalam memberikan manfaat psikologis melalui relaksasi sekaligus pengembangan kreativitas.

Kegiatan terapi mewarnai melibatkan peserta yang didominasi oleh anak-anak yang diarahkan untuk fokus pada aktivitas menggambar dan mewarnai. Dengan menggunakan berbagai media, seperti buku mewarnai, krayon, spidol, dan pensil warna, peserta diberikan kebebasan untuk mengekspresikan ide dan emosi mereka melalui warna. Mewarnai membantu mengurangi stres dengan cara mengalihkan fokus dari pikiran yang mengganggu. Aktivitas ini juga memberikan efek meditasi yang mendukung keseimbangan emosi. Melalui kegiatan ini, peserta diberi kebebasan berkreasi tanpa tekanan, yang secara alami meningkatkan kemampuan mereka dalam berpikir kreatif.

Kegiatan terapi mewarnai ini memiliki potensi besar sebagai intervensi untuk mengelola stres. Mewarnai tidak hanya memberikan momen relaksasi, tetapi juga membuka jalan untuk eksplorasi kreativitas yang mungkin kurang mendapat perhatian dalam rutinitas harian. Secara teori, kegiatan ini mendukung aspek psikologis berdasarkan pendekatan art therapy, di mana aktivitas seni dianggap mampu meningkatkan kesejahteraan emosional. Selain itu, dalam kerangka kerja KKN MBKM, kegiatan ini relevan dengan tujuan pengabdian kepada masyarakat, yaitu memberikan edukasi sekaligus menciptakan dampak positif secara psikososial.



Dokumentasi pemberian pretest sebelum pemaparan materi

Sebelum memulai terapi mewarnai, anak-anak diminta untuk menyampaikan perasaan mereka melalui observasi atau wawancara singkat. Hasil pretest menunjukkan bahwa rata-rata anak merasa senang dan antusias untuk mengikuti kegiatan ini, meskipun ada beberapa yang tampak sedikit cemas atau ragu karena belum familiar dengan aktivitas tersebut. Secara umum, suasana awal sudah cukup positif.

Kegiatan ini memberikan gambaran nyata tentang manfaat terapi mewarnai sebagai metode sederhana tetapi efektif dalam mendukung kesehatan mental. Relaksasi yang dirasakan peserta sejalan dengan prinsip art therapy yang berfokus pada penggunaan seni untuk mencapai keseimbangan emosional.

Selain itu, keterlibatan aktif peserta dalam memilih warna dan teknik mewarnai memperlihatkan peningkatan kemampuan berpikir kreatif. Interaksi sosial yang terjalin selama kegiatan juga mencerminkan pentingnya dukungan lingkungan dalam proses pemulihan dan pengelolaan stres.



Dokumentasi sesi pemaparan awal materi terapi mewarnai**Dokumentasi sesi pemaparan materi teknik mewarnai , alat dan bahan yang diperbolehkan dan tidak diperbolehkan**

Setelah pemahaman dasar diberikan, Mahasiswi Alina melanjutkan dengan penjelasan teknik mewarnai yang efektif. Ia juga memaparkan jenis alat yang diperbolehkan, seperti krayon, pensil warna, spidol, dan cat air, serta alat yang tidak dianjurkan, misalnya bahan beracun atau alat yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan saat digunakan. Pemaparan ini bertujuan untuk memberikan panduan yang aman dan efisien selama aktivitas berlangsung. Respon dari peserta menunjukkan dampak positif yang signifikan, antara lain:

Relaksasi Mental: Peserta melaporkan perasaan lebih tenang dan rileks setelah terlibat dalam kegiatan ini. Aktivitas mewarnai dianggap sebagai bentuk meditatif yang membantu mengurangi beban pikiran.

Pengembangan Kreativitas: Dengan kebebasan memilih warna dan pola, peserta mampu menciptakan karya yang unik dan personal. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan ekspresi diri. Peserta melaporkan perasaan yang lebih rileks dan tenang setelah kegiatan. Terapi ini membantu mereka mengekspresikan diri melalui pilihan warna dan pola.

Interaksi Sosial: Adanya kolaborasi antara peserta, fasilitator, dan mahasiswa menciptakan suasana yang hangat dan inklusif, memperkuat hubungan sosial di antara mereka.



Dokumentasi peserta yang mengunggulkan hasil gambar nya

Setelah sesi terapi mewarnai selesai, anak-anak kembali diminta mengungkapkan perasaan mereka. Hasil posttest menunjukkan peningkatan signifikan dalam tingkat kesenangan. Mayoritas anak melaporkan merasa lebih bahagia, rileks, dan bangga dengan hasil karya mereka. Aktivitas mewarnai memberikan suasana yang santai dan menyenangkan, sehingga memperkuat perasaan positif yang sudah ada sejak awal.

Kesimpulan:

Baik sebelum maupun sesudah terapi, rata-rata anak merasa senang. Namun, sesi terapi mewarnai mempertegas dan meningkatkan perasaan tersebut, menjadikannya pengalaman yang lebih bermakna dan membahagiakan bagi anak-anak.

Sebagian besar peserta melaporkan perasaan lebih tenang dan rileks setelah kegiatan.

Karya mewarnai menunjukkan beragam kreativitas dan gaya.

Peserta yang awalnya enggan mencoba mulai menunjukkan antusiasme setelah memulai



Dokumentasi bersama mahasiswa penanggung jawab , fasilitator dan peserta terapi mewarnai

KESIMPULAN

Kegiatan terapi mewarnai yang dilaksanakan oleh kelompok MBKM KKN berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu memberikan dampak positif bagi kesehatan mental peserta. Dengan perencanaan yang matang dan fasilitasi yang baik, kegiatan ini dapat dijadikan program berkelanjutan untuk mendukung kesejahteraan masyarakat. Kegiatan ini dapat diintegrasikan dalam program terapi berkelanjutan di komunitas untuk mendukung kesehatan mental. Penambahan elemen seperti diskusi hasil karya bisa memperdalam pemahaman peserta terhadap makna dari setiap warna dan pola yang mereka pilih. Dengan terapi mewarnai, kegiatan ini berhasil memberikan dampak positif baik secara psikologis maupun kreatif bagi peserta.

Daftar Pustaka

- Hajar Parmadi. (2007). Pendidikan Seni Keterampilan Anak. Jakarta : Rineka Cipta.
- Meshcheryakova, Ksenia. 2012. "Art Therapy with Orphaned Children: Dynamics of Early Relational Trauma and Repetition Compulsion." *Art Therapy* 29(2):50-59
- Muthmainnah, -. 2017. "Peranan Terapi Menggambar Sebagai Katarsis Emosi Anak." *Jurnal Pendidikan Anak* 4(1):524-29
- Morrison, Alexa. 2017. "The Benefits of Art Therapy with Children Affected by Acute Trauma."
- Argyle, Elaine, and Gillie Bolton. 2005. "Art in the Community for Potentially Vulnerable Mental Health Groups." *Health Education* 105(5):340-54
- Muharam & Sundaryati. 2010. Pendidikan Kesenian II Seni Rupa. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti
- Naumberg, M. (2004). What is Art Therapy? In *Dynamically Oriented Art Therapy* (pp. 1-17).
- Nguyen, M. (2016). *Art Therapy - A Review of Methodology*, (January 2015).
- Regev, Dafna, and Liat Cohen-Yatziv. 2018. "Effectiveness of Art Therapy with Adult Clients in 2018-What Progress Has Been Made?" *Frontiers in Psychology* 9(AUG)
- Dye, Meagan, and Meagan Paige Dye. 2018. "Evaluating the Benefits of Art Therapy Interventions with Grieving Children." *Educational Specialist* 129.
- Koolae, Anahita Khodabakhshi, Roza Vazifehdar, Farshad Bahari, and Mohammad esmaeil Akbari. 2016. "Impact of Painting Therapy on Aggression and Anxiety of Children with Dadsetan P. 2005. "Evaluation of Child's Personality Based on Graphical Tests. 4th Ed." Tehran: Roshd 1-11.
- Durualp, Ender, and Naime Altay. 2012. "A Comparison of Emotional Indicators and Depressive Symptom Levels of School-Age Children With and Without Cancer." *Journal of Pediatric Oncology Nursing* 29(4):232-39. *Cancer." Caspian Journal of Pediatrics* 2(2):135-41.
- Djiwandono, S. E. W. 2005. "Konseling Dan Terapi Dengan Anak Dan Orangtua." Jakarta: Gramedia.
- Behpazoh A, Nori F. 2002. "Effectiveness of Painting Therapy on Reducing of Aggressive Problem among Mental Retard Students." *J Psychol Educat* 32(2):155-70.
- STEINHARDT, L. 1995. "Long-Term Creative Therapy With a Borderline Psychotic Boy." *American Journal of Art Therapy* 34(2):43-49
- Khadar, Mojtaba Gholamzade, Jalil Babapour, and Hassan Sabourimoghaddam. 2013. "The Effect of Art Therapy Based on Painting Therapy in Reducing Symptoms of

- Oppositional Defiant Disorder (ODD) in Elementary School Boys.” *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 84:1872-78.
- Nainis, Nancy A. 2008. “Approaches to Art Therapy for Cancer Inpatients: Research and Practice Considerations.” *Art Therapy* 25(3):115-21.
- Psikologi, Fakultas, Universitas Gadjah Mada, Fakultas Psikologi, and Universitas Gadjah Mada. 2016. “Kajian Teoritis Pengaruh Art Therapy Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Penderita.” 18(1):29-35.
- Case, Caroline, and Tessa Dalley. 2003. *The Handbook of Art Therapy*. New York: Guilford Press
- Chambala, A. 2008. “Anxiety and Art Therapy: Treatment in the Public Eye.” *Journal of Art Therapy Association* 25(4):187-89.
- Guex, P. 1994. *An Introduction to Psycho-Oncology*. New York: Routledge
- Malchiodi, C. A. 2001. “Using Drawing as Intervention with Traumatized Children.” *Trauma and Loss: Research and Intervention* 1(1)