

IMPLEMENTASI ART THERAPY UNTUK MENINGKATKAN COPING STRESS TERKAIT PERMASALAHAN PERKEMBANGAN DI USIA REMAJA

Dhian Riskiana Putri¹, Anindra Desfi Chantika Fillianto², Jagad Banabsyah Iriyanto³

¹²³Prodi Psikologi, Universitas Sahid Surakarta

Email: dhianrp@gmail.com¹

ABSTRACT

Adolescence is a vulnerable condition because adolescents are in a transition period from children to adults. There are many problems experienced by adolescents related to development that occur in physical, cognitive, social, and psychoemotional aspects. Adolescent problems include: identity confusion, conflict with parents, competition between groups, juvenile delinquency, and so on, which if it drags on can cause stress. One of the efforts to reduce and overcome stress is through art therapy. Art therapy is a therapy that uses art as an intermediary medium. Art therapy is able to visually communicate thoughts and feelings that are too painful to be included in works of art. Art therapy in the form of writing, drawing, painting and making objects from clay. This article aims to summarize various previous studies which can then be used as a deepening and theory development regarding the implementation of art therapy to increase coping stress related to developmental problems in adolescence. The research method used is library research (library research). Based on the results of the collection of 9 literature studies related to stress coping in adolescents with the art therapy method, all of them state that; art therapy can reduce anxiety, stress, or mental disorders felt by adolescents.

Keywords: Art Therapy, Coping Stress, Developmental Problems, Adolescents.

ABSTRAK

Usia remaja merupakan kondisi yang rentan dikarenakan remaja berada pada masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Banyak permasalahan dialami remaja terkait perkembangan yang terjadi pada aspek fisik, kognitif, sosial, dan psikoemosional. Permasalahan remaja diantaranya: kebingungan identitas, konflik dengan orangtua, persaingan antar kelompok, kenakalan remaja, dan lain sebagainya, yang jika berlarut dapat menimbulkan stress. Salah satu upaya mengurangi dan menanggulangi stres melalui art therapy. Art therapy adalah terapi yang menggunakan seni sebagai media perantaranya, Art terapi mampu untuk mengkomunikasikan pikiran dan perasaan yang terlalu menyakitkan secara visual untuk dimasukkan dalam karya seni. Art therapy berupa menulis, menggambar, melukis dan membuat benda dari tanah liat. Artikel ini bertujuan merangkum berbagai penelitian sebelumnya untuk selanjutnya dapat digunakan sebagai pendalaman dan pengembangan teori mengenai Implementasi Art Therapy untuk Meningkatkan Coping Stress Terkait Permasalahan Perkembangan Di Usia Remaja. Adapun metode penelitian yang digunakan adalah studi kepustakaan (library research). Berdasarkan hasil pengumpulan 9 studi Pustaka yang berkaitan dengan coping stress pada remaja dengan metode art therapy semuanya menyatakan bahwa; art therapy mampu mengurangi kecemasan, stress, ataupun gangguan mental yang dirasakan oleh remaja.

Kata Kunci: Art Therapy, Coping Stress, Permasalahan Perkembangan, Remaja

Jurnal Talenta Psikologi Volume XVI Nomor 2

PENDAHULUAN

Perkembangan individu terkait aspek fisik, kognitif, dan psikososial berjalan beriringan sesuai dengan usia perkembangan dalam kondisi normal. Perkembangan berlangsung sepanjang rentang kehidupan manusia, dari anak-anak, remaja, dewasa, sampai dengan lansia (Hurlock, 2004). Tahap perkembangan di usia remaja merupakan kondisi yang rentan dikarenakan remaja berada pada masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Banyak permasalahan dari aspek fisik, hormonal, emosi, sosial, psikis, dan kejiwaan yang muncul di masa remaja. Adanya perubahan dari bentuk tubuh, kematangan emosi, peran dan tanggung jawab sosial, menuntut remaja untuk dapat beradaptasi sehingga mampu menyelesaikan tugas-tugas pada tahapan perkembangan ini.

Apabila remaja tidak mampu beradaptasi, berdampak pada penyesuaian diri dan penyesuaian sosial yang dapat menimbulkan permasalahan lebih lanjut. Berbagai permasalahan remaja diantaranya: kebingungan identitas, konflik dengan orangtua, persaingan antar kelompok, kenakalan remaja, dan lain sebagainya. Dibutuhkan dukungan keluarga,

orangtua dan lingkungan masyarakat sekitar pada remaja dalam proses perkembangan di usia remaja. Sebagai pendampingan bagi remaja pada masa peralihan dengan segala kebutuhan yang harus dipenuhi dan berbagai permasalahan yang harus dihadapi. Jika tidak, remaja dapat mengalami tekanan-tekanan psikis berakibat stres.

Salah satu upaya mengurangi dan menanggulangi stres melalui *art therapy*. *Art therapy* adalah seni terapi yang mendefinisikan seni sebagai alat yang ampuh dalam berkomunikasi. Sekarang diakui secara luas bahwa ekspresi seni adalah cara untuk mengkomunikasikan pikiran dan perasaan yang terlalu menyakitkan secara visual untuk dimasukkan dalam kata-kata. *Art Therapy* juga dapat untuk membantu semua orang dalam berbagai usia untuk mengeksplorasi emosi dan kepercayaan, mengurangi stres, menyelesaikan masalah dan konflik, dan meningkatkan rasa bahagia (Malchiodi, 2003). *Art therapy* digunakan untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan individu, melalui menggambar, melukis, ataupun mewarnai objek yang diminati sesuai dengan perasaan atau suasana hati (Buchalter, 2004)

Art therapy secara umum diakui sebagai seni terapi untuk mendeskripsikan aplikasi terapeutik yang memiliki nilai terletak pada pikiran serta jari-jari klien, melepaskan ketidaksadaran melalui ekspresi seni spontan (Edwards, 2004). Penelitian mengenai terapi seni telah banyak dilakukan dan ini dapat menghasilkan pengetahuan baru tentang disiplin, teori dan praktik art therapy, sebagai salah satu terapi yang efektif dan inovatif untuk klien dari segala usia. Salah satu prinsip art therapy yakni, bahwa saat mengerjakan seni dapat melemahkan pikiran sadar dan mengungkapkan dinamika psikologis yang sebelumnya tidak disadari, dengan tetap menjaga privasi klien (Gilroy, 2006). Rubin (2005) menjelaskan bahwa di dalam pelaksanaan art therapy tidak membutuhkan standar yang kaku, tetapi lebih menitikberatkan pada cara menggunakan seni yang dapat diterima secara universal. Banyak sekali metode yang berbeda telah diusulkan, dan bebas untuk mengadopsi dengan tetap mempertimbangkan kondisi klien dalam menggunakan seni itu sendiri.

Berdasarkan latar belakang permasalahan dari berbagai literatur, artikel ini bertujuan merangkum Jurnal Talenta Psikologi Volume XVI Nomor 2

berbagai penelitian sebelumnya untuk selanjutnya dapat digunakan sebagai pendalaman dan pengembangan teori mengenai implementasi *art therapy* untuk meningkatkan *coping stress* terkait permasalahan perkembangan di usia remaja”

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan oleh penulis adalah studi kepustakaan (*library research*). Dalam studi kepustakaan, penelitian dilakukan dengan cara menelaah dan mempelajari berbagai literatur (buku-buku, jurnal, peraturan undang-undang, dan lain-lain) yang digunakan sebagai acuan berdasarkan pokok permasalahan yang diteliti. (I Made Laut Mertha Jaya, 2020). dengan mengkaji literatur-literatur yang ada tentang *art therapy*, *coping stress* dan permasalahan perkembangan remaja, kemudian menganalisisnya tajam dan kritis untuk mendapatkan sebuah gambaran *coping stress* remaja dengan metode *art therapy*. Di samping itu dengan menggunakan studi pustaka penulis dapat memperoleh informasi tentang teknik-teknik penelitian yang

diharapkan, sehingga pekerjaan peneliti tidak merupakan duplikasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Masa remaja adalah masa peralihan, ketika individu tumbuh dari masa anak-anak menjadi individu yang memiliki kematangan yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Para ahli memiliki pendapat yang berbeda-beda terkait rentang waktu masa remaja itu sendiri.

Tabel 1. Rentang usia remaja menurut para ahli.

Nama tokoh	Remaja awal	Remaja madya	Remaja akhir
Hurlock	13 – 16 tahun	-	16 – 18 tahun
Santrock	10 – 12 tahun	12 – 20 tahun	21 – 22 tahun
Papalia, dkk	12 – 13 tahun	13 – 18 tahun	19 – 20 tahun
Monks	12 – 15 tahun	15 – 18 tahun	18 - 23 tahun

Berdasarkan batasan-batasan yang diberikan para ahli bahwa mulainya masa remaja relatif sama yaitu berkisar pada usia 10 – 12 tahun dan akan berakhir paling lambat pada

usia 24 tahun. Remaja adalah masa yang penuh dengan permasalahan, pendapat ini sudah dikemukakan jauh pada masa lalu yaitu diawal abad ke-20 oleh bapak psikologi remaja yaitu Stanley Hall pada saat itu bahwa masa remaja merupakan masa badai dan tekanan (*Storm and Stress*). Badai dan tekanan yang diterima pada masa remaja dapat berdampak buruk bila tidak di selesaikan dengan baik. Salah satu dampak negative dari tekanan yang berlebihan adalah stress. Lazarus (1984) menyatakan stres adalah keadaan yang dialami ketika terjadi ketidakseimbangan antara tuntutan-tuntutan yang diterima dengan kemampuan untuk mengatasinya (Umami N.K. dan Mawardah, M. 2020)

Selain itu menurut Hardjana (1994), menjelaskan bahwa individu yang mengalami stres memiliki gejala sebagai berikut yaitu (1) gejala fisik, yaitu gejala stres yang berkaitan dengan kondisi dan fungsi fisik atau tubuh dari seseorang yang dapat digambarkan berupa gangguan tidur, sakit kepala/pusing, gangguan pencernaan, badan terasa tegang dibeberapa bagian tertentu seperti leher dan bahu, tubuh mengeluarkan keringat berlebih, dan selera makan berubah; (2)

gejala emosional, yaitu gejala stres yang berkaitan dengan keadaan psikis dan atau mental seseorang, yang dapat digambarkan berupa mudah marah/tersinggung, gelisah, cemas, gugup, sedih, dan minder; (3) gejala intelektual, yaitu gejala stres yang berkaitan dengan pola pikir seseorang, yang dapat digambarkan berupa mudah lupa, kesulitan dalam berkonsentrasi, dan sering melamun berlebih; (4) gejala interpersonal, yaitu gejala stres yang mempengaruhi hubungan dengan orang lain, baik di dalam maupun diluar rumah, yang dapat digambarkan berupa acuh terhadap orang lain, tidak percaya dengan orang lain, dan tertutup. (Umami N.K. dan Mawardah, M. 2020)

Tetapi tekanan-tekanan yang terjadi pada masa remaja dapat diminimalisir dengan banyak cara salah satunya dengan metode *art therapy*. *Art therapy* adalah seni terapi yang mendefinisikan seni sebagai alat yang ampuh dalam berkomunikasi. Sekarang diakui secara luas bahwa ekspresi seni adalah cara untuk mengkomunikasikan pikiran dan perasaan yang terlalu menyakitkan secara visual untuk dimasukkan dalam kata-kata. *Art Therapy* juga dapat untuk membantu

Jurnal Talenta Psikologi Volume XVI Nomor 2

semua orang dalam berbagai usia untuk mengeksplorasi emosi dan kepercayaan, mengurangi stres, menyelesaikan masalah dan konflik, dan meningkatkan rasa bahagia (Malchiodi, 2003).

Dalam hal ini *art therapy* menjadi transportasi keluar dari perasaan-perasaan yang sulit untuk diungkapkan secara verbal saja. Melalui *art therapy* seseorang dapat melepaskan ketidaksadarannya yang berisi hal-hal seperti ketakutan-ketakutan, tekanan, hal-hal yang tidak dapat diterima secara sadar baik bagi diri orang tersebut maupun bagi lingkungan sosial. Ketidaksadaran dilepaskan melalui ekspresi seni, sehingga subjek dapat melakukan asosiasi bebas dan menjadi media untuk sublimasi, salah satu bentuk *defence mechanism* (Edwards, 2004). Dengan keluar dari perasaan-perasaan yang terpendam dalam diri subjek melalui proses pembuatan karya seni, maka tekanan-tekanan dalam diri mereka yang sebelumnya tidak dapat diungkapkan dapat dikeluarkan sehingga kecemasan subjek dapat menurun. (Padan W. H, M. Yang dan Lita, W.H. 2013)

Menurut Nordqvist 2009 dalam Fastari jenis-jenis art therapy bisa dibedakan kepada music therapy, poetry therapy, dance therapy, drama therapy dan seni kriya. Music therapy pernah digunakan untuk mengurangi simptom depresi pada pasien depresi, membantu mengurangi rasa sakit pada penderita penyakit kronis. Menggambar, melukis, dapat membantu pemulihan trauma pada korban bencana alam. Penderita autisme terbantu dengan art psychotherapy, mereka terlihat dapat berekspresi dibandingkan ketika diajak berkomunikasi secara lisan. (Sholihah, 2017)

Poetry therapy diterapkan pada subjek anak dan remaja, antara lain pada kasus kekerasan terhadap anak dan kasus bunuh diri pada anak/remaja. Poetry therapy juga pernah diberikan pada kasus-kasus pernikahan, perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga, dan lansia. Selain jenis-jenis art psychotherapy yang telah disebutkan di atas, masih banyak jenis art psychotherapy lain yang diterapkan pada beragam kasus klinis lainnya, yakni: dance therapy, drama therapy, dan seni kriya. Kasus lain yang pernah ditangani dengan art psychotherapy diantaranya: kasus penyalahgunaan

narkotika dan obat-obatan terlarang, klien dengan keterbelakangan mental. Secara garis besar bertujuan mengurangi simptom-simtom psikologis yang menjadi permasalahan klien.

Menurut March (2016) art therapy terbagi atas terapi menari, drama, bermain musik, dan seni visual. Terapi gerakan tari (atau terapi tari) melibatkan penggunaan berbagai gaya tarian dan gerakan yang berbeda. Terapi drama dilakukan dengan bermain peran tertentu dalam situasi tertentu, membuat gerakan untuk mengekspresikan diri, pidato dengan suara yang sulit ditirukan, bertindak tanpa berkata-kata, atau mengulangi perilaku yang menyebabkan konseli mengalami masalah di masa lalu. Art Therapy berikutnya menurut March (2016) adalah bermain musik dimana konseli diminta bermain instrumen, menyanyi dan mendengarkan musik, mengganti lirik, bermain alat musik seraya berfikir bagaimana hubungannya dengan orang lain. Variasi art therapy yang terakhir adalah seni visual. Konseli disini diperbolehkan untuk mengambil objek/foto terkait kenangan, membentuk benda dari tanah liat atau menulis dan menggambar dengan cat atau kapur. (Sholihah, 2017)

Menggambar menjadi media yang bernilai bagi individu yang resisten. Bagi individu yang nonverbal, pendiam, atau gusar, fokus pada produk seni dapat memfasilitasi ekspresi spontan dari pikiran dan perasaan yang dihambat atau terlarang (inhibited or prohibited) tanpa rasa takut akan konsekuensi negatif. Ketika menggambar diterapkan pada individu yang kurang ekspresif, menggambar menjadi saluran terbuka untuk berkomunikasi. Ketika menggambar diterapkan pada individu yang mungkin kewalahan oleh perasaan mereka, menggambar dapat menjadi media pengganti dimana dorongan destruktif dapat disublimasikan (Oster & Crone, 2004).

Penggunaan dan pencampuran warna cat dalam permukaan atau media lukis akan membuat efek yang menyenangkan saat individu melukis dengan membasahi kertas/kanvas pertama kali (Blanche, 1999). Melukis sebagai bagian dari seni mampu berfokus pada aktualisasi diri, definisi diri, kesadaran diri, kompetensi, dan peningkatan harga diri, peningkatan level perkembangan yang lebih tinggi, dan sikap yang lebih adaptif melalui eliminasi perilaku dan pikiran yang

Jurnal Talenta Psikologi Volume XVI Nomor 2

adaptif (Rubin, 2005). Terapi melukis akan melibatkan kapasitas intuisi, yaitu kapasitas dalam mengolah berbagai potensi indra (sense) untuk menghasilkan sebuah 'citra' melalui medium lukisan (Piliang dalam Pirous, 2003). Hasil karya seni digunakan untuk mengeksplorasi perasaan mereka, mendamaikan konflik emosional, menumbuhkan kesadaran diri, mengelola perilaku dan kecanduan, mengembangkan keterampilan sosial, meningkatkan orientasi realitas, mengurangi kecemasan. (Fatwasari A., Suci & Nugraha)

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,

diusahkan untuk dikeluarkan atau disampaikan. Dengan demikian pasien 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 (Shokiyah, 2018)

Melukis dijadikan media kataris bagi subjek untuk menuangkan semua hal yang dialami dalam kehidupannya. Katarsis adalah mengungkapkan emosi yang dirasakan secara bebas. Katarsis sangat dibutuhkan bagi seseorang yang sedang mengalami permasalahan kehidupan. Masing-masing orang punya cara sendiri untuk melakukan katarsis, bisa melalui verbal, tertulis ataupun seseorang bisa memilih sesuai dengan kebutuhan dan keinginannya sendiri, misalnya melalui kegiatan melukis. Seperti yang dilakukan oleh subjek peneliti. Ketika melukis subjek peneliti merasa menikmati semua kegiatannya, dan berusaha mengkomunikasikan permasalahan kehidupannya kedalam simbol-simbol yang ada dalam lukisan. Hal ini yang menjadikan dirinya semakin bisa mencurahkan semua isi hatinya, tanpa adanya rasa ketakutan dan intimidasi dari orang lain. Sehingga sebagian

permasalahan kehidupannya yang membebannya selama ini lama-kelamaan seperti terlepas bersamaan dengan coretan-coretan kanvas yang dihasilkan. (Shokiyah, 2018)

KESIMPULAN DAN SARAN

Remaja adalah masa yang penuh dengan permasalahan, pendapat ini sudah dikemukakan jauh pada masa lalu yaitu diawal abad ke-20 oleh bapak psikologi remaja yaitu Stanley Hall pada saat itu bahwa masa remaja merupakan masa badai dan tekanan (Storm and Stress). Tetapi tekanan-tekanan yang terjadi pada masa remaja dapat diminimalisir dengan banyak cara salah satunya dengan metode art therapy. Art therapy adalah seni terapi yang mendefinisikan seni sebagai alat yang ampuh dalam berkomunikasi. Sekarang diakui secara luas bahwa ekspresi seni adalah cara untuk mengkomunikasikan pikiran dan perasaan yang terlalu menyakitkan secara visual untuk dimasukkan dalam kata-kata.

Berdasarkan hasil pengumpulan studi Pustaka yang berkaitan dengan coping stress pada remaja dengan metode art therapy semuanya menyatakan bahwa; art therapy mampu

mengurangi kecemasan, stress, ataupun gangguan mental yang dirasakan oleh remaja. Walaupun tidak semuanya menunjukkan hasil yang signifikan dan penurunan tingkat stress yang drastic tetapi dapat dipastikan bahwa metode art therapy efektif jika digunakan menjadi salah satu coping stress. Hasil ini juga tidak didapatkan dengan sekali atau dua kali pelaksanaan terapi, tetapi harus dilakukan lebih dari lima kali baru akan mendapatkan hasilnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Buchalter, S.I. 2004. *A Practical Art Therapy*. London: Jessica Kingsley Publishers
- Edwards, D. 2004. *Art Therapy*. London: Sage Publications
- Fatwasari, A., Karini, S.M., Karyanta N.A. 2018. Terapi Melukis untuk Meningkatkan Konsep Diri Remaja Panti Asuhan Nur Hidayah Surakarta. *Jurnal Prodi Psikologi UNS Surakarta*
- Gilroy, A. 2006. *Art Therapy, Research and Evidence-based Practice*. London: Sage Publications.
- Jaya, I.M.L. 2020. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif: Teori, Penerapan, dan Riset Nyata* Yogyakarta: Quadrant
- Laily, S., Khairul, P., Parid, R.Y., Desita, M. 2019. *Art Therapy* Jurnal Talenta Psikologi Volume XVI Nomor 2
- for Students Academic Stress. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research, volume 417*
- Masruah, U. 2019. Efektivitas Kegiatan Menggambar (Modifikasi *Art Therapy*) Untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa Kelas XII SMA NEGERI 1 PATI.
- Nurchayanti, D. 2017. Pendekatan *Art Therapy* Pada Mahasiswa Yang Mengalami *Academic Burnout*. (Skripsi)
- Padan W. H., 2013. *Art Therapy* Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Anak Yang Baru Memasuki Panti Asuhan. *Kajian Ilmiah Psikologi No 1, Vol. 2*
- Rubin, J.A. 2005. *Artful Therapy*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Saputra, D., Monty, P. Satiadarma, Untung, S. 2019. Penerapan *Art Therapy* Untuk Mengurangi Perilaku Menyakiti Diri Sendiri (*Self-Injurious Behavior*) Pada Dewasa Muda Yang Mengalami *Distress* Psikologis. *INQUIRY Jurnal Ilmiah Psikologi Vol. 10 No. 1*
- Umami N.K. dan Mawardah, M. 2020. *Art Therapy* Coloring Terhadap Stres Pada Anak Didik di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas I Palembang. *Jurnal Ilmiah PSYCHE vol. 14 no. 1*.