SURAT TUGAS

Nomor: 211-R/UNTAR/PENELITIAN/VIII/2022

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

MONTY P. SATIADARMA, SPsi,MS/AT,MFCC,DCH,Dr., Psikolog

Untuk melaksanakan kegiatan penelitian/publikasi ilmiah dengan data sebagai berikut:

Judul	:	Menggambar Sebagai Salah Satu Sarana untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis
Nama Media	:	SERI PUBLIKASI ILMIAH KONTEMPORER UNTAR 2021
Penerbit	:	Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Untar
Volume/Tahun	:	2021
URL Repository	:	online

Demikian Surat Tugas ini dibuat, untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan melaporkan hasil penugasan tersebut kepada Rektor Universitas Tarumanagara

17 Agustus 2022

Rektor

Prof. Dr. Ir. AGUSTINUS PURNA IRAWAN

Print Security : e441e5d8b9a744ffef4c304ddeacd232

Disclaimer: Surat ini dicetak dari Sistem Layanan Informasi Terpadu Universitas Tarumanagara dan dinyatakan sah secara hukum.

SERI PUBLIKASI ILMIAH KONTEMPORER UNTAR 2021

S1
S2
Psikologi

Optimalisasi Kesejahteraan Psikologis di Masa Pandemi

EDITOR

Prof. Dr. Ir. Dali S. Naga, MMSI
Prof. Dr. Samsunuwijati Mar'at
Dr. Monty P. Satiadarma, S.Psi., MS/AT, MFCC, DCH, Psikolog
Dr. Riana Sahrani, S.Psi., M.Si., Psikolog

SERI PUBLIKASI ILMIAH KONTEMPORER UNTAR 2021

Optimalisasi Kesejahteraan Psikologis di Masa Pandemi

ISBN : 978-623-6463-13-0

Penerbit
LPPI UNTAR (UNTAR Press)
Lembaga Penelitian dan Publikasi Ilmiah Universitas Tarumanagara

Jln. Letjen. S. Parman No. 1
Kampus I UNTAR, Gedung M, Lantai 5
Jakarta 11440
Email: dppm@untar.ac.id

Keanggotaan IKAPI
No.605/AnggotaLuarBiasa/DKI/2021

Copyright © 2021 Universitas Tarumanagara

SERI PUBLIKASI ILMIAH KONTEMPORER UNTAR 2021

Editor Seri

Dr. Hetty Karunia Tunjungsari, S.E., M.Si.

Ir. Jap Tji Beng, MMSI., Ph.D.

Sri Tiatri, S.Psi, M.Si, Ph.D., Psikolog

Prof. Dr. Ir. Agustinus Purna Irawan, I.P.U., ASEAN Eng.

Optimalisasi Kesejahteraan Psikologis di Masa Pandemi

Editor

Prof. Dr. Ir. Dali S. Naga, MMSI

Prof. Dr. Samsunuwijati Mar'at

Dr. Monty P. Satiadarma, S.Psi., MS/AT, MFCC, DCH, Psikolog

Dr. Riana Sahrani, S.Psi., M.Si., Psikolog

Penulis

Monty P. Satiadarma
Rita Markus Idulfilastri
Roswiyani
Fransisca Iriani Roesmala Dewi
P. Tommy Y. S. Suyasa
Riana Sahrani
Raja Oloan Tumanggor
Naomi Soetikno
Farhah Kamilatun Nuha
Dionisius Kevin Raphael
Pamela Hendra Heng
Rostiana
Sri Tiatri
Irene Apriani
Mirabella
Jordain Riyadi Taufik
Heryanti Satyadi
Rahmah Hastuti
Naomi Soetikno
Athirah Az'zahra Jashar
Lenny Helena Rossen Hainer
Agoes Dariyo
Denrich Suryadi
Niken Widi Astuti
Ninawati
Widya Risnawaty
Monika
Jovita Antonia Unggara
Acong Hutomo Kaspar
Meike Kurniawati
Agustina
Meiske Yunithree Suparman
Zamralita
Michael
Sandi Kartasasmita
Bonar Hutapea

LPPI UNTAR (UNTAR PRESS)

Jakarta, Indonesia

KATA PENGANTAR

Sejak bulan Maret tahun 2020, Indonesia dilanda pandemi COVID-19 yang sangat menular. Tidak kurang dari empat juta orang telah terinfeksi dan tidak kurang dari seratus tiga puluh ribu di antara mereka yang meninggal. Dilengkapi dengan alat pelindung diri, para tenaga kesehatan, baik dokter maupun perawat, memberanikan diri untuk merawat pasien yang tertular COVID-19 dan mereka pun terinfeksi. Seratus orang lebih di antara tenaga kesehatan juga meninggal.

Berbagai usaha pun dilakukan untuk mencegah penularan COVID-19. Ada aturan 3M berupa menjaga jarak, memakai masker, dan mencuci tangan. Ada Pembatasan Sosial Berskala Besar dan pembatasan lainnya sehingga segala kegiatan yang biasa dilakukan dihentikan atau dikurangi. Pegawai berhenti bekerja di kantor dan berdiam di rumah. Siswa berhenti ke sekolah dan berdiam di rumah. Kegiatan ekonomi pun terkendala sehingga pembatasan sosial dan kegiatan ekonomi diusahakan berjalan seimbang.

Banyak orang merasa bersyukur bahwa pada saat berdiam di rumah, telah ada teknologi canggih yang memungkinkan orang bekerja dari rumah. Ada teknologi email, WhatsApp, Zoom, Google Meet, Microsoft Team, dan sejenisnya yang memingkinkan orang berkomunikasi dari jarak jauh. Melalui teknologi elektronika, orang dapat saling mengirim informasi, dari membaca teks, melihat gambar dan video, sampai melakukan pertemuan jarak jauh. Para pegawai bekerja dari rumah serta guru dan siswa mengajar dan belajar dari rumah.

Sekalipun demikian orang-orang tetap merasa terkendala dalam kebebasan berkegiatan. Mereka terkurung di rumah, tidak dapat bersosialisasi secara langsung sehingga menimbulkan masalah psikologis. Dalam hal inilah bidang psikologi berperan untuk mengurangi beban psikologi yang dialami orang selama pandemi COVID-19 ini. Tidak kurang dari para dosen di Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara berusaha mengemukakan gagasan mereka di bidang psikologi akibat pandemi COVID-19 dalam bentuk tulisan yang kemudian dibukukan.

Kumpulan tulisan di dalam buku ini bersangkutan dengan berbagai kalangan di berbagai bidang psikologi. Selain kalangan umum, ada tulisan bersangkutan juga dengan kualitas hidup para anak dan remaja, regulasi emosi siswa dalam menghadapi kebosanan, kesehatan mental generasi milenial, sampai kesejahteraan psikologis kaum lanjut usia. Semuanya berkaitan dengan pandemi COVID-19 yang dialami oleh semua kalangan.

Tulisan yang bersangkutan dengan Kalangan umum berkenaan dengan kesejahteraan psikologis, *well-being*, Kesehatan mental, kualitas kehidupan melalui perilaku positif, kepedulian, aktivitas menggambar, aktivitas fisik, sampai mengatasi kesedihan dan resiliensi. Semuanya juga berlangsung dalam situasi pandemi COVID-19.

Untar Bersinergi, Untar Bereputasi.
Salam, UNTAR untuk Indonesia

Jakarta, 15 Desember 2021
Dekan Fakultas Psikologi
Dr. Rostiana, S.Psi., M.Si., Psikolog

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR iii-iv

DAFTAR ISI v-viii

BAB 1 1-27

Menggambar Sebagai Salah Satu Sarana untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis

Monty P. Satiadarma

BAB 2 28-49

Kesejahteraan Psikologis Tim Virtual pada Masa Pandemi COVID-19

Rita Markus Idulfilastri

BAB 3 50-73

Mengembangkan Emosi Positif untuk Mengoptimalkan Kesejahteraan Psikologis pada Lansia

Roswiyani

BAB 4 74-98

Resiliensi dan Kualitas Kehidupan dalam Masa Pandemi COVID-19

Fransisca Iriani Roesmala Dewi

BAB 5 99-127

Peduli dan Lindungi Kesejahteraan Psikologis Karyawan: Bagaimana Cara Menegur?

P. Tommy Y. S. Suyasa

BAB 6 128-145

Meningkatkan Kualitas Hidup Anak dan Remaja Melalui Pengembangan Kebijaksanaan (Wisdom) di Masa Pandemi

Riana Sahrani

BAB 7 146-160

Landasan Filosofis Well-Being

Raja Oloan Tumanggor

BAB 8 161-181

Mengatasi Kedukaan dengan Kekuatan Rasa Syukur

Naomi Soetikno, Farhah Kamilatun Nuha, Dionisius Kevin Raphael

BAB 9 182-206

Kesehatan Mental dan Kualitas Hidup Generasi Milenial di Masa Pandemi COVID-19

Pamela Hendra Heng

BAB 10 207-235

Peran Bersyukur dalam Membentuk Perilaku Kerja Positif

Rostiana

BAB 11 236-256

Regulasi Emosi Sebagai Strategi Menghadapi Kebosanan Siswa SMA pada Masa Pandemi COVID-19

Sri Tiatri, Irene Apriani, Mirabella, Jordain Riyadi Taufik

BAB 12 257-272

Pengaruh Aktivitas Fisik Rutin Sehari-hari pada Subjective Well-Being Remaja di Masa Pandemi COVID-19

Heryanti Satyadi

BAB 13 273-291

Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa untuk Tetap Sejahtera secara Psikologis di Masa Pandemi

Rahmah Hastuti

BAB 14 292-311

Kekuatan Self-Compassion dalam Menurunkan Amarah

Naomi Soetikno, Athirah Az'zahra Jashar, Lenny Helena Rossen Hainer

BAB 15 312-333

Penerapan Teori Belajar Transformatif bagi Orangtua Anak-Anak Jalanan dalam Rangka Meningkatkan Kualitas Hidup

Agoes Dariyo

BAB 16 334-352
Bekerja Produktif Tanpa Prokrastinasi di Masa Pandemi COVID-19
Denrich Suryadi
BAB 17 353-364
Menjaga dan Melindungi Kesehatan Mental Anak di Masa Pandemi COVID-19
Niken Widi Astuti
BAB 18 365-384
Perilaku Adaptif dan Kesehatan Mental di Masa Pandemi COVID-19
Ninawati
BAB 19 385-405
Penerapan Digital Parenting Guna Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Anak pada Masa Pandemi
Widya Risnawaty
BAB 20 406-423
Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Guru pada Masa Pandemi COVID-19
Monika, Jovita Antonia Unggara, Acong Hutomo Kaspar
BAB 21 424-440
Resesi dan Kesehatan Mental
Meike Kurniawati
BAB 22 441-459
Hindari Kebiasaan Mengeluh Guna Memperbaiki Kesejahteraan Psikologis Keluarga
Agustina
BAB 23 460-477
Bersyukur di Masa Penuh Tantangan
Meiske Yunithree Suparman
BAB 24 478-496
Workplace Well-Being Karyawan pada Masa Pandemi COVID-19
Zamralita, Michael

BAB 25 497-516

Stress dan Coping Stress pada Siswa di Masa Pandemi Covid-19

Sandi Kartasasmita

BAB 26 517-535

*Melucu dalam Situasi Ekstrim?**

Humor dan Upaya Menjaga Kesehatan Mental Masa Pandemi Covid-19

Bonar Hutapea

BAB 1

Menggambar Sebagai Salah Satu Sarana untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis

Monty P. Satiadarma
Program Studi Psikologi Profesi Jenjang Magister
Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

Abstrak

Menggambar merupakan aktivitas sederhana yang dapat dilakukan oleh banyak orang untuk mengisi waktu di antara satu kegiatan dengan kegiatan lainnya. Aktivitas menggambar didapati memiliki fungsi terapi guna mengatasi gejolak psikologis di samping juga berdaya guna untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis merupakan aspek penting yang layak dimiliki individu karena dapat memberi manfaat bagi dirinya maupun bagi orang lain. Kesejahteraan psikologis kerap menghadapi tantangan seperti isolasi sosial di masa pandemik. Menggambar dapat dijadikan salah satu sarana komunikasi dalam membangun interaksi sosial, mengatasi rasa terisolir, cemas dan tertekan, serta berguna untuk meningkatkan kesejahteraan sosial.

Kata kunci: menggambar, art therapy, kesejahteraan psikologis, isolasi sosial.

1.1 Pendahuluan/Latar Belakang

Menggambar merupakan kegiatan yang relatif mudah dilakukan oleh banyak orang. Hampir setiap individu mampu menggambar walaupun dengan kualitas yang berbeda. Bukti-bukti menunjukkan bahwa banyak anak-anak dalam usia dini yang mengungkapkan diri melalui ekspresi gambar walau ekspresinya masih bersifat rudimenter. Kebanyakan ekspresi gambar anak-anak batita (bawah tiga tahun) berbentuk *scribble* (Lowenfled & Brittain, 1987). Secara umum bentuk gambar ini dikenal orang dengan istilah "benang kusut". Tentunya ungkapan bentuk *scribble* ini bukan berarti anak ingin menggambar benang kusut, melainkan karena kemampuan anak memang masih terbatas dalam mengekspresikan diri dalam bentuk visual.

Lowenfeld dan Brittain (1987) menjelaskan bahwa dalam tahapan perkembangan usia lebih lanjut, ketika anak-anak menjadi lebih dewasa dan keterampilan mereka berkembang maka ungkapan ekspresi visual mereka dalam bentuk gambar menjadi lebih nyata. Rangkaian tahapan ekspresi gambar mereka setelah fase *scribble* terdiri atas: *pre-schematic* (pra-skematis), *schematic* (skematis), *dawning realism* (realisme awal), dan *pseudorealism*. Masing-masing tahapan ini berlangsung pada tingkat usia tertentu dan tidak dapat dipaksakan jika tingkat perkembangannya belum memadai.

Masalah muncul ketika orang tua atau pendidik terlalu menuntut anak untuk mampu mengungkapkan ekspresi gambar mereka pada tahapan usia yang lebih dewasa tanpa adanya bimbingan keterampilan. (Lowenfeld & Brittain, 1987). Sebagai contoh orang tua atau guru kurang menghargai dan menilai buruk gambar yang dibuat oleh anak padahal anak memang belum memiliki bekal keterampilan untuk menggambar. Hal ini mengakibatkan anak menjadi enggan mengembangkan keterampilan diri dalam menggambar. Akibatnya, ketika mereka berkembang dewasa, mereka meyakini diri mereka tidak mampu menggambar. Hal ini merupakan salah satu masalah mendasar yang umum terjadi dalam masyarakat pada saat individu cenderung mempersepsi dirinya tidak bisa menggambar ketika ia diminta untuk menggambar. Padahal, menggambar merupakan salah satu cara ekspresi manusia

dalam mengungkapkan diri, dan keterampilan ini tidak didapati pada makhluk lain. Gambar merupakan salah satu bukti sejarah peradaban manusia (Kleiner, 2020). Gambar mengawali sejarah manusia melalui pengembangan simbol huruf yang berkembang menjadi sarana komunikasi.

Man is animal symbolicum (Manusia adalah makhluk simbolis), demikian dikemukakan oleh Cassierer (1962). Dalam paparannya ia menjelaskan bahwa manusia berkomunikasi dan berinteraksi dalam bentuk simbol; sebagai contoh ragam aktivitas ritual adalah perilaku simbolis dan demikian juga pola transaksi antarmanusia adalah bersifat simbolis. Sebagai contoh uang merupakan simbol alat tukar. Acara makan bersama merupakan simbol kebersamaan. Demikian pula gambar-gambar di dinding merupakan bentuk ungkapan simbolis manusia. Anggota keluarga saling bertukar ucapan simbolis melalui kartu ucapan; seorang anak menggambar sesuatu untuk orang tuanya sebagai ungkapan kasih sayang. Akan tetapi mungkin orang tua kurang memahami ungkapan simbolis anak dalam bentuk gambar, karena standar yang berbeda. Anak menggambar sesuai dengan tingkat perkembangan dan keterampilan yang mereka miliki; sementara orang tua menggunakan standar gambar profesional yang umumnya belum dicapai anak, kecuali ketika anak sudah dewasa dan berpendidikan seni rupa.

Dalam sejarah terapi seni (*art therapy*), seorang pelukis Inggris, Adrian Hill yang juga pasien *tuberculosis* di sanatorium Inggris, pada tahun 1940, mengawali aktivitas menggambar bersama dengan sejumlah pasien. Kegiatan ini kemudian didapati memperbaiki kondisi para pasien karena kegiatan menggambar merupakan bentuk aktivitas kreatif yang membebaskan tekanan emosional yang dialami para pasien. Melalui aktivitas menggambar, para pasien mengungkapkan tekanan emosional yang mereka alami, dan langkah ini mempercepat proses kesembuhan mereka (Adelphi Psych Medicine Clinic, n.d). Kenyataan ini menggugah dua sarjana pendidikan dan seni rupa Eropa, Margaret Naumburg dan Edith Kramer, untuk memperkenalkan aktivitas *art therapy* ke Amerika Serikat seusai perang dunia II. Mereka memperkenalkan kegiatan menggambar sebagai bagian dari proses pengobatan dan penyembuhan sejumlah pasien di rumah sakit dan juga

menjadikan aktivitas menggambar sebagai bagian dari program pendidikan di sekolah (Malchiodi, 2003).

Malchiodi (2003) menjelaskan bahwa kegiatan *art therapy*, khususnya menggambar, memberikan kesempatan kepada individu untuk mengungkapkan diri secara nonverbal guna lebih memahami diri dan lingkungannya. Melalui proses pengungkapan diri secara nonverbal ini individu berpeluang untuk mengekspresikan fungsi kreatifnya yang mungkin mengalami hambatan verbal karena alasan tertentu seperti keterbatasan kosa kata. Melalui proses ini pula individu berpeluang memperoleh umpan balik dari ungkapan dirinya dan dengan demikian ia lebih berkesempatan untuk memperoleh pemahaman (*insight*) tentang pengalaman hidupnya. Malchiodi menjelaskan bahwa ungkapan seni memang memiliki ragam yang luas, akan tetapi aktivitas menggambar merupakan salah satu bentuk ungkapan seni yang relatif praktis dan mudah dilakukan oleh banyak orang. Ia mendapati bahwa dalam ragam sesi psikoterapi, bahkan dalam sesi yang relatif pendek, jika individu berpeluang untuk mengekspresikan diri melalui gambar di samping verbal, maka komunikasi antara terapis dan klien akan lebih mudah berlangsung dengan baik.

1.2 Isi dan pembahasan

Kesejahteraan Psikologis

Secara umum, kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dirumuskan sebagai integrasi kesehatan mental, klinis, dan perkembangan kehidupan yang terarah pada fungsi psikologis positif (Ryff & Singer, 1996). Adapun dimensi-dimensinya meliputi: penerimaan diri, (*self acceptance*) relasi positif dengan orang lain (*positive relations with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), memiliki tujuan hidup, (*life purpose)* dan pengembangan diri *(personal growth).* Ryff dan Singer (1996) menjelaskan bahwa batasan kesejaheraan psikologis bukan sekadar kebahagiaan (*happiness*) dan kepuasan hidup (*life satisfaction*) walaupun ada keselarasan konsep satu sama lain yang terkait dengan konsep hidup baik (*good life*).

Dengan menggunakan sarana pengukuran skala kesejahteraan psikologis yang terdiri atas 42 butir, Ryff (2014) menjelaskan bahwa pertimbangan skor dari skala dimensi tersebut adalah sebagai berikut: Pada dimensi otonomi, skor tinggi menunjukkan kemandirian; sebaliknya skor rendah menunjukkan kepatuhan dan ketergantungan kepada orang lain. Pada dimensi penguasaan lingkungan, skor tinggi menunjukkan kemampuan mengorganisir serta mengatasi tantangan sehari-hari, sedangkan skor rendah menunjukkan kesulitan dalam menghadapi tantangan sehari-hari.

Pada dimensi pengembangan diri (*personal growth*) jika individu memperoleh skor tinggi maka hal itu menunjukkan kemampuan untuk mengembangkan diri menjadi lebih baik; individu itu mampu menambah dan memperluas pengetahuan dan meningkatkan prestasi. Sedangkan jika individu memperoleh skor rendah maka hal tersebut menunjukkan kecenderungan stagnasi, kurang mampu mengembangkan diri lebih lanjut, serta kurang berdaya mengembangkan sikap untuk menjadi lebih baik.

Dalam dimensi relasi positif dengan orang lain, jika individu memperoleh skor tinggi maka ia cenderung mampu membina relasi sosial dengan baik, mampu berempati, serta mampu mengembangkan rasa percaya dalam membina hubungan sosial. Sebaliknya jika ia memperoleh skor rendah maka ia cenderung sulit membina hubungan sosial, berpeluang terisolir, dan sulit mempertahankan hubungan sosial dalam rentang waktu panjang. Ia juga mengalami kesulitan dalam membina rasa saling percaya dengan orang lain.

Pada dimensi tujuan hidup (*purpose in life*) mereka yang memperoleh skor tinggi cenderung memiliki sasaran hidup yang jelas serta objektif, sedangkan mereka yang memperoleh skor rendah cenderung kurang memiliki sasaran hidup yang jelas dan bahkan sering mengalami kekurangan dalam memaknai kehidupan. Adapun dimensi penerimaan diri (*self acceptance*) mengacu kepada sikap terhadap diri sendiri. Mereka yang memperoleh skor tinggi pada dimensi ini cenderung memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mampu menyadari kelebihan dan keterbatasan diri; sebaliknya mereka yang memperoleh skor rendah

cenderung tidak puas dalam menjalani kehidupan dan sering kali kurang menyadari akan kemampuan dan keterbatasan diri.

Organisasi kesehatan dunia (WHO – World Health Organization) mengemukakan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan aspek penting yang harus dimiliki oleh individu guna menyadari kemampuan diri dan memberdayakan diri dalam menghadapi tantangan kehidupan. Jika individu mampu memberdayakan diri maka ia dapat diharapkan dapat secara luas memberikan sumbangan berarti bagi kehidupan masyarakat. Di samping itu, jika ia mampu menyadari batas-batas kemampuan dirinya, maka ia dapat berkembang dengan lebih baik, dapat meningkatkan diri lebih baik, dan diharapkan dapat memperoleh prestasi yang lebih tinggi di kemudian hari (World Health Organization, 2001).

Kesejahteraan psikologis pada hakikatnya cenderung stabil dan konsisten karena sesungguhnya hal tersebut dilandasi oleh proses perkembangan dan pengasuhan (*upbringing*) yang menjadi bagian kepribadian (*personality*) seseorang. Akan tetapi pengalaman hidup mungkin saja dapat mempengaruhi stabilitas dan konsistensi kesejahteraan psikologis. Gladstone, et al (2004) mengemukakan bahwa tekanan kehidupan yang amat besar yang berlangsung mendadak dapat menimbulkan kecenderungan gangguan kecemasan. Sebaliknya jika individu terlatih untuk menghadapi tantangan hidup dari waktu ke waktu, maka amat boleh jadi mereka lebih memiliki ketahanan dalam menghadapi tekanan hidup sesaat (Khoshaba & Maddi, 1999).

Dewasa ini kesejahteraan psikologis tidak dapat dipisahkan dari kenyataan akan adanya masalah coronavirus yang lebih dikenal dengan COVID-19. Permasalahan yang ditimbulkan oleh COVID-19 banyak mengancam kesejahteraan psikologis masyarakat di berbagai negara. Gassman-Pines, Ananat dan Fitz-Henley (2020) mengemukakan bahwa krisis yang ditimbulkan oleh *coronavirus* amat mengancam kesejahteraan psikologis keluarga (orang tua dan anak). Mereka tidak hanya rentan terhadap ancaman penyakit akibat virus itu sendiri tetapi juga terancam dalam berbagai segi kehidupan termasuk yang terkait dengan kondisi ekonomi dan hubungan antar anggota keluarga.

Gassman-Pines et al (2002) melakukan penelitian survei di sejumlah kota di Amerika Serikat antara tanggal 20 Februari hingga 27 April 2020 atas 645 orang dewasa yang memiliki anak berusia 2-7 tahun. Hasil survei mendapati bahwa mereka mengalami perubahan suasana hati (*mood*) yang negatif seiring dengan berkembangnya masalah COVID-19. Para orang tua tidak hanya kehilangan pekerjaan atau setidaknya mengalami penurunan penghasilan, tetapi juga terbebani dengan masalah pengasuhan. Akibatnya suasana di dalam keluarga semakin hari semakin memburuk dan hubungan antaranggota keluarga menjadi lebih negatif dibandingkan dengan kondisi sebelum munculnya masalah COVID-19.

Villani et al. (2021) memaparkan kondisi COVID 19 di Italia, khususnya di Roma, dan mendapati kenyataan bahwa para mahasiswa mengalami tekanan psikologis yang relatif besar akibat masalah tersebut. Dari 501 responden mahasiswa didapati 72,93% mengalami gejala depresi dan 35,33 % mengalami gejala kecemasan. Masalah ini muncul akibat mereka merasa terisolir dari lingkungan sosial termasuk di dalamnya pembatasan berkumpul di kampus, sehingga mereka sulit bertemu dengan teman, termasuk dengan pasangan karena pembatasan kontak fisik. Hasil penelitian tersebut menyimpulkan perlunya dibentuk upaya penanggulangan dalam jangka waktu panjang (*long-term psychological services*) guna mengendalikan dan mengurangi beban psikologis yang mereka alami.

Dampak Isolasi Sosial Terhadap Kesejahteraan Sosial

Ragam kondisi kehidupan masyarakat berpeluang menimbulkan isolasi sosial yang berimbas pada masalah kesejahteraan sosial. Clair et al. (2021) melaporkan bahwa a) pandemik COVID-19 menimbulkan isolasi sosial, dan b) isolasi sosial akibat pandemik tersebut menimbulkan masalah kesejahteraan psikologis. Dengan menggunakan skala kesepian yang dikembangkan oleh UCLA (Revised UCLA Loneliness Scale, dikembangkan oleh Zavaleta tahun 2017) atas 309 orang dewasa berusia 18-84 tahun ($M = 38.54,\ s = 18.27$), mereka mendapati tingginya isolasi sosial dengan hasil perhitungan $\chi^2(2) = 27.36,\ p < 0.001$ dan para partisipan cenderung menggunakan substansi berlebihan (seperti minum

alkohol dan merokok) guna mengatasi rasa terisolir.

Dampak isolasi sosial akibat pandemik COVID-19 ini juga dilaporkan oleh Loadens et al (2020) melalui *systematic review* atas 83 artikel dan hasilnya menunjukkan bahwa masalah kesepian yang berimbas pada munculnya depresi dan kecemasan pada anggota masyarakat merupakan ancaman besar bagi kesehatan mental. Dari 83 artikel yang memenuhi syarat inklusi didapati 63 kajian yang menunjukkan bahwa isolasi sosial dan kesepian menimbulkan masalah kesehatan mental pada anak-anak dan dewasa (n = 51,576, rata-rata usia = 15, 3 tahun). Dari 61 studi observasional, 18 di antaranya *longitudinal* (studi jangka panjang) dan lintas areal (*cross-sectional*), didapati bahwa dampak isolasi sosial memang tidak langsung terobservasi melainkan berkembang bertahap antara 0,25 hingga 9 tahun kemudian. Jadi, kondisi seperti depresi dan kecemasan akibat isolasi sosial memang relatif sulit diantisipasi.

Alcaraz et al (2019) telah melaporkan sebelumnya bahwa isolasi sosial menimbulkan risiko kematian dini (*premature death*) pada berbagai ras. Mereka mendapati bahwa isolasi sosial terkait erat dengan munculnya ragam masalah kesehatan, khususnya, gangguan jantung dan kanker. Mereka melakukan kajian ekstensif berdasarkan laporan American Cancer Society tahun 1982-1983, dengan sampel lebih dari 1 juta orang dewasa (n = 1,185,106) berusia di atas 30 tahun dari 50 negara bagian USA serta wilayah Puerto Rico, meliputi berbagai ras dan kelompok etnis.

Masalah COVID-19 dewasa ini merupakan salah satu sumber munculnya isolasi sosial; akan tetapi isolasi sosial tidak hanya ditimbulkan oleh kondisi akibat COVID-19. Isolasi sosial telah berlangsung lama akibat ragam kondisi. Sebagai contoh, Bialik (2018) telah melaporkan kondisi isolasi sosial yang berlangsung di US pada waktu sebelum terjadinya masalah COVID-19. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Pew Research Center, didapati bahwa isolasi sosial dialami oleh masyarakat US sebagai berikut: 28% terkait dengan ketidakpuasan dalam kehidupan keluarga, 26% terkait dengan ketidakpuasan dalam kehidupan sosial secara umum, 20% terkait dengan ketidakpuasan atas kualitas hidup di lingkungan komunitas lokal, 18% terkait dengan masalah pekerjaan dan

karir, dan 17% terkait dengan masalah keuangan. Hasil laporan ini menunjukkan bahwa rasa kesepian anggota masyarakat banyak terkait dengan ketidakpuasan hidup mereka dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Benarlah bahwa aspek finansial memberi pengaruh besar dalam masalah isolasi sosial (16% pada mereka yang berpendapatan rendah, 9 % berpendapatan menengah, dan 6% berpendapatan tinggi) akan tetapi keluhan yang mereka kemukakan lebih terarah pada kesenjangan interaksi sosial di dalam lingkungan keluarga dan komunitas sosial mereka seperti tidak mengenal satu sama lain dalam kehidupan bertetangga. Satu dari 5 orang US yang mengalami ketidakpuasan dalam membina komunikasi sosial dengan lingkungan sosialnya cenderung menghadapi tantangan isolasi sosial yang berdampak pada kesepian.

Menggambar Dalam Penanganan Kasus Depresi

Menggambar merupakan salah satu aktivitas paling sederhana dalam *art therapy* (terapi seni) dan perangkat gambar mudah diperoleh di berbagai tempat penjualan alat tulis dan kantor; bahkan kini banyak juga orang yang secara khusus menjual perangkat seni dengan berbagai tingkatan, dari perangkat untuk pemula hingga perangkat untuk profesional (seniman). Salah satu kegunaan aktivitas menggambar adalah untuk mengatasi gangguan depresi (Riley, 2003).

Mengutip serangkaian laporan terdahulu, Riley (2003) mengemukakan bahwa depresi di kalangan remaja seringkali muncul dalam bentuk terselubung. Untuk itu ia menggunakan istilah *masked depression*. Depresi terselubung ini muncul dalam bentuk seperti keresahan berkepanjangan, merasa jenuh, prestasi akademik menurun, mudah merasa lelah, sering mengeluh sakit pada bagian-bagian tubuh tertentu, cenderung mencari celah melakukan aktivitas yang mengarah pada pergaulan bebas atau mengalami ketergantungan substansi tertentu seperti alkohol dan narkoba. Dalam konteks yang lebih ekstrim mereka sering mengemukakan niat bunuh diri dan adakalanya niat ini menjadi ancaman dan disertai tindakan nyata. Kondisi seperti ini tentunya perlu untuk diantisipasi agar tidak berkelanjutan dan perlu segera diatasi agar tidak menjadi

lebih buruk.

Riley (2003) memberikan contoh kasus tentang seorang remaja Mexico yang baru pindah ke California dan masih dalam proses penyesuaian diri dalam budaya yang berbeda. Remaja tersebut cenderung menghindari komunikasi karena sering merasa di-*bully* oleh teman-temannya karena ada kesenjangan pengucapan dan gaya bicara. Sikap menarik diri yang secara bertahap mengarah pada simtom depresi dinilai oleh teman-temannya sebagai upaya mencari perhatian dan ingin dikasihani. Dalam suatu kegiatan menggambar ia sempat menggambar dirinya bagaikan telur yang pecah; ia menceritakan betapa dirinya merasa tidak berdaya di lingkungan yang terus menekannya. Ketika teman-temannya melihat gambar dan mendengarkan paparannya, barulah mereka mengerti apa yang dirasakan oleh remaja tersebut sehingga kemudian sikap teman-temannya berubah dan tidak lagi mem-*bully*-nya. Contoh ini menunjukkan bahwa visualisasi perasaan seseorang melalui gambar membuat diri orang lain lebih memahami kondisi psikologis yang dirasakannya; karena adakalanya kemampuan individu yang bersangkutan dalam mengungkapkan diri secara verbal relatif terbatas.

Contoh lainnya yang dikemukakan Riley (2003) adalah kasus Eddie, seorang remaja berusia 14 tahun yang cenderung menarik diri, walaupun ia mengikuti aktivitas menggambar bersama remaja lainnya. Eddie enggan berbagi kisah karena ia hidup di dalam lingkungan keluarga yang terlalu banyak menuntut. Melalui serangkaian proses menggambar secara bertahap terungkap bahwa ia adalah seorang *gay* dan kerap memperoleh cemooh dari ayah angkatnya sehingga ia merasa marah namun tidak mampu mengungkapkan amarahnya pada orang tuanya. Melalui proses menggambar ia mampu mengungkapkan sikap agresi dan amarahnya tanpa melakukan tindakan agresif terhadap orang lain. Gambar-gambarnya menunjukkan rasa kesal dan amarah yang dipendamnya, dan dengan menggambar ia mengungkapkan perasaan-perasaan tersebut tanpa harus melakukan perlawanan terbuka kepada ayahnya yang jauh lebih besar dan memiliki sikap otoriter atas dirinya.

Dari beberapa contoh kasus, Riley (2003) menjelaskan bahwa aktivitas menggambar sebagai bentuk art therapy bersifat a) mengendalikan

komunikasi, b) merasa lebih dihargai, c) memberi peluang individu untuk menuangkan gagasan keberdayaan sekaligus dalam konteks yang aman, dan d) memberi peluang bagi individu untuk melihat kondisi dirinya secara lebih objektif. Mengendalikan komunikasi artinya individu bebas memilih berkomunikasi verbal maupun non-verbal, terbuka atau terselubung, namun tetap mampu mengungkapkan diri dan perasaan; bahkan ia berpeluang mengungkapkan perasaan yang tidak jelas dan tidak menentu (ambivalen) ke dalam bentuk visual. Rasa dihargai berpeluang diperolehnya sekiranya ia berkesempatan berbagi dengan orang lain melalui ungkapan gambarnya; apalagi jika gambarnya berkualitas baik. Kalaupun ia hanya mampu menggambar dengan kualitas standar, maka ia lebih berpeluang untuk dapat lebih dipahami oleh orang lain.

Kesempatan untuk bisa menuangkan gagasan keinginan dan keberdayaan dalam bentuk ungkapan visual setidaknya memberikan kesempatan kepada individu dalam suatu saat atau rentang periode tertentu untuk dapat mengungkapkan idealismenya dan sekaligus membuat kritik terhadap lingkungannya dalam konteks visual. Di samping itu, melalui ungkapan visual gambar, ia berpeluang mengobservasi dirinya sendiri secara lebih objektif dan memahami kondisi psikologis yang dituangkannya secara visual melalui bentuk-bentuk simbolis ataupun representatif.

Menggambar Dalam Psikoterapi Anak

Menggambar merupakan aktivitas teraputik bagi anak karena dalam proses menggambar, anak-anak berpeluang bernarasi tentang peristiwa kehidupan yang mereka alami (Tanaka, Kakuyama & Urhausen, 2003). Tanaka et al (2003) menjelaskan bahwa masalah yang sering kali muncul dalam memahami dunia anak-anak adalah keterbatasan kemampuan verbal pada anak. Perkembangan verbal anak relatif masih amat terbatas dibandingkan dengan kemampuan verbal pada orang dewasa, sehingga mereka seringkali mengalami hambatan dalam mengungkapkan diri dan menceritakan peristiwa atau kejadian yang mereka alami yang menimbulkan

masalah psikologis. Manifestasi rangkaian gangguan psikologis pada anak yang tidak mampu mereka ungkapkan ke luar dapat menimbulkan hambatan perkembangan sosial akibat adanya rasa rendah diri. Rasa rendah diri ini muncul sebagai dampak ketidakberdayaan menghadapi situasi yang mereka hadapi dan juga sebagai perasaan terhambat dalam mengungkapkan diri untuk bisa berbagi dengan orang lain.

Tanaka et al. (2003) mengemukakan bahwa proses menggambar memberikan kesempatan kepada anak untuk tidak hanya mengungkapkan melalui media visual simbolis tetapi juga membuat anak-anak mampu menjalin narasi tentang peristiwa yang mereka alami. Dalam berbagai kondisi klinis misalnya didapati bahwa ketika anak-anak terhambat dalam mengungkapkan diri atas peristiwa yang mereka alami, maka hal ini berpeluang menimbulkan rasa terisolir, tidak berdaya, dan kelak mengarah kepada kecenderungan menyalahkan diri (*self-victimization*). Jadi, aktivitas menggambar merupakan jembatan bagi anak untuk menghubungkan pengalaman obyektif hidup mereka dengan kondisi subjektif yang mereka rasakan; di samping itu, menggambar juga memberikan kesempatan kepada anak untuk berbagi pengalaman dengan orang lain. Di satu pihak langkah berbagi ini berpeluang mengurangi beban psikologis yang mereka alami dan di lain pihak proses bernarasi melalui gambar membuka kesempatan kepada anak untuk bersikap reparatif dalam merangkai pengalaman hidup mereka. Sikap reparatif berarti bahwa anak dapat memodifikasi atau menyusun ulang rangkaian pengalamannya dengan visualisasi simbolis maupun representatif yang lebih layak. Misalnya anak pada mulanya menggambar dirinya bagaikan sebutir telur yang pecah; tetapi lewat proses reparatif ia menggambar seekor anak ayam yang muncul dari telur sebagai simbol kehidupan dan harapan baru.

Dalam pendekatan psikoterapinya, Tanaka et al. (2003) menggunakan teknik menggambar telur atau oval. Seorang anak diminta untuk mengawali gambar dengan membuat gambar oval (seperti telur) dan anak bisa membayangkannya seperti telur (jika ukuran agak kecil) atau membayangkan seperti mulut guha (*cave*) jika ukuran oval lebih besar. Selanjutnya anak diminta untuk menggambar

di dalam oval tersebut sesuai dengan tema pilihannya sendiri. Adakalanya ditemukan gambar sesuatu di dalam oval disertai dengan aktivitas yang dikenal sebagai *squiggle game*. *Squiggle* atau adakalanya juga disebut sebagai *scribble* pada mulanya diperkenalkan oleh Winnicott pada sekitar tahun 1970an. Bentuk *squiggle* atau *scribble* ini merupakan rangkaian goresan bebas tak beraturan seperti "benang kusut" yang bertujuan untuk menemukan bentuk tersembunyi dari goresan acak tumpeng tindih tersebut. Langkah ini juga digunakan sebagai salah satu cara untuk membina rapport dalam proses terapi, misalnya, dalam terapis menggambar "benang kusut" dan anak diminta menemukan bentuk tersembunyi dari goresan acak tersebut; atau sebaliknya anak diminta membuat goresan acak dan terapis menemukan bentuk tertentu dari goresan acak yang dibuat oleh anak. Dengan demikian terjadi proses komunikasi visual antara anak dan terapis.

Melalui proses menggambar oval dan *squiggle* di dalam oval, anak berkreasi dan berfantasi serta kemudian menyusun narasi peristiwa yang dialaminya; selanjutnya anak berkesempatan secara bebas untuk membubuhkan warna dan pola-pola tertentu dalam ekspresi gambarnya tersebut. Melalui rangkaian proses ini maka anak dapat lebih terbuka dalam mengungkapkan pengalaman hidupnya kepada orang lain, baik kepada terapis ketika proses terapi berlangsung atau kepada teman dan orang tua dalam kegiatan menggambar sehari-hari.

Salah satu contoh kasus yang dikemukakan Tanaka et al (2003) adalah remaja putri 13 tahun yang mengalami pelecehan emosional dan seksual; ia diabaikan oleh orangtua biologisnya dan sejak usia 8 tahun ia dibesarkan oleh kakek-nenek orangtua ibunya. Memasuki masa pubertas, ia mulai mengalami fobia sosial, menarik diri dari lingkungannya, dan menjadi sangat sensitif terhadap stimulasi sentuhan bahkan stimulasi suara. Ia sering mengeluh sakit tanpa bukti gangguan medis dan sering mengalami gejala panik di tengah keramaian, terutama, pada jam sibuk. Kasus di Jepang ini menjadi amat serius karena pada jam sibuk transportasi publik amat padat dan kepadatan di stasiun kereta amat tinggi. Ia sering mengalami kepanikan di tengah keramaian sehingga membutuhkan terapi. Melalui proses terapi dengan menggambar ia mulai mampu bernarasi lebih positif tentang dirinya.

Semula ia menggambarkan dirinya bagai di dalam telur dengan kulit telur adalah benteng dirinya terhadap lingkungan sosial. Ketika kulit telur retak, ada cahaya yang menembus celah dan menimbulkan silau yang menyakitkan. Namun dari dalam telur muncul bidadari yang ketakutan terkena cahaya yang menyilaukan, sehingga ia lalu berlari ke dalam guha dan bersembunyi dalam kegelapan. Tetapi lambat laun ia memberanikan diri untuk mengintip ke luar, sementara pecahan kulit telur yang terbawa menjadi cahaya di langit malam. Demikianlah remaja tersebut mengembangkan narasi hidupnya hingga ia akhirnya mampu mengatasi gangguan psikologis yang selama ini mengganggunya.

Menggambar Mandala

Proses menggambar oval dalam bentuk telur atau guha seperti di atas (Tanaka et al, 2003) sebenarnya amat mirip dengan proses menggambar mandala. Mandala sesungguhnya berarti lingkaran dan menggambar mandala adalah aktivitas menggambar ragam pola di dalam lingkaran. Menggambar mandala merupakan salah satu bentuk aktivitas terapi seni (*art therapy*), namun tentunya orang awam juga dapat melakukan aktivitas ini sebagai kegiatan sehari-hari. Boop, Grebe, dan Denny (2019) mengemukakan bahwa proses menggambar merupakan sarana untuk mencari tempat berlindung (*refuge*) dari tekanan emosional yang intens. Hasil gambar itu sendiri merupakan wadah (*container*) yang menampung pengalaman emosional yang dialami individu yang bersangkutan. Jadi, lingkaran adalah wadah metafora yang dapat digunakan oleh individu ketika ia menuangkan perasaan serta pengalaman hidupnya.

Tradisi membuat lukisan, gambar, atau dekorasi dalam bentuk mandala merupakan salah satu bentuk tradisi Tibet sebagai salah satu sarana meditasi dan, Carl Gustav Jung, salah seorang pelopor psikoanalisis mengemukakan bahwa menggambar mandala menimbulkan dampak menenangkan dan membuka peluang penyembuhan dari gejolak psikologis (Boop et al, 2019). Di samping itu, membuat gambar dalam bentuk lingkaran membuka peluang bagi individu untuk melakukan *centering* (Boop et al., 2019) yaitu pemusatan konsentrasi atas suatu kondisi atau pengalaman tertentu. Menyitir pandangan

sejumlah praktisi, Boop et al (2019) menjelaskan bahwa seringkali individu merasa bimbang untuk menggambar sesuatu pada latar kertas berbentuk persegi panjang atau kotak (*rectangle)* dan ketika mereka mengawalinya dengan membuat lingkaran, mereka merasakan adanya kenyamanan karena adanya ritme melingkar yang dinamis yang menghasilkan irama tertentu (*flow*). Dampak rasa nyaman ini menggugah mereka untuk berekspresi secara lebih dinamis sehingga membuka peluang bagi mereka untuk memperoleh kewaspadaan diri. Dengan demikian, mereka lebih berkesempatan mengembangkan kewaspadaan diri, mengobservasi diri secara lebih objektif, menyadari konflik yang mereka alami, dan lebih mewaspadai diri ketika dihadapkan kepada tantangan yang mereka alami.

Jung (2009), dalam *The Red Book,* mencantumkan ragam bentuk mandala beserta penjelasannya secara rinci termasuk ungkapan-ungkapan spiritual yang dialaminya ketika ia membuat gambar-gambar tersebut. Ia bernarasi tentang masing-masing gambar yang dibuatnya. Ia mengungkapkan gambar-gambarnya secara simbolis dan memiliki kandungan spiritual atas pengalaman batinnya. Melalui gambar-gambar tersebut ia menuangkan konsep pengalaman dirinya dan dari hasil karyanya itu pula ia mampu lebih mengenali dirinya. Jadi melalui karya gambar itu, Jung bertindak sebagai subyek dan obyek; ia sebagai observer dan ia juga yang diobservasi oleh dirinya sendiri.

Li dan Wu (2020) melaporkan bahwa aktivitas menggambar mandala di kalangan siswa perguruan tinggi di Tiongkok cenderung membantu mahasiswa mengatasi tekanan psikologis yang mereka hadapi selama menjalani proses pendidikan. Oleh karena itu mereka menyarankan agar kegiatan menggambar mandala dapat dijadikan salah satu kegiatan pendidikan di perguruan tinggi guna mengantisipasi tantangan kesehatan mental para mahasiswa selama menjalani proses pendidikan yang mengandung banyak tekanan psikologis. Mensitasi sejumlah penelitian sebelumnya, mereka melaporkan bahwa aktivitas menggambar mandala dapat mengatasi gangguan kecemasan dan bahkan mengatasi gangguan depresi pascastroke. Di samping itu aktivitas menggambar mandala juga memberi peluang

kepada individu untuk memperoleh *insight* karena melalui proses proyeksi gambar mandala, seorang individu dapat menjadi lebih waspada akan kepribadiannya sendiri.

Hubungan Seni dengan Kesejahteraan Psikologis

Hubungan aktivitas seni dengan kesejahteraan psikologis memang sejauh ini belum terjawab dengan pasti (Mastandrea, Fagioli, & Biasi, 2019). Di satu pihak sejumah hasil studi menunjukkan bahwa kegiatan seni terkait dengan kondisi afek pelaku, tetapi di lain pihak ada sejumlah kondisi yang justru bertentangan satu sama lain. Sebagai contoh, melukis pemandangan alam yang indah memberikan impresi keindahan dan pelukisnya mungkin mengalami rasa puas dalam membuat karya tersebut. Membuat lukisan kampung kumuh selayaknya menimbulkan rasa tidak menyenangkan karena suasana kumuh yang tidak nyaman; akan tetapi lukisan tersebut dapat menimbulkan kesan indah juga secara estetika.

Jika kita simak sejumlah karya seni dunia misalnya, ada banyak kontradiksi antara karya seni dengan kesejahteraan psikologis. Karya-karya Vincent van Gogh yang bernilai tinggi saat ini dan memperoleh apresiasi khusus dari para pengamat seni pada kenyataannya tidak sempat membawa kesejahteraan psikologis pada pelukisnya. Di era kehidupannya, van Gogh hanya sempat menjual satu karya, sedangkan karya lainnya tidak diminati masyarakat dan hal ini tentu tidak membuahkan kesejahteraan hidup baginya. Tetapi van Gogh terus berkarya dari waktu ke waktu atas bantuan dana dari adiknya, Theo, dan ungkapan-ungkapan lukisannya boleh jadi berhasil meringankan beban psikotiknya walau pada akhirnya upaya tersebut tidak lagi mampu menanggulangi tekanan hidup yang dirasakannya.

Kasus serupa juga dihadapi oleh Frida Kahlo yang sebagian besar hidupnya menderita akibat keterbatasan fisik yang dialaminya sejak ia berusia 16 tahun. Lukisan-lukisannya bernarasi tentang penderitaannya dari waktu ke waktu. Amat boleh jadi bahwa ungkapan-ungkapan dalam lukisan-lukisannya itu mampu membantunya bertahan dalam menghadapi tekanan kehidupan selama bertahun-tahun. Tetapi lukisan-lukisan Kahlo lebih

menghasilkan penggambaran rasa sakit walau lukisan itu memiliki nilai estetika yang tinggi.

Akan tetapi ulasan singkat Markovič (2012) mungkin dapat menjawab kemungkinan bahwa pengalaman estetika (seperti kegiatan melukis dan menggambar) merupakan kondisi mental khusus pada diri individu (*exceptional state of mind*) yang berlawanan dengan tuntutan kehidupan sehari-hari yang bersifat pragmatis. Kasus Elizabeth Layton mungkin dapat mewakili contoh yang dikemukakan Markovič. Layton menderita depresi lebih dari 30 tahun lamanya akibat kehilangan anggota keluarga termasuk salah seorang putranya yang meninggal dunia. Ia bekerja sebagai jurnalis di salah satu lembaga surat kabar USA. Masalah depressinya membawanya berusaha mengatasinya dan secara bertahap ia mengatasinya melalui kegiatan menggambar. Secara teknis karya gambarnya relatif standar; namun ungkapan simbolis serta narasinya dalam ekspresi visual karyanya membawanya ke arah lebih mengenali dirinya. Ia banyak mengisi kehidupannya di usia senja dengan menggambar yang membawa hidupnya menjadi lebih bahagia dan menemukan pasangan hidupnya. Rangkaian kisah hidup dan karya-karyanya menjadi kumpulan dokumentasi penting dalam salah satu sejarah seni rupa di USA dan tersimpan dalam Yayasan Layton yang dikelola oleh para cucunya.

Mastandrea et al. (2019) mengemukakan bahwa sejauh ini memang mekanisme hubungan seni dan kesejahteraan belum mampu terjawab. Akan tetapi, aspek estetika dalam pendidikan amat boleh jadi memiliki keterkaitan dengan kondisi psikologis dan fisiologis serta mempromosikan kesejahteraan psikologis dan meningkatkan gairah belajar. Setidaknya dari sudut pandang psikologis, khususnya dalam fungsi kognitif, adanya pengalaman estetika membangkitkan impresi positif dan kesan positif ini mempengaruhi munculnya afek positif.

Menggambar Memperbaiki Kesehatan

Rangkaian laporan kajian kesehatan menunjukkan bahwa ragam kegiatan seni termasuk seni musik, seni gerak, menulis ekspresif (*expressive writing*),

dan menggambar memperbaiki kondisi kesejahteraan psikologis pasien yang menjalani perawatan di rumah sakit (Stuckey & Nobel, 2010). Dalam berbagai laporan tersebut didapati bahwa aktivitas seni secara umum memperbaiki kondisi psikologis para pasien yang berada dalam perawatan kesehatan. Di antara rangkaian laporan tersebut dicantumkan bahwa aktivitas menggambar memperbaiki kondisi psikologis pada pasien hemodialisis, kanker, dan trauma.

Stuckey dan Nobel (2010) secara lebih rinci memaparkan bahwa masing-masing riset dilakukan dengan menggunakan metode pre-post test serta interviu di mana para pasien juga berpartisipasi dalam kegiatan seni. Kondisi para pasien hemodialisis yang sebelumnya mengalami gejala depresi akibat rutinitas cuci darah menjadi lebih baik setelah mereka mengikuti kegiatan menggambar sebagai bagian dari terapi yang mereka jalani. Simtom depresi mereka berkurang dan kondisi psikologis mereka secara keseluruhan menjadi lebih baik.

Hal serupa juga dialami oleh para pasien kanker. Sebelum mengikuti kegiatan menggambar, mereka menunjukkan gejala stres dan kecemasan tinggi dan sesudah mereka mengikuti serangkaian terapi menggambar, tingkat kecemasan mereka menurun; mereka lebih mampu mengatasi stres dan kesejahteraan psikologis mereka menjadi lebih baik. Mereka menjadi lebih mampu menghargai diri, lebih bersikap positif dalam menyikapi pengalaman hidup, dan memiliki identitas sosial yang lebih baik. Dalam konsep kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Ryff (2014), mereka menjadi lebih mampu menerima diri dan berelasi positif dengan lingkungan. Adapun kondisi para pasien yang mengalami trauma menjadi lebih baik setelah mereka menjalani terapi menggambar; mereka menjadi lebih peduli akan diri sendiri (*self compassionate*), merasa lebih sejahtera, dan memiliki tujuan hidup *(sense of purpose)* yang lebih realistis.

1.3 Penutup

Menggambar merupakan aktivitas sederhana yang mungkin untuk dilakukan oleh setiap orang dalam berbagai tingkat usia perkembangan. Menggambar merupakan ekspresi visual untuk melengkapi bahkan adakalanya menggantikan fungsi ekspresi verbal. Melalui aktivitas menggambar individu

berpeluang mengekspresikan diri, baik guna berbagi dengan orang lain maupun guna memperoleh umpan balik dari hasil proyeksi pengalaman hidupnya. Berbagi pengalaman hidup dengan orang lain melalui media visual gambar di samping verbal akan lebih memperkaya peluang individu dalam mengemukakan gagasan, persepsi, dan pengalaman emosionalnya untuk lebih dapat dipahami oleh lingkungan sosial keluarga dan masyarakat. Berkesempatan memperoleh umpan balik dari hasil proyeksi visual membuka lebih banyak peluang bagi individu untuk lebih waspada akan pikiran, perasaan, dan tindakannya sebagai responsi dalam berinteraksi dengan lingkungan. Bersikap waspada terhadap responsi pribadi dan terhadap lingkungan kehidupan membuka peluang lebih besar bagi individu untuk dapat menyesuaikan diri dengan lebih baik di dalam lingkungan hidupnya. Penyesuaian diri yang lebih baik dalam lingkungan kehidupan akan membuat individu merasa lebih sejahtera secara psikologis.

Kesejahteraan psikologis bukan sekadar kebahagiaan dan kepuasan dalam berkehidupan tetapi juga kemampuan menerima diri, membina relasi dengan orang lain, mampu menguasai lingkungan, bertindak otonom, memiliki tujuan hidup realistis, dan mampu mengembangkan diri dengan lebih baik ke masa depan. Melalui aktivitas menggambar tumbuhan, hewan, dan bahkan potret diri memberi peluang bagi individu untuk belajar dengan lebih cermat mengenali lingkungan. Melalui rangkaian pelatihan menggambar membuat individu mampu meningkatkan keterampilan estetika visual guna menghasilkan karya visual yang dapat dinikmati, baik oleh diri sendiri maupun oleh orang lain. Kalaupun secara kualitas estetika boleh jadi individu mengalami keterbatasan, namun ia tetap berpeluang mengembangkan keterampilannya dalam bernarasi simbolis. Melalui narasi simbolis ini individu dapat lebih berkesempatan berbagi pengalaman hidup dengan orang lain. Melalui proses ini kesempatannya untuk berinteraksi sosial menjadi lebih terbuka.

Interaksi sosial merupakan aspek penting dalam kehidupan bermasyarakat karena pada hakikatnya individu adalah makhluk sosial. Kesenjangan interaksi

sosial membuat individu mengalami rasa terisolir dan rasa terisolir dapat menimbulkan keterasingan yang selanjutnya dapat menggugah munculnya kecemasan serta depresi. Dalam kondisi tertentu seperti pada periode COVID-19, interaksi sosial masyarakat relatif terganggu. Pembatasan kontak sosial cenderung memaksa individu untuk bertahan dalam kesenjangan sosial yang sesungguhnya kurang selaras dengan hakikat alami manusia sebagai makhluk sosial yang butuh berinteraksi satu sama lain. Aktivitas menggambar membuka peluang bagi individu untuk dijadikan salah satu sarana berekspresi, berbagi pengalaman hidup, beroleh umpan balik, hingga membuat diri lebih terampil dalam menuangkan gagasan, persepsi, dan bernarasi sosial. Kesempatan menuangkan gagasan, persepsi, serta bernarasi sosial akan membuka peluang bagi individu untuk meningkatkan kesejahteraan psikologisnya.

Aktivitas menggambar sebagai salah satu bentuk aktivitas estetik sederhana mudah dilakukan di berbagai tempat dengan ragam sarana yang memadai dan bahkan dengan standar minimum. Dewasa ini perangkat menggambar banyak tersedia untuk dapat dengan mudah diperoleh di berbagai tempat. Tantangan terbesarnya sesungguhnya adalah niat untuk mencoba melakukan kegiatan tersebut. Kendala utamanya sesungguhnya berasal dari kesalahan persepsi awal akibat pengaruh pendidikan masa lampau yang kurang menghargai kemampuan individu mengungkapkan diri ketika ia belum mencapai taraf perkembangan yang memadai. Tuntutan orang dewasa, khususnya para orang tua dan guru, atas diri anak-anak untuk serta merta mampu memproyeksikan kemampuan estetika unggul pada taraf usia yang masih terlalu muda merupakan beban psikologis bagi anak dalam mengembangkan kemampuan komunikasi visual pada taraf usia yang lebih dewasa. Demikian pula yang terjadi pada orang dewasa akibat mereka menetapkan standar kualitas karya visual yang terlalu tinggi sehingga membuat individu cenderung merasa kurang, bahkan tidak berdaya, dalam menuangkan gagasan visual secara lebih ekspresif. Padahal dalam komunikasi verbal pun kualitas komunikasi individu berbeda antara satu dengan lainnya. Dalam berkomunikasi verbal, ada individu yang pandai merangkai kata dan menyusun kalimat dengan

baik dan ada pula mereka yang memiliki keterbatasan dalam berkomunikasi. Proyeksi visual melalui proses menggambar membuka peluang bagi individu untuk melengkapi komunikasi verbalnya dengan simbol-simbol visual untuk lebih dapat dipahami oleh lingkungan sosialnya.

Ragam laporan ilmiah telah memberikan banyak bukti tentang manfaat kegiatan menggambar untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Sekalipun keterkaitan unsur estetika dengan fungsi neurologis masih membutuhkan telaah yang lebih mendalam untuk dapat menemukan jembatan di antara keduanya, namun telah banyak didapati adanya hubungan bermakna antara proses aktivitas visual estetika dengan kesejahteraan psikologis, dan bahkan dengan kesejahteraan fisik. Kajian keterkaitan aktivitas seni termasuk menggambar secara cukup jelas dipaparkan oleh Stuckey dan Nobel (2010), sementara Malchiodi (2003) telah memaparkan dengan cukup luas bidang cakupan aktivitas menggambar sebagai sarana terapeutik yang terkait dengan ragam masalah psikologis.

Selama ini aktivitas menggambar di dalam kegiatan pendidikan memperoleh porsi yang relatif kecil jika dibandingkan dengan pendidikan dan pengajaran bidang lainnya; padahal, kegiatan menggambar memberikan peluang besar bagi siswa untuk mengatasi masalah psikologis mereka selama menjalani program pendidikan (Li & Wu, 2020). Oleh karena itu layak dipertimbangkan kiranya bahwa kegiatan seni khususnya menggambar lebih banyak memperoleh porsi di dalam pendidikan di sekolah dan bahkan hingga di perguruan tinggi. Laporan yang dikemukakan oleh Li dan Wu (2020) memang lebih menitikberatkan proses menggambar mandala. Membuat mandala (termasuk menggambar atau membentuk mandala dari butiran pasir dan bebatuan) sesungguhnya telah berlangsung berabad-abad lamanya pada masyarakat Tibet. Oleh karena itu, jika aktivitas menggambar mandala dapat membantu siswa meredakan gejolak psikologis mereka dalam pendidikan maka hal itu bukanlah sesuatu yang baru. Hanya saja selama ini kegiatan tersebut mungkin kurang memperoleh perhatian dari kalangan pendidik karena berbagai alasan yang masih perlu dikaji lebih lanjut.

Di dunia psikologi nama Carl Gustav Jung amat dikenal sebagai salah

seorang pelopor psikoanalisis; bahkan teori-teori psikoanalisisnya relatif lengkap dalam menjelaskan terbentuknya kepribadian individu. Rangkaian gambar karya Jung (2009) sendiri yang tersusun sejak lama memang baru sempat disusun ulang oleh Sonu Shamdasani dan dipublikasikan dalam bentuk *The Red Book*. Di dalam *The Red Book* tercantum karya-karya Jung dalam bentuk "mandala" yang tidak senantiasa harus dalam bentuk lingkaran melainkan ada yang berbentuk segi tiga atau segi empat, namun kesemuanya dipenuhi oleh narasi simbolis dan perjalanan spiritual Jung dalam proses menemukan jati dirinya dan memperoleh kesejahteraan psikologis dengan dimensi seperti yang dipaparkan oleh Ryff (2014).

Sekalipun banyak temuan mendapati bahwa aktivitas menggambar memiliki manfaat guna meningkatkan kesejahteraan psikologis, namun adalah juga merupakan tantangan untuk menggugah anggota keluarga agar mereka aktif melakukan kegiatan menggambar. Banyak orang menghindari aktivitas menggambar dengan alasan tidak bisa menggambar atau setidaknya gambarnya tidak bagus. Padahal aktivitas menggambar yang dimaksud bukan bertujuan untuk memperoleh nilai tertentu di sekolah, tidak juga untuk dipamerkan, melainkan untuk dijadikan sarana pengungkapan diri secara visual. Adalah juga suatu kemungkinan untuk mendokumentasikan pengungkapan diri secara visual ini ke dalam bentuk jurnal seperti layaknya buku harian yang dipenuhi dengan ilustrasi gambar. Melalui ungkapan visual dan narasi yang tersimpan dalam jurnal, individu dapat senantiasa melakukan refleksi tentang pengalaman hidupnya dari waktu ke waktu, menambah pemahaman dan kewaspadaan akan dirinya sendiri yang merupakan bagian dari kesejahteraan psikologis.

Menggambar menjadi salah satu pilihan langkah guna meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan pertimbangan bahwa aktivitas ini relatif sederhana untuk dapat dilakukan dalam keterbatasan. Kebutuhan kertas gambar dan alat gambar seperti pensil atau pen sudah cukup memenuhi persyaratan minimum. Tentunya kelengkapan fasilitas gambar senantiasa berpeluang untuk dapat ditingkatkan sesuai kebutuhan dan ketersediaan. Namun dalam kondisi

terbatas individu sesungguhnya tetap berpeluang untuk memenuhi persyaratan minimal tersebut dan mengupayakan aktif menggambar guna meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dewasa ini di tengah masalah COVID-19, sarana menggambar masih terbuka untuk diperoleh di mana-mana. Sedangkan di masa lampau pada era revolusi sosial ketika keterbatasan justru berlangsung di mana-mana, masyarakat tetap dapat berekspresi visual bahkan dalam bentuk grafiti dalam ukuran raksasa. Hal ini menunjukkan bahwa sesungguhnya perangkat fasilitas dapat diupayakan namun kesemuanya dilandasi oleh niat yang bersangkutan. Kesejahteraan psikologis adalah hal yang penting untuk dimiliki seseorang dan salah satu cara sederhana untuk bisa mendapatkannya adalah dengan menggambar.

Referensi

Adelphi Psych Medicine Clinic. (n.d). *The history of art therapy*. https://adelphipsych.sg/the-history-of-art-therapy/

Alcaraz, K., Eddens, K.S., Blasé, J.L., Diver, W.R., Partel, A.V., Teras, L.R., Stevens, V.L., Jacobs, E.J., & Gapstur, S.M. (2019). Social isolation and mortality in US Black and White Men and Women. *American Journal of Epidemiology, 188*(1)*,* 102-109. Diunduh tanggal 4 September 2021 dari: https://academic.oup.com/aje/article/188/1/102/5133254?login=true

Bialik, K. (2018). *Americans unhappy with family, social or financial life are more likely to say they feel lonely.* Pew Research Center. Diunduh tanggal 4 September 2021 dari: https://www.pewresearch.org/fact-tank/2018/12/03/americans-unhappy-with-family-social-or-financial-life-are-more-likely-to-say-they-feel-lonely/

Boop, J., Grebe, A.M., & Denny. J.H. (2019). *Healing through the arts for non-clinical practitioners*. Hershey, PA: IGI Global. Diunduh tanggal 4 September 2021 dari: https://books.google.co.id/books?id=4P5oDwAAQBAJ&pg=PA30&lpg=PA30&dq=drawing+mandala+to+resolve+conflict&source=bl&ots=XQmkHRqiYI&sig=ACfU3U0q43lfqYjFAshD4UezLvbL4bJQEw&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwj1pbnF7eTyAhU-73MBHZ6UCh8Q6AF6BAgTEAM#v=onepage&q=drawing%20mandala%20to%20resolve%20conflict&f=false

Cassirer, E. (1962). *An essay on man*. New Haven, CT: Yale University Press.

Clair, R., Gordon, M., Kroon, M., & Reily, C. (2021). The effect of social isolation on well-being and life satisfaction during pandemic. *Humanities and Social Sciences Communications*. Diunduh tanggal 4 September 2021 dari: https://www.nature.com/articles/s41599-021-00710-3

Gassman-Pines, A., Ananat, E.A., & Fitz-Henley, J. (2020). COVID-19 and parent-child psychological well-being. *Pediatrics, 146*(4). Diunduh tanggal 3 September 2021 dari: https://pediatrics.aappublications.org/content/146/4/e2020007294

Gladstone, G.L., Parker, G.B., Mitchell, P.B., Malhi, G.S., Wilhelm, K., & Austine,

M.P. (2004). Implications of childhood trauma for depressed women: An analysis of pathways from childhood sexual abuse to deliberate of self-harm and revictimization. *American Journal of Psychiatry, 161*, 1417-1425.

Jung, C.G. (2009). *The red book*. S.Shamdasani (Ed.). New York. NY: W.W. Norton & Co.

Kleiner, F.S. (2020). *Gardner's art through the ages* (16th.ed). Boston, MA: Cengage Learning. Diunduh tanggal 2 September 2021 dari: https://archive.org/details/gardnersartthroughtheagesfreds.kleiner/page/n3/mode/2up

Khosaba, D.M. & Maddi, S.R. (1999). Early experiences in hardiness development. Consulting *Psychology Journal, 51*, 106-116.

Li, J., & Wu, B. (2020). The application of mandala drawing in psychological education in universities. International Conference on Education Studies: Experience and Innovation. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research (493*). Diunduh tanggal 4 September 2021 dari: https://www.researchgate.net/publication/347401614_The_Application_of_Mandala_Drawing_in_Psychological_Education_in_Universities

Loades, M.E., Chatbum, E., Higson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, E., Linney, C., McManus, M.N., Borwick, C., & Crawley, E. (2020). Rapid systematic review: The impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of COVID-19. *Journal of American Academic Child Adolescent Psychiatry, 59*(11), 1218-1239. Diunduh tanggal 4 September 2021 dari: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7267797/

Lowenfeld, V., & Brittain, W.L. (1987). *Creative and mental growth* (8th ed.). New York, NY: Prentice-Hall.

Malchiodi, C.A. (2003). The art and science of art therapy. In C.A. Malchiodi (Ed.). *Handbook of art therapy* (pp.1-5). New York, NY: Guilford Press.

Markovič, S. (2012). Components of aesthetic experience: Aesthetic fascination, aesthetic appraisal, and aesthetic emotion. *I – Perception, 3*(1), 1-17. Diunduh

tanggal 4 September 2021 dari: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23145263/

Mastandrea, S., Fagioli, S., & Biasi, V. (2019). Art and psychological well-being: Linking the brain to the aesthetic emotion. *Frontiers in Psychology*. Diunduh tanggal 4 September 2021 dari: https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.00739/full#ref37

Riley, S. (2003). Using art therapy to address adolescent depression. In C.A. Malchiodi (Ed.). *Handbook of art therapy. (pp.220-228)*. New York, NY: Guilford Press.

Ryff, C.D (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudamonia. *Psychotherapy and Psychosomatics, (83),* 10-28. Diunduh tanggal 2 September 2021 dari: https://www.karger.com/Article/Pdf/353263

Ryff, C.D., & Singer, B. (1996). Psychological wellbeing: Meaning, measurement and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics, 65 (1*), 14-23. Diunduh tanggal 2 September 2021 dari: https://www.researchgate.net/publication/14366097_Psychological_Weil-Being_Meaning_Measurement_and_Implications_for_Psychotherapy_Research

Stuckey, H.L., &. Nobel, J. (2010). The connection between art, healing and public health: A review of current literature. *American Journal of Public Health, 100*(2)*,* 254-263. Diunduh tanggal 4 September 2021 dari: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2804629/

Tanaka, M., Kakuyama, T., & Urhausen, M.T. (2003). Drawing and storytelling as psychotherapy with children. In C.A. Malchiodi (Ed). *Handbook of art therapy.* (pp.125-138). New York, NY: Guilford Press.

Villani, L., Pastorino, R., Molinari, E., Anelli, F., Ricciardi, W., Graffigna, G., & Boccia, S. (2021). Impact of the COVID-19 pandemic on psychological well-being of students in an Italian university: A web-based cross-sectional survey. *Globalization and Health, 17* (39). Diunduh tanggal 3 September 2021 dari: https://globalizationandhealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12992-021-00680-w

World Health Organization (2001). *The world health report 2001. Mental health: New understanding, new hope*. Geneve, World Health Organization.

Profil Penulis

Dr. Monty P. Satiadarma, S.Psi., MS/AT., MFCC., DCH., Psikolog.

Monty P. Satiadarma (MPS) memperoleh pendidikan sebagai doktorandus psikologi pada tahun 1982 dari Universitas Indonesia. Selanjutnya MPS menempuh pendidikan dalam bidang terapi seni dari Emporia State University, Kansas, USA. MPS juga mempelajari konseling dan psikoterapi keluarga dari Notre Dame de Damur, Belmont, CA. MPS memperoleh gelar doktor dalam bidang ilmu psikologi dari Universitas Indonesia. MPS merupakan salah satu pendiri Fakultas Psikologi Tarumanagara. Saat ini, MPS aktif sebagai staf pengajar Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, dewan pembina Indonesian Art Therapy Community (IATC), International Board Member International Academic Forum (IAFOR), dan menjalani praktik sebagai psikolog klinis. Beberapa karya MPS adalah studi kasus dalam art therapy (dipresentasikan dalam kongres internasional) dan buku-buku nasional, antara lain "Cerdas dengan Musik", "Dasar-Dasar Psikologi Olahraga", dan "Mendidik Kecerdasan".

PENERBIT

LPPI UNTAR (UNTAR Press)
Lembaga Penelitian dan Publikasi Ilmiah
Universitas Tarumanagara

Jln. Letjen S. Parman No. 1
Kampus I UNTAR, Gedung M, Lantai 5
Jakarta 11440

Email: dppm@untar.ac.id

ISBN 978-623-6463-13-0

HAK CIPTA © 2021 Universitas Tarumanagara