

PENERAPAN *ART THERAPY* DALAM MENGATASI *LONELINESS* WANITA DEWASA AWAL SEBAGAI ANAK TUNGGAL DENGAN ORANGTUA BERCERAI

Karunia Putri Damanik¹⁾, Monty P. Satiadarma^{*2)}, Denrich Suryadi³⁾

¹⁾ Fakultas Psikologi, Universitas Tarumangara
karuniadamanik@gmail.com

^{*2)} Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara
montys@fpsi.untar.ac.id

³⁾ Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara
denrichs@fpsi.untar.ac.id

This study aims to uncover the role of art therapy in overcoming loneliness in early adult women as only children with divorced parents. The loneliness of the only child with divorced parents is different from children with siblings who support each other after the divorce of parents. This causes only children to feel lonely and alone. Therefore, the intervention used in this study is art therapy because it is hoped to be able to help only children express their feelings and overcome loneliness. Psychological examinations were carried out on two early adult female subjects (aged 22 to 28 years) as only children with divorced parents. This research took place in a span of five months, starting in February 2017 to June 2017. The result of this study quantitatively shows significant change seen from the decrease in loneliness score using the UCLA Loneliness Scale questionnaire with $p(0.021 < 0.05)$, while qualitatively not showing any meaningful change.

Keywords: divorce, loneliness, art therapy, only child, woman

Penelitian ini bertujuan untuk melihat peran *art therapy* dalam mengatasi *loneliness* pada wanita dewasa awal sebagai anak tunggal dengan orangtua bercerai. Kesendirian anak tunggal dengan orangtua bercerai berbeda dengan anak memiliki saudara yang saling mendukung satu sama lain pasca perceraian orangtua. Hal tersebut menyebabkan anak tunggal lebih mudah merasa kesepian dan sendirian. Oleh karena itu, intervensi yang digunakan dalam penelitian ini adalah *art therapy* karena diharapkan dapat membantu anak tunggal untuk dapat membantu mengungkapkan perasaan dan mengatasi *loneliness*. Pemeriksaan psikologis dilakukan terhadap dua orang subyek wanita dewasa awal (berusia 22 hingga 28 tahun) sebagai anak tunggal dengan orangtuanya bercerai. Penelitian ini berlangsung dalam rentang waktu lima bulan, dimulai pada Februari 2017 sampai dengan Juni 2017. Hasil penelitian ini secara kuantitatif menunjukkan perubahan yang signifikan terlihat dari penurunan angka *loneliness* dengan menggunakan kuesioner UCLA *Loneliness Scale* yaitu $p(0.021 < 0.05)$, sedangkan secara kualitatif kurang menunjukkan adanya perubahan yang bermakna.

Kata kunci: perceraian, *loneliness*, *art therapy*, anak tunggal, wanita

1. PENDAHULUAN

Ekspresif terapi didefinisikan sebagai penggunaan seni, musik, tarian, drama, puisi, atau penulisan kreatif, permainan, *sandtray* dalam konteks psikoterapi, konseling, rehabilitasi, atau perawatan kesehatan (NCCATA, 2004a). Sementara, ekspresif terapi dapat dianggap sebagai domain yang unik dalam psikoterapi dan konseling banyak domain yang kemudian terdapat beberapa pendekatan di dalam ekspresif terapi salah satunya *art therapy* (Malchiodi, 2003). *Art therapy* adalah cara teraupetik untuk mendamaikan konflik emosional, mendorong kesadaran diri, mengembangkan keterampilan sosial, mengelola perilaku, memecahkan masalah,

mengurangi kecemasan, membantu orientasi realitas, dan meningkatkan harga diri (American Art Therapy Association, 2004).

Penggunaan aktivitas menggambar atau melukis sebagai sebuah bentuk *therapy* didasarkan pada asumsi gambar merupakan bentuk komunikasi yang tidak langsung, bersifat alam bawah sadar, selain itu memberikan cara untuk mengekspresikan pikiran dan perasaannya yang terancam (Malchoidi, 2001). Akibatnya, praktik *art therapy* saat ini digunakan dalam *treatment* untuk mengatasi trauma dan segala emosi terpendam seperti *loneliness*, *management stress*, ataupun gangguan psikologis lain (Ballou, 1995; Cohen, Barnes, & Rankin, 1995; Morgan & white, 2003 dalam Collie, Backos, Malchiodi, & Spiegel, 2006).

Sedangkan, *loneliness* sendiri mengacu pada pengalaman psikologis negatif yang terkait dengan pengalaman interpersonal individu (Rotenberg et al., 2004, dalam Bogaerts, 2006). Menurut penelitian Jenny de Jong-Gierveld (1987, dalam Myers, 2010), *loneliness* dapat terjadi pada individu yang kurang memiliki keterikatan dengan orang lain. Hal tersebut semakin lebih besar kemungkinan dirasakan anak tunggal. Keadaan dimana anak tunggal selalu menjadi fokus kasih sayang dari orangtua dapat membuat anak tunggal mengalami kesulitan dalam membagi kasih sayangnya dengan orang lain (Hadibroto, 2002).

Perceraian orangtua memiliki dampak jangka pendek dan dampak jangka panjang terhadap anak. Oleh karena itu, perceraian cenderung memiliki dampak emosional dan psikologis yang negatif pada anak (Herzog & Sudia, 1973 dikutip dalam Coltrane & Collins, 2001). Menurut McLanahan dan Booth (dikutip dalam Feltey, 1995) anak yang tinggal bersama orangtua tunggal ketika menjadi dewasa akan lebih rentan mengalami *loneliness*. Anak yang berasal dari keluarga bercerai juga dapat memiliki ketidakstabilan dalam menjalin hubungan dengan orang di sekitarnya sehingga hal tersebut memicu anak semakin mengalami *loneliness*. Kondisi tersebut tentunya berbeda dengan perceraian orangtua yang berdampak pada anak tunggal.

Hasil studi di Cina oleh Wang, Hou, dan Xu (2012) juga menyatakan bahwa anak tunggal dengan orangtua yang bercerai cenderung memiliki tingkat depresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan anak tunggal dengan orangtua yang utuh atau bersatu kembali setelah perceraian. Hal tersebut didukung karena anak tunggal akan lebih mudah merasa kesepian dan sendirian karena tidak memiliki saudara untuk mendapatkan dukungan, sedangkan anak dengan saudara akan saling mendukung satu sama lain pasca perceraian orangtua mereka. Anak tunggal dengan orangtua yang bercerai akan memiliki banyak waktu untuk dirinya sendiri hal tersebut membuat anak tunggal cenderung egois dan tidak peka terhadap lingkungan sekitar (Laybourn, 1994).

Pada saat masa dewasa, kecemasan yang bersumber dari perceraian orangtua menghambat mereka untuk membangun suatu hubungan kedekatan dengan orang lain. Ketika beranjak pada periode dewasa awal, mereka memasuki tahap *intimacy versus isolation* di mana tugas utama perkembangannya adalah menjalin *intimate relationships* dan selanjutnya menikah (Papalia, Olds & Feldman, 2009). Hubungan orangtua dan anak menjadi penting karena melandasi persepsi anak dalam membentuk hubungan sosial di masa dewasa (Riggio, 2004). Hubungan sosial tersebut termasuk dalam aspek bisnis (Bradbury, Fincham, & Beach, 2000), dan yang paling berpengaruh adalah kepuasan hubungan interpersonal. Jika hubungan orangtua buruk, di masa dewasa anak juga akan memersepsikan buruk di dalam suatu hubungan interpersonal (Acitelli & Antoncci, 1994).

Selain itu, ketika memasuki usia dewasa awal, dampak perceraian orangtua memiliki dampak lebih besar terjadi pada anak perempuan dibandingkan anak laki-laki dalam mengalami kesulitan maupun kegagalan dalam menjalin hubungan dekat dengan orang lain sebagai akibat dari perceraian orangtuanya (Mustonen, Taina & Olli, 2011). Ketika memasuki usia dewasa pengaruh tersebut akan lebih berpengaruh kuat pada anak perempuan dibandingkan pada anak laki-laki. Hal tersebut mungkin tidak berdampak secara langsung terhadap hubungan kelekatan, tetapi

dapat memengaruhi elemen-elemen lain dalam perkembangan pribadi dan sosial pada masa remaja, yang kemudian memungkinkan mengurangi kualitas hubungan kelekatan dengan orang lain sehingga menjadi *loneliness* pada masa dewasa mereka. (Mustonen, et, al., 2011).

Kemudian, ditambah lagi, kebiasaan anak tunggal juga sering dikaitkan untuk menghadapi masalah sendiri sehingga sulit untuk terbuka dan saling terbuka dengan orang lain (Nachman & Thompson, 1997). Hal tersebut menyebabkan anak tunggal sedikit merasa kehilangan kasih sayang dibandingkan anak yang memiliki saudara kandung pasca perceraian.

Pada individu yang mengalami *loneliness* akibat perceraian yang dialami orangtuanya, aktivitas menggambar dapat membantunya untuk menyalurkan perasaan-perasaan negatif termasuk perasaan *loneliness* (Malchoidi, 2003). Dengan demikian, diharapkan *art therapy* dapat merefleksikan perasaan individu mengenai hal yang dirasakannya mengenai perasaan *loneliness* akibat perceraian orangtuanya sehingga dapat menjalin hubungan yang positif dengan lingkungan.

Rumusan Masalah dan Pertanyaan Penelitian

Apakah penerapan *art therapy* dapat membantu mengatasi *loneliness* pada anak tunggal wanita dewasa awal yang mengalami perceraian orangtua?

2. METODE PENELITIAN

Partisipan penelitian

Teknik pemilihan subyek dalam penelitian ini adalah teknik *criterion*. Partisipan pada penelitian ini adalah individu anak tunggal wanita dewasa awal yang mengalami perceraian orangtua pada saat masa anak-anak (*childhood*). Teori periode dewasa awal dari Erikson tersebut kemudian dikembangkan oleh Levinson menjadi *Entering the Adult World* (22-28 tahun).

Desain penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *exploratory research*. Menurut Blaike (2000) desain *exploratory* bertujuan untuk mendapatkan informasi mengenai sebuah fenomena yang terjadi dalam kelompok besar maupun individual dengan menggunakan data kuantitatif dan data kualitatif.

Setting lokasi dan perlengkapan penelitian

Penelitian ini dilakukan di Laboratorium Psikologi Universitas Tarumanagara, Jakarta Barat. Penelitian ini menggunakan kuesioner *loneliness*, peralatan menggambar dan melukis seperti buku gambar A3, pensil 2B, dan pensil warna, cat air, krayon (*pastel oil*).

Pengukuran

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan pengukuran data bersifat kuantitatif dan juga kualitatif. Pengukuran pertama dilakukan saat *screening* menggunakan kuesioner UCLA *Loneliness Scale*. Pengukuran selanjutnya, peneliti menggunakan data kualitatif adalah observasi dan wawancara untuk melihat gambaran *loneliness* dari dalam diri partisipan. Selain itu, peneliti juga melakukan interpretasi data yang diperoleh dari hasil tes proyektif (DAP, BAUM, HTP, dan WZT).

Prosedur penelitian

Prosedur meliputi tahap persiapan, pelaksanaan intervensi, dan penutup. Pada tahap persiapan, peneliti melakukan kajian literatur dan persiapan program. Pada tahap pelaksanaan, peneliti melaksanakan 8 sesi kegiatan dengan berbagai tujuan, media, proses yang diharapkan dan outcomes. Pada tahap penutup, peneliti melaksanakan analisis data dan penulisan laporan hasil penelitian. Tabel 1 menunjukkan gambaran pelaksanaan intervensi.

Tabel 1. Gambaran Pelaksanaan Intervensi

Sesi	Kegiatan	Tujuan	Media	Proses yang diharapkan	Outcomes
1	<i>Emotional expression</i> ---- <i>Recalling event</i>	Subyek diberikan media untuk dapat mengungkapkan emosi terdalam yang tidak tersalurkan seperti perasaan kesepian, kesedihan, dan kemarahan. Aktivitas ini juga melibatkan proses <i>recalling event</i> , mengingat kembali kejadian yang telah dialami (Landgarten, 1981).	Kertas A3, pensil 2B, dan pensil warna, oil pastel, soft pastel, spidol.	Subyek mampu mengekspresikan perasaan dan pikirannya ke dalam gambar. Selanjutnya, subyek mampu mendeskripsikan gambar kepada peneliti.	Perasaan sedih, marah, malu, dan perasaan negatif lainnya yang didapatkan dari pengalaman buruk masa lalu.
2	<i>Restitution (finding alternatif solution)</i>	Subyek menyadari permasalahan yang sedang dihadapi dan mencari solusi untuk mengatasi	Kertas A3, pensil 2B, dan pensil warna, oil pastel, soft pastel, spidol, cat air 12 warna.		Perasaan optimis
3	<i>Self identification (Self potrait)</i>	Untuk mengetahui bagaimana subyek memandang diri sendiri, dan sejauh mana subyek mengenali diri sendiri (Rubin, 2010). Sebagai media teraupetik: <i>Self exploration, self introjection</i> (Nunez, 2008).	Kertas A3, pensil 2B, dan pensil warna, oil pastel, soft pastel, spidol, cat air 12 warna.	Subyek mampu menggambar <i>self potrait</i> dan menceritakan gambaran dirinya.	Semakin memahami diri secara menyeluruh dan memahami kemampuan diri sehingga dapat membantu subyek untuk menurunkan tingkat <i>loneliness</i> .
4	What's your dream?	Untuk mengeksplorasi impian dan harapan subyek, memunculkan motivasi subyek untuk mewujudkannya	Kertas A3, pensil 2B, dan pensil warna, oil pastel, soft pastel, spidol, cat air 12 warna.	Subyek mengetahui impian yang diwujudkan.	Menumbuhkan <i>insight</i> dalam diri subyek sehingga merasa optimis dan termotivasi untuk mewujudkan impian dengan begitu dianggap mampu mengatasi <i>loneliness</i>
5	<i>How to pursue</i>	Memvisualisasikan langkah-langkah	Kertas A3, pensil 2B, dan	Subyek mampu membuat	Membantu subyek semakin

	<i>your dream?</i>	yang akan ditempuh untuk mewujudkan impian subyek.	pensil warna, oil pastel, soft pastel, spidol, cat air 12 warna.	perencanaan yang terstruktur untuk mewujudkan impiannya.	memotivasi diri dengan membuat perencanaan konkrit dalam mewujudkan impian.
6	<i>Strenght awareness</i>	Bertujuan untuk membangkitkan kekuatan dalam diri subyek dari alam bawah sadar ke alam sadar (Landgarten, 1981).	Kertas A3, pensil 2B, dan pensil warna, oil pastel, soft pastel, spidol, cat air 12 warna.	Subyek mampu menyadari kekuatan diri	Membantu subyek menemukan kekuatan dalam diri sehingga ketika ia dihadapkan dalam suatu masalah hal tersebut mampu menguatkan diri subyek.
7	<i>Emotional expression</i>	Mengekspresikan kembali emosi yang subyek rasakan saat ini	Kertas A3, pensil 2B, dan pensil warna, oil pastel, soft pastel, spidol, cat air 12 warna.	Subyek mampu mengenali emosi yang sedang dirasakan untuk divisualkan di dalam gambar wajah.	Membantu klien untuk mengevaluasi memahami perasaan yang ia rasakan dan semakin peka terhadap kondisi perasaan sendiri.
8	Terminasi dan <i>Post test</i>	Kesimpulan dari keseluruhan terapi, perkembangan melihat perubahan dan peranan <i>art therapy</i> dengan menggunakan UCLA <i>Loneliness Scale</i>	Kertas dan alat tulis		Mengevaluasi setiap sesi guna melihat perkembangan dan perubahan agar dapat membantu mengatasi <i>loneliness</i> .

3. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisis dan hasil intervensi subyek 1 (EM)

Berdasarkan data pada tabel 2, dapat dilihat bahwa pada satu skala yang sama EM menunjukkan perubahan. Pada skala UCLA *loneliness scale*, EM mengalami penurunan dalam tingkat *loneliness*. Pada tabel terlihat skor 59.00 menjadi skor 43. Hal ini mengindikasikan bahwa setelah diberikan intervensi, EM memiliki tingkat *loneliness* yang menurun.

Tabel 2. Skor Subyek EM Sebelum dan Sesudah Intervensi

Inisial	<i>Pre-test UCLA Loneliness Scale</i>	<i>Post-test UCLA Loneliness Scale</i>
EM	59.00	43.00

Pada sesi pertama, subyek EM masih terlihat ragu-ragu dalam menggoreskan pensil ke tas kertas, ia bahkan tidak bersedia menggunakan pensil warna ataupun oil pastel yang telah disediakan. Namun, ia mampu menceritakan hal yang ia gambar dan mengungkapkan emosi terdalam yang ia rasakan. Pada sesi ini, subyek EM mampu mengeluarkan perasaan negatif dari

pengalaman yang tidak menyenangkan, tetapi belum menunjukkan adanya pengaruh dalam penurunan *loneliness*.

Pada sesi kedua, ia masih melakukan hal yang sama tidak cukup berani menggunakan media pensil warna dan hanya menggunakan pensil 2B, tetapi ia dapat menceritakan dan mencari solusi dari permasalahan yang ia hadapi. Pada sesi keempat, ia menggambarkan hal yang ingin ia wujudkan, pada sesi ini ia mulai bersedia menggunakan media yang berwarna dengan pensil warna. Pada sesi ini, ia merasa menyadari hal yang ingin ia wujudkan karena sebelumnya ia merasa tidak pernah memikirkan hal yang ingin ia wujud dan hanya sekedar menjalani hidup tanpa arahan.

Pada sesi kelima, ia kembali hanya menggunakan pensil 2B dan tidak bersedia menggunakan media yang berwarna meskipun telah peneliti telah memberikan dukungan kepada EM. Begitu pula, pada sesi enam ia menggunakan media pensil 2B, namun sedikit diberikan hiasan warna kuning menggunakan pensil warna dan juga warna merah dan hitam. Pada sesi ketujuh, ia kembali hanya menggunakan media pensil 2B. Namun, meskipun demikian, ia mampu mengungkapkan perasaan dan pikirannya dari gambar yang ia buat tersebut sehingga hal tersebut mampu membuatnya merasa lebih mampu menghadapi kondisi yang ia alami dan berdampak dengan menurunnya perasaan *loneliness* pada diri EM.

Analisis dan hasil intervensi subyek 2 (LA)

Berdasarkan hasil sebagaimana tertera pada tabel 3 di bawah ini, dapat dilihat bahwa pada satu skala yang sama LA menunjukkan perubahan. Pada skala *UCLA loneliness scale*, EM mengalami penurunan dalam tingkat *loneliness*. Pada tabel terlihat skor 58.00 menjadi skor 43.00. Hal ini mengindikasikan bahwa setelah diberikan intervensi, LA memiliki tingkat *loneliness* yang menurun. Pada sesi pertama, subyek LA menggunakan media pensil warna, meskipun terlihat ragu-ragu dalam menggoreskan pensil ke atas kertas. Setelah itu, ia mampu menceritakan hal yang ia gambar dan mengungkapkan emosi terdalam yang ia rasakan. Hasil Evaluasi Intervensi

Tabel 3 Skor Subyek LA Sebelum dan Sesudah Intervensi

Inisial	<i>Pre-test UCLA Loneliness Scale</i>	<i>Post-test UCLA Loneliness Scale</i>
LA	58.00	43.00

Pada sesi kedua, ia masih melakukan hal yang sama menggunakan media pensil warna dan menceritakan dan mencari solusi dari permasalahan yang ia hadapi. Setelah itu, pada sesi ketiga ia menggunakan media pensil 2B dan pensil warna. Pada sesi keempat, ia menggambarkan hal yang ingin ia wujudkan, pada sesi ini ia mulai berani memberikan warna lebih banyak digambar yang telah ia buat menggunakan pensil warna. Pada sesi ini, ia merasa menyadari hal yang ingin ia wujudkan harus disesuaikan dengan kondisi nyata yang ia hadapi karena jika harapan yang ia buat tidak tercapai yaitu menikah dengan orang lain ia maka perasaan *loneliness* yang ia rasakan akan semakin meningkat.

Pada sesi kelima, ia kembali hanya menggunakan pensil warna dan mulai memfokuskan pada cara menggapai satu impian yang spesifik. Kemudian, pada sesi enam ia menggunakan media cat poster dan terlihat lebih berani dalam menggoreskan kuas ke atas kertas. Pada sesi ketujuh, ia kembali media cat poster dan dapat mengungkapkan perasaan yang ia rasakan. Ia juga mampu mengungkapkan perasaan dan pikirannya dari gambar yang ia buat tersebut berupa cerita sehingga hal tersebut mampu membuatnya merasa lebih mampu menghadapi kondisi yang ia alami dan berdampak dengan menurunnya perasaan *loneliness* pada diri LA.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil analisis secara kuantitatif menunjukkan bahwa *art therapy* mampu mengatasi *loneliness*. Hal tersebut dapat terlihat menggunakan kuesioner UCLA *Loneliness Scale* dengan adanya penurunan yang signifikan pada tingkat *loneliness* pada wanita dewasa awal sebagai anak tunggal dengan orangtua yang bercerai. Sedangkan, secara kualitatif kurang menunjukkan adanya perubahan yang signifikan terhadap *loneliness* yang dialami kedua subyek penelitian. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil karya seni, observasi perubahan perilaku, proses pada setiap sesi *art therapy*, wawancara pada sesi pertama intervensi hingga terminasi.

Hasil pemeriksaan terhadap kedua subyek menunjukkan bahwa *art therapy* memiliki peranan dalam membantu menurunkan tingkat *loneliness*. Hal serupa juga dikatakan pada penelitian sebelumnya Collie, et al. (20016) bahwa praktik *art therapy* saat ini digunakan dalam *treatment* untuk mengatasi trauma dan segala emosi terpendam seperti *loneliness*, *management stress*, ataupun gangguan psikologis lain (Ballou, 1995; Cohen, Barnes, & Rankin, 1995; Morgan & white, 2003 dalam Collie, et al., 2006). Pada penelitian ini dapat terlihat pada hasil analisis data yang menunjukkan terdapat perbedaan skor yang signifikan pada masing-masing subyek setelah sesi intervensi berakhir ($p 0.021 < 0.05$). kemudian, penurunan tingkat *loneliness* dapat dilihat dari perubahan skor *mean* yaitu 58.5 menjadi 43.00. Sedangkan secara kualitatif, hasil kurang menunjukkan adanya perubahan yang signifikan *loneliness* di kedua subyek. Hal tersebut terjadi karena rentang waktu yaitu (1-2 bulan) pemberian kuesioner kepada kedua subyek juga memiliki kecenderungan untuk memengaruhi hasil penelitian secara kuantitatif.

Meskipun data kuesioner menunjukkan hasil tersebut, tetapi berdasarkan data observasi yang dapat terlihat pada sesi intervensi, kedua subyek menunjukkan hasil yang berbeda. Pada subyek EM, di sesi akhir masih menunjukkan bahwa ia mengalami kesulitan untuk membangun komunikasi dengan orang lain terutama dalam komunikasi di dalam organisasi yang ia jalani dan juga keluarga sehingga ia masih merasa sendirian dan sulit untuk dapat dipahami orang lain yang menyebabkan perasaan *loneliness*.

Berbeda dengan LA yang mulai terlihat mampu mengekspresikan perasaannya ke dalam gambar pada sesi pertama, meskipun gambar masih terkesan kosong. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan yang dilakukan oleh Malchiodi (2001) bahwa penggunaan aktivitas menggambar atau melukis sebagai sebuah bentuk *therapy* didasarkan pada asumsi gambar merupakan bentuk komunikasi yang tidak langsung, bersifat alam bawah sadar, selain itu memberikan cara untuk mengekspresikan pikiran dan perasaannya yang terancam (Malchoidi, 2001). Pada kasus kedua subyek penelitian sebagai anak tunggal dalam menghadapi perceraian juga merasakan kesepian.

Hal tersebut juga membuat EM kesulitan dalam membangun komunikasi dengan orang lain ia selalu merasa memiliki perbedaan dan kesenjangan terhadap orang lain meskipun ia telah mengikuti banyak kegiatan yang dikelilingi oleh banyak orang. Begitupula yang dialami oleh LA, ia merasa kesulitan untuk dapat membina hubungan dengan lawan jenis, bahkan ia telah berusaha mencoba untuk mendekati diri dengan lawan jenis sebagai calon pasangan, namun yang ia rasakan semakin merasa kesepian dan tidak puas karena orang tersebut tidak sesuai dengan harapannya. Kesendirian anak tunggal dengan orangtua yang bercerai tersebut sering dikaitkan dengan kecenderungan anak tunggal mengalami *loneliness* dan merasa tidak puas dengan hubungan kelekatan yang terjalin dengan orang di dalam lingkungannya sehingga menyebabkan anak tunggal cenderung mengembangkan pola hubungan maladaptif dengan orang lain (Feist & Feist, 2009).

Saran kepada penelitian selanjutnya, menggunakan subyek penelitian dengan jumlah lebih banyak sehingga temuan penelitian akan lebih lengkap. Peneliti juga menggunakan kegiatan seni yang beraneka ragam seperti menggunakan *clay* dan lilin yang tidak beracun, origami,

serta kegiatan seni lainnya agar menghindari perasaan bosan dalam mengikuti kegiatan intervensi *art therapy*.

Peneliti juga diharapkan mampu bersikap asertif dalam melakukan pendekatan kepada keluarga subyek maupun psikoedukasi. Dukungan orangtua dalam penelitian ini dianggap sangat penting dalam keberhasilan intervensi. Selanjutnya diharapkan peneliti lebih melatih diri untuk melakukan interpretasi simbol maupun warna sehingga data yang ditemukan akan jauh lebih lengkap, meskipun waktu penelitian yang telah ditentukan sangat singkat.

UCAPAN TERIMA KASIH (*Acknowledgement*)

Peneliti menyampaikan terima kasih kepada partisipan, pihak fakultas yang memberikan sarana untuk pelaksanaan penelitian ini, serta pihak-pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

REFERENSI

- Agustina, Y. M. A. (2010). Perbedaan kecemasan antara anak tunggal dengan anak yang memiliki saudara kandung di Universitas Sebelas Maret. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Universitas Sebelas Maret, Solo. Diunduh 22 September 2013 dari <http://jpkc.fudan.edu.cn/picture/article/270/ea/b0/3f54a8f3421ebb24d347b5972898/f9949039-220d-474b-a18b-cd190a553963.pdf>
- Amato, P. R. (1993). Children 's adjustment to divorce: Theories, hypotheses, and empirical support. *Journal of Marriage and Family*, 55(2), 23-38.
- American Art Therapy Association. (2004). *About art therapy* [Online]. Diunduh 17 April 2017 dari www.arttherapy.org.
- Acitelli, L. K., & Antonucci, T. C. (1994). Gender differences in the link between marital support and satisfaction in older couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 688– 698.
- Baron, R. A. & Byrne, D. E. (2004). *Social psychology* (10th ed.). Boston: Pearson.
- Benokraitis, N.V. (1996). *Marriages and families: change, choices and constraints*. New Jersey, NJ: Prentice-Hall.
- Bogaerts, S. (2006). Feeling of subjective emotional loneliness: An exploration of attachment. *Journal of Social and Personality*, 34(7), 797-812. Diunduh 13 Februari 2017 dari <http://www.iscet.pt/sites/default/file/obsolidao/Artigos/Feelings%20of%20Subjective%20Emotional%20Loneliness.An20%exploration20%of%20attachment.pdf>.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 964–980.
- Brehm, S. S., Miller, R. S., Perlman, D., & Campbell, S. M. (2002). *Intimate relationship*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Brehm, S. S., Miller, R. S., Perlman, D., & Campbell, S. M. (2007). *Intimate relationship* (4th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Bruno, F. J. (1998). *Conquer loneliness: Understand your loneliness and banish it forever*. London, UK: Macmillan.
- Cole, K. (2004). *Mendampingi anak menghadapi perceraian orangtua*. Jakarta: Anak Prestasi Pustaka.

- Collie, K., Backos, A., Malchiodi C., & Spiegel, D. (2006). Art therapy for combat-related ptsd: recommendations for research and practice. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 23(4), 157-164
- Collins, N. L. & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couple. *Journal of Personality and Social Psychology*. 58(4), 644-663.
- Coltrane, S., & Collins, R. (2001). *Sociology of marriage & the family: Gender, love, and property* (5th ed.). CA: Wadsworth Thompson Learning.
- Crowell, J. A., Treboux, D., & Brockmeyer, S. (2009). Parental divorce and adult children's attachment representations and marital status. *Attachment and Human Development*. 11(10), 87-101.
- Drapeau, M. C & Kronish, N. (2013). Creative Art Therapy Groups: A Treatment Modality for Psychiatric Outpatients. *Journal of the American Art Therapy Association*, 24(2). 76-81.
- Ekos, S., The, M., & Hastuti, R. (2010). Gambaran keputusan menikah individu dewasa awal yang mengalami perceraian orangtua. *Arkhe: Jurnal Ilmiah Psikologi*. 15(7), 66 - 80.
- Feist, J & Feist, G. J. (2009). *Theories of personality* (7th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Furstenberg, F.F.and Kiernan, K.E. (2001). Delayed parental divorce: How much do children benefit?. *Journal of Marriage and the Family*. 63(2), 446-457
- Gunarsa, S.D. (1996). *Psikologi perkembangan anak & remaja*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hadibroto, I. (2002). *Misteri perilaku anak sulung, tengah, bungsu & tunggal*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Hoffman, L., Scott, P., & Hall, E. (1994). *Development psychology today* (6th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Hurlock, E.B. (1980). *Psikologi Perkembangan* (5th ed.). Jakarta: Erlangga.
- Jung, C. J. (1964). *Man and his symbol*. New York: Anchor Press.
- Lamanna, N. A., & Riedmann, A. (2009). *Marriage and Families* (10th ed.). USA: Thomson Learning, Inc.
- Landis, P.H. (1997). *Your marriage and family living*. New York, NY: McGraw-Hill Book Company.
- Landgarten, H.B. (1981). *Clinical art therapy: a comprehensive guide*. New York, NY: Brunner/Mazel.
- Laurer, R.H., & Laurer, J.C. (2012). *Marriages and family: The quest for intimacy* (8th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Laybourn, A. (1994). *The only child: myths and reality*. UK: Stationery Office Books.
- Malchiodi, C. A. (2001). Using drawings as interventions with traumatized children. *Trauma and Loss: Research and Interventions*, 1(1), 21-27.
- Malchiodi, C. A. (2003). *A handbook of art therapy*. New York, NY: The Guilford Press.
- Marcia, J.E , Waterman, A. S., Matterson, D. R., Archer, S. L. & Orlofsky, J. L. (1993). *Ego Identity. A handbook for psychosocial research*. New York, NY: Harper Collins Publisher.
- Mason, M. G. (2011). *Adulthood and aging*. Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Mönks, F.J., Knoers, A. M. P. & Haditono, S. R. (1996). *Psikologi perkembangan pengantar dalam berbagai bagiannya*. Gadjah Mada University Press: Yogyakarta.
- Moon, C.H. (2010). *Materials and media in art therapy: Critical understandings in diverse artistic vocabularies*. New York, NY: Routledge.
- Mukhtar, D. Y. & Hadjam, N. R. (2006). Efektivitas *art therapy* untuk meningkatkan keterampilan sosial pada anak yang mengalami gangguan perilaku. *Psikologia*. 2(1). 16-24.
- Mustonen, U., Taina, H., & Olli, K. (2011). Long-term impact of parental divorce on intimate relationship quality in adulthood and the mediating role of psychosocial resources. *Journal of Family Psychology*. 25(4), 615-619.
- Myers, D.G. (2010). *Psychology* (10 th ed.). Holland, Michigan: Worth Inc.

- Nachman, P. A. & Thompson, A. (1997). *You and your only child. The joys, myths, and challenges of raising an only child*. New York, NY: Harper Collins Publisher.
- National Coalition of Creative Arts Therapies Associations. (2004a). National Coalition of Creative Arts Therapies Associations [Online]. Diunduh 28 April 2017 dari www.nccata.org/.
- Olson, D. H., & DeFrain, J. (2000). *Marriages & families: Intimacy, diversity, & strength* (3th ed.). Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Olson, D. H., & DeFrain, J. (2006). *Marriages & families: Intimacy, diversity, & strength* (5th ed.). Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development* (11th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Polit, D.F. & Beck, C.T.(2004). *Canadian essentials of nursing research*. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.
- Poerwadarminta, W.J.S. (1983). *Kamus umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Puspitarini, Y. A. (2010). Dinamika *intimacy* pada masa dewasa awal. *Skripsi* (tidak diterbitkan), Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang. Diunduh 28 Agustus 2013 dari http://eprints.unika.ac.id/1668/1/03.40.0005_Yudit_Agni_Puspitarini.pdf
- Rice, F. P. & Dolgin, K. G. (2002). *The adolescence: Development, relationships, and culture* (10th ed.). Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Riggio, H. R. (2004). Parental marital conflict and divorce, parentchild relationships, social support, and relationship anxiety in young adulthood. *Personal Relationships*, 11, 99–114.
- Santrock, J. W. (2009). *A tropical to life-span development* (5th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Strong, B., DeVault, C., & Cohen, T. F. (2011). *The marriage and family experience* (11th ed.). California, CA: Wadsworth.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2006). *Social Psychology* 12 th ed.)Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Tim Penyusun Kamus. (1994). *Kamus besar Bahasa Indonesi* (2nd ed.). Jakarta: Balai Pustaka.
- Wadson, H. (2010). *Art psychotherapy* (2nd ed.). Hokoben, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- Wang, M., Hou, Z., & Xu, Y. (2012). Depressive mood of Chinese only Children in senior middle school from different families: An open pilot study. *European Journal of Business and Social Science*. 1(6), 116-123.
- Weiten, W. & Lloyd, M. A. (2006). *Psychology applied to moden life: Adjustment in the 21st century* (8th ed.). California, CA: Thomson Higher Education.
- Whitfield. (1993). *Boundaries and relationship. Knowing and enjoying the self*. USA: Health Communication.