

**Peranan *Art Therapy*  
pada Psikologis Anak - Anak**

Luluk Mukhita Lailatul isnaini  
Mahasiswa Pascasarjana Program Studi Seni ISI Denpasar  
*Liela.bluendstar@gmail.com*

**Abstract**

*Coloring or doodling for adults are also becomes a way to escape from the everyday stresses. It is not surprising if the coloring activity for adults is often labeled as an art therapy, because it has a calming effect and helps to relieve the adverse effects of stress. Coloring and the other form of art expression could give a calling effect for some people or even therapeutic, however there are some important elements which are distinguishing between art as therapy (therapeutic art) with art therapy or art therapy. The main difference between a therapeutic art with an art therapy is that art activities has the psychotherapeutic element in it.*

*Keywords: Art therapy, Coloring for adult, Doodling, Stress relieve, Art expression*



## Pembahasan

Aktivitas mewarnai, corat-coret atau *doodling*, dan beragam ekspresi seni lainnya kini bukan hanya monopoli anak-anak atau seniman saja. Tak jauh berbeda dengan anak-anak, orang dewasa pun menjadikan mewarnai sebagai salah satu aktivitas yang menyenangkan. Sama seperti anak-anak, bagi orang dewasa mewarnai menjadi salah satu cara eksplorasi seni, sarana untuk menyalurkan imaji dan kreasi. Mewarnai atau *doodling* bagi orang dewasa juga jadi sarana melepaskan diri sejenak dari tekanan sehari-hari. Tak heran jika aktivitas mewarnai bagi orang dewasa kerap dilabeli sebagai terapi seni, karena memiliki efek menenangkan dan membantu meringankan dampak buruk stres.

Selain mewarnai, masih banyak bentuk ekspresi seni lain yang dapat memberikan efek serupa. Namun ada perbedaan signifikan antara aktivitas seni yang memiliki efek menenangkan dengan seni sebagai sarana terapi, atau antara “Therapeutic Art” dan “Art Therapy”. Meski mewarnai dan bentuk ekspresi seni lainnya bagi beberapa orang bisa memiliki efek menenangkan dan bahkan terapeutik, namun ada beberapa elemen penting yang membedakan antara seni sebagai terapi (*therapeutic art*) dengan terapi seni atau *art therapy*.

Perbedaan paling utama dalam *therapeutic art* dengan terapi seni adalah adanya elemen psikoterapi dalam aktivitas seni. British Association of Art Therapist mendefinisikan Art Therapy atau terapi seni sebagai bentuk psikoterapi yang menggunakan seni sebagai bentuk komunikasi dan ekspresi. Sedangkan menurut Malchiodi (1998), *Art Therapy* adalah bentuk terapi yang dapat membantu individu dari segala usia untuk menciptakan makna dan mencapai visi, melepaskan emosi berlebihan atau trauma, menyelesaikan konflik dan masalah, memperkaya kehidupan sehari-hari dan mencapai rasa kepuasan batin.

Dalam terapi seni, ada elemen terapi psikologis terprogram yang menjadi inti dari aktivitas seni tersebut (lihat Gambar 1). Berikut beberapa perbedaan *therapeutic art* dengan *art therapy*:

- Meskipun sama-sama menggunakan media seni, material seni rupa, dan melibatkan proses kreatif di dalamnya, berbeda dengan *therapeutic art*, *art therapy* memiliki tujuan utama untuk mencapai perubahan psikologis dan kognitif.
- Dalam terapi seni, yang terpenting bukanlah hasil akhir dari proses berkesenian namun proses seni tersebut. Dalam proses terapi, seni dijadikan sebagai sarana untuk mengekspresikan diri, karena klien umumnya mengalami hambatan dalam mengekspresikan diri, perasaan, maupun kebutuhannya secara verbal. Klien tidak diharuskan menghasilkan karya seni yang sesuai dengan standar estetika tertentu.

- Sikap terhadap karya. Salah satu perbedaan paling mendasar dalam terapi seni adalah klien bukan saja menciptakan karya seni namun juga bisa menghancurkan karya seni bila perlu, sebagai bentuk ekspresi diri.



Gambar 1  
Sumber: [www.nusabali.com](http://www.nusabali.com)

Art therapy mungkin masih sangat jarang terdengar di Indonesia. Akan tetapi, nyatanya art therapy telah berkembang pesat di seluruh dunia. Art Therapy adalah bentuk psikoterapi yang menggunakan seni sebagai suatu bentuk komunikasi dan tidak bergantung pada bahasa lisan. Hal ini dapat membantu orang yang mempunyai kesulitan untuk mengungkapkan pikiran dan perasaannya secara lisan. Inti dari konsep Art Therapy ini adalah “Express Your Feelings Through Art” (lihat Gambar 2).



Gambar 2  
Sumber: [www.log.viva.co.id](http://www.log.viva.co.id)

Art therapy sangat berguna untuk anak-anak yang bermasalah, karena tidak jarang ketika anak-anak dihadapkan dengan masalah, akan sulit bagi mereka untuk mengungkapkan dan mengekspresikan perasaan mereka secara lisan. Mereka dapat menggambarkan apa yang terjadi dan mereka alami secara detail. Tentunya, proses ini tidak gampang dan tidak cepat. Anak membutuhkan waktu untuk merasa aman, nyaman dan percaya untuk mengungkapkan

kejadian yang telah mereka lalui. Dengan bermain sambil menggambar mereka dapat dengan mudah merasa aman tanpa merasa terintimidasi. Art Therapy bekerja jauh lebih efektif pada anak-anak, karena fleksibel dan seni merupakan ruang main mereka untuk menggambar. Anak-anak pastinya akan menyukai warna-warna, sehingga art therapy terkesan menarik bagi anak-anak.

Pengalaman yang dimiliki oleh sang Psychotherapist, Mutia Ribowo, SDs, MA , tak perlu diragukan lagi. Dahulu ia bekerja sebagai guru seni di sekolah Cikal, ia melihat banyak gambar anak-anak yang membuatnya tertarik. Misalnya, ketika mereka disuruh menggambar bebas, ada anak yang selalu menggunakan warna hitam. Dan ternyata, ketika disangkut-pautkan memang berhubungan dengan masalah yang dihadapi oleh anak tersebut, yaitu masalah keluarga. Sampai akhirnya ia pun memutuskan untuk mengambil kuliah Master of Art Therapy selama dua tahun di Singapura. Setelah kuliah ia sempat bekerja di MCYS, sejenis lembaga sosial di Singapore yang menangani anak-anak yang mengalami kekerasan fisik yang dilakukan oleh orangtuanya.

## **Simpulan**

Mewarnai selain menjadi salah satu hobi pada anak – anak ternyata juga mampu berperan sebagai terapi pada psikologis mereka. *Art Therapy* merupakan media yang mampu menurunkan permasalahan psikologis anak – anak. Masalah psikologis yang di alami oleh anak – anak tersebut dapat diperkirakan dan dianalisis melalui warna warna yang mereka gunakan pada setiap ruang kosong pada gambar. Psikologis anak – anak pada umumnya berawal dari suatu tekanan dari lingkungan yang mengharuskan mereka membentuk suatu jati diri yang sempurna namun jauh dari kemampuan dan kemauan mental anak – anak tersebut.

## **Daftar pustaka**

[www.get-happy.org](http://www.get-happy.org) ; 14.30 WITA, 20-10-2016

[www.areamagz.com](http://www.areamagz.com) ; 14.30 WITA, 20-10-2016

