



Penggunaan *Art Teraphy* Dalam Mengatasi Depresi Siswa Pasca Lanjut Perguruan Tinggi

Hake Ramalia Sentika^{*1}, Yeni Karneli²

¹ Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Padang, Indonesia,

² Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Padang, Indonesia

^{*}Corresponding author, E-mail: hakeramalia@gmail.com

Abstrak. Art Therapy adalah perpaduan dua disiplin keilmuan yaitu kesenian dan psikologi yang menghasilkan suatu teknik yang menarik. Integrasi yang dihasilkan dua teori ini lebih berfokus pada bagaimana dan mengapa art therapy berguna sebagai intervensi primer dan sebagai modalitas. Pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah dapat diberikan melalui layanan langsung ataupun melalui media. Pelayanan ini menggunakan berbagai macam metode. Salah satu metode menarik yang dapat digunakan dalam membantu peserta didik/konseli adalah dengan menggunakan Art therapy (Terapi Seni). Gangguan alam perasaan (mood) yang ditandai dengan kemurungan dan kesedihan yang mendalam dan berkelanjutan sehingga hilangnya kegairahan hidup, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas (reality testing ability/RTA, masih baik), kepribadian tetap utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian/splitting of personality) perilaku dapat terganggu tetapi dalam batas normal dikatakan mengalami depresi.

Kata Kunci: Art Teraphy; Depresi.

Abstract. Art Therapy is a combination of two scientific disciplines, namely art and psychology, which produces an interesting technique. The resulting integration of these two theories focuses more on how and why art therapy is useful as a primary intervention and as a modality. Guidance and counseling services in schools can be provided through direct services or through the media. This service uses a variety of methods. One interesting method that can be used in helping students / counselees is to use art therapy. Mood disorders which are characterized by gloom and deep and continuous sadness resulting in loss of excitement in life, not experiencing disturbances in assessing reality (reality testing ability / RTA, still good), personality remains intact (not experiencing splitting of personality) behavior can be disturbed but within normal limits is said to be depressed.

Keywords: Art Teraphy; Depression.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2021 by author.

Pendahuluan

Masa remaja dikenal dengan masa stress yaitu terjadinya pergolakan emosi yang diiringi dengan pertumbuhan fisik yang pesat dan pertumbuhan psikis yang bervariasi. Pergolakan emosi yang terjadi pada remaja tidak terlepas dari bermacam pengaruh, seperti yang disebutkan oleh Fatimah, (2006) yaitu pengaruh lingkungan tempat tinggal, keluarga, sekolah dan teman-teman sebaya, serta aktivitas-aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Bila aktivitas-aktivitas yang dijalani di sekolah tidak memadai untuk memenuhi tuntutan kebutuhan siswa dalam bimbingan karir setelah lulus dari SMA, remaja sering meluapkan kelebihan energinya ke arah yang negatif, misalnya lebih tidak mementingkan hidup untuk kedepannya karena remaja pada umumnya masih bergantung kepada orangtuanya.

Peran Keluarga sangat penting bagi tumbuh kembang remaja. Keluarga yang bahagia dan harmonis tentunya menjadi impian semua orang. Selain bisa membuat hati lebih tenang, keadaan keluarga yang harmonis juga berpengaruh baik terhadap kondisi psikologis remaja. Remaja merasa dirinya mendapat

cukup kasih sayang dari kedua orang tua dan tumbuh dengan bahagia. Remaja yang menyaksikan pertengkaran orang tua dari waktu ke waktu cenderung kurang bahagia. Ia tidak seceria teman lainnya. Mereka pun merasa sendirian. Orang tua tidak cukup memberikan perhatian dan kasih sayang. Akibatnya, mereka merasa cemas atau bahkan mengalami depresi.

Depresi merupakan gangguan mental yang sering terjadi di tengah masyarakat. Berawal dari stress yang tidak diatasi, maka seseorang dapat masuk ke fase depresi. Rathus (dalam Lubis, 2009) menyatakan bahwa individu yang mengalami depresi umumnya menunjukkan gejala psikis, gejala fisik dan gejala sosial yang khas, yaitu: (a) Gejala fisik, seperti: gangguan pola tidur, menurunnya tingkat aktivitas, menurunnya efisiensi kerja, menurunnya produktivitas kerja, dan mudah merasa lelah serta sakit; (b) Gejala psikis, seperti: kehilangan rasa percaya diri, sensitif, merasa diri tidak berguna, memiliki perasaan bersalah, dan perasaan yang terbebani; (c) Gejala sosial, seperti: masalah interaksi dengan rekan kerja, perasaan minder dan cemas jika berada di antara kelompok, tidak nyaman berkomunikasi dengan orang lain, dan tidak mampu bersikap terbuka atau menjalin hubungan dengan lingkungan (Lubis, 2009).

Blazer (2003) mengungkapkan bahwa prevalensi depresi pada lansia berjenis kelamin wanita lebih tinggi dibandingkan dengan pria. Wanita memiliki risiko untuk depresi lebih tinggi daripada pria, bahkan di masa pertumbuhan remaja. Gejala fisik yang dapat menyertai depresi dapat bermacam-macam seperti sakit kepala, jantung berdebar-debar, sakit pinggang, gangguan gastrointestinal, mudah merasa lelah dan mengalami penurunan berat badan (Gallo & Gonzales, 2001).

Art therapy dapat menjadi cara yang tepat untuk mengungkapkan emosi, seperti: perasaan marah, takut ditolak, cemas, dan rendah diri. Kegiatan yang diperoleh dalam art therapy itu sendiri salah satunya melalui menggambar. Kegiatan menggambar merupakan kegiatan yang menyenangkan dan dapat dilakukan oleh siapapun sekalipun individu tersebut tidak dapat menggambar. Melalui media gambar tersebut, dapat membantu memahami persepsi dan perasaan yang terjadi pada diri individu dan mencoba membantu menggali bagaimana cara menyelesaikan masalah. Dan harapan untuk dapat membantu untuk hidup lebih baik dan tidak terjebak dalam masa lalu (Adriani & Satiadarma, 2011). (Malchiodi, 2012) dan (Bolton, 2008) menyatakan media yang digunakan dalam proses art therapy sangat bervariasi. Namun hanya terdapat empat media kasar yang digunakan sudah lebih dari 60 tahun, yaitu painting, clay, collage, dan drawing. Kegiatan menggambar merupakan kegiatan yang menyenangkan dan dapat dilakukan oleh siapapun sekalipun individu tersebut tidak dapat menggambar. Melalui media gambar, individu akan memahami persepsi dan perasaan yang terjadi pada dirinya dan membantu individu untuk menggali cara menyelesaikan masalah serta menemukan harapan untuk membantu hidup menjadi lebih baik (Adriani, 2011).

Rubin (2010) menyatakan bahwa tujuan dalam pemberian teknik art therapy adalah untuk membantu individu menggapai tujuan, seperti mengungkapkan apa yang dirasakan, katarsis, atau meningkatkan self esteem pada individu. (Stephenson, 2006) menambahkan bahwa proses terapeutik dalam art therapy salah satunya menekankan pada proses kognitif dengan harapan dapat membangkitkan emosi positif dan meningkatkan kemampuan memori pada individu. Melalui art therapy, diharapkan remaja dapat menghadapi perbaikan fisik, emosi, dan pengaruh lingkungan dengan cara yang baru.

Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi kepustakaan (Library Research). Menurut (Syao dih, 2009) jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan, yaitu serangkaian penelitian yang berkaitan dengan metode pengumpulan data perpustakaan, atau penelitian yang objek penelitiannya dieksplorasi melalui berbagai informasi perpustakaan (buku atau jurnal ilmiah) yang membahas tentang kekerasan dalam rumah tangga. Penelitian perpustakaan atau tinjauan pustaka adalah studi yang secara kritis memeriksa pengetahuan, ide, atau temuan yang terkandung dalam tubuh literatur berorientasi akademik. Studi kepustakaan merupakan suatu studi yang digunakan dalam mengumpulkan informasi dan data dengan bantuan berbagai macam material yang ada di perpustakaan seperti dokumen, buku, majalah, kisah-kisah sejarah, dan sebagainya.

Hasil dan Pembahasan

Depresi Pasca Lanjut Perguruan Tinggi

Menurut Maramis (2005), depresi adalah suatu jenis perasaan atau emosi dengan komponen psikologis, rasa susah, murung, sedih, putus asa dan komponen somatik misalnya anoreksi, konstipasi, keringat dingin. Depresi dapat juga diartikan sebagai gangguan perasaan (afek) yang ditandai dengan afek disforik (kehilangan kegembiraan/gairah) disertai dengan gejala-gejala lain seperti gangguan tidur dan menurunnya selera makan (Reborn, 2008).

Depresi adalah gangguan alam perasaan (mood) yang ditandai dengan kemurungan dan kesedihan yang mendalam dan berkelanjutan sehingga hilangnya kegairahan hidup, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas (reality testing ability/RTA, masih baik), kepribadian tetap utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian/splitting of personality) perilaku dapat terganggu tetapi dalam batas normal (Hawari, 2006).

Menurut Hadi (2004), faktor-faktor pencetus depresi yang potensial antara lain :

- 1) Kehilangan merupakan faktor utama yang mendasari depresi. Ada empat macam kehilangan, yaitu: a) Kehilangan abstrak, misalnya : kehilangan harga diri, kasih sayang, harapan, atau ambisi., b) Kehilangan sesuatu yang konkrit, misalnya : rumah, mobil, potret, orang (anggota keluarga, teman, pasangan) atau bahkan binatang kesayangan., c) Kehilangan hal yang bersifat khayal, misalnya : merasa tidak disukai atau dipergunjingkan orang walaupun tanpa fakta., d) Kehilangan sesuatu yang belum tentu hilang, misalnya : menunggu hasil tes kesehatan, menunggu hasil ujian.
- 2) Reaksi terhadap stres. 85% depresi ditimbulkan oleh stres dalam hidup.
- 3) Terlalu lelah atau capek, karena terjadi pengurangan tenaga baik secara fisik maupun emosional.
- 4) Reaksi terhadap obat atau karena penyakit fisik.

Gejala utama dari depresi adalah mood/perasaan yang depresi (perasaan kesedihan yang patologis) dan kehilangan minat untuk kesenangan. Beck (1985) mengungkapkan gejala – gejala depresi antara lain : (1) Manifestasi emosi, seperti suasana hati yang pedih dan pilu, tidak menyukai diri sendiri (perasaan negatif pada diri sendiri) hilangnya atau kurangnya respon gembira pada situasi yang menimbulkan kesenangan, hilangnya rasa senang dan menangis; (2) Manifestasi kognitif, berupa rendahnya penilaian terhadap diri sendiri, pikiran-pikiran negatif terhadap masa depan, menyalahkan, mengkritik atau mencela diri sendiri, tidak dapat membuat keputusan dan gambaran yang salah tentang diri sendiri; (3) Manifestasi motivasional, seperti hilangnya motivasi untuk melakukan segala aktivitas, keinginan untuk menghindari dan menarik diri, meningkatnya ketergantungan dan yaitu menginginkan bantuan, pegasarahan dan bimbingan; (4) Manifestasi fisik dan vegetatif, seperti hilangnya nafsu makan, mengalami gangguan tidur, hilangnya nafsu seksual, perasaan lelah yang sangat berat, gangguan berat badan dan kemampuan fisik.

Art Teraphy

(Naumberg, 2004) menggambarkan metode Art Therapy ini dengan melepaskan ketidaksadaran melalui ekspresi seni secara spontan, sebagai akar transfer hubungan antara pasien dan terapis pada dorongan asosiasi bebas yang merujuk pada teori psikoanalisa, pengobatan tergantung pada pengembangan hubungan yang di interpretasi pasien melalui desain simbolis, bisa juga gambar yang dihasilkan menjadi bentuk komunikasi antara pasien dan terapis.

Hal senada diungkapkan oleh (Serlin, 2007) bahwa Art Therapy membawa perspektif Psikoanalitik untuk menggunakan seni sebagai cara untuk membuat citra sadar dan symbol sadar. Sementara (Nguyen, 2016) mengungkapkan bahwa terapi seni adalah proses terapi dengan menggunakan kesadaran pribadi dan perubahan terjadi ketika pasien atau klien berinteraksi selama proses materi seni dan ketika individu mampu belajar sesuatu tentang diri mereka dari proses tersebut. Dalam prakteknya, Art Therapy melibatkan proses dan membuat gambar (dari bentuk mentah yang kemudian dibentuk dalam ekspresi symbol) dan menyediakan hubungan teraupetik. Dari hubungan terapis- klien yang ekplorasi secara eksplisit dari gambar dan objek yang dibuat oleh subjek, ini membuat terapis dapat memperoleh pemahaman diri dan sifat, kesulitan maupun tekanan yang dialami oleh klien dengan lebih baik yang pada gilirannya dapat mengakibatkan perubahan positif dan menetap pada diri klien, hubungan saat ini dan kualitas kehidupan klien secara keseluruhan (Naumberg, 2004).

Nguyen (2016) menyebutkan dalam Art Therapy beberapa hal perlu diperhatikan sebagai karakteristik dalam terapi ini. Pertama, terkait komunikasi non verbal. Terapi ini dapat membantu klien yang tidak dapat mengungkapkan permasalahan secara verbal, komunikasi tersebut dapat disampaikan secara tersirat lewat rangkaian seni dalam terapi yang dilakukan. Bentuk komunikasi ini dianggap lebih otentik dibandingkan bahasa verbal, meskipun memiliki banyak keragaman.

Tujuan Art Therapy bervariasi sesuai dengan kebutuhan khusus individu dan dengan terapis yang menangani kasusnya. Kebutuhan ini kemudian mungkin akan mengubah perkembangan hubungan terapeutik, dalam satu proses Art Therapy mungkin melibatkan ahli Art Therapy dengan mendorong klien untuk berbagi dan mengeksplorasi kesulitan emosional melalui penciptaan gambar dan diskusi, sedangkan disisi lain klien bisa diarahkan untuk memegang krayon dan membuat tanda, hal ini dianggap mengembangkan cara-cara baru untuk memberikan bentuk perasaan sebelumnya yang tidak bisa diekspresikan.

Art Therapy Untuk Mengatasi Depresi

Eaton, Doherty, & Widrick (2007) mengungkapkan Art Therapy menggunakan ekspresi kreatif untuk menyediakan tempat yang aman bagi individu untuk mengekspresikan pikiran dan emosi untuk memfasilitasi pemulihan tekanan psikologis. Dalam penelitiannya ia mengkasi efektivitas Art Therapy

sebagai metode untuk mengobati remaja akhir yang mengalami depresi berupa kekerasan fisik, pelecehan seksual, atau kesedihan, ia kemudian menemukan bahwa Art Therapy berhasil digunakan dalam konteks untuk melakukan pengobatan untuk remaja akhir yang mengalami depresi (Eaton, 2007).

Terapi ini disukai dalam penerapannya dalam berbagai alasan, misalnya melalui visualisasi gambar masalah relasional memberikan gambaran segar pola perilaku yang kaku dan memperkenalkan modus dalam komunikasi yang baru. Ekspresi seni menurut (Riley, 2003) dapat membuat masalah perkawinan terlihat dan memberikan kesempatan untuk kedua klien dan terapis untuk menetapkan tujuan dan menciptakan rencana pengobatan.

Simpulan dan Saran

Art therapy dalam penerapannya dapat melibatkan aspek fisik, emosi, dan kognitif secara bersamaan pada seluruh subyek. Aspek fisik meliputi gerak pada motorik halus serta sensasi fisik yang dapat dirasakan oleh ketiga subyek selama menjalani proses intervensi art therapy, seperti menggunakan kemampuan fisik mereka untuk menggunakan peralatan menggambar yang sudah disiapkan. Art Therapy dapat mendorong klien untuk berbagi dan mengeksplorasi kesulitan emosional melalui penciptaan gambar dan diskusi, hal ini dianggap mengembangkan cara-cara baru untuk memberikan bentuk perasaan sebelumnya yang tidak bisa diekspresikan.

Ucapan Terimakasih

Penulis memberikan apresiasi dan terima kasih kepada Dr. M. Solehuddin, MA., M.Pd dan Dr. Anne Hafina, M.Pd yang telah memberikan bimbingan, dukungan, dan motivasi selama proses penulisan penelitian ini, serta atas kritik dan rekomendasi yang diberikan telah membantu terselesaikannya penelitian ini. Penulis juga memberikan apresiasi dan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu, khususnya kepada Kepala Sekolah SMK Negeri 1 Talaga Drs. H. Aan Hartawan, M.H.

Daftar Rujukan

- Adriani, S. N. (2011). Efektivitas art therapy dalam mengurangi kecemasan pada remaja pasien leukemia. *Indonesian Journal of Cancer*: 5(1), 31-47.
- Blazer, D.G. (2003). Depression in late life: Review and commentary. *Journal Gerontology Medical Science*, 58A, 249-265. <http://focus.Psychiatryonline.Org/cgicontent/full/7/1/118>.
- Bolton, G. (2008). *Dying, bereavement, and the healing arts*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Eaton, L. G. (2007). A review of research and methods used to establish Art Therapy as an effective treatment method for traumatized children. *The Arts in Psychotherapy*, 34(3), 256–262.
- Gallo, J. &. (2001). Depression and other mood disorder. In: Adelman AM, Daly MP, and Weiss BD, eds 20 Common problems in geriatrics. New York: McGraw- Hill, pp.205-235.
- Lubis, N. L. (2009). *Depresi: Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Malchiodi, C. A. (2012). *Handbook of art therapy* (2nd ed.). New York: The Guildford Press.
- 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).
- Riley, S. (2003). Art Therapy with Couples. In C. A. Malchiodi (Ed.), *Handbook of Art Therapy* (pp. 387–398). New York London: The Guilford Press A Division of Guilford Publications, Inc.
- Serlin, I. A. (2007). Why is art important for psychology ? *The Arts Therapies : Whole Person Integrative Approaches To Healthcare. Theory and Practice of Art Therapist*.
- Stephenson, R. C. (2006). Promoting self expression through art therapy. *Journal of Proquest Sociology*: 30, 24-28.
- Syaodih, N. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.