

ART THERAPY OLAH GARIS DAN WARNA UNTUK PSIKOTIK DI UNIT INFORMASI LAYANAN SOSIAL (UILS) MERUYA

1) Nina Maftukha

Program Studi Desain Produk, Fakultas Desain dan Seni Kreatif, Universitas Mercu Buana

Email: ninamaftukha@gmail.com

ABSTRAK

Art Therapy merupakan salah satu solusi atas gerakan penyadaran kesehatan mental masyarakat Indonesia. Metode art therapy ini menggabungkan pendekatan seni, desain dan psikologi serta ilmu-ilmu terkait lainnya. Art therapy olah garis dan warna merupakan sebuah metode penyembuhan bagi penyandang psikotik melalui olah garis dan warna. Garis dan warna diangkat dalam Art therapy ini dilatarbelakangi oleh pengenalan dan visual yang pertama kali di lihat pada saat bayi. Dalam garis dan warna terdapat intensitas cahaya, intensitas garis tebal tipis, intensitas penekanan tangan pada saat menggores, intensitas emosi yang menyertai intensitas garis tebal tipis dan intensitas warna dan kategori warna hangat, panas, dan dingin. Hal ini bisa digunakan untuk terapi proses penyembuhan dalam hal emosi, ekspresi diri, dan aktualisasi diri. Art therapy olah garis dan warna ini mengintegrasikan semua kesenian dalam suasana yang aman dan tidak menghakimi untuk memfasilitasi penderita psikotik dalam penyembuhan. Untuk menggunakan seni secara ekspresif berarti masuk ke alam batin kita untuk menemukan perasaan dan mengekspresikannya melalui seni visual, gerakan, suara, tulisan atau drama. Proses ini mendorong pembebasan, pemahaman diri, wawasan dan membangkitkan kreativitas dan keadaan kesadaran transpersonal, sehingga dapat mempercepat masa penyembuhan dengan dimulai dari dalam diri meluapkan ekspresi pada media kertas. Di sini posisi seni sebagai fenomena eksistensial menjembatani yang menyatukan ritual, imajinasi dan dunia mimpi dengan cara yang tidak dapat dilakukan aktivitas lain. Tujuan seni adalah untuk tidak mewakili penampilan luar, tetapi signifikansi batin mereka, sehingga bisa dikatakan bentuk simbolis perasaan manusia. Oleh karena itu, dicanangkan dalam sebuah kegiatan pengabdian masyarakat di Unit Informasi Layanan Sosial (UILS) Meruya Selatan yang dibawah oleh Panti Sosial Bina Laras Harapan Sentosa 1 Cengkareng. Hasil dari program ini adalah mempercepat proses penyembuhan penderita psikotik dengan media terapi penyembuhan untuk permasalahan gangguan kejiwaan dengan olah garis dan warna

Kata Kunci : Art therapy, olah garis, olah warna, psikotik.

1. PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Unit Informasi Layanan Sosial (UILS) Meruya yang berada dibawah naungan Dinas Sosial Provinsi DKI Jakarta merupakan wadah informasi yang fokus dalam menangani Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) dan Orang Dengan Masalah Kejiwaan (ODMK). Salah satu tujuan UILS Meruya, yang beralamat Jl. Meruya Selatan No. 33 Kembangan Jakarta Barat. Tujuan dari kegiatan adalah untuk mengubah cara pandang masyarakat dengan menghapus stigma negatif mengenai psikotik. Dan yang terpenting adalah untuk meningkatkan kualitas hidup dan melindungi

para penyandang psikotik berupa terapi, juga berbagai macam aktifitas, seperti pelatihan keterampilan tata boga, melukis, mengenal seni musik, menjahit, membuat boneka, dan lain sebagainya. Se jauh ini dalam kegiatan melukis, para penderita selalu dibimbing dalam melukis, sehingga hasil karyanya bukan merupakan intuisi dan ekspresi dari masing-masing psikotik tersebut. Masalah lainnya adalah susah dalam mengumpulkan anggota keluarga hadir pada saat konsultasi dengan psikolog dan penderita psikotik.



Gambar 1 Unit Informasi Layanan Sosial Meruya Selatan. Sumber: Penulis.2019

Mengacu kepada butir Analisis Situasi, masalah susahya mengumpulkan anggota keluarga hadir pada saat konsultasi dengan psikolog dan penderita psikotik. Oleh sebab itu diadakan kegiatan melukis ekspresi guna untuk membantu dalam hal membaca dan mengetahui kondisi psikologis penderita psikotik atau gangguan kejiwaan melalui analisis hasil karya lukis ekspresif masing-masing penderita psikotik. Melukis ekspresif adalah salah satu media art therapy untuk penderita gangguan kejiwaan atau psikotik.

Art Therapy merupakan salah satu solusi atas gerakan penyadaran kesehatan mental masyarakat Indonesia. Metode art therapy ini menggabungkan pendekatan seni, desain dan psikologi serta ilmu-ilmu terkait lainnya. Dalam pengabdian masyarakat ini, Art Therapy digunakan sebagai Media Terapi penyembuhan untuk permasalahan gangguan kejiwaan lainnya. Dari permasalahan Stress, Depresi, Paranoid, Skizofrenia, dan lain-lain. Pernyataan tersebut berlandaskan pada Graham Wallas (1926) membagi 4 tahap dalam proses kreasi, yaitu:

1. Persiapan (Preparation); tahap eksplorasi masalah.
2. Pengeraman (Incubation); di bawah sadar/pra sadar ini data-data, informasi, dan pengalaman yang tersimpan saling terkait, terformulasikan menuju suatu pemecahan.
3. Munculnya ilham (Illumination); tahap dimana ide dan solusi muncul tiba-tiba dan mulai menampakkan kejelasan.

4. Pengujian (Verification); tahap pengujian dan penyempurnaan ide. Dalam tahap ini, pikiran sadar dan logis mengambalalih dan bekerja secara sadar dengan masukan ide dari proses tak sadar sebelumnya.

Dukungan teori terhadap pandangan Wallas dimunculkan dari hasil kerja psikoanalitik dari Ernst KRIS (1952) dan Lawrence KUBIE (1958). Menurut Kris, suatu kerja kreatif melibatkan suatu fase inspirasi yang diikuti oleh suatu periode elaborasi. Masing-masing tahap memiliki kegiatan mental dan tingkat kesadaran yang berbeda.

Tahap inspirasi atau ilham dipandu oleh proses berpikir primer (primary process thought), sebuah tipe berpikir yang menurut Freud merupakan suatu pemikiran yang tidak rasional, kacau-balau, toleran terhadap kontradiksi dan sesuatu yang tidak logis. Menurut pandangan Freud, proses berpikir primer terletak pada alam bawah sadar/tak sadar (unconscious), akan tetapi menurut revisi Kris terhadap teori psikoanalitik, proses berpikir primer terletak pada ambang-sadar (preconscious), satu tingkat yang lebih dekat ke permukaan (alam sadar) daripada teori bawah sadar Freud.

Menurut Kris, ketika berada di tahap ilham, seniman sementara mundur ke alam ambang sadar, tingkat proses berpikir primer. Tahap ini berkaitan dengan tahap inkubasi yang digambarkan oleh Wallas. Kemunduran yang dihubungkan dengan cara berpikir kreatif ini digambarkan sebagai “kemunduran ego” (regression in the service of the ego), untuk membedakannya dari kemunduran berpikir pada kasus-kasus gangguan mental.

Tahap kemunduran ini diikuti oleh tahap pengerjaan (elaboration) karya melalui proses berpikir sekunder (secondary-process thought) yang logis dan sadar, suatu tahap yang berhubungan dengan tahap pengujian (verification) menurut Wallas. Pada tahap ini seniman bekerja secara sadar, mengeluarkan gagasan-gagasan yang dihasilkan dari ambang

sadar sebelumnya.

Dalam rangka menguji pernyataan bahwa kreativitas adalah proses multifase yang melibatkan tahap pengeraman tak sadar, Catherine PATRICK (1935, 1937) meminta para penyair, pelukis, dan ilmuwan, untuk berpikir keras pada saat bekerja dalam suatu masalah kreatif. Deskripsi mereka tentang proses mental yang dialami memberikan bukti untuk keempat tahap proses kreasi dan mendukung pandangan multifase dari kreativitas. Namun, sebagaimana dipahami oleh Patrick sendiri, penelitian tersebut belum memberikan kesimpulan yang tegas bahwa periode yang disebut sebagai pengeraman benar-benar melibatkan proses tak sadar.

Arnheim menyumbangkan pemikiran baru tentang proses kreasi. Ia berpendapat bahwa dalam berkreasi seniman berjuang untuk memecahkan masalah dengan mengerahkan seluruh kesadaran dan kemampuan intelektual yang mereka miliki. Pemecahan masalah ini melibatkan visual thinking, dan hasil yang dicapai diarahkan oleh pertimbangan bentuk dan keinginan yang kuat untuk mengekspresikan suatu makna yang khas. Setiap pilihan bentuk, garis dan warna, menjadi suatu simbol untuk menterjemahkan hasratnya kedalam bentuk visual.

Berdasarkan penelitian-penelitian mengenai proses kreasi dalam berkarya, penulis berpendapat bahwa terapi lukis akan mampu menggali tingkat intelegensi, emosional, konsentrasi, dan kemampuan berpikir. Sehingga mereka akan diajak menyadari masalah-masalah sambil eksplorasi dan melakukan kreatifitas melalui permainan kuas dan cat. Harapannya akan menemukan semangat; inspirasi; impian-impian baru, serta menemukan solusi yang tepat untuk masalah dirinya dan mampu memulai lembaran baru yang lebih baik.

1.2 Solusi dan Target Luaran

1. Solusi

a. Media Terapi penyembuhan untuk

psikotik (permasalahan gangguan kejiwaan) dengan art therapy olah garis dan warna

- b. Mengaplikasikan teori multifase dari kreativitas kepada penyandang gangguan kejiwaan (psikotik) pada metode penyembuhan art therapy olah garis dan warna. Art therapy olah garis dan warna merupakan sebuah teknik terapi dengan menggunakan media seni, proses kreatif, dan hasil dari seni untuk mengeksplorasi perasaan, konflik emosi, meningkatkan kesadaran diri, mengontrol perilaku dan adiksi, mengembangkan kemampuan sosial, meningkatkan orientasi realitas, mengurangi kecemasan dan meningkatkan penghargaan diri.

Memberikan art therapy kepada penyandang gangguan jiwa atau psikotik di Unit Informasi Layanan Sosial (UILS) yang bertempat di Jalan Raya Meruya Selatan, Kecamatan Kembangan, Kelurahan Meruya Selatan, Jakarta Barat. Art Therapy mampu sebagai katarsis atau saluran pembuangan energi negatif untuk mengatasi tekanan hidup.

Melukis yang didalamnya ada olah garis dan warna merupakan terapi efektif yang memiliki manfaat kesehatan sebagai pelepas stres. Melukis dapat membantu seseorang untuk mendapatkan keseimbangan dalam hidupnya karena mampu mengalihkan perhatiannya sejenak dari hal-hal yang membuat stres. Selain itu Terapi Lukis mampu membuat seseorang menumpahkan perasaan-perasaan; emosi-emosi yang terpendam ke dalam media kanvas. Jika sudah mulai melukis, biasanya seseorang akan mengalir dan berkonsentrasi penuh pada objek lukisan. Tanpa sadar, kondisi ini akan membuat seseorang lupa terhadap stres yang dihadapinya. Disini, target bebas memilih dan mencampur warna, memilih jenis mata kuas yang akan dipakai dan memilih media dalam bentuk kanvas, kertas, kotak, dan kain. Mencampur warna akan berpengaruh pada dorongan stimuli yang menghasilkan respon

terbentuknya warna berdasarkan emosi dalam diri. Memilih jenis mata kuas akan menstimuli saraf otak mulai dari bentuk mata kuasnya sendiri serta hasil dan bentuk goresan yang didapat. Pemilihan media dalam bentuk kanvas, kertas, kotak, dan kain bertujuan untuk menstimuli dari bentuk dan tekstur.

2. Target Luaran

Target luaran yang diharapkan dari kegiatan ini adalah sebagai berikut.

- Membangun pusat terapi berbasis seni, desain dan psikologi serta ilmu-ilmu terkait lainnya melalui pengembangan lifeskill dan behavior bagi penyandang disabilitas di Wilayah Meruya, Jakarta Barat.
- Media Terapi penyembuhan untuk permasalahan gangguan kejiwaan dengan melukis ekspresi
- Art Therapy mampu sebagai katarsis atau saluran pembuangan energi negatif untuk mengatasi tekanan hidup. Melukis merupakan terapi efektif yang memiliki manfaat kesehatan sebagai pelepas stress.
- Mengaplikasikan teori multifase dari kreativitas kepada penyandang gangguan kejiwaan (psikotik).
Penelitian mengenai psikoanalisis pada visualisasi karya penyandang gangguan kejiwaan (psikotik).

2. METODE

Sasaran yang strategis dalam pengabdian masyarakat ini adalah penyandang gangguan jiwa atau psikotik di Unit Informasi Layanan Sosial (UILS) Meruya Selatan.

Metode yang digunakan yakni :

- Metode ceramah, metode ini dilakukan dalam memberikan pengarahan mengenai penawaran pemilihan media, bahan, alat (kuas), spidol dan warna kepada penyandang gangguan jiwa.
- Metode tanya jawab juga digunakan untuk memberikan kesempatan bagi para peserta yang belum memahami.
- Metode praktik langsung, peserta dapat

memperagakan langsung dalam proses olah garis dan warna.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini berupa pelatihan keterampilan melalui 3 tahapan, adapun rincian kegiatan dari program tersebut adalah :

- Tahapan Persiapan : tim pengabdian masyarakat akan mengurus perizinan dan melakukan pendekatan langsung pada pengurus dan penyandang gangguan kejiwaan (psikotik) Unit Informasi Layanan Sosial (UILS) yang bertempat di Jalan Raya Meruya Selatan, Kecamatan Kembangan, Kelurahan Meruya Selatan, Jakarta Barat.
- Tahapan Pelaksanaan : Mengadakan kegiatan Art therapy olah garis dan warna, peserta diharapkan sangat aktif dalam mengikuti kegiatan ini, akan ada pembagian peserta ke dalam beberapa kelompok yang akan dipandu oleh masing-masing perwakilan tim pengabdian yang mendampingi selama proses berlangsung. Selanjutnya hasil dari melukis ekspresif akan dipamerkan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam kegiatan pelatihan ilustrasi fashion ini, dibutuhkan alat dan bahan sebagai berikut. Kertas gambar watercolour, kertas padalarang, kertas linen hitam, kertas kopi, kertas merah beraroma, kertas bufallo aneka warna dan bentuk, kertas duplek, peraut pensil, pensil warna aquarelle, spidol, cup air, kuas, paper clip, lap tangan .



Gambar 2. Bahan dan Alat Kegiatan

Bahan-bahan disediakan oleh Tim Pelaksana. Selain alat dan bahan untuk kegiatan pembuatan ilustrasi, Tim Pelaksana juga menyiapkan modul yang dibagikan kepada seluruh peserta dengan paket snack dan makan siang

Adapun sarana pendukung kegiatan, berupa laptop, LCD Proyektor, layar, whiteboard dan spidol.

3.1 Hasil

Kegiatan art therapy mendapatkan hasil sebagai berikut:

- a. Peserta melakukan terapi seni yang menyenangkan dan secara tidak langsung mereka menuangkan ekspresi dan perasaannya melalui olah garis dan warna yang kemudian bisa dibaca dan direpresentasikan dengan simbol tertentu dan kondisi psikologisnya..
- b. Peserta mengikuti art therapy yang didalamnya dilatih untuk mengatur emosinya
- c. Peserta dapat berekspresi dan olah garis dan warna menggunakan berbagai media gambar dan berbagai jenis media warna.

Kegiatan dilakukan dengan tahap-tahap sebagai berikut:

- a. Registrasi Ulang dan Pembagian Kelompok
Registrasi ulang dilakukan untuk mendapatkan data peserta yang hadir. Pada tahap ini, peserta duduk melingkar guna memudahkan distribusi alat dan bahan serta proses pembimbingan oleh instruktur dan asisten.



Gambar 3. Contoh goodiebag berisi bahan dan alat kegiatan yang dibagikan

b. Pembukaan

Pembukaan dilakukan dengan sambutan dari Ketua Tim Pelaksana, pengelola UITS Meruya Selatan dan Panti Sosial Bina Laras Harapan Sentosa Cengkareng. Pada pembukaan ini, dilakukan juga ice breaking dan perkenalan antara tim pelaksana dan peserta kegiatan.

c. Pemberian Teori

Pemberian teori disampaikan agar peserta memahami materi dan ekspektasi luaran yang diharapkan dari kegiatan ini. Peserta juga diberikan materi motivasi berupa gambaran perkembangan art therapy dan fungsinya dalam penyembuhan gangguan kejiwaan.



Gambar 4. Contoh halaman presentasi teori art therapy

a. Pengenalan Bahan dan Alat

Pada tahap ini, peserta diberikan gambaran mengenai alat dan bahan yang dibutuhkan untuk perlengkapan art therapy.

b. Peragaan dan pemberian contoh

Pada tahap ini, instruktur menjelaskan tahap-tahap art therapy serta mendemonstrasikan langsung mendrapping di depan peserta



Gambar5. instruktur menjelaskan tahap-tahap art therapy.2019

f. Praktik Art Therapy

Praktik dilakukan oleh peserta di bawah bimbingan/arahan instruktur dan asisten. Peserta dibebaskan untuk berkreasi dalam menuangkan ide gaya garis, warna, dan komposisi, namun tetap mendapatkan bimbingan guna menyesuaikan dengan arahan dari instruktur.



Gambar 6.. Instruktur membimbing peserta art therapy. 2019.

c. Bercerita tentang hasil Art Therapy

Setelah Art Therapy selesai, peserta dibimbing untuk menceritakan hasil karyanya.



Gambar 7. Peserta dan hasil karyanya.2019

3.2 Pembahasan

a. Metode dan Strategi Kegiatan

Berdasarkan hasil pengamatan terhadap jalannya kegiatan dan hasil yang diperoleh, didapatkan penilaian terhadap efektivitas metode dan strategi kegiatan. Persiapan waktu dan tempat dilakukan dengan melibatkan

Pengelola UIIS meruya, Pihak Panti Sosial Bina Laras Harapan Sentosa1 Cengkareng, pihak dosen dan mahasiswa FDSK. Kendati dilakukan dalam jangka waktu sekitar satu bulan, persiapan ini dirasa memadai dan efektif berkat kerjasama yang terlebih dahulu dilakukan antara P2M Universitas Mercu Buana, Fakultas Desain dan Seni Kreatif, dan Unit Informasi Layanan Sosial Meruya.

b. Persiapan sarana kegiatan

Persiapan alat dan bahan pelatihan dilakukan setelah mendapatkan kepastian jumlah peserta acara. Peserta dialokasikan sebanyak 36 orang, akan tetapi yang aktif hanya 9 orang.

c. Persiapan materi

Materi kegiatan berupa slide Power Point tentang Art Therapy, yang dipresentasikan pada sesi teori.

d. Persiapan pendukung kegiatan

Pendukung kegiatan berupa menu kegiatan buka puasa bersama bagi seluruh peserta dan panitia.

d. Fasilitas Kegiatan

Fasilitas untuk peserta berupa alat gambar (berbagai jenis kertas dengan warna, bentuk dan tekstur yang berbeda, pensil, pensil warna aquarelle, kuas cat air, penghapus, dan peraut pensil) yang dibagikan dan menjadi hak milik peserta. Kain, jarum pentul, tali rafia, tidak dibawa pulang.

Distribusi bahan pelatihan dilakukan sebelum kegiatan (setelah pembukaan) dilakukan oleh asisten instruktur. Seluruh alat dan bahan pelatihan dikemas dalam goodie bag untuk mempermudah distribusi.

Seluruh bahan pelatihan digunakan dalam serangkaian art therapy.

e. Metode Penyampaian Materi

Teori diberikan dengan bantuan slideshow (powerpoint). Instruktur memberikan gambar-gambar pendukung dan beberapa contoh ilustrasi sehingga dapat memberikan

gambaran bagi peserta.

Sebelum praktik mandiri, instruktur memberikan pengarahan mengenai art therapy secara bertahap. Selanjutnya, praktik dengan dampingan instruktur dan asisten.

Pada kegiatan, peserta didampingi oleh seorang asisten. Sistem praktik per kelompok ini dirasa cukup efektif terkait dengan distribusi alat dan bahan pelatihan serta pendampingan/asistensi.

Metode pendampingan mendukung interaksi antara peserta dan instruktur/asisten, sehingga peserta dapat bertanya dan meminta bimbingan secara langsung. Kelompok kecil juga mendukung interaksi antarpeserta, sehingga peserta dapat saling mendukung perkembangan satu sama lain.

f. Evaluasi

Dalam jangka waktu yang terbatas, peserta dapat menghasilkan karya berupa macam dan jenis garis berwarna pada berbagai media dan beberapa jenis pewarna.

g. Keberlanjutan

Kegiatan ini memperkenalkan teknik art therapy sebagai proses penyembuhan yang menyenangkan bagi psikotik dalam meningkatkan kefokusannya, skill peserta dalam menghasilkan karya sketsa yang baik, perlu dilakukan latihan terus-menerus dan intensif disertai pendampingan.

h. Keberhasilan Program

Keberhasilan program kegiatan ini tidak terlepas dari kerjasama antara pihak tim pelaksana (dosen dan asisten), pihak Universitas Mercu Buana, ULS Meruya, FDSK selaku penyedia fasilitas kegiatan dan mitra kerjasama, pihak sekolah, serta seluruh peserta kegiatan.

i. Kendala yang Dihadapi

Dalam pelaksanaan kegiatan, didapat beberapa kendala, antara lain:

1) Waktu dan tempat kegiatan

2) Kegiatan diadakan bersamaan dengan pelatihan admin ULS sehingga banyak yang melihat kegiatan sehingga menurunkan konsentrasi.

3) Peserta harus dalam bimbingan penuh..

4) Kecukupan dan efektivitas bahan dan alat Peserta harus dalam bimbingan penuh

5) Efektivitas waktu: waktu yang dialokasikan hanya cukup untuk menyampaikan pengenalan materi. Untuk peningkatan skill butuh latihan intensif dengan waktu yang lebih panjang.

6) Ketersampaian materi: materi cukup tersampaikan melalui teori dan contoh yang telah dipersiapkan, namun ada satu peserta yang sangat aktif dan idealis, tidak mau mengikuti aturan.

4. KESIMPULAN

4.1 Kesimpulan

Dalam pelaksanaan kegiatan art therapy di ULS Meruya, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

a. Peserta dapat mengikuti kegiatan art therapy dengan baik

b. Dalam waktu yang dialokasikan, peserta dapat mengikuti art therapy dalam proses penyembuhan dengan baik.

c. Teknik art therapy sangat mengandalkan idesponanitas yang kreatif dan motorik tangan yang terampil

4.2 Saran

Dari analisa terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan, dirumuskan saran untuk pengembangan dan pelaksanaan kegiatan serupa mendatang, sebagai berikut:

Kegiatan ini memperkenalkan teknik art therapy olah garis dan warna. Untuk meningkatkan proses penyembuhan, perlu dilakukan latihan terus-menerus dan intensif disertai pendampingan.

DAFTAR PUSTAKA

Rujukan Dari Jurnal:

Maftukha, Nina. 2018. Psikoanalisis pada Visualisasi Karya penderita gangguan kejiwaan di Unit Informasi Layanan Sosial Meruya Selatan.

Penelitian Internal Universitas Mercu Buana Jakarta

Maftukha, Nina. 2018. Art therapy seni lukis ekspresif untuk penderita gangguan kejiwaan di Unit Informasi Layanan Sosial Meruya Selatan.

Vol.4.edisi 3. Desember 2017.

Rujukan Dari Buku:

Arasteh, A.R. & Arasteh, J.D. Creativity in Human Development, John Wiley & Sons, New York, 1976:140.

Damajanti. (2013). Psikologi Seni. Penerbit: ITB.

Feldman, Edmund Burke. (1967). Art as Image and Idea. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.

Tabrani, (). Bahasa Rupa. Penerbit: ITB.

Rujukan Dari Internet:

<http://www.freudfile.org/psychoanalysis/definition.html>