



Art Therapy Melukis Di Atas Kain Sebagai Media Katarsis Bagi Warga Binaan Wanita Rutan Kelas 1 Makassar

Syahrah Ramadani¹⁾ | Adinda Safira Dwi Putri²⁾ | Nur Izza Rahmatillah³⁾ | Putri Zalha Adelia⁴⁾ | Tresia Riananda Baan⁵⁾ | Muhrajan Piara⁶⁾

Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Makassar

ramadanisyahrah@gmail.com | adindasafiradwiputrii@gmail.com | izzarhmtll@gmail.com | putrizalha5@gmail.com | tresiaaarb@gmail.com | Muhrajan.piara@unm.ac.id

Abstract

The monotony of life in detention centers and the lack of facilities for creative thinking often trigger stress and become psychological pressure for prisoners. As a result of these conditions, prisoners may unconsciously adopt or trigger negative behavioral tendencies, such as aggressiveness, insulting others and fighting. Therefore there is a great need for mental health care and also facilities that may help with prevention, such as art therapy. The aim of art therapy is as a medium for catharsis or release of emotions that are difficult to express in words, such as anxiety, fear, anger or sadness so that participants can explore themselves and focus on positive things. The implementation method used is painting on cloth as an embodiment of art therapy. Participants in this activity were 15 female inmates who were registered as new prisoners and had difficulty adjusting. Evaluation of activities through observation and interviews with participants, the evaluation results showed that 13 participants felt very satisfied, 1 participant felt satisfied and 1 participant felt quite satisfied.

Abstrak

Kehidupan di rumah tahanan yang monoton dan kurangnya fasilitas untuk berpikir kreatif seringkali memicu stres dan menjadi tekanan psikologis bagi tahanan. Akibat dari kondisi tersebut, tahanan mungkin secara tidak sadar mengadopsi atau memicu kecenderungan perilaku negatif, seperti agresivitas, menghina orang lain dan bertengkar. Oleh karena itu ada kebutuhan yang besar akan perawatan kesehatan mental dan juga fasilitas yang mungkin dapat membantu pencegahan, seperti *art therapy*. Tujuan *art therapy* sebagai media katarsis atau pelepasan emosi yang sulit diungkapkan dengan kata-kata, seperti cemas, takut, marah, atau sedih sehingga partisipan dapat mengeksplorasi diri dan fokus pada hal yang positif. Metode pelaksanaan yang digunakan ialah melukis di atas kain sebagai perwujudan *art therapy*. Partisipan dalam kegiatan ini, yaitu Warga Binaan Wanita yang terdaftar sebagai tahanan baru dan kesulitan dalam penyesuaian diri sebanyak 15 orang. Evaluasi kegiatan melalui observasi dan wawancara kepada partisipan, hasil evaluasi didapatkan 13 partisipan merasa sangat puas, 1 partisipan merasa puas dan 1 partisipan merasa cukup puas.

Article History

Submitted: 15 Juli 2024

Accepted: 20 Juli 2024

Published: 21 Juli 2024

Key Words

Art Therapy,
catharsis, inmates.

Sejarah Artikel

Submitted: 15 Juli 2024

Accepted: 20 Juli 2024

Published: 21 Juli 2024

Kata Kunci

Art Therapy,
Katarsis, Warga
Binaan

Pendahuluan

Rumah Tahanan Negara (Rutan) adalah tempat ditahannya tersangka atau terdakwa selama proses penyidikan, penuntutan dan persidangan di pengadilan Indonesia. Fungsi Rumah Tahanan Negara adalah memberikan jaminan perlindungan hak asasi narapidana negara, mempercepat penyidikan, penuntutan dan persidangan di pengadilan, serta mendukung pembinaan tahanan. Selain itu, Rutan juga berfungsi melindungi masyarakat dari kejahatan, mencegah seseorang melakukan kejahatan baru, membimbing dan melatih narapidana, melakukan pencegahan dan rehabilitasi, melindungi hak asasi manusia termasuk pelaku kejahatan. Namun, kondisi di Rumah tahanan seringkali memicu stress bagi tahanan. Seperti yang dinyatakan oleh Massoglia, & Pridemore (2015) bahwa rumah tahanan atau penjara



merupakan salah satu pemicu stress yang cukup besar bagi tahanan atau narapidana. Stressor yang dipaparkan sehari-hari seperti kurangnya privasi, kondisi yang penuh sesak, hubungan yang tidak menyenangkan dengan sipir ataupun dengan tahanan dan lain-lain. Stres yang berkepanjangan ini secara tidak sengaja dapat mempengaruhi narapidana melalui insomnia, nyeri tubuh kronis, kehilangan nafsu makan dan keadaan tidak sehat secara umum (Koomson, dkk., 2020). Akibat dari kondisi tersebut, tahanan mungkin secara tidak sadar mengadopsi atau memicu kecenderungan perilaku negative baru seperti agresivitas, menghina orang lain dan bertengkar yang membawa dampak buruk tambahan.

Kehidupan di rumah tahanan yang monoton dan kurangnya fasilitas untuk berpikir kreatif juga menambah tekanan psikologis bagi tahanan. Menurut Morgan (dalam Gussak, 2007) kehidupan di penjara dapat menyebabkan tekanan psikologis dan memperburuk kondisi yang sudah ada pada tahanan. Oleh karena itu ada kebutuhan yang besar akan perawatan kesehatan mental di penjara dan juga fasilitas yang mungkin dapat membantu pencegahan ataupun atau intervensi. Dalam hal ini, tugas lembaga masyarakat dalam membina dan mendidik para narapidana dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya dengan *art therapy*.

Marian Liebmann (dalam Brewster, 2014) menyatakan bahwa program-program seni di penjara berkontribusi pada ekspresi dan eksplorasi diri tahanan. Evaluasi program seni di penjara menunjukkan bahwa selain mendorong dan memfasilitasi kreativitas, komunikasi, dan refleksi, seni juga mengajarkan narapidana bagaimana bekerja dengan disiplin yang terfokus. Terdapat bukti bahwa hal ini berlaku terutama bagi mereka yang terasing dari sistem pendidikan formal yang mungkin dikarenakan konten dan metode pengajarannya yang tidak terlalu formal (Brewster, 2014). Manfaat lainnya yaitu adanya kesempatan bagi tahanan untuk kembali terhubung dengan masyarakat melalui hasil karya seni mereka dengan memajang atau menjual karya seni.

Menurut *American Art Therapy Association* (2005) *art therapy* dapat didefinisikan sebagai “penggunaan terapeutik dari pembuatan seni, dalam hubungan profesional, oleh orang-orang yang mengalami penyakit, trauma, atau tantangan dalam hidup”. *Art therapy* merupakan terapi terbimbing yang dapat digunakan untuk meminimalisir perasaan cemas, mengelola emosi seperti stres, depresi, kurang percaya diri, dan lain-lain (Dewi et al. 2021). Serlin (2007) berpendapat bahwa *art therapy* membawa perspektif psikoanalitik pada penggunaan seni sebagai sarana untuk menciptakan gambaran sadar dan simbol sadar. Dengan bantuan *art therapy*, seseorang dapat mengungkapkan ekspresi dan perasaan yang sulit diungkapkan secara langsung (Marheni 2017). Amalia (2021) berpendapat bahwa *art therapy* dapat menggambarkan alam bawah sadar dan membantu orang mengungkap konflik rahasia yang awalnya tidak mereka ungkapkan sebagai lambang perasaan peserta untuk menginspirasi dan membantu peserta mencapai pertumbuhan pribadi.

Art therapy menawarkan kesempatan unik untuk membantu klien terlibat dalam proses kreatif yang memfasilitasi komunikasi, mengelola emosi, dan terlibat dalam tinjauan kehidupan. Proses *art therapy* memberikan peluang untuk hubungan sosial, kontrol dan pilihan, peningkatan kesehatan fisik dan mental, serta apresiasi nonverbal (Johnson dan Sullivan-Marx, 2006). Tujuan utama *art therapy* adalah untuk memungkinkan klien mencapai pertumbuhan emosional, interpersonal atau kognitif melalui pengalaman karya seni tertentu (Malchiodi, 2008). Seseorang mengekspresikan perasaan mereka dengan simbol atau bentuk tertentu yang melambangkan kemarahan. Mereka juga menggambarkan hal-hal yang membuat mereka senang, sedih, atau tidak percaya diri dengan menggunakan gambar, tulisan, dan warna (Morrison 2017). Menurut Gussak (2007) terdapat delapan manfaat yang dapat diberikan dari *art therapy* di penjara:

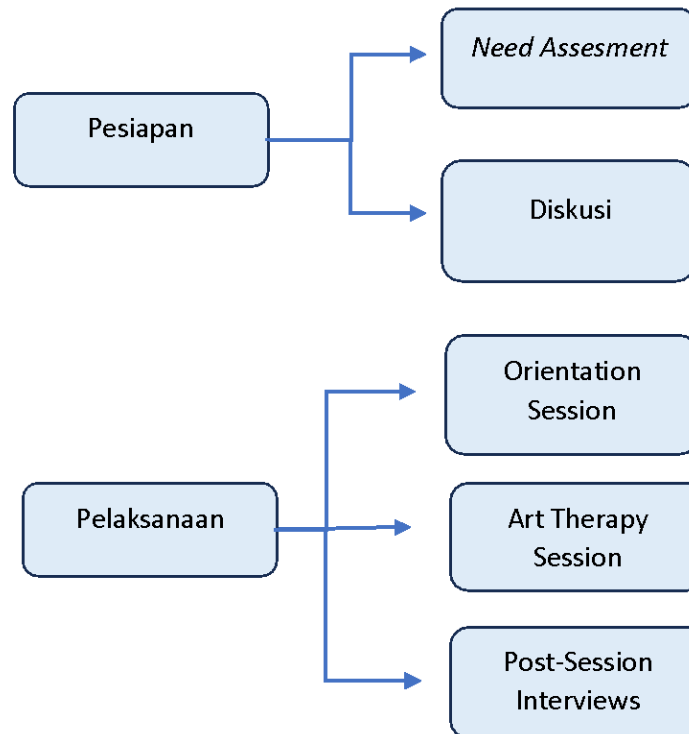


1. Seni bermanfaat dalam lingkungan penjara, mengingat tingginya jumlah disabilitas dalam populasi ini, yang disebabkan oleh tingkat pendidikan yang rendah, buta huruf dan hambatan lainnya.
2. Seni memungkinkan orang untuk menyampaikan pikiran dan perasaan kompleks secara lebih sederhana
3. Seni tidak memaksa tahanan untuk mengungkapkan atau membahas secara langsung apa yang mereka rasakan
4. Seni mendorong ekspresi diri, bahkan jika tahanan merasa tidak nyaman atau siap untuk membahas perasaan dan ide mereka yang mungkin dapat membuat mereka rentan
5. Seni memiliki kelebihan untuk menembus pertahanan mental, baik yang sadar maupun yang tidak sadar, termasuk sikap tidak jujur yang mungkin tidak disadari.
6. Terapi seni bisa mengurangi gejala-gejala masalah psikologis tanpa harus mengandalkan interpretasi verbal.
7. Seni mendukung kegiatan kreatif di penjara dan memberikan cara untuk hiburan dan melepaskan emosi yang sangat diperlukan bagi narapidana.
8. Seni memungkinkan narapidana atau klien untuk mengekspresikan diri mereka dengan cara yang diterima oleh budaya di dalam dan di luar penjara.

Penelitian dari Gussak (2007) menunjukkan bahwa narapidana yang mengikuti sesi terapi mengalami penurunan yang signifikan dalam gejala depresi mereka. Selain mengurangi depresi, *art therapy* juga dapat meningkatkan suasana hati narapidana dan berfungsi sebagai media katarsis. Katarsis adalah cara seseorang untuk menggambarkan perasaannya sedemikian rupa sehingga ia bisa melepaskan masa lalunya dengan mengartikulasikan semua rasa sakitnya dengan jelas dan menyeluruh (Cempaka & Lilyana, 2023). Hal ini sejalan dengan hasil dari penelitian dari Tucker dan Luetz (2023) yang menunjukkan bahwa mereka yang berpartisipasi dalam *art therapy* melaporkan perasaan yang lebih positif dan lebih stabil secara emosional setelah mengikuti program tersebut. Tujuan dari kegiatan *art therapy* ini yaitu sebagai sarana sosialisasi dan juga sebagai media katarsis warga binaan dengan membantu pelepasan emosi yang sulit diungkapkan dengan kata-kata, seperti cemas, takut, marah, atau sedih melalui ekspresi diri. Diharapkan kegiatan ini dapat membantu eksplorasi diri dan meningkatkan kesehatan mental pada warga binaan serta mengalihkan fokus pada hal yang positif.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan ialah pemberian *art therapy* kepada warga binaan wanita di Rutan Kelas 1 Makassar. Subjek yang menjadi peserta dalam kegiatan ini yaitu para warga binaan wanita yang baru saja terdaftar sebagai tahanan baru. Kriteria subjek tersebut dipilih karena kerentanan tahanan baru yang memiliki beban berat dalam melakukan penyesuaian diri pada lingkungan baru. Menurut hasil dari penelitian Massoglia, dkk (dalam Massoglia & Pridemore, 2015) menunjukkan bahwa konsekuensi kesehatan akibat pemenjaraan memiliki perbedaan antar tahanan laki-laki dan perempuan. Perempuan cenderung mengalami efek buruk yang lebih besar terhadap kesehatan mereka akibat dari pemenjaraan dibandingkan dengan laki-laki (Massoglia & Pridemore, 2015). Kegiatan ini dimulai dari beberapa tahap pelaksanaan kegiatan. Adapun alur pelaksanaannya adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Alur Kegiatan *Art Therapy*

1. Persiapan

Pada tahap persiapan terdapat beberapa aktivitas yang akan dilakukan sebelum kegiatan *art therapy* dilakukan. Pertama mahasiswa melakukan *need assesment* dengan metode wawancara untuk memahami kebutuhan, minat, serta harapan warga binaan yang akan melakukan kegiatan ini. Berdasarkan wawancara awal yang telah dilakukan, diketahui bahwa para tahanan merasa sangat jenuh dan stres. Mereka mengharapkan adanya kegiatan seni yang bisa membantu menghilangkan kebosanan dan mencegah mereka terus-menerus mengingat masa tahanan yang akan mereka jalani.

Seperti yang dipaparkan oleh AN yang merupakan salah satu warga binaan Rutan Kelas 1 Makassar:

“Selalu kuingat anak-anakku, mamaku juga, baru kuingat terus masa tahananaku jadi stress kurasa apalagi nda ada kegiatan to disini”

L juga menambahkan:

“Katanya biasa disini adaji kegiatan kerajinan tangan tapi belumpi ada kudapat, jadi agak jenuh kurasa karena tidak ada kubikin disini”

Selanjutnya mahasiswa melakukan diskusi bersama dengan mentor serta staf Rutan untuk membahas jadwal kegiatan, tata cara pelaksanaan, bahan dan alat yang diperlukan serta pembagian peran dari masing-masing anggota kelompok. Mahasiswa juga meninjau data tahanan untuk mengidentifikasi tahanan baru akan dijadikan peserta dalam kegiatan ini.

2. Pelaksanaan

Dalam tahap pelaksanaan terdapat beberapa sesi yang akan dilakukan, dimulai dengan *orientation session* sesi ini merupakan sesi pemberian arahan kepada para peserta mengenai tata cara berlangsungnya kegiatan *art therapy* serta menyampaikan tujuan dan manfaat dari kegiatan ini. Para tahanan juga akan diperkenalkan dengan alat dan bahan yang akan digunakan selama sesi *art therapy* berlangsung.

Selanjutnya sesi *art therapy* pada sesi ini para peserta diberikan waktu sekitar \pm 50 menit untuk melukis sesuai dengan keinginan dan kreativitas masing-masing. Sesi terakhir yaitu wawancara dengan para peserta kegiatan untuk mengevaluasi pengalaman mereka saat kegiatan *art therapy* berlangsung. Beberapa pertanyaan diajukan seperti gambar apa yang dilukis, makna, perasaan setelah melukis dan tingkat kepuasan setelah melakukan kegiatan ini.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Kegiatan *Art Therapy* sebagai media katarsis dilakukan dalam sekali tahapan pada tanggal 31 Mei 2024 di ruang besukan Rutan Kelas 1 Makassar. Partisipan merupakan tahanan wanita baru, berjumlah 15 orang yang dibagi menjadi 3 kelompok. Kegiatan *art therapy* bertujuan untuk menjadi media katarsis bagi tahanan wanita baru di Rutan Kelas 1 Makassar. Pelaksanaan *art therapy* dimulai dengan pengenalan dan penjelasan terkait kegiatan, manfaat dan tujuan kegiatan. Kegiatan *art therapy* terbagi menjadi dua tahapan yaitu kegiatan inti dan sesi wawancara. Inti dari kegiatan ini yaitu melukis di atas media *tote bag* sebagai pengganti kanvas. Kemudian di sesi akhir, partisipan di berikan pertanyaan terkait apa yang digambar, makna, perasaan setelah menggambar dan kepuasan.



Gambar 2. Pelaksanaan *Art Therapy* di Rutan Kelas 1 Makassar

Lima orang partisipan memilih gambar bunga, tiga orang memilih menggambar pemandangan pegunungan, tiga orang lainnya memilih menggambar *love*, dan selebihnya memilih menggambar abstrak. Partisipan A menjelaskan lukisannya bertema abstrak dengan campuran warna hitam, merah, biru tua, biru muda, kuning, dan coklat. Partisipan A memilih warna gelap menggambarkan suasana hatinya yang sedang bersedih, warna merah dipilihnya untuk melambangkan amarah yang dirasakan. Partisipan A memilih warna terang seperti kuning dan biru muda, untuk menggambarkan rasa senangnya setelah dibesuk oleh keluarga.



Gambar 3. Lukisan Abstrak Partisipan A

Sementara partisipan F memilih menggambar bunga-bunga dengan tulisan “Rindu Mama”. Partisipan F mengungkapkan bahwa gambar tersebut mewakili rasa rindunya terhadap keluarganya. Selama sesi wawancara partisipan F terlihat mengusap air matanya yang menetes. *“Rinduka sama keluargaku makanya ku lukis seperti ini.”*

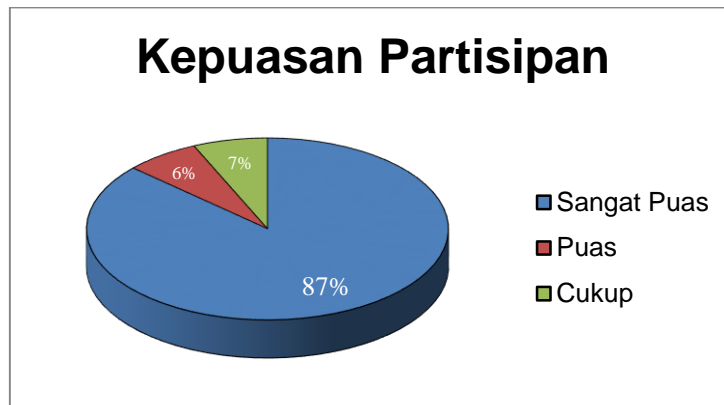


Gambar 4. Lukisan Partisipan F

Tingkat Kepuasan	Setelah Therapy Jumlah	Kegiatan Art Persentase (%)
Sangat Puas	13	87%
Puas	1	6.5%

Cukup Puas	1	6.5%
Tidak Puas	-	-
Sangat Tidak Puas	-	-
Total	15	100%

Tabel 1. Tabel Persentase Kepuasan Partisipan



Gambar 5. Grafik Kepuasan Partisipan Art Therapy

Berdasarkan grafik kepuasan partisipan, dapat dilihat bahwa terdapat sebesar 87% partisipan yang merasa sangat puas dengan kegiatan *art therapy*, yaitu sebanyak 13 orang. Terdapat sebesar 6.5% partisipan yang merasa puas dengan kegiatan *art therapy*, yaitu sebanyak 1 orang. Dan terdapat sebesar 6.5% partisipan yang merasa cukup puas dengan kegiatan *art therapy*, yaitu sebanyak 1 orang. Mayoritas partisipan merasa bebannya menjadi lebih berkurang setelah mengikuti kegiatan *art therapy*:

“*Saya merasa beban saya menjadi lebih ringan setelah menggambar ini.*”

“*Saya merasa senang.*”

“*Sangat Puas*”

Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan, ditemukan bahwa partisipan mampu menyalurkan emosi negatif yang dirasakan melalui proses melukis. Hasil yang ditemukan sejalan dengan penelitian Cempaka dan Lilyana (2023) bahwa katarsis melalui kegiatan *art therapy* mampu menjadi pengungkapan emosi negatif yang dialami partisipan.

Kesimpulan

Warga Binaan Pemasarakatan merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah psikologis karena kehidupan di Rumah Tahanan yang monoton dan kurangnya fasilitas untuk menyalurkan pikiran kreatif. *Art Therapy* sebagai media katarsis mampu menjadi sarana bagi Warga Binaan untuk menyalurkan emosi negatif yang dirasakan namun sulit diungkapkan.

Saran

Saran untuk kegiatan selanjutnya adalah menambah frekuensi sesi *art therapy* selama jangka waktu tertentu dengan konsistens. Diharapkan hal tersebut akan memberikan manfaat jangka panjang bagi warga binaan. Selain itu, disarankan untuk mengadakan kembali kegiatan seni dengan variasi bentuk, yang bertujuan untuk menyalurkan emosi warga binaan secara berbeda dan lebih efektif.

**Daftar Pustaka**

- Amalia, C. (2021). Visual Art In Counseling Therapy: Pemanfaatan Visual Art Therapy sebagai Media Visualisasi dan Katarsis Emosi. *SSRN Electronic Journal*.
<https://doi.org/10.2139/ssrn.3937095>
- American Art Therapy Association. (2005). Information and membership. Munelein, IL: Author
- Brewster, L. (2014). The Impact of Prison Arts Programs on Inmate Attitudes and Behavior: A Quantitative Evaluation. *Justice Policy Journal*, 11(2).
- Case, Caroline, and Tessa Dalley. 2003. *The Handbook of Art Therapy*. New York: Guilford Press.
- Cempaka, A. A., & Lilyana, M. T. A. (2023). Art Therapy Melukis di Atas Kain Bagi Warga Binaan Lembaga Pemasarakatan di Surabaya. *BERDAYA: Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 11–20.
<https://doi.org/10.36407/berdaya.v5i1.837>
- Dewi, Andi Imrah, Andi Ardiansyah, Henriana Sri Rejeki, and Erniati. 2021. “Art Therapy in Changing the Cultural Conduct Of.” *Education* 2(1):0–5.
- Gussak, David. (2007). The Effectiveness of Art Therapy in Reducing Depression in Prison Populations. *International journal of offender therapy and comparative criminology*. 51. 444-60. 10.1177/0306624X06294137.
- Johnson, C. M., & Sullivan-Marx, E. M. (2006). Art Therapy: Using the Creative Process for Healing and Hope Among African American Older Adults. *Geriatric Nursing*, 27(5), 309–316.
- Malchiodi, C. (2008). Art Therapy. In F. T. Leong (Ed.), *Encyclopedia Of Counseling*. Thousand Oaks California: Sage Publication, Inc.
- Marheni, Krisna Indah. 2017. “Art Therapy Bagi Anak Slow Learner.” *Prosiding Temu Ilmiah Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia* 154–62.
- Morrison, Alexa. 2017. “The Benefits of Art Therapy with Children Affected by Acute Trauma.”
- Massoglia, M., & Pridemore, W. A. (2015). Incarceration and Health. *Physiology & Behavior*, 176(1), 100–106. <https://doi.org/10.1146/annurev-soc-073014-112326>. Incarceration
- Serlin, I. A. (2007). Why is art important for psychology ? The Arts Therapies : Whole Person Integrative Approaches To Healthcare. *Theory and Practice of Art Therapist*.
- Tucker, S., & Luetz, J. M. (2023). Art Therapy in Australian Prisons: A Research Agenda. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 0(0).
<https://doi.org/10.1177/0306624X231165350>