

TERAPI SENI I WAYAN KARJA

Tinjauan Konsep Bermain, Mengalir dan Menjadi Bebas Melalui Lukisan

Dewa Gede Purwita¹, I Komang Wijaya Kusuma Putra²

^{1,2} Desain Komunikasi Visual

Institut Desain dan Bisnis Bali

Jl. Tukad Batanghari No.29 Panjer, Denpasar, Bali.

dewagdepurwita@std-bali.ac.id

Received : February, 2022

Accepted : February, 2022

Published : March, 2022

Abstract

The pandemic does not only talk about physical health issues, but also mental and psychological problems of humans through conditions that are full of anxiety and tend to be chaotic, after a pandemic there will then be a post-pandemic phase when humans rearrange their lives to become normal. The pandemic phase which tends to be long can certainly help shape mental and psychological health conditions with all forms of things that can cause anxiety which then has a negative impact on physical health. Therefore, the role of art through painting becomes important in relieving stresses that are a source of anxiety. I Wayan Karja since 2006 has started discussing art therapeutic as a way of psychological healing. This research method uses descriptive analytic method to review the concept of playing, flowing and being free in creating paintings as a way of healing as discoursed by I Wayan Karja. As a result, the application of these three keywords is able to become an alternative way for people to stabilize their emotions through the medium of art, namely painting. therapy through this art can certainly be used by anyone to overcome certain situations that make mental and psychological stress, especially during the pandemic period as well as the aftermath.

Keywords: Karja, painting, art therapeutic, concept, mental, post-pandemic

Abstrak

Pandemi tidak hanya berbicara persoalan kesehatan fisik, melainkan juga persoalan mental dan psikologis manusia melalui kondisi yang penuh kecemasan dan cenderung kacau, setelah pandemi kemudian akan ada fase pasca pandemi kondisi ketika manusia menata kembali kehidupan untuk menjadi normal. Fase pandemi yang cenderung lama dapat dipastikan turut membentuk kondisi kesehatan mental dan psikologis dengan segala bentuk hal yang dapat memunculkan kecemasan yang kemudian berdampak buruk terhadap kesehatan fisik oleh sebab itu peran seni melalui lukisan menjadi penting di dalam pembebasan tekanan-tekanan yang menjadi sumber kecemasan. I Wayan Karja semenjak tahun 2006 mulai mewacanakan art therapeutic sebagai jalan penyembuhan psikologis. Metode penelitian ini mempergunakan metode deskriptif analitik guna meninjau kembali konsep bermain, mengalir dan menjadi bebas dalam menciptakan lukisan sebagai jalan penyembuhan yang diwacanakan oleh I Wayan Karja. Pada hasilnya penerapan tiga kata kunci tersebut mampu menjadi jalan alternatif bagi orang-orang untuk menstabilkan emosi diri melalui media seni yaitu lukisan. terapi melalui seni ini tentu dapat dipergunakan oleh siapa saja guna mengatasi keadaan-keadaan tertentu yang membuat mental dan psikologis tertekan terlebih pada masa pandemi sekaligus masa setelahnya.

Kata kunci: Karja, lukisan, art therapeutic, konsep, mental, pasca pandemi

1. PENDAHULUAN

Tahun 2006, I Wayan Karja (selanjutnya di tulis Karja) kembali ke Florida tempat dimana ia sebelumnya menamatkan pendidikan magisternya, akan tetapi kali ini bukan untuk bernostalgia tentang masa-masa belajarnya melainkan dengan alasan medis bahwa anaknya harus dioperasi karena suatu penyakit yang berat. Rumah sakit yang dirujuk dari Swiss ternyata berlokasi di Florida, proses yang memakan waktu berbulan-bulan menunggu hasil analisis dokter dan juga kepastian waktu operasi anaknya membuat Karja tidak mampu menahan kecemasannya, kegelisahannya, juga ketakutan-ketakutan akan bayangan hal yang terburuk, ia yang sudah terbiasa berada di Florida cukup memahami kondisi di sana, untuk memenuhi hasrat menggambarnya ia lantas mengumpulkan kertas-kertas bekas dan juga alat tulis berupa pensil maupun pulpen di tempat sampah di sekitar kampusnya, selama proses itu mulailah kertas tersebut digambar, tanpa arah, tanpa tujuan, yang ia lakukan adalah mengalihkan pikirannya.

Apa yang telah dilakukan oleh Karja nyatanya memberikan penyadaran lebih dalam mengenai bagaimana aktivitas kesenian mampu meredam kecemasan, menjadikan diri lebih tenang secara emosional bahkan mampu menjadi terapi penyembuhan sindrom setelah trauma. Karja, setelah kejadian-kejadian yang menegangkan pada tahun 2006 itu mampu ia lewati dengan lebih tenang tidak terlepas dari aktivitas menggambar yang ia lakukan, setelahnya ia menyadari betul mengenai kekuatan lain dari seni selain wacana seni untuk seni sebagaimana jargon kesenian di awal era seni murni. Ia menyadari fungsi yang lain dari berkesenian yaitu sebagai terapi, dengan berbekal pengalamannya itu di Bali kemudian ia mulai menerapkan pola seni terapi ini di studio pribadinya yang berlokasi di bilangan Banjar Penestanan, Ubud.

Karja mulai memformulasikan pengalamannya itu agar lebih terstruktur, tujuannya hanya satu, agar mudah menularkan kepada siapa saja yang ingin menjadikan seni sebagai jalan terapi penyembuhan psikologi. Terapi seni pada dasarnya menggabungkan dua unsur yaitu seni dan teknik psikoterapi, sebagaimana dijelaskan bahwa *Art*

therapy is a form of expressive therapy that uses art materials, such as paints, chalk and markers. Art therapy combines traditional psychotherapeutic theories and techniques with an understanding of the psychological aspects of the creative process, especially the affective properties of the different art materials. art therapy is based on the idea that art is a means of symbolic communication [1].

Melalui basis pemahaman dan pengalaman Karja kemudian berhasil merumuskan tiga jalan terapi melalui seni yang ia sebut dengan *play, flow, to be free*. Tiga kata konsep kerja tersebut kemudian ia pergunakan di dalam menerapkan seni terapi yang dalam hal ini melalui seni rupa yaitu menggambar dan melukis. Mereka yang datang biasanya tamu-tamu yang berada di wilayah Ubud meski tidak jarang memang ada pengunjung yang dengan sengaja datang untuk merasakan proses terapi melalui seni di Santa Putra Arspace. Dari sisi jenis kelamin lebih banyak perempuan, hal ini menurut pengalaman Karja bahwa di Eropa, Amerika dan juga Australian pada umumnya mereka yang perempuan lebih cenderung aktif di dalam menjalankan aktivitas berkesenian, terlebih lagi bagi mereka yang telah pensiun dalam pekerjaannya.

Play, flow, to be free dalam praktiknya tentu tidak mudah sebagaimana kata itu diucapkan, ada proses yang harus dilakukan oleh Karja di dalam membimbing orang-orang yang memang ingin melakukan terapi di tempatnya, Karja lebih cenderung menyebutnya ke dalam istilah *workshop*. Beberapa hal yang dilakukan tersebut semacam kurikulum pendidikan namun dalam arti yang informal, sebab Karja sebagai mentor dalam program terapi seni ini lebih cenderung membaca dulu karakteristik dari peserta, mempelajari mereka dengan mengajak berbicara, dengan demikian sebelum mulai pada tataran praktikum melukis ataupun menggambar ada proses wawancara.

Workshop art therapiutic yang dilakukan Karja ternyata tidak sesederhana yang dibayangkan bahwa datang kesana menggambar ataupun melukis dan selesai, sebagaimana kurikulum yang telah disampaikan sebelumnya, ada tahapan-tahapan yang dilalui sebelum peserta benar-benar memulai

dengan medium gambar atau lukis. Prosesnya secara sederhana dimulai dari wawancara, praktik, dan tentu ada evaluasi pada bagian akhir. Mengenai indikator keberhasilan terapi ini tentu sangat bergantung dari keterbukaan diri para peserta, faktor keterbukaan diri peserta juga menjadi tolak ukur apakah merasa lebih baik atau lebih buruk dari kondisi sebelumnya setelah melakukan terapi seni. Lantas bagaimanakah sebenarnya penerapan konsep bermain, mengalir dan menjadi bebas pada terapi seni I Wayan Karja?

Ini patut diajukan sebagai pertanyaan mendasar, sebab dalam konteks pasca pandemi tentu terapi dengan berbagai cara akan sangat membantu orang-orang di dalam melepaskan berbagai tekanan mentalnya selama tahun-tahun berjuang di tengah kondisi yang tidak menentu, tidak hanya persoalan ekonomi tentunya, banyak faktor yang membuat orang-orang menjadi tertekan dalam masa pandemi, salah satunya adalah isolasi personal juga isolasi komunal yang menyebabkan ruang gerak manusia sangat dibatasi guna mencegah penularan yang lebih parah. Tujuan yang lain adalah bahwa terapi seni yang pada tahun 1940an di Inggris telah dimulai dan kini berkembang dalam berbagai bentuk penerapan dapat dipergunakan juga sebagai pola alternatif di dalam proses penyembuhan diri, terutama penyakit yang berhubungan dengan psikologis.

Mengenai psikologi manusia yang berhubungan dengan penyakit pikiran menurut Karja bahwa ada perbedaan mendasar dari sisi pola pikir masyarakat lokal dengan masyarakat yang berasal dari negara-negara seperti Amerika, Eropa dan juga Australia, sehingga hal ini juga lebih menjawab pertanyaan mengenai mereka yang tertarik mengikuti workshop ini kebanyakan dari tiga daerah tersebut. Di Bali menurut Karja, penyakit pikiran adalah hal yang personal dan tidak dianggap penyakit, paradigma penyakit adalah hal yang kongkrit dalam artian ketika tubuh panas maka obatnya adalah pil atau tablet, atau ketika kepala pusing maka ada pil bahkan koyo yang dapat dipergunakan untuk mengobatinya, dengan kata lain penyakit yang dianggap penyakit oleh orang lokal biasanya dapat disembuhkan dengan obat atau ramuan tertentu, dalam konteks ini ada sakit riil ada juga obat riil.

Pada masyarakat di tiga wilayah yang telah di sebutkan tadi berbeda dari sisi pola pikir, bahwa bukan penyakitnya yang harus mendapatkan perhatian lebih di dalam penanganannya melainkan

penyebab-penyebab yang membuat tubuh itu sakit sehingga menjadi penyakit. Dengan demikian maka tidak heran jika memang lebih banyak kemudian orang dari negara luar yang banyak menjadi peserta workshopnya.

2. METODE

Metode penelitian mempergunakan paradigma penelitian kualitatif, Penelitian kualitatif menurut Denzim dan Yvonne (1994) dalam [2] menekankan realitas alami konstruksi sosial, hubungan kedekatan antar peneliti dan yang diteliti dan suasana situasional yang menajamkan penelitian. Pencarian jawaban pertanyaan penelitian yang menekankan bagaimana pengalaman sosial dibentuk dan memberikan arti. Sejalan dengan itu penelitian ini juga mempergunakan metode pengumpulan data dengan teknik wawancara, kepustakaan dan dokumentasi.

Tabel 1. Diagram Alur Penelitian
[Sumber: Dewa Gede Purwita]



Wawancara dilakukan dengan I Wayan Karja selaku seniman yang menerapkan metode seni sebagai terapi, metode kepustakaan dipergunakan untuk menelaah refrensi-refrensi terkait dengan keilmuan seni dan terapi dalam ranah keilmuan psikologi, sedangkan dokumentasi dipergunakan untuk merekam secara visual karya seni rupa yang dalam hal ini lukisan yang telah dipraktekan oleh I Wayan Karja dalam menerapkan konsep bermain, mengalir dan menjadi bebas. Dengan demikian, penelitian kualitatif di sini tentu tidak merujuk kepada data-

data angka sebab yang ditekankan adalah bagaimana tinjauan konsep berkarya dari seniman diterapkan sebagai bentuk konsep terapi melalui seni.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Bermain, mengalir, dan menjadi bebas adalah sebuah rumusan I Wayan Karja di dalam mengaplikasikan kegiatan berkeseniannya melalui praktik melukis. Tiga kata kunci ini merupakan sublimasi atas proses berkeseniannya dalam medan sosial seni rupa sekaligus dalam petualangannya dalam menimba ilmu dalam konteks sebagai akademisi. Pada tahun 1998 masa sebelum krisis moneter, ia berangkat ke Florida untuk melanjutkan program magisternya di University of South Florida, kondisi krisis sudah ia dengar sebelum keberangkatan dari Jakarta bahwa ekonomi Indonesia akan anjlok, hal itu diperkuat ketika ia transit di Bangkok bahwa Indonesia juga akan kolaps, sesampainya di Florida memang benar apa yang ia dengar di bandara sebelumnya, krisis moneter terjadi yang menyebabkan pada kendala pengiriman uang bekal studinya tidak dapat dikirimkan, pada saat itu psikologisnya perlahan mulai merosot.

Faktor kedua adalah ketika proses belajar, beberapa kali ia melukis para penari Bali, kemolekan tubuh penari, ekspresi penari, pakaian penari yang bertatahkan pada juga permata ditolak oleh para pengajarnya, ia mencoba untuk melukis pemandangan berupa gunung, sawah dengan pola terasering pun juga ditolak, pada masa itu lukisan seperti itu sangat digemari di Bali juga di Indonesia yang menggambarkan nuansa eksotisme Bali, namun mendapat penolakan di kampusnya, tak ayal mental Karja pun jatuh. Para pengajar yang menaruh perhatian dengan Karja mengkritiknya dengan kata-kata “kalau kamu masih melukis penari (Legong) dan sawah, lebih baik kamu pulang ke Bali. Untuk apa kamu jauh-jauh ke Amerika belajar hanya untuk melukis itu? Tidak ada yang dapat kamu lakukan juga dengan kondisi ekonomi negaramu, lebih baik kamu kembali ke studio! Melukis! Melukislah dengan intuisi rasamu, dengan hatimu!”.

Dengan perasaan yang tidak karuan Karja kembali ke studionya, tidak banyak yang ia lakukan kecuali kembali melukis. Pertama ia melukis dengan warna putih di atas bidang putih kanvas, kemudian mulai dengan yang pola yang sama dengan warna berbeda,

merah di atas permukaan merah, dan seterusnya, hingga pada akhirnya ia mendapatkan apresiasi dari pengajarnya bahwa “kamu telah melihat dirimu dengan jelas, lanjutkan”. Mendapatkan apresiasi yang demikian mental Karja mulai terbangun, lebih dari itu ia melakukan evaluasi diri sampai menemukan pemikiran bahwa seni juga memiliki nilai terapeutik, menyadari hal itu ia langsung mengamini aktivitas melukisnya adalah bagian dari terapi diri.

Pada tahun 2006, sebagaimana telah dijelaskan pada latar belakang bahwa praktik yang lebih serius ia dapatkan dari pengalamannya yang berbulan-bulan menunggu operasi besar anaknya mengalami masalah pada tulang belakang, pada tahun ini ia lebih banyak mempergunakan garis dengan media pensil dan pulpen bekas yang ia pungut dari tong sampah di area rumah sakit juga di kampusnya. Pada tahun 2008 kemudian ia melakukan studi secara khusus mengenai *art therapeutic* di Swiss hingga pernah melakukan kolaborasi beberapa kali di Australia terkait dengan terapi seni yang ia tekuni dan pada tahun 2011 ia mulai melakukan pengembangan terapi seni dengan jalan yang lebih ekspresif pada penerapannya.

Terkait bagaimana depresi dapat muncul menjadi gangguan pada individu, Retnowati (2008) dalam [3] mengemukakan bahwa hal tersebut dikarenakan terdapat faktor-faktor pengantar dengan kejadian yang menekan. Faktor tersebut adalah sumber daya pribadi berupa pola pikir negatif, harga diri rendah, dan pola kendali diri rendah terhadap stresor. Sumber daya sosial berupa dukungan sosial dan juga bagaimana strategi mengatasi masalah adaptif pada setiap individu. Depresi dapat menyerang siapa saja, banyak hal yang mempengaruhi penyakit pikiran semacam ini misalkan saja pengalaman tidak menyenangkan, kecelakaan, ketertekanan dan bahkan pemikiran rasionalisme, mengenai hal ini [4] menyatakan bahwa manusia modern tidak mengerti betapa rasionalisme yang diusungnya telah membuatnya dikuasai neraka psikis, dengan demikian ia telah membebaskan diri dari takhayul akan tetapi dalam prosesnya, ia kehilangan nilai-nilai spiritual.

Bermain, mengalir, dan menjadi bebas adalah perumusan dari perjalanan yang panjang berdasarkan pada kenyataan-kenyataan yang ia alami. Tiga kata tersebut ia tetapkan sebagai pola di dalam dirinya sebagai seorang pelukis dan juga

dirinya sebagai mentor terapi seni di studionya. Pola pembacaan dalam konsep tersebut berdasarkan pada asas psikologi melalui pembacaan ekspresi berupa garis dan warna, meskipun bentuk tidak dapat dinafikan kemunculannya pada beberapa kasus yang spesifik. Kasus garis dan warna menjadi dasar dalam metode pembacaan sebab di dalam ilmu seni rupa itu sendiri garis mewakili elemen yang paling mendasar dalam gambar, garis atau goresan dalam pembacaan gambar anak-anak menurut [5] sebagai salah satu unsur bahasa visual dapat dipelajari dari berbagai segi, antara lain dari kualitasnya dari bentuknya, dan dari arah penarikannya saat goresan. Garha menganalisis garis atau goresan melalui bagaimana garis itu dibuat dengan demikian maka akan dapat disimpulkan kualitas dari goresan tersebut. Ada goresan luwes, lembut, halus, kaku, keras, kasar, nampak ragu-ragu dan lain sebagainya, cara menggaris dengan demikian adalah cara pembacaan yang paling dasar sekali dalam menganalisis seni rupa. Dalam psikologi garis [6] menyatakan bahwa garis lurus mendorong rasa kaku, ketegangan, kebenaran, dan ketelitian. Garis lurus adalah positif, langsung, keras, kuat, tegar, teguh hati, tidak kenal kompromi. Garis lengkung ramping-ringan adalah fleksibel, harmonis, kalem, feminine, terang, sopan, Budiman, tetapi bisa terasa malas, kabur, tak bertujuan.

Warna dalam konteks subjektif atau menurut [6] dalam wilayah psikologis dapat diberikan ke dalam *hue* (rona warna atau corak warna), *value* (kualitas terang-gelap warna, atau tua-muda warna), *chroma* (intensitas/kekuatan warna yaitu murni-kotor warna, cemerlang-suram warna, atau cerah-redup warna). Warna jauh menjadi lebih kompleks sebab warna memiliki frekuensi atau intensitasnya, selain itu ragam warna juga banyak seperti primer, skunder, tersier, quarter, warna dingin, warna panas, intermediate. Dalam pembacaan konsep Karja tersebut, penerapan warna lebih cenderung dibaca pada bagain *flow* atau mengalirnya penggunaan warna dalam proses melukis. Lukisan dalam praktik terapi seni sebagaimana telah dinyatakan bahwa salah satu keterampilan yang dapat digunakan oleh konselor. Dalam konseling penggunaan seni telah tumbuh menjadi bentuk yang diterima sebagai sebuah terapi di kalangan anak-anak dan orang dewasa. Samuel Gladding dalam Lynn C. Hammond and Linda Ganntt telah membawa perhatian pada penggunaan seni sebagai alat dalam konseling, seperti bidang musik, tari, seni rupa, sastra, dan drama. Dengan demikian, istilah terapi seni, yang

secara verbal terdiri dari kata Terapi dan Seni, secara nyata menggabungkan dua jenis disiplin ilmu, yaitu Seni (*Art*) dan Psikologi [7].

Penerapan konsep bermain, mengalir dan menjadi bebas dalam pola workshop terapi seni Karja di mulai dari kosong dan kembali ke kosong. Kosong yang pertama adalah mengosongkan diri yang dilakukan pada saat wawancara, setelah peserta dapat mengosongkan dirinya yang dalam konteks ini adalah mengosongkan teori-teori seni yang dicerap melalui pengalaman estetik maka dilanjutkan dengan proses bermain, proses bermain ini merujuk kepada pola anak-anak yang berimajinasi bebas, setelah itu masuk ke dalam tahap mengalir atau *flow*, dengan merasakan kebebasan pada tahap sebelumnya peserta workshop di diharapkan dapat merasakan energi-energi positif yang lebih banyak dicerap melalui warna, dengan melalui tiga tahap sebelumnya maka klimaksnya peserta diharapkan merasakan kemerdekaan, kebebasan dari pengaruh pikiran-pikiran negatif dan setelah itu tahap akhir kembali ke kosong. Kosong yang di maksud dalam tahap akhir adalah kondisi psikologis peserta workshop sudah dibersihkan dari pemikiran-pemikiran negatif.

Metode bermain, mengalir dan menjadi bebas secara esensi mengambil dari pola-pola bermain pada dunia anak-anak yang merasa dirinya bebas berimajinasi, bermain, memaknai sesuatu, sehingga dunia anak-anak dianggap sebagai dunia yang murni dalam konteks pemikiran. Mengenai hal ini juga termuat dalam penelitian oleh Nguyen dengan mengutip (Gerber & Lyon, 1980; 1980; Lowenfeld, 1947) dalam [8] *art therapy uses the knowledge of a child's developmental stages to assess the psychological makeup and normative progression of the child or adult in order to develop an art therapy treatment plan. It involves sensitivity to the child's psychosocial developmental status and attempts to identify the conflicts and issues, cognitive, emotional and behavioral that may be preventing progressive development.*

3.1 Metode Bermain / Play

Tidak semua orang yang mengikuti workshop dapat dengan mudah meresapi konsep bermain, mengalir dan menjadi bebas. Hal ini diungkapkan oleh Karja sendiri (wawancara, 14 Februari 2022), akar permasalahannya adalah ketika peserta tidak mau terbuka atau secara terbuka membicarakan perihal masalah yang mereka hadapi ketika proses

wawancara. Mengenai keterbukaan dalam proses wawancara menurut Karja adalah awal yang penting sebab pada proses inilah istilah dari kosong kembali ke kosong itu di mulai.

Wawancara dilakukan untuk meyakinkan para peserta workshop bahwa diri peserta harus dikosongkan dari permasalahannya, tujuannya agar tiga tahap utama berikutnya dapat menjadli lebih efektif. meski terlihat sederhana dalam kunci penerapan terapi seni ini, akan tetapi sesungguhnya cukup berat karena tidak semua orang dapat dengan mudah untuk menerapkan tahap bermain atau *play* karen dituntut untuk bebas bermain, berimajinasi sebagaimana masuk kembali ke dalam dunia anak-anak yang bermain tanpa beban pikiran. Orang dewasa biasanya sangat sulit untuk ini, karena dalam memorinya telah tertanam ribuan ingatan dan juga rasionalitas dalam hidup oleh karenanya kebanyakan orang-orang ingin dituntun terus dan tidak banyak orang yang mampu memanfaatkan nilai dari kebebasan itu sendiri. Misalkan saja ketika peserta diinstruksikan untuk menggambar bebas maka mereka akan kebingungan, dan lebih memilih agar ada instruksi jelas untuk menggambar sesuatu objek. orang dewasa pasti kebingungan dan ketakutan karena ada ketakutan untuk salah padahal di dalam penerapan “bermain” atau *play* tidak ada benar dan tidak ada salah, yang ada adalah bagaimana satu persatau memori negatif itu dibuang atau di rubah kedalam bentuk visual yang bebas, entah itu penggunaan garis atau warna.

3.2 Metode Mengalir / Flow

Setelah energi bermain-main itu terwujud, peserta diarahkan untuk menjadi air, dalam hal ini adalah mengambil sifat air yang mengalir, menyerap, Karja mengistilahkan dalam bahasa Bali dengan “*kija je keneh e, tuutin gen*” mengalir sesuka hati dalam penerapan garis dan warna. Mengalir ini dapat dicapai ketika peserta telah menemukan tahap keasikan bermain di tahap sebelumnya, dengan metode mengalir ini diharapkan para peserta menumpahkan sisi emosional yang mengganjal hati dan juga pikiran sepenuhnya dalam media gambar ataupun lukis.

3.3 Metode menjadi bebas / to be free / freedom

Kebebasan itu di analogikan Karja dengan bagaimana kita menonton awan di langit, awan bentuknya tidak konstan dan sangat dinamis, bentuknya pun berubah-ubah sebagaimana angin menghembuskannya. Kebebasan menafsirkan bentuk awan itu menjadi landasan Karja bahwa klimaks dari terapi seni ini pada akhirnya adalah membuat peserta agar merasakan kebebasan berekspresi sekaligus terbebas dari teori-teori rasional dalam melukis dan menggambar juga pikiran-pikiran yang negatif dan menjadi lebih optimis. Pada bagian ini juga peserta dapat mengulang lagi proses bermain, dan mengalir berkali-kali sampai kebebasan berekspresi tersebut dirasakan oleh peserta. Pada akhirnya peserta diharapkan telah kosong kembali, dalam artian ketiadaan pemikiran negatif, melepas traumatik, menjadi lebih bersemangat menjalani kehidupan, singkat kata menjadi murni kembali.

Tabel 1: Metode Bermain, Mengalir, Menjadi Bebas dalam Terapi Seni I Wayan Karja
[Sumber: Tinjauan Dewa Gede Purwita 2022]

Metode Terapi Seni	Kosong	Bermain / play	Mengalir / Flow	Menjadi Bebas / to be free / freedom	kosong
Metode penerapan	Wawancara / sharing	Pembebasan imajinasi meniru anak-anak	Mengalirkan kebebasan imajinasi dalam gambar	Kebebasan menggambar atau melukis, membebaskan diri	Evaluatif / Pemurnian diri
Hasil yang diharapkan	Keterbukaan diri peserta	Kebebasan menumbuhkan imajinasi tanpa terbebani rasionalitas	Pelepasan beban-beban pikiran atau energi negatif	Kebebasan seutuhnya dari permasalahan pikiran	Rasa optimistik baru, terbebas seutuhnya

3.4 Medium dalam Terapi Seni Karja

Terapi seni karja sebagaimana telah disebutkan sebelumnya yang menyuguhkan medium gambar

barupa pensil, persil warna, crayon, cat air, cat akrilik, cat minyak yang dapat diterapkan pada kertas dan kavas, secara karya yang dihasilkan dapat dipadukan juga dengan kolase. Pada tahap

eksplorasi Karja tidak membatasi kreativitas yang mengalir dari para peserta sebab yang ingin dimunculkan adalah pengalaman dan nilai dari sebuah kreativitas yang dibangun berdasarkan konsep bermain, mengalir, dan menjadi bebas. Tentu pada penerapannya yang maksimal karya-karya yang hadir akan menemukan keunikannya yang lahir dari segala bentuk emosi peserta, pengalaman pada terapi seni dijelaskan bahwa *therapeutic art-making experiences are an important and valuable part of a community network and involve many components including the use of artistic media to provoke a transformative experience, a suitable environment to invite community members together, and a facilitator to guide the experience* [9]. Lebih lanjut juga dipaparkan bahwa *This approach, often referred to as art psychotherapy, emphasizes the products—drawings, paintings, and other art expressions—as helpful in communicating issues, emotions, and conflicts. The art image becomes significant in enhancing verbal exchange between the person and the therapist and in achieving insight; resolving conflicts; solving problems; and formulating new perceptions that in turn lead to positive changes, growth, and healing. In reality, art as therapy and art psychotherapy are used together in varying degrees. In other words, art therapists feel that both the idea that art making can be a healing process and that art products communicate information relevant to therapy are important* [1].

Bagaimanapun juga dalam metode terapi seni menekankan perkawinan metode antara seni dan psikoanalisis, meskipun sejarah seni dan psikoanalisis adalah disiplin yang berbeda, keduanya memiliki cukup banyak persamaan. Kedua bidang tersebut memperhatikan kekuatan citraan dan makna simbolisnya, proses dan hasil kreativitasnya [10]. Tahap evaluasi oleh Karja dilakukan dengan mengajak kembali berdiskusi peserta workshop, dalam diskusi juga dibahas mengenai apa yang telah dirasakan oleh peserta setelah melakukan workshop, membahas simbol-simbol sebagai citraan pikiran dalam medium gambar atau lukis yang telah dihasilkan, tahap ini sebagai gambaran mengenai bagaimana seni dan psikoanalisis itu dapat dipadukan melalui jalan konsep terapi seni Karja. Medium analisisnya adalah karya yang dihasilkan oleh peserta dan psikoanalisisnya melalui citraan-citraan yang hadir secara spesifik melalui media rupa gambar juga lukisan.

Mengenai waktu pelaksanaan workshop oleh Karja mengambil waktu yang dianggap sangat efektif untuk relaksasi yaitu pada pukul 09:00-12:00Wita dan sore hari pada pukul 15:00-18:00Wita, pemilihan waktu juga mempertimbangkan faktor geografis alam dengan iklim tropis, tujuannya sudah tentu agar kenyamanan dapat tercipta sewaktu proses terapi seni ini berlangsung.

Terapi seni sangat cocok diterapkan pada orang-orang sebagai penyintas COVID-19 maupun masyarakat umum yang terdampak akibat dibatasinya ruang aktivitas masyarakat sebagai jalan untuk membangun kembali pemikiran dan energi positif dalam tubuh, hal tersebut karena ketertekanan dalam masa pandemi sudah pasti akan sangat berdampak pada masa pasca pandemi. Nurul [11] menyatakan bahwa gejala dampak psikologis yang dirasakan seperti adanya stress pasca trauma (post-traumatic stress disorder), terlalu khawatir terkena infeksi kembali dan menginfeksi orang lain, susah tidur (insomnia), dan perasaan tidak nyaman saat menjalani gaya hidup karantina dirumah selama 2 minggu. Adapun dampak psikologis yang dirasakan pasien pasca COVID-19 ini yaitu seperti cemas, depresi, dan stress.

Penelitian mengenai dampak negatif pasca pandemi juga dijelaskan oleh Aslamiyah dan Nurhayati [12] bahwa kasus kematian akibat COVID-19 dan tindakan isolasi dapat mempengaruhi kesehatan mental masyarakat. Ditemukan bahwa tingginya angka kematian dan perpanjangan isolasi di suatu daerah memicu depresi, kecemasan, rasa takut berlebihan serta perubahan pola tidur masyarakat. Dimana hal ini tidak hanya memperburuk kondisi kesehatan mental namun juga fisik. Stigma mengenai COVID-19 mulai bermunculan. Mulai dari penolakan sampai diskriminasi terhadap orang dengan COVID-19, seperti para tenaga kesehatan, pasien, kerabat pasien bahkan jenazah orang dengan COVID-19.

Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa pengaruh pandemi tidak hanya menyerang kesehatan fisik melainkan juga psikologis, terlebih pada masa pasca pandemi, ingatan-ingatan masyarakat pasti masih dipenuhi dengan trauma oleh sebab itu salah satu jalan untuk memulihkan kembali guncangan mental tersebut adalah melalui terapi seni.

4. KESIMPULAN

Bermain /play, mengalir / flow, menjadi bebas / to be free or freedom melalui medium seni rupa gambar dan lukisan dapat dikatakan sebagai bangunan konsep terapi yang baik dalam menjernihkan pikiran, membebaskannya dari penyakit pikiran. Ia bersinggungan dengan faktor psikologis yang dapat dibaca melalui psikoanalisa, oleh karenanya seni dan psikoanalisa menjadi acuan di dalam praktik-praktik pelaksanaannya. Terapi seni yang dirumuskan oleh I Wayan Karja berlandaskan pada pola-pola kebebasan yang masih dimiliki oleh anak-anak di dalam berimajinasi pun bermain guna mendapatkan pengalaman kebebasan berekspresi yang sangat berharga dan sebagai bentuk dari pemulih-pemulihan pasca traumatic, terlebih dalam masa pasca pandemi, terapi seni ini menjadi jalan liyan dari pada praktik formal medis, ia berguna untuk membangun lagi optimistik melalui sisi psikologis.

Tulisan ini masih dalam tinjauan mengenai konsep kerja terapi seni I Wayan Karja, tentu saja sangat terbuka sekali peluang untuk penelitian lebih lanjut dan mendalam mengenai efektivitas terapi seni melalui paradigma penelitian yang bersifat hitungan atau kuantitatif.

PERNYATAAN PENGHARGAAN

Penghargaan yang sebesar-besarnya kepada I Wayan Karja yang telah dengan senang hati membuka diri dan memberikan akses masuk ke dalam studio dan ruang kerja di Santa Putra Artspace di Penestanan sejak dari 2015, tulisan ini saya dedikasikan untuk dapat menjadi tambahan data pada BAB V buku biografi estetika I Wayan Karja yang saya kerjakan bersama tim di Gurat Institut, Komunitas Budaya Gurat Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] M. Farokhi, "Art therapy in humanistic psychiatry," *Procedia - Soc. Behav. Sci.*, vol. 30, pp. 2088–2092, 2011, doi: 10.1016/j.sbspro.2011.10.406.
- [2] A. M. Susilo Pradoko, *Paradigma Metode Penelitian Kualitatif Keilmuan Seni, Humaniora, dan Budaya*, 1st ed. Yogyakarta: UNY Press, 2017.
- [3] N. N. Shokiyah and Syamsiar, "Terapi Melukis untuk Membantu Menurunkan Depresi pada Remaja," Surakarta, 2019.
- [4] C. G. Jung, *Manusia dan Simbol-simbol*, 1st ed. Yogyakarta: Basabasi, 2018.
- [5] O. Garha, "Mencoba Memahami Goresan Garis Sebagai Salah Satu Unsur Bahasa Visual Anak Kecil," *Wacana Seni Rupa J. Seni Rupa Desain*, vol. 1, no. 3, pp. 49–55, 2001.
- [6] S. E. Sanyoto, *Nirmana Elemen-elemen Seni dan Desain*, 2nd ed. Yogyakarta: Jalasutra, 2009.
- [7] S. Yaumas, Nova Erlina. Syafril, "Penggunaan Lukisan dalam Menggali Masalah Klien," 2018, doi: 10.31219/osf.io/tc68s.
- [8] M.-A. Nguyen, "Art Therapy – A Review of Methodology," *Dubna Psychol. J.*, vol. 4, no. c, pp. 29–43, 2015, [Online]. Available: www.psyanima.ru.
- [9] E. M. Pamela, "Therapeutic Art-making and Art Therapy: Similarities and Differences and a Resulting Framework Elisa," Indiana University, 2015.
- [10] I. Damajanti, *Psikologi Seni Sebuah Pengantar*, 1st ed. Bandung: PT Kiblat Buku Utama, 2006.
- [11] N. Hidayah, "Dampak Psikologis Pasien Pasca COVID-19 di Medan Sunggal," 2021.
- [12] S. Aslamiah and Nurhayati, "Ekonomi Pasien Covid-19 di Kelurahan Dendang , Langkat , Sumatera Utara," *J. Ris. dan Pengabd. Masy.*, vol. 1, no. 1, pp. 56–69, 2021, [Online]. Available: <https://journal.ar-raniry.ac.id/index.php/jrpm/article/view/664>.