

ART PSYCHOTHERAPY GAMBAR

Oleh: Chandrania Fastari, M.Psi., Psikolog

Pengertian *Art Psychotherapy*

Art psychotherapy merupakan salah satu *treatment* yang menggunakan media seni, gambar-gambar, proses kreatif seni, dan respon-respon klien terhadap produk seni yang dihasilkannya, sebagai refleksi dari perkembangan individu, kemampuan-kemampuan, kepribadian, ketertarikan-ketertarikan, pusat perhatian, dan konflik-konfliknya (Rubin, 1998, dalam Guttman & Regev, 2004).

Proses kreatif yang terlibat dalam artistik ekspresi diri ini membantu orang untuk menyelesaikan konflik dan masalah, mengembangkan keterampilan interpersonal, mengelola perilaku, mengurangi stres, meningkatkan harga diri dan kesadaran diri, dan memperoleh wawasan yang mencerahkan.

Para *art psychotherapist* telah mencoba mendefinisikan *art psychotherapy*, tetapi pada dasarnya semua definisi yang dibuat akan terarah pada salah satu dari dua kategori umum. Pertama, *art psychotherapy* melibatkan keyakinan bahwa proses kreatif pembuatan seni akan membangkitkan kekuatan untuk menyembuhkan keluhan/permasalahan. Pandangan ini mencakup gagasan bahwa proses *art psychotherapy* dipandang sebagai kesempatan untuk mengekspresikan diri secara imajinatif, otentik, dan spontan. Proses yang memberikan ruang untuk menuangkan pengalaman dari waktu ke waktu dan dapat membantu *personal fulfillment*, reparasi emosional, dan transformasi. Definisi kedua dari *art psychotherapy* ini didasarkan pada gagasan bahwa seni merupakan sarana komunikasi simbolik. Pendekatan ini sering disebut sebagai *art psychotherapy*, yang menekankan produk gambar, lukisan, dan ekspresi seni lainnya sebagai sesuatu yang bermanfaat dalam isu-isu berkomunikasi, emosi, dan konflik. Gambar seni menjadi penting dalam meningkatkan pertukaran verbal antara

klien dan terapis dan dalam mencapai *insight*, menyelesaikan konflik, memecahkan masalah, dan merumuskan persepsi baru yang pada gilirannya mengarah pada perubahan positif, pertumbuhan, dan penyembuhan. Pada kenyataannya, seni sebagai terapi dan *art psychotherapy* digunakan bersama-sama dalam berbagai jenis dan permasalahan psikologis. Dengan kata lain, gagasan bahwa pembuatan produk seni merupakan proses yang dapat menumbuhkan kekuatan penyembuhan terhadap keluhan klien dan produk seni sebagai sarana komunikasi yang relevan sebagai psikoterapi merupakan hal yang penting.

Art psychotherapy gambar adalah suatu bentuk terapi ekspresif yang menggunakan media dan alat gambar, seperti cat, kapur dan spidol. Terapi seni menggabungkan teori psikoterapi tradisional dan teknik dengan pemahaman tentang aspek psikologis dari proses kreatif, terutama sifat-sifat afektif dari bahan seni yang berbeda. *Art psychotherapy* gambar digunakan dalam bidang klinis dan diterapkan pada beragam populasi. *Art psychotherapy* dapat ditemukan dalam bidang lain, misalnya dalam pada pengembangan kreativitas. *Art psychotherapy* gambar dapat diberikan kepada klien anak, remaja, dan orang dewasa serta baik untuk individu, pasangan, keluarga, kelompok, dan masyarakat (“What is art therapy...,” 2009)

Posisi *Art Psychotherapy* dalam Psikoterapi

Art psychotherapy tidak berorientasi khusus pada satu teori kepribadian. *Art psychotherapy* tidak dikembangkan oleh pondasi teoritis dalam penerapannya. Berbeda dengan psikoanalisis, psikologi analitis Jung, terapi gestalt, analisis transaksional, bahkan modifikasi perilaku, *art psychotherapy* tidak mempostulasikan sebuah paradigma perkembangan manusia maupun organisasi fisik. *Art psychotherapy* tidak memiliki konsep-konsep yang dapat dibandingkan dengan konsep-konsep pada pendekatan tersebut. Sama seperti terapi-terapi ekspresif lainnya, *art psychotherapy* mementingkan kreativitas tetapi

selanjutnya tidak dapat menjelaskan bagaimana manusia berkembang dan menjalankan fungsinya. Terapis cenderung 'meminjam' konsep dari pendekatan-pendekatan lain yang telah dikenal sebelumnya. Mereka bekerja dengan menggunakan pondasi psikoanalisis, sebagian lainnya menggunakan konsep Jungian, dan sebagainya (Wadeson, 1987). Dengan demikian, posisi *art psychotherapy* dapat dikatakan sejajar dengan jenis psikoterapi lain karena pada dasarnya *art psychotherapy* tetap menggunakan konsep-konsep dari pendekatan-pendekatan psikologi yang telah ada.

Macam-macam *Art Psychotherapy*

Jenis-jenis *art psychotherapy* pernah digunakan pada kasus psikiatri dan sebagian besar kasus psikologi. *Music therapy* pernah digunakan untuk mengurangi simtom 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. *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 simtom-simtom psikologis yang menjadi permasalahan klien (Nordqvist, 2009).

Penggunaan *Art Psychotherapy*

Art psychotherapy mengintegrasikan bidang pengembangan manusia, seni visual (gambar, lukisan, patung, dan bentuk-bentuk seni lainnya), dan proses kreatif dengan model konseling dan psikoterapi. *Art psychotherapy* digunakan pada klien anak, remaja, dewasa, orang dewasa, kelompok, dan keluarga untuk menangani kasus-kasus kecemasan, depresi, dan gangguan-gangguan lain seperti penyalahgunaan zat dan kecanduan. *Art psychotherapy* juga diterapkan pada permasalahan keluarga, hubungan sosial, kekerasan dalam rumah tangga, trauma, masalah fisik, kognitif, dan neurologis, dan kesulitan psikososial yang berhubungan dengan penyakit medis. Program *art psychotherapy* dapat ditemukan di sejumlah instansi rumah sakit, klinik, lembaga-lembaga publik dan masyarakat, pusat kesehatan, lembaga pendidikan, bisnis, dan praktek swasta, khususnya di negara-negara maju.

Penggunaan *art psychotherapy*, menurut Wadeson (1987) biasanya digunakan pada klien-klien “sulit”, yaitu kasus-kasus psikiatri dan psikologi seperti skizofrenia, *manic-depressive*, *post-traumatic stress disorder (PTSD)* dan kekerasan dalam rumah tangga (termasuk pada anak dan remaja). Dalam dunia medis, *art psychotherapy* dipergunakan sebagai salah satu terapi untuk anak-anak penderita autisme, membantu penerimaan diri pasien yang menderita kanker payudara serta pasien dengan penyakit kronis lainnya.

Bagaimana kita merasa ditentukan oleh apa yang kita pikir adalah dasar dari terapi kognitif. Misalnya, seseorang yang mengalami depresi akibat dari keyakinan atau pemikiran yang salah. Jika keyakinan yang salah ini diperbaiki dimungkinkan kondisi emosional klien akan menjadi lebih baik. Menurut beberapa penelitian, orang depresi sering memiliki keyakinan yang salah tentang diri mereka sendiri. Mereka menghubungkan kejadian negatif dengan diri mereka sendiri tanpa bukti apapun, mereka memandang situasi kehidupan secara absolut (hitam dan putih), dan mereka mungkin hanya melihat aspek negatif dari hal-hal dan

umumnya mendistorsi pentingnya peristiwa tertentu. Secara ringkas dapat dikatakan bahwa cara berpikir klien mempengaruhi kondisi emosionalnya. Pada *art psychotherapy* gambar, proses terapi menggunakan alat dan media yang dirancang secara khusus menjadi sebuah rangkaian terapeutik.

Art Psychotherapy Gambar

Terapi menggambar merupakan suatu proses terapeutik verbal-nonverbal yang terdiri dari dua kegiatan:

1. Kegiatan menggambar

Kegiatan menggambar akan dilakukan pada sesi kedua sampai sesi keenam. Setiap sesi menggambar akan dilakukan berdasarkan instruksi dan tujuan masing-masing sesi. Sarana-prasarana yang digunakan masing-masing sesi akan berbeda antara satu sesi dengan sesi lainnya. Peneliti/terapis berperan sebagai fasilitator yang memandu subjek selama proses terapi.

2. Konseling

Konseling yang dilakukan merupakan bagian yang pokok yang menyertai *art psychotherapy* gambar. Pada bagian ini, terapis memberikan kesempatan kepada subjek untuk mengekspresikan kondisi psikisnya melalui tulisan dan memberi konseling terhadap gambar dengan menggunakan *skill* konseling, antara lain *probing*, *reflecting*, *paraphrasing*, *focusing*, *clarifying*, *summarizing*, dan *supporting*. Kegiatan ini memberi efek terapi seperti proyeksi, katarsis, refleksi, dan juga introspeksi. Wadeson (1987) menyampaikan bahwa tugas terapis adalah memfasilitasi subjek untuk mengeksplorasi dan menginterpretasi produk gambarnya. Sebisa mungkin terapis tidak menyampaikan asumsi dan interpretasinya sebelum subjek melakukannya. Terapis selanjutnya dapat meminta keterangan mengenai hambatan yang dialami subjek saat menggambar,

misalnya hambatan dalam menggunakan alat atau media, hambatan dalam membuat gambar sesuai harapan, dan seterusnya. Konseling ini dilaksanakan setiap sesi *art psychotherapy* gambar, yakni sebelum dan sesudah kegiatan menggambar.

Terapi ini mungkin dapat menjadi alat untuk menangani kasus depresi akibat KDRT. Seperti yang disampaikan oleh Purwandari (2010) bahwa kasus KDRT sulit diungkap secara verbal. Perempuan depresi korban KDRT mengalami kesulitan mengungkapkan permasalahannya secara verbal, oleh karena itu bentuk terapi non verbal seperti terapi menggambar lebih memungkinkan untuk dilakukan sebagai upaya psikologis, baik direktif maupun non direktif.

Tema-tema gambar hasil karya perempuan korban KDRT merupakan simbolisasi kondisi psikologis yang dialaminya. Perubahan-perubahan psikologis yang terjadi akan lebih mudah terlihat melalui media gambar tersebut. Penelitian ini akan menggunakan kombinasi alat gambar, warna, dan media dengan maksud memperoleh gambaran psikologis subjek. Kombinasi-kombinasi yang mungkin dilakukan misalnya penggunaan krayon untuk menggambar di salah satu sesi, dan atau cat akrilik + ujung jari tangan. Gambar yang dihasilkan dengan dari penggunaan cat akrilik + ujung jari tangan akan berbeda dengan gambar yang dihasilkan menggunakan krayon, demikian pula jika menggunakan alat gambar lain. Pencapaian tujuan terapi, yakni penurunan simtom akan dilakukan dengan teknik-teknik terapeutik yang akan dipandu oleh peneliti yang dalam konteks ini berperan sebagai psikoterapis.

Sarana dan Prasarana pada *Art Psychotherapy* Gambar

1. Ruang *Art Psychotherapy* Gambar

Menurut Wadeson (1987), tidak ada standard atau spesifikasi khusus untuk ruangan yang dipergunakan dalam pelaksanaan *Art Psychotherapy* gambar. Pada prinsipnya, ruang

terapi harus memfasilitasi keleluasaan subjek untuk berekspresi melalui gambar dan konseling. Berikut adalah gambaran ruang terapi yang digunakan dalam penelitian ini:

- Privasi terjaga.
- Pencahayaan dan ruang yang memadai. Ruangan cukup terang, nyaman, bebas dari barang-barang yang tidak mendukung proses terapi.
- Terdapat kursi, meja, dan atau alas duduk yang nyaman untuk subjek menggambar. Sebagian subjek lebih nyaman duduk di kursi dan menggambar di atas meja, sebagian lainnya memilih untuk duduk di lantai dan melakukan aktivitas menggambar di sana. Terapis ikut menyesuaikan diri dengan duduk sama dengan posisi yang dipilih subjek.
- Ruangan rapi dan terorganisir baik. Perlengkapan terapi seperti alat gambar, kertas, tempat sampah, lap tangan, dan perlengkapan lain yang mendukung proses terapi disusun rapi agar mudah dijangkau subjek.

2. Kertas Gambar dan Kanvas

Kertas gambar yang digunakan dalam terapi ini adalah kertas tipe A2 berwarna putih. Kertas A2 memiliki ukuran 59,4 cm x 42,0 cm. *Jenis kertas gambar yang akan digunakan adalah jenis art paper 220 gsm. Jenis kanvas yang digunakan adalah kanvas cotton berukuran 50 cm x 60 cm. Spesifikasi tersebut disesuaikan dengan kebutuhan terapi. Ukuran yang relatif besar dimaksudkan agar menstimulasi subjek untuk menuangkan keluhan dalam bentuk gambar secara bebas dan nyaman. Ketebalan kertas dan kanvas memberi pengaruh pada kemunculan fungsi kontrol dalam proses menggambar (Wadeson, 1987)*

3. Easel (penyangga kanvas untuk melukis) dan kursi

Easel adalah sebuah rangkaian kayu yang digunakan untuk menyangga kanvas. *Easel* dapat diatur tinggi-rendahnya, sehingga pelukis dapat melukis sambil berdiri atau duduk. Dalam terapi ini, disiapkan 1 unit *easel* dan kursi pada sesi terapi yang menggunakan kanvas.

Subjek dibebaskan menentukan apakah ia akan menggambar dengan posisi berdiri atau duduk.

4. Alat Gambar

Krayon (*oil pastel*)

Krayon adalah salah satu alat menggambar atau melukis yang termasuk ke dalam media kering. Media kering maksudnya yaitu teknik menggambar menggunakan alat gambar tanpa adanya campuran atau pengencer dari bahan-bahan cair, misalnya air atau minyak. Keistimewaan krayon yaitu warna yang dihasilkan bisa cerah dan jelas, seperti cat minyak tetapi tanpa adanya campuran minyak pencampur cat, sehingga dapat dengan mudah dipakai dengan menggores atau mencoret pada media gambar tanpa perantara seperti kuas, kertas, plastik atau yang lainnya. Krayon merupakan media gambar yang mengandung lilin, sehingga hasil goresannya tampak licin dan mengkilat, dan mempunyai keterbatasan apabila warna tersebut kita tumpuk/lapisi lagi dengan warna lain sulit untuk tercampur atau menutupi bagian di bawahnya. Untuk menghasilkan warna yang bermacam-macam atau bervariasi, teknik yang digunakan yaitu dengan cara menggores warna satu dengan yang lainnya saling berdampingan, bukan saling bertumpuk-tumpuk antara warna sebelum dan sesudahnya. Kelicinan warna yang dihasilkan ini memang lebih sulit apabila digunakan untuk bereksplorasi dengan warna yang lain, terutama pewarna yang menggunakan pencampuran air atau warna yang kontradiksi dengan bahan yang mengandung lilin. Krayon mempunyai kelebihan lain yaitu kaya dengan warna.

Pastel atau krayon merupakan alat gambar yang paling ideal digunakan di awal sesi menggambar. Selain mudah diaplikasikan, hasil goresan krayon dapat dengan mudah dimanipulasi menggunakan ujung jari sehingga tercipta biasan warna. Krayon memiliki sifat ringan dan relatif mudah dikontrol dibanding cat akrilik.

Cat akrilik

Cat akrilik dibuat dengan bahan dasar air. Pengaplikasiannya dapat dilakukan menggunakan kuas, kapas, atau ujung jari tangan. Sifat cat akrilik cepat kering, sehingga memungkinkan subjek untuk menumpuk warna di atas warna lain yang telah diaplikasikan sebelumnya pada kertas. Meskipun cepat kering, cat akrilik mudah dibersihkan apabila menempel di tangan. Cat akrilik yang digunakan dalam penelitian ini adalah cat akrilik 18 warna, yang masing-masing *tube*-nya berisi 12 ml cat akrilik.

Wadah air

Dalam terapi ini akan disediakan 2 wadah air. Wadah air pertama digunakan untuk mencuci tangan. Wadah air kedua digunakan untuk mencuci kuas. Wadah air yang digunakan dalam terapi ini adalah dua buah baskom plastik.

Tisu dan Lap Tangan

Tisu dan lap tangan digunakan untuk membersihkan tangan dari sisa-sisa krayon atau cat akrilik yang menempel. Disediakkannya perlengkapan tisu dan lap yang berfungsi membersihkan ini adalah untuk menambah rasa nyaman subjek sehingga membantu kelancaran proses terapi.

Penggunaan Ragam Alat Menggambar dalam *Art Psychotherapy* Gambar

Penelitian ini menggunakan alat gambar yang berbeda, yaitu krayon dan cat akrilik. Setiap alat gambar memiliki sifat tersendiri seperti yang telah dijelaskan pada poin sebelumnya. Keseluruhan alat gambar ini adalah jenis alat gambar dengan banyak warna. Alat gambar yang digunakan pada setiap sesinya berbeda-beda. Tujuannya adalah memberi kesempatan pada subjek/klien untuk mengekspresikan perasaan-perasaan yang ditutupi baik secara sengaja atau tidak sengaja, menjadi lebih tampak dalam gambar. Misalnya penggunaan cat akrilik lebih sulit dikontrol saat pengaplikasiannya dibandingkan krayon, sehingga

memungkinkan terjadinya proses ekspresi yang lebih spontan. Berikut ini adalah penjelasan penggunaan alat gambar dalam *art psychotherapy* gambar:

- Krayon. Krayon relatif mudah diaplikasikan di atas kertas gambar. Sifatnya yang ringan dan jumlah warna yang banyak (yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 24 warna) merupakan keunggulan krayon. Tingkat kesulitan pengontrolan krayon lebih rendah dibandingkan pensil warna. Penggunaan krayon di awal sesi terapi bertujuan meminimalisir hambatan subjek dalam mengekspresikan perasaannya dalam bentuk gambar.
- Cat akrilik+jari tangan. Pengaplikasian cat akrilik dengan menggunakan ujung jari relatif lebih sulit lagi sehingga penggunaan alat gambar ini memerlukan ekstra kontrol. Yang diharapkan dari penggunaan cat akrilik+ujung jari tangan ini adalah ekspresi spontan subjek dalam menggambar.

Pada hakekatnya, ragam penggunaan alat bertujuan memberi kesempatan pada subjek untuk menyampaikan emosi-emosi yang mungkin belum tersampaikan melalui gambar.

Warna dalam *Art Psychotherapy*

Warna memiliki makna tersendiri dalam interpretasi hasil *art psychotherapy*. Pada penderita depresi warna-warna yang biasanya muncul dalam gambar adalah warna gelap seperti hitam dan abu-abu (Wadeson, 1987). Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Sharpe (1974) yakni orang-orang yang menderita depresi menyukai warna-warna yang gelap. Menurut Max Luscher, pemilihan suatu warna menunjukkan keadaan pikiran dan atau ketidakseimbangan kelenjar serta dapat digunakan sebagai dasar bagi diagnosa fisik dan psikologis. Luscher mengemukakan interpretasi untuk warna-warna berikut ini:

1. Abu-abu

Warna abu-abu terkesan gelap, tidak bercahaya, tidak berwarna, dan bebas dari stimulus atau kecenderungan psikologis. Abu-abu adalah warna yang netral, tidak ada subjek atau objek, tidak ada dalam atau luar, tidak ada ketegangan atau relaksasi. Abu-abu adalah pembatas, sehingga dimaknai sebagai batas atau penutup dari sesuatu yang ingin ditutupi.

2. Biru

Warna biru gelap menunjukkan ketenangan. Kontemplasi dari warna biru ini memiliki efek menenangkan sistem saraf pusat. Secara psikologis, warna ini menunjukkan kecenderungan untuk menjadi sensitif dan mudah terluka. Biru merupakan representasi dari kebutuhan biologis dasar—secara fisiologis, ketenangan; secara psikologis, kepuasan, kepuasan untuk menjadi damai. Biru menunjukkan harmoni, kesetiaan, dan kedalaman perasaan. Biru juga menunjukkan perasaan santai, merupakan prasyarat untuk empati, berguna untuk pengalaman estetik, dan untuk kesadaran meditatif (kesadaran untuk menyembuhkan diri/memperbaiki diri)

3. Hijau

Hijau merupakan representasi fisiologis dari ketegangan elastik yang secara psikologis mengekspresikan kehendak, sebagai ketekunan dan keuletan. Hijau menunjukkan keinginan untuk diakui, kebanggaan, dan perasaan benar.

4. Merah

Merah adalah ekspresi dari kekuatan yang sangat penting dari aktivitas saraf dan kelenjar, dan juga memberi makna dari hasrat dan segala bentuk selera makan. Merah adalah dorongan untuk mencapai hasil, untuk memenangkan keberhasilan, rakus akan hal yang menawarkan intensitas hidup dan kesempurnaan pengalaman.

5. Kuning

Kuning adalah warna yang cerah, memberi efek terang dan ceria. Kuning memiliki sifat reflektif. Warna kuning bermakna pencarian jalan keluar dari kesulitan, mewakili pengharapan untuk memperoleh sesuatu yang lebih baik.

6. Ungu

Ungu adalah percampuran antara warna merah dan biru. Meskipun warna tersebut berbeda, ungu dapat mempertahankan sifat-sifat baik dari merah-biru. Ungu mencoba menyatukan antara sifat impulsif merah dan kelembutan biru, yang menjadi representasi "identifikasi". Ungu dapat berarti identifikasi sebagai sebuah keintiman, perpaduan erotis, atau mengarah pada sebuah pemahaman intuitif dan sensitif. Di sisi lain, warna ungu juga menunjukkan ketidakmatangan emosi dan mental.

7. Coklat

Coklat merupakan campuran warna merah dan kuning yang digelapkan. Sifat impulsif merah direduksi dan menjadi aktif secara sensoris-reseptif. Coklat merepresentasikan sensasi yang berlaku bagi indera tubuh. Pemilihan warna ini dapat berarti individu menginginkan perbaikan kondisi fisik. Warna coklat juga mengindikasikan kebutuhan akan rasa aman yang diperoleh dalam relasi dekat, misalnya relasi keluarga.

8. Hitam

Hitam adalah warna yang paling gelap, dan faktanya merupakan negasi dari warna itu sendiri. Hitam juga mewakili batas mutlak di luar kehidupan yang tidak ada lagi, hitam juga mengekspresikan ide ketiadaan dari kepunahan. Pemilihan warna hitam mewakili kekecewaan terhadap hidup dan takdirnya.

Memahami Gambar sebagai Ekspresi Subjek

Wadeson (1987) mengatakan bahwa ketika melihat sebuah karya, peneliti (terapis) memahaminya secara menyeluruh, bukan menilainya perbagian atau per-karakteristik Kunci keberhasilan memahami gambar subjek terletak pada sensitivitas terapis. Simbol-simbol pada gambar terkadang memberi arah pada interpretasi atau kesimpulan tertentu. Untuk membantu terapis, Wadeson menjabarkan karakteristik-karakteristik gambar yang dapat membantu dalam memahami gambar subjek:

Karakteristik gambar	Deskripsi
Media	<p>Pilihan media tentu akan menentukan sifat dari ekspresi seni subjek. Berikut beberapa hal yang termasuk dalam karakteristik media:</p> <p><u>Kontrol:</u> Biasanya media yang keras jauh lebih mudah dikontrol, seperti pensil. Terapis akan dapat mengetahui ketepatan kontrol dan kehati-hatian perencanaan subjek saat menggambar. Proses menggambar subjek dapat lebih memberikan banyak informasi kepada terapis dibandingkan hasil akhir gambarnya.</p> <p><u>Warna:</u> Beberapa media mendorong penggunaan warna dan lain-lain, seperti pensil, tinta, dan arang. Intensitas warna juga dipengaruhi oleh media yang digunakan. Misalnya warna yang dihasilkan krayon tidak akan secemerlang warna yang dihasilkan cat akrilik.</p> <p><u>Menggambar atau mewarnai:</u> Pensil, pena, dan spidol cenderung menghasilkan bentuk linear dan memancing pemakai untuk menggambar. Krayon sering digunakan untuk mewarnai area-area yang masih kosong. Dengan menggunakan krayon, warna yang dihasilkan lebih lembut dan dapat dioleskan pada kertas dengan bantuan ujung jari.</p>
Organisasi	Organisasi gambar dapat memberi informasi mengenai kontrol.
Penggunaan ruang, keseimbangan	Gambar yang simetris memberikan kesan stabilitas dan keseimbangan.

Karakteristik gambar	Deskripsi
Bentuk	Gambar yang memiliki bentuk dan sebaliknya (amorf) dapat menunjukkan kualitas mental pembuatnya. Dari gambar yang memiliki bentuk maupun yang tidak (amorf) tersebut kita dapat melihat upaya dalam proses menggambarnya, dan dapat pula melihat kurangnya kemampuan atau motivasi untuk melaksanakannya.
Warna	Hal yang diperhatikan untuk karakteristik warna ini adalah jumlah, variasi, intensitas, harmoni, dan sebagainya. Warna dapat menggambarkan emosi dengan kuat. Misalnya pada salah satu gambar pasien depresi, warna pada gambar yang dihasilkan sangat minim.
Garis	Hal yang paling mencolok dalam karakter ini adalah kekuatan atau tentatifitas garis, ketebalan, ketelitian, arah, dan jumlah. Yang pertama diperhatikan oleh terapis adalah pada proses pembuatan karakteristik garis ini adalah spontanitas, kemudian yang direncanakan, dikendalikan, dan ketepatan.
Arah fokus	Komposisi gambar memusatkan perhatian kita pada bagian tertentu yang memberi asumsi khusus. Keseluruhan pola dapat pula memberi asumsi khusus. Yang digambar pertama kali menunjukkan pengalaman spesifik dan yang digambar paling akhir adalah perasaan yang tidak spesifik
Gerakan	Gambar yang tampak statis, dan juga penuh gerakan dapat menginformasikan pada kita sesuatu mengenai pembuat gambar (subjek). Contohnya gambar dari subjek wanita yang mengalami depresi, sangat mungkin mereka menggambar sesuatu yang statis. Wanita yang sedang depresi juga dapat menggambar sesuatu yang penuh aktivitas, gerakan, seperti tumpukan warna yang tidak beraturan.
Detil	Detil gambar tentu saja berkaitan dengan organisasi dan usaha subjek untuk menggambar. Organisasi yang ketat dan ketelitian yang mendetil mengindikasikan kebutuhan akan kendali, cenderung menunjukkan kompulsifitas. Di sisi lain, ketiadaan/minimnya detil atau penjabaran yang terbukti bahwa pasien tidak tertarik menggambar, yang mungkin karena terlalu asik pada hal lain, kurang energi, atau kurang motivasi. Tekstur dapat memberikan makna lebih jauh, tetapi jarang menjadi pertimbangan penting dalam terapi seni dua

Karakteristik gambar	Deskripsi
	dimensi dimana yang digunakan adalah media yang relatif sederhana.
Konten	Isi/konten gambar yang spesifik sering tidak diketahui tanpa penjelasan dari pembuat gambar. Terapis mungkin tidak akan pernah tahu makna dari konten gambar subjek secara tepat tanpa penjelasan lebih jauh dari subjek.
Afek	Terkadang konten tergabung dengan afek. Tetapi gambar abstrak dan gambar non- <i>human</i> juga dapat mengekspresikan afek.
Upaya menggambar	Ini adalah hal paling signifikan dimana terapis sering gagal mengartikulasinya. Ketika mempertimbangkan karakteristik-karakteristik seni, upaya menggambar ini jarang menjadi sebuah aspek atau faktor karena seniman memang dituntut usahanya untuk menghasilkan produk seni. Hal ini berbeda dengan <i>art psychotherapy</i> yang harus mempersyaratkan hal tersebut karena berbagai alasan. Kemauan yang kuat untuk menggambar atau sebaliknya dapat memberi informasi tersendiri dalam proses terapi.

4.3.2. Karakteristik Gambar pada Subjek Depresi

Wadson (1987) bekerja dengan klien depresi selama lebih dari 6 tahun. Wadson menemukan karakter-karakter khas pada gambar klien yang mengalami depresi. Semakin tinggi tingkat depresi seseorang, semakin banyak pula karakteristik khas yang terdapat dalam hasil menggambar. Secara umum, karakteristik-karakteristik tersebut antara lain:

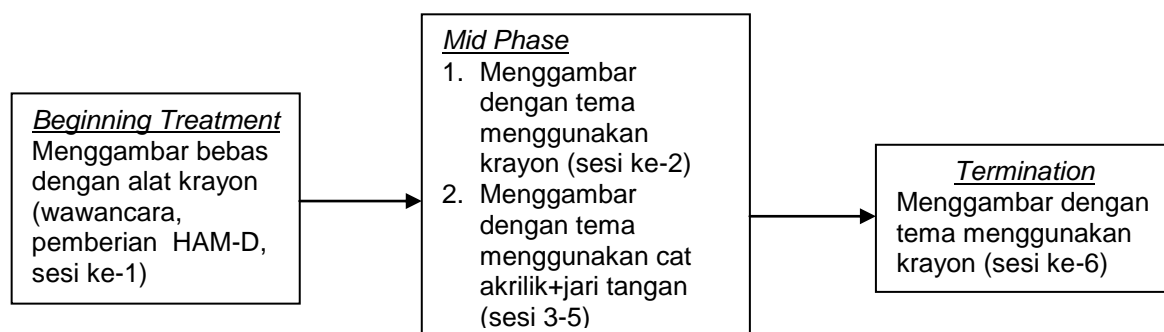
1. Minim warna
2. Banyak ruang kosong
3. Banyak konstiksi (penyempitan)
4. Disorganisasi
5. Tidak lengkap
6. Gambar tidak/kurang bermakna

7. Terdapat afek depresi/symbol depresi (warna gelap, tekanan lemah, dsb)
8. Minim afek, biasanya hanya afek depresi

Prosedur dan Teknik Pelaksanaan *Art Psychotherapy*

Sebelum proses terapi, subjek akan melalui tahap asesmen terlebih dahulu. Tahap asesmen meliputi wawancara dan pemberian *Hamilton Depression Rating Scale (HAM-D)* sebagai *pretest* dan *posttest*. *Art psychotherapy* gambar terdiri dari 3 fase, yakni *beginning treatment*, *mid phase*, dan *termination*. Keseluruhan *art psychotherapy* gambar ini akan dilaksanakan sebanyak 6 sesi yang akan dibahas secara lengkap pada bab III.

Art Psychotherapy gambar ini menggunakan sarana prasarana yang telah dijelaskan pada bagian sebelumnya. Kegiatan menggambar dimulai pada pertemuan ke-2 terapi sampai pada pertemuan ke-7. Di awal dan akhir setiap sesi akan dilakukan kegiatan evaluasi terhadap gambar yang dapat diwujudkan dengan kegiatan konseling, mendengarkan umpan balik dari subjek, review gambar, yang keseleruhannya merupakan proses timbal balik antara subjek dengan terapis.



Gambar 2.1. Skema Pelaksanaan Art Psychotherapy Gambar

Pencapaian tujuan terapi, yakni penurunan simtom akan dilakukan dengan teknik-teknik terapeutik, yakni konseling dengan teknik diskusi dan evaluasi.

Kerangka Pemikiran Penerapan Art Psychotherapy Gambar untuk Mengurangi Simtom Depresi pada Perempuan Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga

Kekerasan dalam rumah tangga yang dilakukan suami kepada istri adalah suatu tindakan kejahatan yang menyebabkan istri mengalami kesengsaraan atau penderitaan secara fisik, seksual, psikologis, dan atau penelantaran rumah tangga termasuk ancaman untuk melakukan perbuatan, pemaksaan, atau perampasan kemerdekaan secara melawan hukum dalam lingkup rumah tangga. Kekerasan dalam rumah tangga dapat digolongkan menjadi kekerasan fisik, psikologis, seksual, finansial, dan spiritual.

Tindak kekerasan dalam rumah tangga dapat menimbulkan kondisi depresi bagi korban, dalam hal ini adalah istri. Kondisi depresi pada perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) ini muncul dalam simtom-simtom seperti simtom fisik, simtom emosional, simtom kognitif, simtom motivasional, dan simtom behavioral yang muncul antara lain: gangguan tidur, perubahan selera makan, gangguan psikomotorik, rasa lelah kronis, gangguan fungsi organ, kesedihan, ketidakmampuan merasakan emosi, anhedonia, merasa bersalah, merasa tidak puas, merasa tidak berguna, bahkan berkeinginan bunuh diri.

Kondisi depresi subjek dapat dilihat dalam gambar yang dibuatnya. Menurut Wadeson (1987), kondisi depresi dalam gambar yang dibuat subjek dapat diketahui melalui simbol-simbol depresif, yaitu media, organisasi, penggunaan ruang, warna, detil, afek, konten, arah fokus, garis, gerakan, bentuk, dan upaya menggambar dari subjek.

Pemberian *art psychotherapy* gambar sebanyak 6 sesi kepada subjek diharapkan dapat mengurangi simtom-simtom depresi, baik dalam gambar maupun dari hasil pengukuran dengan menggunakan alat ukur *Hamilton Depression Rating Scale (HAM-D)*

KDRT
Fisik | Psikologis | Seksual | Finansial | Spiritual



- ART PSYCHOTHERAPY**
1. **Menggambar bebas dengan krayon dan kertas + Konseling**
Tujuan: katarsis (menyampaikan emosi-emosi yang selama ini mungkin tertahan)
 2. **Menggambar dengan tema menggunakan krayon dan kertas + Konseling.** Tujuan: membantu subjek memahami emosi-emosi yang dialaminya
 3. **Menggambar dengan tema menggunakan cat akrilik dan kanvas + Konseling.** Tujuan: membantu menumbuhkan perasaan-perasaan positif
 4. **Menggambar dengan tema menggunakan cat akrilik dan kanvas + Konseling.** Tujuan: menstimulasi subjek agar mau mengambil kendali atas kondisi depresi yang dialaminya
 5. **Menggambar dengan tema menggunakan cat akrilik dan kanvas + Konseling.** Tujuan: menstimulasi subjek untuk mengambil alih kendali atas kondisi saat ini dan setelahnya
 6. **Menggambar dengan tema menggunakan krayon dan kertas + Konseling.** Tujuan: Memfasilitasi subjek untuk mendapatkan pemahaman baru dan motivasi untuk mengubah kondisi psikologisnya

Perubahan pada skema kognitif dari negatif ke arah positif meliputi pandangan terhadap dunia, diri, dan masa depan

PENURUNAN SIMTOM DEPRESI

- Menurunnya skor HAM-D
- Berkurangnya simbol depresif pada gambar

Referensi Pustaka

- Anwar Siswadi. 2010. *Kasus Kekerasan Dalam Rumah Tangga Meningkat*
<http://www.tempointeraktif.com/hg/kesra/2010/12/20/brk,20101220-300291,id.html>
Diakses 13 April 2011
- Fathiyah Wardah. 2011. *Lebih dari 90 Persen Kekerasan terhadap Perempuan Terjadi di Rumah Tangga*. Jakarta. <http://www.voanews.com/indonesian/news/KDRT-Masih-Tinggi-Di-Indonesia-117538588.html> diakses 7 September 2011
- Guttman, Joseph; Regev, Dafna. *The Phenomenological Approach to Art Therapy Journal of Contemporary Psychotherapy*; Summer 2004; 34, 2; ProQuest Psychology Journals. diakses 10 Nopember 2010
- International Art Therapy. 2009. *What is art therapy?*
<http://www.internationalarttherapy.org/whatisarttherapy.html> diakses 7 September 2011
- Massey, Michelle MSW, LICSW. 2011. *Art Therapy: More Than Playing with Crayons*
<http://edmonds.patch.com/articles/art-therapy-more-than-playing-with-crayons> diakses 13 April 2011
- Ni Nyoman Sukerti. 2011. *Kekerasan Terhadap Perempuan Dalam Rumah Tangga (Kajian Dari Perspektif Hukum Dan Gender)*.
<http://ejournal.unud.ac.id/abstrak/kekerasan%20rt%20sukerti.pdf> Diakses 18 April 2011
- Nordqvist, Christian. 2009. *What Is Psychotherapy? What Are The Benefits Of Psychotherapy?* <http://www.medicalnewstoday.com/articles/156433.php> diakses 7 September 2011
- Rita Selena Kolibonso, S.H., LL.M.,. 2002. *Statistik dan Catatan 2002*.
<http://perempuan.or.id/statistik-catatan-tahunan/2002/09/30/statistik-catatan-2002/> diakses 20 Pebruari 2012.
- Wahyu Rahardjo. 2007. <http://jurnal.pdii.lipi.go.id/admin/jurnal/1207111.pdf> diakses 20 Pebruari 2012
- Tim Unit Khusus Penanganan Kasus SPEK-HAM. *KDRT Selalu Ranking Satu*.
<http://www.spekham.org/archives/1043> diakses 26 April 2011
-
- A. Agung Suryahadi. 2008. *Seni Rupa Menjadi Sensitif, Kreatif, Apresiatif, dan Produktif*. Jakarta : Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan, Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah, Departemen Pendidikan Nasional
- Beck, Aaron T. 1967. *Depression: Clinical, Experimental and Theroretical Aspects* by Hoeber Medica Devision USA: Harper and Row Published Incorporated.

- Departemen Kesehatan. (2002). *Pedoman Pencegahan dan Penanganan Kekerasan terhadap Perempuan*. Jakarta: Departemen Kesehatan.
- Direktorat Kesehatan Jiwa Depkes RI . 1993. *Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa edisi III*. Jakarta
- Dewita Hayu Shinta dan Oetari Cintya Baramanti. 2007. *Kekerasan dalam Rumah Tangga dalam RUU KUHP*. Jakarta: LBH APIK dan Aliansi Nasional Reformasi KUHP
- Hakimi, M. 2001. *Membisu Demi Harmoni: Kekerasan Terhadap Istri Kesehatan Perempuan di Jawa Tengah, Indonesia*. Yogyakarta: LPKGM-FK-UGM
- Hamilton, Max. 1960. "A rating scale for depression". *Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry*. vol 23 pp 56-62
- Liche Seniati dkk. 2005. *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: PT INDEKS
- M. Munandar Sulaeman, Dr. & Siti Homzah, Ir., MS. 2010. *Kekerasan Terhadap Perempuan: Tinjauan dalam Berbagai Disiplin Ilmu dan Kasus Kekerasan*. Bandung: Refika Aditama
- Neuman, W., Lawrence. 2000. *Social Research Method: Qualitative and Quantitative Approaches*. Wisconsin: Allyn and Bacon.
- Poerwandari, Kristi. 2001. *Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia*. Jakarta: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi (LPSP3) Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Poerwandari, Kristi E., 2002, "Kekerasan Terhadap Perempuan: Tinjauan Psikologis Feminis", dalam *Pemahaman Bentuk-Bentuk Kekerasan Terhadap Perempuan Dan Alternatif Pemecahannya*, Editor Archie Sudiarti Luhulima, *Kajian Wanita Dan Gender*. Jakarta: Universitas Indonesia Press
- Venny A (2003). *Memahami Kekerasan terhadap Perempuan*. Jakarta: Yayasan Jurnal Perempuan.
- Wadeson, Harriet. 1979. *Art Psychotherapy*. Houston, Texas: Wiley Interscience.
- Wadeson, Harriet. 1987. *The Dynamic of Art Psychotherapy*. Chicago, Illinois: Wiley Interscience
- Tantan Rustandi. 2009. *Pintar Melukis dengan cat Akrilik*. Jakarta: WahyuMedia.
- Yin, Robert K. (2005). *Studi Kasus Desain dan Metode*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.