

MANFAAT TERAPI SENI BAGI KESEHATAN MENTAL IBU

Wahyu Setiadi¹, Muhammad Bagus Wafiyudin²

Universitas Insan Budi Utomo¹⁻²

ABSTRAK

ARTICLE INFO

Article history:

Received Juli 2024

Revised Juli 2024

Accepted Juli 2024

Available online Juli 2024

Kata kunci: Terapi seni, kesehatan jiwa, ibu, anak usia dini.



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright © 2023 by Author. Published by Triwikrama

Tujuan dari karya ini adalah untuk menganalisis dan mendeskripsikan proses terapi seni sebagai sarana untuk menjaga kesehatan mental ibu pada pendidikan anak usia dini. Terapi seni merupakan upaya menyelesaikan konflik melalui aktivitas seni. Terapi seni diterapkan baik dengan aktivitas gerakan dan nyanyian serta aktivitas melukis. Kesehatan jiwa merupakan suatu hal yang sangat penting bagi seseorang, apalagi bagi seorang ibu yang mempunyai beban dan tanggung jawab yang besar dalam mengatur rumah dan membesarkan anak, apalagi saat anak masih dalam usia dini. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan metode analisis deskriptif. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi melalui angket, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan melalui reduksi data, penyajian dan penarikan kesimpulan. Setelah proses terapi seni, ibu dapat

melihat perubahannya, karena melalui terapi seni, ibu dapat mengungkapkan perasaan dan ekspresinya. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi seni dapat digunakan sebagai alat yang efektif untuk menjaga kesehatan mental ibu saat membesarkan anak.

PENDAHULUAN

Dua tahun lalu, Indonesia terserang virus yang menyebabkan lebih dari seratus ribu korban virus Covid-19, sehingga saat ini Indonesia sedang dalam masa transisi, menjadi endemik. Virus Covid-19 telah melumpuhkan banyak sektor di Indonesia, termasuk sektor perekonomian. Akibatnya, banyak masyarakat Indonesia yang kehilangan mata pencaharian sehingga tidak mempunyai pendapatan selama krisis Covid-19.

Masyarakat Indonesia harus terus berjuang untuk bertahan hidup, bahkan ada yang menggunakan segala cara untuk bertahan hidup. Sehingga angka kriminalitas meningkat signifikan ketika Covid-19 muncul. Hal ini dibuktikan dengan data Badan Pusat Statistik (BPS) yang menunjukkan jumlah penduduk miskin pada Maret 2019 sebanyak 25,14 juta



orang, sedangkan menurut angka terakhir yang diperoleh pada September 2019, 2021 sebanyak 26,50 juta orang, angka ini menunjukkan bahwa dalam kurun waktu 18 bulan, jumlah penduduk miskin baru bertambah 1,36 juta orang.

Selain tingginya tingkat kriminalitas seperti pencurian dan penipuan, belum lama ini juga terjadi fenomena seorang ibu yang hendak membunuh 3 anaknya yang terjadi pada pukul 04:30 WIB tanggal 20 Maret, anak pertama dibunuh berusia sekitar 10 tahun, anak kedua berusia di bawah 6 tahun dan anak ketiga berusia sekitar 4,5 tahun. Berdasarkan sumber dari berbagai informasi, salah satu alasan ibu tersebut berusaha membunuh anaknya adalah agar anaknya tidak mengalami kesulitan dalam hidup. Sang ibu berpikir lebih baik anaknya mati daripada menjalani kehidupan yang sulit seperti ibunya. Faktor lain yang membuat seorang ibu berani membunuh anaknya adalah kurangnya perhatian dari orang-orang disekitarnya terutama suaminya, karena pada kenyataannya suami harus bisa memberikan kasih sayang dan perhatian yang cukup kepada istri dan anak. Selanjutnya setelah memeriksakan diri ke dokter, diketahui ibunya mengalami depresi berat akibat kesibukannya.

Berdasarkan fenomena tersebut nampaknya kesehatan jiwa sangat penting bagi seseorang, terutama bagi ibu yang berperan dalam menjaga dan mendidik masa kanak-kanak di rumah, terutama jika ibu mengalami kesulitan ekonomi. Tentunya dalam kasus ini keluarga dan orang-orang terdekat memegang peranan yang sangat penting dalam menunjukkan kepedulian, penghargaan atau rasa terima kasihnya kepada sang ibu.

Peran ibu dalam pengasuhan dan pendidikan anak usia dini tentunya akan mempengaruhi tumbuh kembang anak karena keluarga merupakan pendidikan utama bagi anak usia dini. Keluarga mempunyai tanggung jawab dalam mendidik anak dan berperan penting dalam menjaga kesehatan mental anak, hal ini sesuai dengan hasil penelitian Ifdil (2018) bahwa salah satu dari faktor yang mempengaruhi Keluarga berperan penting dalam kesehatan mental. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes), perempuan dua kali lebih mungkin menderita gangguan jiwa ringan dibandingkan laki-laki. Penting sekali bagi para ibu untuk menjaga kesehatan mentalnya agar dapat mendidik anaknya dengan baik dan menjaga kesehatan mentalnya. Namun saat ini banyak ibu-ibu yang belum menyadari pentingnya menjaga kesehatan mental, bahkan mereka kurang begitu memahaminya. Oleh karena itu, sangat penting untuk melakukan sosialisasi kepada para ibu



agar mengetahui apakah dirinya menderita gangguan jiwa atau tidak dan pentingnya menjaga kesehatan jiwa.

Keadaan yang terjadi saat ini, khususnya di lokasi penelitian, Desa Jambangan Kota Pasuruan, banyak orang tua yang mempunyai anak yang kecil dengan keadaan ekonomi sulit. Tentu saja banyak ibu yang kesulitan membesarkan anak. Membesarkan anak sejak dini tentu tidak mudah dan orang tua, khususnya ibu, mempunyai tanggung jawab. Selain itu, sang ibu tidak hanya memiliki satu anak, melainkan beberapa anak dengan perbedaan usia yang tipis. Padahal, peran ibu sangat besar dalam membesarkan anak.

Tumbuh kembang seorang anak juga bergantung pada kesehatan mental ibu. Oleh karena itu, jika ibu tidak mendapat dukungan dari orang-orang di sekitarnya, kesehatan mentalnya dapat terpengaruh dan berisiko menimbulkan ketidakstabilan. Sebab jika melihat fenomena saat ini, kesehatan mental seorang ibu menjadi tolak ukur dalam membesarkan anak, dan orang tua yang bahagia adalah kunci membesarkan anak yang bahagia. Dalam situasi tersebut, peneliti melakukan penelitian dan mencoba memberikan dukungan kepada ibu yang memiliki anak kecil melalui proses terapi seni.

METODE PENELITIAN

Penelitian eksperimental Dalam metode ini, peneliti dapat membagi partisipan (ibu-ibu) secara acak ke dalam dua kelompok, satu kelompok melakukan aktivitas menari sementara kelompok lainnya tidak. Kemudian, peneliti dapat mengukur dan membandingkan parameter kesehatan seperti tekanan darah, denyut jantung, kadar gula darah, tingkat stres, dan lain-lain sebelum dan sesudah intervensi latihan menari.

Studi kohort Peneliti dapat membandingkan kesehatan ibu-ibu yang secara rutin menari dengan ibu-ibu yang tidak menari selama periode waktu tertentu. Variabel kesehatan yang diukur bisa mencakup berat badan, komposisi tubuh, kebugaran fisik, kualitas hidup, dan lain-lain.

Studi cross-sectional Dalam pendekatan ini, peneliti dapat membandingkan parameter kesehatan antara kelompok ibu-ibu yang menari dan yang tidak menari dalam satu waktu pengamatan yang sama.



Penelitian kualitatif Metode kualitatif seperti wawancara mendalam atau diskusi kelompok terfokus dapat digunakan untuk memahami pengalaman subjektif ibu-ibu yang menari, seperti persepsi mereka tentang manfaat menari bagi kesehatan fisik dan mental.

Tinjauan sistematis/meta-analisis Jika terdapat cukup banyak studi individu tentang topik ini, peneliti dapat melakukan observasi sistematis atau meta-analisis untuk mensintesis temuan dari berbagai penelitian dan memberikan kesimpulan yang lebih kuat. Dalam semua pendekatan di atas, penting untuk mengontrol variabel peran seperti usia, status gizi, aktivitas fisik lain, kondisi kesehatan, dan faktor lainnya yang dapat mempengaruhi hasil penelitian. Selain itu, pemilihan instrumen pengukuran yang valid dan reliabel juga sangat penting.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hubungan Terapi Seni dengan Kesehatan Mental

Seni merupakan sesuatu yang mempunyai nilai estetik dan estetis. Seni menawarkan ruang bagi para aktivis dan pakar untuk berekspresi. Seni merupakan ilmu yang dapat dipadukan dengan ilmu-ilmu lainnya. Selain itu seni bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan tubuh, meningkatkan ketangkasan dan keseimbangan, misalnya belajar menari. Dengan kata lain, seni dipandang sebagai alat terapi untuk kesehatan fisik dan mental. Kesehatan mental merupakan bagian penting dalam mencegah gangguan mental pada individu.

Perkembangan ilmu psikologi menemukan alternatif pengobatan gangguan psikologis, yaitu berupa terapi seni. Case dan Dalley (1992) menyatakan dalam *Art Therapy Handbook* bahwa terapi seni adalah suatu jenis terapi yang didukung oleh berbagai media artistik untuk memungkinkan pasien mengekspresikan dan mengatasi masalahnya (Shokiyah dan Syamsiar)., 2021). Dengan demikian, terapi seni merupakan kolaborasi antara dua ilmu, seni dan psikologi, yang bertujuan untuk memecahkan masalah psikologis (Christiani dan Wahida, 2021).

Dalam terapi seni, lebih ditekankan pada penyelesaian konflik yang dialami oleh individu yang berbeda melalui aktivitas seni, oleh karena itu terapi seni tidak mengharuskan individu memiliki kemampuan menciptakan karya seni ketika menerapkannya.

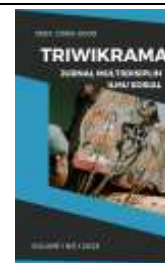


Kegiatan seni merupakan wadah dimana masyarakat dapat berkomunikasi yaitu melalui pikiran, perasaan dan hati (Holt dan Kaiser, 2009) Shokiyah dan Syamsiar (2021). Selain itu, Sarie (2008) menyatakan dalam karya Christiani dan Wahida (2021) bahwa tujuan terapi seni bukanlah untuk menciptakan karya seni yang indah, bukan untuk menuntut pasien menjadi seniman, melainkan tujuan yang dicapai. melalui seni. proses terapeutik yaitu membantu pasien menemukan ketenangan, kenyamanan dan kesembuhan serta pemecahan masalah yang dihadapinya.

Proses menciptakan seni menjadi acuan dalam terapi seni karena dalam proses menciptakan seni terdapat perasaan nyaman dan bebas yang dapat menenangkan jiwa. Proses penciptaan seni melibatkan ketelitian, keteguhan hati, dan memberikan kebebasan pada manusia untuk mengeksplorasi pikiran, perasaan, dan kemampuannya. Permasalahan Ibu pada Pendidikan Anak Usia Dini.

Di dalam penelitian yang pernah dilakukan oleh Ayu Vinlandari Wahyudi, Syifaузakia, Asep Mulyana menemukan hasil bahwa 11,5% memiliki masalah dengan kurangnya pertemuan keluarga, 27% memiliki masalah dengan ibu yang tidak sendirian, dan 19,2% memiliki masalah dalam menjaga anak tetap terkendali. menjadi kecanduan gawai, dan 34,6% mengalami kesulitan untuk bosan mengendalikan anak yang mudah marah. Hasil wawancara diketahui 17 ibu yang memiliki lebih dari satu kerabat dekat pada anak usia dini. Selain itu, 77% keinginan dan solusi ibu dalam menghadapi permasalahan tersebut menyatakan bahwa mereka membutuhkan waktu untuk diri sendiri (me time).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka ibu mempunyai tugas dan tanggung jawab yang cukup berat dalam pengasuhan dan pendidikan anak usia dini, apalagi jika terdapat lebih dari satu anak yang cukup umur untuk mengikuti pendidikan anak usia dini dalam satu rumah. Selain itu, waktu bersama keluarga juga semakin berkurang akibat adanya urusan di luar rumah, baik itu ayah, ibu, atau anak. Kemudian kesendirian ibu pun hilang sehingga menyulitkan ibu untuk beristirahat dan menenangkan diri, karena masa kesendirian ibu dianggap dapat menenangkan pikiran dan emosi serta memulihkan jiwa dan raga yang mudah lelah.



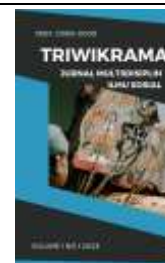
2. Terapi Seni untuk Kesehatan Mental Ibu di Pendidikan Anak Usia Dini.

Berbagai bentuk seni yang dapat dijadikan media dalam terapi seni antara lain; seni tari, musik, dan seni rupa. Setiap departemen seni tentunya memiliki sumber dayanya masing-masing, bagaimana menerapkannya dalam terapi seni. Misalnya seni tari yang menggunakan media gerak sebagai terapi seni. Gerak manusia berasal dari olah tubuh dan ekspresi emosi. Keinginan seseorang untuk bergerak disebabkan oleh adanya kekuatan dalam diri orang tersebut, baik gerakan itu berupa rangsangan dari luar maupun dari dalam, maupun karena kebutuhan estetis yaitu menari (Hidajat, 2013). Selain itu seni musik menggunakan alat musik dan lagudalam proses terapi seni. Djohan (2016) mengatakan alat musik dapat mendorong kita untuk berkomunikasi, berkreasi dan berimprovisasi ketika kita bermain. Terapi musik bertujuan untuk mengubah perilaku dengan tujuan psikososial dan kognitif. Kemudian seni rupa mempunyai media yang berbeda-beda dalam proses terapi seni seperti media gambar, media lukis, kolase, media patung dan media patung. Irmayani dkk (2020) menegaskan bahwa membuat kolase mempunyai manfaat positif bagi manusia, antara lain sebagai proses realisasi diri dan ekspresi emosi. Dalam Bolton (2008) Shokiyah dan Syamsiar (2021) terapi seni dapat dilaksanakan dengan menggunakan satu media (single medium) atau menggunakan lebih dari satumedia (mixed media).

Penggunaan media dalam proses terapi seni juga disesuaikan dengan karakteristik objek yang dijadikan pasien dalam proses terapi seni. Oleh karena itu, semua sumber daya yang digunakan dalam terapi seni dapat meningkatkan kemampuan intelektual, keterampilan, dan juga kesehatan mental seseorang. Hal ini didasarkan pada kenyataan bahwa kegiatan terapi seni merupakan kegiatan yang menyenangkan, ketika tubuh, pikiran dan emosi kita merespon terhadap sarana artistik yang digunakan.

3. Gerakan dan lagu

Terapi seni diterapkan secara bertahap melalui lagu dan gerakan. Gerak dan lagu merupakan proses kolaborasi antara dua seni, antara lain tari dan musik, dimana tari secara alami menitikberatkan pada proses gerak dan musik, yang menitik beratkan pada penciptaan kata-kata dan lagu. Purwanti (2014) menyatakan dalam (Prahesti et al., 2019) bahwa gerakan



dan lagu dapat mengembangkan emosi manusia dan juga meninggalkan kesan yang berarti. Dengan demikian, para ibu dapat diberikan masukan emosional yang besar melalui proses gerak dan lagu, serta kesan ketika mereka lelah mengurus anaknya, lagu ini dikenang sebagai penyemangat.

Gerakan dan nyanyian disini diberikan kepada ibu-ibu, meminta ibu-ibu untuk mengikuti gurunya. Lagu yang tercipta pada proses ini diberi judul “Tepuk Ibu Hebat”. Lirik lagu yang tercipta selama proses terapi seni ini merupakan rangkaian dorongan bagi para ibu untuk memberikan afirmasi positif terhadap luar biasa peran ibu. Lagu tersebut diiringi dengan gerakan-gerakan sederhana sesuai syair lagunya. Semoga lirik lagunya dapat mengembalikan keceriaan dan semangat bagi para ibu yang biasanya berjuang dalam membesarkan anak kecil.

Bunyi lagu “Tepuk Ibu Besar” adalah sebagai berikut.

“Saya sehat, bersemangat dan bahagia (2x)

Saya sehat, anak-anak saya sehat,

keluarga saya sehat Semua orang bahagia...”

4. Aktif melukis Seni

terapan berikutnya Proses terapeutik merupakan suatu kegiatan melukis, dalam hal ini disebut lukisan tindakan. Action painting merupakan kegiatan melukis yang sesuai dengan aliran abstrakisme. Action painting merupakan kegiatan melukis yang mengutamakan aksi atau gerak dalam lukisannya, tanpa mengutamakan keindahan bentuk lukisannya (Fonna, 2017).

Tujuan dari kegiatan melukis pada penelitian ini adalah untuk memberikan kesempatan kepada ibu dalam mengungkapkan ekspresi dan perasaannya melalui kegiatan melukis. Rubin (2005) (Haniatussa'adah, 2022) menyatakan bahwa proses terapi melalui kegiatan melukis merupakan bagian dari terapi seni dimana pikiran, perasaan dan gagasan yang tidak dapat disampaikan secara verbal dikomunikasikan.

Dengan demikian, dalam penelitian ini kegiatan action painting merupakan sarana komunikasi melalui tulisan tangan ibu-ibu untuk mengungkapkan perasaannya. Selama proses



berlangsung, para ibu tampak bersemangat dengan aktif melukis. Hasil dari lukisan aksi tersebut, terdapat berbagai lukisan abstrak dengan motif dan warna yang berbeda-beda. Selain itu juga dilakukan wawancara terhadap ibu-ibu tentang keaktifan melukis dan ibu-ibu menjelaskan makna lukisannya. Beberapa ibu mengatakan bahwa kitab suci selaras dengan hati dan pikiran mereka yang rumit, dan ada pula yang menjelaskan bahwa mereka menginginkan waktu untuk diri mereka sendiri (me time) dan istirahat.

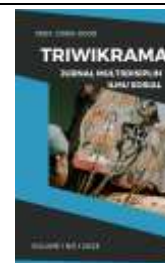
KESIMPULAN

Peran ibu merupakan bagian terpenting dalam proses tumbuh kembang anak. Ibu yang bahagia adalah sumber kebahagiaan bagi anak-anaknya. Namun kenyataannya, para ibu menghadapi sejumlah tantangan dalam mengasuh dan membesarkan anak. Berdasarkan penelitian tersebut ditemukan 11,5% bermasalah dengan pertemuan keluarga, 27% dengan keluarga. 19,2% mempunyai masalah dalam menghadapi anak yang kecanduan gawai dan 34,6% mempunyai masalah dalam menghadapi tantrum karena lelah.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan, 17 orang ibu mempunyai lebih dari satu balita di dekatnya. Keinginan dan solusi para ibu untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah 77% menjawab membutuhkan waktu untuk diri sendiri (me time).

Masalah ini berdampak pada kesehatan mental para ibu yang rentan mengalami depresi akibat beban kerja yang berat. Apalagi jika ditambah dengan faktor pemicu gangguan psikologis pada ibu, seperti kesulitan keuangan dan kurangnya perhatian dari orang terdekat terutama suami.

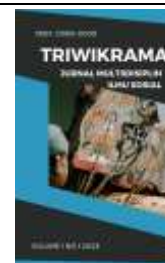
Terapi seni dapat melampaui dan menjaga kesehatan mental ibu, terutama dalam pendidikan anak usia dini. Proses terapi seni dilakukan dengan gerakan, lagu, dan lukisan aksi. Kegiatan gerak dan nyanyian yang dilakukan meliputi bergerak dan bernyanyi bersama dengan menyanyikan “Tepuk Ibu Hebat” untuk memberikan afirmasi positif kepada para ibu. Kegiatan action painting adalah kegiatan melukis sesuai dengan ungkapan hati. Pada kegiatan ini ibu-ibu melukis sesuai dengan ekspresi perasaannya, terlihat ada yang membuat lukisan abstrak penuh tulisan yang menggambarkan suasana hati yang kompleks, dan ada juga yang membuat lukisan dari gambar yang menggambarkan hari raya dan keinginan untuk berlibur. Oleh karena



itu, terapi seni dianggap sebagai alat yang ampuh dan efektif untuk menjaga kesehatan mental ibu.

Daftar Pustaka

- Christiani, Y., & Wahida, A. (2021). *Terapi Seni di Masa Pandemi Corona Virus Disease-19*. 19, 106–116.
- Creswell, J. W. (2016). *Research Design* (4th ed.). Pustaka Pelajar.
- Djohan. (2016). *Terapi Musik; Teori dan Aplikasi*. Percetakan Galangpress.
- Ayu Vinlandari Wahyudi, Syifaузakia, Asep Mulyana (2021). *TERAPI SENI SEBAGAI MEDIA UNTUK MENJAGA KESEHATAN MENTAL IBU DALAM MENDIDIK ANAK USIA DINI*
- Fonna, O. (2017). *Pembelajaran Tari dengan Stimulus Action Painting untuk Meningkatkan Kreativitas Siswa SMAN 1 Bireun Aceh. Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Haniatussa'adah. (2022). *Melukis sebagai Terapi Diri Mental Illness*. Texture, Art & Culture Journal, 5(1), 25–39.
- Hidajat, R. (2013). *Kreativitas Koreografi*. Malang: Surya Pena Gemilang.
- Ifdil. (2018). *MENGEMBANGKAN KESEHATAN MENTAL DI LINGKUNGAN KELUARGA DAN SEKOLAH*. Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research, 2(2), 1–9.
- Irmayani, C. R., Jannah, N., & Fajriani. (2020). *PENERAPAN TERAPI SENI VISUAL (KOLASE) DALAM MENINGKATKAN KETERAMPILAN MOTORIK HALUS PADA ANAK DOWNSYNDROME*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling, 5, 9–21.



- Joseph, M. C., Satiadarma, M. P., & Koesma, dan R. E. (2018). *PENERAPAN TERAPI SENI DALAM MENGURANGI KECEMASAN PADA PEREMPUAN KORBAN KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA DI JAKARTA*. Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni,2(1), 77–87.
- Moleong, L. J. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif (33rd ed.)*. Remaja Rosdakarya.
- Prahesti, S. I., Taulany, H., & Dewi, N. K. (2019). *Gerak dan Lagu Neurokinestetik (GELATIK) untuk Menumbuhkan Kreativitas Seni Anak Usia Dini*. Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan
- Shokiyah, N. N., & Syamsiar. (2021). *Terapi seni untuk mengatasi gangguan kecemasan padalansia akibat pandemi*. Acintya, 13(2), 165–177.