

Terapi Seni di Masa Pandemi *Corona Virus Disease-19* (Covid-19)

Yuri Christiani, Mulyanto, Adam Wahida

Program Studi Pendidikan Seni, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan,
Universitas Sebelas Maret

Jl. Ir. Sutami No.36, Kentingan, Kec. Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah
christianiyuri@gmail.com, mulyanto@staff.uns.ac.id

ABSTRACT

Coronavirus disease 2019 (Covid-19) is a disease caused by respiratory syndrome, which is attacking globally at an increasing rate. Students feel the impact of this virus which not only attacks physically, but also becomes a stressor to become a crisis, which can cause stress and affect their physical and psychological condition. This study aims to describe the application of art therapy to reduce the reduction rate. Use methods to describe and quantitative methods to see the decline in levels resulting from art therapy. The research subjects were two students who lived life and lectures during the pandemic. The sampling technique used a purposive sampling method. Giving art therapy to the subject was carried out in four sessions using two themes. Art therapy was shown to reduce reductions in college students with changing levels of prior study and intervention. The success of this art therapy is also due to the awareness of the subject to express positive thoughts.

Keywords: Art therapy, Anxiety, Covid-19 Pandemic.

ABSTRAK

Coronavirus Disease 2019 (Covid-19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh sindrom pernapasan, menyerang secara global dengan kecepatan yang terus bertambah. Mahasiswa merasakan dampak dari virus ini tidak hanya menyerang fisik, namun juga menjadi stressor hingga menjadi kecemasan, yang dapat menyebabkan tekanan dan mempengaruhi kondisi fisik serta psikisnya. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan terapi seni untuk menurunkan tingkat kecemasan. Menggunakan metode kualitatif dan kuantitatif untuk mendeskripsikan serta menganalisis penurunan tingkat kecemasan dengan terapi seni. Subjek penelitian adalah dua mahasiswa yang menjalani kehidupan dan perkuliahan di masa pandemi. Sampel diperoleh penelitian menggunakan teknik purposive sampling. Intervensi seni sebagai terapi dilaksanakan sebanyak empat tahap dengan menggunakan dua tema. Dalam penelitian ini, membuktikan bawa adanya penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa dengan ditunjukan adanya perbedaan tingkat kecemasan sesudah stimulus. Penerapan terapi seni dikatakan berhasil juga dirangsang oleh timbulnya kesadaran pada mahasiswa untuk dapat mengekspresikan pikiran positif.

Kata Kunci: Terapi seni, Kecemasan, Pandemi Covid-19.

PENDAHULUAN

Kasus wabah yang bersifat epidemi (regional) atau bahkan meluas menjadi pandemi (global) terjadi pada 2 dekade awal abad ini, antara lain : *Severe Acute Respiratory*

Syndrome (SARS) yang berasal dari SARS *Coronavirus* (SARS-CoV), yang bermula di Guangdong, China pada Tahun 2002 (Peiris dkk, 2003); *Middle Eastern Respiratory Syndrome* (MERS) yang disebabkan oleh

MERS *Coronavirus* (MERS-CoV) yang terjadi di Negara Arab Saudi dan Timur Tengah pada tahun 2012 (Zumla dkk, 2015); *Coronavirus Disease 2019* (Covid-19) yang disebabkan oleh SARS *Corona virus 2* (SARS-Cov-2), mulai muncul di Wuhan, Hubei, Cina pada Tahun 2019 hingga saat ini menjadi wabah pandemi diseluruh dunia. Menurut Gorbalenya dkk, (2020) Covid-19 adalah penyakit menular yang mirip dengan *influenza* yang dapat menyerang hewan serta manusia. Penyakit ini disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2) (Lin dkk, 2020).

Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) ketika menyerang manusia, biasanya menyebabkan penyakit infeksi saluran pernafasan, seperti flu, MERS (*Middle East Respiratory Syndrome*), dan SARS (*Severe Acute Respiratory Syndrome*). Gejala Covid-19 umumnya berupa demam 38°C, batuk kering, dan sesak nafas serta dampak paling buruk ialah kematian. Wabah virus corona terus mengalami kenaikan status, dari epidemi ke pandemi yang diumumkan secara resmi oleh *World Health Organization* (WHO) pada tanggal 11 Maret 2020 (WHO, 2020e). Pandemi global Covid-19 sendiri sampai dengan tanggal 10 Oktober 2020 telah menyebar ke 214 Negara/teritorial. Secara global, sampai dengan pukul 01:00 PM, 10 Oktober 2020, ada 37.019.381 kasus Covid-19 yang dikonfirmasi, termasuk 1.069.953 kematian. Pandemi ini merupakan peristiwa yang belum pernah diperkirakan dan dipersiapkan sebelumnya, hingga mengakibatkan banyak penyesuaian serta

pembaharuan disegala hal, menciptakan gaya hidup dan tatanan baru bagi manusia hampir diseluruh dunia.

Pandemi yang muncul menyebabkan banyak stigma yang terkait dengan Covid-19 di masyarakat Indonesia, disebabkan karena virus ini menular dengan cepat, belum ditemukannya obat atau vaksin disertai informasi melalui media sosial yang belum semua dapat dipercaya. Dampak dari pandemi ini menyebabkan banyak perubahan dikehidupan masyarakat termasuk Negara Indonesia, pandemi Covid-19 yang semakin meningkat telah membuat pemerintah Indonesia mengambil tindakan darurat sebagai kebijakan seperti *social distancing*, *physical distancing*, penerapan protokol kesehatan, *work from home*, Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dan sejumlah kebijakan lainnya (Audita, 2020, hlm. 68). Kondisi ini membuat masyarakat harus beradaptasi dengan kebijakan dan kebiasaan hidup baru, sehingga dalam prosesnya banyak kendala yang terjadi dikehidupan masyarakat yang membuat masalah yang menyerang psikologi. Proses adaptasi ini membuat masyarakat mengalami *stressor*, merasa takut, cemas, panik serta mentransformasikan pikiran negatif dalam kehidupan sehari-hari. Stressor ini berakibat pada kondisi psikologi yang menurun akan berpengaruh pada daya tahan tubuh, sehingga mudah terserang Covid-19. Selain perlindungan secara fisik, mempertahankan kondisi psikologi dalam keadaan baik akan berpengaruh pada daya tahan tubuh manusia.

Pandemi *Coronavirus Disease* 2019

Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud) menerbitkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Pendidikan dalam Masa Darurat *Coronavirus Disease* (Covid-19) menanggapi keadaan pandemi Covid-19. Pelaksanaan kebijakan pendidikan yang harus disikapi oleh kepala sekolah, guru, peserta didik, dan seluruh warga sekolah, yaitu 1) Pelaksanaan Ujian Nasional, 2) Proses Belajar dari Rumah, 3) Ujian Sekolah, 4) Kenaikan Kelas, 5) Penerimaan Peserta Didik Baru, dan 6) Dana Bantuan Operasional Sekolah. Proses pendidikan yang tidak dapat berhenti, membuat pemerintah memberikan penekanan berlakunya anjuran *stay at home*, *work from home*, *sosial distancing* dan *new normal* sehingga proses belajar mengajar dilakukan secara daring memanfaatkan teknologi berbasis internet.

Perubahan metode belajar akibat keadaan darurat pandemi, menyebabkan banyak kendala dalam menerapkan metode belajar mengajar dengan metode daring. Termasuk proses belajar yang dijalani mahasiswa di masa pandemi membuat adanya adaptasi pada strategi pembelajaran jarak jauh. Kendala yang dialami mahasiswa dalam proses belajar jarak jauh berupa kurangnya sarana dan prasarana seperti laptop, kendala jaringan tidak stabil bagi mahasiswa yang tinggal di pelosok, biaya kuota internet dalam proses daring, kendala penguasaan ilmu teknologi, adaptasi proses belajar tanpa tatap muka secara langsung, jenuh karena terlalu lama beraktivitas di rumah dan tugas yang menumpuk (Wakhudin, dkk, 2020, hlm. 39).

Pandemi Covid-19 membuat penyesuaian baru dalam proses belajar bagi mahasiswa serta harus tetap meningkatkan kewaspadaan terhadap pandemi, tidak hanya menyerang fisik namun memberi efek psikologi bagi mahasiswa.

Kecemasan

Banyak peristiwa yang berlangsung selama pandemi Covid-19 menciptakan dampak psikologis atau kejiwaan kepada masyarakat (WHO, 2020c). Sependapat dengan Wakhudin (2020) virus corona yang menjadi pandemi tidak hanya memberikan dampak secara fisik manusia, melainkan juga menciptakan dampak secara psikologis. Hal ini disebabkan karena pandemi Covid-19 menjadi stressor yang signifikan (Wakhudin, 2020, hlm. 139) memberikan tekanan psikologi serta kecemasan di kehidupan masyarakat serta mahasiswa dalam masa pendidikan.

"It is of course natural to feel anxious, fragile and disoriented in these unprecedented times, after all, anxiety can be seen as the mind's effort to achieve control over the unknown when everything is in doubt" (Susan, 2020, h. 49).

Nevid, Rathus dan Greene (2018) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan keadaan umum dari rasa ketakutan atau perasaan tidak nyaman yang muncul pada diri manusia. Menurut Spielberger (1972) (dalam Mario, 2018). kecemasan adalah reaksi emosional yang dirasakan terhadap bahaya nyata atau khayalan yang disertai dengan perubahan sistem syaraf otonom dan pengalaman seseorang sebagai tekanan, ketakutan dan kegelisahan. Ketakutan dan

kecemasan yang berlebihan membuat daya tahan tubuh akan menurun, sehingga akan sangat mudah untuk terserang virus. Penelitian Oktawirawa (2020) menemukan bahwa dalam mengikuti pembelajaran jarak jauh pada kondisi pandemi ini, siswa mengalami tingkat kecemasan cukup tinggi yang dipicu antara lain oleh kesulitan memahami materi, kesulitan mengerjakan tugas-tugas, keterbatasan kondisi jaringan internet dan beragam kendala teknis lainnya. Kendala pembelajaran jarak jauh yang diikuti siswa menyebabkan kekhawatiran dan kecemasan yang dapat mengganggu kesehatan mental siswa. Menurut Shah (dikutip dalam M. Nur Ghufroon & Rini Risnawita, S, 2014, hlm. 144) membagi kategori kecemasan menjadi tiga aspek yaitu fisik, emosional, dan mental atau kognitif. Aspek fisik contohnya perasaan pusing, sakit pada kepala, tangan berkeringat, mulut terasa kering, kurang percaya diri, dan lain-lain. Aspek emosional, seperti timbulnya rasa panik yang berlebihan dan rasa kuatir serta kecemasan. Aspek mental atau kognitif, contohnya fokus dan memori yang berkurang, rasa khawatir, ketidak teraturan dalam berpikir, dan bingung.

Pendekatan terapi seni

"Perkembanganilmupsikologimembuka berbagai ruang baru dalam memberikan berbagai alternatif terkait intervensi gangguan psikologis, salah satunya berupa *art therapy* (terapi seni)" (Akhmad, 2011, hlm. 102). Terapi seni merupakan kombinasi disiplin ilmu antara psikologi dan seni yang dapat menjadi media untuk menyelesaikan masalah-masalah

psikologi. Menurut ahli psikologi dan terapi seni Judith Rubin, memberikan pernyataannya mengenai definisi terapi seni: "Formula ini menyampaikan persamaan yang membentuk terapi seni - Perpaduan seni dan terapi. Terapi seni pada dasarnya adalah perkawinan dua disiplin; seni dan psikologi. Aspek seni rupa antara lain penting bagi definisi dan ruang lingkup terapi seni. Terapi seni menyatukan semua disiplin ilmu ini, sehingga sulit untuk dipahami pada pandangan pertama" (dalam Malchiodi, 1998). Terapi seni merupakan alternatif terapi dengan menggunakan seni sebagai media pendekatannya, seni merupakan media mengekspresikan isi hati kedalam sebuah karya seni. Menurut Supriatna (2015, hlm. 432) "menggambar adalah salah satu tradisi manusia untuk berkomunikasi menyampaikan pesan, jauh sebelum bahasa tulisan menjadi populer". Sependapat dengan Simatupang (2016, hlm. 273) "realitas, pengalaman, dan pengungkapan dalam karya seni rupa, seperti halnya karya seni maupun ekspresi pada umumnya, merupakan objektifikasi pengalaman pribadi penciptanya – baik yang berupa pengalaman fisik dan mental (pikir, rasa) yang diperoleh dalam realita hidup".

Seni hadir dimasa pandemi ini sebagai media yang aman untuk mentransformasikan pikiran negatif baik stigma, kecemasan, stres, dan masalah stressor lainnya kedalam sebuah proses berkesenian, sehingga dalam menjalani kehidupan di masa pandemi dapat berfikir positif. Sependapat dengan Jordan dkk (2020) mengenai tujuan terapi seni yaitu bahwa: "Seni membantu mengatasi stigma,

melawan diskriminasi, dan menantang kesalahpahaman yang memicu perilaku penolakan (termasuk penolakan pendidikan atau perawatan kesehatan)". Holt & Kaiser (2009) juga menjelaskan dalam penelitiannya bahwa "Karya seni dapat menjadi wadah yang aman untuk eksplorasi emosi, pikiran, persepsi, keyakinan, dan pengalaman dengan seni yang dibuat berfungsi sebagai gambar nyata yang memberikan kesempatan untuk umpan balik segera, sebuah jalan. untuk penilaian diri, sarana pelepas emosi, dan pada akhirnya membuka pintu untuk membangun motivasi internal untuk perubahan". Terapi seni menggunakan media gambar merupakan alternatif terapi yang dapat dilakukan dengan mudah serta memberikan treatment psikologi bagi mahasiswa dalam kondisi cemas. Menurut Sarie (2008) tujuan *art therapy* bukanlah untuk menciptakan karya seni yang indah, ataupun untuk mengasah kemampuan untuk menjadikan seorang seniman, akan tetapi tujuan yang ingin dicapai oleh terapi seni yaitu untuk membantu pasien agar merasa lebih nyaman terhadap diri mereka sendiri. Sependapat dengan Czamanski-Cohen dan Weihs (2016) bahwa, "terapi seni dapat membantu mengurangi kecemasan tidak hanya melalui penggunaan bahan seni dan keterampilan yang hati-hati dan menenangkan, tetapi melalui perasaan keterikatan dan kenyamanan yang diciptakan oleh hubungan segitiga antara seni, proses seni, dan terapis seni".

Dalam proses intervensi terapi seni menggunakan teori dari Barbara Ganim (1999) terdapat empat tahapan dalam melakukan

terapi seni yaitu: (a) mengekspresikan emosi; (b) *Healing the mind*; (c) *Healing the body*; (d) mengimplementasikan semangat. Pada penelitian ini mengambil subjek mahasiswa yang menjalani perkuliahan secara daring di beberapa Universitas di Solo. *Stressor* yang tinggi membuat mahasiswa mengalami kecemasan dalam masa pandemi. Proses *treatment* dilakukan secara daring dengan cara memberikan desain gambar agar dapat diwarnai oleh mahasiswa untuk menanggulangi penyebaran virus. Pendekatan psikologi dengan media seni untuk mahasiswa diperlukan agar dapat mengurangi *stressor* kecemasan pada mahasiswa dalam masa pandemic Covid-19.

METODE

Subjek dalam penelitian ini memiliki karakteristik: (a) Usia 18-23 tahun; (b) mengalami kecemasan; (c) menjalani kuliah dalam masa pandemic Covid-19. Pada penelitian terdapat dua subjek yang terdiri dari UA (23 tahun) dan AF (18 tahun). Berdasarkan spesifikasi analisisnya, penelitian ini merupakan *single quasi experimental* atau *case studies* menerapkan metode *purposive sampling design* (Kumar, 1996). Tujuan *purposive sampling design* yaitu untuk mendapatkan informasi terbaik dari subjek penelitian. Peneliti berkomunikasi ke orang-orang yang memiliki informasi yang diperlukan dan bersedia membaginya. Setelah ditemukannya partisipan sesuai kriteria yang dibutuhkan dalam penelitian, tahap berikutnya melakukan pengumpulan

data dengan cara memberikan kuesioner, melakukan pengamatan (*observation*) dan wawancara (*interview*).

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Data utama diambil dari pendekatan metode kualitatif dari hasil observasi dan wawancara untuk mendapatkan gambaran kecemasan yang dialami mahasiswa di masa pandemi. Sedangkan pendekatan kuantitatif digunakan untuk mendapatkan hasil pendukung melalui pre-post test digunakan untuk mengetahui peran terapi seni dalam menurunkan kecemasan. Pengukuran tingkat kecemasan diperoleh dari hasil kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) yang dikembangkan oleh P. F. Lovibond dan S. H. Lovibond. Kuesioner DASS terdiri dari 42 item pertanyaan yang masing-masing terdiri dari skala depresi, skala kecemasan, dan skala stress. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi seni sebagai penurun tingkat kecemasan mahasiswa dimasa pandemi, maka kuesioner DASS yang akan digunakan hanya pada skala kecemasan. Kuesioner DASS Damanik (2011) telah dinyatakan valid dan reliable dengan koefisien *Cronbach's Alpha* merupakan 0,880 dan terdiri dari 14 item pertanyaan skala anxiety scale. Item skala kecemasan berjumlah 14 pertanyaan dengan pembagian 4 skor yaitu 0 yang berarti tidak pernah, 1 yang berarti kadang-kadang atau jarang dirasakan, 2 yang artinya sering, 3 yang artinya selalu. Penjumlahan skor akhir skala DASS yaitu normal = 0-14, kecemasan ringan = 15-18, kecemasan sedang = 19-25, kecemasan parah = 26-33, dan kecemasan sangat parah = 34-42.

Terapis seni memberikan metode, materi pelajaran terapi seni, media (bahan dan alat) dan atau pilihan bebas yang sesuai dengan perubahan kebutuhan dan sasaran terapeutik partisipan pada setiap tahapan sesi terapi (Landgarten, 1981). Teknik dalam terapi seni, sebagian besar digolongkan menjadi teknik terstruktur dan tidak terstruktur (Case & Dalley, 1992). Pada teknik terstruktur, subjek diminta untuk menggambar image yang telah ditentukan diatas media gambar. Proses interpretasi pada teknik ini berdasarkan kriteria tertentu seperti tekanan, penggunaan warna, penggambaran bentuk, ketelitian, ketekunan, pemberian bayangan, dan lain sebagainya. Pada teknik tidak terstruktur, subjek diberikan kebebasan sepenuhnya dan interpretasi gambar tidak berdasarkan kriteria baku (Ballou, 1995; Lantz & Lisa, 2003).

Penelitian ini dalam prosesnya menerapkan empat sesi, yaitu proses *screening*, *informed consent*, proses terapi seni dan evaluasi. Terapi seni diberikan dalam waktu dua minggu, dengan waktu 90 menit per sesinya. Menggunakan dua tema dengan mengaplikasikan teknik terstruktur dan tidak terstruktur. Upaya penanggulangan penyebaran Covid-19, maka terapi seni dilakukan secara daring, menggunakan *email* (untuk mengirimkan desain gambar sebagai media terapi seni dan untuk memberikan kuesioner yang harus diisi oleh partisipan) dan aplikasi Zoom (untuk pendampingan proses terapi seni dan wawancara). Metode terapi jarak jauh membuat partisipan lebih bebas dan tidak banyak mendapat tekanan dari lingkungan disekitarnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penerapan terapi bersumber pada referensi dari Barbara Ganim (1999). Ganim memiliki empat tahapan dasar *art therapy*, yaitu: (a) mengekspresikan emosi; (b) *Healing the mind*; (c) *Healing the body*; (d) *Transformation of the spirit* atau implementasi semangat. Tahapan ini diberikan pada saat proses terapi seni berlangsung, setiap tema diberikan dalam waktu 90-120 menit. Proses terapi seni berlangsung dengan mengarahkan partisipan membuat karya seni serta diberikan pendekatan secara psikologi walaupun tidak bertemu secara langsung. Teknik terapi seni berbasis daring membuat mahasiswa dapat melakukan terapi seni secara mandiri untuk dapat menurunkan tingkat kecemasan dan mengurangi penyebaran virus. Kuesioner DASS diberikan sebelum dan sesudah intervensi terapi seni dilakukan.

Table 1. Skor total kuesioner DASS skala tingkat kecemasan sebelum dan sesudah mengikuti terapi seni

Subjek	Pre-test	Post-test
UA	30	17
AF	31	14

Gambaran Intervensi Terapi Seni

Sesi pertama yaitu proses *screening*, pada tahap ini peneliti melakukan proses *screening* untuk dapat melihat sejauh mana ketercapaian kriteria partisipan dalam penelitian ini. Partisipan merupakan mahasiswa di beberapa Universitas di Solo yang sedang menjalani masa kuliah daring di masa pandemi. Mahasiswa bersedia menjalani terapi seni dan

memberikan informasi terbaik. Sesi kedua adalah *informed consent*, peneliti memberikan informasi kepada partisipan yang mengalami kecemasan akibat adanya pandemic Covid-19. Dalam tahap ini peneliti memberikan kuesioner DASS dengan skala kecemasan kepada partisipan untuk mengetahui tingkat kecemasan (*Pre-test*) sebelum mendapatkan treatment terapi seni. Kuesioner dikirimkan melalui email untuk dapat diisi oleh partisipan dan dikirim kembali kepada peneliti. Peneliti juga memberikan informasi mengenai pengenalan media atau material seni, metode, serta tema yang akan digunakan dalam proses terapi seni. Pengenalan tujuan terapi dengan media seni ditekankan diawal agar partisipan mengetahui bahwa terapi seni tidak menekankan pada nilai *artistic* namun lebih pada proses ekspresi diri serta komunikasi secara visual melalui karya seni.

Sesi ketiga yaitu proses terapi seni, pada tahap ini merupakan penerapan program intervensi terapi seni yaitu mengekspresikan emosi; *healing the mind* atau menjelaskan pikiran partisipan; *healing people the body*; dan *transformation of the spirit*. Semua proses berlangsung menggunakan aplikasi Zoom untuk menanggulangi penyebaran virus Covid-19. Dalam proses terapi seni, diberikan dua tema dengan dua teknik yang berbeda. Tema pertama partisipan diarahkan dengan menggambar bebas di atas kertas. Tema pertama ini menggunakan teknik tidak terstruktur dengan memberikan kesempatan kepada partisipan untuk mengekspresikan isi hati dalam sebuah media seni. Kegiatan ini diiringi dengan mengarahkan partisipan

pada tahap program intervensi terapi yaitu *expressing your emotions* atau menjelaskan secara lisan kecemasan yang dialami selagi partisipan menggambar bebas di atas kertas. Tahap berikutnya partisipan diarahkan untuk *healing the mind*, mencari solusi agar partisipan dapat keluar dari masalah yang dialaminya. Tahap ketiga dari penerapan stimulus terapi seni yaitu *healing the body*. Tahap ini peneliti mengarahkan partisipan merasakan hal-hal positif yang ada dalam dirinya, serta memperdalamnya. Tahap keempat yaitu *transformation of the spirit*, tujuan dari tahap ini yaitu memberikan keadaan yang bebas mengimplementasikan perasaan positif hingga dapat mengurangi tingkat kecemasan partisipan. Tema kedua diberikan pada kesempatan berbeda, dengan menggunakan teknik terstruktur. Partisipan diberi kesempatan untuk memilih desain gambar yang telah disiapkan, lalu dikirim melalui email. Proses terapi seni dilakukan dengan cara yang sama dengan tema sebelumnya. Pada tema terstruktur ini, partisipan diarahkan untuk dapat mengontrol kondisi kecemasan serta emosional.

Sesi keempat tahap terminasi untuk melakukan evaluasi pelaksanaan program intervensi terapi seni untuk mengurangi kecemasan. Partisipan akan diberikan kuesioner DASS untuk mengetahui kondisi tingkat kecemasan partisipan setelah mendapatkan *treatment* terapi seni. Pada tahap ini, peneliti juga meminta kepada partisipan berbagi pemikiran serta kecemasan yang dirasakan pada saat menjalani proses pembelajaran dalam masa

pandemi, hingga menemukan pengalaman berharga dan harapan yang telah ditemukan selama menjalani proses terapi seni untuk menurunkan kecemasan partisipan dalam masa pandemic Covid-19 secara mandiri.

Hasil dari analisis wawancara selama intervensi dan kuesioner DASS sebagai alat ukur kecemasan masing-masing partisipan diketahui bahwa adanya perubahan kearah penurunan tingkat kecemasan. Dapat dianalisis bahwa adanya perubahan tingkat kecemasan pada masing-masing partisipan setelah mengikuti intervensi terapi seni. Hasil pre-test partisipan UA sebelum mengikuti intervensi terapi seni menunjukkan skor 30, sedangkan AF menunjukkan skor 31. Menurut P. F. Lovibond dan S. H. Lovibond (1995), total nilai dari 14 item pertanyaan yang diberikan oleh seseorang paling tidak memiliki rentan 26–33 hingga dapat dikategorikan kecemasan parah. Sehingga dapat dikatakan sebelum mengikuti intervensi terapi seni, partisipan UA dan AF berada ditingkat kecemasan parah.

Menurut Sabir (2018) tingkat kecemasan parah merupakan suatu keadaan lingkungan homogen yang berlangsung dalam beberapa minggu hingga tahun. *Stressor* ini mengakibatkan gejala, seperti selalu negatif, merasa tidak berdaya dalam melakukan aktivitas sehari-hari, merasa tidak ada hal yang dapat diharapkan di masa depan, sedih dan tertekan, putus asa, kehilangan minat akan segala hal, merasa tidak berharga lagi, berfikir bahwa hidup tidak berarti lagi. Secara bertahap energi dan respon adaptif akan menurun apabila semakin meningkatnya stres yang dialami seseorang.

Hasil skor kuesioner DASS partisipan setelah mengikuti intervensi terapi seni (*post-test*), menunjukkan penurunan. Pada partisipan UA skor *post-test* adalah 17 dan partisipan AF menunjukkan skor 14. Total skor 0-14 dapat diklasifikasikan bahwa partisipan AF dalam tingkat kecemasan normal, kecemasan normal merupakan kecemasan yang dihadapi secara teratur dan merupakan bagian yang masih wajar dari kehidupan. Seperti dalam situasi kelelahan setelah mengerjakan tugas, merasakan detak jantung berdetak lebih keras setelah beraktivitas. Partisipan UA memiliki skor akhir *post-test* 17, yang dapat dikatakan pada tingkat kecemasan ringan. Score item yang dimiliki partisipan setidaknya 15-18 dapat dikatakan tingkat kecemasan ringan, adalah *stressor* yang diatasi dan dikendalikan serta hanya berlangsung beberapa menit atau jam, seperti dalam situasi banyak tidur, menghadapi operasi, dan menghadapi ujian. Tekanan ini dapat menimbulkan gejala antara lain kering pada bibir, kesulitan bernafas, kesulitan menelan, merasa goyah, lemas, keringat berlebih, takut tanpa ada alasan yang jelas, gemetar pada bagian tangan, dan merasa bebas setelah masalah selesai. Hasil wawancara kepada partisipan setelah menjalani terapi seni dapat disimpulkan bahwa adanya pemikiran positif pada saat dapat mentransformasikan kecemasan pada media seni, mengatasi masalah yang muncul selama pandemi dengan berbagai hal positif serta dapat meningkatkan kreativitas.

Partisipan UA (2020) menjelaskan bahwa "Terapi seni membuat saya merasa ada tempat membuang rasa suntuk selama

pandemi, sehingga saya lebih tenang dan tidak merasa stres dan cemas" (wawancara dengan partisipan UA, 2020). Partisipan UA merasakan adanya perubahan setelah mengikuti kegiatan terapi seni. Partisipan AF memberikan gambaran bahwa "Saya merasa tenang setelah bercerita masalah saya terkait pandemi, dan menjadikan pemikiran negatif di kepala saya menjadi sebuah karya" (wawancara dengan partisipan AF, 2020). Dalam hal ini, partisipan AF sudah dapat mengekspresikan perubahan positif dan menurunkan tingkat kecemasan dalam menjalani masa pandemi.

Dengan menggunakan pendekatan teori Shah mengenai aspek-aspek kecemasan yang terdiri dari fisik, emosional, dan mental atau kognitif, pada partisipan UA dan AF setelah mendapatkan intervensi, terapi seni dapat diaplikasikan untuk menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa dalam proses pembelajaran secara daring pada masa pandemi Covid-19. Pendekatan aspek fisik, gejala-gejala seperti pusing, sakit kepala, tangan mengeluarkan keringat, mulut kering, dan grogi yang dirasakan partisipan sebelum mengikuti intervensi telah menurun dikarenakan partisipan merasakan rileks dan tenang. Aspek emosional partisipan, seperti timbulnya rasa panik dan rasa takut, mengalami perubahan dengan mengekspresikan *stressor* pada hal-hal yang menyenangkan. Pendekatan aspek mental atau kognitif, seperti rasa khawatir, ketidakteraturan dalam berpikir, dan bingung menjadi lebih terkontrol.

PENUTUP

Berdasarkan hasil intervensi terapi seni yang diterapkan pada dua partisipan dapat ditarik kesimpulan bahwa penerapan terapi seni dapat menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa dalam masa pandemi Covid-19. Landasan penarikan kesimpulan ini berdasarkan hasil analisis tahap keempat proses intervensi terapi seni yaitu *transformation of the spirit*, masing-masing partisipan dapat menyadari dan mengekspresikan perubahan positif kecemasan yang dirasakan. Partisipan UA juga mampu menyadari bahwa stressor yang dirasakan dapat dikendalikan jika kondisi jiwa dalam keadaan sehat, kecemasan dapat diekspresikan melalui media seni dan dapat meningkatkan kreativitas. Partisipan AF mampu mengetahui solusi-solusi masalah yang dihadapi, memahami kondisi jiwa yang sehat membuat partisipan mampu bertanggung jawab atas apa yang dimiliki serta tidak ceroboh menghadapi masa pandemi. Hasil kuesioner DASS skala kecemasan yang menunjukkan penurunan pada masing-masing partisipan. Dapat ditarik kesimpulan bahwa penerapan terapi seni telah mampu menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang menjalani proses pembelajaran secara daring dalam masa pandemi Covid-19.

Ucapan Terima Kasih

Kegiatan ini dapat terlaksana dengan adanya motivasi serta input dari banyak peran yang membantu, sebabnya peneliti berterimakasih atas bantuan semua pihak yang telah memberikan kontribusinya pada berlangsungnya penelitian ini. Di antaranya: 1) Bapak Hermanto dan Ibu Suyani, orang tua yang selalu memberi motivasi, materi, dan doa, 2) Prof. Mulyanto dan Pak Adam sebagai pembimbing, 3) UA dan AF atas ketersediannya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, 4) Teman-teman yang selalu ada memberikan dukungan dan semangat.

Daftar Pustaka

Artikel Jurnal

- Akhmad, M. (2011). *Pengaruh Terapi Membatik terhadap Depresi pada Narapidana*. Psikislamika: Jurnal Psikologi Islam. Vol 8 No.1 2011 hlm 99-116.
- Blou, G.M., & Gullota, T.P. (1996). *Adolescents disfunctional behavior : Causes, intervention, and prevention*. New York : Sage Publication Inc.
- Czamanski-Cohen, J., & Weihs, K. L. (2016). *Research article: The bodymind model: A platform for studying the mechanisms of change induced by art therapy*. The Arts in Psychotherapy, 51, 63–71. <http://dx.doi.org/10.1016/j.aip.2016.08.006>
- Damanik E,D,. (2011). *The measurement of reliability, validity, items analysis and normative data of depression anxiety stress scale (DASS)*. Thesis di Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia. Indonesia 60.
- Gorbalenya, A. E. et al. (2020). *'The species Severe acute respiratory syndrome-related coronavirus: classifying 2019-nCoV and naming it SARS-CoV-2'*, Nature Microbiology, 5(March). doi: 10.1038/s41564-020-0695-z.
- Holt, E & Kaiser, D.H. (2009). *The first step*

- series: *art therapy for early substance abuse treatment*. *The Arts in Psychotherapy* 36, 245–250.
- Jordan S. P, Debra K, Ivy F, Susan A. A & Gretchen M. M., (2020). *Art Therapy in Pandemics: Lessons for COVID-19*. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*. DOI: 10.1080/07421656.2020.1754047.
- Kumar, R. (1996). *Research Methodology A Step by Step Guide for Beginners*. London: Sage Publication.
- Landgarten, H. B. (1981). *Clinical of Art Therapy A Comprehensive Guide*. New York :Bruner/ Mazel publishers.
- Mario, C.J., Monty P, S., & Rismiyati, E.K., (2018) *Penerapan Terapi Seni Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Perempuan Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga Di Jakarta*. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*. Vol. 2, No. 1, hlm 77-87.
- Peiris, J. S. M. et al. (2003) 'Coronavirus as a possible cause of severe acute respiratory syndrome', *Lancet*, 361(9366), 1319–1325.
- Sabir. (2018). *Gambaran Tingkat Stres Dan Profil Tekanan Darah Pada Pasien Sebelum Seksi Sesiareadi RSUD Anutapura Palu*. Fakultas Kedokteran Universitas Alkhairaat Palu.
- Sarie Rahma Anoviyanti. (2008). *Terapi Seni Melalui Melukis pada Pasien Skizofrenia dan Ketergantungan Narkoba*. *Journal of Visual Art and Design*: doi L 10.5614/itbj.vad.2008.2.1.5 hlm 72-84.
- Simatupang G. R. (2016). *Menggelar Narasi dan Reputasi: Pameran Seni Rupa sebagai Pergelaran*. *Jurnal Panggung*. 26 (3). 272-279.
- Supriatna. (2015). *Makna Tanda Komunikasi Intrapersonal Dalam Sketsa (Studi Kasus Pada Karya Studi Dua Maestro)*. *Jurnal Panggung*. 5(2). 431-445.
- Susan M. D. (2020). *Art Therapy And COVID-19: Supporting Ourselves to Support Others. Formerly Inscape: International Journal of Art Therapy*. DOI: 10.1080/17454832.2020.1768752. 49-51.
- Zumla, A., Hui, D. S. dan Perlman, S. (2015) 'Middle East respiratory syndrome', *The Lancet*, 386(9997), pp. 995–1007. doi: 10.1016/S0140- 6736(15)60454-8.
- Buku**
- Audita. N & Titik D.N., (2020). *Evaluasi pelaksanaan pembelajaran online di tengah pandemi covid-19*. Yogyakarta: MBridge Press.
- Case, C. & Dalley, T. (1992). *The handbook of art therapy. USA & Canada*: Routledge.
- M. Nur Ghufro & Rini Risnawita, S. (2014). *Teori-teori psikologi*. Jogjakarta: Ar- Ruzz Media.
- Malchiodi, Cathy (1998) *The art therapy sourcebook*. New York, Lowell House Book, hal. 3-4.
- Nevid, J. F., dkk. (2005). *Psikologi abnormaly*. Jakarta: Erlangga.
- Wakhudin (2020). *Covid-10 dalam ragam tinjauan perspektif*. Yogyakarta : MBridge Press.
- Website/Laman**
- WHO. (2020c) *Naming the coronavirus disease (COVID-19) and the virus that causes it*. Available at: [https://www.who.int/emergencies/diseases/novelcoronavirus-2019/technical-guidance/naming-the-coronavirus-disease-\(covid-2019\)-and-the-virus-that-causes-it](https://www.who.int/emergencies/diseases/novelcoronavirus-2019/technical-guidance/naming-the-coronavirus-disease-(covid-2019)-and-the-virus-that-causes-it) (Accessed: 14 April 2020).
- WHO (2020e) *WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 11 March 2020*. Available at: <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s--openingremarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020...>