

ART THERAPY SENI LUKIS EKSPRESIF UNTUK PENDERITA GANGGUAN KEJIWAAN DI UNIT INFORMASI LAYANAN SOSIAL (UILS) MERUYA

oleh:

Nina Maftukha

*Dosen Fakultas Desain dan Seni Kreatif
Universitas Mercu Buana Jakarta*

Ringkasan

Art therapy dengan melukis ekspresif mengintegrasikan berbagai jenis seni lukis 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 dengan meluapkan ekspresi pada media lukis.

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, program ini diselenggarakan 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 melukis ekspresi.

Kata Kunci: *Art Therapy, lukis, ekspresif, penderita gangguan kejiwaan*

Abstract

Art therapy by expressive painting integrates various types of painting in a safe and non-judgemental atmosphere to facilitate psychotic sufferers in healing. To use art expressively means entering into our inner realms to discover feelings and express them through visual art, movement, sound, writing or drama. This process encourages liberation, self-understanding, insight and awakens creativity and transpersonal states of consciousness, thereby accelerating the healing period by expressing their fear, anxiety, or other psychiatric problems to the media.

In this case, the position of art is as an existential bridging phenomenon that unites ritual, imagination and dream world in a way that no other activity can do. The purpose of art is not to represent the outward appearance, but their inner significance, so it can be said to be a symbolic form of human feelings. Therefore, this program is held in a community service activity at Social Service Information Unit (UILS) South Meruya under The Social House of Bina Laras Harapan Sentosa 1 Cengkareng. The result of this program is to accelerate the healing process of patients with psychiatric disorders by conducting expressive painting.

Keywords: *Art Therapy, expressive painting, ekspresif, patient with psychiatric disorder*

A. PENDAHULUAN

Seni Lukis adalah seni yang mengapresiasi pengalaman artistik seorang seniman melalui bidang dua dimensi. Berdasarkan media, bahan, dan tekniknya seni lukis dapat dibedakan menjadi beberapa jenis, seperti lukisan cat minyak, lukisan cat air (water color), lukisan pastel (oil pastel), lukisan arang (conté), lukisan Al Fresco, lukisan Al Secco, lukisan tempera, lukisan Azulejo dan lukisan mozaik.

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, ini 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 aktivitas, seperti pelatihan keterampilan tata boga, melukis, mengenal seni musik, menjahit, membuat boneka, dan lain sebagainya. Sejauh ini dalam kegiatan melukis, para penderita selalu dibimbing dalam melukis, sehingga hasil karyanya bukan merupakan intuisi dan ekspresi dari masing-masing psikotik tersebut.

Mengacu kepada butir Analisis Situasi,

masalah sulitnya 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. Terapi seni banyak digunakan untuk menyelesaikan konflik emosional dengan menyalurkan perasaan dan emosi non-verbal (Kartika, 2017), seperti dalam menangani kasus stress *anxiety* (kecemasan), trauma, paranoid, skizofrenia (Pertiwi, 2017), maupun kasus-kasus psikologis lain.

Dalam pengabdian masyarakat ini, *Art therapy* digunakan sebagai media terapi penyembuhan untuk permasalahan gangguan kejiwaan. Pernyataan tersebut berlandaskan pada Graham Wallas (1926) yang membagi 4 tahap dalam proses kreasi, yaitu:

1. Persiapan (*Preparation*); tahap eksplorasi masalah.
2. Pengeraman (*Incubation*); di bawah sadar/prasadar 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 mengambil alih 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.



Gambar 1 fase inspirasi. (Damajanti, 2010)

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

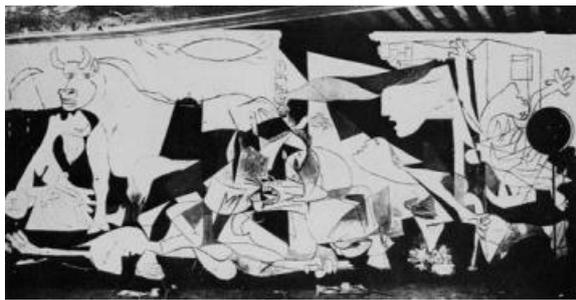
primer terletak pada alam bawah sadar/tak sadar (*unconscious*), akan tetapi menurut revisi Kris terhadap teori psikoanalitik, proses berpikir primer terletak pada ambang-sadar (*preconscious*), satu tingkat yang lebih dekat ke permukaan (alam sadar) daripada teori bawah sadar Freud.

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 pengerjaan 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.

Contoh dari inkubasi dalam karya, seperti Teori Rudolf Arnheim tentang kreativitas didasarkan pada hasil penelitiannya terhadap proses penciptaan lukisan GUERNICA karya Picasso, pada tahun 1962.



Gambar 2 contoh karya lukis Picasso

Keterangan cerita: Peristiwa pemboman Guernica pada tanggal 26 April 1937 menewaskan sekitar 900 orang penduduk sipil tak bersenjata. Serangkaian foto yang mendokumentasikan peristiwa tersebut muncul di berbagai surat kabar di Paris, dimana pada saat itu Picasso menetap. Dari dokumentasi di surat kabar itulah Picasso mengembangkan gagasannya. Warna lukisannya diilhami oleh foto hitam-putih di surat kabar, menyatakan sikap menentang peperangan dan ketidakadilan yang dilakukan terhadap orang-orang yang tidak berdaya.

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 lembar-an baru yang lebih baik.

B. SOLUSI DAN TARGET LUARAN

Solusi

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 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 dan 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.

Dalam *art therapy* ini, 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 ber-pengaruh pada dorongan stimuli yang meng-hasilkan respon terbentuknya warna ber-dasarkan 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. Berikut adalah jenis-jenis mata kuas dan kegunaannya.

Target Luaran

Target luaran yang diharapkan dari kegiatan ini adalah sebagai berikut.

- a. Membangun pusat terapi berbasis seni, desain dan psikologi serta ilmu-ilmu terkait lainnya melalui pengembangan life skill dan behavior bagi penyandang disabilitas di wilayah Meruya, Jakarta Barat.
- b. Media Terapi penyembuhan untuk permasalahan gangguan kejiwaan dengan melukis ekspresi
- c. *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.
- d. Mengaplikasikan teori multifase dari kreativitas kepada penyandang gangguan kejiwaan (psikotik).
- e. Penelitian mengenai psikoanalisis pada visualisasi karya penyandang gangguan kejiwaan (psikotik).

C. METODE

Sasaran yang strategis dalam pengabdian masyarakat ini adalah penyandang gangguan jiwa atau psikotik di Unit Informasi Layanan Sosial (UIILS) Meruya Selatan. Metode yang digunakan yakni :

- a. Metode ceramah, metode ini dilakukan dalam memberikan pengarahan mengenai penawaran pemilihan media, bahan, alat (kuas),

dan warna kepada penyandang gangguan jiwa.

- b. Metode tanya jawab juga digunakan untuk memberikan kesempatan bagi para peserta yang belum memahami.
- c. Metode praktik langsung, peserta dapat memperagakan langsung dalam proses melukis ekspresif.

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

Tahapan Persiapan

Pada tahapan ini tim pengabdian masyarakat akan mengurus perizinan dan melakukan pendekatan langsung pada pe-ngurus 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

Dalam mengadakan kegiatan melukis ekspresif, peserta diharapkan sangat aktif dalam mengikuti kegiatan ini. Peserta dibagi peserta ke dalam beberapa kelompok yang akan dipandu oleh perwakilan tim P2M. Selanjutnya, hasil dari melukis ekspresif akan dipamerkan.

Sebelumnya, penggunaan media seni ekspresif sebagai alat untuk menyalurkan emosi dan perasaan telah dilakukan pada program Pengabdian kepada Masyarakat (Maftukha & Hasni, 2017). Akan tetapi,

sasaran target adalah siswa SD dengan media seni motif cap menggunakan benda dan tumbuhan sekitar. Pada kegiatan tersebut, siswa tak hanya menyalurkan kreativitas, tetapi juga menjadikan media tersebut untuk mengungkapkan perasaan melalui karya yang bercerita, sehingga dapat mengungkap emosi siswa. Pengalaman tersebut membuka peluang dan ide untuk menerapkan metode berkarya seni ekspresif untuk menyalurkan emosi dan pikiran alam bawah sadar sebagai *art therapy* bagi penderita gangguan kejiwaan.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

egiatan Pengabdian pada Masyarakat dengan tema, “*Art Therapy Seni Lukis Ekspresif untuk Penderita Gangguan Kejiwaan Di Unit Informasi Layanan Sosial (UILS) Meruya*” ini terlaksana sesuai jadwal, yaitu pada hari Senin, tanggal 25 Mei 2017 Pukul 08:00 -12:30 WIB di Unit Informasi Layanan Sosial (UILS) Meruya, Kecamatan Kembangan, Kelurahan Meruya Selatan, Jakarta Barat. Kegiatan ini dipandu oleh instruktur, yaitu Nina Maftukha, S.Pd., M.Sn. dan Yasmin Hasni, S.Sos, M.Ds dengan jumlah peserta 24 orang.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dibuka oleh Unit Informasi Layanan Sosial (UILS) Meruya Selatan. Kegiatan ini berupa pelatihan keterampilan melalui 3 tahapan. Pada tahapan persiapan tim pengabdian masyarakat mengunjungi Unit Informasi Layanan Sosial (UILS) Meruya

Selatan dan Panti Sosial Bina Laras Harapan Sentosa 1 Cengkareng untuk melakukan pendekatan langsung pada pihak pengelola dan pimpinan panti yang merupakan bagian pengelola dari mengunjungi Unit Informasi Layanan Sosial (UILS) Meruya Selatan.



Gambar 3. Perizinan panti Sosial Bina Laras Harapan Sentosa 1, Cengkareng (Dokumentasi pribadi, 2017)

Tahapan pelaksanaan yaitu melakukan *art therapy*. Susunan acaranya adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Susunan Kegiatan

No	Uraian Kegiatan	Durasi	Waktu
1	Pembukaan <ul style="list-style-type: none"> • Sambutan dari Kepala UILS Meruya • Sambutan dari Ketua Pelaksana 	30 menit	08.00 – 08.30
2	Pemberian materi dan demonstrasi tentang seni lukis ekspresif	15 menit	08.30 – 08.45
3	Pembagian kertas dan alat lukis	15 menit	08.45 – 09.00
4	Praktik melukis	120 menit	09.00 – 11.00
5	Merapikan peralatan	15 menit	11.00 – 11.15
6	Peserta bercerita mengenai karya mereka	60 menit	11.15 – 12.15
7	Penutupan	15 menit	12.15 – 12.30

Dalam tahap ini, peran aktif peserta sangat dibutuhkan. Peserta dibagi ke dalam beberapa kelompok yang dipandu oleh masing-masing perwakilan tim pengabdian yang mendampingi selama proses berlangsung. Tahap ketiga yaitu memamerkan hasil *workshop* siswa akan di galeri UILS Meruya. *Workshop* diawali dengan pemberian materi tentang melukis ekspresif, kemudian peserta dibebaskan untuk memilih media gambar berupa bola, kertas lingkaran berwarna merah dengan sedikit motif bawaan, kertas duplek berbentuk lingkaran yang memiliki dua permukaan berwarna abu dan putih dengan tekstur yang berbeda, kertas daluang berbentuk kotak, kertas *sketch* A3, kertas kopi ukuran A3, tote bag berbahan kertas kopi, dan kertas linen hitam berukuran A4.

Perlengkapan yang digunakan dalam *workshop* ini yaitu; 1) kertas ABC ukuran A4, 2) palet, 3) cup, 4) lap, 5) berbagai jenis mata kuas.

Bahan yang digunakan untuk melukis ekspresif yaitu; 1) *watercolour pencil*, 2) cat akrilik, 3) air, 4) tissue, 5) bola, 6) kertas lingkaran berwarna merah dengan sedikit motif bawaan, 7) kertas duplek berbentuk lingkaran yang memiliki dua permukaan berwarna abu dan putih dengan tekstur yang berbeda, 8) kertas daluang berbentuk kotak, kertas *sketch* A3, 9) kertas copy ukuran A3, 10) tote bag berbahan kertas kopi, dan 11) kertas linen hitam berukuran A4.

Langkah-langkah *workshop* adalah sebagai berikut;

- a. Pemberian arahan mengenai melukis ekspresi
- b. Peserta memilih media yang akan digunakan dalam melukis ekspresi
- c. Pembagian alat dan bahan
- d. Melukis ekspresi
- e. Mengapresiasi karya
- f. Penutupan

Pembahasan

Berdasarkan hasil kegiatan P2M yang telah dipaparkan di atas, bahwa kegiatan ini mendapat respon positif dari para peserta maupun pihak Unit Informasi Layanan Sosial (UILS) Meruya Selatan dan Panti Sosial Bina Laras Harapan Sentosa 1 Cengkareng, yang mana mereka sangat antusias mengikuti kegiatan, dan hasilnya juga sangat baik. Namun di sisi lain masih ditemui beberapa kendala dalam pelaksanaannya, misalnya penyandang psikotik akan sesekali tidak fokus dan mengganggu temannya yang sedang melukis, ada pula yang tiduran dan nyanyi-nyanyi. Rata-rata semua peserta memiliki tingkat ekspresi dan spontanitas yang tinggi, sehingga keluarlah watak yang aslinya. Selain itu, mereka bercerita lewat goresan kuas, komposisi warna yang dipilih, komposisi gambar, tekstur, dan jenis media dan bentuk yang dipilih. Dapat dilihat dari gambar mereka yang menyampaikan makna dan symbol tertentu.

Dengan adanya kegiatan ini, Unit Informasi Layanan Sosial (UILS) Meruya Selatan dan Panti Sosial Bina Laras Harapan Sentosa 1 Cengkareng dapat menerapkan terapi berbasis seni, desain dan psikologi serta ilmu-ilmu terkait lainnya melalui pengembangan *life skill* dan *behaviour* bagi penyandang disabilitas di wilayah Meruya, sehingga *art therapy* mampu sebagai katarsis atau saluran pembuangan energi negatif untuk mengatasi tekanan hidup pada penyandang gangguan kejiwaan (psikotik).

D. KESIMPULAN

Kesimpulan

Peserta dapat 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. Peserta sengaja tidak diberikan pengarahan untuk menggambar sesuatu berdasarkan tema, karena disini mereka dibebaskan dalam melukis ekspresif dan spontanitas sesuai dengan isi hati dan intuisi masing-masing. Sehingga gambar dan lukisan yang dihasilkan asli dari perasaan mereka dan tidak dibuat-buat agar bisa dilihat kondisi mereka dari hasil lukisan tersebut.

Saran

Dalam kegiatan menggambar ekspresif ini, penderita gangguan kejiwaan atau psikotik dibebaskan 100% dan tidak boleh diberi saran dalam menentukan tema, pe-warnaan dan lain-lain. Hal tersebut guna untuk menghasilkan gambar yang selalu berubah dan dinamis berdasar waktu dan situasi, maka dalam menggambar ekspresi, penggambar harus menangkap obyek secara spontan. Mewarnai secara spontan berdasar suasana dan ungkapan ekspresif. Berbeda dengan gambar bentuk, dalam menggambar secara ekspresif unsur emosi penggambar amatlah penting dituangkan, baik dalam wujud garis, warna, maupun bentuk. Gambar ekspresi dikatakan baik jika penggambar mampu merekam atau mewujudkan imajinasinya secara dinamis.

DAFTAR PUSTAKA

Rujukan Dari Buku

- Arasteh, A.R., & Arasteh, J.D. (1976). *Creativity in Human Development*. New York: John Wiley & Sons, 140.
- Damajanti. (2013). *Psikologi Seni*. Bandung: ITB.
- Feldman, Edmund Burke. (1967). *Art as Image and Idea*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Kartika, Yunita Ayu. (2017). *Pengaruh Pemberian Terapi Seni dengan Metode Menggambar Terhadap Penurunan Stres Kerja pada Mahasiswa yang Bekerja*. Disertasi. Yogyakarta: Universitas Mercu Buana.

Maftukha, Nina & Hasni, Fatimah Yasmin. (2017). Benda dan Tumbuhan sEkitar sebagai Ide Seni Motif Cap pada Kain (untuk Siswa Sekolah Dasar). *Narada* 4(2), 197-204.

Pertiwi, Elisabeth Melia Putri. (2017). Pengaruh Guided Imagery terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa SMP. Disertasi. Yogyakarta: Uniiversitas Mercu Buana.

Tabrani, Primadi. (2005). *Bahasa Rupa*. Bandung: ITB.

Rujukan Dari Internet

Freud, Sigmund. (1913). *On Psycho-analysis*
Diambil dari http://www.freudfile.org/psychoanalysis/freud_psy.html