PERANCANGAN MEDIA INTERAKTIF *ART THERAPY* SEBAGAI METODE REGULASI EMOSI

DESIGNING INTERACTIVE MEDIA OF ART THERAPY AS A METHOD OF EMOTION REGULATION

Annisya Maulidina[1], Riky Azharyandi Siswanto[2]

[1,2] Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom
[1]annisyamaulidina@student. telkomuniversity.ac.id , [2]Rikysiswanto@telkomuniversity.ac.id

Abstrak

Regulasi emosi penting dilakukan untuk meningkatkan kecerdasan emosional pada individu. Dengan regulasi emosi yang tepat akan mempercepat penyelesaian masalah, tetapi jika tidak dikelola dengan baik, akan menyakiti diri sendiri. *Self-harm* atau perilaku menyakiti diri merupakan bentuk kegagalan ekspresi karena ketidakmampuan mengendalikan dan mengekspresikan emosi yang ada dengan baik. Perilaku menyakiti diri dapat dicegah dan dikurangi dengan metode *art therapy*. Hasil penelitian dengan *art therapy* secara tatap muka dinilai cukup efektif untuk mengurangi perilaku *self-harm,* akan tetapi menunda pengekspresian langung gejolak emosi yang dirasakan. Diperlukannya media interaktif yang fleksibel dan dapat digunakan secara langsung untuk mengekspresikan emosi kedalam bentuk positif. Perancangan ini menggunakan studi pustaka, wawancara, dan analisis SWOT yang kemudian diolah menjadi data. Berdasar dari latar belakang dan hasil data, akan dilakukan perancangan buku interaktif dengan metode *art therapy* untuk membantu mencegah dan mengurangi perilaku *self-harm* sehingga dapat mengekspresikan gejolak emosi negatif dengan cara yang positif.

Kata Kunci: perilaku menyakiti diri, regulasi emosi, emosi negatif, terapi seni..

Abstract

Emotion regulation is important to do because it can increase emotional intelligence in individuals. emotion regulation with proper will help to fix the problem, but if not, it can hurt yourself. Self-harm is a failure of expression because of the inability to control and express emotions well. Self-harm behavior can be prevented and reduced by art therapy methods. research of art therapy with face-to-face is considered quite effective in reducing self-harm behavior, but it can delay the expression of the emotion immediately. It needed interactive media because flexible and can be used directly to express emotions in a positive form. This design uses literature studies, interviews, and SWOT analysis then processed into data. Based on the background and the results of the data, an interactive book design will be carried out using art therapy methods to help prevent and reduce self-harm behavior so that it can express the negative emotions in a positive way.

Keywords: *self-harm, regulation emotion, negative emotion, art therapy.*

1. Pendahuluan

Menjadi seorang mahasiswa merupakan sesuatu yang dinantikan pada saat sedang di bangku sekolah menengah atas (SMA). Tetapi ada beberapa harapan yang tidak sesuai dengan kenyataan saat menjadi mahasiswa. Karena perubahan cara proses belajar mengajar, lingkup pertemanan, dan lain sebagainya membutuhkan proses adaptasi dari lingkup sekolah ke perguruan tinggi. Pada masa perkuliahan, mahasiswa dituntut menguasai bidang akademis dan non-akademis. Selama proses tersebut, terjadinya interaksi dengan orang lain menimbulkan berbagai emosi. Kemudian munculnya berbagai masalah yang akan sulit diselesaikan jika sedang dipuncak emosi. Beberapa faktor penyebab seseorang merasakan gejolak emosi disebabkan oleh; (1) masalah sosial, seperti di-*bully*, tuntutan dari orang tua, keluarga, dan masalah pertemanan; (2) trauma psikologis seperti kehilangan orang yang dicintai, korban kekerasan seksual dan lain-lain; (3) gangguan mental juga dapat muncul seperti gangguan makan, stress, dan depresi.

Ketidaksiapan mahasiswa dalam mengelola gejolak emosi akan mempengaruhi kehidupannya, tugas kuliah yang terbengkalai, dan mengakibatkan stres. Oleh karena itu pentingnya meregulasi emosi untuk meningkatkan kecerdasan emosional pada mahasiswa.

Regulasi emosi yaitu mengelola dan mengekspresikan emosi yang sedang dirasakan. Kecerdasan emosional dapat terbentuk dari kebiasaan seseorang mengenali, mengelola dan mengendalikan emosi yang dimilikinya. Kemampuan tersebut dapat membantu individu menyelesaikan masalah dengan baik. Hal ini akan sangat membantu disaat individu sudah dewasa. Kebalikannya jika tidak mampu mengendalikan emosi negatif dengan baik dapat menyebabkan seseorang menyalahgunakan narkoba, minum minuman berakohol, menyakiti diri sendiri atau biasa dikenal dengan *self harm*, dan bahkan berpikir untuk bunuh diri.

Hal ini dapat dilihat dari penelitian yang dilakukan oleh para dokter spesialis kejiwaan Rumah Sakit Melinda 2, Bandung. Dalam acara "Pelatihan Pertolongan Pertama untuk Mempertahankan Kesahatan Mental dan Pencegahan Bunuh Diri" kepada mahasiswa semester satu di salah satu perguruan tinggi di Bandung. Hasil penelitiannya yaitu, 24 orang dari 441 mahasiswa yang hadir, pernah mencoba atau masih berpikir untuk bunuh diri. Kemudian data kunjungan ke klinik psikiatri RS Melinda meningkat hingga mencapai jumlah 741 orang perbulannya. dengan kondisi mahasiswa yang beragam dari yang ringan, depresi sampai yang sudah melakukan percobaan bunuh diri. Menurut dokter Teddy Hidayat, salah satu dokter yang melakukan penelitian tersebut mengungkapkan, fenomena ini bisa saja sama atau bahkan lebih tinggi pada Rumah Sakit dan perguruan tinggi lainnya.

Perilaku *self harm* merupakan bentuk pelampiasan emosi negatif yang dirasakan oleh pelaku yang tidak bisa diungkapkan melalui kata-kata (Muthia dan Diana, 2015). Perilaku *self harm* biasanya melakukan hal seperti menyayat atau mengiris bagian tubuh, mengelupasi luka, menusuk bagian tubuh, memukul diri sendiri, membenturkan kepala, menarik rambut, menggigit bagian tubuh, membakar bagian tubuh, penyalahgunaan obat-obatan, overdosis dan gangguan makan. Pelaku *self harm* cenderung menutupi luka yang ada pada tubuhnya karena perasaan malu dan menyesal setelah menyakiti diri sendiri, tetapi dengan melakukan hal tersebut pelaku *self harm* mendapatkan kepuasaan seperti perasaan lega karena emosi dan pikirannya tersalurkan dengan melalukan *self harm*. Setelah itu, pikiran akan teralihkan dengan rasa sakit akibat *self harm*. Perasaan tersebut menyebabkan ketergantungan pelaku melakukan self harm untuk melepaskan perasaan sakit yang dialaminya.

Salah satu terapi yang dapat membantu mengurangi bahkan bisa mencegah perilaku *self harm* yaitu dengan metode *art therapy*. *Art therapy* bertujuan untuk mengekspresikan emosi yang dirasakan kedalam bentuk gambar atau karya seni sehingga emosi negatif yang dirasakan dapat disalurkan ke bentuk positif. Metode *art therapy* ini dapat membantu meregulasi emosi sehingga dapat mencegah dan atau mengurangi seseorang melakukan *self harm*, karena disaat pikiran penuh dan memunculkan emosi, hal tersebut dapat dialihkan dan diluapkan kedalam bentuk karya seni sehingga dengan begitu pikiran akan menjadi tenang dan berpikir lebih dingin untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi, sehingga menjauhkan dari perilaku *self*-harm. *Art therapy* berfungsi sebagai regulasi emosi yaitu dengan cara mengenali diri dan emosi yang diterima sehingga dapat dikendalikan dengan baik.

Dalam hal ini dibutuhkannya media yang dapat membantu mahasiswa lebih mudah menjangkau *art therapy* tersebut, sehingga dapat memberikan panduan dan menjadi media yang tepat untuk mengekspresikan emosi yang dirasakannya. Salah satu media yang cocok yaitu buku interaktif karena dapat mengekspresikan emosi yang dirasakan secara langsung. Buku interaktif tersebut dapat berisi panduan hal yang harus dilakukan dalam pengekspresian emosi seperti kegiatan menggambar, melipat kertas, menempel kertas, meremas kertas dan kegiatan seni lainnya. Kemudian tingkat emosi yang dirasakan juga akan di catat perubahan intensitasnya. Jika diperlukan mengunjungi dokter psikolog, hasil karya seni dan jurnal tingkatan emosi tersebut akan dapat membantu psikolog menilai perkembangan emosinya.

Dengan mengekspresikan emosi yang dirasakan oleh pelaku *self harm* ke dalam sesuatu yang positif diharapkan dapat mencegah dan mengurangi kebiasaan perilaku *self harm* dan memunculkan kesadaran pada dirinya.

2. Dasar Pemikiran

2.1 Komunikasi

Menurut Barerlson dan Steiner (dalam Bower dan Bradac, 1984: 4), "komunikasi adalah suatu proses penyampaian informasi, gagasan, emosi, keahlian dan lain-lain melalui penggunaan simbol-simbol seperti kata-kata, gambar-gambar, angka-angka dan lain-lain".

2.2 Desain Komunikasi Visual

Konsep komunikasi secara visual melalui berbagai media, untuk menyampaikan suatu pesan sehingga bisa diterima oleh target (Kusrianto, 2007:2).

2.3 Warna

Hubungan antar warna membentuk sebuah harmoni warna yang memberikan kesan yang menenangkan. (Holzschlag, 2003 : 34). Pemilihan warna yang tepat akan memperkuat suatu brand dengan ciri khas warna

yang ditampilkan. Dalam era digital seperti saat ini logo tidak menjadi yang utama melainkan bagaimana brand mampu memberikan unsur yang lebih bersifat manusiawi (Siswanto, R., & Dolah, J. (2019).

2.4 Tipografi

Dengan memperhatikan kaidah tersebut, perancang dapat mengatur gerak mata sebagai arah baca yang sesuai dengan perancangan. (Sihombing, 2014 : 164)

2.5 Tata letak

Elemen-elemen yang bertujuan untuk menyampaikan informasi dengan lengkap dan tepat dan juga memberikan kenyamanan dalam membaca, seperti kemudahan mencari informasi yang dibutuhkan, menentukan navigasi atau arah baca dan sebagai estetika. (Rustan, 2009: 27).

2.6 Ilustrasi

Menurut Witabora (2012: 669-667) ilustrasi adalah pembentukan sebuah citra dalam menyampaikan informasi melalui sebuah representasi visual.

2.7 Buku

Perlu memperhatikan berbagai hal, agar informasi dapat disampaikan dengan baik (Rustan, 2007: 122).

3. Data dan Analisis Masalah

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Rumah Sakit Melinda 2 Bandung, pada acara D.E.K.A.P kepada 441 mahasiswa yang hadir yaitu, 24 orang mengaku pernah mencoba atau masih berpikir untuk bunuh diri. Penelitian tersebut baru dilakukan pada salah satu universitas di Bandung, di khawatirkan ditemukan kasus serupa pada universitas lain yang ada di Bandung. Penilitian tersebut membuktikan bahwa banyak mahasiswa mengalami gangguan emosi dan pikiran.

Untuk mengetahui pengalaman orang yang melakukan self harm, dilakukan wawancara kepada empat(4) subjek mahasiswa. Kesimpulan hasil wawancara dengan empat subjek yang melakukan self-harm, yaitu adanya faktor dari luar dan dalam diri yang mempengaruhi pikiran subjek sehingga memunculkan gejolak emosi yang tidak dapat ditahan dan harus diekspresikan atau dilampiaskan segera. Kemudian dijelaskan oleh Dr. Elvine Gunawan, psikiatri spesialis kedokteran jiwa yaitu self harm terjadi karena ketidakmampuan seseorang mengenali dan melampiaskan emosi yang dirasakannya. Lebih baik mulai dari induknya yaitu gangguan emosi dan pikiran. Dengan begitu dia akan berlatih atau mengendalikan emosinya, sehingga jika berhasil, bisa mencegah dia melakukan self harm. Karena self harm akibat dari gagal ekspresi. Oleh karena itu harus dikenali dan diekspresikan dengan benar.

4. Konsep dan Hasil Perancangan

4.1 Konsep Pesan

Membantu mahasiswa meregulasi emosinya dengan baik, sehingga dapat mengekspresikan emosi tersebut dengan cara yang tepat. Dengan mengenali dan mengekspresikannya dengan benar, akan melatih mahasiswa mengendalikan emosinya. Hal ini akan meningkatkan kecerdasan emosional dan membantu mahasiswa menyelesaikan masalah dengan cara yang benar dan cepat. Jika hal tersebut berhasil akan bermanfaat dan berpengaruh saat ia dewasa.

4.2 Konsep Kreatif

Buku interaktif ini akan mengajak pembacanya untuk mengekspresikan emosi yang dirasakan sesuai dengan kegiatan yang diarahkan. Perancangan pada buku ini berisi tentang pengertian emosi, pentingnya regulasi emosi dan panduan mengekspresikan emosi. Sementara pada buku kedua akan terdapat tabel yang berisi penyebab emosi, apa yang dirasakan secara fisik dan emosional, kegiatan apa yang dilakukan pada buku pertama dan nilai emosi yang dirasakan sebelum dan sesudah menggerjakan instruksi. Penilaian emosi tersebut berguna sebagai acuan apakah cara tersebut efektif atau tidak dan sebagai pedoman jika nanti individu tersebut perlu menemui konseling atau psikiatri.

4.3 Konsep Media

Media Utama

Media utama ini terdiri dari beberapa isi yang digabungkan ke dalam kemasan tas plastik ziplock dengan ukuran 17 x 24 cm. Terdiri dari dua buku dengan ukuran 14 x 20 cm untuk buku utama dan 12 x 17 cm untuk buku kedua. Lalu akan disediakan beberapa kertas untuk digunakan dalam proses pengekspresian, hal ini juga untuk memudahkan pembaca. Buku ini dikerjakan pada saat merasakan emosi, pembaca harus kembali pada saat emosi itu datang. Agar pembaca ingat untuk mengekspresikan emosinya ke dalam buku tersebut disediakan poster ukuran a4 untuk diletakan di dalam kamar.

Media Pendukung

a. *X-banner*, digunakan untuk menginformasikan produk kepada khalayak sasaran. Tempat yang akan dipasang yaitu di lingkungan kampus dan di acara D.E.K.A.P yang dilakukan oleh Rumah Sakit Melinda.
b. Totebag dengan ilustrasi yang ada pada media utama. Totebag banyak digunakan oleh mahasiswa untuk pergi ke kampus, sehingga akan berguna untuk mahasiswa sekaligus mempromosikan media utama.
c. Sosial media yaitu instagram sebagai pengenalan produk dan memberikan informasi kepada target konsumen dimana dan bagaimana bisa mendapatkan media utama tersebut.

4.4 Konsep Visual

Ilustrasi yang digunakan dalam perancangan ini menyesuaikan dengan konsep pada buku, yaitu menggambar dan memotong kertas. Ilustrasi yang ditampilkan berupa bentuk abstrak dan geometris. Karena menyesuaikan dengan kegiatan pengekspresian lainnya. Pemilihan ilustrasi juga dikaitkan dengan target konsumen yaitu laki-laki dan perempuan.

Pemilihan warna yang digunakan pada perancangan buku yaitu sesuai dengan psikologi emosi. Warna yang digunakan ini diartikan sebagai emosi sedih, marah, takut dan kecewa. Selain itu penggunaan warna ini memberikan kesan semangat dan bermain yang sesuai dengan isi buku.

Gambar 1. Warna
Sumber : Dokumentasi Pribadi

4.5 Konsep bisnis

Buku ini akan dijual melalui media sosial dan pada acara D.E.K.A.P di rumah sakit Melinda 2 bandung dengan harga satu set buku Rp. 91.000

5. Hasil Perancangan

5.1 Media Utama

Dalam *art therapy* yang paling penting adalah proses dalam pengerjaannya, bukan dilihat dari hasil karya yang bagus atau tidak. Oleh karena itu dibuatlah satu set starter kit buku dengan judul Let's Play with Your Emotion. Dengan mengekspresikan emosi yang dirasakan kedalam hal positif akan meredam dan melepaskan emosi tersebut, kemudian jika sudah merasa lebih tenang pembaca akan mengevaluasi karya yang dihasilkan dari emosi tersebut dengan menjawab beberapa pertanyaan yang tertera di dalam buku. Setelah itu pembaca akan diarahkan mengisi jurnal tingkatan emosi untuk melihat perkembangan emosi. Hal ini akan berfungsi untuk melihat proses regulasi emosi yang dirasakannya.

Gambar 2. Satu set media utama
Sumber : Dokumentasi Pribadi

Gambar 3. Bagian isi buku utama
Sumber : Dokumentasi Pribadi

Gambar 4. Bagian isi buku jurnal
Sumber : Dokumentasi Pribadi

Gambar 5. Poster di kamar

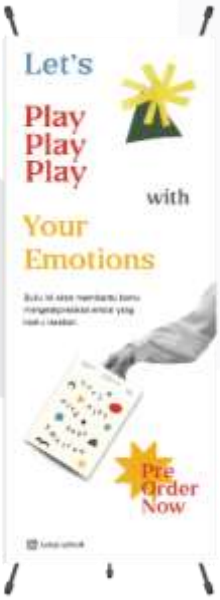
Sumber : Dokumentasi Pribadi

Gambar 6. Beberapa kertas untuk mengekspresikan emosi
Sumber : Dokumentasi Pribadi

5.2 Media pendukung

Berikut adalah hasil rancangan media pendukung berupa x-banner, poster dan totebag.

Gambar 7. Poster
Sumber : Dokumentasi Pribadi



Gambar 8. banner
Sumber : Dokumentasi Pribadi

Gambar 9. instagram
Sumber : Dokumentasi Pribadi

Gambar 10. Tote bag
Sumber : Dokumentasi Pribadi

6. Simpulan dan saran

6.1 Simpulan

Regulasi emosi memiliki peran yang penting dalam perkembangan kehidupan manusia untuk mengendalikan emosi yang dirasakannya. Dengan meregulasi emosi berarti dapat mengendalikan emosi dengan baik, hal ini akan berpengaruh pada kehidupan keseharian dan bahkan sampai tua nanti. Regulasi emosi membantu mencegah pelampiasan emosi yang dirasakan secara berlebihan.

Banyaknya kunjungan ke bagian psikologi rumah sakit dengan permasalahan yang hampir sama yaitu depresi, menunjukan tingginya kasus depresi di kalangan mahasiswa. Beberapa diantaranya melakukan self harm untuk melampiaskan pikiran yang memenuhi kepala. Untuk mencegah dan mengurangi terjadinya self harm, maka harus diketahui penyebabnya yaitu karena gagal ekspresi. Oleh karena itu regulasi ini penting untuk menolong mahasiswa mengendalikan emosi yang dirasakan sehingga terjauh dari perilaku self harm. Melalui buku ini diharapkan dapat membantu mahasiswa meregulasi emosi, mengenali emosi yang dirasakannya dan mengekespresikan emosi tersebut dengan hal yang positif. Dengan begitu, dapat mencegah perilaku self harm di kalangan mahasiswa.

6.2 Saran

Dari hasil pengamatan dan kesimpulan, terdapat beberapa saran untuk penelitian yang selanjutnya mengenai regulasi emosi dengan metode terapi seni ini diharapkan dapat bekerjama dengan *art therapist* sehingga perancangan ini bisa dikembangkan lebih jauh lagi.

DAFTAR PUSTAKA

[1]Salam, Sofyan. (2017). *Seni Ilustrasi* (edisi 1), Makassar : badan Penerbit UNM univeristas negeri Makassar.
[2]Sihombing, Danton. (2017). *Tipografi dalam desain* (edisi kedua), Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
[3]Harry Susanto, Eko. (2018). *Komunikasi Manusia : Teori dan praktik dalam penyampaian gagasan* (edisi asli), Jakarta : Penerbit Mitra Wacana Media.
[4]E. Holzschlag, Molly. (2003). *Color for Websites*, Chennai : Roto Vision.
[5]Kaina. (2004). *Colour Therapy : pengaruh dan kekuatan warna dalam kehidupan*, Jogjakarta : Enigma.
[6]Prawira, Sulasmi Darma, (1989). *Warna sebagai salah satu unsur seni & desain*, Jakarta : P2LPTK.
[7]Guzman, Leah, (2020). *Essential Art therapy Exercise : effective Technique to manage anxiety, depression and PTSD*, California: Rockridge Press
[8]Goleman, Daniel (2017). *Emotional Intelligence*, Jakarta: PT . Gramedia
[9]Gross, J. J. dan John, O.P. (2003). *Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes Implications for Affect, Relationships and Well-Being*. Journal of Personality and Social Psychology.
[10]Gross, J. J. & Thompson, R. A. (2007). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press.
[11]Danton, (2015), *Tipografi Dalam Desain Grafis*, Gramedia, Jakarta.

[12]Satiadarma, Monty P. dan Subroto, Untung. 2019. Penerapan *art therapy* untuk megurangi perilaku menyakiti diri sendiri pada dewasa muda yang mengalamai distress psikologi. Fakultas Psikologi Universitas Tarumanegara