

ART THERAPY

Nurul aiyuda

Email : nurul.ayuida@univrab.ac.id

Abstrak

Penelitian ini merupakan studi literature yang membahas tentang *Art Therapy* dan aplikasinya. *Art Therapy* merupakan salah satu bentuk terapi yang mulai banyak di gunakan saat ini. *Art Therapy* merupakan bentuk terapi yang melibatkan proses seni, seperti menggambar sebagai wujud simbolis dari hubungan teraupetik untuk membantu terapis memperoleh pemahaman diri maupun tekanan yang dialami oleh klien. *Art Therapy* memiliki karakteristik komunikasi non verbal, metafora sebagai sarana terapi, dan orientasi hubungan. *Art Therapy* mulai banyak diaplikasikan pada masalah klien dengan gangguan psikologis. Misalnya, penerapan *Art Therapy* pada anak berkebutuhan khusus, penerapan *Art Therapy* pada klien trauma, penerapan art terapi pada individu dengan agoraphobia, penerapan *Art Therapy* pada pasangan, penerapan serta *Art Therapy* pada gangguan kecemasan.

Kata kunci : *Art Therapy*, terapi, dan seni.

Pendahuluan

Selama ini kita mengenal banyak terapi psikologi berdasar beberapa teori seperti psikoanalisis dalam *object relational therapy*, ada juga *cognitive behavior therapy*, *Family Therapy*, *Interpersonal Therapy*, *Eksistensial Therapy*, *Gestalt Therapy* dan sebagainya. Namun demikian kebutuhan akan kesehatan mental menuntut berbagai macam variasi therapy, ini kemudian memberi cela pada munculnya berbagai terapi modern, seperti terapi bermain, terapi tawa, terapi musik, terapi menari, terapi dongeng, *Art Therapy* dan sebagainya. Beberapa terapi ini sebenarnya juga merujuk pada dasar-dasar psikologi.

Expressive and Creative Senis Therapies merupakan salah satu terapi modern yang mulai berkembang saat ini. *Art Therapy* ekspresif dan kreatif merupakan teori pendekatan umum yang secara spesifik antara lain berupa *Art Therapy*, musik, tari, puisi, drama dan psikodrama yang masing-masing memiliki asosiasi dan praktek sendiri. Tulisan ini khususnya mencoba menjabarkan lebih lanjut tentang *Art Therapy* dan aplikasinya. Seni yang dianggap mampu menyentuh dan juga mengungkapkan kompleksitas manusia, termasuk tingkat pikiran, tubuh dan jiwa (Jung dalam Serlin, 2007). Disisi lain Seni dipercaya dapat memberikan citra diagnostik budaya dan individu, serta memberikan kesembuhan bagi kesehatan mental dan fisik. Studi menunjukkan bahwa upaya seni dapat mengurangi keluhan stress dan kesehatan, meningkatkan fungsi kekebalan tubuh, memberikan manfaat fisik dan psikologis, dan bahkan membantu orang-orang untuk hidup lebih lama. Seni juga menyediakan akses ke beberapa mode intelijen, komunikasi dan pemecahan masalah (Serlin, 2007).

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 the mind (as well as the fingers) ... [and in] releasing the creative energy of the frequently inhibited patient*'. Kemudian ditahun yang sama, seorang psikolog Margaret Naumberg 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).

Selain Naumberg, tokoh yang mengembangkan *Art Therapy* adalah Edith Kramer (Kramer, 1980; Nguyen, 2016). Berbeda dengan Naumberg, Kramer lebih sering menyampaikan bahwa seni adalah terapi, atau dengan istilah *art as a therapy*. Hal ini karena seni dianggap mampu membantu klien untuk menciptakan kembali pengalaman utama dan perasaan yang dapat membantu menyelesaikan dan atau mengintegrasikan konflik.

Kramer mengkritik kesalahpahaman yang terjadi pada terapis seni yang mengedepankan terapi pada klien-klien yang mengalami gangguan, sehingga terapi kemudian menjadi beban seperti terapi pada kebanyakan. Kramer menyebutkan bahwa tujuan terapeutik bisa saja dikesampingkan untuk sementara dan terapis fokus pada produktifitas seni itu sendiri (Kramer, 1980). Sehingga kemudian terapi menjadi menyenangkan dan klien merasa dihargai ketika dilakukan proses terapi.

Meskipun kritik dilakukan, pendapat Kramer tidak sepenuhnya dapat diterima, mengingat penelitian yang dilakukannya pada klien-klien anak berkebutuhan khusus di sekolah saja. Pendekatan *Art Therapy* yang dilakukan oleh Naumberg juga memiliki pertimbangan tersendiri pada kasus-kasus kebutuhan lainnya.

Dalam hal ini yang perlu diperhatikan adalah bagaimana para terapi bisa memenuhi syarat untuk menjadi seorang terapis. Pertama, terapis seni harus tahu kapan harus menawarkan jenis materials, kapan harus membuat saran atau memberikan bantuan aktif, kapan harus menahan diri untuk tidak ikut campur. Kedua, untuk bekerja secara efektif, ahli terapi seni juga harus belajar untuk memahami makna dalam produksi bergambar yang tampaknya tidak koheren dan tidak berarti dari anak-anak dan orang dewasa yang memiliki gangguan parah. Kramer bahkan menyarankan bahwa terapis seni adalah orang-orang yang paham akan seni untuk kemudahan komunikasi pada klien terapi (Kramer, 1980; Nguyen, 2016)

Apa itu *Art Therapy*

Namberg (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 diinterpretasi pasien melalui desain simbolis, bisa juga gambar yang dihasilkan menjadi bentuk komunikasi antara pasien dan terapis (Naumberg, 2004).

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.

Berbagai pendekatan teoritis dalam *Art Therapy* ini sendiri termasuk psikoanalitik sendiri, pola dasar, hubungan-hubungan objek, humanistik, kognitif-behavior, dan perkembangan. *Art Therapy* ini sendiri dapat digunakan pada anak-anak, orang dewasa, kelompok

maupun keluarga untuk bekerja dengan emosi, menyelesaikan konflik dan meningkatkan kesejahteraan.

Meskipun Namberg mengadopsi terapi dari Hill, dikatakan bahwa persepsi keduanya dalam menginterpretasikan *Art Therapy*, Hill merujuk pada seni sebagai terapi, sementara Namberg mengungkapkannya sebagai bentuk penggunaan seni dalam terapi (Naumberg, 2004). Waller (dalam Naumberg, 2004) menyebutkan dalam prakteknya saat ini, *Art Therapy* berkembang dalam dua tahap parallel, pertama seni sebagai terapi dan seni psikoterapi. Seni sebagai terapi menekannya pada penyembuhan dengan potensi seni, sedangkan seni psikoterapi menekankan pada pentingnya hubungan terapeutik yang kuat antara terapis seni, klien dan karya seni.

Dalam prakteknya, *Art Therapy* melibatkan proses dan membuat gambar (dari bentuk mentah yang kemudian dibentuk dalam ekspresi symbol) dan menyediakan hubungan terapeutik. Dari hubungan terapis-klien yang eksplorasi 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.

Berikutnya *Art Therapy* memiliki karakteristik sebagai metafora sebagai sarana terapi. Bersamaan dengan seni yang disalurkan dalam terapi, memungkinkan individu untuk memunculkan dan menarik keterampilan

praktis dan psikologis yang tanpa sadar bertumbuh (Nguyen, 2016). Karakteristik ketiga *Art Therapy* dianggap sebagai orientasi hubungan. Terapis seni bekerja dengan pertahanan karakter individu dan perlahan membantunya untuk mencerna secara emosional sebagai dampak penuh dari komunikasi simbolik sehingga muncul dalam kesadaran nyata, dalam bentuk simbolis serta bagaimana klien dapat mewujudkannya hubungan berkelanjutan dengan orang lain

Dengan demikian *Art Therapy* dapat dikatakan sebagai bentuk terapi yang melibatkan proses seni, seperti menggambar sebagai wujud simbolis dari hubungan teraupetik untuk membantu terapis memperoleh pemahaman diri maupun tekanan yang dialami oleh klien.

Tujuan dan Manfaat

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. Ada asumsi yang menyebutkan bahwa *Art Therapy* secara teknis orang-orang dengan kemampuan visual seni akan membuat penggunaan *Art Therapy* menjadi bermanfaat. Memang penekanan pada kemampuan seniistik terjadi ketika seni digunakan untuk tujuan rekreasi atau pendidikan, dan mungkin mengaburkan dalam kaitannya dengan *Art Therapy*, dengan mengatakan ekspresi simbolis perasaan dan pengalaman manusia dilihat melalui media seni.

Menurut AATA (2013) *Art Therapy* dapat dipraktekkan dalam berbagai bidang seperti kesehatan mental, rehabilitasi, kesehatan, bidang

pendidikan, forensik dan lainnya. Sementara untuk kliennya sendiri memiliki format beragam misal individual, pasangan, keluarga maupun terapi kelompok. Beberapa manfaat terapi ini merujuk pada AATA (2013) antara lain yaitu :

- a. *Art Therapy* dianggap efektif dalam memberikan pengobatan yang efektif untuk orang-orang yang mengalami gangguan psikologis, perkembangan, kesehatan, pendidikan sampai pada gangguan sosial.
- b. Individu yang bisa menggunakan manfaat terapi ini diantaranya pada terapi ini antara lain mereka yang trauma akibat pertempuran, penyalahgunaan, dan bencana alam, orang dengan kesehatan fisik seperti kanker, cedera otak, atau cacat kesehatan lainnya.
- c. Penyandang autisme, demensia, depresi, dan gangguan lainnya.
- d. Terapi ini juga membantu orang menyelesaikan konflik meningkatkan keterampilan interpersonal, mengelola perilaku bermasalah, mengurangi stress.
- e. Mencapai wawasan pribadi serta memberikan kesempatan untuk menikmati kesenangan hidup dari pembuatan seni.

Seni terapi sebagai profesi.

Dalam persepektif kontemporer *Art Therapy* didefinisikan sebagai bentuk terapi yang menciptakan gambar atau objek drama peran sentral dalam hubungan psikoterapi antara terapis seni dan klien. Asosiasi Terapis Seni di Inggris, mendefinisikan *Art Therapy* sebagai penggunaan bahan-bahan seni untuk ekspresi diri dan refleksi dalam kehadiran seorang terapis seni yang terlatih. Tujuan keseluruhan dari praktisi adalah memungkinkan klien untuk perubahan dan pertumbuhan pada tingkat pribadi melalui penggunaan bahan-bahan seni ditempat yang aman dan dengan fasilitas lingkungan yang mendukung.

The American *Art Therapy* Association mendefinisikan *Art Therapy* sebagai : terapi yang menggunakan seni, dalam hubungan profesional, pada orang-orang dengan penyakit, trauma, memiliki

tantangan dalam hidup atau oleh orang-orang yang mencari pengembangan pribadi. Melalui penciptaan seni dan merefleksikan produk seni dan prosesnya, orang dapat meningkatkan kesadaran diri dan orang lain, mengatasi gejala stress dan pengalaman traumatis, meningkatkan kemampuan kognitif, dan menikmati kesenangan dalam seni (American *Art Therapy* Association, 2013).

Sementara *Art Therapy* Association Kanada dan *National Art Therapy* Australia mengungkapkan bahwa *Art Therapy* adalah bentuk psikoterapi yang memungkinkan untuk ekspresi emosional dan penyembuhan melalui cara-cara nonverbal. Di mana anak-anak dianggap tidak seperti kebanyakan orang dewasa, seringkali tidak bisa dengan mudah mengekspresikan diri secara verbal. Kemudian dewasa ini, mulai berkembang pengetahuan bahwa kata-kata dapat digunakan untuk melihat intelektualitas dan menjauhkan diri dari emosi. *Art Therapy* sendiri memungkinkan klien untuk menerobos hambatan-hambatan rumit untuk melakukan ekspresi diri menggunakan bahan-bahan seni yang sederhana.

Siapa yang berhak menggunakan terapi ini?

Art Therapy terus digunakan dalam berbagai kegiatan *Art Therapy* (Richardson, dalam). *Art Therapy* terlalu sering dipandang sebagai keterampilan atau teknik, daripada modalitas terapi yang berbeda. Hal ini dimungkinkan karena adanya anggota kelompok dari professional lain yang telah menggunakan seni atau gambar untuk keperluan diagnostik atau terapeutik. Profesi ini termasuk komunitas dan rumah sakit yang berbasis seniman, psikiater, terapis okupasi, perawat, pekerja sosial, guru dan lain-lain (American *Art Therapy* Association, 2013; Do, Education, & Differ, 2011; Gliga, 2011; Regev, Green-Orlovich, & Snir, 2015; The British Association of Art Therapists, 2014). Berbagai anggota setiap kelompok-kelompok ini membawa pendekatan tertentu dalam hal menggambar, karya seni dan kadang-kadang mengaburkan dan menghasilkan kebingungan tentang siapa yang

boleh menggunakan terapi ini, sehingga ini kemudian juga mengarah pada sengketa perbatasan disiplin ilmu.

Perkembangan dan Pendekatan *Art Therapy*

Merujuk pada apa yang diungkapkan oleh Vick (2003) dalam tulisannya yang berjudul *Brief of Art Therapy*, ia menyebutkan dalam sejarahnya *Art Therapy* bertumbuh dalam tiga fase, antara lain yaitu :

a. Fase Periode klasik (1940-1970)

Pertengahan abad ke 20 banyak individu yang mulai menggunakan istilah *Art Therapy* dalam berbagai tulisan. Dikarenakan tidak adanya *Art Therapy* secara formal, para penulis awalnya adalah psikiater, analis dan professional dibidang kesehatan mental lainnya. Beberapa tokoh yang muncul dalam perkembangan awal *Art Therapy* adalah Margaret Naumburg, Edith Kramer, Hanna Kwiatkowska, dan Elinor Ulman. Naumburg dianggap sebagai pendiri utama dari *Art Therapy* di Amerika yang sering dipanggil “*Mother of Art Therapy*”. Ia mulai banyak menulis terkait *Art Therapy* dan akrab dengan ide-ide dari Freud dan Jung, dalam kesempatan ini ia mengungkapkan bagaimana “orientasi dinamis dari *Art Therapy*” menjadi sebagian besar analog dalam praktek psikoanalitik kala itu.

Kramen juga demikian mengadaptasi konsep dari teori kepribadian Freud untuk menjelaskan *Art Therapy*. Ia mengungkapkan pendekatan “seni sebagai terapi” dengan penekanan potensi terapi intrinsic dalam proses pembuatan seni dan peran sentral dari pertahanan sublimasi bermain dari pengalaman ini. Sementara itu Ulman aktif sebagai editor dalam tulisan-tulisan bertajuk *Art Therapy*, ia sempat membandingkan kontras antara ‘seni psikoterapi dari Naumburg dan ‘seni sebagai terapi’ dari Kramen. Selain itu yang terakhir adalah Kwiatkowska, merupakan peneliti dibidang *Art Therapy* keluarga.

b. Fase Middle

Tahun 1970-an sampai 1980-an mulai terlihat peningkatan jumlah publikasi dari aplikasi dan perspektif konseptual dari *Art Therapy*, meski Psikoanalisis tetap memberikan pengaruh dominan dalam berkolaborasi dengan *Art Therapy*. Pada tahun ini muncul dua jurnal baru terkait *Art Therapy*, yaitu *Seni Pschotherapy* pada tahun 1973, dan *Art Therapy : Journal of the American Art Therapy Association*, pada tahun 1983. Meningkatnya jumlah publikasi terkait *Art Therapy* bersamaan dengan berdirinya *American Art Therapy Asosiasi* pada tahun 1969, yang ikut mengenalkan dan mengembangkan profesi terapis seni dan peran terapis seni secara profesional.

c. Fase Modern atau kontemporer

Art Therapy mulai kemudian terus berkembang, pada tahun 1974, ada Gantt dan Schmal yang kemudian menerbitkan bibliografi yang bertemakan dengan topik *Art Therapy* dari 1940-1973, sementara Rubin (dalam Vick, 2003) mencatat bahwa ada sekitar 12 buku yang ditulis oleh para ahli terapis seni dan semakin bertambah selama sepuluh tahun kemudian. Bahkan pada pertengahan tahun 1980-an kecepatan pertumbuhan akan *Art Therapy* mulai meningkat sehingga sekarang lebih dari 100 buku tersedia terkait *Art Therapy*. Para terapis seni juga dikatakan merasa nyaman dengan menggunakan pendekatan intuitif dari praktisi kesehatan mental lain, dengan menyebutkan bahwa mereka adalah orang-orang yang peka dan cenderung anti otoriter maupun teoritis. Sehingga dalam perkembangannya *Art Therapy* banyak melakukan kolaborasi dengan pendekatan lain seperti Psikodinamik dengan presentase 10,1 %, sedang Jung 5,4 %, Objek Relasional 4,6%, Seni sebagai terapi 4,5 %, psikoanalitik 3,0 % dan pendekatan lainnya sekitar 27,6 %.

Selain perkembangannya Vick (2003) juga mengungkapkan beberapa pendekatan yang juga menggunakan *Art Therapy* antara lain yaitu :

a. Pendekatan psikodinamik

Ide-ide Freud dan para pengikutnya telah menjadi bagian awal dari *Art Therapy*, para penulis menyebutnya dengan istilah “transferensi” dan “mekanisme pertahanan” untuk menginternalisasikan posisi dari penggunaan teknik psikoanalitik klasik dengan tingkat ortodoksi.

b. Pendekatan humanistik

Menurut Elkins dan Stovall (dalam Vick, 2003) menunjukkan bahwa banyak terapis dari *Art Therapy* yang menggunakan pendekatan humanistik dibanding dengan penggunaan pendekatan yang mirip seperti Gestalt, eksistensial, ataupun klien centered. Pendekatan ini kemudian didefinisikan sebagai pandangan optimis dari sifat dan kondisi manusia melihat orang-orang dalam proses pertumbuhan dan perkembangan, dengan potensi untuk mengambil tanggung jawab atas diri mereka.

c. Pendekatan Learning and Development

Mungkin karena dianggap mekanistik, teori-teori psikologis yang menekankan pada belajar cenderung kurang populer dengan *Art Therapy*, namun tetap digunakan dalam beberapa kesempatan. Disisi lain untuk perkembangan sendiri, *Art Therapy* bekerja pada anak-anak yang memiliki anak-anak yang memiliki gangguan emosional dan perkembangan dengan konsep adaptasi pada perkembangan dan terapi perilaku.

d. Pendekatan Terapi keluarga dan lainnya

Dalam tulisannya Vick (2003) mengungkapkan bahwa di California para terapis seni juga memiliki lisensi dalam terapi pernikahan dan keluarga. Bahkan juga menggabungkan dengan konsep dari terapi narasi (Riley dalam Vick, 2003). Dalam kesempatan lainnya untuk pendekatan relasional dan feminis selain memberikan pertanyaan tentang hubungan klien dan terapis, memberdayakan klien, pendekatan ini juga membentuk praktek dari *Art Therapy* kontemporer. Sementara itu untuk pendekatan lain yang juga

dianggap bisa menggunakan *Art Therapy* adalah pendekatan transpersonal (Franklin dkk, dalam Vick, 2003).

Aplikasi *Art Therapy*

Beberapa aplikasi penerapan *Art Therapy* dalam berbagai bidang dapat digambarkan melalui penerapan di trauma, agoraphobia, kecemasan sampai pada tingkat konflik pasangan.

***Art Therapy* untuk anak berkebutuhan khusus**

ADHD (attention-deficit/ hyperactivity disorder)

Attention-Deficit / Hyperactivity Disorder (ADHD) adalah gangguan perkembangan saraf yang ditandai dengan hiperaktif, impulsif dan kurangnya perhatian (Castelnau et al., 2017). Dalam 20 tahun terakhir, jumlah diagnosis anak dengan AD/HD terus meningkat, pengobatan utama yang dilakukan melalui obat atau dengan tanpa terapi perilaku dianggap terbukti sangat membantu. Namun demikian, obat tidak selalu menjadi pengobatan pilihan karena alasan medis atau resistensi terhadap ide obat untuk orang tua maupun anak. Safran (2003) mengungkapkan bahwa *Art Therapy* dapat membantu anak-anak dengan AD/HD untuk mengembangkan keterampilan sosial. Terapi ini memberi manfaat bagi modalitas pekerjaan dengan anak-anak AD/HD beberapa diantaranya yaitu; 1) mengarahkan anak pada aktivitas yang tepat, 2) menggunakan keterampilan belajar visual, 3) meminjamkan struktur untuk terapi, 4) memberikan anak-anak cara untuk mengekspresikan diri.

Disisi lain meskipun alat diagnostik dan terapeutik tersedia untuk mengidentifikasi dan mengkompensasi defisit perhatian, pasien ADHD tetap dengan harga diri rendah kronis yang mengubah hasil akademik dan kualitas hidup individu. Seni terapi modern dan hipnosis medis memberikan peluang yang menjanjikan untuk meningkatkan harga diri anak-anak ADHD (Castelnau et al., 2017).

Produk dari *Art Therapy*, seni itu sendiri memberikan dapat segera memberikan catatan visualisasi perasaan dan ide anak, lebih lagi anak dengan AD/HD dianggap sering kali memiliki kesulitan mengingat apa yang telah mereka pelajari, sehingga karya seni menjadi cara untuk reencounter perasaan atau pikiran yang membuat anak lebih mudah untuk belajar. Contoh kasus saat ada anak menggambar dirinya sebagai anak kecil dibelakang bar. Ia memberi judul gambar itu “Berada disekolah seperti berada dipenjara!” guru-guru kemudian mengungkapkan bahwa sang anak hanya ingin mengganggu, namun ketika psikolog datang kesekolah, ia mengungkapkan tentang indikasi anak memiliki kecendrungan ADHD sehingga kemudian guru alih-alih memarahi murid tapi justru membantu membangun sebuah program untuk membantu anak tersebut (Safran, 2003).

Autism

Selain ADHD *Art Therapy* juga dianggap dapat membantu terapi anak-anak autis dan keluarga dengan anak autism (Gabriels, 2003). Hal senada juga diungkap dalam beberapa penelitian lainnya, yang mengungkap penggunaan *Art Therapy* dalam proses terapi anak-anak pengidap autism (Haque & Haque, 2015; Schweizer, Knorth, & Spreen, 2014; Van Lith, Stallings, & Harris, 2017; Wallace, 2015) Autism adalah istilah umum yang digunakan dalam psikologi untuk menggambarkan individu dengan masalah perkembangan saraf, atau dikenal dengan *Pervasive Developmental Disorders* (PDD) (Haque & Haque, 2015; Wallace, 2015). Kerusakan pada system saraf ini membuat anak-anak dengan autism mengalami gangguan dalam bahasa, fungsi social, persepsi indra, masalah belajar atau masalah medis lainnya (Haque & Haque, 2015).

Penelitian terkait bagaimana peranan *Art Therapy* pada anak autis ini pada akhirnya memberikan tambahan rekomendasi bagi para terapis

untuk melibatkan seni dalam terapi yang selama ini dilakukan. Beberapa penelitian bahkan menunjukkan manfaat *Art Therapy* bagi anak-anak autis (Haque & Haque, 2015; Schweizer et al., 2014). Pertama, *Art Therapy* dianggap dapat membantu menyelesaikan masalah komunikasi pada anak Autis. Dalam penelitiannya Schweizer et al., (2014) menemukan bahwa *Art Therapy* dapat menambah sikap yang lebih lentur dan santai, citra diri yang lebih baik, dan meningkatkan keterampilan berkomunikasi dan belajar pada anak-anak dengan Autism.

Kedua, *Art Therapy* dapat membantu mengembangkan pengalaman sensorik pada anak Autism. Haque dan Haque (2015) menyarankan *Art Therapy* untuk anak-anak autis karena dianggap bermanfaat untuk memenuhi kebutuhan sensori yang kuat pada anak autism. Seni dianggap akan dapat mengembangkan motorik halus, merangsang fungsi hemisfer kanan, imajinasi dan berpikir abstrak serta mempromosikan integrasi sensorik. Sejalan dengan pendapat ini, Schweizer, Knorth, dan Spreen (2014) juga mengungkapkan bahwa unsur-unsur terapeutik seni yang khas dianggap mampu membantu pengalaman sensorik dengan penglihatan dan sentuhan yang dapat meningkatkan perilaku social, fleksibilitas dan kemampuan perhatian pada anak-anak autis.

Art Therapy untuk mengatasi trauma

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 anak-anak yang mengalami trauma berupa kekerasan fisik, pelecehan seksual, atau kesedihan, ia kemudian menemukan bahwa *Art Therapy* berhasil digunakan dalam kontek untuk melakukan pengobatan untuk anak-anak yang mengalami trauma.

Art Therapy untuk mengatasi Agoraphobia

Sementara pada penelitian yang dilakukan oleh Morris (2013) ia menggunakan *Art Therapy* pada dua pasien masing-masing memiliki gangguan Agoraphobia dan yang lainnya mengidap gangguan kecemasan. Masing-masing klien mendapatkan tujuh sesi terapi dimana salah satu terapi digabungkan dengan proses terapi behavioral kognitif. Dalam sesi terapi gangguan kecemasan, terapi dilakukan melalui video internet chatting. Prosesnya meliputi psychoeducation, identifikasi dan pengembangan dukungan sistem pernapasan, rekonstruksi kognitif, eksposur interceptive, maupun pada langkah pencegahan untuk kambuh. Hasil dari proses terapi dievaluasi menggunakan *self report*. Dari penelitian ini kemudian diketahui bahwa frekuensi gangguan panic dan takut, pada agoraphobia berkurang secara signifikan, namun demikian pada kasus ke dua dengan gangguan kecemasan, tidak terdapat perubahan signifikan dalam gangguan kecemasan umum.

Art Therapy untuk mengurangi kecemasan

Berbeda dengan Morris (2003) yang tidak menemukan bahwa *Art Therapy* memberikan pengaruh dalam mengatasi kecemasan. Curry & Kasser (2005) mengatakan hal berbeda, ia melakukan penelitian untuk menguji berbagai kegiatan seni dalam mengurangi kecemasan, dimana 84 mahasiswa ditugaskan untuk mewarnai mandala, kotak-kotak atau warna pada selembar kertas kosong (*unstructured*). Hasil kemudian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan menurun hampir sama pada subjek dengan warna mandala dan kotak-kotak, dibanding mereka yang melakukan mewarnai secara *unstructured*. Temuan menunjukkan bahwa pola geometris dalam mewarnai secara terstruktur yang cukup kompleks dianggap menginduksi keadaan meditasi yang bermanfaat pada individu yang menderita kecemasan.

Art Therapy untuk pasangan

Riley (2003) mengusulkan konsep mengenai pengobatan pasangan dan pengenalan bahasa seni sebagai fasilitator perubahan. Pasangan dalam konsep terapi ini sendiri didefinisikan sebagai dua orang yang berkomitmen untuk jangka panjang dalam suatu hubungan, yang telah atau memiliki niat untuk bersama pasangannya melalui masa depan yang tidak terduga. Terapi ini disukai dalam penerapannya pada pasangan 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.

Penutup

Art Therapy sudah muncul sejak tahun 1967-an (Nguyen, 2016), namun demikian kembali populer beberapa tahun terakhir ini. Ditambah lagi dengan berbagai penelitian terkait (Rappaport, Ph, & Gendlin, 2008; Riley, 2003; Safran, 2003; Sanders, 2013; Wallace, 2015) mulai membuat terapi ini kembali dilirik oleh para terapis. Namun demikian beberapa kekeliruan sering kali terjadi pada terapis seni. Para terapis dianggap terlalu merujuk pada terapi dan justru mengabaikan seni, atau mengabaikan potensi seni yang berbeda pada setiap individu yang terlibat dalam terapi ini. Sehingga kemudian terapi menjadi beban dan inovasi seni dalam terapi tidak terlalu membantu proses terapi. Permasalahan lainnya justru muncul pada para terapis yang tidak memiliki ilmu di bidang seni, sehingga kadang kala melakukan penilaian hanya sebagai terapis tanpa melibatkan penilaian terhadap proses seni.

Beberapa permasalahan ini dapat diatasi dengan syarat bahwa terapis seni perlu membedakan kapan waktunya memberikan penilaian sebagai terapis atau hanya sebagai individu yang menilai karya seni,

sebab kadang kala tujuan terapi perlu diabaikan sementara untuk mengarahkan klien pada seni untuk mencapai tujuan terapi yang sebenarnya. Efektifitas terapi seni bisa juga dilihat dari kreativitas penggunaan media dalam terapi. Namun tidak berhenti sampai disitu, terapis perlu mempertimbangkan media yang digunakan dalam proses terapi untuk dipertimbangkan dengan kondisi psikologis klien.

Daftar Pustaka

- American *Art Therapy* Association. (2013). What is *Art Therapy*? *American Art Therapy Association*, 1–2. Retrieved from <http://www.arttherapy.org>
- Castelnau, P., Albert, G., Chabbi, C., Gilles, C., Deseille-Turlotte, G., Schweitzer, E., & Thibault, L. (2017). Self-esteem reinforcement strategies in ADHD: Comparison between hypnosis and art-therapy. *European Journal of Paediatric Neurology*, 21, e143. <https://doi.org/10.1016/J.EJPN.2017.04.1290>
- Curry, N. a., & Kasser, T. (2005). Can Coloring Mandalas Reduce Anxiety? *Journal of the American Art Therapy Association*, 22(2), 81–85. <https://doi.org/10.1080/07421656.2005.10129441>
- Do, H., Education, A., & Differ, A. T. (2011). Information Resource About *Art Therapy* and Schools*, (310).
- Eaton, L. G., Doherty, K. L., & Widrick, R. M. (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.

<https://doi.org/10.1016/j.aip.2007.03.001>

- Gabriels, R. L. (2003). *Art Therapy with Children Who Have Autism and Their Families*. In C. A. Malchiodi (Ed.), *Handbook of Art Therapy* (pp. 193–206). New York London: The Guilford Press A Division of Guilford Publications, Inc.
- Gliga, F. (2011). Teaching by *Art Therapy*. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 15, 3042–3045.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.241>
- Haque, S., & Haque, M. (2015). *Art Therapy and autism*. *Asian Journal of Pharmaceutical and Clinical Research*, 8(6), 202–203.
https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6435-8_102047-1
- Kramer, E. (1980). *Art Therapy and art education : Overlapping functions*. *Art Therapy and Art Education*, 33(4), 16–17.
- Morris, F. (2013). *Brief Cognitive Behavioral Art Therapy For Anxiety Disorders*. *The Florida State University College Of Visual Arts, Theatre, And Dance*. The Florida State University College Of Visual Arts, Theatre, And Dance.
- 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).
- Rappaport, L., Ph, D., & Gendlin, E. T. (2008). FOCUSING-ORIENTED *ART THERAPY*, 139–155.
- Regev, D., Green-Orlovich, A., & Snir, S. (2015). *Art Therapy in schools - The therapist's perspective*. *Arts in Psychotherapy*, 45, 47–55.
<https://doi.org/10.1016/j.aip.2015.07.004>
- 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.
- Safran, D. S. (2003). *An Art Therapy Approach to Attention-*

- Deficit/Hyperactivity Disorder. In C. A. MALCHIODI (Ed.), *Handbook of Art Therapy* (pp. 181–192). New York London.
- Sanders, J. (2013). The Use of Art in Therapy : An Exploratory Study
The Use of Art in Therapy :
- Schweizer, C., Knorth, E. J., & Spreen, M. (2014). *Art Therapy* with children with Autism Spectrum Disorders: A review of clinical case descriptions on “what works.” *Arts in Psychotherapy*, 41(5), 577–593. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2014.10.009>
- 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*.
- The British Association of Art Therapists. (2014). *Art Therapy* Information, 1–12. Retrieved from www.baat.org
- Van Lith, T., Stallings, J. W., & Harris, C. E. (2017). Discovering good practice for *Art Therapy* with children who have Autism Spectrum Disorder: The results of a small scale survey. *Arts in Psychotherapy*, 54, 78–84. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.01.002>
- Vick, R. M. (2003). A BriefHistory of *Art Therapy*. In C. A. Malchiodi (Ed.), *Handbook of Art Therapy*. New York London: The Guilford Press A Division of Guilford Publications, Inc.
- Wallace, K. O. (2015). *Art Therapy* and autism. In *Transgressions: Cultural Studies and Education book series* (pp. 37–42). Rotterdam: SensePublishers. https://doi.org/10.1007/978-94-6300-001-7_5