

INTERVENSI ‘ART THERAPY’ : SATU PENDEKATAN KAUNSELING

**DR. MOHD HANIP HJ HASSAN¹,
MOHAMAD SYAHRUL SYAZWAN BIN MOHD HANIP²**

^{1,2}Pensyarah Kanan Psikologi dan Kaunseling, Institut Pendidikan Guru Kampus Tawau

¹mohdhaniff_tawau@yahoo.com.my

Kolej Tingkatan Enam, Tawau

²Syahrulsyazwan59@gmail.com

ABSTRAK

Seni digunakan bukan sahaja untuk menzahirkan bakat malahan juga sebagai alat untuk meluahkan emosi dan kenyataan sendiri individu. Kaunselor perlu berkemampuan untuk menilai, merawat dan mengkaji masalah kanak-kanak melalui seni visual yang mempunyai kuasa menakjubkan dan boleh dijadikan pemangkin kepada suasana terapeutik untuk menyembuhkan serta membina karakter dan sahsiah. Kaunselor yang menggunakan pendekatan "client-centered" perlu membenarkan klien khususnya kanak-kanak untuk memilih jenis bahan untuk ekspresi diri mereka melalui seni. Kaunselor perlu mengamati klien melalui lisan, bukan lisan, bahasa tubuh dan mentafsir lukisan klien untuk memahami, membuat penerokaan dan membaca gambaran fikiran klien serta kaitan dengan dengan kehidupan mereka dan segala yang berkaitan dengan mereka. Terapi seni melibatkan seni kreatif untuk mempertingkatkan kesedaran sendiri seseorang. Ini termasuk aspek perkembangan sendiri, increase coping skills, dan mempertingkatkan perkembangan kefungisian kognitif seseorang. Berlandaskan kepada teori personaliti, perkembangan manusia, psikologi, ekologi keluarga dan pendidikan seni maka kaunselor ini dilahirkan. Kaunselor perlu dilatih untuk menguasai ke dua-dua bidang iaitu seni dan psikologi. Kaunselor juga boleh membantu mereka yang mengalami masalah yang lebih serius seperti autism, brain injuries, eating disorders, cancer, post traumatic stress disorder (PTSD), depression, etc. Walau bagaimanapun untuk individu yang percaya bahawa mereka tidak menghadapi apa-apa masalah, boleh juga menggunakan terapi seni untuk meneroka diri mereka secara lebih mendalam bersama terapis yang pakar untuk mengendalikan terapi seni ini. Sebagai rumusan, terapi seni sesuai untuk digunakan kepada semua orang sama ada yang mengalami masalah ataupun sebaliknya.

Kata Kunci : *Terapi Seni, Kaunselor, Klien*

A. PENDAHULUAN

Secara fitrah kanak-kanak suka bermain dan melukis. Meka mempunyai tenaga dan kreativiti yang sangat tinggi dan pengalaman serta kehidupan mereka boleh diekspresi dalam bentuk lukisan. Hal ini, memerlukan seseorang yang mempunyai kemahiran yang tinggi untuk mentafsir makan terhadap lukisan yang mereka hasilkan. Di dalam keadaan ini, melukis memberi kanak kanak keupayaan untuk menguasai penuh terhadap media, objek objek dan situasi yang mewakili mereka di dalam gambar seperti yang dinyatakan oleh Eve C. Jarboe, (2002). Menurut Robbin (2000) pula menyatakan bahawa kebanyakan orang dari pelbagai peringkat umur mempunyai kebolehan untuk meluahkan perasaan mereka melalui permainan dan seni. Tambahnya, mereka juga mempunyai kebolehan untuk keluar dari aktiviti ini, untuk mencerminkan diri mereka dan untuk mencipta idea baru yang menuju kepada kebaikan.

“Art products produced by a student during treatment can be used in much the same manner as transitional objects. The child learns to trust another person who is not the primary caregiver , can use the art process as a means of self-soothing , and can form an attachment in the context of the therapeutic relationship”, (Eve C .Jarboe, 2002)

Pembentukan karakter dan sahsiah seseorang merupakan ciri penting untuk memperkuat dan memperteguhkan keupayaan diri bagi melahirkan insan yang berkeupayaan, cerdas, bijaksana, mahir, berteknologi dan berpendidikan. Seni digunakan bukan sahaja untuk menzahirkan bakat malahan juga sebagai alat untuk meluahkan emosi dan kenyataan sendiri individu. Kaunselor pula perlu berkemampuan untuk menilai, merawat dan mengkaji masalah kanak-kanak dan menjadikan nilai terapeutik kepada pemangkin pembinaan emosi dan sahsiah yang lebih mantap.

Di negara seperti Kanada, Amerika Syarikat, Great Britain dan lain-lain lagi telah mengiktiraf seni sebagai satu bidang yang dipelajari di sekolah, kolej dan universiti. Catatan sejarah terapi seni telah bermula pada akhir tahun 40an apabila pakar psikaitris dan psikoanalisis di hospital di Great Britain. telah menggunakan terapi seni seperti hasil lukisan dan catan sebagai salah satu proses terapi. Pada era yang sama juga mendapati lahir ramai pelukis dan guru lukisan yang berminat dan telah menawarkan diri untuk berkhidmat di hospital-hospital yang akhirnya telah dilantik sebagai penasihat psikaitris atau penguasa perubatan. Golongan ini mempunyai kepakaran nilai terapeutik terhadap seni dalam perubatan sehingga itu, kepakaran mereka mendapat pengiktirafan lalu serapkan ke jawatan tetap. Sehingga Jun 1980 di hospital- hospital dan pada 1990, National Joint Service for Social services hanya mengiktiraf siswazah menjawat perkhidmatan Terapi Seni.

Maka mulai tarikh tersebut semakin berkembanglah bidang di dalam terapi seni ini sehingga hari ini.

Victor Lowenfeld seorang pengkaji seni dalam bukunya 'Teori Perkembangan Kanak-kanak' menulis tentang terapi seni sebagai kecenderungan seorang kanak-kanak yang melukis figura ibunya lebih besar dari ayahnya mempunyai maksud yang tersirat dan memerlukan perhatian. Seterusnya beliau memberi tafsiran bahawa kanak-kanak tersebut lebih meyakini ibunya dibanding bapa. Seterusnya beliau telah mengkaji beribu ribu lukisan yang memberi pengertian yang tersurat dan tersirat. Penyelidikan beliau telah membantu ahli psikologi memperkembangkan ilmunya dan memperakui tentang kepentingan terapi seni dalam bidang psikologi..

Seorang tokoh lagi iaitu Michael Samuel M. D. telah menulis buku '*Art as a Healing Force*'. Di dalam bukunya, beliau menekankan kepentingan seni menolong sesama manusia untuk menambahkan atau menyembuhkan keintelektualan dan emosi yang stabil. Menurut beliau lagi, seni visual bukan sahaja mempunyai kuasa yang luar biasa yang boleh membantu menyembuhkan malah menjadi pemangkin kepada pembinaan karakter dan sahsiah manusia.

Teknik lukisan digunakan sebagai alat untuk menilai personaliti kanak-kanak yang tidak mampu meluahkan perasaan dalam bentuk verbal. Melukis ialah aktiviti semulajadi yang '**genuine**' bagi kanak-kanak menyatakan perasaan mereka. Kaunselor juga mendapat faedah yang cukup besar untuk memahami bagaimana klien mempersepsikan dunianya. Bilik terapi seni perlu dilengkapi dengan susunan bahan seni yang banyak untuk disediakan seperti warna, cat, tanah liat, pastel, marker, pensil warna dan sebagainya sebagai pilihan kepada klien. Media yang pelbagai dan berbeza dapat memudahkan klien menyampaikan perbezaan ekspresi emosi, pemikiran serta pengalaman mereka dalam pelbagai bentuk dan cara. Kaunselor dapat menolong klien memilih media yang sesuai agar mereka sampai ke matlamat.

Klien boleh menghasilkan karya secara spontan untuk melihat ketulenan ekspresi klien. Walau bagaimanapun, kaunselor ada kalanya mencadangkan temanya kepada klien untuk memudahkan proses penerokaan. Kaunselor perlu meneroka ciptaan karya melalui kesatuan lisan atau aktiviti kreatif. Oleh itu, kaunselor perlu meningkatkan kemahiran di dalam latihan kaunseling, agar dapat menolong klien menggunakan proses kreatif untuk mempromosi emosi, psikologi, dan perkembangan interpersonal dan penyembuhan dengan lebih berkesan. Tumpuan perlu dilakukan terhadap ekspresi seni yang diterjemahkan oleh klien melalui simbol, imej, metafora, rupa, ruang, saiz, garisan dan juga warna.

B. DASAR TEORI

1. Terapi Seni

Terapi seni merupakan profesion perkhidmatan kemanusiaan menggunakan media seni, imej, proses kreativiti seni dan tindak balas klien untuk menghasilkan produk sebagai mencerminkan perkembangan individu, kebolehan, personaliti, minat, kerisauan ataupun pertelingkahan. Kaunselor yang ingin menggunakan seni sebagai terapi perlu mempunyai pengetahuan yang tinggi tentang teori perkembangan dan psikologi manusia. American Art Theraphy Assosiation, (AATA) 1999 telah melaksanakan sepenuhnya penilaian dan rawatan model spektrum meliputi aspek pendidikan, psikodinamik, kognitif, transpersonal dan lain-lain terapi yang dapat menyelesaikan kecelaruan emosi, pembangunan diri, meningkatkan kemahiran sosial, mengurus tingkah laku, menyelesaikan masalah dan mengurangkan kebimbangan.

Terapi seni dikenali juga sebagai seni kreatif therapy or expressive arts therapy, yang mampu mendorong seseorang meluahkan perasaan melalui penekanan terhadap lukisan. Media yang biasa digunakan ialah seperti cat, warna, berus, kertas lukisan, marker pen dan apa sahaja yang boleh digunakan untuk melukis. Terapi seni menggabungkan teori tradisional yang menekankan suasana terapeutik dengan teknik yang dapat memahami keperluan aspek psikologi manusia melalui proses yang kreatif menggunakan bahan-bahan yang pelbagai.

Terapi seni melibatkan seni kreatif untuk mempertingkatkan kesedaran sendiri seseorang. Ini termasuk aspek perkembangan sendiri, increase coping skills, dan mempertingkatkan perkembangan kefungsiian kognitif seseorang. Berlandaskan kepada teori personaliti, perkembangan manusia, psikologi, ekologi keluarga dan pendidikan seni maka terapi seni ini dilahirkan. Ahli terapi seni dilatih untuk menguasai ke dua-dua bidang iaitu seni dan psikologi.

2. Klien

Klien dalam konteks ialah merupakan kanak-kanak yang digelar sebagai budak atau anak kecil iaitu manusia yang muda dan masih belum mencapai baligh atau kematangan. Peringkat perkembangan manusia adalah bermula dari bayi, kanak-kanak, remaja, dewasa dan tua. Istilah kanak-kanak adalah berbeza dengan anak kerana kanak-kanak dibatasi dengan had umur yang muda tetap anak tidak mempunyai batasan umur meskipun mempunyai kaitan yang sangat rapat.

C. HASIL PENELITIAN

Panduan Umum Mentafsir Lukisan.

Terdapat beberapa aspek untuk mentafsir lukisan kanak-kanak iaitu kedudukan lukisan, saiz lukisan, tekanan pensil atau alat yang digunakan untuk melukis, simetri lukisan, penggunaan pemadam, butiran dalam lukisan, perspektif, bayang-bayang dan warna yang digunakan.

Kedudukan lukisan

Kedudukan objek di dalam lukisan seperti di tengah-tengah menandakan kanak-kanak berada di dalam keadaan normal dan rasa selamat. Sekiranya kedudukan di kanan dan di atas, kanak-kanak adalah seorang yang bijak tetapi tidak mampu menyatakan perasaannya. Objek yang dilukis di kiri dan di atas menandakan kanak-kanak seorang yang bersifat impulsif dan cenderung memenuhi kepuasan emosi jangka pendek. Sekiranya objek dilukis di bahagian bawah, kanak-kanak adalah seorang yang rasa tidak selamat, tidak yakin diri, rasa rendah diri dan memerlukan sokongan.

Saiz lukisan

Saiz lukisan yang besar menandakan kanak-kanak adalah seorang yang agresif dan gemar menunjukkan kebolehnya. Mereka gemar mendominasi keadaan termasuk mengawal situasi termasuk rakan-rakan mereka sendiri. Lumrahnya, apabila mereka meningkat dewasa, mereka berkemungkinan akan menjadi pemimpin. Sementara itu, jika lukisannya bersaiz kecil, kanak-kanak adalah seorang yang mempunyai *inferiority complex*, suka menyimpan perasaan dan cepat mengalah apabila menerima tekanan. Mereka juga mempunyai keyakinan yang sangat rendah.

Tekanan Media Melukis (pensil/pen)

Kanak-kanak yang melukis dengan pelbagai tekanan adalah seorang yang bertoleransi dan boleh dibawa berbincang. Sekiranya tekanan pensil adalah tebal, kanak-kanak adalah seorang yang mempunyai tenaga yang kuat, pendesak dan suka menunjuk-nunjuk. Garisan yang tidak jelas menandakan kanak-kanak tersebut adalah seorang yang tidak berkeyakinan, berperasaan tidak selamat, tidak berpendirian, mempunyai tenaga yang rendah dan menyimpan perasaan. Sekiranya garisan yang digunakan panjang, kanak-kanak adalah seorang yang mempunyai tingkahlaku terkawal. Garisan yang lurus dan memanjang adalah seorang yang berpendirian tegas dan garisan pendek melambangkan seseorang yang spontan.

Simetri Lukisan

Simetri yang tidak menentu menandakan ketidakcelaruan sementara berbentuk kotak kanak-kanak banyak bergantung dengan organisasi. Kanak-kanak tidak mempunyai keseimbangan di dalam kehidupannya, malah tidak dapat meletakkan diri dalam situasi yang betul di dalam keluarga dan kumpulan rakan-rakannya. Simetri yang betul menandakan *perfectionist*, kurang mesra, mempunyai helah bela diri yang berlebihan dan yang kurang simetri menandakan rasa kurang selamat dan konsep sendiri tidak seimbang.

Pengunaan Pemadam

Lukisan yang sering dipadam beberapa kali sehingga meninggalkan kesan dipadam mempunyai tafsirannya yang tertentu. Penggunaan pemadam yang berlebihan menandakan tidak menentu, gelisah, fikiran tidak tetap kerana tidak mempunyai keyakinan dengan apa yang telah dilakukan. Oleh itu, kanak-kanak akan memadam dan cuba melukis semula berkali-kali. Sementara kanak-kanak yang menggunakan sekali-sekala ialah kanak-kanak yang terbuka dan boleh membuat penyesuaian. Mereka yang tidak memadam lukisan mereka didapati adalah terdiri daripada kanak-kanak yang mempunyai keyakinan yang tinggi.

Butiran Dalam Lukisan

Butiran yang terlalu banyak dalam lukisan menandakan kanak-kanak cemas dan emosinya tegang, butiran yang kelam kabut tanda psikosis dan jika ada anggota dalam dilukis tanda kanak-kanak sangat kecewa, pertimbangan yang lemah, kemungkinan ada gangguan seksual jika anggota tersebut dilukis dan mungkin juga *schizophrenia*. Perhatian juga perlu ditumpukan apakah jenis objek yang dilukis oleh kanak-kanak. Sebagai contoh terlalu banyak objek manusia, memungkinkan kanak-kanak mempunyai masalah hubungan dengan keluarga, rakan-rakan atau orang lain.

Perspektif

Butiran yang dilukis dari perspektif bawah menggambarkan kanak-kanak rasa tidak selamat dan diterima, tidak ceria dan suka menyendiri. Perspektif dari atas menggambarkan seorang yang berkeyakinan percaya segala kekurangan dapat diatasi tetapi rasa tinggi diri. Jika butiran dilukis agak jauh menandakan

seseorang kurang yakin untuk mencapai dan rasa mahu menyendiri. Butiran yang dekat dan jelas adalah seseorang yang mesra, ceria dan mudah didekati.

Bayang-Bayang

Sekiranya lukisannya mempunyai bayang ia menandakan kanak-kanak dalam keadaan cemas. Jika kanak-kanak melengkapkan setiap objek yang dilukis mempunyai bayang-bayang, ini berkemungkinan kanak-kanak mengalami kecemasan yang agak kritikal.

Warna

Warna yang digunakan oleh kanak-kanak juga mempunyai makna yang tertentu. Lumrahnya setiap warna yang digunakan memberi makna seperti yang dijelaskan di bawah. Penggunaan warna yang hampir seimbang memberi erti anak-kanak di dalam keadaan yang stabil dan memahami tentang diri dan persekitaran yang berlaku. Kanak-kanak dapat menangani persekitaran kehidupan dengan baik. Sebaliknya jika ada warna yang digunakan secara ekstrem, kaunselor harus meneroka dan cuba memahami apa yang dialami oleh klien dalam kehidupannya sehari-hari. Sebagai contoh, kanak-kanak yang terlalu banyak menggunakan warna merah didalam lukisannya dibanding dengan warna yang lain, kemungkinan kanak-kanak sedang mengalami keresahan atau marah dengan sesuatu keadaan yang tidak diselesaikan. Oleh itu, setiap warna yang digunakan oleh kanak-kanak pada hakikatnya adalah merupakan ekspresi diri tentang apa yang dialami oleh mereka dan perlu diambil perhatian. Kemungkinan kanak-kanak memerlukan bantuan orang lain untuk menyelesaikan masalah.

Warna

Hitam	: merasai kekurangan di dalam diri, murung, tertekan
Merah	: menghadapi masalah, merbahaya, marah,geram, berkemungkinan beraksi ganas.
Orange	: samar-samar, berjuang, beremosi
Kuning	: bermewah, intelektual, ceria
Hijau	: damai, kegoan yang sihat, suka suasana selamat
Biru	: tenang dan terkawal tetapi tidak mesra, menyendiri.
Jingga	: berani, ingin mengawal dan memilliki
Coklat Muda	: rigid, selamat
Kelabu	: tidak suka melibatkan diri,tidak menerima realiti.
Putih	: kosong, tidak hubungan dengan realiti, bersikap pasif

D. SIMPULAN

Terapi seni kanak-kanak boleh digunakan sebagai satu kaedah yang mudah dan berkesan kepada kanak-kanak meluahkan emosi dan kendirinya secara natural dan kreatif. Kebanyakan kanak-kanak merasa lebih selesa melakukan ekspresi diri menggunakan media melukis seperti pensil, pen, krayon, marker atau cat. Penggunaan media yang pelbagai dan berwarna warni akan membuka jalan yang lebih kepada kaunselor untuk membuat tafsiran. Ia lebih mudah dilakukan dibandingkan untuk meluahkan secara verbal dan perkataan.

A question and answer type of format can be daunting and intimidating for a child, especially when they have to try and explain themselves with their already limited vocabulary. Because of this, art therapy for children can be a much more viable solution for communication than simply having a conversation and talking about things. This can be especially true when it comes to children and traumatic events.

Sekiranya kanak-kanak mengalami pengalaman yang tragis, biasanya kanak-kanak akan memendamkan sehinggalah akan memberi kesan kepada masa hadapan kanak-kanak tersebut. Ia menjadi satu perkara yang sangat sukar kepada kanak-kanak untuk bercakap dan meluahkan perasaan mereka terutama yang ada kaitan emosi yang amat mendalam. Sesuatu tragis berat akan memungkinkan kanak-kanak belum mampu untuk menanggung beban yang begitu berat berkaitan dengan emosi mereka. Melalui terapi seni, kanak-kanak mampu mengeluarkan pendaman emosi mereka melalui lukisan. Jika mereka mampu ekspres emosi mereka di atas kertas, kaunselor akan berpeluang membantu melalui tafsiran yang dilakukan terhadap lukisan kanak-kanak tersebut.

Terapi seni bukan sahaja terhad sebagai alat untuk membantu kanak-kanak sahaja bahkan juga boleh digunakan kepada individu yang mempunyai tekanan atau stres yang keterlaluan sehingga tidak mampu meluahkan dalam bentuk perkataan. Individu yang mengalami kecacatan atau kurang berkeupayaan untuk bertutur termasuk individu yang mengalami gangguan kesihatan mental juga boleh menggunakan terapi seni. Golongan lain yang boleh dirawat menggunakan terapi seni ialah kepada murid-murid dan pelajar yang mempunyai masalah di sekolah. Kanak-kanak, remaja dan orang dewasa yang menghadapi masalah personaliti juga boleh menggunakannya.

Terapi seni boleh membantu kepada mereka yang mengalami masalah yang lebih serius seperti *autism, brain injuries, eating disorders, cancer, post traumatic stress disorder (PTSD), depression, etc.* Walau bagaimanapun untuk individu yang percaya bahawa mereka tidak menghadapi apa-apa masalah, boleh juga menggunakan terapi seni untuk meneroka diri mereka secara lebih mendalam bersama kaunselor yang pakar untuk mengendalikan terapi seni ini.

Sebagai rumusan, terapi seni boleh dan sesuai untuk digunakan kepada semua orang sama ada yang mengalami masalah ataupun sebaliknya.

As you can see, anyone can use art therapy...and anyone who uses art therapy is capable of benefiting from it in some way. There are benefits from simply using the arts as a creative outlet in one's life, regardless of whether you are seeing an art therapist. Now obviously, there are going to be strong advantages to seeing an art therapist as opposed to someone who is using art therapy alone. At that point, it's probably not technically called art therapy. But hey, if it's therapeutic for you to draw or paint a few times a week

(without an art therapist), then I would consider that therapy. Sure, it's not "professional" therapy, but who says art therapy always has to be professional?

DAFTAR PUSTAKA

Arthur Robbins. (2000). **The Artist As Therapist**. Jessica Kingsley Limited

Eve C. Jarboe. (2002). **Art Therapy: A Proposal For Inclusion in School Settings**. New Horizons for Learning.

Lowenfeld, Viktor. (2015). **Portrait of a Young Art Teacher in Vienna in the 1930s**. Studies in Art Education. Vol. 54, No. 2 (WINTER 2013), pp. 158-170.

Steven J. Robbins and Chloe E. Bell, Glenside. (2007). **Effect of Art Production on Negative Mood: A Randomized, Controlled Trial**. **PA**. Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association, 24(2) pp. 71-75 © AATA, Inc. 2007