

MODEL TERAPI SENI DENGAN MEDIA VISUAL DALAM MENGATASI MASALAH PSIKOLOGIS PADA PANDEMI COVID 19

Safitri M, Sulis Mariyanti
Email: safitri@esaunggul.ac.id

Fakultas Psikologi, Universitas Esa Unggul

Abstract. At this time there are at least 6 psychological impacts encountered, namely learning problems, especially in children and adolescents, general stress, anxiety, mood swings, anxiety disorders and somatic. These problems if not treated immediately can continue to become a more serious disorder. Thus, efforts are needed to overcome, including counseling from people who can help. The purpose of this study is to apply an art therapy model with visual media in overcoming psychological problems in the Covid-19 pandemic. This research method is a combination of qualitative and quantitative, with the results of descriptive analysis for the implementation of art therapy with visuals and a description of the results of therapy based on the level and ability to overcome problems before and after therapy. The sampling technique is non-probability sampling with purposive sampling, where the respondents are 5 residents who live in RW 06 Medang Pagedangan Tangerang. Art therapy using photocard tools from Point of You that explores awareness. Art therapy model with visual media through photocard from Point of You in coming psychological problems that have been done looks effective, looks like the counselee can determine the perceived problem solving, there is a decrease in the value of the problem and an increase in the value of problems solving abilities and the steps to be taken.

Keywords: Art therapy, awareness, point of you

Abstrak. Pada saat ini setidaknya ada 6 dampak psikologis yang ditemui yaitu masalah belajar khususnya pada klien anak dan remaja, keluhan stress umum, keluhan kecemasan, keluhan suasana hati yang berubah-ubah/mood swing, gangguan kecemasan dan keluhan somatic. Masalah-masalah ini jika tidak segera mendapat penanganan dapat berlanjut menjadi gangguan lebih serius. Dengan demikian diperlukan usaha untuk untuk menanggulangi, diantaranya adalah melakukan konseling dari orang yang bisa membantu. Tujuan dalam penelitian ini adalah mengaplikasikan model terapi seni dengan media visual dalam mengatasi masalah psikologis pada pandemi Covid 19. Metode penelitian ini adalah gabungan kualitatif dan kuantitatif, dengan hasil analisa deskriptif untuk pelaksanaan terapi seni dengan visual dan gambaran hasil terapi berdasarkan tingkat dan kemampuan mengatasi masalah sebelum dan setelah terapi. Teknik sampling non-probability sampling dengan *purposive sampling*, dimana responden adalah 5 warga yang tinggal di RW 06 Medang Pagedangan Tangerang. Terapi seni menggunakan *tools* kartu bergambar dari *Point of you* yang mengeksplor *awareness*. Model terapi seni dengan media visual melalui gambar dari Point of You dalam mengatasi masalah psikologis yang telah dilakukan terlihat efektif, terlihat konseli bisa menentukan pemecahan masalah yang dirasakan, ada penurunan pada nilai masalah dan kenaikan pada nilai kemampuan pemecahan masalah serta langkah yang akan dilakukan

Kata Kunci: Terapi seni, awareness, point of you

Pengantar

Pada saat ini dunia sedang mengalami pandemi Covid 19, dimana virus corona telah menjangkiti setidaknya 31.480.487 orang di dunia. Pasien yang dinyatakan sembuh sebanyak 23.109.498, sedangkan 969.287 jiwa dinyatakan meninggal dunia. Begitu juga di Indonesia, masalah pandemi Covid 19 menjadi salah satu isu utama saat ini. Pemerintah melalui kementerian kesehatan dan BNPB merilis data sebaran peta penyebar virus corona. Data terakhir yang dilansir dari BPNB (Badan Nasional Penanggulangan Bencana) menyatakan kasus terkonfirmasi positif corona telah mencapai angka 248.852 pasien, dimana korban meninggal terkonfirmasi positif virus corona adalah sebesar 9.677 orang (10% dari dunia). Misalnya salah satu provinsi yang berdampak adalah DKI, dari data memperlihatkan kasus baru 1.352 orang, sembuh 49.546 orang, meninggal dunia 1.570 orang, terkonfirmasi: 63.318 orang

Virus Corona yang semakin merebak di sebagian besar negara termasuk Indonesia tidak hanya menyebabkan gejala dan penyakit fisik saja. Akan tetapi, juga memberikan dampak psikologis baik pada penderita atau masyarakat luas. Pada

penderita ada yang bersikap tidak jujur dengan riwayat penyakitnya, serta menutupi riwayat pernah kontak dengan penderita Covid-19 lain kepada tenaga medis. Reaksi lainnya, ada penderita yang merasa cemas atau khawatir tentang hasil yang lambat setelah perawatan medis. Selain itu adanya pemberitaan mengenai meningkatnya jumlah penderita Covid-19 juga dapat menimbulkan perasaan tertekan, stres dan cemas. Hasil penelitian Nurjanah (2020) didapatkan 10 orang (33,3%) mengalami gangguan mental emosional. Keluhan terbanyak adalah keluhan somatis seperti merasa cemas tegang (40%) dan aktivitas sehari-hari terganggu (37%). Dari hasil penelitian tersebut disarankan untuk melakukan penanganan dengan pendekatan masalah kejiwaan pada klien Covid 19 yang tinggal di rumah Karantina. Hasil penelitian yang lain yaitu Aji, menyatakan adanya gangguan dalam proses belajar langsung antara siswa dan guru dan pembatalan penilaian belajar berdampak pada psikologis anak didik dan menurunnya kualitas keterampilan murid. Hasil ini juga didukung akan pernyataan Gamayanti yang mengatakan, masalah psikologis yang saat ini dialami masyarakat Indonesia sangatlah tinggi. Ia menjelaskan, terdapat setidaknya

enam masalah psikologis tertinggi. Temuan ini diperoleh berdasarkan keluhan dan hasil diagnosis oleh psikolog klinis. Setidaknya ada enam hambatan yang terjadi. Hambatan tersebut diantaranya: masalah belajar khususnya pada klien anak dan remaja (27,2%), keluhan stress umum (23,9%), keluhan kecemasan (18,9%), keluhan suasana hati yang berubah-ubah/ *mood swing* (9,1%), gangguan kecemasan (8,8%) dan keluhan somatic (4,7%).

Kondisi tersebut di atas juga dialami Warga RW 06 Medang Pagedangan Tangerang yang mengalami dampak psikologis akibat pandemi Covid 19. Beberapa warga meninggal karena virus corona ini, sehingga keluarga harus isolasi mandiri. Begitu juga dengan beberapa warga diharuskan isolasi mandiri karena pernah menjenguk tetangga yang sakit, dan saat meninggal didiagnosa Covid 19. Juga ditemui beberapa warga yang mengalami pemutusan kerja dan pengurangan pendapatan karena dampak pandemi Covid 19. Selain itu banyak anak dan orang tua yang merasa cemas dan stress terkait dengan pembelajaran daring yang secara terus menerus mengharuskannya tetap berada di rumah.

Masalah-masalah ini jika tidak segera mendapat penanganan dapat berlanjut menjadi gangguan lebih serius. Dengan demikian diperlukan usaha untuk menanggulangi, diantaranya adalah melakukan konseling dari orang yang bisa membantu.

Menurut Glen (dalam Makarao, 2010) konseling adalah suatu proses di mana konselor membantu konseli (klien) agar individu dapat memahami dan menafsirkan fakta-fakta yang berhubungan dengan pemilihan, perencanaan, dan penyesuaian diri sesuai dengan kebutuhan individu. Jadi tujuan konseling itu sendiri difokuskan untuk mengajak seseorang memecahkan permasalahan. Tentu saja yang memecahkan permasalahan itu adalah seseorang itu sendiri, atau klien dapat mengambil keputusan sendiri juga bertanggung jawab terhadap berbagai persoalan yang dihadapinya melalui dinamika konseling.

Bimbingan dan konseling secara umum memiliki dua model bimbingan, yaitu *individual counseling* atau bimbingan individual dan *group guidance* atau bimbingan kelompok. Sedangkan untuk konseling itu sendiri memiliki macam-macam teknik juga terapi. Terapi-terapi

yang sering dijumpai antara lain adalah *Humanistic Therapy*. Terapi ini memiliki tujuan untuk bisa membantu klien untuk bisa lebih kenal dengan dirinya sendiri. Kemudian ada *Behaviour Therapy*, terapi ini merupakan terapi yang bertujuan untuk mengubah perilaku negatif ke perilaku yang lebih positif, atau sederhananya mengubah perilaku yang merugikan menuju perilaku yang lebih baik. Dan juga ada jenis terapi ekspresif. Terapi ekspresif ini adalah terapi yang menggunakan seni sebagai media konselingnya. Seni sebagai bentuk materi yang meningkatkan kehidupan seseorang dengan kenikmatan telinga, pikiran, dan mata. Zolberg (dalam Karyanti 2015) menyatakan bahwa "seni," mengacu pada seni visual dan pendengaran, misalnya foto, lukisan, patung, dan musik.

Rappaport (dalam Mario, 2018) mengatakan bahwa terapi seni juga mencakup seni visual, proses kreatif dan psikoterapi untuk meningkatkan kesejahteraan secara emosional, kognitif, fisik dan spiritual. Sejalan dengan itu, Landgarten (dalam Mario, 2018) menjelaskan bahwa aspek nonverbal dalam psikoterapi seni memegang posisi penting dan unik dalam kesehatan mental. Aspek nonverbal dan psikoterapi memberi

kesempatan kepada partisipan untuk "mendengarkan dengan mata" mereka. Sebagai contoh ketika masyarakat terus menerus disajikan dengan informasi yang dapat dilihat melalui iklan dalam media komunikasi seperti televisi. Masyarakat dengan bebas menentukan iklan yang tidak ingin mereka lihat dan menggantinya dengan iklan lain yang lebih mereka suka.

Konselor dapat menggunakan seni sebagai intervensi konseling. Junge & Asawa (dalam Karyati, 2015) menyatakan bahwa pengembangan profesi konseling art (art therapy) dapat dilihat sebagai aplikasi resmi tradisi manusia dahulu dipengaruhi tren intelektual dan sosial abad ke-20. Nucho dkk (dalam Karyati, 2015) menyatakan bahwa konseling art adalah proses budidaya, mengklarifikasi, dan visual mengekspresikan citra yang muncul secara spontan dalam menanggapi berbagai pengalaman dalam hidup. Gambar yang simbolisasi atau kristalisasi dari pengalaman hidup. Malchiodi (dalam Karyati, 2015) menyatakan bahwa sketsa, gambar, dan lukisan dapat digunakan dalam proses konseling art. Pemilihan intervensi artistik yang digunakan untuk konseling harus didasarkan pada isu-isu konseli dan model ekspresi diri yang konseli sukai

Konseling juga memerlukan suatu penyesuaian dengan perkembangan dari teknik terapi yang ada. Selain *humanistic therapy* dan *behaviour therapy*, juga ada terapi ekspresif, yang berbasis seni sebagai media konseling, yang disebut terapi seni yaitu dengan menggunakan media visual berupa gambar pada kartu. Teknik ini bisa lebih mudah mengajak klien untuk menceritakan masalah yang dialami dengan menghubungkan masalah dengan gambar pada kartu yang dilihat

Konseling yang akan dilakukan akan menggunakan bantuan media visual berupa gambar /foto dari *point of you*. *Point of you* didirikan tahun 2006 oleh Efrat Shani dan Yaron Golan, menciptakan media dengan menggunakan bahasa yang berdampak di dunia saat ini, yaitu bahasa foto, yang menginspirasi dan memprovokasi pikiran. Teknik ini bisa menciptakan komunikasi yang bermakna dalam berbagai bidang, mendapatkan insight dan memberikan dampak nyata pada kehidupan manusia. Karena semua hal disekitar memiliki banyak sudut pandang. Saat memahami sesuatu, kemungkinan perspektif yang muncul terlalu terbatas, akhirnya tidak bisa melihat, tidak bisa memutuskan, dan akhirnya tidak bisa

berkomunikasi. Dengan media ini dapat menginspirasi orang untuk mencari sudut pandang baru, untuk melihat jauh kedalam dan sekitar diri. Telah dilakukan pelaksanaan konseling dengan model terapi seni dengan media visual gambar guna penanggulangan dampak psikologis pandemi Covid 19 pada beberapa warga di RW 06 Medang Pagedangan

Metode Penelitian

Metode penelitian ini adalah kualitatif dan kuantitatif dengan hasil berupa deskripsi catatan proses konseling dengan media visual gambar dalam kartu dan nilai masalah serta kemampuan mengatasi masalah responden. Subjek penelitian adalah 5 warga di RW 06 Medang Pagedangan yang merasakan adanya dampak psikologis. Penentuan responden dilakukan secara purposive dengan kriteria sudah menikah. Pelaksanaan pengambilan data yaitu pada awal sesi, responden diminta untuk menentukan 1 hal yang dirasakan sebagai masalah pada masa pandemi ini, dan menjawab 2 pertanyaan yaitu berilah angka dari 1 sampai 10, seberapa besar hal itu menjadi masalah dan berapa kemampuan untuk mengatasi hal tersebut. Setiap

responden akan diminta untuk mengambil kartu *The Coaching Game Point of You*, yang merupakan media unik menggunakan foto-foto dan kata-kata untuk menginspirasi, mendorong pengembangan diri dan komunikasi. Pada sesi awal, yang diambil adalah 3 kartu, dan 2 kartu di akhir sesi, dimana setiap kartu akan dihubungkan dengan 1 pertanyaan tentang *awareness* (kesadaran) yang bertujuan menggali persoalan, menciptakan kesadaran, mengenali hambatan, dan menemukan cara baru untuk membuat kemajuan terkait permasalahan yang ada.

Analisa data dilakukan melalui gambaran diskriptif proses konseling visual berupa pendataan responden yang berisi jawaban dari pertanyaan yang diberikan terkait *awareness* (kesadaran) dan gambaran deskriptif perubahan nilai masalah dan kemampuan mengatasi masalah.

Hasil Dan Diskusi

Data Responden

Jumlah responden adalah 5 orang, mayoritas berjenis kelamin perempuan 4 orang (80 %), dimana 3 orang (60%) dalam usia dewasa awal, dan 2 orang (40%) berada pada usia dewasa madya. Berdasarkan pekerjaan, 2 orang (40%) adalah ibu rumah tangga, dimana 1 orang pernah terkena Covid, 1 orang (20%) wirausaha berjualan makanan di komplek, 1 orang (20%) guru membaca Al-quran dan 1 orang (20 %) pegawai swasta

Penentuan Topik Masalah

Gambaran masalah yang disepakati dan jawaban atas tingkat permasalahan dan kemampuan mengatasi masalah dari responden dapat dilihat pada tabel 1:

Tabel 1
Topik yang dibicarakan

Responden	Topik Yang dibahas (Masalah)	Tingkat masalah	Kemampuan Mengatasi masalah
1 (MP) *	Kegiatan keluar rumah yang akan dilakukan terbatas	5	3
2 (MA)	Anak-anak belajar on line terus	8	6
3 (MD)	Bagaimana memotivasi anak agar tetap semangat belajar di	9	5

	masa pandemi		
4 (MT)	Semenjak pandemi, istri 24 jam mikirin sekolah	8	4
5 (MI)	Saat mengajar anak-anak yang harusnya belajar secara efektif di sekolah tetapi harus belajar daring	8	4

Berdasarkan tabel 1 di atas terlihat topik-topik masalah terkait dengan kondisi pandemi cukup beragam, dan penilaian akan tingkat masalah dan kemampuan memperlihatkan bahwa tingkat masalah cukup tinggi dan kemampuan mengatasi masalah masih rendah

Terapi Seni Dengan Media Visual Gambar Dalam Kartu

Terapi seni dengan media visual ini menggunakan gambar/foto dalam kartu *The Coaching Game* dari *Point of you*, dimana kartu-kartu ini sudah di-*setting* sebelum responden datang. Saat responden datang diberikan penjelasan singkat jalannya kegiatan yang akan dilakukan. Setelah itu, responden

diminta untuk menentukan topik masalah yang akan dibahas. Kemudian responden diajak untuk *PAUSE* sejenak, dengan melakukan tarikan napas dan menghembuskan perlahan, sampai terlihat responden mulai rileks. Selanjutnya responden diminta mengambil 3 kartu pertamanya, lalu dilakukan sesi diskusi. Setelah 3 kartu selesai, diminta untuk mengambil kembali 2 kartu, diskusi lagi, dan ditutup dengan menuliskan apa yang akan dilakukan 1x24 jam ke depan, dan 7x24 jam ke depan. Hal ini bertujuan untuk melihat apakah responden mendapatkan *insight* dengan apa yang telah didiskusikan dan mengetahui apa yang harus dilakukan untuk merealisasikan pemecahan masalah.

Pertanyaan terkait awareness yang diajukan seperti tabel 2 berikut:

Tabel 2
Daftar Pertanyaan awareness

No	Pertanyaan
1	Apa yang menjadi persoalan yang sesungguhnya
2	Apa yang menghentikan dan menahan saya
3	Apa yang membuat Saya bergerak
4	Apa yang Saya takutkan
5	Peluang apa saja yang ada dihadapan saya

Gambaran pelaksanaan terapi dari 5 responden sebagai berikut:

a. Responden 1 (MP)

Lima gambar pada kartu pilihan responden MP dapat dilihat pada gambar 2



Gambar 2. Pilihan foto responden MP

Berdasarkan foto pada kartu di atas dengan foto, dimana keterkaitan searah dengan arah jarum jam, masalah dengan foto ada pada tulisan didapatkan diskusi dengan MP dari yang dibuat cetak miring, pada tabel 3 pertanyaan *awareness* yang dikaitkan berikut:

Tabel 3
 Hasil Diskusi responden MP

No	Hasil Diskusi
1.	Sejak pandemi, MP kehilangan kegiatan untuk keluar rumah mengantar anak-anak sekolah. Kegiatan itu me-nimbulkan sukacita dalam dirinya, karena bisa terlepas dari rutinitas pekerjaan di rumah, dan bisa merasakan kesenangan berada diantara orang-orang sekitar yang bertemu selama perjalanan keluar.

2. Kegiatan ke luar rumah tambah berkurang karena hasil tes covid MP ternyata positif, setelah menghadiri acara keluarga di Bandung. Adanya penilaian masyarakat yang seolah mengucilkan penderita Covid membuat aktifitas keluar rumah tambah terbatas. Di awal pande-mic MP masih bisa berjemur di depan rumah, sejak terkena Covid, MP hampir tidak berani berjemur, khawatir akan ketakutan tetangga karena MP pernah tertular akan menular ke tetangga juga. Kehawatirannya juga didasari atas fakta bahwa keluarga yang pernah ditemui di luar kota meninggal karena covid.
3. Meskipun masih ada perasaan khawatir untuk mulai ke luar rumah, MP berusaha meyakinkan diri untuk mau pergi keluar apakah mengendarai motor ataupun ber-olah raga keliling berjalan kaki. MP berusaha meyakinkan diri bahwa dia aman ke luar rumah setelah hasil tes dari dokter yang dikunjungi menyatakan MP sehat dan bisa beraktifitas kembali seperti semula. MP pun mulai berhasil meyakinkan diri dengan mulai mengendarai motor ke luar rumah mengantar anak ke sekolah. Kadang MP mengajak suami nya naik mobil ke luar rumah, dan berolah raga jauh dari rumah untuk menguatkan diri dan terpenuhi keinginan ke luar rumah
4. Kehawatiran bahwa dirinya pernah kena covid akan bisa menularkan ke orang lain membuat rasa takut timbul kembali dalam dirinya, apalagi kadang saat bertemu orang banyak sering merasakan tubuhnya menjadi dingin. Sakit yang dirasakan ini menambah kekhawatiran takut terjadi sesuatu kalau MP keluar rumah
5. Keberaniannya sudah mulai muncul kembali. Waktu yang dihabiskan bersama suami keluar rumah menambah keyakinan bahwa MP bisa beraktivitas di luar rumah kembali. Penerimaan tetangga yang tidak memperlihatkan ketakutan akan dirinya pernah kena covid juga menambah keyakinan bahwa dirinya mampu melakukan aktifitas keluar rumah seperti dulu sebelum pandemi atau sebelum kena covid

Berdasarkan alur cerita yang disampaikan melalui pilihan gambar/foto dalam kartu yang dipilih di sesi konseling oleh MP, terlihat bahwa MP merasa tidak nyaman, merasa terbatas ruang gerak diluar, akibat pandemic covid-19 yang berlangsung lama (*stressor*). Padahal kegiatan di luar bagi MP bisa membuatnya bersuka cita serta

melepaskan diri dari rutinitas yang membosankan. MP semakin terbebani setelah didiagnosa menderita Covid-19 dan terstigma dengan penilaian negative masyarakat terkait penyakit yang mudah menular ke orang lain (*stressor*) Kondisi sakit yang dialami memunculkan perasaan khawatir untuk bersosialisasi dengan sekitarnya (*reaksi stress*). Namun demikian,

seiring waktu MP pada akhirnya memperoleh keyakinan bahwa dirinya telah sehat setelah menerima hasil tes negative covid-19 dari dokter dan memunculkan keberanian dalam dirinya untuk berbaur dengan sekitarnya yang menerima dirinya (*coping*)

b. Responden 2 (MA)

Lima gambar/foto pada kartu pilihan responden MA dapat dilihat pada gambar 2



Gambar 3 Pilihan foto responden MA

Berdasarkan foto pada kartu dari atas dengan arah jarum jam, didapatkan diskusi dengan MA dari pertanyaan *awareness* yang dikaitkan dengan gambar, dimana keterkaitan masalah dengan foto pada kartu terlihat pada tulisan yang dibuat cetak miring, sebagai berikut:

Tabel 4
Hasil Diskusi Responden MA

No	Hasil Diskusi
1.	Sejak pandemi, anak-anak belajar daring dari rumah. MA banyak merasakan <i>kegagalan</i> dalam menemani anaknya belajar. Keinginan MA agar anaknya mau menyelesaikan tugas-tugasnya dengan cepat tidak ter-penuhi, karena anaknya lebih banyak melakukan kegia-tan yang dia senangi misal bermain dengan kucing saat mengerjakan tugasnya. Akhirnya MA sering membuat-kan tugas anaknya, karena hawatir kalau pekerjaan anaknya mendapat nilai jelek
2.	Sejak menemani anaknya belajar daring, maka banyak pekerjaan rumah yang harus dikerjakan menjadi <i>terhenti</i> . Kegiatan rumah seperti mencuci, memasak menjadi prioritas ke dua. Saat anaknya belum menye-lesaikan tugasnya, MA tidak merasa tenang untuk melakukan pekerjaan di rumah. Anak yang

-
- diharapkan cepat menyelesaikan tugasnya, lebih sering bermain, sehingga membuat MA sering merasa ingin marah
-
3. MA mulai mencari cara bagaimana bisa mendampingi anaknya agar mau mengerjakan tugas dengan cepat dan dia bisa melakukan pekerjaan rumah dengan baik. MA berusaha untuk menerima perilaku anaknya dalam mengerjakan tugas. Perasaan menerima ini yang terbaik, membiarkan anak *jadilah* seperti apa yang dia ingin-kan membuat dirinya menjadi lebih tenang dan sabar

 4. Kegiatan membantu tugas anak agar cepat selesai dengan cara memberi hasil akhir yang benar, membuat rasa khawatir bagaimana nanti kalau anaknya tidak bisa menjawab pertanyaan dari guru, karena MA lah yang mengerjakan. MA berusaha untuk mengajak anaknya agar lebih *focus* dalam belajar, sehingga tidak ada rasa cemas jika nanti ada pertanyaan guru untuk materi yang ada

 5. Pelajaran daring tidak akan berlangsung selamanya. Saat ini MA *bersyukur* meski banyak kegiatannya terganggu karena harus mendampingi anak belajar, keluarganya semua sehat. Keberadaan anak di rumah membawa hubungan yang lebih erat diluar masalah mendampingi anak mengerjakan tugas. Harapannya semoga anak cepat kembali sekolah tatap muka, beban membuat tugas anaknya berkurang
-

Berdasarkan alur cerita yang disampaikan melalui pilihan foto dalam kartu yang dipilih di sesi konseling oleh MA, terlihat bahwa situasi pandemi ini membuat MA merasa pekerjaannya bertambah banyak/*overload* yaitu tugas rumah tangga dan mendampingi anak belajar daring yang kurang antusias (*stressor*). Ia merasa gagal memotivasi belajar

anak, tidak tenang karena pekerjaan lain terbengkalai, khawatir anak tidak mampu menjawab pertanyaan guru dan ingin marah (reaksi stress). Pada akhirnya, MA memilih membiarkan anaknya untuk beraktivitas sesuai yang diinginkan, berusaha terus agar anak focus, dan meski lelah tetap bisa bersyukur karena keluarga sehat (*coping*)

b. Responden 3 (MD)

Lima gambar/foto pada kartu pilihan responden MD dapat dilihat pada gambar 4 di bawah ini:



Gambar 4 Pilihan foto responden MA

Berdasarkan foto dalam kartu dari atas dengan arah jarum jam, didapatkan hasil diskusi dengan MD dari pertanyaan *awareness* yang dikaitkan dengan foto, dimana keterkaitan masalah dengan foto pada tulisan yang dibuat cetak miring, sebagai berikut:

Tabel 5
 Hasil Diskusi Responden MD

No	Hasil Diskusi
1.	Masa pandemi ini tidak sepenuhnya membawa masalah bagi 1 anak MD (sebut AK), karena AK malah menjadi lebih rajin. Perasaan senang muncul karena AK mau menekuni pelajaran sekolah formal lagi, padahal sebelumnya minta untuk sekolah terbuka, karena ia merasa <i>panggilan</i> pada olah raga bulutangkis sangat kuat, sudah dirintis sejak SD, dengan harapan bisa masuk dalam sekolah olah raga saat di SMA nanti. Tetapi MD tetap khawatir kalau AK akan lebih memilih bulu tangkis dari pada sekolahnya
2.	Meski AK sudah tidak memutuskan sekolah terbuka, dan sudah tambah semangat belajar, MD merasa AK harus lebih berimbang dalam kegiatan sekolah dan bulu tangkisnya. MD mengharapkan ada jeda pada kegiatan latihan bulutangkis, apalagi AK sering terlihat emosi saat melewati pertandingan, dimana dia tidak berhasil jadi pemenang. MD merasa khawatir kalau AK malah melakukan hal yang bisa merugikan kegiatan sekolah dan latihan bulu tangkisnya
3.	MD tetap khawatir akan kelengkapan masa depan jika hanya mengandalkan bulu tangkis tanpa serius pada sekolah, tetapi tetap mendukung aktifitas anaknya saat berlatih. MD tetap berusaha menyadarkan bulu tangkis penting, tapi sekolah juga penting. AK sangat berambisi untuk berhasil masuk dalam club tahun depan, karena tahun ini AK gagal
4.	MD khawatir akan kesadaran AK tentang masa depan. MD berharap AK akan terus focus pada sekolah disamping latihan bulu tangkisnya. MD khawatir tidak bisa memberi motivasi pada AK agar bisa berhasil di bulutangkis dan

sekolah

5. MD tetap memberikan AK melakukan pilihan untuk kegiatan bulutangkisnya, tetapi tetap mengharap AK tidak melupakan kewajiban di sekolah. MD akan berusaha melakukan komunikasi yang baik agar bisa memberi motivasi bagi AK untuk bisa berprestasi di bulutangkis tetapi tidak melupakan sekolah

Berdasarkan alur cerita yang disampaikan melalui pilihan gambar dalam kartu yang dipilih di sesi konseling oleh MD, terlihat bahwa MD mengkhawatirkan anaknya yang lebih merasa “terpanggil” di bidang olah raga daripada sekolahnya, mengkhawatirkan perilaku anaknya yang emosional saat kalah bertanding,

dan terbatasnya waktu anak untuk memikirkan sekolahnya (*stressor*). Kondisi tersebut membuat MD selalu mengkhawatirkan masa depan anaknya (reaksi stress). Namun demikian, MD telah menemukan insight yaitu akan terus melakukan komunikasi dan memotivasi anaknya (*coping*).

d. Responden 4 (MT)

Lima gambar/foto pada kartu pilihan responden MT dapat dilihat pada gambar 5 di bawah:



Gambar 5. Pilihan foto responden MT

Berdasarkan foto pada kartu dari atas dengan arah jarum jam, didapatkan hasil diskusi dengan MT dari pertanyaan *awareness* yang dikaitkan dengan foto, dimana keterkaitan masalah dengan foto

ada pada tulisan yang dibuat tebal, sebagai berikut:

Tabel 6
Hasil Diskusi Responden MT

No	Diskusi
1.	MT selalu menjelaskan foto2 nya terlebih dahulu dari sudut pandangnya. Tanda oneway mengarahkan arah untuk berbuat. MT menyatakan punya komitmen dengan istrinya sebelum menikah yaitu berdakwah dan saat ini sedang dititipkan anak (Y) yang telah dirawat istrinya sejak kecil, dimana setiap minggu 1 hari bersama mereka, sehingga MT mengharapkan bisa mengasuh Y dengan baik. Pada kenyataannya MT merasa saat ini istri tidak kuat lagi terhadap 2 komitmen tsb
2.	Ada saat jeda untuk semua kegiatan. MT mengharap istrinya bisa memberi waktu untuk bisa melakukan apa yang sudah disepakati. Diharapkan istri MT jeda dahulu dari kewajiban mengajar daringnya yang menyita waktu. MT tidak mau kalau mereka akan menyesal karena lalai mendidik Y yang dititipkan. Saat ini sampai Y berusia 7 tahun adalah waktu yang tepat untuk membangun fondasi bagi Y
3.	Benih yang bisa tumbuh di tempat terbatas. MT tetap mengharapkan istrinya memberi didikan yang baik bagi Y, dan bisa berhasil membuat Y tumbuh dengan baik. MT tahu ada kesempatan mengasuh pada periode 7-14 untuk mewujudkan mengasuh Y dengan baik. MT memahami tanggung jawab yang diberikan padanya
4	MT khawatir terlambat memberi contoh yang baik bagi Y. Padahal MT sangat berharap Y bisa lebih baik dari seka-rang. Ketakutan akan terlambat mengasuh Y menjadi beban bagi MT
5.	MT menyadari masih ada waktu untuk mengasuh Y, dan mau menurunkan tuntutan pada istrinya akan komitmen yang sudah dibuat. MT yakin dia dan istrinya tetap punya kegigihan untuk mewujudkan komitmen berdakwah dan mengasuh Y

Berdasarkan alur cerita yang disampaikan melalui pilihan foto pada kartu yang dipilih di sesi konseling oleh MT, terlihat bahwa MT merasakan komitmen bersama istri untuk berdakwah dan mendidik anak titipan belum mampu direalisasikan karena istri sangat sibuk dengan kegiatan mengajar

daring dan merasa tidak kuat membantunya (*stressor*). Hal ini membuat MT khawatir, takut tidak berhasil mendidik anak titipan dengan baik (*reaksi stress*). Namun, pada akhirnya MT menemukan solusi yaitu menurunkan tuntutan kepada istrinya dan ia akan berjuang dengan gigih

mewujudkan komitmen yang sudah disepakati (*Coping*).

e. Responden 5 (MI)

Lima gambar/foto pada kartu pilihan responden MI dapat dilihat pada gambar 6 di bawah ini:



Gambar 6. Pilhan foto responden MI

Berdasarkan foto pada kartu dari dikaitkan dengan foto, dimana atas dengan arah jarum jam, keterkaitan masalah dengan foto pada didapatkan hasil diskusi dengan MT tulisan yang dibuat cetak miring, dari pertanyaan *awareness* yang sebagai berikut:

Tabel 7
 Hasil Diskusi Responden MT

No	Hasil Diskusi
1.	Mengajar membaca AlQuran melalui daring tidak mudah. Ada rasa khawatir apakah siswa mengintip bacaan saat harus menyeter ayat. Tetapi ada rasa sukacita karena pada masa daring ini justru melihat antusias siswa saat menyeter bacaan
2.	Keyakinan bahwa anak didik akan melakukan yang terbaik mengurangi rasa hawatir akan perasaan ragu
3.	Pilihan jadi guru adalah impian bagi MI, dan akan berusaha sekuat mungkin untuk menjadi guru yang baik. MI akan mencari metoda yang lebih baik untuk mengajar melalui daring, sehingga siswa akan merasa lebih semangat belajar membaca Alquran
4.	MI khawatir siswa akan gagal nanti saat ujian di tingkat lebih atas, kalau saat ini siswa tidak menghafal dengan benar. MI telah mengkomunikasikan ke siswa untuk menghafal dengan benar, karena nanti akan diuji bacaan yang telah dihafal. Di-harapkan dengan telah mengkomunikasikan hal tersebut, siswa lebih siap
5.	MI tetap percaya bahwa apa yang dilakukan saat ini meski dalam masa pandemic tetap membawa kebaikan bagi siswa. MI ingat pada saatnya kematian datang, 3 hal yang tidak akan putus, salah satunya adalah ilmu yang bermanfaat. MI

berharap pengajaran membaca Alquran memberikan kebaikan bagi siswanya, dan satu saat akan memberi manfaat bagi MI

Bedsaarkan alur cerita yang disampaikan melalui pilihan foto pada kartu yang dipilih di sesi konseling oleh MI, terlihat bahwa MI merasa sulit mengajar membaca dan menghafal Alquran (*stressor*). Hal ini membuat MI khawatir para siswanya akan gagal saat ujian kenaikan tingkat (*reaksi stress*). Namun demikian, setelah diterapkannya belajar daring dan berkomunikasi dengan siswa di masa pandemik, ternyata membuat siswa lebih antusias dan bersuka cita. Kondisi ini menginspirasi MI untuk mencari metode mengajar yang lebih baik agar siswa lebih bersemangat belajar (*coping*). MI yakin dengan kebaikan yang dilakukan, merupakan bekal yang dibawanya saat kematian datang.

Jika diperhatikan alur cerita ke 5 responden, proses terapi seni dengan media visual gambar/foto dalam kartu memperlihatkan adanya *stressor*, juga *reaksi stress* serta *coping* yang dilakukan. Dimana semua ini bisa diceritakan responden melalui foto dalam kartu yang dipilih. Terapi seni

dengan media visual gambar bisa mengaktivasi isu-isu personal melalui foto karena sebagian besar memori yang tersimpan pada otak berbentuk gambar. Responden bisa mengaktivasi isu personal atau *recall* memori akan kejadian yang telah lalu dengan nyaman, tanpa paksaan dan prosesnya dapat dinikmati responden (merasa santai dalam berdiskusi). Hal ini sejalan dengan apa yang dikatakan Benson (dalam Karyanti 2015) yang menyatakan bahwa gambar dapat membuat sensasi kesenangan, ketakutan, kecemasan, atau rasa tenang, dan ada bukti bahwa mereka dapat mengubah suasana hati dan bahkan menginduksi rasa kesejahteraan (keamanan, keselamatan, ketenteraman).

Gambaran Tindak Lanjut Responden

Setelah melakukan terapi seni, responden diminta untuk menuliskan apa yang akan dilakukan 1x24 jam mendatang, dan 7x24 jam ke depan, dan berapa nilai masalah dan

kemampuan yang dimiliki setelah terapi.

Tabel 9
 Hasil Akhir Terapi

Responden	Tindakan 1x24 jam mendatang	Tindakan 7x24 jam mendatang	Tingkat masalah	Kemampuan Mengatasi masalah
1 (MP) *	Berani untuk keluar sendiri dan berhadapan dengan lingkungan	Berani keluar komplek tanpa ditemani	3	5
2 (MA)	Akan berlaku lebih sabar dengan anak	Berusaha menjadi ibu yang lebih baik dengan tetap menjadi lebih sabar	6	7
3 (MD)	Ngebaikin anak	Merubah cara berkomunikasi	7	7
4 (MT)	Membuka komunikasi dengan istri	Melakukan penyesuaian terhadap tugas istri	3	7
5 (MI)	Cari metoda yang lebih baik untuk mengajar daring	Menerapkan metoda yang lebih tepat	5	8

Gambaran nilai dan seni dapat dilihat pada tabel 10 di kemampuan mengatasi masalah bawah ini:
 responden sebelum dan setelah terapi

Tabel 10
 Gambaran nilai dan kemampuan mengatasi masalah sebelum dan setelah terapi

Responden	Nilai masalah Sebelum dan stlh terapi	Penurunan Nilai Masalah (%)	Kemampuan mengatasi mslh Seb& stlh terapi	Kenaikan kemampuan mengatasi mslh (%)
1 (MP) *	(5) → 3	20	(3) → 5	20
2 (MA)	(8) → 6	20	(6) → 7	10
3 (MD)	(9) → 7	20	(5) → 7	20
4 (MT)	(8) → 3	50	(4) → 7	30
5 (MI)	(8) → 5	30	(4) → 8	40

Berdasarkan tabel 8 di atas dapat terlihat ada masukan bagi responden terhadap proses terapi seni dengan media visual gambar pada kartu, terlihat dari jawaban responden yang mampu mengarahkan dirinya untuk bertindak, tanpa paksaan dari konselor. Responden juga merasa senang dengan penggunaan gambar pada kartu sebagai bagian dari terapi seni, merasa terbantu menemukan kata-kata yang ingin disampaikan dengan kartu yang diambil. Responden merasa ada kesesuaian antara kartu yang diambil dengan masalah yang dirasakan. Prinsip *no judgment* dan *trust process* berhasil mengarahkan responden untuk mengambil keputusan bagi dirinya. Perasaan lega dan merasa lebih baik juga dilontarkan hampir semua responden (80%). Melalui terapi seni dengan media visual gambar, para responden tidak hanya mampu mengekspresikan perasaannya terkait dengan masalah yang dihadapi tetapi juga terinsiprasi untuk menetapkan solusi atau *coping* untuk menghadapi dan menyelesaikan masalahnya. Hal ini sejalan dengan

penelitian Isna Sholihah (2017) bahwa terapi seni sangat mungkin digunakan untuk bimbingan dan konseling, karena konseli akan mampu mengekspresikan apa yang dirasakan. Kekurangan penelitian ini dimana konselor tidak bisa menggambar yang baik, dikuatkan dengan gambar berupa foto yang menarik pada kartu yang dibuat *point of you*.

Sedangkan tabel 9 memperlihatkan bahwa semua responden mengalami penurunan nilai masalah yang dirasakan 20-50%, sedangkan kemampuan mengatasi masalah ada kenaikan dari 10-40 %. Hal ini sejalan dengan penelitian Mario (2018), yang menyimpulkan bahwa terapi seni telah terbukti dapat mengurangi kecemasan pada perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga dengan menunjukkan perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi.

Kesimpulan

Berdasarkan kegiatan terapi seni dengan media visual gambar berupa foto pada kartu diatas, dapat

dikatakan model terapi seni dengan media visual ini efektif untuk dilakukan guna membantu individu yang terkena dampak psikologis pada masa pandemi, dimana terapi seni dengan media visual gambar bisa mengaktivasi isu-isu personal melalui gambar lebih cepat. Hal ini juga dapat terlihat dari keberhasilan responden memecahkan masalahnya sendiri dan penurunan penilaian atas masalah yang dirasakan, serta kenaikan kemampuan untuk mengatasi masalah yang ada.

Kepustakaan

- Aji, R. H. S. (2020). Dampak covid-19 pada pendidikan di Indonesia: Sekolah, keterampilan dan proses pembelajaran. *Jurnal Sosial & Budaya Syar-i FSH UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*, 7(5), 395-402.
- Joseph, M. C., 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*, 2(1), 77-87.
- Karyanti. (2015). Konseling art dengan media gambar untuk meningkatkan self disclosure mahasiswa. *Anterior Jurnal*, 15(1), 55-61
- Lubis, N. L. (2011). *Memahami dasar-dasar konseling dalam teori dan praktik*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Nurjanah, S. (2020). Gangguan mental emosional pada klien pandemi covid-19 di rumah karantina. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(3), 329-334.
- Shani, E., & Golan, Y. (2017). *Points of you: The coaching game*. Points of You Ltd.
- Sholihah, I. N. (2017). Kajian teoritis penggunaan art therapy dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di SMK. *Proceedings International Conference*, 173-182.
- <https://jogja.tribunnews.com/2020/09/22/peta-sebaran-kasus-baru-covid-19-hingga-selasa-22-september-2020-pagi-ini-data->

[rinci-di-34-provinsi?page=2](#), 2

Oktober 2020

[https://lifestyle.okezone.com/read/2020/10/15/481/2293914/6-](https://lifestyle.okezone.com/read/2020/10/15/481/2293914/6-keluhan-psikologis-)

[keluhan-psikologis-](#)

[masyarakat-selama-pandemi-](#)

[covid-19](#), 16 Oktober 2020

[https://sudutkantin.com/seni-sebagai-](https://sudutkantin.com/seni-sebagai-media-bimbingan-konseling/)

[media-bimbingan-konseling/](#),

20 maret 2021