

POTENSI TERAPI DIORAMA: STUDI KASUS PENANGANAN MASALAH PSIKOLOGIS

Listyo Yuwanto¹, Grace Lydia Simangunsong²

^{1,2} Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya

e-mail: listyo@staff.ubaya.ac.id¹, acely.gr@gmail.com²

Received : March, 2024

Accepted : April, 2024

Published : April, 2024

ABSTRACT

Diorama goes beyond mere visual art, it can serve as a medium to better understand human thoughts and emotions. One of the unique aspects of dioramas is their ability to construct a world in three dimensions that reflects thoughts, emotional experiences, and narratives. This article illustrates the utilization of dioramas in a case to aid in overcoming psychological issues. The research method utilized a case study involving a 24-year-old female participant experiencing romantic relationship problems that impacted psychological condition. The research findings indicate that dioramas can assist in alleviating anxiety, addressing trauma, understanding inner conflicts, and even enhancing quality of life. Dioramas, through an emotion-driven media system approach, can yield broader impacts in aiding individuals in dealing with various psychological issues.

Keywords: diorama, enactive mind, emotion-driven media system

ABSTRAK

Diorama lebih dari sekadar seni visual, diorama bisa menjadi media untuk lebih memahami pikiran dan emosi manusia. Salah satu keunikan diorama adalah kemampuannya merangkai dunia dalam tiga dimensi yang mencerminkan pikiran, pengalaman emosional dan narasi. Artikel ini menggambarkan pemanfaatan diorama dalam kasus untuk membantu mengatasi masalah psikologis. Metode penelitian menggunakan studi kasus dengan partisipan perempuan berusia 24 tahun yang mengalami masalah hubungan romantis dan berdampak pada kondisi psikologis. Hasil penelitian menunjukkan diorama dapat membantu dalam meredakan kecemasan, mengatasi trauma, memahami konflik batin, dan bahkan meningkatkan kualitas hidup. Diorama melalui pendekatan emotion-driven media system dapat menghasilkan dampak yang lebih luas dalam membantu individu dalam mengatasi berbagai masalah psikologis.

Kata Kunci: diorama, enactive mind, emotion-driven media system

1. PENDAHULUAN

Dalam konteks seni dan terapi, diorama terbukti sebagai alat yang efektif dalam merasakan kenangan, emosi, dan pemikiran dalam perjalanan hidup yang penuh warna [1]. Diorama tetap menjadi refleksi visual yang menegaskan bahwa kenangan dan perasaan memiliki tempat yang tidak tergantikan dalam ekspresi kreatif manusia [2].

Berdasarkan pemahaman-pemahaman ini, muncul konsep Psikologi Diorama: interaksi antara diorama dan individu dapat mempengaruhi emosi, pemikiran, dan persepsi mereka. Diorama bukan hanya sekadar objek visual, tetapi juga alat ekspresi emosional dan kreatif yang dapat membantu mengatasi tantangan psikologis, merangsang kreativitas positif, dan memperkaya pemahaman tentang kompleksitas pikiran manusia. Melalui representasi tiga dimensinya, diorama menjadi jendela yang

menghubungkan dunia eksternal dengan alam batin manusia, memperkuat pengalaman hidup dan kesejahteraan psikologis.

Psikologi Diorama: Enactive Mind merujuk pada konsep yang terbentuk dari penyelidikan mendalam tentang bagaimana diorama mempengaruhi pikiran dan emosi manusia serta bagaimana diorama mampu mewakili dan merangsang proses kognitif dan emosional manusia.

1. Psikologi Diorama

Istilah ini mengacu pada studi tentang interaksi antara diorama dan psikologi manusia. Psikologi diorama mencakup berbagai aspek, termasuk bagaimana diorama memengaruhi emosi, menghubungkan dengan kenangan, dan mempengaruhi pemikiran dan persepsi individu. Ini adalah penelitian tentang dampak psikologis dari pengalaman diorama dan bagaimana pengalaman tersebut dapat digunakan untuk pemahaman diri, pertumbuhan, dan pemulihan psikologis [3]

2. Enactive Mind

Konsep *enactive mind* mengacu pada pandangan bahwa pikiran dan kognisi tidak hanya berasal dari pemrosesan informasi internal, tetapi juga melibatkan interaksi aktif antara individu dan lingkungannya [4]. Konsep ini sesuai dengan yang dibahas dalam *social learning theory* [5]. Dalam konteks diorama *enactive mind* menggambarkan bagaimana interaksi dengan diorama tidak hanya memicu ingatan dan emosi, tetapi juga melibatkan pemahaman aktif, interpretasi, dan konstruksi makna oleh individu. Diorama menjadi sarana bagi pikiran untuk beraktivitas dan menghidupkan pengalaman melalui interaksi visual dan sensori.

Dengan menggabungkan kedua konsep ini Psikologi Diorama: Enactive Mind mencerminkan cara diorama dapat memainkan peran penting dalam menghidupkan pikiran dan emosi manusia melalui interaksi aktif dan kontemplatif. Diorama bukan hanya tentang melihat gambaran visual, tetapi juga tentang menghadirkan pengalaman yang mendalam dan berarti yang melibatkan pikiran, emosi, dan interaksi dengan lingkungan sekitar.

Eksplorasi dan pembahasan tentang Psikologi Diorama: Enactive Mind, kita telah memahami betapa signifikannya peran diorama dalam menghubungkan dimensi emosional, kognitif, dan kreatif manusia. Diorama bukan hanya sekadar karya visual, diorama adalah jendela yang mengungkapkan kekayaan kompleksitas pikiran manusia melalui representasi tiga dimensi.

Pengkajian dari berbagai perspektif telah menggambarkan bahwa diorama mampu menghidupkan kembali kenangan, merangsang emosi, dan mendorong refleksi pribadi. Psikologi Diorama, enactive mind telah mengarah pada pemahaman bahwa diorama tidak hanya berfungsi sebagai cermin bagi pikiran dan perasaan manusia, tetapi juga sebagai katalisator interaksi aktif antara individu dan realitas yang direpresentasikan.

Sebagai konsep yang terbentuk dari studi mendalam tentang interaksi psikologis antara manusia dan diorama, Psikologi Diorama: Enactive Mind muncul sebagai landasan baru untuk memahami bagaimana diorama berperan dalam merangsang proses kognitif, membentuk emosi, dan memberikan jendela untuk melihat ke dalam diri sendiri [6]. Konsep ini mengajak kita untuk lebih menghargai peran kreativitas dalam pemahaman diri, pertumbuhan psikologis, dan pemulihan.

Psikologi Diorama: Enactive Mind adalah bukti bahwa diorama adalah lebih dari sekadar gambaran visual; ia adalah medium yang mengaktifkan pikiran dan emosi, mempertemukan masa lalu dengan kini, dan memungkinkan kita menjelajahi kedalaman batin manusia. Dalam konteks seni dan terapi, diorama tetap menjadi perpanjangan visual dari perjalanan hidup yang penuh warna, yang membuktikan bahwa kenangan dan perasaan memiliki tempat tidak tergantikan dalam ekspresi kreatif manusia yang tiada taranya. Artikel ini akan membahas sebuah contoh penerapan diorama dalam bidang psikologi.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan partisipan perempuan berusia 24 tahun yang memiliki pasangan, tetapi hubungannya tidak direstui oleh orang tuanya. Konteks: Hubungan terpisah antara perempuan dan pasangannya serta dampaknya pada momen Valentine. Instrumen penelitian wawancara, observasi, analisis diorama, dan catatan lapangan. Lokasi penelitian tempat di mana subjek tinggal, tempat sesi pembuatan diorama diadakan. Wawancara partisipan untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang pengalaman partisipan, alasan di balik keputusan, dan perasaannya terkait situasi hubungannya. Observasi interaksi subjek dengan diorama yang dibuatnya dan

reaksi emosionalnya. Analisis diorama yang dibuat subjek untuk memahami pesan yang ingin disampaikan melalui judul dan elemen-elemen diorama.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Deskripsi Data

Seorang perempuan 24 tahun sudah memiliki pasangan namun belum direstui orang tuanya. Sehingga ia dan pacarnya berelasi secara terpisah. Pada momen valentine ia dan pasangan tidak bisa bersama. Kondisi ini menimbulkan kecemasan padanya. Ia mengikuti sesi pembuatan diorama. dia menyusun diorama dan ketika jadi dia memberikan judul dioramanya Valentine's Reminiscence: A Diorama of Love.



Gambar 1. Diorama Valentine's Reminiscence: A Diorama of Love
[Sumber: Dokumen pribadi penulis]

3.2 Pembahasan

Diorama Valentine's Reminiscence: A Diorama of Love yang dibuat oleh perempuan tersebut melalui proses pembuatan diorama sesuai dengan tahapan yang telah diuraikan sebagai berikut:

Langkah 1: Persiapan Bahan dan Pengenalan

Dalam tahap ini, perempuan tersebut mengambil langkah pertama dengan mempersiapkan bahan-bahan yang sesuai dengan tema Valentine. Pilihan figur laki-laki dan perempuan, tanaman dan pohon sakura, perahu, dan sungai menunjukkan bahwa dia memilih elemen yang dapat merefleksikan suasana romantis dan emosional.

Tahap 2: Menyusun Diorama Berdasarkan Pikiran dan Emosi

Pada tahap ini, perempuan tersebut menghubungkan pikiran dan emosinya dengan elemen-elemen diorama. Dia memilih bahan-bahan yang mencerminkan perasaan cemas dan kerinduan yang dia alami karena tidak bisa bersama pasangannya pada momen Valentine. Hal ini menggambarkan kesediaan partisipan untuk menghadapi situasi yang tidak menyenangkan secara psikologis [7]. Penggunaan figur pasangan yang menikmati taman hutan sakura serta penggunaan perahu di sungai menunjukkan harapan dan impian romantis.

Tahap 3: Membuat Narasi Logis Diorama

Setelah diorama selesai, perempuan tersebut menciptakan narasi yang menghubungkan elemen-elemen diorama dengan cerita tentang momen romantis di taman yang indah. Narasi ini bukan hanya menggambarkan adegan diorama, tetapi juga mencerminkan pesan emosional yang lebih dalam tentang cinta dan harapan [8]. Ini menunjukkan bagaimana perempuan tersebut merenungkan makna diorama dalam konteks emosionalnya.

Tahap 4: Berbagi Pikiran dan Perasaan

Dalam tahap ini, perempuan tersebut berbagi narasi yang telah dia buat tentang diorama. Dia mengungkapkan perasaan cemas dan kerinduan yang muncul selama proses pembuatan, sehingga mengaktifkan prinsip aktivasi emosi yang ada dalam proses diorama. Ini memperkuat keterkaitan antara diorama dan pengalaman emosionalnya.

1. Ketidaksetujuan Orang Tua

Salah satu aspek utama yang memengaruhi situasi ini adalah ketidaksetujuan orang tua terhadap hubungan perempuan tersebut dengan pasangannya. Ketidaksetujuan ini dapat berasal dari berbagai alasan, seperti perbedaan latar belakang, keyakinan, atau ekspektasi keluarga.

2. Hubungan Jarak Jauh

Karena tidak mendapatkan restu dari orang tua, perempuan tersebut dan pasangannya memutuskan untuk menjalani hubungan secara terpisah, mungkin dalam artian hubungan jarak jauh. Hal ini bisa menjadi tantangan tersendiri, karena mereka harus mengatasi rasa kangen dan keinginan untuk bersama dalam momen-momen penting.

3. Momen Valentine yang Tidak Bisa Bersama

Kondisi ini menciptakan momen Valentine yang penuh tantangan. Mereka tidak bisa merayakan momen tersebut bersama-sama, yang dapat menimbulkan perasaan kesepian, kerinduan, dan mungkin juga rasa frustrasi.

4. Kecemasan

Situasi di atas mungkin juga menimbulkan perasaan kecemasan pada perempuan tersebut. Kecemasan bisa timbul dari berbagai sumber, seperti kekhawatiran tentang masa depan hubungan, ketidakpastian, atau tekanan dari orang tua.

5. Proses Pengambilan Keputusan

Perempuan tersebut harus menghadapi proses pengambilan keputusan yang kompleks. Dia harus mempertimbangkan antara hubungan dengan pasangannya dan hubungannya dengan keluarga serta bagaimana dampaknya terhadap kesejahteraannya.

6. Konflik Emosi

Situasi ini mungkin juga menimbulkan konflik emosi dalam dirinya. Di satu sisi, ada cinta dan rasa ingin bersama dengan pasangan, sementara di sisi lain, ada rasa hormat dan keterikatan dengan keluarga.

7. Proses Identitas dan Kemandirian

Situasi ini juga dapat memicu pertanyaan tentang identitas, kemandirian, dan nilai-nilai yang perempuan tersebut anut. Dia harus mencari keseimbangan antara keputusan yang dia anggap benar untuk dirinya sendiri dan menghormati nilai-nilai keluarga.

8. Dukungan Emosional

Di tengah situasi yang menekan ini, dukungan emosional dari pasangan, teman-teman, atau profesional dapat menjadi penting dalam membantunya mengatasi perasaan yang kompleks dan mengambil keputusan yang tepat.

Tahap 5: Dialog dan Refleksi

Melalui dialog dengan pendamping, perempuan tersebut merenungkan masalah yang muncul, seperti ketidaksetujuan orang tua terhadap hubungannya. Dalam tahap ini, dia berdiskusi tentang harapan dan pelajaran yang bisa diambil dari diorama dan pengalaman yang dia alami. Ini menciptakan kesempatan untuk merenungkan solusi atau cara-cara baru dalam menghadapi kecemasan dan tantangan dalam hubungannya.

Dalam tahap dialog dan refleksi, perempuan tersebut bersama dengan pendamping menggali solusi-solusi yang bisa diterapkan untuk menghadapi masalah ketidaksetujuan orang tua terhadap hubungannya serta mengatasi kecemasan yang muncul. Beberapa solusi yang ditemukan adalah:

1. **Komunikasi Terbuka dengan Orang Tua**

Perempuan tersebut dapat berbicara dengan orang tuanya secara terbuka tentang hubungannya. Dia dapat menjelaskan perasaan dan niat baiknya terhadap pasangannya, serta mencoba memahami kekhawatiran orang tua. Dalam beberapa kasus, komunikasi yang jujur dan tulus dapat membantu meredakan ketidaksetujuan.

2. **Membangun Kepercayaan**

Melalui diorama dan refleksi, perempuan tersebut dapat memfokuskan pada membangun kepercayaan antara dirinya, pasangannya, dan orang tuanya. Dia dapat mencari cara untuk membuktikan bahwa hubungannya berlandaskan cinta dan komitmen yang kuat.

3. **Melibatkan Orang Tua dalam Pembicaraan**

Mengajak orang tua untuk berbicara bersama pasangan dapat membantu mereka lebih memahami karakter dan niat baik pasangan perempuan tersebut. Ini juga memberikan kesempatan bagi orang tua untuk berbagi perasaan dan pandangan mereka.

4. **Mencari Dukungan dari Orang Terdekat**

Perempuan tersebut dapat mencari dukungan dari teman-teman terdekat atau anggota keluarga yang lebih mendukung hubungannya. Dukungan sosial dapat memberikan kekuatan dan rasa percaya diri dalam menghadapi ketidaksetujuan.

5. **Pendekatan Bertahap**

Jika ketidaksetujuan orang tua berhubungan dengan isu tertentu, perempuan tersebut bisa mencari cara untuk mengatasi isu tersebut secara bertahap [9] (Abramowitz, Deacon, & Whiteside, 2011). Misalnya, dia dapat bekerja sama dengan pasangannya untuk menunjukkan komitmen dan kematangan dalam hubungannya.

6. **Menyatukan Visi Masa Depan**

Melalui dialog, mereka dapat merumuskan visi dan rencana masa depan yang jelas. Ini bisa mencakup bagaimana mereka berencana untuk mengatasi hambatan-hambatan yang ada dan bagaimana mereka akan tetap fokus pada tujuan jangka panjang mereka.

7. **Mengasah Kemampuan Mengatasi Kecemasan**

Dari pengalaman diorama dan refleksi, perempuan tersebut dapat mengidentifikasi teknik-teknik mengatasi kecemasan yang dapat membantunya merasa lebih tenang dan terkendali dalam menghadapi situasi sulit [10].

Keseluruhan proses pembuatan diorama mencerminkan bagaimana perempuan tersebut menggunakan kreativitas dan representasi visual untuk menggambarkan perasaan dan pengalaman emosionalnya [11]. Dalam diorama "Valentine's Reminiscence: A Diorama of Love," dia berhasil menggambarkan nuansa psikologis dan harapan yang muncul dari situasi rumit yang dia alami dalam hubungannya [12]. Proses ini memberikan kesempatan untuk merenung, berbagi, menerima dan mencari solusi dalam konteks yang kreatif dan berarti [13].

Melalui tahapan-tahapan ini, perempuan tersebut berhasil merangkai pikiran, emosi, dan pengalaman pribadinya menjadi sebuah diorama yang bermakna dan mengajarkan pembelajaran berharga bagi dirinya sendiri [14].

4. **KESIMPULAN**

Kasus diorama yang telah diuraikan dengan penuh perhatian dan rinciannya, menggambarkan bagaimana proses kreatif ini mampu membawa manfaat yang signifikan dalam mengatasi masalah-masalah psikologis individu. Dalam setiap situasi yang berbeda, pembuatan diorama mampu menjadi alat yang kuat untuk ekspresi emosi, refleksi diri, dan pemecahan masalah. Dalam kasus tersebut, diorama telah membantu individu-individu tersebut dengan cara yang unik.

Dalam pembuatan diorama *Valentine's Reminiscence: A Diorama of Love*, perempuan tersebut memanfaatkan kreativitasnya untuk merenungkan dan mencari solusi dalam hubungannya. Proses ini memungkinkannya untuk mengekspresikan perasaan kompleks dan mengarahkan pikirannya menuju pemahaman yang lebih dalam.

Kasus-kasus ini menunjukkan bahwa pembuatan diorama bukan hanya sekadar aktivitas kreatif, tetapi juga alat yang kuat dalam mengatasi konflik emosional, merenungkan perasaan, dan mencari solusi yang menjadi awal kondisi resilien [15]. Diorama memberikan bentuk visual yang konkrit dan simbolis untuk menggambarkan pengalaman batin, dan melalui proses ini, individu-individu tersebut merasa didengar, dipahami, dan mampu bertransformasi secara psikologis [16]. Dengan demikian, pembuatan diorama menjadi contoh nyata bagaimana aktivitas kreatif dapat menjadi alat yang bermakna dalam perjalanan psikologis individu.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kamcke, C., & Hutterer, R. (2015). History of dioramas. In S. D. Tunnicliffe & A. Scheersoi (Eds.). *Natural history dioramas : History, construction and educational role* (pp. 7-21). London: Springer.
- [2] Barrett, L. F. (2017). *How emotions are made: The secret life of the brain*. Boston: Houghton Mifflin Harcourt
- [3] Anderson, J. R. (2020). *Cognitive psychology and its implications*. New York : Worth Publishers.
- [4] Tikka, P. (2004). (Interactive) cinema as a model of mind, *Digital Creativity*, 15:1, 14-17, DOI: 10.1076/digc.15.1.14.28151
- [5] Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall
- [6] Huang-Ming, C., Ivonin, L., Diaz, M., Catala, A., Wei Chen, & Rauterberg, M. (2014). Enacting archetypes in movies: grounding the unconscious mind in emotion-driven media, *Digital Creativity*, DOI: 10.1080/14626268.2014.939985
- [7] Craske, M. G., & Mystkowski, J. L. (2006). Exposure therapy and extinction: Clinical studies. *Anxiety Disorders*, 20(8), 1028-1048.
- [8] Gendron, M., Roberson, D., Van der Vyver, J. M., & Barrett, L. F. (2014). Perceptions of emotion from facial expressions are not culturally universal. *Emotion*, 14, 251– 262. <http://dx.doi.org/10.1037/a0036052>
- [9] Abramowitz, J. S., Deacon, B. J., & Whiteside, S. P. (2011). *Exposure therapy for anxiety: Principles and practice*. New York: Guilford Press.
- [10] Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- [11] Malchiodi, C. A. (2012). *Handbook of art therapy* (2nd ed.). New York: Guilford Press
- [12] Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford: Oxford University Press
- [13] Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- [14] Garmezy, N. (1991). Resilience in children's adaptation to negative life events and stressed environments. *Pediatric Annals*, 20(9), 459-466.
- [15] Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 1-12.
- [16] Mifsud, E. (2015). Interpreting through drawings. In S. D. Tunnicliffe & A. Scheersoi (Eds.). *Natural history dioramas : History, construction and educational role* (pp. 267-277). London: Springer.