

ART THERAPY UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA ANAK YANG BARU MEMASUKI PANTI ASUHAN

Widya Hiltraut Padan; M. Yang Roswita, Lita Widyo Hastuti

Magister Profesi Psikologi Program Pasca Sarjana
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang

ABSTRAK

Kecemasan adalah rasa takut yang tidak jelas objeknya dan tidak jelas pula alasannya. Ketakutan tersebut disertai dengan tanda-tanda gangguan fisik dan emosi yang intensif dan dialami baik oleh anak maupun orang dewasa. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh art therapy untuk menurunkan kecemasan pada anak yang baru memasuki panti asuhan. Art Therapy yang dilakukan adalah menggunakan media clay, menggambar dan melukis. Subjek penelitian adalah dua orang anak laki-laki berusia 12 tahun yang baru tinggal selama 1 bulan di panti asuhan dan mengalami kecemasan menurut Spencer Children's Anxiety Scale (SCAS). Penelitian ini menggunakan desain one group pretest-posttest. Dengan menggunakan uji median diketahui bahwa skor total kecemasan dari kedua subjek tidak berbeda secara signifikan ($t_{hitung} = 1$ lebih kecil dari $t_{tabel} = 3,841$).

Kata kunci : kecemasan, art therapy

Kecemasan pada masa kanak-kanak merupakan salah satu masalah psikologis yang paling umum terjadi dan kebanyakan dialami oleh anak-anak usia sekolah. Horney mengatakan bahwa pada anak-anak, kecemasan timbul karenaketergantungan mereka dengan orang dewasa yang bisa membuat mereka bertahan. Kecemasan pada anak biasanya ditunjukkan melalui perilaku agresif atau menjauh dari orang lain (Morris & Maisto, 2003). Ada beberapa kelompok individu yang berisiko mengalami gangguan kecemasan dan depresi, salah satunya adalah anak yang tinggal di panti asuhan. Semua ketakutan dan kecemasan yang dirasakan anak saat tinggal di panti asuhan tersebut tidak dapat sepenuhnya diungkapkan anak melalui bahasa verbal yang dimengerti oleh orang dewasa. Ada beberapa terapi yang sering digunakan untuk membantu anak untuk dapat bertahan dengan tekanan dan kecemasan yang dialaminya, terapi tersebut adalah seperti art therapy, terapi musik, relaksasi dan hipnosis (Nainis & Paice, 2006).

Penerapan art therapy dalam penelitian ini menggunakan pendekatan psikodinamik yang dikembangkan oleh Jung. Pendekatan ini menjelaskan bahwa semua perilaku pada diri seseorang dapat dijelaskan dengan konflik yang terjadi di bawah sadar. Melalui art therapy seseorang dapat melepaskan ketidaksadarannya yang berisi hal-hal seperti ketakutan-ketakutan, tekanan, hal-hal yang tidak dapat diterima secara sadar baik bagi diri orang tersebut maupun bagi lingkungan sosial. Ketidaksadaran dilepaskan melalui ekspresi seni yang spontan, sehingga klien dapat melakukan asosiasi bebas dan menjadi media untuk sublimasi (Edwards, 2004).

Dalam penelitian ini, art therapy digunakan untuk menurunkan state anxiety yang mengacu pada reaksi emosi yang terjadi jika individu menginterpretasikan situasi tertentu sebagai situasi yang mengancam. Pada situasi tersebut individu akan menjadi tegang dan cemas. Kondisi ini sesuai dengan situasi yang dialami oleh anak yang belum lama tinggal di lembaga panti asuhan dan sedang dalam masa penyesuaian untuk membiasakan diri dengan lingkungan yang baru dan tinggal terpisah dengan objek lekatnya.

HIPOTESIS

Art therapy dapat menurunkan kecemasan yang dialami anak yang tinggal di panti asuhan dilihat dari adanya perbedaan yang signifikan antara skor kecemasan sebelum diberikan art therapy dengan skor skala setelah diberikan art therapy.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah quasi experiment One Group Pretest-postest Design. Subjek adalah dua orang anak yang tinggal di panti asuhan. Art therapy dilaksanakan di ruang makan panti asuhan, proses menggambar, melukis dan bermain clay dilakukan di salah satu meja berukuran 1 x 2 m sambil duduk di kursi kayu yang memiliki sandaran. Pengumpulan data menggunakan skala kecemasan SCAS dan dianalisis secara kuantitatif dengan menggunakan uji median pada skor pretes dan postes yang diperoleh dua orang subjek dan analisis kualitatif dengan menggunakan semua data yang diperoleh saat art therapy dilaksanakan.

HASIL PENELITIAN

Hasil pengukuran jumlah total skala kecemasan SCAS pada saat pretest dan posttest kedua subjek sebagai berikut:

Tabel 1: Skor total SCAS subjek 1 dan 2

Subjek	Pretest	Posttest
N	31	27
T	39	35

Untuk skor subskala kecemasan yang diperoleh kedua subjek sebagai berikut:

Tabel 2: Skor subskala kecemasan subjek 1 dan 2

Subskala kecemasan	Subjek N		Subjek T	
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
Obsessive compulsive disorder	4	5	3	4
Social phobia	4	4	11	7
Panic agrophobia	4	5	8	7
Separation anxiety	9	6	6	3
Physical injury fears	4	0	6	7
Generalised anxiety	6	7	5	7

Dari tabel di atas, pada subjek N terlihat adanya penurunan skor pada separation anxiety dari kriteria klinis menjadi subklinis setelah terapi demikian juga dengan pshysical injury fears dari kriteria elevated menjadi normal sedangkan pada subjek T penurunan skor terjadi pada social phobia dari kriteria subklinis menjadi elevated demikian pula dengan separation anxiety yang turun dari subklinis menjadi normal.

DISKUSI

Dari proses art therapy, subjek membuat karya seni baik itu gambar maupun lukisan yang mencerminkan ketakutan mereka. Hal tersebut tampak pada subjek T yang menggambarkan ketakutannya pada sesi dua dalam bentuk wajah yang penuh dengan butir-butiran keringat, ia mengatakan "hal yang paling menakutkan ialah ketika ia harus sendirian. Ia sering merasa takut dan terbangun di malam hari. Ia menganggap hal tersebut sangat menyeramkan, hal tersebut dialami pada hari-hari diminggu pertama selama tinggal di panti". Hal ini menunjukkan gejala kecemasan yang dialami oleh T yaitu tidur yang gelisah dan terbangun di malam hari. Berbeda dengan subjek N yang dalam proses art therapy, melalui karya-karya yang ia buat tidak ada yang dengan jelas mengungkapkan perasaan takutnya. Kecemasan yang terlihat dari proses art therapy ditunjukkan pada subjek T pada sesi dua, "Ia memilih angka tujuh untuk menggambarkan kecemasannya" dalam skala 0-10. Sedangkan subjek N memilih angka lima. Hal ini mendukung hasil dari SCAS yang menunjukkan kecemasan yang dialami oleh subjek T memang lebih tinggi dibandingkan dengan kecemasan yang dialami oleh subjek N.

Ide positif seperti harapan dan optimis juga muncul dalam proses art therapy seperti pada subjek T di sesi dua melalui gambarnya tentang wajah yang ketakutan ketika sendiri, ia menambahkan bahwa "ia merasa bahagia jika bermain dengan teman-teman dan tidak merasa sendiri". Tampak bahwa untuk mengatasi kesendiriannya saat jauh dari rumah, T bermain bersama teman-temannya dan ia menikmati hal tersebut. Pada sesi enam T menggambarkan hal-hal positif yang ia temukan saat pindah ke panti adalah "sekolah baru dan semua baru". Pada sesi delapan sesi menggambarkan berkat yang ia syukuri selama tinggal di panti, T menggambar

“bisa melanjutkan sekolah, bisa bergabung dalam kelompok art therapy, bisa mendapatkan roti”. Aktivitas ini mengajak subjek untuk tidak hanya terpusat pada beban dan tekanan selama tinggal di panti tetapi membuat subjek melihat sisi positif selama tinggal di panti tersebut.

Ide positif yang muncul dalam karya seni subjek N terlihat pada sesi enam, ia menggambarkan hal-hal positif yang ia temukan ketika pindah ke panti adalah “teman-teman baru”. Pada sesi ke delapan subjek N menuliskan juga menggambar hal-hal yang ia syukuri selama tinggal di panti “gambar uang (uang transport yang diberikan pihak pengasuh), sepasang sepatu baru, dan gedung sekolah. Ia merasa bersyukur bisa mendapatkan hal tersebut terutama bisa sekolah”. Pandangan yang positif untuk situasi sekarang pada subjek diharapkan dapat membuat subjek tidak terpusat pada kesedihannya meninggalkan rumah dan kerinduannya untuk pulang.

Hal-hal tersebut di atas sebelumnya tidak pernah terungkap dan tersimpan dalam diri masing-masing subjek. Dalam hal ini art therapy menjadi transportasi keluarinya perasaan-perasaan yang sulit untuk diungkapkan secara verbal saja. Melalui art therapy seseorang dapat melepaskan ketidaksadarannya yang berisi hal-hal seperti ketakutan-ketakutan, tekanan, hal-hal yang tidak dapat diterima secara sadar baik bagi diri orang tersebut maupun bagi lingkungan sosial. Ketidaksadaran dilepaskan melalui ekspresi seni, sehingga subjek dapat melakukan asosiasi bebas dan menjadi media untuk sublimasi, salah satu bentuk defence mechanism (Edwards, 2004). Dengan keluarnya perasaan-perasaan yang terpendam dalam diri subjek melalui proses pembuatan karya seni, maka tekanan-tekanan dalam diri mereka yang sebelumnya tidak dapat diungkapkan dapat dikeluarkan sehingga kecemasan subjek dapat menurun.

Selama proses terapi terlihat bahwa setiap subjek menikmati mengerjakan setiap pekerjaan seni mereka, mereka melakukannya dengan tekun dan bersemangat. Mereka mengerjakan karya mereka tanpa terganggu dengan suasana lingkungan sekitarnya dan tampak puas ketika telah menyelesaikan pekerjaannya. Dalam aktivitas ini mereka memegang kontrol sepenuhnya dengan apa yang ingin mereka

lakukan tanpa intervensi dari manapun, sesuatu yang jarang mereka dapatkan di tengah lingkungan panti yang baru dimasuki. Melakukan aktivitas seni dapat membantu ego untuk mengintegrasikan dan mengatur perasaan-perasaan dan impuls-impuls yang berkonflik dalam suatu bentuk estetis yang memberikan kepuasan (Kramer, 1993).

Dalam penelitian ini, skor total yang diperoleh diuji secara statistik untuk melihat signifikansinya, dan diketahui bahwa skor total kedua subjek sebelum menjalani art therapy tidak berbeda secara signifikan dengan skor total setelah mengikuti art therapy. Berarti bahwa, meskipun ada penurunan skor total kecemasan setelah terapi, penurunan tersebut sangat kecil dan subjek tetap dalam kategori kecemasan yang sama seperti sebelum mengikuti terapi. Hal tersebut disebabkan oleh kelemahan dalam penelitian ini yaitu, art therapy yang diberikan adalah untuk kecemasan secara umum dan kurang secara spesifik menyentuh salah satu sumber kecemasan tertentu yang diukur dalam subskala kecemasan yang dialami subjek sehingga perubahan yang terjadi tidak begitu terlihat signifikansinya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa art therapy kurang mampu menurunkan kecemasan secara umum pada anak yang baru tinggal di panti asuhan, terlihat dari tidak adanya perbedaan yang signifikan antara skor total kecemasan sebelum diberikan art therapy dengan skor total kecemasan sesudah diberikan art therapy. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini ditolak.

Saran

Saran yang dapat diberikan untuk penelitian selanjutnya yang menggunakan art therapy sebagai tritmen untuk kecemasan, agar lebih spesifik menyentuh salah satu sumber kecemasan tertentu yang diukur dalam beberapa subskala kecemasan. Saran untuk pihak panti, agar menciptakan lingkungan tinggal yang nyaman, aman dan kondusif seperti pengasuhan yang memperhatikan anak bukan hanya dalam masalah pendidikan namun juga secara personal

mengenal tiap orang anak selain itu memberikan kegiatan tambahan juga fasilitas yang berhubungan dengan pembuatan karya seni seperti kegiatan menggambar, melukis ataupun seni musik sebagai wadah untuk menyalurkan atau mengekspresikan perasaan yang sulit untuk diungkapkan secara verbal karena dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa art therapy yang telah diberikan mampu menurunkan cemas berpisah dan fobia sosial yang dialami subjek.

DAFTAR PUSTAKA

- Bakwin, H. & Bakwin, RM. (1972). *Behavior Disorder in Children*. London : WB Saunders Co.
- Buchalter, S. I., (2009). *Art Therapy Techniques and Application*. London : Jessica Langsley Publisher.
- Chapman, L., Morabito D, Ladakakos C, Schreier H, Knudson MM (2004). The Effectiveness of *Art therapy* Intervention in Reducing PTSD Symptoms in Pediatric trauma Patients. *Journal of Art therapy* 21 (3) ; 125-135.
- Christensen, L. B. 2004. *Experimental Metodology*, ninth edition. USA : Pearson.
- Daunhauer, L.A., Bolton, A., & Cermak, S.A. (2005). Time-use Patterns of Young Children Institutionalized in Eastern Europe. *Journal of Occupation, Participation and Health*. 25, 33-40
- Dixon, W.J., & Massey, F.,J. (1991). *Pengantar Analisis Statistik*. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press
- Edwards, R. (2004). *Art therapy*. London : SAGE Publications, Ltd.,
- Herbert, M. (1995). *Clinical Child Psychology, Social Learning, Development and Behaviour*. USA : John Wiley & Sons
- Huberty, T. (2004). *Anxiety and Anxiety Disorders in Children, Information for Parents*. National Association of School Psychologist. Indiana University
- Ivanova, S. (2004). Therapeutic Art Practices with Orphan Children in Bulgaria. *Art therapy: Journal of the American Art therapy Association*, 21 (1) pp. 13-17©AATA, Inc.
- Kramer, E., (1993). *Art as Therapy with Children*, Chicago : Magnolia Street Publisher
- Malchiodi, A. (2003). *Handbook of Art therapy*. New York: Guilford Press
- Mooney, K. (2000). Focusing on Solutions Through Art: a Case Study. *Journal of Family Therapy*, vol. 21, No. 1, pp 34-41
- Morris, C. & Maisto, A. (2003). *Understanding Psychology Sixth edition*. New Jersey : Prentice Hall
- Nainis, N., & Paice, J. (2006). Relieving Symptoms in Cancer : Innovative Use of Art therapy. *Journal of Pain and Symptom Management* Vol. 31 No. 2 February. Published by Elsevier Inc. All rights reserved
- Noelen-H, S. (2004). *Abnormal Psychology* third edition. USA : McGraw-Hill
- Pratt, M. & Wood, M. (1998). *Art therapy in Palliative Care, the Creative Response*. London: Routledge
- Sarwono, S, W. (2010). *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta : PT. Rajagrafindo Persada
- Spence, S., Rapee, R., McDonald, C & Ingram, M. (2000). The Structure of Anxiety Symptoms Among Preschoolers. *Journal of Behaviour Research and Therapy*, 39 (2001) 1293-1316
- Wadeson, H. (1995). *The Dynamics of Art Psychotherapy*. USA: John Wiley & Sons, Inc.
- Woods, M., (1992). The Child *Art therapy* : a Psychodynamic Viewpoint. Int Dalley (Ed), *Art as Therapy, an Introduction to the Use of Art as a Therapeutic Technique*, London, NY : Tavistock/Routledge
- British Association of Art therapist. [http :// www.baart.org](http://www.baart.org)
- Spencer Children s Anxiety Scale. [http : // scaswebsite.com](http://scaswebsite.com)