

## Kemampuan Remaja dalam *Lukis Abstract* berbasis *Art Therapy* sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental

**Sanjaya, Bangkit; Syakir; Fiyanto, Arif; Wodagdo, Pratama Bayu**✉

Universitas Negeri Semarang

### Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima : \*\*

Disetujui :

Dipublikasikan :

Keywords:

Lukis, Abstrak, Art Therapy, Kesehatan Mental

### Abstrak

Remaja di Indonesia menjadi perhatian utama dalam kesehatan mental. Generasi yang disebut Gen-Z dimungkinkan mengalami depresi dan sedikit minat dalam melakukan sesuatu hal. Menyendiri merupakan jalan terbaik yang diambil sebagai jalan akhir. Karena IPTek (Ilmu Pengetahuan dan Teknologi) sekarang ini berkembang pesat dengan kemudahan yang didapat melalui *Handphone*. Aktivitas berkesenian yang menjadi titik dalam penyelenggaraan penelitian ini. Sebagai upaya, membuat kesibukan bersama agar lebih berkualitas mengenal diri sendiri dan orang sekitar sebagai solusi yang dapat ditawarkan. Pendekatan yang digunakan Fenomenologi. Kekuatan pada observasi, dokumentasi dan wawancara menjadi poin utama untuk membangun remaja menyalurkan emosi pada karya lukis. Penelitian ini tidak menjamin sembahnya seseorang terhadap kesehatan mental yang dihadapi. Fokus lebih pada proses pencegahaan. Hasil yang diharapkan yaitu proses yang dilakukan sebagai tempat berbagi pengalaman mengalami, pemahaman, pengetahuan, dan keterampilan berkarya agar bisa lebih bervariasi. Sehingga, diharapkan dapat menjadi sebuah pembangkit dalam aktifitas *art therapy*.

### Abstract

*Teenagers in Indonesia are a major concern for mental health. The generation called Gen-Z may experience depression and have little interest in doing things. Being alone is the best path to take as the final path. Because IPTek (Science and Technology) is currently developing rapidly with the convenience obtained through Cell Phones. Arts activities are the point in carrying out this research. As an effort, create activities together to get to know yourself and the people around you better as a solution that can be offered. The approach used by Phenomenology. The strength of observation, documentation and interviews are the main points for encouraging teenagers to channel their emotions into paintings. This research does not guarantee a person's recovery from mental health problems. Focus more on the prevention process. The expected result is a process that is carried out as a place to share experiences, understanding, knowledge and creative skills so that they can be more varied. So, it is hoped that it can become a generator of activity art therapy.*

© 202z Universitas Negeri Semarang

## PENDAHULUAN

Kehidupan tidaklah jauh dari berbagai macam masalah. Masalah yang beragam tersebut dijalani tentu terkadang bisa dijalani dan bahkan cenderung berat untuk dilalui. Hal ini terlihat jelas dengan keadaan masyarakat Indonesia yang masih negara berkembang. Memang, negara majupun tidak luput dari masalah. Setiap manusia berjuang untuk bertahan hidup.

Menurut Prof. Dewi (Bengkuluinfo) menyendiri menjadi titik untuk menjauhi masalah. Mungkin juga, bukan pilihan dalam diri remaja sekarang ini yang membuat mereka memilih menyendiri. Beberapa faktor lingkungan juga memberi ruang sempurna agar mereka cukup sendiri bisa mendapatkan apapun dengan bermodalkan *Handphone*. Akibatnya, mengurangi interaksi dan cenderung sibuk dengan aktivitas kesendirianya.

Lebih mendalam, kasus akhir tahun 2023 terjadi pada salah satu perguruan tinggi negeri di Semarang. Seorang mahasiswa melompat dari lantai parkiran Mall Paragon hingga meninggal dunia. Tindakan bunuh diri tersebut dilakukan oleh mahasiswa yang masih aktif di salah satu perguruan tinggi negeri, Kota Semarang. Sebelum melakukan tindakan tersebut, ia meninggalkan supuk surat untuk keluarga terdekatnya. Artinya tindakan yang ia lakukan sudah direncanakan sebelumnya (Liputan6, 2023). Aktivitas berkesenian, *Sharing Session*, dan berkarya menjadi titik utama dalam penyelenggaraan penelitian ini. Sebagai upaya, membuat kesibukan bersama agar lebih berkualitas mengenal diri sendiri dan orang sekitar. Agar merasakan, berada pada masalah yang hampir sama, dan mungkin juga dapat dirasakan oleh orang lain.

Menyendiri adalah pilihan terbaik bagi remaja atau Gen-Z rentang umur 16-18 tahunan ambil sebagai jalan akhir dan memungkinkan bertindak lebih jauh. Karena memang IPTek (Ilmu Pengetahuan dan Teknologi) sekarang ini berkembang pesat dengan kemudahan yang didapat melalui *Handphone* membuat perilaku tersebut mendukung dan menjadi kebiasaan atau rutinitas.

Peneliti memiliki dua pandangan dalam fenomena art therapy. Pertama, dalam dunia *art therapy* berikut pada poin aktivitas berkesenian saja (Wahyudi, Ayu Vinlandari, dkk, 2022). Sehingga aktivitas fisik dalam melakukan kegiatan diarahkan pada proses seni. Tetapi, hal yang menjadi utama yaitu adanya aktivitas yang terus dilakukan. Sehingga, sedikit mengabaikan pada hasilnya terutama pada seni rupa. Kedua, dalam dunia seni rupa ada suatu estetika atau keindahan menjadi daya tarik untuk menggambarkan suasana agar orang lain dapat merasakan hal yang ingin disampaikan. Sehingga ada banyak variasi terapan karya yang baik dan cenderung belum sempurna dengan proses penggunaan unsur dan prinsip rupa tentunya.

Suatu permainan unsur dan prinsip seni rupa tergolong sederhana dan memiliki kedalaman mengalami yang mendalam. Jadi, kedua pandangan baik dalam ranah aktivitas *art therapy*-nya bisa tercapai begitu juga dengan hasil karyanya jelas pada posisi dan gayanya. Sehingga karya yang dihasilkan memiliki kedua sisi yang berjalan beriringan yang dapat dipamerkan dan publikasikan sejalan dengan masalah yang dekat dengan diri.

Sebuah goresan individu memberikan kesan yang beragam jika dibandingkan dengan

orang lainnya. Sehingga memunculkan kekhasan tersendiri bagi dirinya (Kartika, 2004:40).

Minarsih dan Agus (2012:91) karakter garis memiliki variasi yang berbeda. Salah satunya yaitu garis horizontal memberi kesan cakrawala, benda yang mendatar, mengungkapkan kesan tertentu seperti tenang, damai, tetapi pasif. Lalu, vertikal mengasosiasikan sesuatu berdiri tegak menjulang tinggi, seperti batang pohon, orang yang berdiri, tugu dan lain-lain, mengesankan agung, jujur, tegas, cerah, stabil, megah, kuat, tetapi statis dan kaku. Ada juga garis diagonal mengasosiasikan orang lari, kuda meloncat, pohon condong, memberi kesan meluncur, dinamik, tetapi tampak tidak seimbang. Garis lengkung mengasosiasikan gumpalan asap, buih sabun, balon, memberikan kesan mengapung, ringan, melambangkan kemegahan dinamik dan kuat. Garis zig-zag merupakan penggabungan garis vertikal dan diagonal, memberi sugesti semangat, mengerikan, bahaya, dan lainnya. Garis berombak memberikan kesan dinamis, lemah gemulai, dan indah. Garis berjajar memberikan kesan lunak, lembut, rapi, dan tenang. Garis saling memotong memberikan kesan keras, kontradiksi, kles, pertentangan, kuat, dan tajam.

Warna juga memiliki kesan yang berbeda beda. Menurut Kartika (2007:40) warna memiliki tanda atau lambang yang berbeda-beda juga. Seperti warna merah berarti penggambaran rasa marah, gairah cinta yang membara, bahaya, berani, dan lain-lain. Warna putih berarti suci, tak berdosa, alim, setia, dan lain-lain. Warna kuning berarti kecewa, pengecut, sakit hati, duka, misteri, prihatin, dan seterusnya. Biru melambangkan kecerahan,

keagungan, keriangan, dan lain-lain. hijau melambangkan kesuburan, kedamaian, kerukunan, dan kesejukan. Hitam adalah lambang kematian, frustasi, kegelapan, tak puas diri dan sebagainya. Suatu keluarga akan saling ketergantungan antara satu dengan yang lainnya, keluarga berperan penting dalam memberikan nilai, dan sikap manusia terutama cara didik orang tua terhadap anak-anaknya.

Peran lain dalam memahami fenomena manusia sejalan dengan pemikiran. Soekanto (2012: 55) menyatakan interaksi sosial merupakan hubungan sosial yang dinamis menyangkut hubungan antara orang perorangan, antara kelompok-kelompok manusia, maupun antara perorangan dengan kelompok manusia. Oleh karena itu, tentu garis dan warna tentu akan terpengaruh dari situasi dan kondisi senimannya. Garis dan warna tersebut akan mewakili apa yang dirasakannya. Sehingga, memungkinkan untuk membaca visual untuk memahami pengalaman mengalami seseorang.

Apalagi dalam diri seseorang tentu ada gejolak dan pertentangan karena hubungan dengan orang lain. Menurut Lestari (2012:99) dalam setiap hubungan antara individu akan selalu muncul konflik, tak terkecuali dalam hubungan keluarga. Konflik sering sekali dipandang sebagai perselisihan yang bersifat permusuhan dan membuat hubungan tidak berfungsi dengan baik.

Sehingga, pengalaman mengalami seseorang yang dibawanya sejak lahir dari unit terkecil yaitu keluarga juga memungkinkan akan terbawa dan menggiringnya pada sifat dan karakter garis dan warna.

## METODE PENELITIAN

Jenis penlitian ini yaitu kualitatif. Pendekatan yang digunakan lebih ke pada Fenomenologi. Fenomenologi menjelaskan struktur kesadaran dalam pengalaman manusia. Pendekatan fenomenologi berupaya membiarkan realitas mengungkapkan dirinya sendiri secara alami. Melalui "pertanyaan pancingan", subjek penelitian dibiarkan menceritakan segala macam dimensi pengalamannya berkaitan dengan sebuah fenomena/peristiwa. Studi fenomenologi berasumsi bahwa setiap individu mengalami suatu fenomena dengan segenap kesadarannya. Dengan kata lain, studi fenomenologi bertujuan untuk menggali kesadaran terdalam para subjek mengenai pengalamannya dalam suatu peristiwa. Biarkanlah fenomena itu berbicara apa adanya, tanpa intervensi penilaian baik-buruk, positif-negatif, bermoral-tidak bermoral, dsb. dari si peneliti. Dalam hal ini, peneliti melakukan empati, mencoba memasuki wilayah pengalaman pemikiran subjek melalui proses imajinatif (Hasbiansyah O, 2005:170-171).

Aktivitas ini memudahkan peneliti dalam menjabarkan pengalaman mengalami peserta dari sebelum hingga penyelesaian praktik kemudian dilanjutkan pada analisis deskriptif. Teknik pengumpulan data lebih mendalam pada tahap observasi pada remaja generasi Gen-Z atau -Z mengenai kebiasaan mereka dalam berkumpul bersama. Pembahasan dan obrolan menjadi daya tarik dalam mengamati dan memahami mereka. Lalu, dokumentasi pada aktivitas mereka dalam bercengkrama dan berkarya. Kemudian, wawancara menjadi titik untuk

membuat mereka mengutarakan bagaimana masalah yang mereka hadapi agar nantinya bisa disalurkan melalui karya lukis abstrak.

Sehingga dari pengalaman **apa** yang dialami oleh subjek penelitian tentang sebuah fenomena adalah aspek objektif, data yang bersifat faktual, hal yang terjadi secara empiris. Deskripsi **bagaimana** subjek mengalami. Lalu, **memaknai** yang telah dialami. Komunikasi ini akan memberikan kebangkitan pada ingat masa lalu yakni kemarin, sekarang atau kini, untuk menjalani esok atau nanti (kemarin, kini dan nanti). Dapat saja, jabaran yang menyenangkan, menyedihkan, mengerikan dan lainnya.

Kemudian, diekspresikan kembali fenomena dari dalam (perasaan) tersebut dikeluarkan dalam bentuk karya dua dimensi berupa lukisan.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Mengawali kegiatan dengan diskusi bersama untuk mendapatkan kedekatan interpersonal. Proses diskusi bersama sebagai berikut ini



**Gambar 1.** Diskusi Bersama Dokumentasi Pribadi

Berdasarkan Gambar 1 di atas merupakan salah satu proses untuk mengawali berbagai pengalaman. Proses tersebut, dilakukan sebagai kegiatan pembuka sehingga tidak ada jarak yang perlu rapatkan. Membuka pengalaman pribadi diharapkan mampu

memberikan suatu respon positif berupa pematik untuk mendapatkan hubungan yang lebih harmoni. Tidak ada manusia yang tidak memiliki masalah merupakan suatu konsep yang membangun dalam praktik ini. Semua manusia memiliki pengalaman mengalami yang berbeda-beda. Tapi, bagaimana seseorang bertindak untuk menjalani kehidupannya merupakan catatan yang bisa menjadi rujukan agar tidak terperangkap dalam kesendirian. Membaca dan memahami catatan orang lain mungkin saja tidak dapat memberikan jalan keluar tapi menjadi alat untuk menimbang-nimbang semua orang juga memiliki dan menghadapi kajadian uniknya masing-masing. Harapkannya, fenomena ini sebagai tolak ukur alternatif seseorang dalam proses menjalani.

Pada prosesnya, peneliti mencoba menyampaikan pengalaman yang telah dialami semasa hidup. Pengalaman tersebut berupa hal yang menyenangkan, menakutkan, menegangkan, dan juga kesedihan mendalam. Hal ini, tentu menjadi daya utama untuk membuktikan bahwa apa yang dialami memang dari pengalaman pribadi secara nyata. Pada akhirnya, pengalaman yang disukai atau tidak tersebut menjadi suatu fenomena pematik warna-warni dalam kehidupan. Menerima suatu hal dengan penuh rasa sakit dan senang merupakan hal normal. Tetapi, bagaimana semua itu menjadi pembangkit untuk menjalani hari esok. Bisa saja, pengalaman yang telah terjadi terus direnungkan menjadi daya pukul dan memberikan rasa beban terpendam atau sebaliknya menjadi respon dalam menghasilkan suatu karya.



Gambar 2. Refleksi melalui Berkarya  
Dokumentasi Pribadi

Gambar 2 juga menampilkan aktivitas remaja dalam berekspresi melalui coretan sederhana pada kertas. Lokasi ruang alternatif di teras/beranda rumah ini memberikan suasana yang unik. Selain tempat mengobrol santai juga bisa melakukan proses kreatif. Secara detail para remaja tersebut berkarya berikut tentang pengalaman masa lalu (kenangan), kini (kenyataan), dan nanti (harapan) dengan pemilihan tema ceritaku “Hal terindah”. Kekaryaannya pun diberikan kebebasan, yang penting ekspresi mereka dapat tersalurkan melalui bidang datar kertas. Apapun tahanan pigmen berupa tinta/cat tersebut, benar-benar hasil dari perenungan mereka mengenai apa yang terjadi dan dirasaakan dalam diri mereka.

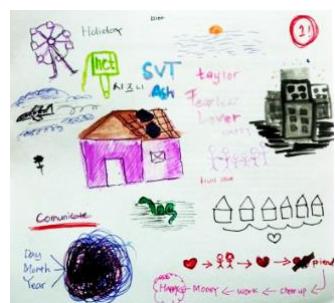
Tidak semua karya dapat ditampilkan karena beberapa pertimbangan dengan narasumber. Berikut hasil karya mewakili yang telah mereka ciptakan sebagai aktivitas menyalurkan emosi sebagai wujud respon terhadap kejadian mengalami:



Gambar 3. Karya B, (nama dirahasiakan)  
Dokumentasi Pribadi



Gambar 4. Karya D, (nama dirahasiakan)  
Dokumentasi Pribadi



Gambar 5. Karya E, (nama dirahasiakan)  
Dokumentasi Pribadi

Karya yang tampil tergolong pada perpaduan karya coretan sederhana kuat pada bentuk *Abstract*, dan dengan bergaya *Ekspresinisme*. Garis yang ditampilkan berupa garis yang menyilang, melengkung, tumpang tindih, berliuk-liuk, tajam, dan tak terarah. Hal ini tentu menjawab, bagaimana karya seni sebagai instrument atau alat bantu dalam menyeluarkan emosi yang masih tak berwujud. Hal ini sebagai jembatan dalam memahami keadaan seseorang dengan mengamati suatu karyanya. **Kekuatan pertentangan, gejolak pada masa lalu dan yang dijalani, hiruk pikuk, kekakuan, kesakitan dan hal membekas terlihat pada karya-karya tersebut.**

Terdata ada puluhan karya membahas tentang **fenomena percintaan, keluarga dan masalah dengan diri mereka sendiri yang**

**mulai mencoba berpikir untuk menyerah. Memunculkan rasa keputusasaan, kesedihan, keraguan dan kesepian.** Garis yang beragam, warna yang kuat, dan dipadukan dengan bentuk dan wujud yang telah disederhanakan. Hal ini juga sejalan pada kelompok remaja lainnya pada posisi berbeda. Salah satunya mengenai patah hari/percintaan, pertemanan dan masalah ekonomi keluarga. Karya yang ditampilkan juga termasuk pada karya abstrak dengan perpaduan garis melengkung, tajam dan warna yang kontras.

Dari total 30 lebih karya, dapat disimpulkan karya tersebut, tampak terasa sekali mewakili apa yang mereka rasakan. Objek-objek tersebut memperkuat bagaimana keadaan yang sedang mereka hadapi. Hampir semua dibuat dengan garis yang putus-putus dan tak utuh. Hal ini mengisyaratkan bagaimana situasi yang mereka hadapi sepanjang hari. Usia remaja memang membuat mereka tampak gelisah karena pengalaman baru dan banyak hal yang belum bisa diterima.

## SIMPULAN

Praktik ini berpotensi menyampaikan emosi dan mendukung proses penyembuhan. Proses penyembuhan melibatkan pemulihan keseimbangan non-fisik, emosional, dan spiritual. Bisa saja menjadi bagian dari perjalanan penyembuhan. **Penting untuk diingat bahwa praktik ini tidak dapat menggantikan perawatan medis atau dukungan profesional.** Ada beberapa hubungan antara praktik berkarya dan penyembuhan, terutama dalam konteks mencipta. Ekspressi artistik, terapi warna, proses kreatif, interpretasi pribadi, peluang

pengembangan, transmisi energi positif, fleksibilitas makna, dll. Secara keseluruhan, efek penyembuhan dari seni berbeda-beda pada setiap orang. **Beberapa orang mungkin menemukan kedamaian dan penyembuhan melalui praktik berkesenian, sementara yang lain mungkin mendapatkan dukungan melalui bentuk seni lain.** Namun tindakan ini memberikan alternatif dalam hal pembelajaran, tidak harus melalui kelas formal di sekolah atau universitas. Penelitian ini akan dikembangkan pada tempat-tempat alternatif lainnya dalam skala lebih besar. Salah satu alternatifnya bisa di ruang lain seperti tempat tongkrongan teras rumah, warung dan *Cafe*. Variasi tersebut sebagai tempat berkumpulnya remaja di Kota Semarang juga sangat dimungkinkan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bengkuluinfo. Prof Dewi Guru Besar Uj: *Gen-Z bisa jadi Generasi Paling Stess Ini Sebabnya*. Instagram. Diakses 5 February 2024.
- Hasbiansyah O. 2005. *Pendekatan Fenomenologi: Pengantar Praktik Penelitian dalam Ilmu Sosial dan Komunikasi*. Universitas Islam Bandung.  
<https://ejournal.unisba.ac.id/index.php/mediator/article/download/1146/714>. Diakses 6 Oktober 2024
- Kartika, Dharsono Soni. 2004. *Seni Rupa Modern*. Bandung: Rekayasa Sains.
- Kartika, Dharsono Soni. 2007. *Kritik Seni*. Bandung: Rekayasa Sains.
- Lestari, Sri. 2012. *Psikologi Keluarga: Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Minarsih & Zubaidah Agus. 2012. *Seni Rupa Dalam Kawasan Seni Dan Budaya*. Padang: UNP Press.
- Putri , Natasa Kumalasah. 2023. *Mahasiswa Unnes Tewas di Mall Paragon, Diduga Bunuh Diri dan Tinggalkan Surat*. Liputan6.  
<https://www.liputan6.com/regional/read/5421592/mahasiswa-unnes-tewas-di-mall-paragon-diduga-bunuh-diri-dan-tinggalkan-surat> . Diakses 12 Februari 2024.
- Soekanto, Soerjono. 2012. *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta: CV. Rajawali cetakan ke-44.
- Wahyudi, Ayu Vinlandari, dkk. 2022. *Terapi Seni Sebagai Media Untuk Menjaga Kesehatan Mental Ibu Dalam Mendidik Anak Usia Dini*. Jurnal Volume 6, November 2022 (1-8).  
<http://conference.uinsuka.ac.id/index.php/aciece>

