

Reducing Depression in Adolescents Through Art Media Using Single Subject Research (SSR)

Penurunan Depresi pada Remaja Melalui Media Seni dengan *Single Subject Research* (SSR)

Nunuk Nur Shokiyah¹

¹Program Studi Seni Murni, Fakultas Seni Rupa dan Desain, ISI Surakarta

¹nunuknurs@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to find out how painting therapy can reduce the level of depression in adolescents. This study used an experimental method with a Single Subject Research (SSR) design. The research subjects were teenagers who experienced depression. This study uses an A-B-A design. This design can show a causal relationship between the independent variable and the dependent variable. The results of the study showed that the score and the average level of depression in adolescents with painting interventions decreased depression. The average value of the depression level at Baseline-1 (A-1) is 66.7%. At the Intervention stage (B) it decreased to (40%), then it decreased again at the Baseline-2 (A-2) stage, namely to (26.7%). This study proves that painting can reduce depression in adolescents, then behavioral observations are carried out, that adolescents are able to express the problems they face through painting activities. Painting also trains teenagers to grow their self-confidence, because teenagers are given the freedom to express what they want without feeling burdened.

Keywords: *Depression, A-B-A Design, Adolescents, SSR, Painting Therapy.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana terapi melukis mampu menurunkan tingkat depresi pada Remaja. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain Single Subject Research (SSR). Subjek penelitian adalah remaja yang mengalami depresi. Penelitian ini menggunakan desain A-B-A. Desain ini dapat menunjukkan adanya hubungan sebab akibat antara variabel bebas dan variabel terikat. Hasil penelitian bahwa skor dan nilai rata-rata tingkat depresi pada remaja dengan intervensi melukis mengalami penurunan depresi. Nilai rata-rata tingkat depresi pada Tahap Baseline-1 (A-1) adalah 66,7%. Pada tahap Intervensi (B) mengalami penurunan menjadi (40%), selanjutnya mengalami penurunan kembali pada tahap Baseline-2 (A-2) yaitu menjadi (26,7%). Penelitian ini membuktikan bahwa melukis dapat menurunkan depresi pada remaja, selanjutnya dilakukan pengamatan perilaku, bahwa remaja mampu mengekspresikan permasalahan yang dihadapi melalui kegiatan melukis. Melukis juga melatih remaja menumbuhkan kepercayaan dirinya, karena remaja diberi kebebasan untuk berekspresi sesuai dengan yang diinginkan tanpa ada merasa terbebani.

Kata Kunci: Depresi, Desain A-B-A, Remaja, SSR, Terapi Melukis.

PENDAHULUAN

Peran keluarga sangat penting bagi tumbuh kembang remaja. Remaja merasa dirinya mendapat cukup kasih sayang dari kedua orang tua dan tumbuh dengan Bahagia. Remaja yang menyaksikan pertengkaran orang tua dari waktu ke waktu cenderung kurang bahagia dan tidak seceria teman lainnya, mereka merasa

cemas atau bahkan mengalami depresi. Depresi seorang remaja bisa berpengaruh terhadap situasi social di lingkungannya. Di sisi lain, jika depresi tidak segera ditangani dan tidak mendapat perhatian dari orang tua maupun pendidiknya, maka akan berpeluang besar menjadikan remaja mengalami gangguan psikologis yang lain.

Perkembangan ilmu psikologi membuka berbagai ruang baru dalam memberikan berbagai alternatif terkait intervensi gangguan psikologis, salah satunya berupa *art therapy* (terapi seni). Menurut Case & Dalley (1992) dalam *Handbook of Art Therapy*, terapi seni adalah jenis terapi dengan menggunakan beberapa media seni sebagai intervensinya, sehingga pasien atau klien dapat berekspresi dan bekerja melalui permasalahan dan perhatiannya. Proses dan respon subjek saat menggambar serta karya seni digunakan sebagai refleksi atas perkembangan, kemampuan, kepribadian, ketertarikan, perhatian dan konflik individu (Ballou, 1995; Glaister, 2000).

Rakhmat (2007), menyebutkan bahwa keinginan yang tertahan oleh ego dan superego akan menimbulkan konflik, maka untuk menghindari konflik menurut Freus ada yang namanya sistem pertahanan ego. Minderop (2013) menuliskan bahwa Sublimasi adalah mekanisme pertahanan ego yang ditujukan untuk mencegah dan meredakan kecemasan dengan cara mengubah atau meredakan dorongan primitif yang menjadi penyebab kecemasan ke dalam bentuk atau tingkah laku yang dapat diterima oleh masyarakat.

Depresi adalah gangguan psikologis dengan menurunnya suasana hati (*mood*). optimisme, konsentrasi dan motivasi serta kesedihan mendalam dengan menyalahkan diri sendiri yang disebabkan oleh berkembangnya pemikiran tidak logis dan mendominasi pola-pola kognitif (Beck, 1985; Horowitz & Garber, 2006). Hal tersebut akan menimbulkan penderitaan dalam satu atau lebih fungsi yang dianggap penting dalam hidup manusia seperti; perilaku, psikologis, biologis, serta hubungan manusia dengan lingkungan sosialnya (Horowitz & Garber, 2006).

Menurut Daniel Goleman (1997) emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis, psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak. Biasanya emosi merupakan reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu. Sebagai contoh, emosi gembira dapat mendorong perubahan suasana hati seseorang, yang secara fisiologis terlihat tertawa; sementara itu, emosi

sedih mendorong seseorang untuk menangis.

Wibowo et al. (2021) meneliti tentang strategi perancangan media promosi karya terapi seni bagi remaja yang memiliki gejala depresi dalam dunia fesyen. Penelitian perancangan ini dibuat untuk mempromosikan Kata Kecil sebagai wadah bagi remaja usia 12–21 tahun dalam menyalurkan karya terapi seni melalui berbagai media, salah satunya fesyen. Diharapkan, perancangan ini dapat membantu remaja mengekspresikan diri serta meningkatkan kepedulian sosial masyarakat. Sementara itu, dalam tulisan ini dibahas mengenai seni lukis sebagai media untuk menurunkan tingkat depresi pada remaja.

Terkait dengan bagaimana depresi dapat berkembang menjadi gangguan pada individu, Retnowati (2008) mengemukakan bahwa hal tersebut disebabkan oleh adanya faktor-faktor pemicu yang berkaitan dengan kejadian yang menekan. Faktor-faktor tersebut mencakup sumber daya pribadi, seperti pola pikir negatif, harga diri rendah, dan rendahnya kendali diri terhadap stresor; sumber daya sosial berupa dukungan sosial; serta bagaimana strategi mengatasi masalah adaptif pada setiap individu.

Terapi seni banyak digunakan sebagai sarana menyelesaikan konflik emosional, meningkatkan kesadaran diri, mengembangkan keterampilan sosial, mengontrol perilaku, menyelesaikan permasalahan, mengurangi kecemasan, mengarahkan realitas, meningkatkan harga diri dan berbagai gangguan psikologis lainnya (Edition, 2013). Melalui aktivitas seni tersebut, individu diasumsikan mendapat media paling aman untuk memfasilitasi komunikasi melalui eksplorasi pikiran, persepsi, keyakinan, dan pengalaman khususnya emosi (Holt & Kaiser, 2009).

Hal ini mendorong peneliti untuk melakukan penelitian dengan menggunakan seni sebagai intervensi terapi untuk menurunkan depresi pada remaja. Depresi terjadi karena disharmoni keluarga. Seni yang digunakan dalam penelitian ini adalah melukis. Melukis adalah ekspresi jiwa sesuai dengan minat subjek, maka kemungkinan penerimaan subjek lebih baik daripada intervensi dengan modalitas lainnya. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Riley (dalam Wallin & Durr, 2002) bahwa agar suatu intervensi atau terapi dapat berjalan efektif maka harus menggunakan metode sesuai dan dapat diterima oleh subjek. Bahkan menggambar memberi cara untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan individu dengan sedikit perasaan terancam dibandingkan komunikasi verbal. Pertanyaannya adalah

apakah melukis mampu sebagai media terapi untuk membantu menurunkan depresi pada remaja.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif deskriptif berupa penelitian subjek tunggal atau SSR (*Single Subject Research*). *Single Subject Research* didefinisikan sebagai desain penelitian untuk mengevaluasi efek suatu perlakuan dengan kasus tunggal (Kazdin & Tuma, 1982). Menurut Herrera & Kratochwill (2005), *Single Subject Research* sebagai metodologi penelitian yang ditandai dengan penilaian berulang atas fenomena tertentu (seringkali perilaku) dari waktu ke waktu dan umumnya digunakan untuk mengevaluasi intervensi.

Penelitian ini memungkinkan para peneliti untuk melihat efek dari suatu intervensi atau perlakuan ketika sulit dilihat pada subjek kelompok atau ketika perbandingan *Single Subject*. Desain penelitian SSR yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu desain A-B-A merupakan pengembangan dari desain dasar A-B, yang mana terdapat pengulangan kondisi baseline setelah intervensi dilakukan. Pada desain ini, dasar penarikan kesimpulan atas hubungan fungsional variabel dependen dan variabel independen lebih kuat dari pada desain A-B (Sunanto, Takeuchi & Nakata, 2005; Richard, 2018; Fraenkel, Wallen & Hyun, 1993). Perilaku sasaran diukur berulang kali selama 3 tahapan, yaitu: pertama, kondisi baseline (A); kedua, kondisi intervensi (B) dan ketiga, kondisi dimana intervensi ditarik dan kembali ke kondisi semula atau baseline (A2) (Neuman & McCornnick, 1995).

Dalam penelitian dengan subjek tunggal (SSR), desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain A-B-A untuk menunjukkan adanya hubungan sebab akibat antara variabel bebas dan variabel terikat. Desain A-B yang digunakan yaitu:

- a. A-1 (Baseline-1), merupakan kondisi kemampuan awal anak sebelum diberikan intervensi. Dalam penelitian ini kemampuan yang akan diamati yaitu perilaku konsentrasi. Konsentrasi pada subjek diamati pada aspek anak dapat menunjukkan dan mempertahankan sikap konsentrasi belajar ketika diberikan tugas untuk diselesaikan. Anak mampu memfokuskan perhatian, anak mampu mengikuti instruksi yang diberikan. Hal ini dilakukan untuk melihat sejauh mana peserta didik menunjukkan perilaku tersebut. Subjek diamati dan diambil datanya secara alami sehingga kondisi kemampuan awal yang dimiliki oleh subjek, pengamatan dan pengambilan data tersebut dilakukan secara berulang.

- b. B (Intervensi), merupakan kondisi diberikannya perlakuan (*treatment*), dalam hal ini adalah terapi seni untuk membantu menurunkan depresi pada remaja.
- c. A-2 (Baseline-2), merupakan pengulangan dari baseline-1 pengamatan tanpa intervensi yang dilakukan setelah subjek diberikan intervensi atau perlakuan. Baseline-2 berfungsi sebagai kontrol dari kegiatan intervensi, selain itu juga berfungsi sebagai tolak ukur keberhasilan dan evaluasi untuk melihat sejauh mana intervensi yang diberikan berpengaruh terhadap subjek.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dibagi menjadi 3 bagian besar, yaitu tes (dilakukan pada fase baseline dan di akhir intervensi), observasi *Single Subject Research*: terapi seni untuk membantu menurunkan depresi pada remaja dan wawancara (dilakukan selama dan akhir proses melukis. Sedangkan, instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data berupa foto, video, dan hasil tes, adalah hasil tes tingkat depresi pada remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Dalam penelitian dengan subjek tunggal (SSR), desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain A-B. Desain ini menunjukkan adanya hubungan sebab-akibat antara variabel bebas dan variabel terikat.

Pelaksanaan penelitian dengan desain A-B yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. A-1 (Baseline-1)

Baseline-1 merupakan kondisi awal subjek sebelum diberikan intervensi terapi melukis kepada subjek peneliti. Subjek diukur dengan skala depresi Geriatric (*Geriatric Depression Scale*) untuk mengetahui kondisi depresi pada subjek penelitian. Peneliti juga melakukan pendekatan secara individual melalui wawancara atau pengamatan langsung kepada subyek peneliti dan beberapa orang yang pernah dekat dengan remaja tersebut.

Perolehan skor hasil *pre-test* ini diperoleh dari perbandingan jumlah skor yang sesuai dengan skor yang tidak sesuai dengan ciri-ciri seseorang yang mengalami depresi. Hasilnya adalah, ada 10 item yang sesuai dengan ciri-ciri orang yang mengalami depresi, sedangkan ada 5 item yang tidak sesuai dengan

ciri-ciri orang depresi. Perolehan skor persentase hasil tes pada baseline ini diperoleh dari jumlah skor yang didapat subjek dibagi jumlah skor maksimal dikali 100%. Nilai persentasenya adalah $10 : 15 \times 100 = 66,7\%$.

(A-1)	TOTAL NILAI	10	66,7 %
-------	-------------	----	--------

2. B (Intervensi)

Intervensi penelitian ini menggunakan intervensi dengan memberikan perlakuan yaitu kegiatan melukis. Fase intervensi dilakukan selama 3 bulan, subjek melakukan kegiatan melukis dan menghasilkan sepuluh karya lukis. Dari setiap lukisan yang dibuat, selalu ada sesi sharing antara peneliti dan subjek, sekaligus pengamatan langsung.

Konsep lukisan yang dibuat disesuaikan dengan permasalahan kehidupan yang sedang dialami oleh subjek. Sepuluh judul hasil karya lukis yang merupakan hasil intervensi tersebut adalah: *Sebuah Harapan untuk Bapak Ibu, Aku di Sini untuk Bapak, Lorong Waktu, Doa, Aku Jenuh, Tak Tahu Arah, Di Balik Tembok, Mari Makan Bersama, Sebuah Mimpi dalam Mimpi, dan Di Antara Pecahan Piring.*

Setelah subjek menyelesaikan karya kedelapan, tahap selanjutnya adalah pengambilan data pasca-terapi dengan menggunakan *Geriatric Depression Scale* (GDS) untuk mengetahui kondisi depresi pada subjek penelitian. Pengamat mengisi lembar pengamatan berdasarkan instrumen skala depresi GDS. Hasilnya adalah 6 item yang sesuai dengan ciri-ciri orang yang mengalami depresi, dan 9 item yang tidak sesuai dengan ciri-ciri tersebut.

Perolehan skor persentase hasil tes pada tahap intervensi ini diperoleh dari jumlah skor yang didapat subjek dibagi jumlah skor maksimal dikali 100%. Nilai persentasenya adalah $6 : 15 \times 100 = 40,0\%$

Intervensi Tahap 1	Total Nilai	6	40 %
--------------------	-------------	---	------

3. A-2 (Baseline-2)

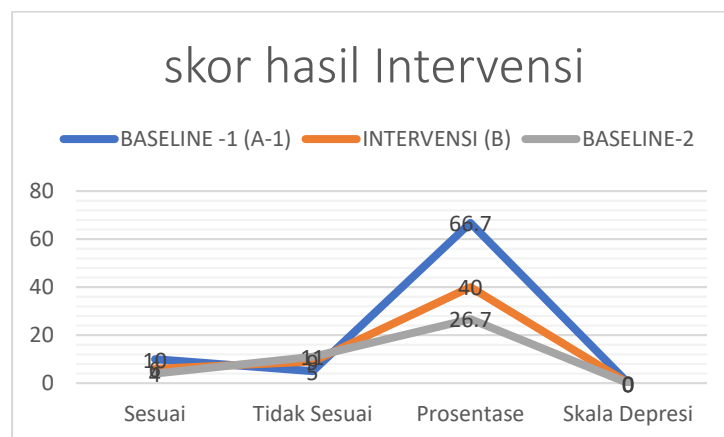
Baseline-2, merupakan pengulangan dari Baseline-1. Pengamatan tanpa intervensi dilakukan setelah subjek diberikan intervensi atau perlakuan. Baseline-2 berfungsi sebagai kontrol dari kegiatan intervensi, selain itu juga berfungsi sebagai tolok ukur keberhasilan dan evaluasi untuk melihat sejauh mana intervensi yang diberikan berpengaruh terhadap subjek.

Pengambilan data Baseline-2 dilakukan satu minggu setelah subjek

menyelesaikan seluruh karyanya. Hasilnya ada 4 item yang sesuai dengan ciri-ciri orang yang mengalami depresi, dan 9 item yang tidak sesuai dengan ciri-ciri orang depresi. Perolehan skor presentase hasil tes pada tahap ini diperoleh dari jumlah skor yang didapat subjek dibagi jumlah skor maksimal dikali 100%. Nilai persentasenya adalah $4 : 15 \times 100\% = 26,7\%$.

Intervensi Tahap 1	Total Nilai	4	26,7 %
--------------------	-------------	---	--------

Hasil keseluruhan penilaian Skala Depresi Geriatrik dari Baseline-1 (A-1) Intervensi (B), dan Baseline-2 (A-2) dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Grafik Hasil Pengukuran Tingkat Depresi, *Geriatric Depression Scale (GDS)* (Shokiyah, 2024).

b. Pembahasan

Berdasarkan data Baseline-1 (A-1), perolehan skor presentase hasil penilaian GDS adalah $10 : 15 \times 100 = 66,7\%$. Artinya, remaja tersebut mengalami tekanan hidup yang cukup besar yang disebabkan oleh permasalahan dalam keluarganya.

Setelah Baseline-1 (A-1), maka tahap selanjutnya adalah intervensi, yaitu terapi melukis. Subjek peneliti melukis sesuai dengan apa yang ada diinginkannya, semua hasil karya lukisnya berisi tentang permasalahan kehidupan yang dialami. Melukis sebagai terapi, berkaitan dengan aspek kontemplatif atau sublimasi. Kontemplatif atau sublimasi merupakan suatu cara atau proses yang bersifat menyalurkan atau mengeluarkan segala sesuatu yang bersifat kejiwaan, seperti perasaan, memori, pada saat kegiatan berkarya seni berlangsung.

Aspek ini merupakan salah satu fungsi seni yang dimanfaatkan secara optimal pada setiap sesi terapi. Kontemplatif dalam arti, berbagai endapan batin yang ditumpuk, baik itu berupa memori, perasaan, dan berbagai gangguan persepsi visual dan auditorial, diusahakan untuk dikeluarkan atau disampaikan. Dengan demikian subjek tidak terjebak pada suatu situasi dimana hanya diri sendiri terjebak

pada realitas imajiner yang diciptakan oleh diri sendiri. Aspek kontemplatif atau sublimasi inilah yang kemudian dikenal dengan istilah katarsis dalam dunia psikoanalisa (Anoviyanti, 2008).

Data Intervensi bersumber dari hasil Wawancara dan Pengamatan langsung ke Subjek Penelitian. Karya lukis yang dijadikan sumber data merupakan ungkapan semua permasalahan kehidupan. Karya yang dihasilkan dari terapi melukis sebagai berikut:

1. Karya 1

Judul Karya : Sebuah Harapan untuk Bapak Ibu
Medium : Cat minyak di atas kanvas
Ukuran : Diameter 100 cm
Tahun : 2019



Gambar 2. *Sebuah Harapan untuk Bapak Ibu*
(Ade Kintan Vrioz Sani, 2019)

Karya berjudul “*Sebuah Harapan untuk Bapak Ibu*”, menceritakan perjalanan kehidupan subjek dipisahkan dari bapak. Terlihat anak menaiki sepeda dengan perasaan senang, lalu hidup bersama orang tua yang lengkap dalam satu rumah. Dalam gambar tersebut, terdapat anak kecil yang memegang crayon berwajah sendu sebagai metafora dari kepolosan seorang anak kecil yang sedang menggambarkan keinginannya. Sedangkan gambar yang dibuat dari crayon adalah harapannya. Terdapat gambar laki-laki dan dua perempuan pisah rumah sebagai metafora keluarga yang sedang pisah rumah. Gambar ibu bersepeda yang memboncengkan anaknya, serta bapak yang berdiri di taman, sebagai metafor seorang ibu yang mempertemukan anak dengan bapaknya. Gambaran bapak, ibu, dan anak bergandengan tangan memetaforkan keluarga yang diliputi kebahagiaan. Gambar terakhir terdapat rumah dengan halaman pohon dan bunga sebagai metafor keindahan suasana rumah ketika keluarga berkumpul menjadi satu rumah.

2. Karya 2

Judul Karya : *Aku Disini Untuk Bapak*
Medium : Cat minyak di atas kanvas

Ukuran : 100 x 130 cm
Tahun : 2019

Gambar 3. *Aku Disini untuk Bapak*
(Ade Kintan Vrioz Sani, 2019)



Karya berjudul “*Aku Disini Untuk Bapak*”, terinspirasi dari kisah masa kecil ketika bertemu dengan bapak setelah sekian lama pisah karena konflik orang tua. Pertemuan itu sangat menyentuh batin dan masih terus membekas. Pada karya berjudul “*Aku Disini Untuk Bapak*”, terlihat anak kecil membawa bunga mawar yang disembunyikan di belakang badannya dengan kondisi murung. Di depannya ada seorang bapak terbaring sakit dengan obat-obatan di lantai. Bunga mawar yang disembunyikan di balik badan merupakan simbol dari bentuk kasih sayang anak kepada bapak tetapi malu untuk mengungkapkannya. Sedangkan obat-obatan berada di lantai sebagai metafor hidup sendirian tidak ada orang yang mengurusinya. Terdapat seorang bapak memakai selimut berbaring diatas kasur sebagai metafor ketidakberdayaan seorang bapak yang sedang sakit tanpa ada orang yang mengurusinya. Penggunaan *background* warna coklat gelap sebagai nuansa dramatis, tenang tapi mengharukan.

3. Karya 3

Judul Karya : *Lorong Waktu*
Medium : Cat minyak di atas kanvas
Ukuran : Diameter 100 cm
Tahun : 2019

Gambar 4. Karya berjudul *Lorong Waktu*
(Ade Kintan Vrioz Sani, 2019)



Karya ketiga berjudul “*Lorong Waktu*”, terinspirasi dari kisah masa kecil yang sangat jenuh menghadapi banyaknya masalah di rumah sehingga berkeinginan

untuk bebas. Karya ini menggambarkan angan-angan anak kecil yang sedang mengekspresikan kebebasan di setiap waktu dari kerumitan masalah orang tua. Anak kecil menutup matanya dengan posisi terlentang sebagai metafor dari keinginannya untuk bebas dari masalah-masalah yang sedang dihadapi. Sedangkan penempatan anak kecil diatas jarum jam sebagai simbol dari penunjuk waktu. Lorong waktu dan jam sebagai metafor angan-angan masa lalu yang ingin diulanginya lagi agar bahagia tanpa ada masalah yang dialami.

Berdasarkan karya yang berjudul "*Sebuah Harapan untuk Bapak Ibu*", "*Aku Disini untuk Bapak*" dan "*Lorong Waktu*" di atas, bisa terlihat pemasalahan hidup yang dialami oleh subjek peneliti yang menjadi beban hidupnya selama ini. Melukis sebagai terapi, merupakan media untuk mekanisme pertahanan ego yaitu untuk mencegah dan meredakan kecemasan dengan melakukan kegiatan yang dapat diterima oleh masyarakat atau dalam psikoanalisis disebut sublimasi. Minderop (2013) menuliskan bahwa sublimasi adalah mekanisme pertahanan ego yang ditujukan untuk mencegah dan meredakan kecemasan dengan cara mengubah atau meredakan dorongan primitif yang menjadi penyebab kecemasan kedalam bentuk atau tingkah laku yang dapat diterima oleh masyarakat.

Penelitian ini menunjukkan bahwa kegiatan melukis sebagai media penyaluran yang tepat bagi subjek peneliti yaitu remaja, dikarenakan subjek peneliti mempunyai minat yang sangat besar terhadap kegiatan melukis. Sehingga subjek peneliti bisa mengkomunikasikan segala permasalahan kehidupannya dalam lukisan tanpa perasaan terbebani. Segala emosi yang dirasakan kemudian diungkapkan melalui simbol-simbol lukisan. Gejolak emosi yang disalurkan dengan baik menjadikannya lebih bisa mengendalikan dirinya dan mampu berinteraksi terhadap lingkungannya dengan cara yang baik (Soedarsono, 2005; Shokiyah, 2015).

Emosi yang disalurkan dengan cara yang positif, dalam hal ini melukis, membantu subjek peneliti untuk lebih tenang dan mengurangi tekanan perasaan yang selama ini terpendam akibat permasalahan hidup yang dialaminya. Hal ini terlihat adanya perubahan kondisi psikis subjek peneliti sebelum dan sesudah terapi melukis. Berdasarkan data Baseline-1 (A-1), subjek peneliti mengalami depresi akibat permasalahan keluarga yang tak kunjung selesai.

Setelah subjek peneliti menyelesaikan delapan karya lukis dari sepuluh karya

yang dijadikan penelitian. Peneliti melakukan pengambilan data, yaitu penilaian Skala Depresi pada tahap Intervensi (B). Hasil dari pengukuran skala depresi menunjukkan ada perkembangan psikis yang dialami oleh subjek peneliti. Hasil pengukuran GDS, nilai persentasenya adalah 40%, menunjukkan depresi yang dialami subjek mengalami penurunan terlihat dari beberapa aitem mulai mengalami perkembangan, seperti misalnya subjek sudah merasakan adanya kepuasan walaupun masih sedikit perkembangannya, tidak lagi selalu merasakan kekosongan hidup, sudah mulai bersemangat dalam menjalani hidup walaupun tidak setiap hari, sudah bisa merasakan adanya sedikit kebahagiaan, dan mulai bisa sedikit demi sedikit menghargai diri sendiri.

Data Intervensi (B), menunjukkan bahwa kegiatan melukis mampu mengurangi tingkat depresi pada remaja. Hal ini karena melukis di samping merupakan kegiatan yang diminati oleh dirinya, namun juga dengan melakukan kegiatan melukis dirinya mampu mengungkapkan semua masalah dalam kehidupannya tanpa ada ketakutan, bebas mengeksplor semua yang dirasakan sehingga tekanan psikis yang dialami lambat laun menjadi berkurang karena dirinya mampu menyalurkan dengan cara yang positif. Berdasarkan pengukuran GDS dari Baseline-2 (A-2), nilai persentasenya 26,7%, menunjukkan adanya perkembangan psikis yang cukup signifikan. Misalnya, bertambahnya semangat hidup, seiring bertambah pula kepercayaan dirinya, mampu melampiaskan beban psikisnya ke hal-hal yang positif, sehingga berdampak pada kemampuan mengolah emosinya.

Melukis dijadikan media katarsis bagi subjek untuk menuangkan semua hal yang dialami dalam kehidupannya. Katarsis adalah mengungkapkan emosi yang dirasakan secara bebas. Katarsis sangat dibutuhkan bagi seseorang yang sedang mengalami permasalahan kehidupan. Masing-masing orang punya cara sendiri untuk melakukan katarsis, bisa melalui verbal, tertulis ataupun seseorang bisa memilih sesuai dengan kebutuhan dan keinginannya sendiri, seperti yang dilakukan oleh subjek peneliti yaitu melalui kegiatan melukis.

Ketika melukis, subjek peneliti merasa menikmati semua kegiatannya, dan berusaha mengkomunikasikan permasalahan kehidupannya dengan simbol-simbol yang ada dalam lukisan. Hal ini menjadikan dirinya semakin bisa mencurahkan semua isi hatinya tanpa adanya rasa ketakutan dan intimidasi dari orang lain. Sehingga sebagian permasalahan kehidupan yang membebaninya selama ini lama

kelamaan seperti terlepas bersamaan dengan coretan-coretan cat di kanvas yang dihasilkan. Diperkuat dengan pendapat Snyder & Lopez (2007) juga menyebutkan *leisure* sebagai aktivitas yang dapat menaikkan kepercayaan diri seseorang karena bermakna bagi orang tersebut, memberikan kebebasan, merupakan sarana untuk keluar dari rutinitas sehari-hari, dan menjadi sarana untuk bersosialisasi dengan orang lain. *Leisure* diartikan bagaimana individu menggunakan waktu luangnya, apa yang individu lakukan untuk berelaksasi, aktivitas-aktivitas yang dilakukan individu untuk memperoleh kesenangan, dan bagaimana individu menyalurkan hasrat dan minatnya.

Senada dengan Lopez (2007), Edition (2013) mengatakan bahwa terapi seni banyak digunakan sebagai sarana menyelesaikan konflik emosional, meningkatkan kesadaran diri, mengembangkan keterampilan sosial, mengontrol perilaku, menyelesaikan permasalahan, mengurangi kecemasan, serta mengarahkan realitas. Diperkuat pula dengan pendapat Fourianalistyawati & Listiyanidin(2017) dalam penelitiannya menyebutkan bahwasemakin tinggi skor *mindfulness* pada dimensi *acting with awareness* dan *non-judging of inner experienxe*, maka semakin rendah skor depresi yang dimiliki remaja.

Kepercayaan diri yang mulai tumbuh disebabkan salah satu faktornya adalah, hasil lukisan yang telah dibuat kemudian dipamerkan, sehingga banyak yang mengapresiasi dengan positif. Sehingga apresiasi yang positif membuat dirinya merasa dihargai dan merasa bahagia. Kondisi ini yang mampu membuat tekanan hidup pada dirinya perlahan-lahan mulai berkurang.

KESIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa melukis mampu membantuk menurunkan depresi pada remaja, melalui intervensi melukis, kemudian dilakukan pengamatan perilaku yang baik. Terlihat pada proses melukis remaja mampu mengekspresikan permasalahan yang dihadapi. Melukis juga melatih remaja menumbuhkan kepercayaan dirinya, karena remaja dibiarkan untuk bebas berekspresi sesuai dengan yang diinginkan tanpa ada merasa terbebani, dan melepaskan semua hal yang membebani hidupnya ke dalam lukisan. Ada perbedaan tingkat depresi remaja sebelum intervensi yaitu melukis dan sesudah intervensi. Terlihat penurunan tingkat depresi remaja setelah remaja diberi perlakuan melukis. Melukis yang dilakukan dengan senang hati dan bebas berekspresi sesuai dengan keinginan ternyata bisa dijadikan media untuk melepaskan semua yang membebani hidupnya sehingga

setelah melukis ada rasa kepuasan, penghargaan pada diri sendiri serta meningkatkan kepercayaan dirinya dan membuat dirinya merasa lebih bahagia.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, M 2011, *Pengaruh Terapi Membatik terhadap Depresi pada Narapidana*, PSIKOISLAMKA, Jurnal Psikologi Islam (JPI), Vol. 8, No. 1.
- Anoviyanti, SR 2008, *Terapi seni melalui melukis pada pasien skizofrenia dan ketergantungan narkoba*, ITB Journal of Visual Art & Design, Vol. 2, No. 1, Hal. 72–84.
- American Psychiatric Association 2013, *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*, ed. ke-5, American Psychiatric Publishing, Washington, DC.
- Ade Kintan, VS 2019, *Disharmoni keluarga bagi tumbuh kembang anak sebagai sumber inspirasi karya lukis*, Skripsi, ISI Surakarta.
- Ballou, M 1995, *Psychological interventions: A guide to strategies*, Praeger Publishers, Westport, CT.
- Beck, AT 2006, *Depression: Causes and treatment*, University of Pennsylvania Press, Philadelphia. (Aslinya diterbitkan 1985).
- Beck, AT & Weishaar, ME 1989, 'Cognitive therapy', dalam RJ Corsini & D Wedding (eds), *Current psychotherapies*, ed. ke-4, F.E. Peacock Publishers, Illinois, hal. 285–320.
- Bilsker, D, Wiseman, S & Gilbert, M 2006, 'Managing depression-related occupational disability: Pragmatic approach', *Journal of Psychiatry*, vol. 51, no. 2, hal. 76–78.
- Cooper, C & Makin, P 1995, *Psikologi untuk manajer*, Arcan, Jakarta.
- Mujahidah, E & Listiyandini, RA 2018, 'Pengaruh resiliensi dan empati terhadap gejala depresi pada remaja', *Jurnal Psikologi*, vol. 14, no. 1.
- Fourianalistyawati, E & Listiyandini, RA 2017, 'Hubungan antara mindfulness dengan depresi pada remaja', *Jurnal Psikogenis*, vol. 5, no. 2.
- Fatimah, E 2006, *Psikologi perkembangan: Perkembangan peserta didik*, CV Pustaka Setia, Bandung.
- Gussak, D 2009, 'Comparing the effectiveness of art therapy on depression and locus of control of male and female inmates', *The Arts in Psychotherapy*, vol. 36, hal. 202–207.
- Goleman, D 1997, *Emotional intelligence*, PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Horowitz, JL & Garber, J 2006, 'The prevention of depression symptoms in children and adolescents: A meta-analytic review', *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, vol. 74, no. 3, hal. 401–415.
- Holt, E & Kaiser, DH 2002, 'The first step series: Art therapy for early substance abuse treatment', *The Arts in Psychotherapy*, vol. 36, hal. 245–250.
- Huss, E 2009, 'A coat of many colors: Towards an integrative multilayered model of art therapy', *The Arts in Psychotherapy*, vol. 36, hal. 154–160.

- Hurlock, EB 1999, *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*, terj. Istiwidayanti & Soedjarwo, Erlangga, Jakarta.
- Herrera, GC & Kratochwill, TR 2005, 'Single-case experimental design', dalam SW Lee (ed), *Encyclopedia of School Psychology*, Sage Publications, Thousand Oaks, CA, hal. 501–504.
- Namora, L 2016, *Depresi: Tinjauan psikologi*, Kencana, Jakarta.
- Martin, AD 2003, *Emotional quality management: Refleksi, revisi dan revitalisasi hidup melalui kekuatan emosi*, Argas, Jakarta.
- Goleman, D 2000, *Working with emotional intelligence*, PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Gottman, J 2001, *Kiat-kiat membesarkan anak yang memiliki kecerdasan emosional*, PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Poespoprodjo, W 1991, *Hermeneutik kebudayaan*, Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran, Bandung.
- Prahmana, RCI 2021, *Single subject research: Teori dan implementasinya*.
- Rakhmat, J 2005, *Psikologi komunikasi*, PT Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Rohidi, TR 2000, *Kesenian dalam pendekatan kebudayaan*, STSI Press, Bandung.
- Retnowati, S 2008, 'Sumber daya pribadi sebagai mediator dampak kejadian menekan terhadap munculnya simtom depresi pada remaja', *ANIMA*, vol. 23, hal. 360–371.
- Shokiyah, NN 2014, 'Analisis hubungan antara kegiatan melukis dengan kebutuhan psikologis pada remaja', *Acintya*, vol. 6, no. 2.
- Snyder, CR & Lopez, SJ 2007, *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*, Sage Publications, London.
- Utami, N 2019, *Validitas dan reliabilitas Geriatric Depression Scale-15 versi bahasa Indonesia*, Tesis, Universitas Sumatera Utara.
- Wallin, K & Durr, M 2002, 'Creativity and expressive art in social emotional learning', *Journal of Reclaiming Children and Youth*, vol. 11, no. 1, hal. 30.
- Wahyuningsih, AS 2004, 'Hubungan antara kecerdasan emosional dengan prestasi belajar pada siswa kelas II SMU Lab School Jakarta Timur', Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I, Jakarta.
- Wibowo, YRP, Waluyanto, HD & Asthararianty 2018, *SENADA (Seminar Nasional Desain dan Arsitektur)*, vol. 1.