

Layanan konseling art therapy untuk mengatasi trauma anak korban bullying di sekolah

Evi Sulistyanti

Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia | ✉ sulistyantievi80@gmail.com

Abstrak

Sekolah adalah suatu tempat menuntut ilmu. Semua orang tua menginginkan anak-anak mereka aman di sekolah. Penyelenggara pendidikan juga ingin menyediakan lingkungan sekolah yang aman bagi anak-anak yang belajar di sekolah tersebut. Namun permasalahan tentang bullying di sekolah kerap kali kita jumpai. Tahun 2011 hingga Agustus 2017 Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mencatat 253 pengaduan terkait masalah tersebut (Berita Kompas, Juli:20170). Jumlah tersebut terdiri dari 122 anak yang menjadi korban dan 131 anak yang menjadi pelaku. Bullying yang terjadi akan menyebabkan korban trauma. Korban bullying tidak dapat belajar dengan baik merasa cemas, takut dan tidak ingin pergi ke sekolah. Hal tersebut dapat diatasi dengan konseling art therapy. Art therapy merupakan pemberian bantuan psikologis dengan media seni. Seni dapat digunakan sebagai media untuk menyembuhkan berbagai trauma. Art therapy direkomendasikan untuk dapat dilakukan di sekolah. Berkaitan dengan tujuan untuk mengatasi trauma pada anak korban bullying di sekolah, maka perlu dikembangkan penerapannya pada area konseling di sekolah.

Kata Kunci: Art Therapy, Bullying

Cara Mengutip Artikel: Evi Sulistyanti. (2017). Layanan Konseling Art Therapy untuk Mengatasi Trauma Anak Korban Bullying di Sekolah. In Ifdil & Krishnawati Naniek (Eds.), *International Conference: 1st ASEAN School Counselor Conference on Innovation and Creativity in Counseling* (pp. 24-30). Yogyakarta: IBKS Publishing.

© 2017. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Pendahuluan

Bullying adalah penggunaan kekerasan, ancaman, atau paksaan untuk menyalah-gunakan atau mengintimidasi orang lain. Perilaku ini dapat menjadi suatu kebiasaan dan melibatkan ketidakseimbangan kekuasaan sosial atau fisik.

Komisioner Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) sejak tahun 2011 hingga 2016 telah menemukan sekitar 23 ribu kasus kekerasan fisik dan psikis terhadap anak. Khusus untuk bullying,

tercatat ada sekitar 253 kasus. Jumlah tersebut terdiri dari 122 anak yang menjadi korban dan 131 anak yang menjadi pelaku.

Bullying terjadi bukan karena marah atau konflik yang tak terselesaikan, akan tetapi lebih merujuk pada rasa superioritas atau dengan kata lain untuk menunjukkan bahwa pelaku bully yang paling kuat dan punya hak untuk merendahkan, menghina atau bertindak semena-mena pada orang lain.

Kekerasan di institusi pendidikan bisa dilakukan oleh siapa saja, baik antar teman, antar siswa, antar geng di sekolah, kakak kelas, bahkan guru. Lokasi kejadiannya mulai dari ruang kelas, toilet, kantin, halaman, pintu gerbang, bahkan di luar pagar sekolah. Akibatnya, sekolah bukan lagi tempat yang menyenangkan bagi siswa, tetapi justru menjadi tempat yang menakutkan dan membuat trauma.

Korban biasanya akan merasakan berbagai emosi negatif, seperti marah, dendam, tertekan, takut, malu, sedih, tidak nyaman, terancam, tetapi tidak berdaya menghadapinya. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat mengembangkan perasaan rendah diri dan tak berharga. Bahkan, tak jarang ada yang ingin keluar dan pindah ke sekolah lain. Apabila mereka masih bertahan di situ, mereka biasanya terganggu konsentrasi dan prestasi belajarnya atau sering tidak masuk sekolah. Dampak psikologis yang lebih berat adalah kemungkinan untuk timbulnya masalah psikologis pada korban seperti rasa cemas berlebihan, selalu merasa takut, depresi, dan ingin bunuh diri.

Berbagai penelitian membuktikan bahwa terapi seni melalui gambar dapat meningkatkan kesadaran diri, menyelesaikan konflik emosional dan mampu menyelesaikan permasalahan (The American Art Therapy Association, 2008). Art therapy biasanya digunakan sebagai intervensi psikologi seperti untuk mengatasi kecemasan ataupun trauma pada kasus kekerasan (Malchiodi, 2003). Seiring dengan perkembangan intervensi psikologis yang mencakup pikiran dan tubuh (mind-body intervention), art therapy juga dapat digunakan sebagai intervensi psikologis yang mencakup pikiran dan tubuh.

Tulisan ini merupakan kajian pustaka yang membahas mengenai art therapy, bullying di sekolah, dan konseling dengan art therapy. Secara umum tulisan ini ditujukan untuk mencoba menghadirkan alternatif teknik konseling art therapy untuk memberikan bantuan kepada anak korban bullying di sekolah.

Pembahasan

Art Therapy

Art merupakan media yang ampuh untuk digunakan sebagai sarana berkomunikasi (Malchiodi, 2003). Saat ini, sudah diakui secara luas bahwa ekspresi art merupakan cara berkomunikasi secara visual mengenai pikiran dan perasaan yang terlalu menyakitkan bila diungkapkan melalui kata-kata. Kegiatan kreatif melalui art ini telah digunakan dalam psikoterapi dan konseling.

The American Art Therapy Association (dalam Hirawan, 2014) menjelaskan bahwa art therapy merupakan metode terapeutik yang menggunakan pembuatan seni, hubungan profesional, pada individu yang memiliki pengalaman yang menyakitkan, trauma, atau individu yang memiliki tantangan dalam hidupnya. Melalui kesenian dan melakukan refleksi terhadap hasil seni dan prosesnya, individu dapat meningkatkan kesadaran terhadap diri sendiri dan orang lain, mengatasi gejala-gejala stres, pengalaman traumatik, meningkatkan kemampuan kognitif, dan dapat menikmati kehidupan yang menyenangkan dengan membuat kesenian.

Canadian Art Therapy Association (dalam Edwards, 2004) juga menjelaskan bahwa art therapy adalah bentuk psikoterapi yang memungkinkan sebagai bentuk ekspresi emosional dan penyembuhan melalui cara-cara nonverbal. Anak-anak, tidak seperti kebanyakan orang dewasa, seringkali tidak bisa dengan mudah mengekspresikan diri secara verbal. Sedangkan, orang dewasa, di sisi lain dapat menggunakan kata-kata untuk bentuk intelektual dan menjauhkan diri dari emosi mereka. Art therapy memungkinkan klien untuk keluar dari hambatan tersebut, seperti kesulitan dalam mengekspresikan diri, yaitu dengan menggunakan bahan seni sederhana.

Art therapy didasarkan pada gagasan bahwa proses kreatif melalui pembuatan karya seni dapat menyembuhkan dan meningkatkan kehidupan serta merupakan bentuk komunikasi nonverbal dari pikiran dan perasaan (American Art Therapy Association dalam Malchiodi, 2003). Seperti halnya bentuk-bentuk lain dari psikoterapi dan konseling, art therapy digunakan untuk mendorong pertumbuhan pribadi individu, meningkatkan pemahaman diri, dan membantu dalam memperbaiki emosi. Art therapy telah digunakan dalam berbagai macam pengaturan, baik dengan anak-anak, orang dewasa, keluarga, dan kelompok. Art therapy ini adalah modalitas yang dapat membantu individu dari segala usia untuk menciptakan berbagai makna dan mencapai wawasan, mencari bantuan akibat pengalaman emosi yang menyakitkan atau trauma, menyelesaikan konflik dan masalah, memperkaya kehidupan sehari-hari, dan mencapai peningkatan rasa kesejahteraan (Malchiodi, 2003).

Dari beberapa definisi mengenai art therapy, maka dapat disimpulkan art therapy merupakan metode terapeutik yang menggunakan pembuatan seni, melalui hubungan profesional antara terapis dengan individu yang memiliki pengalaman yang menyakitkan, trauma, atau individu yang memiliki tantangan dalam hidupnya. Melalui art, individu dapat mengkomunikasikan emosi atau perasaan yang dirasakan, menyelesaikan konflik masalah, serta mencapai peningkatan rasa kesejahteraan.

Desain Art Therapy

Buchalter (2009) menyatakan bahwa art therapy dapat diterapkan dalam berbagai cara. Art therapy bermanfaat untuk memunculkan pikiran dan perasaan individu secara spontan dan dengan pendekatan yang terstruktur, art therapy terbukti memberikan efek terapeutik. Dalam membuat rancangan art therapy, semakin banyak alat (tools) yang digunakan, maka hasilnya akan semakin kuat dan semakin efektif. Dalam penerapannya, terapis menggunakan teknik verbatim dan memodifikasi kegiatan art therapy sesuai dengan kebutuhan individu (klien).

Lowenstein (2011) membagi kegiatan art therapy menjadi tiga tahapan. Tahapan pertama merupakan engagement and assessment merupakan kegiatan dengan melakukan keterlibatan dan penilaian mengenai kegiatan dengan menyertakan keterlibatan para ahli (terapis, dokter atau psikolog) dalam mengevaluasi klien, tahapan kedua merupakan treatment intervention yaitu memfasilitasi klien untuk mendapatkan efek terapeutik, serta tahapan terakhir merupakan termination intervention yaitu mengevaluasi hasil intervensi dan juga merupakan tahapan penyelesaian terapi.

Manfaat Art Therapy

Menurut Malchiodi (2003), melalui kegiatan art atau seni ini, tidak hanya membantu individu untuk mengungkapkan perasaan atau emosinya dengan cara atau bahasa yang lain, tetapi juga dapat membantu individu dari segala usia untuk mengeksplorasi emosi dan keyakinan, mengurangi stres, mengatasi masalah dan konflik, dan meningkatkan rasa kesejahteraan.

Mark Wagner (dalam Hirawan, 2014) terdapat 10 manfaat art atau seni bagi anak-anak, yaitu :

- a. Seni mengajarkan pemecahan masalah.

Mengerjakan sebuah karya seni memberikan pengalaman pada anak betapa banyaknya kemungkinan dan solusi yang bisa diambil dalam menghadapi suatu masalah/tugas.

- b. Seni mempersiapkan anak-anak menghadapi masa depannya.

Anak yang bertumbuh dalam stimulasi kreativitas dan *open minded* akan memiliki peluang lebih luas dalam perjalanan karirnya, karena kreativitas adalah *life skill* yang dibutuhkan dalam berbagai situasi sehari-hari.

- c. Seni mengembangkan kecintaan akan belajar dan keterbukaan atas ide-ide baru.

Aktivitas seni mengajarkan keberanian mengambil resiko dan keterbukaan akan berbagai kemungkinan.

- d. Seni adalah bisnis internasional.

Seni tidak mengenal batas, para pekerja seni dapat melintasi batas jarak dan Negara.

- e. Seni mengembangkan kemampuan otak kiri dan otak kanan.

Seni membutuhkan fokus, konsentrasi dan berbagai koordinasi visual motorik.

- f. Seni meningkatkan performansi kepribadian.

Aktivitas seni dapat meningkatkan kepercayaan diri, motivasi, komunikasi, kerja sama dan juga memperkuat hubungan dengan lingkungan sekitarnya.

- g. Seni memfasilitasi kecerdasan emosional.

Seni dapat membantu anak-anak untuk mengekspresikan perasaannya, terutama pada anak yang masih memiliki keterbatasan bahasa. Sering kali anak-anak mampu menemukan kesenangan dan kebanggaan atas karya yang mereka hasilkan.

- h. Seni mengembangkan aktivitas dalam komunitas.

Seni adalah satu-satunya bidang yang menembus batas-batas budaya, agama, ras, maupun tingkat sosial ekonomi. Bahasa seni adalah bahasa emosi dimana batasan pengetahuan dan logika tidak menjadi hambatan untuk memahami suatu karya seni.

- i. Seni meningkatkan kepekaan.

Seni membuka hati dan pikiran akan kemungkinan-kemungkinan dan imajinasi.

- j. Seni adalah media tanpa batasan.

Kreativitas dan pengekspresian diri adalah hal yang penting dalam hidup manusia. Sejarah menunjukkan bahwa manusia purba memiliki kreativitas sejak *petroglyphs*, *cave paintings*, juga patung-patung kuno yang ditemukan. Sama dengan anak-anak, hal pertama yang mereka lakukan adalah bermain, menggambar, dan menggunakan imajinasi mereka tanpa adanya batasan.

Dengan demikian, maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan art atau seni memiliki banyak manfaat. Secara psikologis, melalui kegiatan seni individu dapat mengungkapkan dan mengeksplorasi emosi yang dirasakan, mengurangi stress, mengatasi konflik dan meningkatkan kesejahteraan. Selain itu, art juga memiliki manfaat lainnya, yaitu seni mengajarkan pemecahan masalah, mempersiapkan anak-anak dalam menghadapi masa depan, mengembangkan ide-ide baru, seni sebagai bisnis internasional, membantu mengembangkan otak kanan dan otak kiri, performansi kepribadian, memfasilitasi kecerdasan emosional, mengembangkan aktivitas, meningkatkan kepekaan, dan mengembangkan kreativitas.

Hubungan art therapy dengan trauma

Trauma psikologis merupakan gangguan pada jiwa yang timbul akibat peristiwa traumatik. Peristiwa traumatik bisa sekali dialami, bertahan dalam jangka lama, atau berulang-ulang dialami oleh penderita. Peristiwa tersebut mengalahkan individu untuk mengatasi dan mengintegrasikan ide-ide

dan emosinya. Trauma psikologis bisa juga timbul akibat trauma fisik atau tanpa ada trauma fisik sekalipun. Penyebab trauma psikologis antara lain pelecehan seksual, kekerasan, ancaman, atau bencana. Namun tidak semua penyebab tersebut punya efek sama terhadap tiap orang. Ada orang yang bisa mengatasi masalah tersebut, namun ada pula yang tidak bisa mengatasi emosi dan ingatan pada peristiwa traumatik yang dialami.

Anak yang mengalami trauma juga menunjukkan perilaku juga menghindari aktivitas, tempat atau hal yang berhubungan dengan trauma yang pernah dialami. Jika mereka melihat pemicu, apapun jenisnya, mereka akan panik, depresi, marah-marah, atau disosiasi.

Art therapy sebagai intervensi psikologis pada trauma, berkaitan fungsi otak dan berpengaruh terhadap emosi, kognisi dan perilaku. Berdasarkan hasil observasi Vija Lusebrink (1990), gambar-gambar adalah jembatan antara tubuh dan pikiran, atau antara tingkat kesadaran dari pemrosesan informasi dan perubahan fisiologis dalam tubuh. Pada bagian otak, secara umum terbagi atas dua fungsi yang berbeda, yaitu otak kanan sebagai pusat kreativitas dan intuisi sedangkan otak kiri untuk logika dan bahasa. Pada implementasi art therapy, otak kanan bekerja dan otak kiripun bekerja. Gardner & Ramachandran (dalam Thomas, 2003) telah mendemonstrasikan bahwa kedua bagian otak memiliki fungsi yang penting untuk ekspresi seni.

Pada kejadian trauma, semua bagian otak memiliki peranan penting, khususnya bagian sistem limbik. Sistem limbik berperan berperan sebagai sensori penyimpan memori kejadian yang traumatis. Menurut Steel & Raider (2001), seni adalah sebuah model sensori dari ekspresi yang dialami karena melibatkan sentuhan, perasaan, dan sensasi-sensasi lainnya terhadap sebuah pengalaman sedangkan melalui cara wawancara dan intervensi verbal tidak memberikan sensasi tersebut (Thomas, 2003). Intervensi art therapy sangat berperan dalam memobilisasi sensori penyimpan pengalaman trauma pada limbik sistem melalui seni.

Art therapy juga mampu mengatasi memori eksplisit dan implisit pada pengalaman trauma. Memori dalam otak manusia terdiri atas dua, yaitu eksplisit (kesadaran, fakta, konsep dan ide) dan implisit (sensori dan emosional). Ekspresi seni menjembatani antara memori eksplisit dan implisit melalui narasi dari kreasi yang dibuat, yang mana anak akan mengeksplorasi memori-memori dan alasan kesedihan yang dialami. Aktivitas seni juga membantu anak berpikir dan merasakan yang terjadi saat ini ketika membuat makna dari pengalaman yang dipermasalahkan (Thomas, 2003).

Manfaat terapi ini sendiri telah dibuktikan secara ilmiah. Sebuah studi dari University of Granada di Spanyol membuktikan kalau terapi ini bisa membantu mengatasi gangguan mental. Elizaberta Perez, salah seorang peneliti, mengikuti perkembangan 20 pasien penderita gangguan mental akut dari Therapeutic Community of the Northern Area of the Virgen de las Nieves Hospital of Granada selama lebih dari 1 tahun. Pasien tersebut secara sukarela mengikuti terapi seni selama 2 hari dalam seminggu. Selama mengikuti terapi, mereka mengadaptasi lukisan karya pelukis seperti Amedeo Modigliani, Edvard Munch, Vincent Van Gogh, serta menambah pandangan mereka juga.

Para pasien menggunakan lukisan untuk menggambarkan keinginan terpendam, perasaan, serta emosi dari hati dan pikiran mereka. Selama proses ini, menurut Perez, para pasien bisa mengungkapkan perasaan dan emosi-emosi mereka. Dengan begitu, mereka bisa menghilangkan perasaan yang tidak mereka inginkan dan menyesuaikan dengan apa yang sebenarnya mereka inginkan.

Implementasi art therapy

Teknik implementasi art therapy dilakukan secara berkelompok dengan durasi yang bervariasi. Art therapy pada jurnal penelitian yang direview pada penulisan ini adalah metode menggambar.

Chilcore mengelompokkan anak sesuai usia setiap sekali seminggu selama satu jam dengan total 4 sesi/pertemuan (Chilcole, 2007) Serupa halnya Chilcote, pada penelitian Stilla, art therapy dilakukan selama 1 jam namun dalam 6 sesi selama 5 minggu (Stilla, 2006).

Implementasi art therapy menggunakan alat dan bahan yang diperlukan untuk menggambar. Peralatan yang dapat disediakan antara lain, kertas, pensil, seperangkat cat watercolor, spidol, meja, kursi, dan seperangkat alat gambar.

Adapun implementasi art therapy juga terdiri atas beberapa tahap. Pertama, anak didorong untuk menggambar sebuah gambar yang mereka inginkan selama berekspresi selama berekspresi selama 40 menit dan melakukan pewarnaan. Setelah menyelesaikan gambar dan pewarnaan anak duduk di antara konselor dan art therapist dan secara verbal menceritakan makna gambar anak. Respon verbal anak direkam selama terapi. Pada awal sesi, anak telah diberi pilihan untuk menyimpan hasil atau memberikannya kepada therapist.

Penugasan gambar kepada anak dengan trauma memiliki tema khusus yang dapat pula beragam sesuai art therapist. Pada studi ini, jurnal penelitian terpilih menggunakan beragam tema gambar untuk mengeksplorasi perasaan trauma pada anak.

Pada penelitian Chilcote (2007), tema pertama anak-anak diberikan kesempatan untuk menggambar atau melukiskan tentang dirinya dan kehidupannya, hal favorit yang mereka suka, serta perasaannya tentang hidupnya. Konselor dapat memberikan perintah dengan mengatakan, "Gambar atau lukis sesuatu tentang dirimu dan hidupmu. Apa yang kamu suka? Bagaimana perasaanmu terhadap hidupmu?". Tugas ini dirancang untuk memahami ketertarikan dan realita masing-masing anak, dan mengkaji tingkat trauma anak. Serupa dengan Odell, tema sesi pertama adalah tentang diri anak dan kehidupannya dengan tujuan refleksi diri.

Tema yang kedua, yaitu mengenai hari yang tak pernah dilupakan. Sesi ini bertujuan untuk mendapatkan ekspresi trauma dan kesedihan. Konselor dapat mengatakan, "Gambarlah hari yang tidak pernah kamu lupakan. Hari apapun di dalam hidupmu, apa yang terjadi pada hari itu dan apa yang kamu rasakan.

Tema ketiga adalah tempat yang aman, dan hal yang paling anak suka. Anak menggambar mengenai tempat yang aman, serta memori mengenai orang-orang yang telah meninggal dan dicintai oleh anak. Konselor dapat mengatakan, "Hari ini aku ingin kamu menggambar atau melukis tentang tempat di mana kamu merasa aman dan tenteram. Dapat berupa apapun yang membantu merasa aman (orang, tempat, memori, dll). Gambar apa yang membuatmu merasa nyaman dan tidak takut. Ketika kamu takut, apa yang kamu lakukan untuk merasa aman?

Tema keempat adalah tiga keinginan. Bertujuan untuk mendorong anak-anak merefleksikan harapan mereka untuk masa depan, impian serta harapan kehidupan mereka pasca bencana. Konselor dapat mengatakan, "Gambar atau lukis tentang tiga hal yang kamu inginkan di hidupmu. Apa mimpi paling besar? Boleh apapun". Sesi ini mendorong anak untuk berpikir positif dan fokus pada mengembalikan harapan di hidup mereka.

Art therapy dapat meningkatkan beberapa kemampuan pada anak trauma, yaitu kemampuan sensori, kemampuan penerimaan perintah dan kemampuan beradaptasi. Beberapa penelitian juga menunjukkan hasil yang positif terhadap implementasi art therapy untuk berbagai kondisi trauma. Chapman et al, pada hasil studi kohortnya mengungkapkan bahwa art therapy mengindikasikan dapat menurunkan gejala PTSD. Koloswska dan Hanney juga menambahkan bahwa penggunaan art therapy

grup membantu anak untuk mengetahui bahwa mereka tidak sendirian. Art therapy menjadi kegunaan bagi anak untuk mengawali penyampaian perasaannya secara verbal.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis literatur ilmiah, art therapy efektif untuk mengatasi trauma. Art therapy direkomendasikan untuk dapat dilakukan di sekolah. Berkaitan dengan tujuan untuk mengatasi trauma pada anak korban bullying di sekolah, maka perlu dikembangkan penerapannya pada area konseling di sekolah. Art therapy merupakan pemberian bantuan psikologis dengan media seni. Seni dapat digunakan sebagai media untuk menyembuhkan berbagai trauma. Seni mencakup kreatifitas yang nantinya akan menimbulkan kebebasan berfikir, kesenangan dan kepuasan batin bagi pencita karya. Bertolak dari hal tersebut, trauma dapat berkurang akibat adanya respon relaksasi sehingga ketegangan emosi menurun.

Referensi

- Buchalter, I Susan. (2009). *Art Therapy Techniques and Application*. London : Jessica Kingsley Publisher.
- Chapman, L. 2014. *Neurobiologically Informed Trauma Therapy with Children and Adolescence: Understanding Mechanisms of Change*. United States of America: W.W. Nonon & Company, Inc.
- Chilcole.2007. *Art Therapy with Child Tsunami Survivor in Sri Lanka*. Art Ther.24(4):156-62
- Hirawan, A. (2014). *Art is Fun*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Machioldi, Cathy. 2003. *Handbook of Art Therapy*. London: Guilford Press.
- Stilla, JL. 2006. *Effect of Art Therapy as an Adjunct Intervention in Group Therapy for Adolescence Who Have Experience Trauma*. Ursuline College.
- The American Art Therapy Association. 2003. Frequently asked quuestion about Art Therapy.<http://www.arttherapy.org/about arttherapy/about.htm>.
- Thomas, SG. 2003. *Handbook of Art Therapy Psychiatric Service*. 129-a-1295p.