

Melukis Perasaan, Merangkai Harapan: Ekspresi Diri Anak Panti Asuhan Melalui Seni

Sekar Aulia Prameswari¹, Ririn Dessy Utami², Riska Nurjannah Harahap³,
Rhiza Khairani Harahap⁴, Sanny Grace Sinambela⁵, Rezky Maiya⁶, Pranika⁷,
M. Faisal Husna⁸, Nurlaili⁹

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9}Program Pendidikan Profesi Guru,
Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah, Indonesia

Email: auliaprameswarisekar@gmail.com¹, ririndesi2001@gmail.com²,
riskanurjannah154@gmail.com³, rhizakahirani30@gmail.com⁴,
sannygrace08@gmail.com⁵, rezkymaiya1415262@gmail.com⁶,
pranikaa15@gmail.com⁷, faisal.husna@umnaw.ac.id⁸, nurlaili@umnaw.ac.id⁹

ABSTRAK

Remaja yang tinggal di panti asuhan sering menghadapi tantangan emosional akibat keterpisahan dari keluarga dan kurangnya dukungan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas seni lukis sebagai media ekspresi emosi dalam kegiatan art therapy bagi remaja putri di Panti Asuhan Al-Washliyah Gedung Johor, Medan. Metode yang digunakan adalah praktik langsung, di mana 15 remaja putri tingkat SMP diberi kesempatan untuk mengekspresikan emosi melalui lukisan di atas pouch kanvas. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa para peserta mampu mengungkapkan perasaan yang sulit diungkapkan secara verbal, seperti konflik keluarga, kesedihan, dan ketidaknyamanan hidup. Kegiatan ini juga memperlihatkan peningkatan kepercayaan diri, kesadaran emosional, dan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, seni terbukti sebagai media terapeutik yang efektif dalam mendukung perkembangan psikososial anak-anak panti asuhan.

Kata Kunci: *Art Therapy, Ekspresi Emosi, Remaja Panti Asuhan, Seni Lukis*

ABSTRACT

Adolescents living in orphanages often face emotional challenges due to separation from family and lack of psychological support. This study aims to explore the effectiveness of painting as a medium of emotional expression through art therapy activities for female adolescents at the Al-Washliyah Orphanage in Johor, Medan. The method used was direct practice, where 15 junior high school girls were given the opportunity to express their emotions by painting on canvas pouches. The results showed that participants were able to convey emotions that were difficult to express verbally, such as family conflict, sadness, and life discomfort. This activity also demonstrated improvements in self-confidence, emotional awareness, and psychological well-being. Therefore, art has proven to be an effective therapeutic medium in supporting the psychosocial development of children in orphanage settings.

Keywords: Art Therapy, Emotional Expression, Orphanage Adolescents, Painting

PENDAHULUAN

Panti asuhan ialah sebuah lembaga sosial yang bertanggung jawab dalam memberikan layanan kesejahteraan kepada anak-anak yang terlantar. Fungsinya mencakup penyantunan dan pengentasan anak-anak tersebut dengan memberikan penggantian atau perwalian, serta memenuhi kebutuhan fisik, mental, dan sosial mereka. Hal ini bertujuan memberikan kesempatan yang luas, sesuai, dan memadai bagi perkembangan kepribadian anak-anak asuh tersebut. Pemenuhan ini diharapkan dapat membantu mereka menjadi bagian dari generasi penerus cita-cita bangsa dan berperan aktif dalam pembangunan nasional. (Departemen Sosial Republik Indonesia, 2005).

Tidak setiap anak atau remaja beruntung dalam menjalani hidupnya. Beberapa anak dihadapkan pada pilihan bahwa anak harus berpisah dari keluarganya karena sesuatu alasan, seperti menjadi yatim, piatu atau bahkan yatim piatu, tidak memiliki sanak keluarga yang mau atau mampu mengasuh, sehingga terlantar. Sebagian anak-anak tersebut pengasuhannya dipercayakan kepada panti asuhan yang ada. Hal ini mengakibatkan kebutuhan psikologis anak menjadikurang dapat terpenuhi dengan baik, terutama jika tidak ada orang yang dapat dijadikan panutan atau untuk diajak berbagi dan bertukar pikiran dalam menyelesaikan masalah.

Remaja yang tinggal di panti asuhan sering menghadapi tantangan, terutama terkait perubahan tempat tinggal dari rumah bersama keluarga ke panti asuhan. Faktor-faktor lain yang terkait dengan kecemasan mereka meliputi ketidakpastian akan masa depan, perasaan terpisah dari keluarga, adaptasi dengan lingkungan baru, dan dukungan keluarga yang ada. Remaja yang tinggal di panti asuhan sering menghadapi kesulitan dalam beradaptasi dibandingkan dengan mereka yang tinggal bersama keluarga, hal ini disebabkan oleh struktur komunikasi sosial yang berbeda.

Dalam konteks ini, mereka memiliki kebutuhan yang besar akan pengakuan dan dukungan, yang menjadi motivasi utama mereka dalam berkomunikasi secara pribadi (Avakyan, 2014). Salah satu strategi yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan adalah melalui art therapy. Art therapy dianggap sebagai cara yang efektif untuk mengekspresikan berbagai emosi, seperti kemarahan, ketakutan ditolak, kecemasan, dan rasa rendah diri. Kegiatan menggambar dalam art therapy dianggap menyenangkan dan dapat dinikmati oleh siapa pun, bahkan oleh mereka yang mungkin tidak memiliki keterampilan gambar yang tinggi.

Art therapy adalah salah satu bentuk intervensi psikologis yang umum digunakan dalam berbagai kasus medis, baik pada anak-anak, remaja, maupun dewasa. Pendekatannya bukan hanya untuk menciptakan karya seni yang indah, tetapi lebih pada memberikan ruang kebebasan untuk berkomunikasi melalui bentuk-bentuk artistik. Salah satu teknik dalam art therapy adalah melalui kegiatan menggambar, di mana membuat gambar dengan tema tertentu yang berkaitan dengan peristiwa atau kondisi tertentu dapat memengaruhi emosi dan pikiran seseorang. Menurut Sarah dan Hassant (2010), kekuatan art therapy bagi individu yang mengalami kecemasan terletak pada proses kreatif yang memfasilitasi ekspresi diri dan eksplorasi emosi. Penurunan respons fisiologis terhadap gejala kecemasan juga menjadi bukti bahwa art therapy efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan.

Art therapy dapat mengungkapkan ekspresi pada remaja yang menjadi subjek projek kepemimpinan karena art therapy menggambar, subjek dapat

mengekspresikan gambarnya melalui gambar yang mereka buat. Dalam penelitian Moss, dkk. (2022) art therapy telah terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada remaja yang mengidap leukemia dengan menghasilkan perubahan yang positif dalam kondisi mereka. Art therapy menyediakan cara yang aman bagi remaja untuk mengungkapkan berbagai emosi mereka, termasuk kemarahan, ketakutan, dan kecemasan. Aktivitas seperti menggambar dalam art therapy dianggap sebagai kegiatan yang menyenangkan. Melalui karya-karya gambar ini, terapis dapat lebih memahami pandangan dan perasaan remaja tentang pengalaman mereka serta menemukan solusi alternatif untuk masalah yang mereka hadapi. Projek kepemimpinan ini diharapkan dapat memberikan dampak positif jangka panjang bagi remaja putri yang ada di panti asuhan Al-Washliyah Johor serta membantu mereka mempersiapkan diri untuk masa depan yang lebih baik.

METODE PENELITIAN

Metode kegiatan yang digunakan untuk kegiatan mengekspresikan emosi anak panti asuhan melalui seni lukis adalah metode praktek langsung. Metode praktek langsung merupakan pendekatan yang efektif untuk membantu mereka mengekspresikan perasaan mereka. Dalam metode ini, anak-anak diberi kebebasan untuk mencerahkan perasaan mereka ke dalam karya seni, seperti lukisan, yang dapat menggambarkan perasaan mereka. Proses melukis memungkinkan mereka untuk tidak hanya mengembangkan keterampilan seni, tetapi juga meresapi dan mengelola emosi yang terkadang sulit diungkapkan dengan kata-kata. Dengan bimbingan yang tepat, kegiatan ini memberikan ruang bagi anak-anak untuk menemukan ketenangan, meningkatkan rasa percaya diri, dan memperkuat kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan emosional yang ada.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Saat ini, cara mengekspresikan emosi dan perasaan tidak hanya dapat dilakukan melalui komunikasi saja, tetapi juga dapat dilakukan melalui kegiatan-kegiatan positif yang dapat memberikan ketenangan dan kebahagiaan dalam diri individu. Dalam kegiatan ini, fokus utamanya adalah memberikan wadah kepada remaja putri panti asuhan dalam mengekspresikan emosi dan perasaan mereka melalui kegiatan melukis pada *pouch* kanvas. Kegiatan ini melibatkan 15 orang remaja putri yang seluruhnya masih duduk di bangku Sekolah Menengah Pertama (SMP). Pada usia ini tentunya mereka sudah dapat memahami berbagai emosi dan perasaan yang ada dalam dirinya.

Kegiatan ini dimulai dengan memberikan penjelasan dan materi tentang kegiatan yang akan dilaksanakan meliputi tujuan, manfaat, penjelasan singkat mengenai emosi dan perasaan, arti psikologi warna serta tahapan kegiatan. Hal ini dilakukan agar para remaja putri yang terlibat dalam kegiatan memahami dengan baik mengenai kegiatan yang akan dilakukan serta mendapatkan pengetahuan baru yang berguna untuk mereka.

Sebelum kegiatan melukis emosi dan perasaan dilakukan, para remaja putri diminta untuk menelaah dan memahami emosi dan perasaan yang sedang ada dalam diri mereka saat itu. Mereka dibimbing untuk dapat memilih emosi dan perasaan yang akan mereka gambarkan dan benar-benar ingin mereka luapkan. Setelah itu, kegiatan

melukis dilaksanakan dengan memberikan kesempatan dan kebebasan kepada remaja putri panti asuhan dalam berkespresi dan menggunakan warna yang ada.

Selama kegiatan berlangsung seluruh peserta terlihat sangat menikmati kegiatan dengan berbagai lukisan yang berbeda-beda setiap orangnya. Mereka menggunakan warna dan melukis bentuk sesuai dengan emosi dan perasaan yang ingin mereka ekspresikan. Mereka berkreasi secara bebas pada sebuah *pouch* kanvas yang telah disediakan.

Setelah kegiatan melukis selesai, beberapa peserta diminta untuk menjelaskan apa yang telah mereka lukiskan. Hasilnya adalah bahwa ada yang menyatakan bahwa ia memiliki berbagai emosi dan perasaan yang tidak dapat diuraikan sehingga menggambarkan bentuk dan warna yang begitu abstrak. Lalu, salah satu dari mereka menggambarkan bentuk yang menggambarkan permasalahan yang sedang keluarganya alami sebelum ia dititipkan ke panti asuhan. Beberapa dari mereka menggambarkan hal-hal yang mereka tidak suka tetapi terjadi dalam hidupnya.

Berdasarkan pernyataan dari peserta yang terlibat dalam kegiatan ini, maka dapat diketahui bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat sebab mereka dapat berekspresi secara bebas dan meluapkan hal-hal yang sebenarnya ingin mereka sampaikan tetapi tidak tahu disampaikan kepada siapa. Adanya kegiatan ini merupakan hal yang baru dan sangat menarik bagi mereka, terlebih lagi mereka merasa didengar dengan baik. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan kegiatan melukis emosi dan perasaan bersama remaja putri panti asuhan ini merupakan kegiatan yang bermanfaat, memberikan dampak yang positif serta memberikan kebahagiaan pada peserta yang terlibat. Melalui kegiatan ini diharapkan kedepannya para remaja putri panti asuhan dapat memiliki kematangan emosi yang lebih baik, peningkatan kepercayaan diri dan kreativitas serta memiliki kesehatan mental yang lebih baik pula.

Pembahasan

Kegiatan yang telah dilakukan kepada Anak-anak remaja putri Panti Asuhan Al-Washliyah Johor adalah kegiatan mengekspresikan emosi dan perasaan mereka melalui kegiatan melukis pada *pouch* kanvas. Dengan kegiatan tersebut Anak-anak remaja putri dapat menghasilkan karya yang unik dan menarik melalui keterampilan mereka dalam meluapkan emosi dan perasaan. Emosi adalah suatu perasaan dan pikiran khas, suatu keadaan biologis dan psikologis, serta serangkaian kecenderungan untuk bertindak (Goleman, D. 1995), Sedangkan perasaan merupakan pengalaman subjektif yang timbul sebagai respons terhadap perubahan fisiologis dalam tubuh akibat adanya rangsangan eksternal (James, W. 1884).

Ekspresi emosi dan perasaan merupakan bagian penting dalam perkembangan psikologis remaja, terutama bagi mereka yang tinggal di lingkungan panti asuhan, di mana keterbatasan dukungan emosional dari keluarga inti dapat berpengaruh pada kondisi mental mereka. Dalam konteks ini, seni menjadi media alternatif yang efektif dan empatik dalam membantu individu mengungkapkan dunia batin mereka. Berdasarkan hasil kegiatan yang dilaksanakan di Panti Asuhan Al-Washliyah Johor Medan, kegiatan melukis pada *pouch* kanvas terbukti memberikan ruang ekspresif yang bermakna bagi 15 remaja putri.

Melukis bukan hanya sarana estetis, tetapi juga bentuk komunikasi non-verbal yang kaya makna. Menurut Malchiodi (2005), seni memungkinkan ekspresi simbolik atas pengalaman emosional yang sulit diungkapkan secara verbal, khususnya bagi anak-anak dan remaja dalam situasi trauma atau kehilangan. Hal ini tercermin dalam hasil kegiatan, di mana para remaja menuangkan perasaan abstrak, konflik keluarga, dan ketidaksukaan terhadap pengalaman hidup melalui warna dan bentuk.

Penekanan pada pemahaman emosi sebelum proses melukis sejalan dengan teori kecerdasan emosional yang dikemukakan oleh Goleman (1995), yang menyatakan bahwa kesadaran emosional dan kemampuan mengelola emosi adalah dasar penting dari kesehatan psikologis dan hubungan sosial yang sehat. Pemberian materi tentang psikologi warna dan pemetaan emosi sebelum kegiatan turut memperkuat proses introspeksi dan kesadaran diri peserta. Kegiatan ini juga mengandung unsur terapi seni (art therapy), yang menurut American Art Therapy Association (AATA), digunakan untuk meningkatkan fungsi psikososial individu melalui proses kreatif, eksplorasi makna pribadi, dan refleksi simbolik. Dengan diberikan kebebasan penuh dalam mengekspresikan diri, para peserta tidak hanya merasakan kesenangan, tetapi juga merasa didengar dan diterima, sebuah kebutuhan emosional yang krusial bagi remaja panti. Dari segi manfaat psikologis, kegiatan ini menunjukkan kontribusi terhadap penguatan kepercayaan diri, kematangan emosi, dan pengelolaan stres. Dalam jangka panjang, ekspresi seni dapat menjadi fondasi bagi peningkatan kesehatan mental, resiliensi, dan kreativitas anak-anak panti asuhan, sebagaimana ditegaskan oleh Rubin (2001) bahwa proses kreatif dapat membantu anak-anak mengintegrasikan pengalaman hidup yang menantang secara konstruktif.

KESIMPULAN

Kegiatan art therapy melalui melukis pada pouch kanvas terbukti dapat menjadi media yang efektif untuk membantu remaja putri di Panti Asuhan Al-Washliyah Johor dalam mengekspresikan emosi dan perasaan mereka secara bebas. Dengan pendekatan langsung dan pemberian ruang untuk kreativitas, para peserta tidak hanya mampu mengungkapkan pengalaman emosional yang sulit diungkapkan secara verbal, tetapi juga mengalami peningkatan dalam kepercayaan diri, kesadaran emosional, dan kesehatan mental. Kegiatan ini memberikan dampak positif, menjadi wadah penyembuhan psikologis, serta membuka peluang bagi perkembangan diri dan kesiapan menghadapi masa depan yang lebih baik. Seni terbukti sebagai sarana komunikasi non-verbal yang mampu memenuhi kebutuhan emosional remaja panti, terutama dalam konteks keterbatasan dukungan keluarga. Dengan demikian, seni terbukti sebagai media yang empatik, terapeutik, dan edukatif dalam mendampingi perkembangan psikososial anak-anak di lingkungan panti asuhan.

DAFTAR PUSTAKA

- American Art Therapy Association (AATA). (2017). *What is Art Therapy?* <https://arthetherapy.org/about-art-therapy/>
- Avakyan, T., & Volikova, S. (2014). Social anxiety in children. *Psychology in Russia: State of The Art*, 7(1).
- Departemen Sosial RI. (2005). Petunjuk teknis pelayanan sosial anak terlantar didalam panti. Jakarta

- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books
- James, W. (1884). What is an Emotion? *Mind*, 9(34), 188–205.
- Malchiodi, C. A. (2005). *Expressive Therapies*. New York: Guilford Press.
- Moss, M., Edelblute, A., Sinn, H., Torres, K., Forster, J., Adams, T., Morgan, C., Henry, M., Reed, K. (2022). The effect of creative arts therapy on psychological distress in health care professionals. *Am J Med*, 135(10):1255-1262.e5. doi: 10.1016/j.amjmed.2022.04.016.
- Rubin, J. A. (2001). *Approaches to Art Therapy: Theory and Technique* (2nd ed.). New York: Routledge.
- Sarah., & Nida. (2010). Pengaruh art therapy dalam mengurangi kecemasan pada penderita kanker. *Buletin Psikologi*, 18(1), 29-35.