



# Penggunaan Art Therapy dan Dance Therapy untuk Meningkatkan Suasana Hati pada Penerima Manfaat Panti Pelayanan Sosial Disabilitas Mental Ngudi Rahayu Kendal

## *The Use of Art Therapy and Dance Therapy to Improve Mood in the Beneficiaries of the Ngudi Rahayu Kendal Mental Disability Social Service Home*

Siti Hikmah <sup>1\*</sup>, Septiana Ambarwati <sup>2</sup>, Sri Ayu Lestari <sup>3</sup>, Anisa Arwah Lia <sup>4</sup>

<sup>1-4</sup> Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Indonesia

Alamat: Jl. Walisongo No.3-5, Tambakaji, Kec. Ngaliyan, Kota Semarang, Jawa Tengah 50185

Korespodensi email: [hikmahanas@walisongo.ac.id](mailto:hikmahanas@walisongo.ac.id)

### Article History:

Received: November 01, 2024

Revised: November 18, 2024

Accepted: Desember 09, 2024

Published: Desember 10, 2024

**Keywords:** Therapy, Expression, Stress, Participatory

**Abstract:** This research aims to improve the atmosphere of the beneficiaries and help them express themselves through art therapy and dance therapy to reduce dependence on interventions through the media. The theory used in this research is art therapy as a medium for channeling expression and communicating thoughts and feelings through visual art. Apart from that, dance therapy combines physical movement and social interaction to relieve stress experienced by beneficiaries. The method used is a participatory method because it involves community members with a total of 15 beneficiaries (PM). Then for implementation it uses a pre-test and post-test by voting on sad and happy emoticons which must be chosen by the beneficiary. Apart from that, art therapy as a drawing medium, dance therapy as a physical movement activity, and interactive games as a group activity. The results of this study indicate that the two therapies used are effective in overcoming negative feelings and creating a positive mood

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan suasana peneerima manfaat dan membantu untuk mengekspresikan dirinya melalui art therapy dan dance therapy untuk mengurangi ketergantungan pada intervensi yang melalui media. Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah art therapy sebagai media untuk menyalurkan ekspresi dan mengkomunikasikan pikiran dan perasaannya melalui seni visual. Selain itu dance therapy yang mengombinasikan melalui gerak fisik dan interaksi sosial untuk meredakan stress yang dialami penerima manfaat. Metode yang digunakan adalah metode partisipatif karena melibatkan anggota komunitas dengan jumlah 15 orang penerima manfaat (PM). Kemudian untuk pelaksanaannya menggunakan pre-test dan post test melalui vote emoticon sedih dan senang yang harus dipilih oleh penerima manfaat. Selain itu, art therapy sebagai media menggambar, dance therapy sebagai aktivitas gerakan fisik, dan permainan interaktif sebagai aktivitas kelompok. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kedua terapi yang digunakan efektif dalam mengatasi perasaan yang negatif dan menciptakan suasana hati yang positif

**Kata kunci:** Terapi, Ekspresi, Stres, Partisipatif

## 1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah salah satu aspek yang penting bagi kesejahteraan penyandang disabilitas mental tetapi hal ini sering kali untuk menghadapi masalah psikologis dan emosional yang sulit seperti suasana hati yang tidak stabil, kecemasan, stres dan depresi. Kecemasan yang dialami oleh individu dapat beresiko menyebabkan kondisi stres yang berlebihan dan dapat memunculkan perasaan negatif yang mengganggu kehidupannya,

stres adalah reaksi yang kompleks mencakup reaksi fisik, mental, dan kimiawi individu terhadap keadaan yang dianggap tidak menyenangkan Yosep (2011). Dalam situasi tersebut stres akan berdampak pada berbagai aspek kehidupan individu stres dapat dikategorikan menjadi tiga tingkatan yaitu stres ringan, stres sedang, dan stres berat. Tingkatan ini didasarkan pada seberapa kuat pengaruh stres yang dirasakan oleh individu Priyoto (2014). Hal ini berkaitan dengan panti pelayanan sosial disabilitas mental ngudi rahayu ketika ketika PM (penerima manfaat) mengalami stres yang tidak ditangani dengan baik maka akan menyebabkan depresi (Dadang, 2011).

Panti Pelayanan Sosial Disabilitas Mental Ngudi Rahayu salah satu panti untuk membantu Penerima Manfaat (PM) untuk meningkatkan kualitas hidup. PM di panti pelayanan sosial disabilitas mental ngudi rahayu sering menghadapi berbagai masalah pada kesehatan mental PM dengan keterbatasan fisik atau mental yang dialami PM seringkali menyebabkan perasaan terisolasi, stres, dan kualitas hidup yang buruk. Maka dari itu diperlukan metode intervensi untuk meningkatkan suasana hati. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan pada PM yaitu melalui *Art therapy* (terapi gambar) dan *Dance therapy* (terapi tari) untuk membantu individu dengan gangguan suasana hati. *Art therapy* adalah salah satu metode terapi komplementer yang dapat memvisualisasikan emosi dan pikiran yang memberikan kesempatan kepada PM untuk menyampaikan perasaan dan pengalamannya melalui seni visual seperti lukisan dan gambar. Melalui *art therapy* individu merasa lebih percaya diri dan mengurangi stres (Khaira, 2016). Perasaan pada diri individu yang tidak bisa diungkapkan secara langsung dapat diungkapkan melalui karya lukisan dan gambar kemudian diinterpretasikan oleh masing-masing PM (Setyoadi, 2011).

*Art therapy* adalah bentuk terapi yang memanfaatkan seni sebagai media untuk menyalurkan ekspresi. Terapi ini memungkinkan seseorang mengkomunikasikan pikiran dan perasaan yang sulit atau terlalu menyakitkan melalui karya seni visual. *Art therapy* mencakup berbagai aktivitas seperti menulis, menggambar, melukis, hingga membuat benda dari tanah liat. Menurut Sholihah (2018), *art therapy* merupakan gabungan antara seni dan psikologi, menghasilkan pendekatan yang menarik untuk membantu individu mengekspresikan pikiran dan emosi yang sulit diungkapkan secara verbal. Dalam penerapannya, *art therapy* sering dikaitkan dengan konsep harapan. Snyder (dalam Muniroh, 2018) mendefinisikan harapan sebagai proses berpikir positif yang bertujuan mencapai suatu target. Harapan mencerminkan kondisi mental positif, di mana individu dapat menghubungkan situasi diri mereka dengan tujuan yang diinginkan melalui solusi yang sesuai, sekaligus meningkatkan kesadaran diri. Aktivitas ini memiliki keunggulan

dalam membantu individu mengeksplorasi kondisi diri sebenarnya (*real self*) dan menemukan cara untuk mencapai kondisi ideal (*ideal self*). Selain itu, *art therapy* menggunakan alat sederhana seperti spidol, pensil warna, dan perlengkapan seni lainnya, menjadikan proses terapi ini menyenangkan dan menenangkan. Menurut Malchiodi & Johnson (2013), *art therapy* bermanfaat untuk membantu individu dari berbagai usia mengekspresikan emosi, mengurangi stres, menyelesaikan konflik, dan meningkatkan kebahagiaan.

Penelitian tentang *art therapy* telah banyak dilakukan, memberikan kontribusi pada pengembangan teori dan praktik dalam disiplin ini. *Art therapy* dikenal sebagai pendekatan inovatif dan efektif yang dapat diterapkan pada klien dari berbagai latar belakang usia. Salah satu prinsip utamanya adalah proses seni dapat melemahkan pikiran sadar, sehingga memungkinkan terungkapnya dinamika psikologis yang sebelumnya tidak disadari, dengan tetap menjaga privasi klien (Gilroy, 2006). Rubin (2005) menambahkan bahwa penerapan *art therapy* tidak memerlukan aturan yang kaku, melainkan menekankan pada penggunaan seni yang dapat diterima secara universal.

Menurut Ganim (dalam Heksan, 2010), seni memiliki manfaat sebagai media terapi penyembuhan. Hal ini disebabkan oleh beberapa alasan, yaitu: (a) seni dapat menjadi bentuk ekspresi langsung dari mimpi atau fantasi ke dalam bentuk visual; (b) seni memungkinkan proyeksi alam bawah sadar; (c) seni menciptakan rasa nyaman dan menyenangkan; (d) seni bersifat fleksibel, tanpa aturan benar atau salah; (e) seni tidak terbatas oleh usia; dan (f) seni membantu individu yang kesulitan mengekspresikan emosinya secara verbal.

Terapi seni mengintegrasikan proses kreatif dalam membuat karya seni (seperti menggambar, melukis, atau membuat patung) dengan pendekatan psikoterapi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis individu di berbagai rentang usia (Fatmawati, 2015). Selain itu, terapi seni dapat menjadi sarana untuk membantu individu memperoleh pemahaman diri yang lebih baik serta penyembuhan dari trauma atau masalah emosional. Pendekatan ini juga efektif dalam menyelesaikan konflik, menghadapi tantangan sehari-hari, dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan (Malchiodi & Johnson, 2013).

*Dance therapy* atau terapi tari adalah suatu terapi atau alternatif yang dapat dilakukan untuk terapi meredakan stres, dengan teknik-teknik yang digunakan terapi tari dapat meringankan rasa stres dan tekanan yang dialami oleh seseorang. Menurut *American Dance Therapy Association*, sebagaimana dikutip oleh Anggarani & La Kahija (2016), penelitian psikologi telah mengembangkan gerakan tari menjadi media terapi ekspresif yang dikenal

dengan *Dance Movement Therapy* (DMT). Terapi ini mengombinasikan gerakan, interaksi sosial, pelepasan ketegangan, aktivitas fisik yang menyenangkan, serta komunikasi verbal dan non-verbal untuk mengekspresikan diri. Sebagai pendekatan psikoterapi, *Dance Movement Therapy* mengintegrasikan gerakan tubuh secara keseluruhan untuk menyelaraskan aspek fisik dan emosional (Junaidin, 2019). Terapi tari digunakan untuk membantu individu yang mengalami kesulitan dalam menjalin komunikasi personal, mengelola masalah emosional, stres, konflik, serta trauma.

## **2. METODE**

Intervensi yang dilakukan menggunakan metode partisipatif karena melibatkan anggota komunitas. Anggota komunitas yang dilibatkan dalam intervensi ini adalah Penerima Manfaat (PM) Panti Pelayanan Sosial Disabilitas Mental (PPSDM) Ngudi Rahayu Kendal yang berjumlah 15 orang Penerima Manfaat yang dilaksanakan pada tanggal 5 November 2024 dilakukan melalui beberapa tahapan.

Kegiatan ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan, tahap yang pertama adalah *pre-test* yang dilakukan dengan metode *emoticon vote*, dimana penerima manfaat menempelkan kertas berwarna pada *emoticon* yang menggambarkan suasana hati mereka. Metode ini praktis dan mudah dipahami, terutama bagi penerima manfaat yang kesulitan mengekspresikan emosi secara verbal. Tahap selanjutnya adalah *art therapy*, *art therapy* dilaksanakan secara berkelompok, dengan masing-masing kelompok terdiri dari lima peserta yang didampingi satu pendamping. Peserta diminta mengekspresikan perasaan mereka melalui menggambar, dengan tema yang fleksibel, seperti hal-hal yang membuat mereka bahagia. Setelah menggambar, diadakan sesi *sharing* untuk membantu peserta mengungkapkan perasaan dan melatih keberanian berbicara. Pendamping memberikan apresiasi atas setiap karya untuk menciptakan suasana yang aman dan mendukung.

Kemudian selanjutnya peserta mengikuti tahap *dance therapy*, berupa gerakan sederhana mengikuti irama musik yang menyenangkan untuk melepaskan ketegangan emosional dan meningkatkan interaksi. Kemudian, kegiatan dilanjutkan dengan permainan interaktif, seperti estafet kardus dan memasukkan sedotan ke botol, untuk melatih keterampilan sosial sekaligus menciptakan suasana penuh kebersamaan. Terakhir, dilakukan *post-test* menggunakan metode *emoticon vote* seperti tahap awal. Hasil *pre-test* dan *post-test* dibandingkan untuk menilai perubahan suasana hati serta tingkat kenyamanan penerima manfaat.

### 3. HASIL

Hasil intervensi diperoleh berdasarkan data *pre-test* dan *post-test* melalui media *emoticon vote*. Pada hasil *pre-test*, terdapat 11 penerima manfaat yang memberikan *vote* pada *emoticon* sedih dan 4 penerima manfaat memberikan *vote* pada *emoticon* bahagia. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penerima manfaat merasa sedih, sesuai dengan kondisi dan suasana hati mereka yang tidak stabil. Kemudian hasil *post-test* menunjukkan perubahan signifikan, dengan 13 penerima manfaat memberikan *vote* pada *emoticon* bahagia dan hanya 2 pada *emoticon* sedih. Perubahan ini mengindikasikan adanya pengaruh positif setelah diberikan perlakuan berupa *art therapy* dan *dance therapy*. Kondisi penerima manfaat menjadi lebih ceria, menunjukkan ekspresi yang lebih positif, serta suasana hati yang lebih tenang.

Terapi ini berhasil memberikan dampak yang positif terutama dalam meningkatkan suasana hati PM. Selain itu, Terapi gambar membantu PM untuk mengekspresikan perasaan secara kreatif melalui media visual. Sedangkan terapi tari memberikan kesempatan untuk melibatkan gerak tubuh dalam proses penyaluran emosi dan menciptakan rasa kebahagiaan dan memperbaiki dinamika sosial. Dapat disimpulkan bahwa hasil intervensi ini sangat mendukung dalam efektivitas pendekatan yang kreatif dan bagian program rehabilitasi mental di panti pelayanan sosial disabilitas mental ngudi rahayu dengan potensi untuk dikembangkan lebih lanjut. Hasil intervensi sejalan dengan penelitian Setiawan (2021) yang menunjukkan bahwa terapi menggambar memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia di Panti Werdha Palembang. Kemudian hasil intervensi juga sejalan dengan penelitian oleh Kasih & Khusumadewi (2024) menemukan bahwa *dance therapy* efektif dalam mengurangi stres dan kecemasan, sekaligus meningkatkan kesejahteraan emosional.

Melalui *art therapy* dan *dance therapy*, penerima manfaat dapat mengekspresikan emosi mereka. Proses kreatif ini mendorong individu untuk merasa lebih mampu mengelola suasana hati mereka sendiri, yang merupakan bagian dari kemampuan mengontrol diri (*self-regulation*). Lesley & Orgera, (2024) menjelaskan bahwa peningkatan suasana hati dapat memberi penguatan dan keyakinan diri bahwa mereka memiliki kemampuan untuk menghadapi tantangan emosional. Kemudian kegiatan ini melibatkan interaksi sosial antara fasilitator dengan penerima manfaat maupun sesama penerima manfaat. Interaksi yang terjadi dalam sesi terapi memberikan kesempatan bagi penerima manfaat untuk memahami dinamika sosial, memperkuat kesadaran akan lingkungan sosial, serta belajar membangun hubungan yang positif. Hastutiningtyas (2016) menjelaskan bahwa kegiatan yang

melibatkan interaksi sosial dapat membantu individu untuk mengembangkan kemampuan memahami pola hubungan sosial dan politik yang relevan dalam konteks kehidupan sehari-hari.

Dalam pelaksanaan intervensi, penerima manfaat terlibat aktif dalam *art* dan *dance therapy*, hal ini mampu memotivasi penerima manfaat untuk mengambil tindakan konkret dalam mengontrol perilaku mereka. Misalnya, mengikuti instruksi dalam *dance therapy* atau menyelesaikan karya dalam *art therapy* yang mencerminkan usaha mereka untuk mempraktikkan perilaku yang lebih adaptif dan terarah. Putri et al. (2021) menjelaskan bahwa *art therapy* dapat membantu individu mengekspresikan emosi, mengatasi stres, dan mengelola perilaku melalui proses kreatif. Terapi ini mendorong keterlibatan aktif, mengikuti instruksi, dan menyelesaikan karya seni, sekaligus membangun rutinitas positif untuk kesejahteraan emosional.

#### **4. KESIMPULAN**

Berdasarkan intervensi yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan *art therapy* dan *dance therapy* di Panti Pelayanan Sosial Disabilitas Mental Ngudi Rahayu berhasil meningkatkan suasana hati penerima manfaat. Sebelum intervensi, sebagian besar penerima manfaat merasa sedih, sebagaimana tercermin dalam hasil pre-test. Namun, setelah menjalani sesi *art therapy* dan *dance therapy*, suasana hati mereka mengalami perubahan yang signifikan. Banyak penerima manfaat yang merasa lebih ceria dan tenang, yang terlihat dari hasil *post-test* yang menunjukkan lebih banyak yang memilih *emoticon* bahagia. Proses ini membuktikan bahwa kedua terapi ini efektif dalam membantu mereka mengatasi perasaan negatif dan menciptakan suasana hati yang lebih positif.

Melalui *art therapy*, penerima manfaat dapat mengekspresikan emosi mereka dengan cara yang kreatif, seperti melalui gambar yang mereka buat dan berbagi cerita di baliknya. Sementara itu, *dance therapy* memberikan kesempatan untuk bergerak mengikuti irama musik, yang membantu melepaskan ketegangan emosional dan meningkatkan kebahagiaan. Kedua terapi ini juga mempererat hubungan sosial antar peserta, menciptakan rasa kebersamaan, dan memperbaiki interaksi sosial. Dengan hasil ini, *art therapy* dan *dance therapy* terbukti efektif dalam mendukung kesejahteraan emosional penerima manfaat dan dapat menjadi metode yang sangat bermanfaat untuk pengembangan lebih lanjut di masa depan.

## DAFTAR REFERENSI

- Anggarani, W. A., & La Kahija, Y. F. (2016). Makna menjadi penari Jawa: Sebuah interpretative phenomenological analysis. *Jurnal Empati*, 5(2), 402–407.
- Dadang, H. (2011). *Manajemen stres cemas dan depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Gilroy, A. (2006). *Art therapy, research and evidence-based practice*.
- Heksan. (2010). Peran art therapy dalam mengurangi kecemasan pada middle childhood yang mengalami perceraian orangtua. (Unpublished thesis). Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, Jakarta.
- Junaidin. (2019). Pengaruh dance movement therapy terhadap perubahan tekanan darah pada lansia yang hipertensi di posyandu lansia Desa Pela wilayah kerja Puskesmas Monta Kabupaten Bima 2017. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*, 1(2).
- Khaira, H. (2016). Pengalaman mahasiswa PSIK FKIK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta mengenai penerapan terapi komplementer dan alternatif.
- Malchiodi, C. A., & Johnson, E. R. (2013). Digital art therapy with hospitalized children. In *Art therapy and health care* (pp. 106–121).
- Muniroh, A. (2018). Hope dan optimisme: Diskursus perkembangan ekonomi syariah di Indonesia. *Al-Musthofa: Journal of Sharia Economics*, 1(1), 1–9.
- Priyoto. (2014). *Konsep manajemen stress*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rubin, J. A. (2005). *Child art therapy*. John Wiley & Sons, Inc.
- Setyoadi, K. (2011). *Terapi modalitas keperawatan pada klien psikogeriatrik*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sholihah, I. N. (2018). Kajian teoritis penggunaan art therapy dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di SMK. In *1st ASEAN School Counselor Conference on Innovation and Creativity in Counseling*.
- Yosep, I. (2011). *Keperawatan jiwa* (Edisi Revisi). Bandung: PT Refika Aditama.