



Cisalhey PTSD



CINEMA VISUAL ART THERAPY POST TRAUMATIC STRESS DISORDER

**FINA ULYA HIDAYATI
LATIFAH NUR AHYANI, S.PSI, M.A
PSIKOLOGI UMK**

MODUL CISALHEY PTSD

Cinema Visual Art Therapy Untuk Post Traumatic Stress Disorder



Fina Ulya Hidayati

Latifah Nur Ahyani, S.Psi, M.A



DESKRIPSI

MODUL PELATIHAN

“CISHELAY PTSD”

PENGANTAR

Kesehatan mental merupakan kondisi dimana individu dapat terbebas dari segala bentuk gejala gangguan mental. Menurut *World Health Organization* (WHO), kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, didalamnya terdapat kemampuan-kemampuan stress yang wajar, untuk bekerja produktif, dan menghasilkan, serta berperan dikomunitasnya. Kesehatan mental dapat berfungsi secara normal dalam menjalankan hidupnya, khususnya saat menyesuaikan diri dalam menghadapi permasalahan yang ditemui dalam kehidupan seseorang. Kesehatan mental suatu hal penting yang harus selalu diperhatikan seperti halnya kesehatan fisik.

Gangguan kesehatan mental bukanlah sebuah faktor dari keturunan saja melainkan bisa dari gaya hidup yang tidak baik dan lingkungan serta aspek dalam diri. Berbagai penelitian memberikan hasil bahwa adanya hubungan antara kesehatan fisik dan mental seseorang. Sehat dan sakit merupakan kondisi biopsikososial yang menyatu dalam kehidupan manusia. Melihat kasus penderita gangguan mental tiap tahunnya bertambah maka seharusnya perawatan dan pengobatan yang ditawarkan juga semakin beragam, namun hal ini tidak berlaku di Indonesia yang mana penderita gangguan mental masih dianggap sebagai sesuatu yang aneh dan penderitanya takut dikucilkan.

Saat ini banyak orang yang mengalami masalah mental psikologis terutama kecemasan, trauma dan stress yang dipendam sendiri tanpa tahu harus melakukan apa untuk mengatasinya. Pelatihan ini merupakan salah



satu usaha yang dapat dilakukan untuk membantu mengatasi masalah trauma yang pernah atau sedang dialami. Pelatihan ini akan memberikan bekal kepada individu berkaitan dengan *post traumatic stress disorder* dan pelatihan *visual art therapy*.

Modul ini berisi pelatihan terkait *visual art therapy* sebagai metode untuk menurunkan *post traumatic stress disorder* (PTSD). PTSD merupakan gangguan psikologis yang terjadi pada orang-orang yang pernah mengalami suatu peristiwa yang mengancam kejiwaan. Orang yang mengalami PTSD umumnya akan merasa seperti dihantui oleh pengalaman traumatis yang mereka alami. Gejala PTSD tidak selalu dimulai segera setelah kejadian traumatis. Terkadang dibutuhkan beberapa bulan bahkan bertahun-tahun sebelum seseorang mengalami gejala pertama.

Perlu penanganan serius terhadap kasus *post traumatic stress disorder*, supaya dapat meminimalisir dampak-dampak yang muncul dari peristiwa ini. Berbagai intervensi dapat dilakukan salah satunya dengan psikoterapi. Modul *visual art therapy* dapat digunakan sebagai bentuk psikoterapi dalam mengatasi PTSD. Modul ini memberikan ketrampilan seni untuk merepresentasikan diri mengenai emosi, trauma, kegelisan dan proses healing dengan mengontrol diri dan mengaktualisasikan lewat *visual* dimana lebih aman dan tidak menimbulkan ketidakpercayaan seperti ketika bercerita pada orang lain. Bila proses *treatment* berhasil maka akan meminimalisir kemungkinan buruk kondisi *post traumatic stress disorder*. Modul ini disusun berdasarkan fenomena dan kondisi trauma serta proses aktualisasi setiap individu yang masih kurang dan telah kami ujikan pada mahasiswa di Universitas Muria Kudus.

Modul ini sangat terbuka dan terus dilakukan perbaikan dan penyempurnaan di masa mendatang. Penulis terbuka menerima masukan dan saran untuk penyempurnaan pada edisi berikutnya. Semoga modul ini dapat menjadi salah satu bentuk intervensi *post traumatic stress disorder*.



Kualifikasi Fasilitator Program Pelatihan “CISELHEY PTSD”

1. Psikolog
2. Fasilitator (trainer) memiliki penguasaan dalam memberikan materi dan pelatihan psikologi

Kualifikasi Kofasilitator Program Pelatihan “CISELHEY PTSD”

Memiliki latar belakang ilmu psikologi

Sasaran Program Pelatihan “CISELHEY PTSD”

Kelompok target dalam pelatihan “CISELHEY PTSD” adalah Individu terdiagnosa *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD)

METODE

1. Psikoterapi

Wolberg (1977) mengungkapkan bahwa psikoterapi merupakan sebuah perawatan dengan menggunakan alat-alat psikologis terhadap permasalahan yang berasal dari kehidupan emosional, dimana seorang ahli sengaja menciptakan hubungan profesional dengan pasien, yang bertujuan : menghilangkan, mengubah atau menemukan gejala-gejala yang ada, memperantarai perbaikan pola tingkah laku yang rusak dan meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan kepribadian yang positif.

2. Diskusi

Kamisa (2013) menjelaskan bahwa diskusi adalah tukar pendapat untuk memecahkan suatu masalah atau mencari kebenaran, sebuah pertemuan ilmiah yang didalamnya dilakukan tanya jawab guna membahas suatu masalah.

3. *Brainstorming*



Metode berfikir secara kreatif yang dikenal *brainstorming* adalah suatu langkah diskusi yang dilaksanakan secara kelompok dengan partisipan memiliki riwayat pengetahuan yang beragam. Aktivitas *brainstorming* dilaksanakan dengan tujuan mengumpulkan pendapat dan ide untuk mendapatkan jawaban dari pertanyaan yang disampaikan (Marlina, 2019). Pada *braindstorming* terdapat kegiatan pemecahan masalah yang dilakukan partisipan dengan diberikan suatu pernyataan. Pemecahan masalah adalah penggunaan model dalam melatih seseorang untuk menyelesaikan beragam permasalahan yang ada seperti permasalahan yang ada untuk menemukan solusi (Rusdial, 2017).

4. Meditasi

Wash (1983) mengungkapkan bahwa meditasi merupakan teknik atau metode latihan yang digunakan untuk melatih perhatian untuk dapat meningkatkan taraf kesadaran, yang selanjutnya dapat membawa proses mental dapat lebih terkontrol secara sadar. Tujuan meditasi ini digunakan agar seseorang dapat memiliki perkembangan insight yang paling dalam tentang proses mental di dalam dirinya, insight tentang kesadaran, identitas dan realitas, selain itu agar seseorang memperoleh perkembangan kesejahteraan psikologis dan kesadaran yang optimal.



DAFTAR ISI

Cover	I
KATA PENGANTAR	II
DAFTAR ISI	VI
<i>Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)</i>	1
VISUAL ART THERAPY	5
TUJUAN DAN MATERI PROGRAM	10
SESI 1	28
SESI 2	38
SESI 3	48
SESI 4	58
SESI 5	65
LEMBAR EVALUASI	73



PTSD *Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)* adalah sebuah gangguan yang

terbentuk dari peristiwa traumatik yang mengancam keselamatan atau membuat seseorang merasa tidak berdaya (Smith & Segal, 2008). Dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder (DSM-V)* PTSD adalah sekelompok gejala kecemasan yang terjadi setelah seseorang terkena peristiwa traumatis yang mengakibatkan perasaan ngeri, tidak berdaya atau takut.

Menurut Departemen Kesehatan RI (Depkes RI) gangguan stres pasca trauma merupakan reaksi dari individu terhadap kejadian yang luar biasa akibat dari pengalaman seseorang pada suatu peristiwa yang bersifat amat hebat dan luar biasa, jauh dari pengalaman yang normal bagi seseorang. Stuart mendeskripsikan PTSD ialah sindrom kecemasan, ketidakrentanan secara emosional, kilas balik dari pengalaman yang sangat pedih sesudah mengalami stres fisik maupun emosi seseorang, hal ini berkaitan dengan rasa tidak berdaya seseorang dan penilaian intelektual terhadap sesuatu yang berbahaya (Ashofa, 2019). PTSD dapat terjadi setelah seseorang mengalami kejadian yang sangat menakutkan atau kejadian yang membuatnya stres berat. PTSD tidak selalu berkaitan dengan kejadian yang sederhana, seperti kehilangan pekerjaan atau gagal lulus ujian.

World Health Organization (WHO) menyatakan hasil laporan pada tahun 2005 tentang jumlah penduduk dunia yang menderita PTSD mencapai 3.230.000 orang atau setara dengan 0,2% dari seluruh masyarakat dunia. Dengan persebaran 28,5% atau 921.000 jiwa terdapat di Pasifik Barat, 27,4% atau 885.000 jiwa di



Asia Tenggara, 14,2% atau 460.000 jiwa di Eropa, 12,6% atau 407.000 jiwa di Amerika, 9,3% atau 299.000 jiwa di Afrika dan 8,0% atau 258.000 jiwa terdapat di Mediterania Timur. Di Indonesia sendiri, berdasarkan hasil Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) pada tahun 2005 didapatkan bahwa sebanyak 140 per 1000 penduduk pada usia 15 tahun ke atas mengalami gangguan jiwa dan 23% diantaranya mengalami PTSD.

Melihat data diatas maka sebenarnya banyak kasus yang terjadi pada pasien PTSD, tergantung pada pengalaman, riwayat gangguan psikiatri, lingkungan, dan mekanisme pertahanan pada diri individu. Terdapat empat gejala PTSD diantaranya *experiencing* (teringat kembali), *Avoidance* (Penghindaran), *Negatif Alternations* dan *Hyperarousal* (Peningkatan kewaspadaan secara berlebihan) (*American Psychiatric Association, 2013*).

Menurut Safaria & Ekasaputra (2009) individu yang mengalami PTSD dapat disebabkan oleh beberapa faktor internal dan eksternal. Yang pertama faktor internal terdiri dari dua, yaitu: pertama, sistem limbik yang mempunyai tingkat kortisol lebih rendah, serta tingkat *epinephrine* dan *norepinephrine* lebih tinggi dibandingkan dengan orang normal. Otak sistem limbik berfungsi bagi penguatan kemampuan organisme untuk beradaptasi dengan lingkungan dan menghadapi setiap permasalahan yang dialami (*National Institute of Mental Health, 1999*)

Kedua, peran kognisi, yaitu cara individu memberi arti terhadap pengalaman traumatik yang dialaminya. Pemberian arti atau makna terhadap sebuah peristiwa traumatik akan mengarahkan respons individu dalam menghadapi stresor. Individu yang tidak mampu memberikan makna positif terhadap pengalaman



traumatik akan memiliki kecenderungan mengalami PTSD lebih berat dibanding individu yang mampu memberi arti positif terhadap pengalaman traumatiknya (Bullman & Peterson, 1994).

Faktor eksternal. Faktor eksternal yang dapat menyebabkan PTSD adalah tingkat keseriusan stresor. PTSD dapat terjadi setelah peristiwa traumatik yang besar, baik secara emosional maupun fisik (Boulware, 1999) Selain hal tersebut juga dipengaruhi faktor genetik. Faktor genetik juga dikatakan mempunyai pengaruh terhadap PTSD. Secara garis besar beberapa hal yang dapat menyebabkan PTSD antara lain : kejadian yang membuat stres termasuk kejadian trauma, mendapatkan risiko kelainan mental seperti cemas dan depresi, sifat individu yang temperamental, dan cara otak meregulasi hormon.

Klasifikasi Tingkat *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) menurut Sadock & Sadock (2007) terbagi atas tiga jenis, yaitu : yang pertama, PTSD akut, yaitu dimana tanda dan gejalanya terjadi pada rentang waktu satu bulan. Jika dalam waktu lebih dari satu bulan, individu tersebut harus segera menghubungi pelayanan kesehatan terdekat. Ke-dua, PTSD kronik, yaitu tanda dan gejalanya berlangsung lebih dari tiga bulan dan jika tidak ada treatment yang dilakukan maka dapat bertambah berat, sehingga akan mengganggu kehidupan sehari-hari orang tersebut. Ke-tiga, PTSD *with delayed onset*, walaupun sebenarnya tanda dan gejala PTSD muncul pada saat setelah trauma, ada kalanya tanda dan gejalanya baru muncul minimal enam bulan bahkan bertahun-tahun setelah peristiwa traumatis itu terjadi. Hal ini timbul pada saat memperingati hari kejadian



traumatis tersebut atau karena individu mengalami kejadian traumatis lain yang akan mengingatkan dia terhadap peristiwa traumatis masa lalunya.

Beberapa hal yang berkaitan dengan terjadinya PTSD menurut Kirkpatrick & Heller (2014) yaitu : Pertama, Mekanisme mempertahankan hidup. Ingatan mengenai pengalaman masa lalu dapat mendorong untuk berpikir mengenai kejadian tersebut secara detail sehingga dapat mempersiapkan diri jika kejadian tersebut terulang, tetapi respon tersebut dapat berdampak buruk bagi hidup karena tidak dapat memproses dan melupakan hal yang buruk setelah kejadian yang membuat trauma. Kedua, Tingkat adrenalin. Penelitian menyebutkan bahwa orang dengan PTSD mempunyai tingkat hormon stress yang tidak seimbang. Orang dengan PTSD terus memproduksi hormon adrenalin yang tinggi dimana kerja hormon ini untuk keadaan yang disebut dengan istilah "*fight or flight*" walaupun disaat tidak ada ancaman. Ketiga, Perubahan di otak. Proses emosi yang terjadi di otak pada penderita PTSD disebutkan berbeda dibandingkan orang normal. Bagian otak yang bertugas untuk memori dan emosi yang disebut hippocampus didapatkan mempunyai ukuran yang lebih kecil pada penderita PTSD. Hal ini dapat menyebabkan malfungsi pada hippocampus dimana proses yang terjadi pada otak bagian ini tidak dapat berjalan normal sehingga rasa cemas dan depresi tidak berkurang.



VISUAL ART THERAPY

Salah satu
media

yang dapat membantu pengeskspresian memori sensori adalah *visual art therapy*. *Visual art therapy* merupakan cara yang alami bagi indera lainnya selama pembuatan karya dilakukan. Kapasitas dari pembuatan karya seni atau *art making* telah terbukti efektif “menyentuh” memori sensori di sistem limbik, sehingga membuatnya menjadi salah satu alat yang potensial dalam intervensi trauma (Pamelia, 2015).

Menurut Malchiodi (2003) melalui kegiatan *art therapy* membantu individu untuk mengungkapkan perasaan atau emosi dengan bahasa lain dan juga dapat membantu individu dari segala usia untuk mengeksplorasi emosi, keyakinan, mengurangi stres, mengatasi masalah, konflik serta meningkatkan rasa kesejahteraan. *The American Art Therapy Association* (Hirawan,2014) menjelaskan *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 traumatis, meningkatkan kemampuan



kognitif, dan dapat menikmati kehidupan yang menyenangkan dengan membuat kesenian.

Pada *Visual Art Therapy*, individu dapat mengekspresikan emosi yang dialaminya dengan cara yang aman sehingga individu dapat menghadapi dan menerima hal tersebut (Malchiodi, 2007). Melalui aktivitas *visual art therapy* tersebut individu diasumsikan mendapat media paling aman untuk memfasilitasi komunikasi melalui eksplorasi pikiran, persepsi, keyakinan, pengalaman dan khususnya emosi (Holt & Kaiser, 2009). Proses dan respon subjek saat menggambar serta karya seni subjek digunakan sebagai refleksi atas perkembangan, kemampuan, kepribadian, ketertarikan, perhatian dan konflik individu (Glaister, 2000).

Visual art therapy ini didasarkan pada gagasan bahwa proses kreatif pembuatan seni penyembuhan, meningkatkan kehidupan dan merupakan bentuk komunikasi nonverbal dari pikiran dan perasaan (*American Art Therapy Association*, 1996). Seperti bentuk-bentuk lain dari psikoterapi dan konseling yang digunakan untuk mendorong pertumbuhan pribadi, meningkatkan pemahaman diri, dan membantu dalam perbaikan emosional serta telah digunakan dalam berbagai macam pengaturan dengan anak-anak, orang dewasa, keluarga, dan kelompok. Hal ini adalah modalitas yang dapat membantu individu dari segala usia serta menciptakan makna dan mencapai wawasan, mendapatkan bantuan emosi yang diluar pengalaman traumatiknya (Safaria & Ekasaputra, 2009).



Karakteristik *visual* dan nyata dari *art therapy* dalam pengobatan PTSD tampaknya konsisten dengan sifat traumatis yang sering tanpa kata, berbasis gambar, sensorik-persepsi kenangan (Ehlers, Hackmann, & Michael, 2004). Berdasarkan pendapat ahli dan penelitian pendahuluan, *visual art therapy* yang berfokus pada pengembangan protokol terapi untuk trauma (Schouten et al., 2015). Protokol *art therapy* terdiri dari tiga fase. Fase pertama dari protokol diarahkan untuk stabilisasi dan pengurangan gejala, fase kedua berfokus pada trauma, dan fase ketiga fase diarahkan pada integrasi dan pembuatan makna. Meskipun yang pertama fase protokol *art therapy* seni disebut stabilisasi dan pengurangan gejala, tujuannya melampaui stabilisasi dan berfokus juga pada penurunan penghindaran dan mengakses kenangan traumatis sebagai bentuk progresif.

Visual Art Therapy sebagai pengobatan non-verbal dan pengalaman, membahas gambar dari pada kata-kata dan menawarkan akses yang berbeda ke ingatan traumatis dan emosi daripada perawatan verbal. Ini mungkin menawarkan perawatan alternatif untuk pasien yang tidak dapat berbicara tentang kenangan traumatis dan dapat mentolerir perawatan. Khusus untuk pasien dengan trauma multiple yang berkepanjangan, seperti anak usia dini, pengungsi dan pencari suaka dari latar belakang budaya yang berbeda, *art therapy* dapat menjembatani kesenjangan melintasi hambatan bahasa dan budaya (Scouten et al., 2010). Tinjauan sistematis menunjukkan bahwa ada indikasi bahwa *visual art therapy* dapat efektif dalam mengurangi gejala PTSD (Penghindaran, gairah, dan mengalami kembali) dan dalam mengurangi depresi (Schouten et al., 2015).



Pada seseorang yang mengalami PTSD, *visual Art Therapy* membantunya untuk menyampaikan pikiran, perasaan, serta ide yang ia miliki mengenai gambar kejadian traumatis dalam bentuk yang lebih jelas dan nyata. Melalui sebuah karya seni, mereka dapat diajak untuk berkomunikasi mengenai apa yang terjadi pada dirinya dan membantu untuk lebih memahami kondisi dirinya sendiri (Rubin, 2005).

Penelitian mengenai penanganan trauma telah membuktikan bahwa salah satu cara yang bisa dilakukan adalah dengan mengubah pengalaman traumatis dari pikiran ke dalam bentuk gambar (Rubin, 2010). Menggambar membantu klien menuangkan konsep dalam dirinya ke bentuk yang nyata di hadapan mereka. Tugas menggambar yang spesifik telah terbukti efektif dalam “menyentuh” memori sensori pada individu yang mengalami trauma untuk bisa mengurangi dampak jangka panjang dari PTSD (Everly & Lating, 2002).

Memori traumatis ketika diekspresikan dalam bentuk gambar secara tidak sadar dapat mengurangi ancaman di dalam diri individu (Malchiodi, 2007). Menggambar memberikan kesempatan kepada individu untuk dapat mengkomunikasikan pikiran, perasaan, perhatian, harapan, serta keinginannya dengan cara yang aman. Proses psikoterapeutik ini akan semakin efektif jika individu merasa diterima dan dipahami oleh fasilitator atau terapis. Dengan adanya perasaan tersebut, maka terjadilah proses healing (Rogers, 1993).

Saat fasilitator atau terapis mampu mendengarkan secara mendalam emosi dari klien dan juga menghargai kemampuan klien untuk dapat menemukan jawabannya sendiri, hal tersebut memberi mereka sesuatu yang sangat berarti.



Sikap empati dan penerimaan yang ditunjukkan fasilitator atau terapis dapat memberikan kesempatan kepada individu untuk dapat mengembangkan diri dan mencari potensi unik dalam dirinya. Penerimaan dan pemahaman inilah yang akan membuat klien merasa aman dan dapat mengekspresikan dirinya.



TUJUAN DAN MATERI PROGRAM

TUJUAN

Intervensi seni untuk mengurangi *post traumatic stress disorder* dan meningkatkan kesejahteraan mental atau kognitif individu.

TUJUAN KHUSUS INTERVENSI

- a. Meningkatkan kesadaran diri individu dengan memahami kondisi saat mengalami kejadian yang menyakitkan
- b. Meningkatkan pengelolaan diri individu dan dapat mempertahankan gambaran diri positif
- c. Melaksanakan dan meningkatkan tindakan *visual art therapy* dengan membangun dan merasakan dampak positif dari tindakan *visual art therapy*
- d. Meningkatkan harapan positif mengenai menurunnya *post traumatic stress disorder* terhadap kesejahteraan psikologis diri





cishely
PtSD

MATERI PROGRAM



DRAWING

- Menggambar bertujuan untuk mengekspresikan emosi dan permasalahan individu. Bukan hal penting jika seseorang tidak mampu menggambar dengan baik karena apa yang tergambarkan adalah cerminan perasaan setiap permasalahan yang sedang dihadapi oleh individu



PAINTING

- Tujuan melukis sama halnya dengan menggambar namun yang membedakan adalah alat yang digunakan. Apabila dalam menggambar individu menggunakan pensil, spidol dan crayon dan media kertas sedangkan dalam melukis menggunakan media kuas, cat, palet dan canvas



PHOTOGRAPHY

- Dengan bantuan foto maka peneliti dapat membantu dalam mengingat, merasakan, dan menceritakan keadaan emosi di masa lalu guna menyelesaikan *unfinished bussines* yang dialami oleh individu terkait foto tersebut



COLLAGE

- Membuat kolase mengenai diri sendiri, gambaran emosi, permasalahan yang sedang dialami oleh individu, kemudian hasil diulas kembali oleh fasilitator bersama individu dalam rangka katarsis mengekspresikan emosi saat menginterpretasikan hasil kolase



SCULPTURE

- Penggunaan lilin maupun tanah liat untuk membantu individu dalam menyalurkan emosi dan hal-hal terkait permasalahannya



Blue Print Modul *Visual Art Therapy*

No	SESI (TAHAP)	TUJUAN	WAKTU	PROSEDUR
1	SESI 1			
	TAHAP 1 “Perkenalan”	Fasilitator dan peserta saling mengenal, mendorong terjadinya interaksi dan kedekatan	15 Menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fasilitator membuka sesi salam, memulai kegiatan sedikit memberikan kata pengantar. Contoh : “Assalamu’alaikum,...”; “bagaimana kabar hari ini..”. 2. Fasilitator memberikan pengarahan mengenai tujuan dilaksanakan penelitian ini dan memberikan <i>informed consent</i> sebagai bentuk persetujuan kerjasama dalam menjalankan penelitian
	Tahap 2 “Who I Am”	Drawing (menggambar) memperluas pandangan dan pengalaman berekspresi dengan membiarkan ekspresi perasaan	50 Menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fasilitator memberikan kertas, pensil dan crayon 2. Peserta bebas menggambar dengan pensil atau langsung crayon terlebih dahulu 3. Peserta diminta untuk menggambar “WHO I AM” siapa diri saya, pencerminan diri saya, apa yang membentuk saya.



No	SESI (TAHAP)	TUJUAN	WAKTU	PROSEDUR
		dan sikap yang aman dengan cara yang tidak bisa dilakukan dengan kata-kata.		
	Tahap 3 "Citra Diri"	Brainstorming	10 Menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fasilitator meminta peserta untuk mendeskripsikan gambar tersebut 2. Peserta mampu mengutarakan secara runtut mengenai siapa dirinya 3. Peserta diminta untuk kembali mengenali dirinya sendiri
2	SESI 2			
	Tahap 1 "Lost and Found"	Mengajak peserta agar stabil emosional dan merilekskan diri	10 Menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta diminta untuk memejamkan mata 2. Pastikan semua mata peserta terpejamkan 3. Fasilitator memberikan pengarahan pada peserta untuk membayangkan kondisi yang dialami di dalam kehidupannya



No	SESI (TAHAP)	TUJUAN	WAKTU	PROSEDUR
		sehingga mampu menjalankan treatment berikutnya dengan nyaman		serta merasakan perasaan yang dialami 4. Fasilitator memandu subjek untuk tarik nafas dan menghembuskan secara perlahan selama 3 kali sebagai proses untuk memulai konsentrasi kembali 5. Fasilitator meminta subjek untuk membuka mata
	Tahap 2 “ <i>Tiger Red Circle</i> ”	Untuk menyalurkan emosi negatif yang ada didalam diri peserta	70 Menit	1. Fasilitator meminta peserta untuk menggambar menggunakan kuas 2. Peserta diminta menggambar bebas sesuai apa yang ingin dikeluarkan mengenai perasaan negatif yaitu yang menjengkelkan atau kemarahan yang masih belum tersalurkan
	Tahap 3 “Refleksi Emosi”	Untuk berinteraksi dalam mengeluarkan kekesalan dari	16 Menit	1. Fasilitator memberikan arahan pada peserta untuk saling terbuka terkait apa yang dialaminya 2. Peserta bebas mengungkapkan emosi dengan cara bercerita dengan fasilitator



No	SESI (TAHAP)	TUJUAN	WAKTU	PROSEDUR
		hasil karya yang dibuat dengan membicarakan hasil dan struktur didalamnya		
3	SESI 3			
	Tahap 1 “ <i>Me and The Environment</i> ”	<i>Brainstorming</i> dalam memberikan dorongan semangat dan motivasi agar tidak merasa sendiri, melihat banyaknya orang yang selalu ada	30 Menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fasilitator meminta peserta untuk melihat teman di kanan kirinya 2. Fasilitator memberikan arahan seperti “kita semua adalah makhluk sosial yang mana tidak bisa hidup sendiri dan membutuhkan orang lain untuk menghantarkan kita dalam kehidupan sehari-hari, untuk berkembang menjadi manusia yang kuat adalah ketika kita mampu melihat permasalahan yang terjadi, mampu menerima dan mampu menyelesaikan permasalahan yang ada serta harus semangat dalam menjalankannya” 3. Fasilitator meminta peserta untuk saling mengucapkan apa saja



No	SESI (TAHAP)	TUJUAN	WAKTU	PROSEDUR
		dan memberikan dukungan pada diri sendiri.		yang didalamnya terdapat terima kasih serta minta tolong.
	Tahap 2 “ <i>The Tree Monokrom</i> ”	Peserta dapat mengenang kembali peristiwa masa lalu yang menyenangkan dan menyedihkan yang selalu terbenak dalam pikiran peserta. Foto dapat berfungsi sebagai jembatan alami untuk mengakses,	30 Menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fasilitator meminta peserta untuk mengirimkan foto menyenangkan dan menyedihkan 2. Fasilitator memberikan arahan untuk melihat dan mengenang kembali kejadian tersebut 3. Fasilitator memberikan pengantar untuk menjelaskan pentingnya ekspresi diri dan manfaatnya



No	SESI (TAHAP)	TUJUAN	WAKTU	PROSEDUR
		<p>menjelajahi dan berkomunikasi tentang perasaan dan ingatan yang sudah lama terkubur dan terlupakan dalam hidup peserta. Makna dalam foto tidak ditemukan dalam fakta visual. Akan tetapi, dalam emosi dan perasaan yang dikeluarkan kita dapat melihat</p>		



No	SESI (TAHAP)	TUJUAN	WAKTU	PROSEDUR
		bagaimana emosi sebenarnya dari peserta. Foto-foto merupakan jejak dari pikiran kita, refleksi dari hati, dan kenangan. Foto mengungkapkan ekspresi perasaan dan ide dalam bentuk visual-simbolis di seluruh kehidupan manusia		
	Tahap 3	Mengajak para	30	1. Fasilitator mendekati peserta untuk dapat memperoleh informasi



No	SESI (TAHAP)	TUJUAN	WAKTU	PROSEDUR
	“Refleksi Diri”	peserta untuk berdiskusi terkait segala hal yang terkandung dalam foto	Menit	<p>yang ada dalam foto</p> <p>2. Peserta diminta untuk kembali mereview kejadian dalam foto tersebut</p> <p>3. Peserta diminta untuk mengucapkan 1 kata secara bersamaan terkait foto yang menyenangkan dan menyedihkan</p>
4	SESI 4			
	Tahap 1 “ <i>Breath</i> ”	Kolase yang dibuat peserta adalah petunjuk narasi, atau cerita permasalahan yang terjadi di dalam hidupnya, sehingga peserta mampu merepresentasika	60 Menit	<p>1. Fasilitator memberikan gambar dan media card paper yang digunakan untuk mengekspresikan kondisi yang dialami</p> <p>2. Peserta bebas memilih gambar yang sudah disediakan</p> <p>3. Peserta bebas membuat bentuk kolase sesuai apa yang diinginkan</p> <p>4. Fasilitator membuka diskusi singkat terkait kolase yang dibuat</p>



No	SESI (TAHAP)	TUJUAN	WAKTU	PROSEDUR
		n perasaan dirinya mengenai kenangan masa lalu yang mengecewakan, menyakitkan dan menyedihkan		
	Tahap 2 <i>“Take a deep breath”</i>	Mengajak menyakinkan diri untuk mengenal segala bentuk emosi atau perasaan negatif yang harus dirasakan, diakui, dan disalurkan,	10 Menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fasilitator memberikan pengertian dan pengarahan pada peserta untuk meyakinkan diri sendiri mengenai bentuk emosi, perasaan negatif yang harus dirasakan, diakui dan disalurkan 2. Fasilitator memberikan arahan dan meminta subjek untuk memegang pundak kiri dan berbicara pada diri sendiri untuk tersenyum dan berterimakasih pada diri sendiri



No	SESI (TAHAP)	TUJUAN	WAKTU	PROSEDUR
		serta dapat membentuk motivasi untuk diri sendiri.		
5	SESI 5			
	Tahap 1 “ <i>Magical Hug</i> ”	Representasi dari jenis <i>visual art</i> ini adalah mencerminkan kepribadian, seperti sosok besar yang sering dilambangkan sebagai ibu atau ayah yang “sombong”.	90 Menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fasilitator memberikan lilin atau tanah liat sebagai media 3D yang bisa diaplikasikan untuk merepresentasi karya seni 2. Fasilitator memberikan arahan kepada peserta untuk membuat bentuk sesuai apa yang diinginkan hati, karya tersebut bisa berupa bentuk role model, motivator, benda biotik abiotik atau diri sendiri 3. Peserta diminta untuk mengamankan hasil karya dan dikeringkan dibawah matahari atau diluar ruangan



No	SESI (TAHAP)	TUJUAN	WAKTU	PROSEDUR
		<p>Peserta juga menempatkan tokoh-tokoh dalam hubungan sama lain. Hal ini memberikan peserta dan fasilitator pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana struktur dan pola dalam karya yang dibuat oleh peserta telah mempengaruhi hidupnya dan</p>		



No	SESI (TAHAP)	TUJUAN	WAKTU	PROSEDUR
		juga kemungkinan berkontribusi pada masalah peserta saat ini.		
	Tahap 2 “ <i>Have Faith</i> ”	Memberikan pengharapan terhadap diri sendiri agar diberikan kesehatan jiwa dan raga serta mampu mendorong diri sendiri untuk mengiklaskan dan menerima segala yang terjadi sehingga menjadikan peserta untuk selalu semangat	30 Menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fasilitator memberikan instruksi pada peserta untuk memandangi karya yang telah dibuat 2. Peserta diminta untuk memberikan afirmasi positif tentang pencapaian yang sudah dilalui 3. Peserta diminta untuk memberikan harapan agar dapat menjalankan hidup yang lebih baik lagi

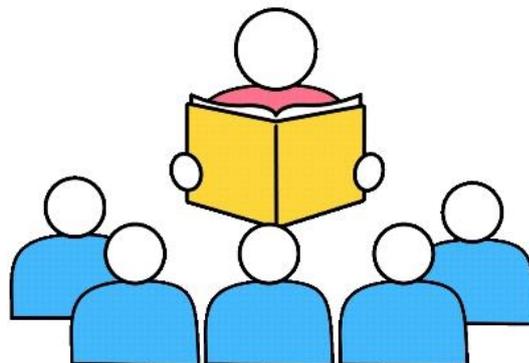


No	SESI (TAHAP)	TUJUAN	WAKTU	PROSEDUR
		dan diberi kedamaian dalam hidup.		



**ALOKASI WAKTU YANG DIBUTUHKAN DALAM
PELAKSANAAN
TREATMENT CHISELAY PTSD**

PELAKSANAAN KEGIATAN		WAKTU YANG DIBUTUHKAN	SESI
SESI 1	Tahap 1	15 Menit	Perkenalan
	Tahap 2	50 Menit	<i>Who I Am</i>
	Tahap 3	10 Menit	<i>Citra Diri</i>
SESI 2	Tahap 1	10 Menit	<i>Lost and Found</i>
	Tahap 2	70 Menit	<i>Tiger Red Circle</i>
	Tahap 3	16 Menit	<i>Refleksi Emosi</i>
Sesi 3	Tahap 1	30 Menit	<i>Me and Environment</i>
	Tahap 2	30 Menit	<i>The Tree Monokrom</i>
	Tahap 3	30 Menit	<i>Refleksi Diri</i>
Sesi 4	Tahap 1	60 Menit	<i>Breath</i>
	Tahap 2	10 Menit	<i>Take a deep breath</i>
Sesi 1	Tahap 1	90 Menit	<i>Magical Hug</i>
	Tahap 2,,,	30 Menit	<i>Have Faith</i>
		30 Menit	PENUTUP



www

com

INTERVENSI

INTI



SESI 1

• TAHAP 1

“PERKENALAN”



TUJUAN

Memfasilitasi untuk membuka pertemuan agar fasilitator, kofasilitator dan peserta saling mengenal sehingga terjalin interaksi dan kedekatan emosional guna lancarnya treatment yang akan diberikan.

WAKTU

15 Menit

METODE

Diskusi Komunikatif Interaktif

PROSEDUR

1. Fasilitator dan kofasilitator membuka sesi dengan salam, memperkenalkan diri dan memberikan kata pengantar. Contoh : “Assalamu’alaikum,...”, “bagaimana kabar hari ini..” “perkenalan nama saya..”.
2. Fasilitator memberikan pengarahan mengenai tujuan dilaksanakan penelitian ini
3. Fasilitator menanyakan kesiapan dan kesediaan dalam menjalani treatment
4. Fasilitator memberikan *informed consent* sebagai bentuk persetujuan kerjasama dalam penelitian



5. Fasilitator dan peserta menyusun secara bersama mengenai aturan yang disepakati selama pelatihan berlangsung.



• TAHAP 2 “WHO I AM”



PENGANTAR

Peserta perlu memahami berbagai macam bentuk emosi, dan perasaan, sehingga terciptanya kondisi kejiwaan yang tenang meskipun tidak memiliki tempat cerita pada orang lain.

TUJUAN

Drawing (menggambar) memperluas pandangan dan pengalaman berekspresi dengan membiarkan ekspresi perasaan dan sikap yang aman dengan cara yang tidak bisa dilakukan dengan kata-kata.

WAKTU

60 Menit

PROSEDUR

- 1) Sesi Psikoterapi
 - a. Fasilitator memberikan kertas, pensil dan crayon
 - b. Peserta bebas menggambar dengan pensil atau langsung *crayon* terlebih dahulu
 - c. Peserta diminta untuk menggambar “*WHO I AM*” siapa diri saya, pencerminan diri saya, apa yang membentuk saya.
- 2) Penyampaian Materi

Fasilitator memberikan penjelasan mengenai kegunaan sesi ini kepada peserta



INDIKATOR

1. Peserta mampu menggambarkan siapa dirinya sendiri
2. Peserta mampu mengenali siapa dirinya
3. Peserta mampu untuk mengutarakan dirinya baik secara positif atau negatif

METODE

Psikoterapi

KEBUTUHAN MATERIL

1. Kertas Gambar
2. Pensil
3. Penghapus
4. Rautan
5. Crayon

CONTOH CARA Pengerjaan



MATERI DRAWING

Art drawing therapy adalah kegiatan yang menggunakan media, alat gambar, dan pewarna dengan tujuan agar dapat mengekspresikan emosinya (Malchiodi, 2020). Didalam proses menggambar responden dapat menceritakan isi pikiran dan emosi yang sulit diungkapkan sehingga menggambar dapat memberi hiburan serta kegembiraan (Sartikasari et al, 2018). Tujuan *art therapy* agar subjek dapat mengekspresikan perasaannya melalui gambar yang dibuat dan meningkatkan kognitif subjek ketika menyelesaikan masalah sehingga dapat mengurangi tingkat traumatic.

Art drawing merupakan salah satu kegiatan yang membebaskan. Dalam kegiatan menggambar, baik menggambar ekspresi, ilustrasi maupun dekorasi yang dituntut penguasaan ketrampilan. *Drawing* tidak hanya digunakan untuk mengasah ketrampilan motorik dalam mengembangkan imajinasi dan kreativitas saja, namun dapat digunakan sebagai bentuk terapi. *Drawing* dapat memberikan makna jika dihubungkan dengan subjek yang terluka, mengasingkan diri, kecewa dan tidak dapat mengungkapkan pikiran dan perasaan kepada orang lain.

Drawing art mengajak subjek mengenali kejadian atau hal yang selama ini disukai atau tidak disukai. Melalui *drawaing*, hal-hal yang ditekan didalam alam bawah sadar dapat diangkat kealam sadar. *Drawing art* dirancang untuk membantu individu mengenai suara dalam alam bawah sadar, mendorong untuk



menyembuhkan jiwa serta melalui *drawing art* mereduksi pikiran dan perasaan negatif (Snyder dalam Wuryani, 2005). *Drawing art* sekilas dapat disimpulkan bahwa seseorang yang dalam kondisi stress, konflik batin, ketidakstabilan emosi, depresi atau problem neurobiopsikologi dapat menjadi lebih sehat baik fisik maupun mental. “Kesembuhan total” bagi klien yang telah menjalankan *drawing art* sebagai suatu proses yang mengarah pada kemampuan spiritual individu. Dalam konteks psikoterapi dikenal dengan pendekatan kognitif. (Tarakanita, 2017).



• **TAHAP 3**

“CITRA DIRI”



PENGANTAR

Peserta perlu mengetahui siapa diri sendiri, peristiwa apa saja yang telah membentuk diri dan telah menjadi manusia seperti apa kali ini. Apakah manusia yang menyenangkan, membanggakan, menyedihkan, menyakitkan, penuh dendam dan kemarahan

TUJUAN

Peserta mengetahui dampak ketika mengenal diri sendiri, serta menyadari pentingnya mengetahui kebutuhan diri sehingga dapat membantu diri melihat permasalahan atau apa yang sedang diri sendiri alami

WAKTU

10 Menit

PROSEDUR

1. Fasilitator meminta peserta untuk mendeskripsikan gambar tersebut
2. Peserta mampu mengutarakan secara runtut mengenai siapa dirinya
3. Peserta diminta untuk kembali mengenali dirinya sendiri

INDIKATOR



1. Peserta mampu mengetahui permasalahan yang dialami
2. Peserta mampu melihat kebutuhan diri
3. Peserta mampu menyadari dan mengakui kondisi yang dialami

METODE

Brainstorming



CATATAN SESI :





SESI 2

. TAHAP 1

“Lost and Found”



PENGANTAR

Peserta perlu memahami cara menstabilkan emosi agar tidak terpengaruh oleh faktor-faktor yang membuat sedih atau menyakitkan sehingga peserta mampu mengubah reaksi-reaksi untuk bertindak laku tenang dan tidak menghakimi diri sendiri

TUJUAN

Mengajak peserta agar stabil emosional dan merelakskan diri sehingga mampu menjalankan treatment berikutnya dengan nyaman

WAKTU

10 Menit

PROSEDUR

1. Peserta diminta untuk memejamkan mata
2. Pastikan semua mata peserta terpejamkan
3. Fasilitator memberikan pengarahannya pada peserta untuk membayangkan kondisi yang dialami didalam kehidupannya serta merasakan perasaan yang dialami



4. Fasilitator memandu peserta untuk tarik nafas dan menghembuskan secara perlahan selama 3 kali sebagai proses untuk memulai konsentrasi kembali
5. Fasilitator meminta peserta untuk membuka mata

INDIKATOR

1. Peserta mampu mengkondisikan diri
2. Peserta mampu mengikuti alur meditasi dan merasakan manfaatnya
3. Peserta lebih rileks tubuh dan pikirannya

METODE

Meditasi, Diskusi Komunikasi Interaktif



- **TAHAP 2**
“TIGER RED CIRCLE”



PENGANTAR

Kondisi psikis yang jarang diperhatikan oleh manusia menjadikan manusia kebingungan dalam memaknai kondisi. Ketika peserta tidak mampu mengolah perasaan negatif maka membuat peserta menjadi penyendiri dan pendendam. Lambat laun kondisi ini akan menjadi bola psikis yang mengganggu perasaan peserta, sehingga peserta harus mengekspresikan bentuk negatif tersebut

TUJUAN

Untuk menyalurkan emosi-emosi negatif yang ada didalam diri peserta

WAKTU

70 Menit

PROSEDUR

1. Fasilitator meminta peserta untuk menggambar menggunakan kuas
2. Peserta diminta menggambar bebas sesuai apa yang ingin dikeluarkan mengenai perasaan negatif yaitu yang menjengkelkan atau kemarahan yang masih belum tersalurkan



INDIKATOR

1. Mampu memahami emosi yang dirasakan
2. Mampu menyalurkan emosi
3. Mengetahui manfaat dari menyalurkan emosi

METODE

Psikoterapi

KEBUTUHAN MATERIL

1. Kuas gambar
2. Cat Air
3. Kain gambar
4. Pallet

CONTOH CARA Pengerjaan



MATERI PAINTING

Painting art merupakan media khusus dalam psikoterapi, hal ini berbeda dengan terapi psikologis tradisional. *Painting art* ini merupakan terapi yang berkomunikasi dengan bentuk non-verbal, sehingga orang yang sulit berbicara dapat membuka hati dan mengungkapkan diri melalui painting. Terapi ini sangat cocok bagi peserta yang penuh dengan “mood memberontak”. *Painting art* dapat memainkan peran terapeutik dalam psikologi manusia, pertama-tama ditentukan oleh fungsi fisiologis.

Ekperimen otak Sperry’s menunjukkan bahwa terdapat pembagian kerja otak yang berbeda. Pada belahan kiri bertanggungjawab untuk pengambilan rasional dengan berfikir seperti bahasa, perhitungan, logika. Sedangkan sebelah kanan memproses informasi perseptual painting itu sendiri seperti gambar, musik dan imaji.

Painting art therapy didasarkan pada proyeksi, dalam psikologi analitik dianggap sebagai aktivitas dimana ketidaksadaran secara aktif mengekspresikan dirinya. Ini adalah cerminan dari aktivitas “kehendak bebas” dalam artian tidak ditentukan oleh kesadaran manusia. Sebagian besar pemikiran dan ingatan orang bersifat visual dan lukisan dengan karakteristik visibilitas memang dapat membantu seseorang memahami dan memecahkan masalah secara lebih intuitif.

Secara khusus, beberapa ingatan bersifat preverbal dan tidak dapat diungkapkan secara verbal sama sekali, atau beberapa ingatan traumatis



ditekan cukup dalam sehingga tidak dapat ditangkap oleh bahasa dan tidak disembuhkan melalui psikoterapi yang menggunakan komunikasi.

Painting art therapy adalah nilai netralitas, ditarik oleh isi, dan simbol yang tidak berdiri sendiri atau jatuhnya keindahan dan keburukan. Terutama pada pertumbuhan dan perkembangan subjek, harga diri dan penilaian moral, persyaratan yang tinggi untuk menyembunyikan agar aman, mudah dinilai salah atau benar karena sifat kata yang sulit diungkapkan. *Painting* menghilangkan kendala ini dan individu didorong untuk mengekspresikan impuls, kontradiksi, dan emosi.

Painting art therapy memiliki keunggulan alami dalam memberikan bentuk emosional. Sebagai alat yang disukai untuk mengekspresikan emosi juga dapat mengekspresikan isi batin dan bawah sadar pikiran orang dalam bentuk yang dapat dipahami dan dianalisis, interpretasi intuitif dan visual.



• **TAHAP 3**

“Refleksi Emosi”



PENGANTAR

Peserta perlu menggunakan teknik pengolahan emosi agar dapat mengendalikan kestabilan diri dari berbagai emosi yang dialami.

TUJUAN

Untuk berinteraksi dalam mengeluarkan kekesalan dari hasil karya yang dibuat dengan membicarakan hasil dan struktur didalamnya

WAKTU

15 Menit

PROSEDUR

1. Fasilitator memberikan arahan pada peserta untuk saling terbuka terkait apa yang dialaminya
2. Peserta bebas mengungkapkan emosi dengan cara bercerita dengan fasilitator

INDIKATOR

1. Mampu membawa kondisi lebih tenang dan terbuka agar mendapatkan perspektif lain
2. Memiliki efek yang berbeda setelah menjalani proses terapi



3. Mampu meregulasi emosi agar tidak mengarah pada pikiran negatif

METODE

Meditasi, Diskusi, *Brainstorming*



CATATAN SESI :





SESI 3



• TAHAP 1

“Me and The Environment”

PENGANTAR

Peserta diharapkan mampu melihat lingkungan sekitar secara positif. Lingkungan tersebut meliputi keluarga, teman maupun masyarakat bahwasanya dapat membantu dalam mensupport diri dan memberikan motivasi agar tidak merasa sendiri

TUJUAN

Brainstorming dalam memberikan dorongan semangat dan motivasi agar tidak merasa sendiri, melihat banyaknya orang yang selalu ada dan memberikan dukungan pada diri sendiri.

WAKTU

30 Menit

PROSEDUR

1. Fasilitator meminta peserta untuk melihat teman dikanan kirinya
2. Fasilitator memberikan arahan seperti “kita semua adalah makhluk sosial yang mana tidak bisa hidup sendiri dan membutuhkan orang



lain untuk menghantarkan kita dalam kehidupan sehari-hari, untuk berkembang menjadi manusia yang kuat adalah ketika kita mampu melihat permasalahan yang terjadi, mampu menerima dan mampu menyelesaikan permasalahan yang ada serta harus semangat dalam menjalankannya”

3. Fasilitator meminta peserta untuk saling mengucapkan apa saja yang didalamnya terdapat terima kasih serta minta tolong

INDIKATOR

1. Mampu melihat lingkungan sebagai media motivasi atau media penyaluran secara verbal
2. Tidak menganggap bahwa diri sendiri sangat menyedihkan
3. Memahami bahwa disekitar lingkungan kita ada sosok *support sistem* yang selalu sedia menemani asalkan berani meminta tolong

METODE

Diskusi, *Brainstorming*



• TAHAP 2

“THE TREE MONOKROM



PENGANTAR

Peserta diharapkan mampu berdamai pada diri sendiri terhadap masa lalu yang menyenangkan dan menyakitkan. Serta mampu menjadikan pembelajaran agar hidup kembali baik.

TUJUAN

Peserta dapat mengenang kembali peristiwa masa lalu yang menyenangkan dan menyedihkan yang selalu terbenak dalam pikiran peserta. Foto dapat berfungsi sebagai jembatan alami untuk mengakses, menjelajahi dan berkomunikasi tentang perasaan dan ingatan yang sudah lama terkubur dan terupakan dalam hidup peserta.

Makna dalam foto tidak ditemukan dalam fakta visual. Akan tetapi, dalam emosi dan perasaan yang dikeluarkan kita dapat melihat bagaimana emosi sebenarnya dari peserta. Foto-foto merupakan jejak dari pikiran kita, refleksi dari hati, dan kenangan. Foto mengungkapkan ekspresi perasaan dan ide dalam bentuk visual-simbolis diseluruh kehidupan manusia

WAKTU

30 Menit



PROSEDUR

1. Fasilitator meminta peserta untuk mengirimkan foto menyenangkan dan menyedihkan
2. Fasilitator memberikan arahan untuk melihat dan mengenang kembali kejadian tersebut
3. Fasilitator memberikan pengantar untuk menjelaskan pentingnya ekspresi diri dan manfaatnya

INDIKATOR

1. Mampu menerima kejadian masa lalu dengan lapang dada
2. Mampu mengembangkan pikiran menuju arah yang positif setelah diberikan sesi terapi
3. Memiliki pandangan masa depan yang baik dari pembelajaran dimasa lampau

KEBUTUHAN MATERIL

1. Gambar foto
2. HP
3. Tree Monokrom

METODE

Psikoterapi, diskusi



CONTOH CARA Pengerjaan



MATERI FOTO

Foto art merupakan karya foto yang memiliki nilai, salah satunya nilai estetik baik bersifat universal maupun terbatas. *Foto therapy* merupakan bagian dari *visual art therapy* yang menggunakan foto pribadi orang, album keluarga, dan foto yang diambil oleh orang lain (perasaan, ingatan, pikiran, keyakinan, dan nilai yang timbul dari gambar) selama praktik terapi atau konseling yang dilakukan oleh terapis berlisensi. Teknik foto ini memperdalam dan meningkatkan wawasan, pemahaman, dan hubungan pasien dengan orang lain, dengan cara tidak dapat dilakukan dengan kata-kata saja.

Goldberg menyatakan saat bekerja bersama dengan remaja yang memiliki masalah keluarga, rendah diri, atau kecemasan sosial, teknik *foto therapy* tidak terbatas pada kertas saja, dapat digunakan dengan citra fotografi apapun termasuk format digital/elektronik, video, DVD, dan Film.



• **TAHAP 3**

“Refleksi Diri”



PENGANTAR

Peserta diharapkan mampu menceritakan kejadian yang dialami agar lebih sehat jiwa dalam menghadapi peristiwa yang sama yang menyedihkan

TUJUAN

Mengajak para peserta untuk berdiskusi terkait segala hal yang terkandung dalam foto

WAKTU

30 Menit

PROSEDUR

1. Fasilitator mendekati peserta untuk dapat memperoleh informasi yang ada dalam foto
2. Peserta diminta untuk kembali mereview kejadian dalam foto tersebut
3. Peserta diminta untuk mengucapkan 1 kata secara bersamaan terkait foto yang menyenangkan dan menyedihkan

INDIKATOR

1. Mampu menceritakan kejadian masa lampau
2. Mampu mengolah perasaan emosional menjadi lebih baik



3. Menjadi lebih siap ketika dihadapi peristiwa yang sama

METODE

Diskusi, *Brainstorming*



CATATAN SESI :





SESI 4

- **Tahap 1**

“ BREATH ”



PENGANTAR

Peserta perlu memahami pentingnya mengaktualisasikan perasaan. Disini dalam penyaluran juga dengan teknis nonverbal jadi peserta tidak perlu malu atau takut dalam melakukannya.

TUJUAN

Kolase yang dibuat peserta adalah petunjuk narasi, atau cerita permasalahan yang terjadi di dalam hidupnya, sehingga peserta mampu merepresentasikan perasaan dirinya mengenai kenangan masa lalu yang mengecewakan, menyakitkan dan menyedihkan

WAKTU

60 Menit

PROSEDUR

1. Fasilitator memberikan gambar dan media card paper yang digunakan untuk mengekspresikan kondisi yang dialami
2. Peserta bebas memilih gambar yang sudah disediakan
3. Peserta bebas membuat bentuk kolase sesuai apa yang diinginkan
4. Fasilitator membuka diskusi singkat terkait kolase yang dibuat



INDIKATOR

1. Mampu menyalurkan perasaan melalui ekspresi dari potongan gambar yang berupa emosi
2. Mampu membuat perasaan menjadi lebih tenang dan damai
3. Lebih percaya diri dan peduli pada kesehatan psikologis

METODE

Psikoterapi, Diskusi komunikasi interaktif

KEBUTUHAN MATERIL

1. Card Paper
2. Gambar-gambar
3. Lem
4. Gunting

CONTOH CARA Pengerjaan



MATERI KOLASE

Kolase dalam bahasa Inggris disebut collage berasal dari kata “coller” dalam bahasa Prancis, yang artinya “melekat”. Kolase dipahami sebagai teknik menempel berbagai macam materi selain cat, seperti kertas, kain, kaca, logam, dan sebagainya. Kolase yaitu suatu karya seni yang dibuat dengan cara menempelkan bahan apa saja ke dalam karya seni yang dibuat dengan cara menempelkan bahan apa saja ke dalam satu komposisi yang serasi sehingga menjadi satu kesatuan karya.

Kelebihan dari teknik kolase diantaranya adalah meningkatkan kreatifitas, melatih konsentrasi, mengasah kecerdasan spasial, melatih ketekunan, meningkatkan kepercayaan diri.



- **Tahap 2**

“Take a deep breath”



PENGANTAR

Fasilitator mengajak peserta untuk melakukan meditasi sendiri-sendiri, yang dilakukan dengan penerimaan diri dan membangun semangat hidup serta merubah mindset agar hidup lebih tertata

TUJUAN

Mengajak meyakinkan diri untuk mengenal segala bentuk emosi atau perasaan negatif yang harus dirasakan, diakui, dan disalurkan, serta dapat membentuk motivasi untuk diri sendiri.

WAKTU

10 Menit

PROSEDUR

1. Fasilitator memberikan pengertian dan pengarahan pada peserta untuk meyakinkan diri sendiri mengenai bentuk emosi, perasaan negatif yang harus dirasakan, diakui dan disalurkan
2. Fasilitator memberikan arahan dan meminta peserta untuk memegang pundak kiri dan berbicara pada diri sendiri untuk tersenyum dan berterima kasih pada diri sendiri



INDIKATOR

1. Mampu memaafkan dan menerima diri sendiri
2. Percaya pada diri sendiri
3. Meyakini bahwa semua yang terjadi akan baik-baik saja
4. Membangun semangat dan mengatur strategi kehidupan yang baru

METODE

Meditasi



Catatan Sesi :





SESI 5

• TAHAP 1

“Magical Hug”



PENGANTAR

Peserta mampu membentuk sebuah karya dari balutan emosional, yang mana dalam prosesnya mampu untuk mengungkapkan energi perasaan negatif dan hasilnya bisa menjadikan sebuah seni karya kramik sesuai gambaran ekspresi.

TUJUAN

Representasi dari jenis *visual art* ini adalah mencerminkan kepribadian, seperti sosok besar yang sering dilambangkan sebagai ibu atau ayah yang “sombong”. Peserta juga menempatkan tokoh-tokoh dalam hubungan satu sama lain. Hal ini memberikan peserta dan fasilitator pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana struktur dan pola dalam karya yang dibuat oleh peserta telah mempengaruhi hidupnya dan juga kemungkinan berkontribusi pada masalah peserta saat ini.

WAKTU

90 Menit



PROSEDUR

1. Fasilitator memberikan lilin atau tanah liat sebagai media 3D yang bisa diaplikasikan untuk merepresentasi karya seni
2. Fasilitator memberikan arahan kepada subjek untuk membuat bentuk sesuai apa yang diinginkan hati, karya tersebut bisa berupa bentuk role model, motivator, benda biotik abiotik atau diri sendiri
3. Peserta diminta untuk mengamankan hasil karya dan dikeringkan dibawah matahari atau diluar ruangan

INDIKATOR

1. Mampu merepresentasikan perasaan melalui sebuah karya 3 Dimensi
2. Mampu menunjukkan respon unik dari praktik *visual art* melalui tanah liat yang dapat dibentuk sesuai dengan keinginan
3. Mampu menyadari diri bahwa implementasi perasaan emosi tidak harus melukai diri sendiri

KEBUTUHAN MATERIL

1. Kramik
2. Kuas
3. Tanah Liat

METODE

Psikoterapi, *Brainstorming*



CONTOH CARA Pengerjaan



MATERI SCULPTURE

Sculpture merupakan teknik psikodrama dengan membuat patung atau figure dengan tubuh atau badan peserta. Tubuh atau badan yang dibuat dibentuk oleh peserta sendiri yang menjadi sosok figur. Figur ini bisa berupa benda mati ataupun tokoh karakter tertentu misalnya pohon, batu, burung, hewan dan lainnya. Teknik *sculpture art* ini digunakan sebagai tahap membangun kepercayaan selain itu juga digunakan sebagai tahap action, apabila tidak memungkinkan melakukan drama yang lengkap dengan gerak dan dialog.



• **TAHAP 2**

“Have Faith”



PENGANTAR

Fasilitator sebagai pengarah dalam membentuk mindset ketenangan jiwa, peserta paham mengenai arah yang akan ditempuh usai treatment dan menjadi pribadi yang unik dan istimewa sesuai dengan apa yang dimilikinya

TUJUAN

Memberikan pengharapan terhadap diri sendiri agar diberikan kesehatan jiwa dan raga serta mampu mendorong diri sendiri untuk mengiklaskan dan menerima segala yang terjadi sehingga menjadikan subjek untuk selalu semangat dan diberi kedamaian dalam hidup.

WAKTU

60 Menit

PROSEDUR

1. Fasilitator memberikan instruksi pada peserta untuk memandang karya yang telah dibuat
2. Peserta diminta untuk memberikan afirmasi positif tentang pencapaian yang sudah dilalui



3. Peserta diminta untuk memberikan harapan agar dapat menjalankan hidup yang lebih baik lagi

INDIKATOR

1. Mampu memberikan pengharapan untuk diri sendiri
2. Mampu berdoa dan yakin pada Tuhan bahwa kehidupan akan lebih baik kalau tidak pantang menyerah
3. Meyakini diri sendiri bahwa dalam menjalani kehidupan ada negatif dan positifnya oleh karena itu harus siap menjadikan diri sendiri sehat secara psikis dan fisik

METODE

Brainstorming, Diskusi, Meditasi



CATATAN SESI :



PENUTUPAN

TUJUAN

Menutup program *treatment*, memberikan wadah evaluasi untuk mengungkapkan pesan, kesan, saran dan motivasi

WAKTU

30 Menit

METODE

Diskusi

PROSEDUR

1. Fasilitator dan kofasilitator mengucapkan terima kasih
2. Fasilitator meminta peserta untuk mengevaluasi pelaksanaan dan metode *treatment* yang telah dilakukan
3. Fasilitator meminta peserta untuk menuliskan evaluasi, kesan dan pesan selama pelatihan
4. Fasilitator meminta peserta untuk testimony terkait pelatihan
5. Fasilitator menutup acara pelatihan



LEMBAR EVALUASI

PESAN PENELITIAN	KESAN PENELITIAN
HAL YANG MENGHAMBAT	HARAPAN DIRI SENDIRI



DAFTAR PUSTAKA

- American Art Therapy Association. (2013). *What is Art Therapy*. American Art Therapy Association, 1 – 2. Retrieved from <http://www.arttherapy.org>.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth edition DSM-5*. Washington DC: American Psychiatric Publishing
- Ashofa, N. H. (2019). *Terapi Realitas Untuk Menangani Trauma (Post Traumatic Stress Disorder) Pada Korban Bullying Di Balai Perlindungan Dan Rehabilitas Sosial Wanita Yogyakarta*. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 16(1), 86-99. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2019.161-07>.
- Esparza, J. (2015). *Menggunakan Terapi Kelompok Seni Ekspresif yang Berpusat pada Orang dengan Veteran PTSD Terkait Tempur*. Universitas Saybrook.
- Kirkpatrick, Heather, & Heller, Grant. (2014). *Post-traumatic stress disorder: Theory and treatment update*. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 47(4), 337-346. <https://doi.org/10.2190/PM.47.4h>.
- Malchiodi, C.A . (2007). *The Art Therapy Sourcebook*. USA: McGraw-Hill.
- Pamelia, EM. (2015). *Pembuatan Seni Terapeutik dan Terapi Seni : Kesamaan dan Perbedaan dan Kerangka Kerja yang Dihasilkan*. Universitas Indiana.
- Rizky, Purwono dan Abidin .(2020). *Efektivitas Person- Centered Art Therapy Untuk Mengurangi Simtom Gangguan Stress Pasca Trauma (Ptd) Pada Penyintas Bencana Gempa Bumi Di Lombok*. Universitas Padjajaran.
- Rogers, N. (1993). *Koneksi Kreatif: Seni Ekspresif sebagai Penyembuhan*. AS: Buku Sains & Perilaku, Inc.
- Rubin, J,A. (2005). *Art Therapy*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Rubin, JA. (2010). *Pengantar Sumber & Sumber Terapi Seni*. AS: Routledge
- Schouten, K. A., van Hooren,S., Knipscheer, J., & Hutschemaekers,G.J.M. (2019). *Trauma-Focused Art Therapy in The Treatment of Posttraumatic*



Stress Disorder: A Pilot Study. Journal of Trauma & Dissociation, 20(1), 114-130. <https://doi.org/10.1080/15299732.2018.1502712>.





VISUAL ART

Fina Ulya Hidayati
Latifah Nur Ahyani, S.Psi, M.A