



**LAPORAN HASIL PENELITIAN
MINDFULNESS BASED ART THERAPY (MBAT) UNTUK MEREDUKSI GEJALA
DEPRESI PADA MAHASISWA**

Dinar Saputra

dinar.saputra@paramadina.ac.id

Program Studi Psikologi Universitas Paramadina

Dwita Prianti

dwita.prianti@paramadina.ac.id

Program Studi Psikologi Universitas Paramadina

Alifia Ulie Mizana Hadori

alifia.hadori@paramadina.ac.id

Program Studi Psikologi Universitas Paramadina

Alfina Ramadhini

alfina.ramadhini@students.paramadina.ac.id

Program Studi Psikologi Universitas Paramadina

Gusti Ayu Paramitha Dewi

gusti.dewi@students.paramadina.ac.id

Program Studi Psikologi Universitas Paramadina

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PARAMADINA
FAKULTAS FALSAFAH DAN PERADABAN**

2022

SURAT PERNYATAAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

1. Nama : Dinar Saputra
2. NIDN : 0323098804
3. Fakultas : Falsafah dan Peradaban
4. Alamat : Perum Metland Cileungsi Sektor 7 Blok GC 5 No.20, Kel.Cipenjo Rt/Rw: 01/022, Kec.Cileungsi, Kab. Bogor, Jawa Barat 16827

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa karya ilmiah yang saya ajukan dengan judul: *MINDFULNESS BASED ART THERAPY (MBAT) UNTUK MEREDUKSI GEJALA DEPRESI PADA MAHASISWA* merupakan **hasil karya saya sendiri**. Apabila dikemudian hari terbukti terdapat pelanggaran kaidah-kaidah akademik pada karya ilmiah saya, maka saya bersedia menanggung sanksi-sanksi yang dijatuhkan karena kesalahan tersebut, sebagaimana diatur dalam oleh Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No. 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi.

Demikian surat ini saya buat dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan bilamana diperlukan.

Jakarta, 15 Juli 2022
Yang membuat pernyataan,



Dinar Saputra, M.Psi., Psikolog
NIDN: 0323098804

LEMBAR PENGESAHAN PENELITIAN MANDIRI

Penelitian dengan judul:

MINDFULNESS BASED ART THERAPY (MBAT) UNTUK MEREDUKSI GEJALA
DEPRESI PADA MAHASISWA

Peneliti:

1. Dinar Saputra
2. Dwita Prianti
3. Alifia Ulie Mizana Hadori
4. Alfina Ramadhini
5. Gusti Ayu Paramitha Dewi

Biaya penelitian : Rp. 2.000.000,00

Telah disahkan oleh Direktur Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat dan diketahui oleh Dekan Fakultas Falsafah dan Peradaban Universitas Paramadina, pada:

Hari/Tanggal : Jumat/ 15 Juli 2022

Yang mensahkan dan mengetahui:

Direktur Lembaga Penelitian, dan
Pengabdian Masyarakat



(Dr. Sunaryo)

Dekan Fakultas Falsafah dan Peradaban



(Dr. Tatok Djoko Sudiarto, MIB)

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas MBAT (*mindfulness based art therapy*) untuk mereduksi gejala depresi yang dialami mahasiswa. MBAT merupakan salah satu pendekatan terapi yang menggabungkan elemen inti dari kurikulum *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) dengan pendekatan *art therapy*. Responden penelitian ini berjumlah dua orang mahasiswa dengan gejala depresi pada level sedang atau berat. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Explanatory Mixed Methods Design* dengan teknik pengumpulan data melalui *Pretest-Posttest Control One Case Study Design*. Pada penelitian ini, *self-report* yang digunakan adalah *Beck Depression Inventory II* (BDI-II) untuk mengukur gejala depresi, dan *Mindfulness Attention Awareness Scale* (MAAS) untuk menilai perhatian/kesadaran individu dalam keadaan penuh perhatian (*mindful states*) di dalam suatu situasi. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan gejala depresi dan juga peningkatan kesadaran (*mindfulness*) setelah diberikan intervensi MBAT selama 10 sesi pada kedua responden.

Kata Kunci: mahasiswa, depresi, intervensi MBAT

Abstract: This study aims to determine the effectiveness of MBAT (*mindfulness based art therapy*) in reducing depression symptoms experienced by students. MBAT is a therapy approach that combines the core elements of the *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) curriculum with an *art therapy* approach. The respondents of this study were two students with moderate or severe symptoms of depression. The design used in this study is *Explanatory Mixed Methods Design* with data collection techniques through *Pretest-Posttest Control One Case Study Design*. The self-report used is the *Beck Depression Inventory II* (BDI-II) to measure symptoms of depression, and the *Mindfulness Attention Awareness Scale* (MAAS) to assess individual attention/awareness in *mindful states* in a situation. The results of this study showed a decrease in symptoms of depression and also an increase in mindfulness after receiving the MBAT intervention for 10 sessions in both respondents.

Keywords: college students, depression, MBAT intervention

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Depresi merupakan kondisi individu yang berada pada keadaan tidak senang dan ketidakpuasan, hingga muncul perasaan ekstrim dalam kesedihan yang dapat mengganggu fungsi dalam kehidupan sehari-hari (Faizah, 2021). Menurut WHO (Karmakar & Behera, 2017) depresi adalah gangguan mental umum yang muncul dengan suasana hati yang tertekan, kehilangan minat atau kesenangan, perasaan bersalah atau harga diri rendah, tidur terganggu atau nafsu makan terganggu, energi rendah, dan konsentrasi yang buruk. Indikator yang mencakup depresi yaitu seperti penurunan atau penambahan berat badan yang signifikan, insomnia atau hipersomnia, kelelahan atau kehilangan energi, keterbelakangan psikomotor, merasa tidak bahagia, rasa bersalah yang berlebihan, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, pikiran tentang kematian hingga ide untuk bunuh diri (Bisson, 2017).

Beberapa penelitian sudah mulai melihat gangguan psikologis seperti depresi pada populasi yang terkena dampak dari covid-19 (Duan and Zhu, 2020; Gao et al., 2020; Huang and Zhao, 2020, Rodríguez-Hidalgo et al., 2020). Berdasarkan data WHO (2021) melaporkan bahwa perkiraan 3,8% dari populasi individu mengalami depresi di seluruh dunia, bahwa terdapat 5% merupakan individu pada tingkat dewasa. Sedangkan untuk di Indonesia sendiri, menilik dari data Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI, 2020) menunjukkan bahwa tren masalah psikologis di era pandemic covid-19 adalah cemas (65%), depresi (62%), dan trauma (75%). Masalah psikologis terutama depresi juga banyak ditemukan pada kelompok usia 17-29 tahun dan >60 tahun.

Depresi dapat dialami oleh individu mana pun, tidak terkecuali mahasiswa. Fenomena depresi pada mahasiswa merupakan masalah yang umum dan tersebar luas di seluruh negara. Mahasiswa adalah kelompok khusus orang-orang yang mengalami periode transisi kritis dari masa remaja menuju dewasa dan bisa menjadi salah satu yang paling menegangkan dalam kehidupan (Karmakar & Behera, 2017). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Martasari dan Ediati (2018, dalam Kusuma, 2021) menyatakan bahwa tingkat depresi pada mahasiswa berada pada angka 40% dan tergolong dalam depresi ringan hingga berat. Mahasiswa terkadang merasakan kondisi tersebut yaitu sedih atau cemas, tetapi kondisi tersebut biasanya berjalan dalam beberapa hari saja. Tetapi ketika individu sulit mengontrol kondisi sedih atau cemas tersebut dan dapat mengganggu kehidupan keseharian mahasiswa, maka hal tersebut dapat mengakibatkan munculnya depresi pada mahasiswa (Hasanah, 2020). Menurut beberapa

penelitian, gejala kecemasan dan depresi pada mahasiswa juga dapat meningkat karena aturan jarak sosial (*social distancing*) dan penerapan *lockdown* (*lockdown laws*) (Chen et al., 2020a; Mazza et al., 2020; Santini et al., 2020, Rodríguez-Hidalgo et al., 2020). Dengan demikian, depresi menjadi perhatian penting terutama dalam lingkungan mahasiswa.

Depresi pada mahasiswa diketahui juga mampu memengaruhi performa mahasiswa dalam hal akademik, serta perkembangan intelektual dan sosial (Prtoric, 2012). Seperti yang diketahui bahwa depresi mampu menyebabkan penurunan produktivitas dalam studi atau bekerja, kognitif, psikomotor, hilangnya inisiatif, dan apatis. Dampak nyata depresi dapat terlihat pada gangguan kegiatan individu sehari-hari seperti perubahan kebiasaan makan, pola tidur, dan cara seseorang dalam berpikir. Perubahan kegiatan yang dialami oleh individu karena depresi merupakan reaksi stress yang dialami ketika individu merasa tertekan. Selain itu, individu mungkin menangis sepanjang waktu, melewatkan pembelajaran, mengisolasi diri tanpa menyadari kalau merasa tertekan (dalam Hasanah dkk., 2020).

Dampak depresi dapat dirasakan dalam berbagai aspek kehidupan. Pada aspek fisik misalnya, individu dapat mengalami penyakit seperti diabetes, kanker, penyakit jantung, serta Parkinson. Selain itu, individu yang mengalami depresi juga mengalami tekanan secara emosional dan mental yang dapat memengaruhi individu untuk mengonsumsi alkohol, melukai dirinya sendiri, memicu munculnya ide untuk melakukan bunuh diri hingga yang paling terburuk adalah bunuh diri (Weitzman, 2004; Arria, 2009; Serras, 2010; Buchanan, 2012; Adli et al., 2019).

Terdapat banyak kasus depresi pada mahasiswa yang tidak teridentifikasi. Menurut Fleming (Paul, 2011; dalam Hasanah dkk., 2020) akibat dari kasus depresi tidak teridentifikasi akan mengakibatkan individu mengalami tingkat depresi yang berat dan sangat fatal. Risiko individu yang mengalami depresi berat akan meningkatkan kemungkinan individu untuk keluar dari universitas, mengalami tekanan emosional dan mental akan mempengaruhi individu untuk menyalahgunakan alkohol dan zat, melukai diri sendiri, hingga berujung melakukan bunuh diri. Peneliti melakukan studi survey sederhana menggunakan skala BDI-II pada 40 mahasiswa di Universitas Paramadina pada Desember 2021, sehingga dari studi tersebut dapat memperoleh gambaran kondisi mahasiswa di Universitas Paramadina terkait dengan gejala depresi. Data studi tersebut menunjukkan bahwa 55% mahasiswa mengalami minimal gejala depresi, 10% mahasiswa dengan gejala depresi ringan, 17.5% mahasiswa dengan gejala depresi sedang, dan 17.5% mahasiswa dengan gejala depresi berat. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa ternyata ada mahasiswa yang memiliki gejala depresi dari kategori gejala minimal hingga gejala berat di Universitas Paramadina. Kondisi mahasiswa yang memiliki skor gejala

depresi dalam kategori sedang atau berat tentunya menjadi hal yang sangat penting untuk ditindaklanjuti. Sebagaimana yang diketahui bahwa gejala depresi tidak boleh diabaikan agar tidak semakin memperparah kondisi diri yang dapat berdampak pada fisik, emosi, dan sosial. Oleh karena itu, diperlukan skrining gejala depresi untuk mengantisipasi kemungkinan depresi sedini mungkin (Adli et al., 2019).

Dari penjabaran diatas, perlu adanya penanganan segera terhadap mahasiswa yang mengalami depresi. Dari studi literatur ditemukan berbagai intervensi yang dapat digunakan untuk mengatasi depresi. Berdasarkan Cuijpers et al (2021) menyatakan bahwa intervensi yang dapat dilakukan untuk menangani depresi umumnya berupa farmakoterapi dan psikoterapi. Dalam Cuijpers et al (2020) pada intervensi farmakoterapi, obat antidepresan memiliki efek dalam pengobatan depresi. Sedangkan psikoterapi menurut Frank (1986, Locher, Meier, & Gaab, 2019) berusaha membantu individu untuk mengubah makna masalah dan gejala-gejalanya serta menyediakan prosedur kolaboratif untuk mengatasi permasalahan yang dialami.

Salah satu psikoterapi yang dapat dijadikan sebagai intervensi dalam menangani depresi ada menggunakan teknik *mindfulness*. Terapi *mindfulness* merupakan salah satu jenis terapi yang menggunakan prinsip kognitif dan meditasi. Terapi *mindfulness* sendiri merupakan terapi yang melakukan pengajaran kepada individu dengan melibatkan atensi secara penuh tanpa menghakimi atas segala peristiwa yang terjadi. Terdapat dua nilai penting dalam *mindfulness*, 1) individu memiliki kesadaran akan masa disetiap pengalaman, dan 2) individu bersikap menerima. Tujuan dari terapi *mindfulness* adalah membantu individu untuk menghindari kebiasaan merespons sesuatu secara radikal, langsung serta belajar untuk melakukan eksplorasi pada pikiran, emosi dan kejadian tanpa menghakimi atau memberikan penilaian (*judgement*) atau reaksi secara langsung (APA, 2020 dalam Dhamayanti & Yudiarso, 2020). Melalui *mindfulness*, kondisi stres yang seringkali dianggap menekan akan mampu dilihat dan dimaknai secara berbeda. Individu tidak lagi merasa terancam dengan sumber stres melainkan memiliki kejernihan berpikir untuk merespon stres tersebut. Kesadaran yang muncul pada kondisi *mindful* akan membantu seseorang melihat situasi yang menekan secara lebih jelas, sehingga muncul sudut pandang baru dalam melihat permasalahan maupun alternatif pemecahannya. Kondisi *mindful* akan memberikan kesadaran pada individu bahwa ia memiliki kontrol terhadap pilihan-pilihannya sehingga mendorong munculnya sikap responsif, bukannya reaktif terhadap situasi di sekitarnya (dalam Maharani, 2016).

Dalam terapi *mindfulness* sendiri memiliki banyak jenisnya, salah satunya *Mindfulness Based Art Therapy* (MBAT). MBAT merupakan sebuah inovasi dari terapi dengan pendekatan

kelompok yang menggabungkan dimensi multimodal yang dirancang agar mampu meningkatkan aspek pengalaman individu yang mendukung dan ekspresif serta memfasilitasi hubungan yang lebih mendalam pada diri sendiri dan orang lain. Pada awalnya, MBAT merupakan sebuah intervensi yang sering dikaitkan dengan peningkatan kualitas hidup pada kesehatan, penurunan gejala tekanan psikologis, serta penurunan gejala medis pasien kanker. MBAT memiliki tujuan untuk mendukung setiap pasien agar dapat hidup lebih baik dengan ketidakpastian dari penyakit serta meningkatkan perasaan kesejahteraan dengan membuat makna dari pengalaman hidupnya, serta memperdalam hubungannya dengan diri sendiri, orang lain, dan dunia (Monti & Peterson, 2003). Selain itu tujuan MBAT menurut Vidrine et al., (2016) juga untuk membantu individu menjadi lebih sadar dan dapat mengembangkan cara yang berbeda dengan pikiran, perasaan dan sensasi dari waktu ke waktu serta mampu meningkatkan kemampuan untuk melepaskan perhatian dan dapat memilih tanggapan yang tepat terhadap pikiran, perasaan dan situasi yang muncul.

MBAT menunjukkan beberapa efek yang menguntungkan pada berbagai hasil, salah satunya yaitu pada *promotion of resilience* dan *well-being* (Hui & Ma'rof, 2019). Menurut Monti et al., (2006; 2012) dan Peterson (2015 dalam Hui & Ma'rof, 2019), MBAT dapat membantu dalam mengurangi tekanan stress dan kecemasan serta emosi disregulasi lainnya. Selain itu, menurut Swerin (2019) manfaat psikologis spesifik dari MBAT yaitu peningkatan stabilitas psikologis dan kualitas hidup; perubahan pola pikir yang mencerminkan perhatian menjadi tenang dan fokus terutama dalam hal seni; terjadi perubahan kognitif menjadi lebih sadar dengan pikiran ketika mengalami tekanan psikologis; peningkatan intuisi, kepercayaan dengan diri sendiri, kesadaran emosional, rasa kontrol dan kemampuan terhadap pikiran, mengkomunikasikan perasaan abstrak serta peningkatan *self-esteem* dan *self-acceptance*.

Dalam penelitian Hui & Ma'rof (2019) ditemukan hasil bahwa rata-rata tingkat pengaruh positif pada responden menjadi meningkat secara signifikan setelah mendapatkan terapi MBAT. Berdasarkan data statistik dalam penelitian tersebut terlihat bahwa responden dengan pengaruh positif yang tinggi meningkat dari angka 19,1% menjadi 34% serta responden dengan tingkat pengaruh positif yang rendah menurun dari angka 14,9% menjadi 12,8% setelah mendapatkan MBAT. Hal ini dapat disimpulkan bahwa MBAT memiliki potensi yang efektif dalam meningkatkan tingkat pengaruh positif sehingga dapat meningkatkan *well-being* individu.

Berdasarkan penelitian-penelitian yang ada sebelumnya, diketahui MBAT dapat dikatakan memiliki dampak dalam mengurangi tekanan stress dan kecemasan serta emosi disregulasi

lainnya. Dengan demikian, peneliti ingin melihat efektivitas teknik MBAT dalam mengurangi gejala depresi pada mahasiswa di Universitas Paramadina.

1.2 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas intervensi MBAT dalam mereduksi gejala depresi mahasiswa di Universitas Paramadina.

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Manfaat teoritis

Penelitian ini secara teoritis diharapkan memberikan manfaat berupa pembuktian kepada bidang Psikologi, utamanya untuk Psikologi Klinis dan Psikologi Abnormal yang membahas tentang efektivitas terapi MBAT dalam mengurangi gejala depresi.

1.3.2 Manfaat praktis

Untuk peneliti, dapat mengetahui dengan jelas proses praktik berdasarkan teori yang telah dijelaskan dalam studi literatur, dan diharapkan dapat mempraktekannya dalam kehidupan sehari-hari. Untuk subjek penelitian dan mahasiswa, hasil dari penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi mahasiswa, utamanya kepada subjek penelitian yang mengalami gejala depresi, sehingga dapat membantu menurunkan gejala depresi dengan mempraktekkan kembali setiap tahapan intervensi.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 *Mindfulness Based Art Therapy* (MBAT)

2.1.1 Sejarah MBAT

MBAT merupakan salah satu pendekatan terapi yang menggabungkan elemen inti dari kurikulum *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) dengan pendekatan *art therapy*. Gabungan pendekatan ini dirancang untuk mengurangi identifikasi berlebihan atau asosiasi negatif terhadap pengalaman penyakit dengan memberikan pembelajaran berdasarkan *teaching attention* (ketrampilan *mindfulness*) dan *hands-on playfulness* (*art therapy*) (Meghani et al, 2018).

Menurut *British Association of Art Therapists* (Edwards, 2004 dalam Lolombulan, Yuliandari & Dianovinina, 2020) menyatakan bahwa *art therapy* merupakan sebuah bentuk terapi yang menggunakan seni sebagai media untuk mengekspresikan serta merefleksikan diri dengan bantuan terapis. Sedangkan pada terapi *mindfulness* menurut Hofmann & Gomez (dalam Dharmayanti & Yudiarso, 2020) merupakan jenis terapi yang menggunakan prinsip kognitif dan meditasi. Dalam praktik *Mindfulness Awareness Practice* (MAP) dapat membantu individu untuk merespons stres tanpa menimbulkan efek negatif pada kondisi psikologis atau fisik yang diperlukan juga untuk menumbuhkan kapasitas pada perhatian dan kesadaran individu (dalam Brown, 2012).

Terapi *mindfulness* kemudian terus berkembang. Pada tahun 2004, di Amerika Serikat diperkirakan terdapat 10 juta dan 100 juta praktisi di seluruh dunia hingga praktisi meditasi menggunakan terapi *mindfulness*. Terapi *mindfulness* menjadi salah satu disiplin psikologis yang paling banyak dipraktekkan dan diteliti. Dalam terapi *mindfulness* terdapat banyak jenisnya, salah satunya ialah MBSR. MBSR merupakan sebuah jenis *mindfulness* yang berguna dalam mengatasi stres secara efektif (dalam Brown, 2012).

Dalam sejarah perkembangan terapi MBSR, terapi ini telah diintegrasikan dengan *art therapy* dan membentuk sebuah pendekatan baru yaitu *Mindfulness Based Art Therapy* (MBAT). MBAT merupakan sebuah intervensi yang menggunakan konsep *self-regulation* (regulasi diri) yang dikemukakan oleh Leventhal, yang memberikan dasar pemahaman tentang reaksi terhadap persepsi fisik dan kesejahteraan emosional. Teori regulasi diri menjelaskan bagaimana individu dapat mengatasi dan beradaptasi dengan situasi yang mengandung stres, seperti masalah kesehatan atau ancaman. Terdapat dua model dalam pemrosesan informasi yaitu 1) representasi objektif dari masalah dalam istilah kognitif (seperti hasil pemeriksaan

kesehatan), dan 2) representasi subjektif dari masalah dalam istilah emosional (seperti ketakutan atau amarah) (Monti et al, 2006).

MBAT dirancang untuk memberikan keterampilan khusus dalam meningkatkan regulasi diri yang tidak terbatas pada pemrosesan verbal saja. Sebagai contoh, salah satu aspek dari intervensi MBAT, adalah MBSR. Dimana MBSR ini membantu individu untuk mengamati, menilai, dan menegosiasikan representasi objektif dan subjektif mereka tentang pengalaman penyakitnya. Latihan *mindfulness* dapat meningkatkan regulasi diri melalui pengembangan perhatian yang terfokus dan penerimaan diri pada saat ini. Hal ini memungkinkan individu untuk melakukan pengamatan secara sadar dari pengalaman aktual (representasi objektif) dan respon emosional (representasi subjektif), yang memungkinkan individu agar lebih peka dan fokus terhadap berbagai stimulus (Monti et al, 2006).

Aspek lainnya dari MBAT adalah *art therapy*, dimana *art therapy* menyediakan tugas konkret untuk mengekspresikan diri dalam cara yang nyata dan bermakna sebagai pribadi. Kegiatan dalam *art therapy* bisa jadi dirancang dengan cara mengintegrasikan jalur otak yang memang terkait dengan pengalaman kurang menyenangkan, sehingga dapat diperoleh mekanisme untuk mengurangi stress yang dirasakan. Stimulasi media seni yang digunakan dalam tugas seni dapat mengaktifkan belahan otak kanan melalui kinestetik dan aktivitas sensorik yang mengarah ke kesadaran yang lebih baik dari berbagai aspek peristiwa yang mengancam, termasuk respons emosional. Pada tahap terakhir adalah artikulasi verbal dari gambar dan apa yang diwakilinya (aktivitas otak hemisfer kiri). Dalam intervensi MBAT, tugas terapi seni juga dirancang untuk melengkapi secara bermakna kurikulum MBSR, yang dapat meningkatkan proses non verbal dalam mengidentifikasi dan mengatur representasi diri secara internal dan eksternal. Latihan *mindfulness* dan pembuatan seni dalam MBAT dapat membantu untuk mengubah skema/konsep tentang “ancaman” sehingga individu dapat memiliki ketrampilan coping yang lebih adaptif (Monti et al, 2006).

2.1.2 Komponen MBAT

Dalam MBAT terdapat beberapa gabungan komponen yaitu komponen MBSR dan komponen *art therapy*. Komponen MBSR dalam intervensi meliputi 1) *cultivation of mindful attention with kindness dan curiosity* (fokus pada kondisi yang penuh perhatian dengan kebaikan dan rasa ingin tahu), 2) *living in and exploring each moment* (hidup pada saat ini dan mengeksplorasi setiap momen), 3) *attitudinal foundation of mindfulness practice* (landasan sikap dari latihan *mindfulness*), 4) *awareness of pleasant and unpleasant experience* (kesadaran akan pengalaman yang menyenangkan dan yang tidak menyenangkan), 5) *awareness of*

breathing and loving kindness meditation (kesadaran akan pernapasan dan meditasi cinta kasih), dan 6) *use of guided mindfulness meditation* (meditasi *mindfulness* yang terbimbing).

Sedangkan komponen *art therapy* dalam intervensi ini melibatkan klien untuk secara sadar berjalan di luar ruangan untuk mengambil grafik foto digital dari apa yang telah menarik perhatian mereka dan kemudian mendekonstruksi dan merekonstruksi foto-foto ini sebagai kolase yang menggabungkan media seni lainnya. Komponen ekspresif ini dikombinasikan dengan MBSR maka akan mewujudkan kesempatan bagi klien untuk fokus dalam kondisi penuh perhatian (*mindful attention*), ekspresi kreatif, sintesis emosi, serta membantu klien untuk lebih memaknai kehidupannya (Meghani et al, 2018).

2.1.3 Tujuan MBAT

MBAT memiliki tujuan untuk membantu individu menjadi lebih sadar dan dapat mengembangkan cara yang berbeda dengan pikiran, perasaan dan sensasi dari waktu ke waktu serta mampu meningkatkan kemampuan untuk melepaskan perhatian dan dapat memilih tanggapan yang tepat terhadap pikiran, perasaan dan situasi yang muncul (Vidrine et al, 2016). Selain itu, MBAT juga bertujuan mendukung individu agar dapat hidup lebih baik dengan ketidakpastian dari penyakit serta meningkatkan perasaan kesejahteraan dengan membuat makna dari pengalaman hidupnya, serta memperdalam hubungannya dengan diri sendiri, orang lain, dan dunia (Monti & Peterson, 2003).

2.2 Depresi

2.2.1 Definisi depresi

Depresi merupakan sebuah kondisi perasaan yang sedih luar biasa yang tidak disengaja, serta mania yang ditandai oleh perasaan gembira atau euforia yang luar biasa dan tidak realistis. Dalam beberapa kasus, seorang individu dapat mengalami gangguan suasana hati pada periode waktu tertentu atau episode yang ditandai dengan suasana perasaan depresi. Seperti individu akan mengalami episode manik pada waktu tertentu dan episode depresi pada waktu lainnya (Hooley dkk, 2018). Menurut pendapat ahli lain, depresi merupakan kondisi yang ditandai oleh kesedihan, kehampaan, keputusasaan dan kehilangan minat yang ketika terjadi hampir sepanjang hari (*American Psychiatric Association*, 2013 dalam Bisson, 2017).

2.2.2 Gejala depresi

Depresi dapat terjadi pada individu dalam kehidupan sehari-harinya melalui beberapa bentuk gejala, seperti perubahan suasana hati, kehilangan minat, ketidakmampuan merasakan

kesenangan, perasaan tidak berharga dan rasa bersalah, sulit berkonsentrasi dan membuat keputusan. Apabila dalam bentuk fisik, gejala dapat diikuti oleh nafsu makan, pola tidur dan gangguan psikomotor. Oleh karena itu, kondisi depresi seperti merasa sedih mungkin dapat dialami oleh semua orang. Namun, tingkat keparahan depresi ditentukan oleh jumlah gejala, intensitas dan sejauh mana kondisi tersebut mengganggu aktivitas sehari-hari. Apabila gejala yang ada cukup banyak dan besar, dan dalam jangka waktu cukup lama, maka memiliki kemungkinan bahwa individu dapat dikatakan dengan gangguan depresi (Bisson, 2017).

Sedangkan menurut Hooley dkk (2018) simptom depresi digambarkan sebagai kondisi individu yang sangat tertekan (depresi) atau kehilangan minat pada aktivitas yang pada awalnya ia anggap menyenangkan. Kondisi ini terjadi selama minimal dua minggu yang disertai dengan gejala lainnya seperti perubahan jadwal tidur atau nafsu makan, serta perasaan tidak berharga.

2.2.3 Dampak depresi

Menurut Hooley (2018), individu cenderung mengalami depresi ketika ia memperoleh kurangnya dalam dukungan sosial dalam lingkungan kecilnya. Selain itu, individu yang mengalami depresi memiliki keterampilan defisit. Hal tersebut ditunjukkan dalam beberapa kondisi seperti individu cenderung berbicara lebih pelan, monoton dan sedikit kontak mata; mereka juga kurang terampil dalam hal memecahkan suatu permasalahan. Selain itu, depresi memiliki dampak interpersonal dalam konteks hubungan pernikahan dan keluarga.

Dampak depresi tidak hanya berkaitan dengan masalah interpersonal. Terdapat pula beberapa dampak lainnya depresi pada orang lain menurut Hooley (2018) yaitu membuat orang lain merasa tertekan dalam memberikan simpati, dukungan, dan perhatian; tidak adanya penguatan positif; serta adanya penolakan dari lingkungan sekitar yang berlebihan. Selain itu, individu mungkin menangis sepanjang waktu, melewatkan pembelajaran, mengisolasi diri tanpa menyadari kalau merasa tertekan (Hasanah dkk., 2020).

2.2.4 Pengukuran depresi

Dalam menegakkan diagnosa gangguan depresi, terdapat beberapa kriteria menurut DSM-V yang perlu dipenuhi, diantaranya (Hooley dkk., 2018):

- a. Lima atau lebih dari simtom yang muncul selama periode 2 minggu yang sama dan merupakan perubahan dari fungsi sebelumnya; salah satu simtomnya adalah (1) suasana hati yang tertekan (suasana hati depresi); (2) kehilangan minat atau kesenangan.
Catatan: tidak menyertakan gejala yang berkaitan dengan kondisi medis.

- b. Suasana hati tertekan (depresi) hampir setiap hari yang ditunjukkan dengan laporan subjektif berupa merasa sedih, kosong dan putus asa serta pengamatan yang dilakukan oleh orang lain;
- c. Terlihat jelas adanya penurunan minat atau kesenangan dalam segala atau hampir semua aktivitas sehari-hari/hampir setiap hari (dapat berupa penilaian subjektif/observasi);
- d. Terjadinya penurunan berat badan yang drastis saat tidak melakukan diet atau kenaikan berat badan yang signifikan (perubahan lebih dari 5% berat badan dalam sebulan) atau penurunan nafsu makan;
- e. Mengalami insomnia atau hipersomnia hampir setiap hari;
- f. Agitasi atau retardasi psikomotor hampir setiap hari (bisa diamati oleh orang lain dan bukan hanya perasaan subjektif berupa kegelisahan);
- g. Kelelahan atau kehilangan energi hampir setiap hari;
- h. Perasaan tidak berharga atau perasaan bersalah secara berlebihan atau tidak patut (ada kemungkinan delusi) hampir setiap hari (bukan hanya menyalahkan diri atau merasa bersalah karena sakit);
- i. Penurunan kemampuan berpikir atau konsentrasi dan ragu-ragu yang terjadi hampir setiap hari;
- j. Pikiran berulang tentang kematian, ide bunuh diri tanpa rencana tertentu, atau usaha bunuh diri atau rencana melakukan bunuh diri yang spesifik.
- k. Simtom dapat menyebabkan gangguan/penurunan secara klinis pada area kerja sosial, pekerjaan atau bidang penting lainnya;
- l. Episode ini tidak disebabkan oleh efek fisiologis suatu zat atau kondisi medis lainnya, Catatan: Kriteria A-C merupakan episode depresi berat. Epidemi depresi mayor sering terjadi pada gangguan bipolar I; respons terhadap kerugian yang signifikan (seperti kehilangan akibat kematian, kehancuran finansial, kerugian akibat bencana alam, penyakit medis serius atau cacat) dapat mencakup perasaan sedih, perenungan tentang kehilangan, sulit tidur, nafsu makan buruk pada kriteria A yang memungkinkan menyerupai episode depresi, namun perlu dipertimbangkan secara hati-hati dan perlu melakukan pemeriksaan secara klinis berdasarkan riwayat individu atau norma budaya;
- m. Terjadinya episode depresi mayor lebih baik tidak dijelaskan oleh gangguan skizoafektif, skizofrenia, gangguan *skizofreniform*, gangguan delusional, atau spektrum skizofrenia spesifik dan tidak ditentukan oleh gangguan psikotik lainnya;
- n. Tidak pernah muncul episode manik atau episode hipomanik;

Catatan: pengecualian ini tidak berlaku apabila semua episode mirip manik atau hipomanik disebabkan adanya zat atau efek fisiologis dari kondisi medis lainnya.

Dalam gangguan depresi terdapat kategori tingkat keparahan depresi. Untuk mengetahui tingkat keparahan depresi diperlukannya skrining gangguan depresi. Salah satu alat skrining gangguan depresi yang paling banyak digunakan untuk mengukur tingkat keparahan depresi ialah *Beck Depression Inventory-II* (BDI-II) (McDowell, 2006 dalam Park et al., 2020).

BDI-II merupakan sebuah skala pengukuran depresi yang dikembangkan oleh Aaron T. Beck. Skala ini memiliki dasar dari teori kognisi dan depresi. Skala BDI ini bukan hanya menangkap perubahan emosi individu saja, namun juga menangkap perubahan motivasi, fungsi fisik, dan karakteristik kognitif klien (Ihsanuddin & Taurusta, 2021). Dalam perkembangan BDI-II, alat skrining ini telah diterjemahkan ke berbagai macam bahasa dan dapat diterapkan di berbagai negara. Berdasarkan tinjauan komprehensif sifat psikometrik, BDI-II diketahui telah digunakan dalam 118 penelitian dengan 60.126 peserta di seluruh dunia sejak tahun 1996-2013, hal ini dapat terjadi karena BDI-II dianggap sebagai alat ukur tingkat keparahan depresi yang hemat biaya, selain itu dapat berlaku pada penelitian dan pengaturan klinis di seluruh dunia (Wang & Gorenstein, 2013 dalam Park et al., 2020).

Dalam skala BDI ini terdapat kriteria penilaian simptom depresi yaitu sebagai berikut (Faraci & Tirrito, 2013):

Nilai Total	Tingkat Depresi
0–13	Minimal gejala/tidak ada gejala
14–19	Ringan
20–28	Sedang
29–63	Berat

2.3 Mahasiswa

2.3.1 Definisi mahasiswa

Mahasiswa merupakan individu yang sedang berada pada fase masa dewasa yang umum berada pada rentang usia 18-25 tahun, dalam fase tersebut mahasiswa dituntut memiliki tanggung jawab dalam kehidupannya terhadap masa perkembangan. Selain itu, menurut Siswoyo (2007, dalam Hulukati & Djibrán, 2018) mahasiswa didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi. Sehingga, mahasiswa dinilai memiliki

tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan yang tinggi dan perencanaan yang kuat dalam bertindak, serta berpikir kritis dan bertindak cepat dan tepat. .

2.3.2 Tugas perkembangan pada mahasiswa

Dalam penelitian Bisson (2017) menyatakan bahwa individu yang memasuki tingkat perguruan tinggi sebagian besar berada pada tahap dewasa awal. Tahap dewasa awal menurut teori Erik Erikson berada pada tahap kelima (*Identity vs. Role Confusion*) dan tahap ke enam (*Intimacy vs. Isolation*) (Bisson, 2017). Pada kedua tahap tersebut, mahasiswa diharapkan dapat mencari identitas dan belajar untuk dapat berinteraksi dan menjalin hubungan dengan orang lain (Bisson, 2017). Selain itu, salah satu fungsi dari perkembangan yang perlu dipenuhi oleh mahasiswa yaitu individu mampu mengontrol emosi, yaitu mengerti, mengenal dan menerima akan emosi yang ia rasakan, sehingga mahasiswa berupaya mencari cara untuk mengontrol dan mengatasi emosi nya dengan baik (dalam Hayani & Wulandari, 2017).

2.4 Depresi Pada Mahasiswa dan MBAT

Tingkat depresi antara mahasiswa yang satu dengan yang lainnya tentulah berbeda. Terdapat banyak faktor yang dapat menyebabkan mahasiswa mengalami depresi. Faktor-faktor tersebut dapat dibagi menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu, contohnya kondisi fisik, motivasi, dan tipe kepribadian dari mahasiswa itu sendiri. Faktor eksternal berarti berasal dari luar individu, contohnya seperti keluarga, pekerjaan, fasilitas, lingkungan, dosen dan lain-lain (Sutjiato & Tucunan, 2015).

Kasus depresi ada yang teridentifikasi dan juga ada yang tidak. Bagi gejala yang teridentifikasi tentunya ini dapat membantu memudahkan dalam hal pengobatan, namun untuk gejala depresi yang tidak teridentifikasi memiliki tingkat resiko yang cukup besar sehingga dapat memperburuk kondisi diri individu bahkan sampai mengarah pada usaha-usaha bunuh diri. Oleh karena itu, diperlukan skrining gejala depresi untuk mengantisipasi kemungkinan depresi sedini mungkin (Adli et al., 2019). Pada depresi itu sendiri, terdapat empat kategori yaitu minimal gejala/tidak ada gejala, depresi ringan, depresi sedang, dan depresi berat. Kondisi mahasiswa yang memiliki skor gejala depresi dalam kategori sedang atau berat tentunya menjadi hal yang sangat penting untuk ditindaklanjuti. Sebagaimana yang diketahui bahwa gejala depresi tidak boleh diabaikan agar tidak semakin memperparah kondisi diri yang dapat berdampak pada fisik, emosi, dan sosial.

Dalam penanganan kasus depresi, selain pengobatan secara farmakologi, beberapa intervensi psikologis pun sudah banyak dilakukan dan menghasilkan efek terapeutik yang cukup baik. Namun dalam penelitian ini, peneliti akan memfokuskan pada intervensi MBAT sebagai salah satu psikoterapi yang diharapkan dapat menurunkan tingkat depresi yang dialami oleh mahasiswa di Universitas Paramadina.

MBAT merupakan salah satu jenis terapi *mindfulness* yang telah diintegrasikan dengan pendekatan *art therapy* (Meghani et al, 2018). Latihan *mindfulness* dapat meningkatkan regulasi diri melalui pengembangan perhatian yang terfokus dan penerimaan diri pada saat ini. Hal ini memungkinkan individu untuk melakukan pengamatan secara sadar dari pengalaman aktual dan respon emosional, yang memungkinkan individu agar lebih peka dan fokus terhadap berbagai stimulus. Kemudian latihan dalam pembuatan seni menyediakan tugas konkret untuk mengekspresikan diri dalam cara yang nyata dan bermakna sebagai pribadi (Monti et al, 2006).

Beberapa penelitian di Amerika telah menunjukkan bahwa individu yang mengalami depresi cenderung memiliki tingkat *mindfulness* yang rendah, dibuktikan dengan aktivitas neural yang bertolak belakang pada individu yang depresi dan individu yang memiliki tingkat *mindfulness* yang tinggi (Way, Creswell, Eisenberger, & Lieberman, 2010). Hal ini dapat dikombinasikan dengan *art therapy* karena kegiatan dalam *art therapy* bisa jadi dirancang dengan cara mengintegrasikan jalur otak yang memang terkait dengan pengalaman kurang menyenangkan, sehingga dapat diperoleh mekanisme untuk mengurangi stres yang dirasakan. Stimulasi media seni yang digunakan dalam tugas seni dapat mengaktifkan belahan otak kanan melalui kinestetik dan aktivitas sensorik yang mengarah ke kesadaran yang lebih baik dari berbagai aspek peristiwa yang mengancam, termasuk respons emosional (Monti et al, 2006). Individu yang mengalami depresi juga biasanya mengalami kesulitan untuk mengekspresikan pikiran dan perasaannya dengan menggunakan komunikasi verbal. Hal ini kemudian menumbuhkan perhatian pada penelitian terkait dengan psikoterapi nonverbal seperti *art therapy* bagi individu yang mengalami hambatan dalam komunikasi verbal (Man & Ho, 2014).

Oleh karenanya, intervensi MBAT dinilai cukup sesuai sebagai salah satu cara penanganan yang tepat untuk individu yang mengalami depresi sehingga gejala depresi yang dialami dapat ditangani dengan baik. Latihan *mindfulness* dan pembuatan seni dalam MBAT dapat membantu individu untuk mengubah skema/konsep tentang “ancaman”, sehingga individu dapat memiliki ketrampilan coping yang lebih adaptif (Monti et al, 2006).

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode gabungan (*mixed method*), metode kuantitatif dan kualitatif. Metode kuantitatif yang digunakan adalah *Single-subject research*, dimana dapat digunakan untuk individual, grup, organisasi, komunitas, dan lainnya. Beberapa ahli sependapat bahwa *Single-system approach* cukup baik untuk mengevaluasi suatu efektivitas dari intervensi tertentu dan juga dapat menetapkan hubungan sebab-akibat antar variabel (Vos, Strydom, Fouche, & Delpont, 2011). Kemudian untuk metode kualitatif yang akan digunakan adalah teknik wawancara informal dan observasi lalu dilakukan intervensi dan analisis.

Metode gabungan yang digunakan adalah *Explanatory mixed methods design*, dimana dalam pengumpulan data didahului oleh mengumpulkan data kuantitatif terlebih dahulu lalu kemudian mengumpulkan data kualitatif untuk analisis lanjutan. Data kualitatif dapat membantu menjelaskan atau membangun hasil data kuantitatif awal dari fase pertama penelitian (Vos, Strydom, Fouche, & Delpont, 2011).

3.2 Teknik Pengambilan Sampel

Partisipan dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik *non-probability sampling*, tepatnya *sampling* insidental karena setiap individu yang ditemui dan dianggap memenuhi dengan karakteristik penelitian yang sudah ditentukan dapat menjadi responden (Sugiyono, 2016).

Variabel dalam penelitian ini adalah gejala depresi. Untuk mendapatkan subjek penelitian yang memiliki gejala depresi, peneliti melakukan *screening* terlebih dahulu menggunakan alat ukur BDI-II menggunakan *google form* yang disebarakan kepada mahasiswa di Universitas Paramadina. Dari data *screening* BDI-II tersebut kemudian dilakukan skoring sehingga dapat diketahui lebih pasti skor gejala depresi yang dimiliki oleh setiap mahasiswa yang bersedia mengisi. Setelah itu, bagi mahasiswa yang memenuhi kriteria dilakukan *follow up* oleh tim peneliti untuk diminta kesediaannya berpartisipasi dalam penelitian ini hingga selesai. Dari beberapa mahasiswa yang sesuai dengan kriteria, setelah hasil *follow up* dilakukan, hanya dua orang mahasiswa yang dapat berkomitmen mengikuti intervensi hingga akhir. Adapun kriteria subjek yang ditentukan dalam penelitian ini adalah a) subjek mengalami gejala depresi yang berada minimal di level sedang atau berat; b) mahasiswa aktif Universitas Paramadina; c) bersedia melakukan sesi intervensi tatap muka langsung hingga selesai.

3.3 Pengukuran/Instrumen Penelitian

Pada sesi *pre-test*, peneliti menggunakan *self-report*. Pada penelitian ini, *self-report* yang digunakan adalah *Beck Depression Inventory II* (BDI-II) untuk mengukur gejala depresi yang terdiri dari empat kategori skor yaitu 0–13 (minimal gejala), 14–19 (mild/depresi ringan), 20–28 (moderate/depresi sedang), 29–63 (severe/depresi berat). Untuk dapat memperoleh kategori skor tersebut adalah dengan cara menjumlahkan total skor dari 21 item BDI-II. Setiap pernyataan dinilai pada skala mulai dari 0 (tidak intens) hingga 3 (sangat intens), dengan 0 menunjukkan ketidakhadiran gejala dan 3 adalah gejala yang paling intens. Pada 21 item BDI-II secara spesifik melihat aspek emosional, kognitif, motivasional, dan vegetatif/manifestasi fisik (Faraci & Tirrito, 2013).

Selain itu, *self-report* lainnya yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Mindfulness Attention Awareness Scale* (MAAS) untuk menilai perhatian/kesadaran individu dalam keadaan penuh perhatian (*mindful states*) di dalam suatu situasi. MAAS terdiri dari 15 item yang bersifat unidimensional, dimana setiap itemnya dapat digunakan untuk mengevaluasi penyimpangan perhatian (*attentional lapse*). Skala jawaban mulai dari 1-6 yaitu 1 (selalu), 2 (sering), 3 (agak sering), 4 (kadang-kadang), 5 (jarang), dan 6 (tidak pernah) (Montes, Ledesma, Garcia, & Poo, 2014). Alat ukur ini kemudian diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia.

Selanjutnya, peneliti juga melakukan wawancara terkait gejala depresi yang dialami oleh subjek penelitian baik pada sesi *pre-test* maupun *post-test*. Pada sesi *post-test*, peneliti menggunakan kembali alat ukur BDI-II dan MAAS untuk melihat ada atau tidaknya penurunan skor gejala depresi yang dialami subjek setelah menjalani intervensi. Untuk memperdalam hasil dari setiap tahapan intervensi, peneliti juga melakukan wawancara dan observasi terkait dengan dampak dari MBAT yang sudah diberikan kepada subjek.

3.4 Rancangan Program Intervensi

Lokasi pengambilan data dilakukan di Laboratorium Psikologi Universitas Paramadina untuk keseluruhan tahapan proses intervensi. Intervensi MBAT dilakukan selama kurang lebih 10 sesi dalam rentang waktu 5 minggu. Frekuensi pertemuan antar sesi dilakukan 2 kali dalam seminggu yang memiliki durasi waktu 60-90 menit setiap kali sesi pertemuan. Beberapa topik terapi diambil berdasarkan rancangan intervensi yang dibuat oleh Jennifer Brown pada tahun 2012, namun telah mengalami penyesuaian dengan kasus subjek pada penelitian ini.

Tabel 3.1. Gambaran kegiatan dalam MBAT

Sesi	Kegiatan		Tujuan	Media
	Mindfulness Skills	Art Therapy Skills		
1: Asesment; Pemberian MASS, dan <i>Informed consent</i>	<i>An Introduction to Meditation: The body scan.</i> Subjek diberikan overview meditasi mindfulness sederhana yang akan dipraktikkan bersama.	<i>The Window Pane Assignment reintroduced for silent contemplation. Descriptively your name art therapy directive.</i> - Mengenalkan pada subjek agar mendapatkan kondisi/posisi yang nyaman terlebih dahulu sebelum menggambar dengan melakukan <i>silent contemplation</i> (berdiam sejenak untuk merenung dalam keheningan). - Subjek diminta untuk menggambar <i>scribble</i> sambil menutup mata. Subjek memejamkan mata, mengambil napas dalam-dalam, dan menggambar apa yang mereka lihat, dengar, rasakan, sentuh atau cium yang dituangkan melalui kertas gambar. Kemudian temukan objek dalam <i>scribble</i> tersebut untuk dibuat menjadi suatu bentuk gambar tertentu.	- Subjek mengerti tentang <i>art therapy & mindfulness</i> dan tujuannya, mengerti dan mengikuti aturan. - Pengantar <i>mindfulness</i> dilakukan dulu di awal untuk penghayatan. - Subjek latihan untuk mengenali diri (<i>self-acceptance</i>) supaya lebih rileks dari ketegangan yang dirasakan dari simtom depresi yang dialami melalui <i>scribble</i>	Kertas, alat tulis, kertas gambar A3, pensil warna, spidol, krayon
2	<i>Using the Breath: Body Scan meditation.</i> Subjek diberikan teknik pernapasan 4-7-8 sebagai cara dalam proses <i>body scan meditation</i>.	<i>Introduction to Art-Making: Draw a Person directive.</i> Setelah melakukan <i>body scan</i>, subjek diminta menggambar skema tubuh dirinya sendiri sambil merenungkan sensasi sakit/simtom lainnya di area tubuh yang terkena dampaknya saat	Subjek belajar memperhatikan inhalasi dan ekshalasi pernapasan. Teknik ini membantu meningkatkan konsentrasi dan mengurangi gangguan dari simtom depresi yang dirasakan.	Kertas, alat tulis, kertas gambar A3, pensil warna, spidol, krayon

		simtom depresinya muncul	• Subjek semakin terlibat dalam stimulasi sensorik sehingga dapat memantau gejala depresi yang muncul	
3	<i>Compassion for Self and Others.</i> • Subjek diberikan pengenalan dan melakukan <i>Loving Kindness Meditation</i>	<i>Exploring Mind Body Relationship.</i> • Subjek menggambar diri mereka dan orang yang dicintai yang disimbolkan sebagai buah-buahan, hewan, atau sayuran.	• Membantu subjek meningkatkan kesadaran terhadap diri sendiri dan orang lain dengan cara baru atau cara yang tidak mereka sadari sebelumnya.	Kertas, alat tulis, kertas gambar A3, pensil warna, spidol, krayon, cat air, kuas, palet
4	<i>The Nature of Mind Meditation.</i> • Memandu subjek mempraktekkan Teknik 5 sense. • Memandu subjek berdiskusi tentang proses berpikir mereka selama meditasi. Subjek akan didorong untuk mendiskusikan masalah fisik atau ketidaknyamanan mental yang mungkin dialami saat <i>mindfulness</i>.	<i>Free Drawing: Creativity in the chaos.</i> • Subjek membuat gambar bebas untuk menumbuhkan kreativitas dalam “chaos” terkait kondisinya saat ini.	• Perhatian khusus akan diberikan pada aktivitas mental yang terjadi pada subjek dan bagaimana mereka berhubungan dengan pikiran mereka selama meditasi duduk/berjalan. • Dalam menggambar bebas, subjek mencoba melihat sesuatu dalam gambar corat-corek mereka sendiri yang dihubungkan dengan kondisinya saat ini.	Kertas, alat tulis, kertas gambar A3, pensil warna, spidol, krayon, cat air, kuas, palet
5	<i>Sitting with Whatever Arises.</i> • Subjek akan kembali berlatih meditasi	<i>Collage using images to construct thought.</i> • Subjek membuat kolase dari majalah yang sudah	• Penggunaan kolase merupakan kombinasi gambar yang	Kertas, alat tulis, kertas gambar

	duduk/berjalan yang secara bertahap untuk waktu yang lebih lama (duduk dengan apapun yang muncul).	disediakan yang dirancang untuk membantu mereka menerima apa yang muncul dalam benak mereka saat ini yang dihubungkan dengan kondisinya.	ditemukan untuk membangun pemikiran baru. Kolase dalam terapi seni berarti “direkatkan untuk merakit atau membuat suatu keutuhan baru”. Seni kolase ini dirancang untuk membantu peserta menerima apa yang muncul dalam benak mereka saat ini.	A3, pensil warna, spidol, majalah, gunting, cutter, lem kertas
6	<i>Psycho-Education on Stress: Reacting vs. Responding</i> Peneliti memulai sesi ini dengan komponen psikoedukasi mengenai stress, kecemasan, dan depresi, serta dampaknya untuk fisik dan kesehatan mental yang mengarah pada munculnya simptom depresi. Subjek kemudian akan terlibat dalam diskusi tentang efek mental dan fisik dari stres yang dapat mengarah pada gangguan depresi.	<i>Creates a imaging self-care.</i> Subjek diminta menggambarkan kondisi depresinya dan bagaimana merawatnya selama ini. Menggambar <i>body scan</i> lagi dengan menyertakan gejala emosi dan fisik yang dirasakan akhir-akhir ini.	- Subjek dapat memperhatikan perubahan rasa sakit yang dialami dan semakin menyadari perawatan yang bisa diberikan untuk mengatasi kondisi depresinya. - Subjek lebih mampu memahami proses stres, memahami penyebab, dan gejala-gejala yang menyertai stress dan depresi.	Kertas, alat tulis, kertas gambar A3, pensil warna, spidol, krayon, cat air, kuas, palet
7	<i>Day-Long Silent Retreat.</i> Subjek akan diminta untuk menahan diri dari kontak mata, penggunaan ponsel, dan sebagainya dalam beberapa waktu ke depan (15-30	<i>Open Studio: free art-making.</i> Subjek diminta menggambar mindful mandala.	Subjek semakin menyadari dan terbiasa untuk mengkondisikan diri agar tetap berada dalam kondisi tenang dan rileks, sehingga lebih peka terhadap	Kertas, alat tulis, kertas gambar A3, pensil warna, spidol, krayon, cat air,

	menit) sehingga subjek dapat merasakan keheningan dan ketenangan.		kondisi diri dan sekitarnya.	kuas, palet, kanvas
8	<i>Guided imagery to a place of healing</i> Subjek dipandu untuk mencoba teknik membuat tempat aman (<i>safe place</i>)	<i>Safe place/place you want to go</i> Subjek diminta untuk menggambar <i>safe place</i>. Boleh berdasarkan tempat-tempat tertentu yang ingin ia kunjungi ataupun membuat langsung tempat tersebut dalam imajinasinya.	- Cara untuk pemulihan diri saat subjek sedang merasakan ketegangan ataupun ketidaknyamanan dalam dirinya yang mengancam rasa amannya. - Subjek semakin menyadari kemampuan dirinya dalam mengelola kondisi diri sehingga dapat mengatasi stress yang dirasakan secara perlahan untuk setidaknya dapat mengontrol gejala cemas dan depresi yang muncul.	Kertas, alat tulis, kertas gambar A3, pensil warna, spidol, krayon, cat air, kuas, palet, kanvas Kertas, alat tulis, kertas gambar A3, pensil warna, spidol, krayon, cat air, kuas, palet, kanvas
9	<i>Guided Meditation.</i> Subjek kembali berlatih teknik <i>mindfulness</i> yang sudah dilakukan pada sesi sebelumnya dalam waktu yang lebih lama.	<i>Self-portrait.</i> Subjek menggambar diri sendiri yang berfokus pada visualisasi diri saat ini yaitu yang menekankan pada gambaran dirinya secara lebih positif	- Membantu subjek semakin menyadari adanya perubahan atau tidak dalam menilai gambaran dirinya secara lebih positif. Subjek semakin mampu menerima kelemahan dan kelebihan diri sendiri. - Subjek belajar untuk bersyukur akan hidupnya dan dapat	Kertas, alat tulis, kertas gambar A3, pensil warna, spidol, krayon, cat air, kuas, palet

melihat
langsung hal-hal
tersebut dalam
bentuk gambar.

10:
Terminasi

- Produk seni yang tersisa akan dikembalikan kepada subjek dan membuka forum diskusi tentang proses intervensi secara keseluruhan.
 - Peneliti menggunakan pengetahuannya tentang kondisi subjek dan pengetahuan psikologis tentang bagaimana menyesuaikan diri dengan perubahan hidup dan penerimaan diri yang lebih positif untuk masa depan.
 - Pemberian *post-test*: BDI-II & MAAS
-

BAB IV

HASIL PENELITIAN

Pada bab ini akan dijelaskan tentang hasil dari penelitian ini yang berjudul “*Mindfulness Based Art Therapy* (MBAT) untuk Mereduksi Gejala Depresi pada Mahasiswa”. Pada penelitian ini responden yang memenuhi kriteria dan berkomitmen menjalani intervensi berjumlah 2 orang.

4.1 Karakteristik Responden

Karakteristik responden yang mengikuti penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.1 dibawah ini:

Nama Inisial	Jenis Kelamin	Usia	Pendidikan	Tingkat depresi (BDI-II)
AH	Laki laki	26 tahun	Mahasiswa S1	Depresi berat
AP	Perempuan	21 tahun	Mahasiswa S1	Depresi sedang

4.2 Gambaran Tingkat Depresi Pra Intervensi (MBAT)

Hasil penelitian yang menggambarkan tingkat depresi responden sebelum diberikan intervensi MBAT secara detail dapat dilihat pada tabel 4.2.1 dibawah ini:

Tabel 4.2.1 Hasil skor BDI pra intervensi MBAT

Nama Inisial	Skor Pre-test (BDI-II)	Kriteria Tingkat Depresi
AH	31	Depresi berat
AP	24	Depresi sedang

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa subjek AH berada dalam tingkat depresi berat dengan skor 31 dan subjek AP berada dalam tingkat depresi sedang dengan skor 24.

Selanjutnya pada tabel 4.2.2 merupakan detail dari skor setiap aspek alat ukur BDI-II saat pra intervensi MBAT.

Tabel 4.2.2 Aspek skor BDI pra intervensi MBAT

Nama Inisial	Aspek	Skor Pra Intervensi
AH	Afektif	6
	Motivasional	9
	Kognitif	9
	Vegetatif	7
AP	Afektif	5
	Motivasional	5
	Kognitif	7
	Vegetatif	7

Hasil skor BDI yang menunjukkan tingkat depresi yang dialami oleh kedua subjek dikonfirmasi lagi melalui hasil wawancara yang dapat dilihat secara detail pada tabel 4.2.3 dibawah ini.

Tabel 4.2.3 Hasil wawancara pra intervensi MBAT

Subjek	Topik	Keterangan
AH	Simtom depresi	- Afek negatif seperti perasaan sedih, marah, cemas, dan tidak bisa mengontrol emosi - Pikiran bunuh diri - Rasa takut yang membuat tubuhnya tidak stabil yaitu bibir gemetar dan sesak nafas. - Kelelahan <i>“Saya merasa lelah dengan kehidupan yang saya jalani. Saya ingin berhenti dari rutinitas yang saya jalani. Saya tidak ada harapan untuk hidup. Saya berpikir bahwa orang-orang memandang buruk tentang saya. Saya Sudah kehilangan kepercayaan dengan orang-orang. Terkadang saya berpikir untuk melukai diri sendiri dan mengakhiri hidup. Tapi saya merasa tidak ada kepuasan dari melakukan hal itu. Sebaliknya, justru saya ingin melukai orang-orang atau bahkan membunuhnya. Tapi saya sadar bahwa itu salah, jadi saya sering membuat imajinasi kalau saya sedang berkelahi atau menyiksa atau kadang saya mati. Saya merasa dapat kepuasan dari hal itu. Tapi saat membuat imajinasi seperti itu kepala saya sakit hingga ingin membenturkan kepala saya ke tembok”.</i>
	Faktor pemicu depresi	- Faktor keluarga: AH adalah tulang punggung keluarga, tuntutan ekonomi kerap memicu munculnya stres dan komunikasi yang buruk dengan keluarga serta ada rasanya tidak diperhatikan oleh pihak keluarga. - Faktor pribadi: pola penyelesaian masalah yang cenderung “lari dari masalah” - Faktor lingkungan sosial (pekerjaan): tekanan terkait dengan target kerja
	Riwayat depresi	- Agustus 2021 menjalani pengobatan ke psikiater dan didiagnosa depresi - Oktober 2021 menjalani pengobatan ke psikolog dan didiagnosa depresi
AP	Simtom depresi	- Afek negatif seperti merasa sedih, kosong dan frustrasi - Merasa rendah diri dan tidak dihargai - Pikiran akan kematian - Gelisah - Masalah tidur - Kelelahan - Perilaku menyakiti diri: mengorek kuping sampai menimbulkan luka.
	Faktor pemicu depresi	- Faktor keluarga: pola asuh orang tua yang kaku dan perfeksionis menjadi faktor yang

	memengaruhi karakternya yang kaku dan tidak mentoleransi kesalahan dalam bekerja, mempunyai ekspektasi yang tinggi terhadap diri sendiri dan orang lain. Peran sebagai anak pertama yang mengharuskannya untuk mengelola keperluan rumah dan juga membantu mengelola bisnis keluarga
	- Faktor pribadi: pribadi yang kaku dan perfeksionis, permisif dimana ia mengalami kesulitan untuk menolak permintaan orang lain.
Riwayat depresi	- Belum pernah memeriksakan diri sehingga tidak ada riwayat depresi

4.3 Gambaran Tingkat Depresi Post Intervensi (MBAT)

Hasil penelitian yang menggambarkan tingkat depresi responden sesudah diberikan intervensi MBAT secara detail dapat dilihat pada tabel 4.3.1 dibawah ini:

Tabel 4.3.1 Hasil skor BDI post intervensi MBAT

Nama Inisial	Skor Post-test (BDI-II)	Kriteria Tingkat Depresi
AH	9	Minimal gejala
AP	2	Minimal gejala

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa kedua responden penelitian mengalami perubahan pada skor BDI dan menunjukkan perbedaan pada tingkat depresi yaitu berada pada tingkat minimal gejala.

Selanjutnya pada tabel 4.3.2 merupakan detail dari skor setiap aspek alat ukur BDI saat post intervensi.

Tabel 4.3.2 Aspek BDI post intervensi MBAT

Nama Inisial	Aspek	Skor Pra Intervensi	Skor Post Intervensi
AH	Afektif	6	0
	Motivasional	9	3
	Kognitif	9	5
	Vegetatif	7	1
AP	Afektif	5	0
	Motivasional	5	2
	Kognitif	7	0
	Vegetatif	7	0

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa pada responden AH skor BDI-II pada aspek afektif tidak ditemukan gejala saat post intervensi. Sedangkan pada tiga aspek lainnya yaitu motivasional, kognitif dan vegetatif mengalami penurunan skor tingkat depresi pada saat post intervensi. Kondisi depresi yang dialami AH juga diperkuat oleh hasil wawancara yaitu walaupun secara emosi saat ini ia merasa lebih baik dan lebih tenang dari sebelumnya dimana

hampir tidak pernah menangis lagi, namun pikiran-pikiran negatif seperti perasaan bersalah akan hal-hal yang menjadi kegagalannya di masa lalu, dan pikiran untuk mengkritik diri sendiri jika melakukan kesalahan, memang masih ada pada dirinya walaupun intensitas kemunculannya tidak sering seperti sebelumnya. Pada aspek motivasional juga gejalanya masih ditemukan seperti ia masih cenderung ragu-ragu dalam mengambil keputusan dan belum merasa yakin pilihan seperti apa yang harus ia ambil. Di samping itu pula, ia masih merasa bahwa saat ini ia masih berjuang untuk mengumpulkan segenap energi untuk melakukan aktivitas di keseharian.

Pada responden AP skor BDI-II pada aspek afektif, kognitif dan vegetatif tidak ditemukan gejala depresi saat post intervensi. Pada aspek motivasional mengalami penurunan skor namun masih ditemukan gejala. Hal ini terkonfirmasi juga berdasarkan wawancara dengan AP bahwa ia masih merasa seperti “harus dipaksa dulu” untuk melakukan berbagai hal sehingga minatnya dalam beraktivitas dapat muncul. Namun saat ini secara perlahan ia sudah mulai dapat menyadari kondisinya tersebut agar tidak dirasakan secara berlarut-larut.

4.4 Gambaran Kesadaran (*Mindfulness*) Pra dan Post Intervensi MBAT

Hasil penelitian yang menggambarkan kesadaran (*mindfulness*) responden pada penelitian sebelum dan sesudah melaksanakan intervensi MBAT dapat dilihat pada tabel. 4.3 dibawah ini:

Tabel 4.4.1 Skor kesadaran (*mindfulness*) pra dan post intervensi MBAT

Nama Inisial	Skor MAAS Pra Intervensi	Skor MAAS Post Intervensi
AH	30	53
AP	41	78

Dari tabel. 4.3 diatas diketahui bahwa kedua responden mengalami peningkatan skor kesadaran (*mindfulness*) saat sesudah menjalani intervensi MBAT. Responden AH mengalami peningkatan dari 30 menjadi 53 dan responden AP mengalami peningkatan dari 41 menjadi 78. Skor MAAS menunjukkan bahwa semakin tinggi skor maka semakin tinggi pula tingkat kesadaran (*mindfulness*) individu.

4.5 Pelaksanaan Intervensi

4.5.1 Pelaksanaan intervensi AH

Tabel 4.5.1.1 Sesi 1

Mindfulness Skills: An Introduction to Meditation: The body scan.

Art Therapy Skills: The Window Pane Assignment reintroduced for silent contemplation.

Descriptively the name art therapy directive.

Waktu Pelaksanaan	Senin, 06 desember 2021, 13.00-14.30 WIB	
Peralatan Gambar	Kertas HVS A4, buku gambar A3, pensil HB, penghapus, pensil warna,	
Hasil Terapi	Mindfulness Skills	Art Therapy Skills
	Partisipan diberikan overview meditasi mindfulness sederhana yang akan dipraktekkan bersama. Pengantar mindfulness harus dilakukan dulu di awal untuk penghayatan. Diskusi: Partisipan akan ditanya untuk berbagi pengalamannya	

Sumber: Hasil sesi 1 subyek AH (2021)

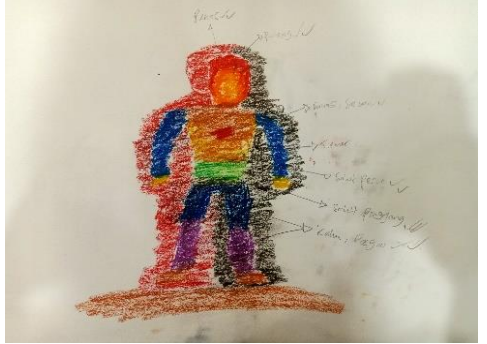
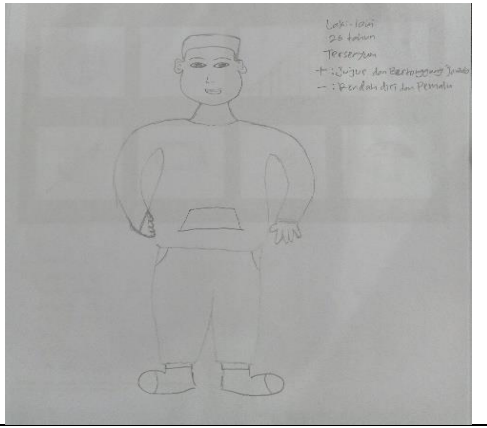
Saat diberikan overview mindful, AH mengatakan bahwa sekujur tubuhnya seperti ada sensasi ter-screening yang membuatnya bisa merasakan sekujur tubuh dari bawah ke atas. Lalu ia mengatakan juga bahwa lebih dapat merasakan sakit “nyut-nyutan” yang ada di depan kepalanya bahwa sakitnya terasa bertumpuk di area itu. Setelah itu, ia lakukan lagi berpikir lebih positif dan membawa diri hingga terbayang tempat yang membuatnya merasa nyaman dan aman, yaitu tempat yang bernuansa putih, memiliki pohon hijau, dan rumah-rumah yang berdampingan satu sama lain. Ia memikirkan Tuhan saat sedang memejamkan mata dan ia merasa akan terangkat hingga ke atas efek dari perasaan tenangnya tersebut. Nampak bahwa ia seperti sedang tertidur, menganggukkan kepalanya ke atas seperti mendongak, lalu diturunkan lagi secara perlahan seperti menunduk. Matanya terpejam hingga akhir dan nampak menikmati suasana terapi mindfulness saat itu.

Dalam kegiatan art therapy yang dilakukan pada sesi 1, AH diminta untuk membuat scribble dengan mata tertutup. Ia memikirkan keluarga, pasangan, dan orang-orang yang ia sayang dalam scribble itu. Awalnya ia merasa terburu-buru saat mengerjakan, namun dengan perlahan ia mampu untuk mengikuti alur pikiran dan gerakan tangannya. Ia menjadi lebih teratur, lebih perlahan, dan sempat meraba-raba kertas gambar. Ia menggunakan pensil warna dalam scribble tersebut, dan nampak fokus serta bersemangat saat mewarnai. Ia mengatakan bahwa ia sempat meraba kertas gambarnya saat membuat coretan itu, supaya tidak keluar dari garis gambar. Kemudian saat diinstruksikan untuk menemukan satu pola/bentuk tertentu dalam scribble tersebut dalam posisi mata sudah terbuka kembali, ia sempat terlihat berpikir sambil melihat gambarnya dan berkata “bingung mau cari apa karena ini berantakan sekali”. Setelah itu terapis mengarahkan pelan-pelan, dan ia mulai memerhatikan dan mewarnai beberapa sudut

gambaranya. Dalam gambar tersebut ia berpikir tentang ketenangan hidup yang bisa diperoleh walaupun memang kondisinya kacau balau. Ia mendapatkan insight bahwa kerumitan hidup yang tertuang dalam gambar tersebut semakin ia sadari dan sebenarnya bisa ia perbaiki secara perlahan. *“Awalnya bingung ketika diminta menggambar scribble, untuk apa, tujuannya apa, selanjutnya apa ya ternyata hal ini bisa dijadikan terapi juga dan akhirnya dapat juga pola dalam scribble. Gak terpikirkan sebelumnya mau gambar apa sih, tapi akhirnya ketemu dari scribble itu. Lebih fokus aja jadinya”*. Scribble tersebut ia beri judul gambar “dunia bawah laut” karena ia dapat menemukan beberapa pola dalam scribble dengan tema yang sama seperti kehidupan di dalam laut. Ia menjelaskan ada bentuk seperti batu karang, naga, bebek, dan telur binatang air yang belum menetas.

Tabel 4.5.1.2 Sesi 2

Mindfulness Skills: Using the Breath: Body Scan meditation. Guided sitting meditation
Art Therapy Skills: Introduction to Art-Making: Draw a Person directive.

Waktu Pelaksanaan	Kamis, 09 desember 2021, 13.00-14.30 WIB	
Peralatan Gambar	Kertas HVS A4, buku gambar A3, pensil HB, penghapus, pensil warna,	
Hasil Terapi	Mindfulness Skills	Art Therapy Skills
	Partisipan diberikan teknik pernapasan 4-7-8 sebagai cara dalam proses Body Scan meditation. Saat melakukan teknik ini, partisipan diminta untuk duduk dalam posisi senyaman mungkin. Diskusi: Partisipan akan ditanya untuk berbagi pengalamannya	 

Sumber: Hasil sesi 2 subyek AH (2021)

AH diberikan teknik pernapasan 4-7-8 sebagai teknik mindfulness dalam sesi 2 ini. Ia nampak fokus sambil memejamkan matanya dan mendengarkan instruksi dengan sangat baik. Diiringi musik yang mengalun cukup pelan, semakin nampak ia menghayati kondisinya saat ini. Setelah beberapa kali latihan pernapasan ini dilakukan, ia mengatakan bahwa sangat terasa sekali lelah pada tubuhnya tersebut. Karena memang hari kemarin ia banyak melakukan aktivitas di luar di tempat magangnya. Lama kelamaan ia semakin merasakan “nyut-nyutan” di area kepala bagian depan. Saat membuka mata ia merasakan keletihan dan seharusnya ia memang banyak meluangkan waktunya untuk beristirahat sejenak. Ia menjelaskan bahwa baru pertama kali merasakan belajar pernapasan sefokus ini sehingga ia dapat merasakan juga detak jantung dan sensasi lain dalam tubuhnya.

Setelah melakukan teknik 4-7-8, AH diminta untuk menggambar body scan sambil berfokus pada sensasi tubuh yang dirasakan saat melakukan teknik 4-7-8 sebelumnya. Ia menggunakan crayon tanpa melakukan sketsa terlebih dahulu. Ia nampak fokus dan bersemangat dalam membuat gambar skema dirinya. Di tiap bagian-bagian tubuh ia gunakan warna yang berbeda-beda. Setelah selesai, ia mengatakan bahwa ketika simptom depresinya mulai muncul, ada beberapa bagian tubuh yang terkena dampaknya seperti sakit kepala dan panas di bagian kepala depan, pinggang terasa sakit, kaki terasa pegal/numbing, sakit perut, dll. Ia berkata bahwa ternyata setelah melakukan body scan lewat gambar semakin terlihat tubuh mana saja yang terasa sakit. Ia semakin paham untuk melakukan antisipasi diri jika beberapa bagian tubuhnya terasa sakit supaya tidak mengganggu aktivitas di keseharian. Seperti yang ia rasakan ketika pinggang dan kakinya sakit, ia sudah paham bahwa kondisinya tidak akan memungkinkannya untuk melakukan aktivitas yang terlalu banyak sehingga ia harus diam sejenak untuk meregangkan otot-otot di tubuhnya. *“Scan yang rasa sakit fisik dari kepala sampai kaki. Ada ketegangan sih yang dirasakan saat melakukan ini, kayak recall lagi kan gak enaklah rasanya ngebayanginnya jadi dada langsung panas, tapi suatu saat mungkin juga pasti akan ngerasain lagi tapi mudah-mudahan sekarang jadi lebih siap”*. Ia memberikan judul pada gambarnya tersebut adalah “tubuhku”.

Setelah itu, AH diminta menggambar DAP. Ia nampak serius karena gambar yang dibuat agak detail. Tidak ada pertanyaan apapun saat mencoba menggambar. Hanya saat ketika memberikan nama gambar saja ada beberapa pertanyaan yang diajukan, seperti sifat positif dan negatifnya diberikan tanda/tidak. Ia menjelaskan dari DAP yang dibuatnya sebagai seorang yang memiliki postur tubuh yang agak gemuk seperti temannya. Ia sempat merasa agak kesulitan saat menggambar sehingga beberapa kali menggunakan penghapus. Ia menilai gambar tersebut sebagai orang yang rendah diri sehingga kerap kurang percaya diri dan

cenderung pemalu di lingkungan. Dalam gambar itupun ia menjelaskan bahwa sosok tersebut bukanlah orang yang bisa diandalkan dalam melakukan banyak hal dan merasa tidak berarti. Namun di samping itu, ia masih dapat menyebutkan dua hal positif yang ada yaitu memiliki sifat jujur dan bertanggung jawab.

Tabel 4.5.1.3 Sesi 3

Mindfulness Skills: Compassion for Self and Others: Guided sitting meditation Yoga (mindful stretching)

Art Therapy Skills: Exploring Mind Body Relationship: Draw yourself as animal, fruit or vegetable Directive.

Waktu Pelaksanaan	Minggu, 12 desember 2021, 10.00-11.30 WIB	
Peralatan Gambar	Buku gambar A3, pensil HB, penghapus, watercolor, kuas, palet	
Hasil Terapi	Mindfulness Skills	Art Therapy Skills
	Peserta diberikan pengenalan dan melakukan Loving Kindness Meditation Diskusi: Partisipan akan ditanya untuk berbagi pengalamannya	

Sumber: Hasil sesi 3 subyek AH (2021)

Pada teknik mindfulness, saat diberikan *loving kindness meditation*, ia sangat fokus sekali saat melakukan meditasi. Helaan nafas sampai terdengar seolah-olah ia menahan rasa marah atau sakit. Ketika sudah selesai, ia mengatakan bahwa saat melakukan proses itu terbayang masa lalu yang membuatnya merasa marah dan kecewa. Seperti teringat lagi peristiwa dimana ia banyak difitnah oleh orang-orang terdekatnya. Sensasi yang ia rasakan saat melakukan mindfulness adalah badan terasa seperti “ditarik” oleh dua kutub yang berbeda. Dimana yang satu berusaha untuk berdamai dengan peristiwa itu, namun kutub yang satunya justru menentang. Ia mengatakan bahwa dirinya sampai hari ini belum bisa memaafkan orang-orang yang sudah memberikan kekecewaan buatnya. Dari meditasi ini ia menyadari bahwa apa yang ia lakukan terkadang tidak diapresiasi oleh orang-orang di sekitarnya dan malah diberikan hal yang sebaliknya. Dalam hatinya ia melakukan komunikasi sendiri untuk “*yaudahlah tidak usah terlalu dipermasalahkan lagi, lupakan saja, maafkan saja*”. Namun dirinya yang lain menolak melakukan itu dan bayangan kejadian tersebut semakin kuat. Ia menyadari dan memahami pada

akhirnya bahwa ia memerlukan waktu untuk dapat berdamai dengan kesakitannya tersebut. Setidaknya saat ini ia sudah belajar untuk menetralkan perasaan negatif yang muncul agar tidak terbawa pada kegiatan yang sedang dilakukannya.

Dalam kegiatan art therapy di sesi 3 ini, ia diminta untuk menggambar diri sendiri dan orang yang dicintai yang disimbolkan sebagai buah-buahan, hewan, atau sayuran. Kegiatan ini membantu subjek meningkatkan kesadaran mereka terhadap orang lain. Ia langsung menggunakan watercolor tanpa menggunakan sketsa terlebih dahulu. Hanya saja memang ia melihat contoh gambar dari hp nya untuk mencari bentuk kemiripan objek yang ia mau. Ia terlihat fokus dan mengikuti arahan yang diberikan. Ia menggoreskan kuas secara perlahan-lahan. Semakin lama goresan kuasnya semakin mantap. Ia nampak percaya diri dengan tidak melakukan sketsa gambar terlebih dahulu. Ia juga nampak makin terbiasa menggunakan material watercolor dan menikmatinya. Pertama kali ia menggunakan kuas dan watercolor terlihat keragu-raguannya karena gambar yang dibuat menjadi berantakan. Namun secara perlahan ia sudah mulai beradaptasi dengan peralatan art. Ia nampak menyapu-nyapukan kuas dengan nyaman, tangannya sudah mulai mampu mengontrol apa yang ia pegang. Dan ia juga sudah terbiasa berganti-ganti kuas, karena awalnya ia hanya menggunakan kuas yang kecil saja. Ia sudah berani berekspresi. Ia menyelesaikan gambar satu-satu kemudian baru mencari referensi gambar lainnya.

Ia memberikan simbol kucing untuk dirinya sendiri. Ia merasa bahwa dengan menjadi kucing ia bisa hidup bebas dan bisa menjadi teman siapapun. Secara pribadi, ia menilai dirinya sebagai seorang yang pendiam, hanya bicara saat diperlukan saja, dan tipe observer saat di lingkungan. Kemudian ada gajah juga yang merepresentasikan sebagai sahabatnya. Ia berpikir bahwa temannya ini memang mirip dengan gajah karena secara fisik tubuhnya juga agak besar dan sifatnya yang mudah berteman. Ia dapat dipercaya dan setia pada pertemanan. *“Saya kan ada temen yang gambarkan secara fisik sih tapi gak tau kenapa kepikirannya gajah, jadi baguslah gajah itu walau gendut besar tapi intinya dia hewan yang baik dan mau menolong, memang miriplah dengan teman saya. Sebenarnya terpikirkan sama pacar juga, cuma bingung aja mengekspresikan dalam bentuk apa, karena saya baru jadian juga kali ya masih belum kenal dekat juga”*. Dari sini klien semakin paham bahwa untuk dapat menjelaskan diri sendiri dan orang lain dapat dilakukan dengan berbagai cara. Salah satunya dengan menggunakan simbol-simbol ini. Karena ia terkadang merasa malas juga jika harus memikirkan langsung orang yang memang membuatnya sangat tidak nyaman.

Tabel 4.5.1.4 Sesi 4

Mindfulness Skills: The Nature of Mind Meditation: Retrospective & Prospective Scripts.

Yoga, sitting & walking meditation

Art Therapy Skills: Scribble/ free Drawing: Creativity in the chaos.

Waktu Pelaksanaan	Rabu, 15 desember 2021, 13.00-14.30 WIB	
Peralatan Gambar	Buku gambar A3, pensil HB, penghapus, watercolor, kuas, palet	
Hasil Terapi	Mindfulness Skills	Art Therapy Skills
	Terapis akan memimpin diskusi tentang “The Nature of Mind” sambil mempraktekkan Teknik 5 sense. Diskusi: Partisipan akan ditanya untuk berbagi pengalamannya	

Sumber: Hasil sesi 4 subyek AH (2021)

Saat diberikan teknik 5 sense, AH dapat mengikutinya dengan baik. Ia berusaha fokus untuk mengaktifkan kelima inderanya. Saat ia sudah menemukan apa yang ia dapat, kemudian ia tuliskan dalam kertas terlebih dahulu. Di setiap tahapannya cukup lancar, dimana ia dapat mengikuti instruksi dengan baik. Setelah selesai, terapis membahas bersama-sama dengannya mengenai apa yang sudah dilaluinya. Ia berkata bahwa awalnya agak terburu-buru saat melihat sekeliling namun ia berpikir kembali bahwa harus diresapi dengan baik lalu pikirannya secara perlahan menjadi lebih rileks. *“Belajar 5 sense itu hal baru buat saya, secara langsung nemuin objeknya yang dapat dirasa sensasinya jadi lebih melek aja rasanya bu”*. Pada sesi mindfulness dalam sesi 4 ini ia belajar bahwa untuk bisa mengembalikan fokus saat simtom depresi dirasakan entah itu saat ia kehilangan konsentrasi ataupun saat dirinya merasa tegang, teknik ini dapat ia gunakan untuk mengatasi kondisinya tersebut karena efeknya membuat ia menjadi lebih sadar akan kondisi dirinya dan supaya tidak terlalu terhanyut dalam pikiran negatifnya.

Kemudian, dalam kegiatan art therapy, ia diminta untuk menggambar bebas namun sambil menemukan objek yang dapat ia lihat, sentuh, dengar, raba, atau dikecap rasanya. Akhirnya ia menggambar tanaman yang berada dalam pot bunga di ruang terapi. Terapis terlebih dahulu mengajaknya untuk melihat langsung tanaman tersebut, lalu menyentuhnya, mencium baunya, dan kemudian memintanya merekam dalam memori mengenai bentuk dari tanaman tersebut. Saat mencoba menggambar, ia menggunakan watercolor yang dimana sebelumnya ia buat dulu

sketsa dari tanaman itu. Ia nampak bersemangat dan antusias saat menggunakan alat-alat gambar. Ia cukup menikmati saat memberikan warna dalam kertas gambarnya. Seseekali ia mendesah namun mencoba untuk fokus lagi pada apa yang ia gambar. Ia merasa cukup tertantang saat menggunakan watercolor dan ia bisa belajar secara perlahan untuk mengontrol gerakan kuas dan tangannya. Seseekali, ia menyeka kuasnya dengan tisu, kemudian ia lanjutkan lagi menggambarnya. Ia menjadi lebih hati-hati saat menggambar apalagi saat ia menggambar daun karena daunnya kecil-kecil. Ia berkata bahwa ia sudah lama sekali tidak menggunakan watercolor. Namun semakin diperhatikan, ia terlihat semakin bebas saat menggoreskan kuasnya. Walau awalnya sempat ragu-ragu, namun seterusnya ia tidak menggunakan sketsa lagi saat menggambar.

Ia menambahkan gambar lain dalam kertas gambarnya namun masih dalam tema yang sama yaitu tanaman/tumbuhan. Ia mengatakan ingin sekali menggambar lainnya agar lebih bervariasi dan ingin terlihat penuh. Ketika ia membuat daun/mahkota ia berkata bahwa tidak terlintas dalam benaknya untuk membuat bentuk daun sebagus mungkin/mirip dengan aslinya. Kemudian pada tanaman yang kedua, ia mengaku bahwa saat menggambar itu pikirannya memang sedang kalut dan perasaannya sedang tidak menentu. Oleh karenanya, ia memilih untuk menuangkannya saja dalam bentuk gambar. Terlihat memang perbedaan gambar yang dibuat, gambarnya tersebut nampak lebih mengalir dan terkesan bagaimana tampilan dirinya saat itu. Batang pohon yang dibuat lebih mengalir/tidak kaku, mahkota yang diwarnai pun memiliki gradasi warna kuning, orange, dan merah. Ia pun merasa bahwa mahkota atas diwarnai cukup berantakan sama seperti pikirannya yang sedang kacau. Ia merasakan perbedaan kuas yang dipegangnya saat ia memegang kuas kecil dan besar, kontrolnya berbeda. Dan ia semakin suka menggunakan cat air dibanding yang lain karena bagi dirinya sendiri cukup menantang. Makna yang ia dapatkan dari gambar yang dibuat adalah sesulit apapun permasalahan hidup atau kekalutan yang dirasakan, pada akhirnya ia harus belajar untuk menerima dan semakin menyadari kondisinya. Semuanya akan baik-baik saja asalkan dirinya mampu mengontrol perasaan-perasaan negatif yang dirasakan. Dan akhirnya, ia juga menyukai hasil gambarnya karena ia merasa juga bahwa gambar yang ia buat lebih mencerminkan dirinya dibanding gambar tanaman yang sebelumnya. Ia memberikan judul gambarnya “pertumbuhan awal”. Ia menjelaskan bahwa hidupnya saat ini sesuai dengan kondisi tumbuhan yang ia gambar, bahwa ia harus belajar menerima apapun yang terjadi dan tidak menyalahkan diri sendiri lagi sehingga ia lebih siap melakukan perubahan diri ke arah yang lebih baik agar dapat pulih seutuhnya.

Tabel 4.5.1.5 Sesi 5

Mindfulness Skills: Sitting with Whatever Arises; Sitting meditation. Walking meditation.
 Art Therapy Skills: Collage using images to construct thought.

Waktu Pelaksanaan	Jumat, 17 desember 2021, 13.30-15.00 WIB	
Peralatan Gambar	Buku gambar A3, pensil HB, majalah, gunting, cutter, lem kertas	
Hasil Terapi	Mindfulness Skills	Art Therapy Skills
	Kembali berlatih meditasi duduk dan jalan yang secara bertahap akan berjalan dan duduk untuk waktu yang lebih lama. "Sitting with Whatever Arises (duduk dengan apapun yang muncul)". Diskusi: Partisipan akan ditanya untuk berbagi pengalamannya	

Sumber: Hasil sesi 4 subyek AH (2021)

Pada sesi 4 ini, masih menggunakan teknik mindfulness yang sama seperti di sesi sebelumnya namun durasi waktunya menjadi lebih lama. Sambil diperdengarkan alunan musik yang lembut saat AH melakukan meditasi duduk atau berjalan. Hal ini diulang lagi dilakukan agar ia semakin mampu merasakan dan memaknai arti dari kondisi mindful sendiri itu bagaimana, sehingga dapat menjadi kebiasaan baru yang sifatnya positif yang dapat ia praktekan setiap harinya. Ia berkata bahwa teknik mindful yang sudah diberikan sampai sesi 4 membuatnya merasa nyaman dan mudah untuk diaplikasikan. Hal ini sangat membantu dirinya menjadi lebih rileks baik saat sedang tidak beraktivitas ataupun saat sedang berkendara. Bahkan ia pernah merasa saat berkendara ia dapat sangat mindful dengan kondisinya sehingga pikrian-pikiran negatif yang muncul bisa ia redam, hal ini sangat berguna ketika ia mulai merasakan ketegangan dalam dirinya.

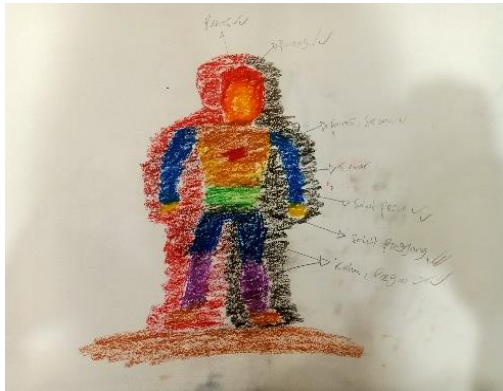
Art therapy yang dilakukan pada sesi ini adalah AH diminta membuat kolase dari majalah yang sudah disediakan yang dirancang untuk membantu individu menerima apa yang muncul dalam benak mereka saat ini. Ia nampak semangat ketika diminta untuk membuat kolase. Ia mulai menggunting-gunting majalah yang sudah diberikan. Ia nampak fokus pada apa yang sedang dibuatnya. Saat menggunting pun ia sangat berhati-hati, dan ia pun nampak sibuk memilah-milah halaman demi halaman dari majalah tersebut. Kolase yang dibuat ia berikan judul "keinginanku" yang merepresentasikan keinginan dan harapan-harapannya. Mengenai hal-hal apa saja yang memang menjadi impiannya, keinginannya, kesulitannya, dan dengan siapa saja ia biasa terkoneksi, yaitu dengan pacar salah satunya. *"Kolase ini dari majalah itu*

kan. Aktivitas yang dilakukan lagi ngapain saja ya dituangkan dalam kolase. Ini kayak misalnya mendengarkan musik, makan, ada hewan peliharaan, kayak kehidupan keluarga/sehari2. Setelah membuat ini kayak sebagai target ini misalkan saya tempel di tembok ini bisa jadi goals saya nih, jadi saya gak terpuruk lagi gak menyalahkan diri lagi secara berlebihan sama diri sendiri gitu. Menyenangkan sih bu gunting nempel”. Selama ini ia berkata bahwa pikirannya terlalu sibuk memikirkan banyak hal untuk dapat memuaskan ekspektasi orang lain, sedangkan apa yang dirinya inginkan atau harapkan hampir tidak pernah ia pikirkan. Dari kegiatan kolase ini ia belajar untuk lebih menghargai apa yang muncul di benaknya saat ini, tanpa penilaian apapun dan lebih bebas dalam mengekspresikan dirinya. Ia berkata bahwa apa yang ada dalam pikirannya ternyata sebanyak itu dan lebih bisa dilihat karena kolase yang disusun sehingga memunculkan semangat baru dalam dirinya.

Tabel 4.5.1.6 Sesi 6

Mindfulness Skills: Psycho-Education on Stress: Reacting vs. Responding.

Art Therapy Skills: Imaging self-care.

Waktu Pelaksanaan	Jumat, 23 desember 2021, 13.30-15.00 WIB	
Peralatan Gambar	Buku gambar A3, pensil HB, penghapus, watercolor, kuas, palet, crayon, kanvas, akrilik	
Hasil Terapi	Mindfulness Skills	Art Therapy Skills
	Partisipan diberikan psikoedukasi mengenai Mindful awareness practices dimana terkait juga dengan teori stress, kecemasan, dan depresi, serta dampaknya untuk fisik dan kesehatan mental yang mengarah pada munculnya simtom depresi. Diskusi: Partisipan akan terlibat dalam diskusi tentang efek mental dan fisik dari stres, kecemasan, dan depresi	

Sumber: Hasil sesi 5 subyek AH (2021)

AH mendengarkan dengan seksama saat diberikan materi tentang stress, depresi, dan kecemasan. Sese kali ia bertanya dan bantu merangkum dari apa yang sudah dijelaskan. Kemudian ia berusaha untuk mengaitkan dengan kondisi dirinya setelah mendengar pemaparan. Ia menjelaskan bahwa sampai dengan saat ini ia memang masih merasakan cemas dan stress, namun rasa sedih dan pikiran negatif tentang dirinya sudah mulai berkurang. Ketika pun hal itu muncul, ia berusaha untuk menstabilkan dirinya terlebih dahulu agar tidak terbawa emosi negatif yang sedang dirasakan. Ia datang ke sesi ini sambil hujan-hujan (basah kuyup

seujur tubuh) sampai buku gambar pun sedikit terkena air hujan, ia memilih tetap datang dan memilih tidak ganti hari karena ia merasa semangat dan senang untuk menjalankan sesi kembali.

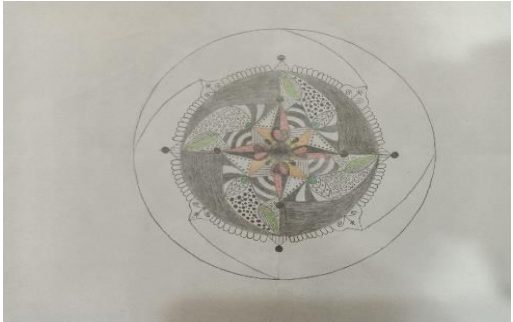
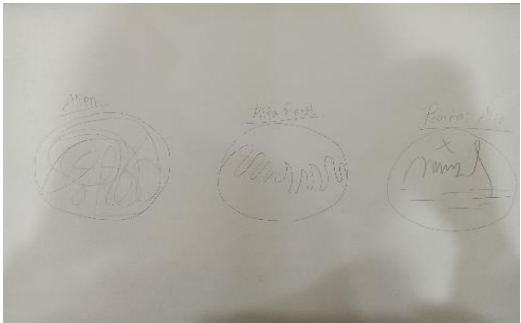
Setelah diskusi materi diakhiri, kemudian ia diminta untuk menggambar body scan kembali dengan menuliskan dampak fisik, emosi, dan kognitif yang dialami oleh dirinya saat simtom depresi mulai muncul seminggu terakhir ini. Ia menambahkan keterangan kondisinya saat ini melihat dari gambar body scan yang pernah ia buat di sesi sebelumnya. Ia menjelaskan bahwa dalam seminggu ini memang banyak sekali hal yang membuatnya cukup tertekan, tidak hanya tugas kuliah saja, namun hubungan dirinya dengan orang lain pun sedang tidak baik-baik saja. Begitu pun dengan beberapa kesibukannya di tempat magang dan pekerjaan sampingan lainnya. Ia merasa terlalu banyak hal yang harus dikerjakan, karena deadline pekerjaan yang semuanya hampir mepet. Pada body scan ia menuliskan beberapa kondisi yang dialami seperti sakit kepala (fisik) yang membuatnya merasa kalut (emosi) dan pikiran negatif yang berulang tentang apakah dirinya mampu atau tidak menuntaskan banyak hal tersebut (kognitif). Ia juga berkata bahwa ia merasa perlu untuk meluapkan amarahnya keluar diri, namun sejauh ini ia sudah coba melakukan beberapa teknik mindful agar ketegangannya mulai berkurang. Saat ini, ia sudah mulai membiasakan diri untuk menahan diri agar bisa sabar dan berpikir realistis tentang keadaan. *“Body scan yang sekarang kan bedanya ini tidak hanya ke fisik aja tapi udah melibatkan unsur emosi dan pola pikir juga dampaknya kayak apa. Ke-trigger aja sih bu hehehe kan pada saat nulis kan terlintas ya seolah-olah melihat dan terbawa lagi kan tapi sih saya gak maksa untuk lawan atau gimana kan itu cuma selintas lewat aja ntar juga pergi sendiri. Sekarang lebih nerima kondisi diri saja sih bu walaupun gak enak. Sekarang kayak gimana caranya saya bisa lebih survive kalo ke-trigger sama peristiwa yang gak enak”*.

Tabel 4.5.1.7 Sesi 7

Mindfulness Skills: Day-Long Silent Retreat. Guided Meditation.

Art Therapy Skills: Open Studio.

Waktu Pelaksanaan	Selasa, 28 desember 2021, 13.00-14.30 WIB	
Peralatan Gambar	Open Studio	
Hasil Terapi	Mindfulness Skills	Art Therapy Skills

	Partisipan akan diminta untuk menahan diri dari kontak mata, penggunaan ponsel, dll dalam beberapa waktu ke depan (30 menit) sehingga dapat merasakan keheningan dan ketenangan. Diskusi: Partisipan akan ditanya untuk berbagi pengalaman mereka setelah melakukan silent retreat	  
--	---	---

Sumber: Hasil sesi 7 subyek AH (2021)

Pada sesi 7 ini, AH diminta untuk menghayati diri dalam waktu maksimal 30 menit untuk silence retreat. Dengan demikian, ia bisa belajar lebih fokus lagi sehingga dapat merasakan keheningan dan ketenangan tanpa terganggu oleh hal-hal lainnya. Pada sesi diskusi ia menjelaskan bahwa ternyata dalam waktu kurang lebih 30 menit itu saat silence retreat, ia merasa tidak tahu harus melakukan apa, karena kebiasaan yang dilakukan jika sedang tidak melakukan apa-apa adalah bermain hp atau tidur saja. Sehingga ia semakin menyadari bahwa dengan tidak melakukan apa-apa dan fokus pada diri sendiri saja sudah cukup, bahkan dapat lebih sadar pada kondisi diri. Ia kemudian melakukan Teknik 5 sense dalam keheningan yang dirasakan. Namun dalam hal ketenangan, ia berkata bahwa masih terdengar suara-suara di luar sana yang bisa memecah konsentrasi seperti suara kendaraan, lalu lalang orang yang bercakap cukup keras, dan suara lainnya. Namun di sisi lain, ia juga tidak memungkiri bahwa saat

kondisi silent retreat tersebut banyak juga pikiran-pikiran lain yang melintas sehingga cukup menjadi tantangan agar bisa lebih fokus pada kondisi dirinya saja.

Setelah silent retreat dilakukan, AH juga diminta menggambar mandala inner/outer dengan membuat lingkaran sebesar wajahnya. Lalu warnailah mandalanya. Pada mandala pertama, ia menjelaskan bahwa dalam proses pembuatannya ia melihat terlebih dahulu dari beberapa literatur bagaimana awal membuatnya. Lingkaran yang dibuat cukup sempurna, detail gambar juga oke, dan ternyata ia sangat mengutamakan presisi agar nampak rapi. Ia berkata sampai mengukur pensilnya ke atas kertas supaya saat menggambar apa yang ia mau bisa rapi dan sama misal dari ujung ke ujung.

Terapis melihat masih ada unsur kecemasan atau *rigiditas* pada mandala yang dibuat sehingga terapis memandu AH kembali untuk membuat mindful mandala. Dalam satu kertas terdapat 3 buah lingkaran mandala. Pada mandala pertama ia diminta untuk membuat scribble yang berada dalam mandala terlebih dahulu agar ia dapat menyesuaikan dirinya dan tidak kebingungan untuk menggambar. Ia pun membuat coretan yang tidak beraturan. Kemudian lanjut ke mandala yang kedua, ia diminta untuk menggambar menyesuaikan dengan tarikan dan hembusan napas lewat tarikan garis dalam mandala. Ia berkata bahwa sangat menguji kesabaran dan jangan terburu-buru karena harus fokus juga pada pernapasan yang dilakukan. Lalu mandala yang ketiga adalah gambar dimana dapat merepresentasikan rasa kesal/marah/benci/emosi negatif lainnya selama seminggu terakhir ini. Awalnya ia membuat coretan garis yang terpisah-pisah, kemudian dilanjutkan dengan garis melengkung, dan diakhiri dengan tanda silang. Ia berkata saat membuat itu yang terpikirkan adalah stress karena tadi pagi terkena macet, tugas kuliah yang membuat jenuh dan monoton, serta toxic people. Dari ketiga mandala yang dibuat, yang paling berkesan buatnya adalah ketika ia harus membuat mindful mandala, karena harus fokus pada kondisi tubuh juga. *“Mandala yang pertama itu nguras energi bu capek aja rasanya hehehe saya belum kepikir kalau mandala bisa dibuat sesimpel itu. Saya ngerasa pada saat buat itu ada bentrokan rasa perfeksionisnya muncul tapi lama kelamaan yaudah ikutin gerakan tangan aja gitu.”*

Karena ia sudah lebih paham mengenai makna dan pembuatan mandala hasil dari latihan bersama, akhirnya terapis memintanya untuk menggambar mandala Kembali di atas kanvas kecil ukuran 20x30. Ia berkata bahwa, *“hmm sepertinya akan sulit ya bu hehe...”* ia cukup berpikir keras untuk menggambar mandala menyesuaikan dengan kondisi dirinya saat ini. Ia membuat sketsa terlebih dahulu dengan pensil untuk gambarnya. Lalu ia sedikit demi sedikit memilih warna akrilik dan mulai menggunakan kuas di atas kanvas. Ia mencampurkan warna hitam dan putih untuk mewarnai batu, kemudian ia coba lalu ia tertawa dan berkata, *“bu susah*

hehehe ini musti pelan-pelan banget ya. Saya salah bikin pola nih bu kekecilan. Tapi saya akan tetap coba selesaikan bu". Setelah itu ia tetap melanjutkan lagi.

Gambar mandala yang sebelumnya berupa pemandangan namun ia ubah menjadi bentuk lain. Ia berkata bahwa banyak gambar dan warna yang ia timpa sehingga menjadi "chaos". Ia sempat merasa frustrasi karena gambar yang dibuatnya kenapa justru menjadi jelek dan sulit. Namun ia terpikirkan lagi bahwa mandala yang ada unsur terapeutiknya itu justru harus menenangkan dan tidak membuat tegang, sedangkan yang ia buat mandalanya memberikan efek stress. Setelah itu, ia mengambil jeda waktu sebentar dan kemudian berpikir lagi *"bagaimana caranya mandala ini bisa dibuat ulang lagi agar rasa chaos yang dirasakan bisa berkurang sedikit demi sedikit"*. Kemudian ia melanjutkan secara perlahan lagi gambar tersebut dan mulai terbentuklah mandala yang baru. Ia juga berpikir untuk tidak terlalu memikirkan presisi gambar, tidak harus dibuat sempurna sekali. Oleh karenanya ia gambar sesuka hatinya saja. Ia pun jujur berkata bahwa saat itu kondisinya memang sedang terpikirkan tugas-tugas kuliah yang semakin banyak karena sudah mulai UAS. Pikirannya kalut dengan tugas tersebut, sehingga mandala yang dibuat sebelumnya menjadi tidak beraturan dan membuatnya tidak nyaman. Namun seiring ia mempraktekan mindful art, ia mampu untuk mengelola emosinya agar tidak terbawa tegang terus menerus. Ia semakin menikmati dalam mencampur-campurkan warna yang dibuat. *"Kalo kesulitan secara teknis, baru pertama kali nyoba akrilik dan dianvas juga kan. Yang ada di otak mandala ya seperti ini bagus-bagus kayak di youtube bu, tapi agak sulit karena di kanvas dan pake kuas. Tapi saya kepikir lagi buat ikutin kata-kata bu dinar aja, segimana tangan Bergeraknya aja seluas apa kan gitu. Fokuskan aja gimana caranya bisa selesai walaupun lama dan susah. Tapi kelamaan ya seenaknya tangan aja mau gimana sih"*. Mandala ini ia berikan tema "mata" karena ia melihat gambarnya tersebut seperti bentuk mata yang ada titik pusatnya. Saat melihat gambar itu ia merasa sedang diperhatikan oleh orang-orang di sekitarnya, bahwa ada orang lain yang melihat dirinya sebagai sosok yang berarti.

Tabel 4.5.1.8 Sesi 8

Mindfulness Skills: Guided imagery to a place of healing.

Art Therapy Skills: Safe place/place you want to go.

Waktu Pelaksanaan	Kamis, 30 desember 2021, 13.00-14.30 WIB	
Peralatan Gambar	Buku gambar A3, pensil HB, penghapus, watercolor, kuas, palet, crayon, kanvas, akrilik	
Hasil Terapi	Mindfulness Skills	Art Therapy Skills

	Membuat imajinasi/gambaran tempat untuk pemulihan diri. Diskusi: Partisipan akan ditanya untuk berbagi pengalamannya	
--	---	--

Sumber: Hasil sesi 8 subyek AH (2021)

Pada saat dipandu untuk melakukan mindful safe place, AH terlihat sangat fokus sekali dalam mendengarkan instruksi membuat safe place. Setelah selesai mengikuti instruksi yang diberikan, ia mulai membuka mata secara perlahan. Ia menjelaskan bahwa safe place yang ia temukan dalam pikirannya adalah sebuah tempat yang penuh nuansa hijau, banyak pepohonan rimbun, ada sungai yang sedang mengalir, ada goa kecil tempat bersembunyi, ladang yang luas, hewan ternak, dan walaupun ada tetangga tidak terlalu banyak orang yang ada dalam lingkungan tersebut. Ia juga terbayangkan sebuah rumah untuk berlindung, hanya saja memang masih samar-samar belum tergambar jelas. Safe place yang ada dalam pikirannya merupakan sebuah tempat hasil imajinasinya, walau mungkin ada juga tempat nyata yang agak mirip dengan safe place-nya ini.

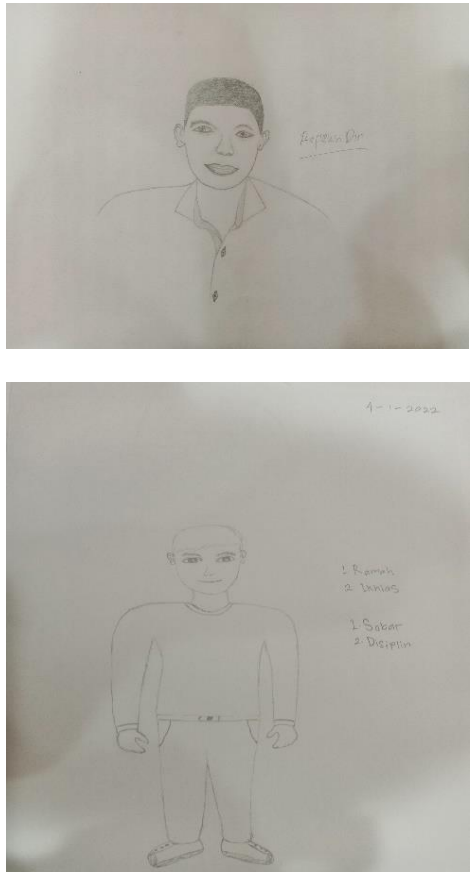
AH mencoba untuk menuangkan safe place nya tersebut ke atas kanvas gambar. Ia membuat sketsa terlebih dahulu dan kemudian baru mewarnainya. Ia nampak menikmati saat mewarnai dengan mencampurkan warna yang ia suka. Ia memberikan judul safe place nya adalah “*back to nature*”. Ia mengatakan bahwa saat menggambar ini ia memposisikan dirinya ada di dalam gambar tersebut, sehingga ia merasa adanya kedekatan dengan apa yang ia gambar. Kemudian ia bercerita bahwa tempat itu adalah tempat yang paling nyaman dengan nuansa yang sangat tenang, jauh dari keramaian, dan tidak banyak hal-hal yang mengganggu. Ia pun berkata bahwa lebih nyaman saat menggambar dalam ukuran kanvas yang cukup besar sehingga daya gerakannya menjadi lebih banyak lagi. Di atas rumah yang ia gambar, terbayangkan bahwa masih banyak rumah-rumah lainnya namun memang tidak ia gambar karena masih fokus pada safe place dirinya saja. Di samping rumah, ada kandang kuda, goa kecil, sungai untuk memancing, dan jalan setapak menuju luar rumah. Safe place ini bisa ia datangi kapanpun dirinya membutuhkan karena di tempat ini juga ia akan mendapatkan kedamaian diri. “*Buat saya*

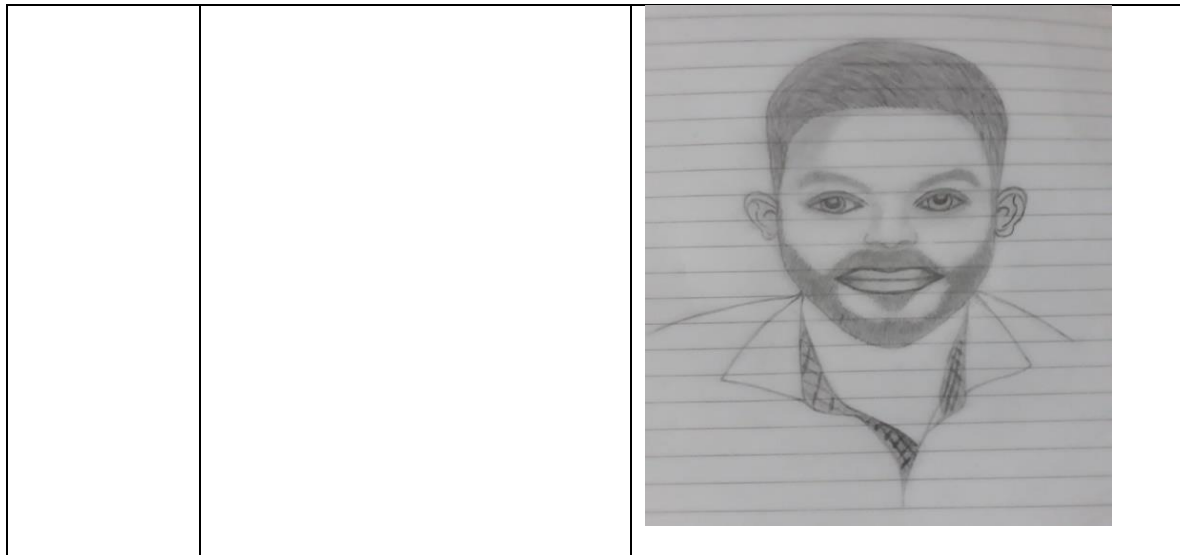
gambar ini merasa harus cari tempat yang aman itu pas saya cemas, saya pernah sebenarnya ternyata bikin begini tapi saya gak nyadar kalo itu teknik safe place. Jadi saya pernah bayangin ada tempatnya hijau kayak pepohonan dan terjebak di situ jadi gimana caranya saya bisa ubah suasananya senyaman mungkin. Cukup menarik sih buat saya bu ketika gambar ini, feelnya enak aja gitu. Jadi tempat ini bukan hanya untuk merenung aja, saya bakal datang tapi dengan melakukan aktivitas di sini juga di imajinasi saya. Jadi tetap saya akan berkegiatan di sini dengan nyaman, gak diem aja”. Dulu-dulu ia masih merasa sangat insecure saat mendapatkan stressor, merasa diri terancam dsb, bahkan merasa orang-orang meninggalkannya. Namun dari teknik ini ia dapat belajar mempraktekkan bahwa rasa aman juga bisa ia ciptakan sendiri dalam proses healing diri menggunakan teknik safe place ini.

Tabel 4.5.1.9 Sesi 9

Mindfulness Skills: Guided Meditation.

Art Therapy Skills: self-portrait and draw a person.

Waktu Pelaksanaan	Selasa, 04 Januari 2021, 10.00-11.30 WIB	
Peralatan Gambar	Buku gambar A3, kertas HVS A4, pensil HB, penghapus	
Hasil Terapi	Mindfulness Skills	Art Therapy Skills
	Kembali berlatih teknik mindfulness yang sudah dilakukan pada sesi sebelumnya untuk waktu yang lebih lama. Diskusi: Partisipan akan ditanya untuk berbagi pengalamannya	



Sumber: Hasil sesi 9 subyek AH (2022)

Pada sesi mindfulness, terapis meminta AH untuk melakukan latihan kembali beberapa teknik yang sudah ia pelajari di sesi sebelumnya, kemudian ia memilih untuk mempraktekkan 5 senses dan pernapasan 4-7-8. Nampak bahwa ia sudah cukup mampu melakukannya dengan baik dan berdiskusi kembali mengenai efek yang dirasakan setelah ia melakukan hal tersebut. Sejauh ini, teknik mindfulness yang dipelajari membuatnya merasakan lebih fokus dan tenang dalam melakukan aktivitas di keseharian. Ia semakin paham juga mengenai kondisi stress, cemas, dan depresi dari materi yang sudah disampaikan pada sesi psikoedukasi sehingga ia dapat membaca ulang lagi saat dibutuhkan.

Setelah itu, kemudian dalam kegiatan art pada sesi 9 ini adalah menggambar Self-portrait. Ketika ia menggambar potret dirinya dengan melihat foto dirinya sendiri, ia merasa cukup kesulitan karena saat melihat gambar yang dibuat terasa seperti orang yang sudah tua. Namun ia tetap berusaha untuk menyelesaikannya sebaik mungkin. Saat terus mencoba pun ia berkata mendapat kepuasan saat membuat gambar ini karena sudah berhasil menyelesaikannya dengan baik. Memang awalnya terasa sulit, namun lama kelamaan ia sudah dapat terbiasa membuat sketsa wajahnya sendiri. Secara umum, ia merasa puas dengan hasil gambarnya dan menilai diri sebagai seorang yang rapi, bertanggung jawab, dan berusaha menerima kekurangan diri apa adanya. Sebelumnya ia belum pernah melihat dirinya sedetail itu, pernahnya hanya menggambar sosok anime saja. Kemudian ia juga berkata bahwa art dapat membantunya lebih jelas dalam mengenali emosi yang dirasakannya. Terkadang ia baik-baik saja dan juga terkadang tidak. Hal ini dapat ia lihat secara nyata dari hasil gambar yang dibuatnya. *“Ngelihat foto tahun 2020 sebenarnya ada bareng temen tapi saya crop supaya bisa lihat diri sendiri. Tantangannya ini sih saya karena saya niru foto itu berusaha untuk menyesuaikan dengan foto, tapi kan karena baru belajar jadi mencoba sebisanya saja. Gemesnya sih kok beda kok beda*

hehehe tapi di sini akhirnya saya belajar untuk menyesuaikan dengan diri sendiri sesuai kenyataan, lebih memaknai diri saja sih bu dari potret diri ini. Ya walaupun hasilnya seperti ini tapi ada kepuasan kayak termotivasi karena menurut saya masih kurang jadi pengen gambar terus lagi”.

Kemudian gambar selanjutnya adalah DAP, namun DAP di sini instruksinya lebih menekankan pada menggambar secara lengkap diri sendiri (pribadi yang sehat) berdasarkan pada visualisasi diri saat ini; berfokus pada kesadaran diri dan gambaran diri yang positif saat ini. Ia bertanya, apakah gambarnya harus bagus? Apakah ia boleh menggambar sesuai dirinya saat ini saja? Kemudian ia langsung menggambar dengan cukup bersemangat dan beberapa kali ia menggunakan penghapus. Ia menggambar kepalanya terlebih dahulu, kemudian disusul ke area bahu, lengan, lalu kaki. Ia tidak nampak kesulitan saat menggambar dan tidak sambil melihat foto ataupun cermin. Ia berkata bahwa ia ingin mencoba langsung saja menggambar dirinya dari apa yang ia ingat tentang dirinya saat ini (membayangkan). Pada DAP yang digambarnya nampak bahwa gambarnya sudah semakin luwes dan tidak ada ketegangan yang dirasakan, nampak santai dan cukup terlihat senang ekspresinya. Ia juga mengatakan bahwa saat menggambar DAPnya yang sekarang, ia benar-benar fokus pada dirinya saat ini saja sebagai seorang yang memiliki sisi positif lebih banyak dari sebelumnya. Saat ini ia sudah mampu menerima kekurangan dan kelebihan dirinya dengan baik, terutama sudah tidak lagi menyalahkan dan membenci dirinya dari apa yang dianggap gagal ia lakukan. *“Gambar diri sendiri secara full body dan sekarang bisa lebih mikirin diri sendiri pas gambar. Saya ngerasa bebas aja sekarang bu, lebih berani ngadepin diri”.*

Pada gambar yang ketiga, itu adalah gambar yang sukarela ia buat sendiri ketika sedang tidak ada aktivitas di rumahnya. Ia mengirimkan gambar tersebut pada peneliti dan berkata bahwa ia menjadi senang dan hobi membuat self portrait. Walaupun susah, namun ia tetap senang mencoba untuk menggambar dirinya lagi dan lagi. Pada akhirnya ia pun berkata bahwa, dengan sering latihan menggambar self-portrait ia menjadi lebih mampu menghargai, percaya diri, dan menilai positif dirinya sendiri. Jikapun ada hal negatif yang ditemukan, ia tidak lagi terlalu stres atau memaksakan kehendaknya seperti waktu sebelumnya. *“Setelah dari yang gambar itu juga ada peningkatan nih saya bisa juga ternyata, kayak jadi lebih pede. Termotivasi aja gitu bu”.*

Tabel 4.5.1.10 Sesi 10

Terminasi: The Impermanence of all things

Waktu Pelaksanaan	Jumat, 11 Januari 2022, 10.00-11.30 WIB
--------------------------	---

Kegiatan	a. Mengembalikan produk seni yang tersisa kepada AH b. Membuka forum diskusi dari sesi 1 hingga sesi 9 mengenai setiap proses terapinya c. Memberikan kuesioner BDI II d. Memberikan kuesioner MAAS e. Mengisi lembar evaluasi subjek
Hasil diskusi efektivitas MBAT yang dirasakan subjek	“Kalau kecemasan sih tetap ada paling kuliah aja, gak terlalu mikirin banget tentang masa depan kayak sebelum-sebelumnya. Ada dampaknya bu pasti. Sebelumnya melakukan aktivitas gak sadar kan, tapi sekarang contohnya hari ini nih pas mau berangkat saya bisa secara mindful lagi kayak mikirin apaan lagi yang musti disiapkan, sadarlah sekarang tujuan mau ngapain. Kalo sebelumnya kan kayak ya udah naek motor juga kayak gak sadar naek motor. Sekarang mindful aja bisa di motor bu bermanfaat banget. Emosi cukup signifikan banget sih, karena kan di awal sedih dan agresif sulit dikontrol ya bu. Sekarang juga sih masih ada memang cuma ya lebih paham cara nanganinnya harus gimana-gimana. Dulu kan kalo gak tersalurkan pasti larinya ke dada pasti sakit, sesak nafas, terus sampe gemeteran gitu kan tapi sekarang udah bisa lebih tenang aja insyaallah. “Sempet kepikiran juga sekarang-sekarang ini sebelum intervensi sebelum ketemu bu dinar dan sesudah ketemu bu dinar saya nge-recall lagi pas saya masih kerja dulu itu terlihat beda banget sih. Maksudnya kayak saya lagi ngeliat warna aja sih bu, dulu itu biru dongker di sebelah sisi ini tapi lama kelamaan jadi bergeser birunya jadi cerah. Mikir juga bu saya, kok bisa ya dulu gue kayak gitu kenapa ya? Hehehe haduuhh...hehehe...Kalau inget-inget kondisi saya dulu kok bisa ya gitu hehehe...” “Kalo dari pola pikir sempat jadi kekhawatiran juga, gatau sih apa kalo sebelumnya kan lebih banyak overthinking banyak mikir ini itu. Terus sekarang udah lebih santai sih bu cuma saya khawatir pola pikir saya jadi lebih lamban maksudnya mungkin udah gak overthinking tapi kadang suka takut jadi tumpul lemot aja bu karena kan biasanya otak mikir banyak yang gak penting aja dipikirin dulu-dulu”.

Sumber: Hasil sesi 10 subyek AH (2022)

4.5.2 Pelaksanaan intervensi AP

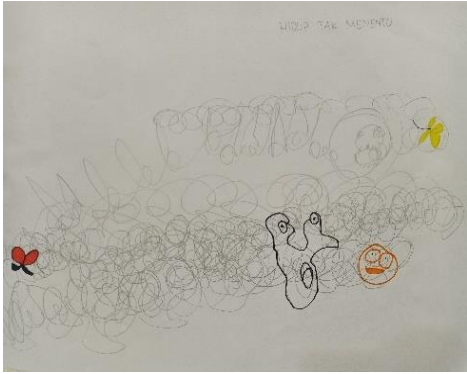
Tabel 4.5.2.1 Sesi 1

Mindfulness Skills: An Introduction to Meditation: The body scan.

Art Therapy Skills: The Window Pane Assignment reintroduced for silent contemplation.

Descriptively the name art therapy directive.

Waktu Pelaksanaan	Senin, 06 desember 2021, 10.00-11.30 WIB	
Peralatan Gambar	Kertas HVS A4, buku gambar A3, pensil HB, penghapus, pensil warna, spidol	
Hasil Terapi	Mindfulness Skills	Art Therapy Skills

	Partisipan diberikan overview meditasi mindfulness sederhana yang akan dipraktekkan bersama. Pengantar mindfulness harus dilakukan dulu di awal untuk penghayatan. Diskusi: Partisipan akan ditanya untuk berbagi pengalamannya	
--	---	--

Sumber: Hasil sesi 1 subyek AP (2021)

Saat overview mindful, AP cukup fokus dan mengikuti arahan yang semestinya. Kemudian setelah selesai overview, ia mengatakan bahwa saat memejamkan mata ia melihat kegelapan lalu ada cahaya yang kian mengecil, jadi lebih tenang dan fokus pada kondisi saat ini. Ia juga merasakan sensasi udara/angin yang mengenai rambut dan wajahnya. Ada perasaan ingin menangis, sedih yang bercampur jadi satu. Karena fokus yang dirasakan, ia berkata bahwa menjadi mengantuk karena merasa sangat nyaman. Ia butuh ketenangan diri seperti itu yang belum ia dapatkan akhir-akhir ini. Hal ini merupakan sesuatu yang baru buatnya, dan ketika diberikan masukan saat sesi diskusi ia mengangguk-angguk nampak bersemangat mendengarkan peneliti.

Saat diberikan art therapy, AP memulai *scribble* dengan bentuk yang hati-hati sekali goresannya, lalu kemudian tarikan garisnya menjadi semakin memanjang ke arah kanan lalu mulai ke bawah dan ke atas. Di bagian atas bentuknya lebih tajam dan bergerigi. Saat sesi eksplorasi, ia sempat menahan tangis dan lama-lama akhirnya ia menangis hingga tersedu-sedu. Ia berpikir bahwa banyak sekali hal yang muncul saat membuat scribble itu. Kemudian perlahan ia menjadi lebih bebas jangkauannya dan merasa diri bahwa, “*saya mampu melakukan hal-hal yang ingin saya lakukan sebenarnya*”. Ia merasa kesal dan marah, dan itu juga tertampilkan dalam goresan yang dilakukan yang bentukannya lebih tajam dan bergerigi dan ada penekanan dalam garis gambarnya.

Akhirnya, ia bisa menangis setelah sekian lama ia pendam dan membuatnya menjadi cemas akhir-akhir ini. Emosi yang tertuang dalam gambar tersebut lebih kepada kebingungan, kemarahan, kekesalan, dan kesedihan yang terpendam. Bahkan sempat ia mengatakan bahwa terpikir untuk “membunuh” saja orang-orang yang menyakitinya. Namun ia sadari bahwa emosi negatifnya memang selalu dipendam, ia belum mendapatkan ruang untuk bisa mengekspresikannya. Saat diminta untuk mencari pola/bentuk dari scribble itu, ia terdiam sejenak kemudian tersenyum dan bilang, “*aku gak tau harus mulai darimana mbak*”. Lalu

peneliti memberikan arahan secara perlahan dan mendorongnya bahwa ia memiliki kemampuan untuk memilih pilihan yang ia inginkan. *“Terus gambarnya mulai dari sini terus ke atas sambil nutup mata, sambil dengerin suara-suara mindfulness gitu deh. Terus disuruh cari gambar yang ada di dalam scribble. Susah hehe iyaa...gak mikir apa-apa sih mungkin harus cari sesuatu yang ada maksudnya mungkin tiap masalah pasti ada titik terang waktu itu mikirnya gitu. Berusaha untuk cari di dalam emosi cuma ya ngaco aja hehe. Ada 4 bentuk yang ditemukan akhirnya”*.

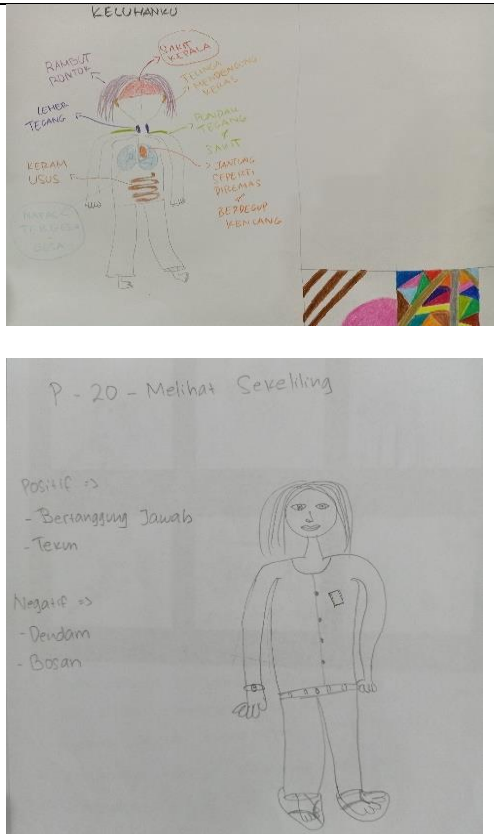
Bentuk yang ia temukan ada 4 yaitu kupu-kupu, bunga, emoticon smile, dan emoticon kaget. Ia merasa kesulitan saat mencari bentuk di antara coretan yang ada. Ia berpikir bahwa garis yang ia mulai adalah di sebelah kiri dan ia ikuti garis tersebut hingga ke ujung guratan dan kemudian ia bingung kemana lagi garis itu menyambung, karena semakin dilihat ia menjadi semakin bingung. Ia masih merasa bingung karena ia berpikir bahwa ia harus menemukan bentuk yang bagus jangan sampai jelek. Ia sempat berpikir untuk menyerah saja karena terlalu lama namun masih belum menemukan apapun. Namun ia tetap berusaha melanjutkan dan berpikir *“yaudahlah seadanya aja yang ditemuin apa”*. Kemudian ia baru melihat satu lengkungan kecil dan berangkat dari situ ia mulai mengikuti arahan garis yang ada dan akhirnya menyerupai bunga. Begitu pun dengan bentuk-bentuk lainnya. Proses pencariannya demikian, dimulai dari coretan kecil dan bentuk yang dibuat juga tidak meluas hanya di sekitar area itu saja. Ia memberikan judul gambarnya sebagai *“hidup tak menentu”*.

Pada sesi eksplorasi art, peneliti mendorong AP untuk berdiskusi terbuka dengan memaknai dan menyikapi suatu permasalahan yang sedang dihadapi berupa *“benang kusut”* ini. AP selalu berpikir dengan menggunakan kata *“harus”* dan *“tidak boleh jelek”* yang ditujukan pada dirinya secara berlebihan. Makanya ia kesulitan saat diminta mencari bentuk dalam scribble karena yang terbayang olehnya adalah harus menemukan bentuk yang sempurna. Namun perlahan pemahamannya dapat berubah setelah peneliti memberikan edukasi lebih lanjut. AP diajari untuk memulai melihat permasalahan boleh dari sudut pandang manapun, tidak selalu harus mengikuti pola/kebiasaan yang biasa ia lakukan. Ia cenderung memiliki kebiasaan mengikuti pola yang sudah ada sehingga mudah cemas jika cara yang biasa dilakukan tidak ditemukan solusi. Hal inilah yang menyebabkan pikiran negatifnya selalu muncul dan memperburuk kondisinya. Ia masih takut salah dan tidak percaya diri pada kemampuan yang dimilikinya. Kemudian ia pun menanggapi, *“jadi gak papa ya mbak kalo aku mikir cara lain? karena aku takut salah nanti aku disalahkan lagi sama orang lain. Oke sekarang aku paham dan bisa belajar memulai segala sesuatu dengan caraku sendiri. Aku mau coba”*. Dari proses ini, ia semakin kenal dengan dirinya saat ini sehingga dapat membantunya merubah pola pikir

negatifnya agar tidak memicu ketegangan diri terutama dalam menyikapi berbagai masalah dalam hidupnya.

Tabel 4.5.2.2 Sesi 2

Mindfulness Skills: Using the Breath: Body Scan meditation. Guided sitting meditation
Art Therapy Skills: Introduction to Art-Making: Draw a Person directive.

Waktu Pelaksanaan	Kamis, 09 desember 2021, 10.00-11.30 WIB	
Peralatan Gambar	Kertas HVS A4, buku gambar A3, pensil HB, penghapus, pensil warna, krayon	
Hasil Terapi	Mindfulness Skills	Art Therapy Skills
	Partisipan diberikan teknik pernapasan 4-7-8 sebagai cara dalam proses Body Scan meditation. Saat melakukan teknik ini, partisipan diminta untuk duduk dalam posisi nyaman mungkin. Diskusi: Partisipan akan ditanya untuk berbagi pengalamannya	

Sumber: Hasil sesi 2 subyek AP (2021)

Saat AP diberikan teknik pernapasan 4-7-8 ini ia nampak menikmati dan memperoleh kenyamanan duduknya. Sambil memejamkan mata, ia ikuti panduan yang diberikan oleh peneliti. Setelah latihan selesai, ia mengatakan bahwa ia semakin dapat mendengar debaran jantungnya padahal sebelumnya ia belum pernah merasakan ini. Setiap harinya, ia kerap merasa terus tegang di pundaknya namun setelah 4-7-8 ini ia dapat belajar untuk release pikiran, emosi, dan ketegangan fisik yang dirasakan. Ia berkata bahwa padahal setiap hari ia bernapas tapi napasnya memang selalu “ngos-ngosan”. Berbeda dengan sekarang. Ia merasa lebih segar saat membuka mata, tidak merasa lagi ada beban yang berat dalam hidupnya saat ini.

Pada sesi 2 *art therapy*, ia dapat mengikuti instruksi dengan baik dan langsung menggambar dengan membuat sketsa terlebih dahulu saat diminta untuk membuat skema tubuh atau body scan yang diberi judul “keluhanku”. Ia nampak menikmati dan tidak banyak berpikir saat menggambar kemudian langsung mewarnai bagian gambar dengan pensil warna yang ia pilih. Ia nampak fokus dan tidak berbicara sama sekali hingga sesi menggambar selesai. Dari gambar yang dibuat, ia menjelaskan bahwa ketika simtom depresinya muncul berupa kecemasan yang berlebihan, dampak ke fisik sangatlah terasa. Di area kepala ia dapat merasakan sakit seluruh kepala, pundaknya tegang, leher tegang hingga kram, debaran jantung semakin kencang dan seperti diremas-remas sehingga merasakan sakit yang luar biasa, kram usus, dan nafas tersengal-sengal. Sensasi fisik ini kerap ia alami sehingga sangat mengganggu kesehariannya apalagi jika sedang beraktivitas. Ia sampai memeriksakan dirinya ke dokter karena takut memiliki penyakit tertentu karena jantungnya yang terasa sakit itu saat rasa cemas dialaminya, namun hasil konsultasi dengan dokter menyatakan bahwa dirinya baik-baik saja tidak ada penyakit apapun.

Kemudian, AP diminta untuk menggambar DAP. Saat menggambar DAP, ia tidak banyak bertanya dan langsung mengerjakan saja. Saat diminta membuat keterangan gambar juga langsung dikerjakan. Sese kali matanya melirik ke atas seperti sedang berpikir dan menggunakan penghapus beberapa kali dalam proses gambar yang dibuatnya. Ia mendeskripsikan gambar yang dibuatnya sebagai sosok yang mudah bosan dan penuh rasa dendam/iri hati. Sosok ini tidak percaya pada orang lain dan lebih memilih untuk menyendiri saja. Walaupun demikian, ia berkata bahwa sosok ini adalah orang yang bertanggung jawab walaupun agak kaku.

Tabel 4.5.2.3 Sesi 3

Mindfulness Skills: Compassion for Self and Others: Guided sitting meditation Yoga (mindful stretching)

Art Therapy Skills: Exploring Mind Body Relationship: Draw yourself as animal, fruit or vegetable Directive.

Waktu Pelaksanaan	Sabtu, 11 desember 2021, 10.00-11.30 WIB	
Peralatan Gambar	Buku gambar A3, pensil HB, penghapus, watercolor, kuas, palet	
Hasil Terapi	Mindfulness Skills	Art Therapy Skills

	Peserta diberikan pengenalan dan melakukan Loving Kindness Meditation Diskusi: Partisipan akan ditanya untuk berbagi pengalamannya	
--	--	--

Sumber: Hasil sesi 3 subyek AP (2021)

Pada teknik *mindfulness loving kindness meditation*, AP terlihat fokus sambil memejamkan matanya. Ia dapat mengikuti arahan dengan sangat baik sampai selesai. Saat sesi diskusi ia berkata bahwa ia terpikirkan orang-orang dalam keluarganya. Ia merasa bahwa keluarganya sangat bergantung pada dirinya saat ini sehingga membuatnya banyak melakukan berbagai hal. Ia sampai tidak sempat untuk istirahat karena orangtuanya juga sangat mengandalkannya sebagai anak pertama, karena adiknya masih kelas 1 SMP. Ia berkata bahwa dari sesi ini ia semakin menyadari keberadaan keluarganya dengan sangat baik. Walaupun orangtuanya menyebalkan, namun tetaplah itu keluarganya. Ia sampai menangis lagi menceritakannya di sesi eksplorasi ini. Ia sebagai orang yang tidak enakan kadang membuatnya susah menolak orang lain. Ia diberikan nasehat oleh ibunya bahwa, *“kalau orang baik maka kita harus lebih baik lagi, tapi kalau orangnya jahat ya sudah tidak usah dibalas lebih baik dibiarkan saja”*. Dari sesi ini, ia belajar bagaimana untuk mengasihani diri sendiri, memikirkan kapasitas diri dan tidak memaksakan kehendak pada dirinya sendiri, serta belajar untuk asertif dalam hubungannya dengan orang lain, terutama keluarga.

Pada sesi art, ia dapat mendengarkan instruksi dengan baik ketika diminta untuk menggambar diri sendiri dan orang-orang sekitarnya menjadi simbol buah, sayur, atau hewan. Ia bilang, *“boleh gak kalau gambarnya campur ada hewannya juga?”*. Ia pun menggunakan contoh dari hp supaya lebih mendapat gambaran saat membuat sketsanya. Kemudian ia langsung mengerjakan dan mencoba gambar dari apa yang ia temukan pertama kali. Ia menggunakan penghapus selama membuat sketsa. Kemudian ia berhasil menggambar 3 objek dan mulai mewarnainya dengan pensil warna.

Ia menggambar 3 objek terlebih dahulu yaitu singa, gajah, dan durian. Kemudian ia menjelaskan bahwa dirinya adalah sebagai singa karena singa adalah hewan yang kuat, mampu melindungi orang lain, setia pada kawanannya, dan bisa hidup sendiri (tidak harus bergerombol). Singa juga hewan yang dapat mengontrol hewan lain, tidak kenal takut, dan

dominan. Ia merasa bahwa menjadi singa adalah hal yang ia inginkan karena merepresentasikan dirinya saat ini sebagai individu yang tidak tergantung pada kelompoknya. Ia berusaha menjadi individu yang kuat, mandiri, supaya dapat diakui juga keberadaannya oleh orang lain. Kemudian gambar gajah adalah sebagai pacarnya. Ia menilai gajah sebagai hewan yang *friendly*, mudah didekati, tidak menakutkan, dan dapat memberikan rasa nyaman pada yang lain. Hal ini mirip dengan karakter pacarnya saat ini yang membuatnya percaya dan nyaman jika berada dekat dengannya. Pacarnya adalah sosok yang mendukung ia saat ini baik secara materi maupun non materi sehingga ia jadikan salah satu orang terpenting juga dalam hidupnya.

Gambar yang terakhir adalah durian, yang merepresentasikan sosok ayahnya. Ia berpikir bahwa ayahnya mirip dengan durian karena di luarnya keras namun lembek di dalam. Ayahnya sangat rapuh dan mudah mengeluh jika sedang di rumah, berbeda ketika sedang bekerja atau tampil di luar. Ia juga semakin menyadari bahwa ayahnya semakin menua setiap hari, dan hal ini membuatnya semakin sedih. Selama merefleksikan figur ayahnya, ia menangis hingga sesegukan. Nampak bahwa ia sangat menyayangi ayahnya ini. Ia merasa ayahnya adalah yang paling sayang padanya. Ayahnya dapat bersikap tenang dan sangat peduli jika anak-anaknya membuat kegaduhan/masalah. Ia baru menyadari dan paham bahwa saat ini hidupnya tidak sendiri karena masih ada orang lain yang harus ia perhatikan lebih lanjut. Dalam sesi ini, membuat ia semakin mengasihani dan berbaik hati pada diri sendiri maupun orang-orang yang ia anggap signifikan dalam hidupnya. Dan juga ia dapat belajar mengenali orang lain dengan lebih baik dengan cara yang berbeda.

Tambahan gambar yang ia buat adalah ikan di dalam akuarium dan tanaman kaktus. Ikan dalam akuarium ia menjelaskan sebagai simbol ibunya yang tidak bisa keluar dari zona nyamannya. Dalam kehidupan sehari-hari ibunya selalu berperilaku dan bersikap itu-itu saja (monoton). *“Ibarat ikan kalau keluar dari akuarium akan klepek-klepek gak bisa bertahan kekurangan oksigen mbak, begitu pun mama ku dia belum siap kayaknya deh kalo harus keluar dari zona nyamannya dia. Gitu aja tiap hari mbak, kayak misal dia mikir apa yaudah turutin itu maunya beli sayur misal ya jangan ganti-ganti tukang sayurnya. Padahal kan mbak aku pikir banyak juga tukang sayur yang lebih murah dan lengkap. Tapi mamaku tuh gak gitu, kaku deh gitu. Itu contoh simpelnya ya mbak mirip ikan aja dia”*. Kemudian tanaman kaktus dalam pot itu merepresentasikan ayahnya. Senada dengan gambar durian sebelumnya, ayahnya dibuat dengan bentuk gambar yang memiliki duri. Penjelasan pun sama, bahwa ayahnya terlihat keras di luar namun lembut di dalam. Kenapa ia menggambar sosok ayahnya lagi namun dengan simbol yang berbeda? Karena pada hari itu ayahnya membuat ia kesal di rumah

sehingga terlintas untuk ia gambarkan lagi di atas kertas. Ia berkata dengan melakukan ini ia semakin menyadari keberadaan orangtuanya dan lebih mengenal sifat-sifat dari orangtuanya. *“Cuma ini sih kayak sifat-sifat dari setiap orang yang deket sama aku gimana ya akhirnya aku jadi lebih mengenal mereka. Oh ya terus tanpa aku sadari aku jadi lebih mengenal mereka ternyata ya emang gini orangnya. Kayak mama ya emang gitu orangnya, aku juga gini, papa juga gitu”*.

Tabel 4.5.2.4 Sesi 4

Mindfulness Skills: The Nature of Mind Meditation: Retrospective & Prospective Scripts.

Yoga, sitting & walking meditation

Art Therapy Skills: Scribble/ free Drawing: Creativity in the chaos.

Waktu Pelaksanaan	Selasa, 14 desember 2021, 13.00-14.30 WIB	
Peralatan Gambar	Buku gambar A3, pensil HB, penghapus, watercolor, kuas, palet	
Hasil Terapi	Mindfulness Skills	Art Therapy Skills
	Terapis akan memimpin diskusi tentang “The Nature of Mind” sambil mempraktekkan Teknik 5 sense. Diskusi: Partisipan akan ditanya untuk berbagi pengalamannya	

Sumber: Hasil sesi 4 subyek AP (2021)

Saat diberikan teknik 5 sense, AP dapat menyimak dengan baik instruksi yang diberikan, kemudian mencoba untuk mempraktekkan dengan serius. Pada awalnya, ia mengatakan tidak nyaman duduk di kursi, kemudian ia minta pindah ke sofa. Setelah itu ia sambil memegang 1 lembar kertas untuk ia tulis jawaban dari apa yang ia pikirkan saat melakukan 5 sense (supaya tidak lupa). Di setiap tahapan 5 sense, ia nampak bersemangat. Saat pada tahap 5, ia mengatakan dapat fokus untuk dapat melihat sekitar yang hanya ada dalam ruangan terapi. Tidak ada pikiran lain ataupun hal-hal lainnya yang di luar ruangan untuk ia lihat. Kemudian pada tahap 4, saat berusaha mencari apa saja yang dapat ia sentuh, ia gunakan tangannya untuk meraba beberapa benda yang ia pilih. Ia mengatakan bahwa saat meraba tembok dan kursi ia bisa merasakan teksturnya, hanya saja agak susah memberi nama pada tekstur tersebut. Pada tahap 3, ia sangat fokus untuk berusaha mendengarkan suara yang ada di sekitarnya saat itu hingga memejamkan matanya. Lalu ia berkata bahwa sampai dapat mendengar suara motor di

jalan di dekat gerbang depan dengan ada percikan air yang terkena cipratan motor/mobil yang lewat (padahal jarak ruang terapi dengan jalan di luar gerbang depan cukup jauh). Lalu pada tahap 2, karena ia memakai masker ia berkata bahwa agak susah untuk mencium aroma di sekitarnya. Kemudian ia meminta izin untuk membuka masker dan mencium hand sanitizer yang ia dekatkan pada hidungnya. Ia mengatakan bahwa ada 2 aroma yang dapat ia temukan dalam wangi hand sanitizer tersebut.

Lanjut pada tahap terakhir yaitu ia mencoba untuk memakan roti yang ada di hadapannya hingga dua gigitan untuk ia temukan cita rasanya seperti apa. Setiap kunyahan yang ia lakukan nampak diresapi sambil kelihatan berpikir. Kemudian saat dilakukan eksplorasi, ia berkata bahwa sebelumnya ia belum pernah sefokus itu berkaitan dengan sensorisnya. Namun dalam beberapa kesempatan, ia memang suka juga merawat tanaman di rumahnya salah satunya dengan meraba/menyentuh untuk mengetahui kondisi tanamannya masih sehat/tidak, lalu terkadang saat ia mau membeli *furniture* pasti ia akan sentuh juga barang-barang yang hendak ia beli sehingga lebih terasa tekstur dari benda-benda tersebut. Ia menjadi semakin paham bahwa teknik ini dapat ia gunakan kapanpun ia mau dan dirasa cukup mudah. Ia hanya perlu meluangkan waktu sejenak agar fokusnya tetap terjaga untuk tetap sadar pada waktu saat ini. Ia akan mencoba teknik ini jika simtom depresinya mulai dirasakan kembali agar teralihkan pada kondisi yang lebih mindful dan positif agar terhindar dari perasaan negatifnya.

Peneliti terlebih dahulu memberikan penjelasan mengenai detail dari sesi art yang akan dilakukan agar dapat dipahami dengan baik oleh AP. Saat melihat tanaman, ia memilih untuk sekalian membawa buku gambarnya untuk menggambar di tempat. Ia nampak fokus memerhatikan tanaman yang ada di depannya, kemudian ia sentuh dan melihat dari dekat beberapa daun yang jatuh dan yang masih ada di tanamannya. Ia juga mencium bau dari daun yang dipegangnya. Setelah dirasa cukup memerhatikan tanaman itu, ia langsung menggambar sambil melihat tanaman tersebut. Sekitar 15 menit ia habiskan untuk membuat sketsa tanaman itu. Kemudian kembali lagi ke ruangan terapi dan ia mulai mewarnai menggunakan watercolor. Ia berkata bahwa, *“mbak aku sudah lama gak pake watercolor jadi takut berantakan dan keluar-keluar garis gitu, gimana ya”*. Terapis akhirnya meng-encourage bahwa tidak apa-apa jika pun berantakan atau keluar garis, tidak usah ada yang dikhawatirkan mengenai hal tersebut karena art sebagai terapi tidak menilai estetikanya. Ia kemudian paham dan mulai mewarnai.

Saat mewarnai daun yang pertama, ia berkata, *“mbak kayaknya aku gak mau pake watercolor lagi deh. Jadi makin berantakan, nanti warna-warna yang kecilnya susah bikinnya, ini aja udah keluar garis”*. Terapis kemudian menjawab, *“yakin tidak mau mencoba dulu untuk daun yang selanjutnya? Hasilnya bisa jadi lebih bisa kamu kontrol. Kalau kamu khawatir*

gambar jadi lebih jelek, seperti yang saya katakan tadi, gambar kamu mau kamu jadikan seperti apapun tidak masalah. Belajar secara perlahan untuk mengontrol kecemasan dan kendali diri dari gambar yang kamu buat. Di sini tidak ada keharusan untuk menghasilkan gambar bagus/cantik. Kamu bisa buat sebebas sesuka hatimu". Ia terdiam sejenak kemudian berkata, *"hmm oke deh mbak aku coba ya, aku harus berani nyoba pake caraku, sebebas yang aku suka, keluar garis juga gak papa ya"*. Lalu ia melanjutkan mewarnai hingga waktu terapi habis.

Tanaman ini AP beri judul "tetap tumbuh". Ia menjelaskan bahwa saat menyelesaikan gambar ini yang terpikirkan dalam dirinya adalah masalah-masalah yang dialami. Ia mengibaratkan daun warna kuning sebagai masalahnya yang sulit dan suatu saat akan selesai juga, layu dan berguguran dan tergantikan oleh daun yang baru. Segala masalah sesulit apapun tetap akan terlewati, seperti tanaman ini juga bisa berdiri sendiri dan bertumbuh dengan baik. *"Tanaman ini aja bisa tumbuh masa aku nggak?"* Jadi sekarang ia semakin sadar untuk tidak selalu memikirkan setiap permasalahan yang dialami secara negatif sehingga menjadi beban untuk dirinya sendiri. Ia mengaku bahwa *overthinking* dan kecemasan yang dirasakan salah satunya memang karena ia cenderung negatif menilai diri sebagai seorang yang tidak mampu melakukan apa-apa.

Emosi yang tertuang dalam gambar itu ia menjelaskan lebih kepada ketenangan dan keberanian diri untuk lebih menerima dirinya saat ini. Mirip seperti tanaman yang ia gambar. *"Aku melihat pohon, warna, cium daunnya, raba tekstur pohonnya, terus ada 2 perbedaan daun ada yang layu ada yang seger. Aku mikir, gimana ya gambarnya hehe terus udah abis lihat daun yang berguguran yang udah kuning udah layu, terus lihat pucuk-pucuk daun baru ya berarti ini ibarat masalah nih...masalah udah selesai ntar tumbuh makin tinggi makin ke atas kan ini pohonnya, tapi bakal ada masalah baru lagi yang muncul. Tapi ya nanti juga selesai juga jadi gak usah capek-capek mikirin hehe"*.

Ia juga mengatakan bahwa selama mengikuti sesi intervensi ini kebiasaannya yang "mengorek kuping" atau membersihkan telinga dimana ia merasakan sensasi nikmat/nyaman saat memelintir cotton bud yang dapat dilakukan sehari 5x menjadi berkurang. Ia dapat memelintir kuas seperti saat ia lakukan pada cotton bud tersebut. Jadi dalam satu hari intensitas melakukan pembersihan telinga itu hanya 2-3 kali saja. Karena ia berpikir dapat ia alihkan pada kuas karena memiliki sensasi yang sama. Kebiasaannya tersebut kerap dilakukan saat ia merasa tidak nyaman/stress sampai telinganya berdarah dan juga pernah infeksi hingga dibawa ke THT karena terlalu sering ia bersihkan.

Tabel 4.5.2.5 Sesi 5

Mindfulness Skills: Sitting with Whatever Arises; Sitting meditation. Walking meditation. Art Therapy Skills: Collage using images to construct thought.

Waktu Pelaksanaan	Selasa, 21 desember 2021, 11.00-12.30 WIB	
Peralatan Gambar	Buku gambar A3, pensil HB, majalah, gunting, cutter, lem kertas	
Hasil Terapi	Mindfulness Skills	Art Therapy Skills
	Kembali berlatih meditasi duduk dan jalan yang secara bertahap akan berjalan dan duduk untuk waktu yang lebih lama. "Sitting with Whatever Arises (duduk dengan apapun yang muncul)". Diskusi: Partisipan akan ditanya untuk berbagi pengalamannya	

Sumber: Hasil sesi 5 subyek AP (2021)

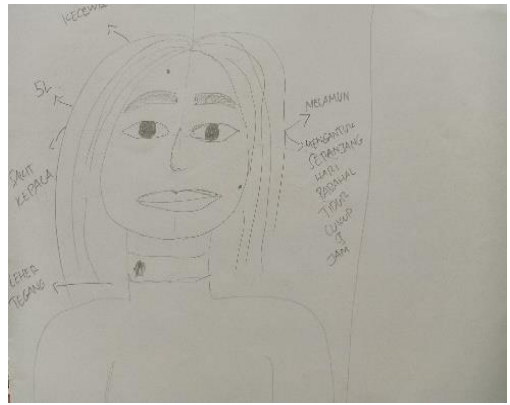
Pada sesi 5 ini, masih menggunakan teknik mindfulness yang sama seperti di sesi sebelumnya namun durasi waktunya menjadi lebih lama. Hal ini diulang lagi dilakukan agar AP semakin mampu merasakan dan memaknai arti dari kondisi mindful sendiri itu bagaimana, sehingga dapat menjadi kebiasaan baru yang sifatnya positif yang dapat ia praktekan setiap harinya. Ia berkata bahwa teknik 4-7-8 dan 5 sense sering sekali ia gunakan setiap hari. Bahkan ketika berjalan pun ia dapat merasakan lebih sadar kemana kakinya melangkah, merasakan kulit kakinya menyentuh tanah, merasakan udara-udara di sekitar yang menyentuh kulit wajahnya, merasakan hembusan angin, melihat pepohonan, dll. Hal ini sangat membantunya untuk dapat lebih merasa tenang saat mengalami stress di keseharian. Saat mempraktekan 4-7-8 di ruang intervensi pun ia sangat menghayatinya sambil memejamkan mata. Ia nampak sudah mampu melakukan teknik ini dengan benar karena sudah terbiasa juga dilakukan di kesehariannya. Namun ia berkata, melakukan teknik 4-7-8 lebih nyaman saat ia sambil berbaring karena efeknya akan lebih terasa seperti debaran jantung semakin terdengar, pikiran menjadi rileks, dan tiba-tiba ia bisa langsung tertidur begitu saja.

Art therapy yang dilakukan pada sesi ini adalah membuat kolase. Ia nampak serius dan antusias saat diberikan instruksi membuat kolase gambar. Ia membuka-buka majalah yang sudah disediakan sambil melihat setiap halamannya dan mulai menggunting bagian-bagian gambar yang ia pilih untuk dijadikan kolase. Ia menempelkannya dengan cukup hati-hati dari setiap potongan gambar yang dipilih. Ia memberikan tema kolase sebagai *“I want it”*. Hal ini menjelaskan tentang segala keinginannya saat ini yang belum terlaksana. Pada kegiatan ini membantunya lebih menyadarkan dirinya tentang motivasi dan tujuan hidup, ternyata banyak juga hal yang ingin ia lakukan. Jadi sedapat mungkin ia harus memanfaatkan setiap moment yang ada dalam hidupnya saat ini. Kolase ini sangat menyenangkan baginya, sampai ia menyiapkan beberapa potongan gambar lain yang ia miliki dari perlengkapan tulisnya untuk ia tempelkan di buku gambar. Ia berkata bahwa, *“ini sih iseng produktif namanya ya mbak aku seneng banget aja rasanya. Ini bukan selalu harus sama pacar sih mbak sebenarnya. Cuma butuh orang yang bisa bikin aku enjoy gitu. Kayak aku pengen apa apa dituangin ke kolase ini”*.

Tabel 4.5.2.6 Sesi 6

Mindfulness Skills: Psycho-Education on Stress: Reacting vs. Responding.

Art Therapy Skills: Imaging self-care.

Waktu Pelaksanaan	Jumat, 23 desember 2021, 10.00-11.30 WIB	
Peralatan Gambar	Buku gambar A3, pensil HB, penghapus, watercolor, kuas, palet, crayon, kanvas, akrilik	
Hasil Terapi	Mindfulness Skills	Art Therapy Skills
	Partisipan diberikan psikoedukasi mengenai Mindful awareness practices dimana terkait juga dengan teori stress, kecemasan, dan depresi, serta dampaknya untuk fisik dan kesehatan mental yang mengarah pada munculnya simtom depresi. Diskusi: Partisipan akan terlibat dalam diskusi tentang efek mental dan fisik dari stres, kecemasan, dan depresi	

Sumber: Hasil sesi 6 subyek AP (2021)

AP sangat fokus saat mendengarkan pemaparan materi tentang stress, kecemasan, dan depresi. Ia juga aktif bertanya mengenai materi tersebut dan beberapa kali juga bercerita tentang kondisi dirinya dan orang-orang sekitarnya terkait topik ini. Diskusi materi berjalan dua arah sehingga ia pun lebih memahami konsep secara teoritis dengan baik disertai dengan

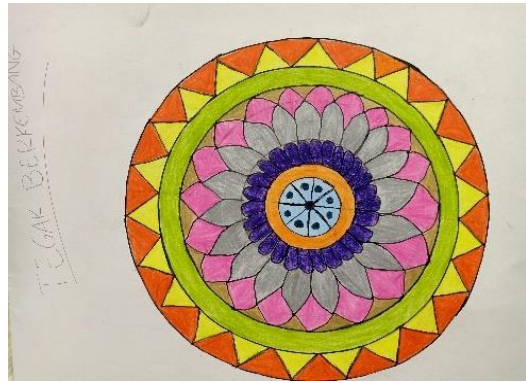
beberapa contoh nyata dalam kehidupannya. Ia bahkan memberikan contoh kasus dari temannya sendiri untuk memperjelas pemahamannya tentang materi yang disampaikan oleh peneliti.

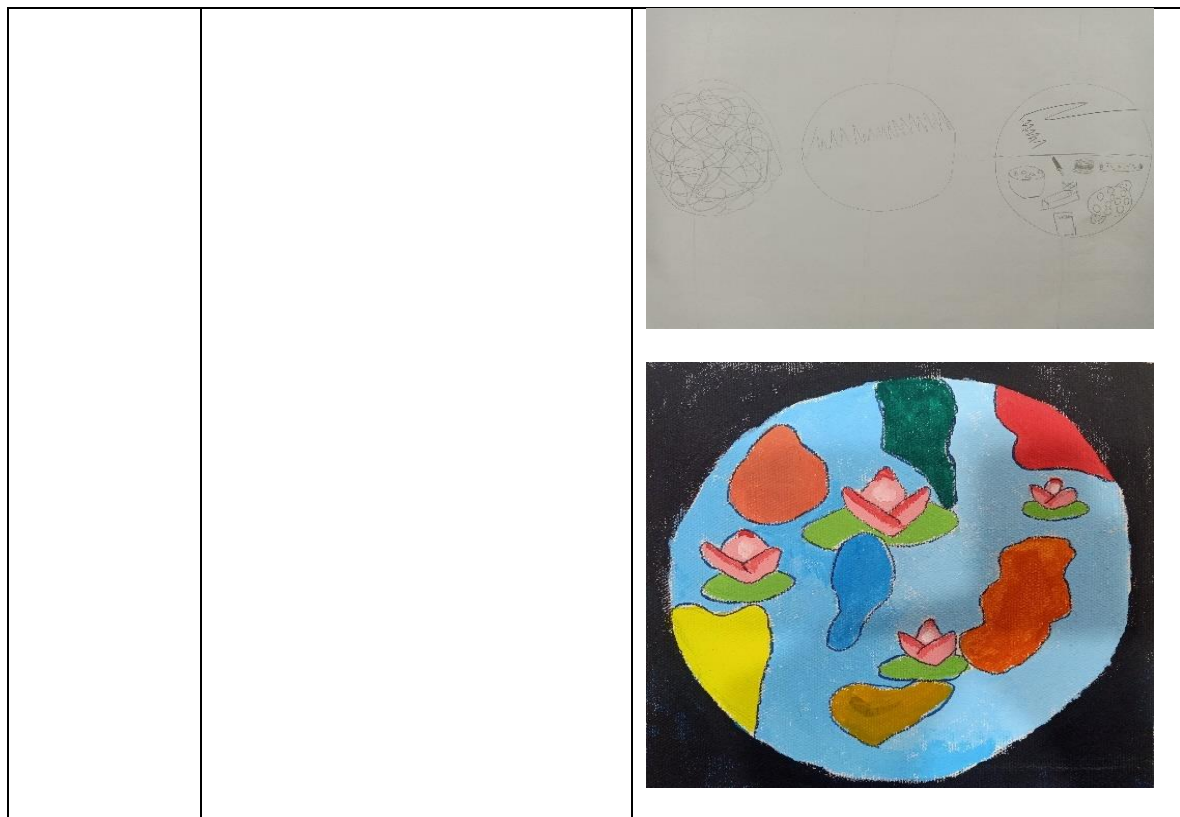
Ia diminta untuk membuat *body scan* lagi yang dikaitkan dengan hasil diskusi dari pemaparan psikoedukasi, ia nampak tidak kesulitan. Ia langsung menggambar skema tubuhnya dan mulai memberikan keterangan pada beberapa bagian tubuh yang terdampak saat simtom dirasakan seminggu terakhir ini. Ia berkata bahwa setelah 3 sesi menjalani intervensi, sebenarnya dampak ke fisiknya sudah lebih berkurang. Paling hanya merasakan sakit di bagian kepala dan nafas terengah-engah saja. Karena sejauh cemasnya itu muncul, ia langsung mempraktikkan teknik mindful yang sudah diajarkan seperti teknik pernapasan 4-7-8, 5 sense, dan berupaya tetap fokus pada kondisinya saat itu. *“Sebenarnya badanku sekarang kayak enak aja gituloh mbak, tidur juga nyenyak banget. Ada perubahan, dari fisik jadi gak banyak, emosionalnya paling melamun atau sering ngantuk aja sih. Efek dari mindful juga sih mbak masa mindfulnya gak dipake hehehe karena kan sebelum tidur aku suka pake 478 kan kayak yang mbak bilang itu. Jadi kalo ditanya kondisiku gimana sekarang kayaknya emang udah enak aja gitu, lebih apa ya ringan aja rasanya. Biasanya kan aku mumet banget anaknya, udah gak cek ke dokter lagi sih salama ikut terapi ini.”*

Tabel 4.5.2.7 Sesi 7

Mindfulness Skills: Day-Long Silent Retreat. Guided Meditation.

Art Therapy Skills: Open Studio.

Waktu Pelaksanaan	Selasa, 28 desember 2021, 10.00-11.30 WIB	
Peralatan Gambar	Open Studio	
Hasil Terapi	Mindfulness Skills	Art Therapy Skills
	Partisipan akan diminta untuk menahan diri dari kontak mata, penggunaan ponsel, dll dalam beberapa waktu ke depan (30 menit) sehingga dapat merasakan keheningan dan ketenangan. Diskusi: Partisipan akan ditanya untuk berbagi pengalaman mereka setelah melakukan silent retreat	



Sumber: Hasil sesi 7 subyek AP (2021)

Pada sesi 7 ini, AP diminta untuk menghayati diri dalam waktu maksimal 30 menit untuk silence retreat. Pada sesi diskusi ia menjelaskan bahwa tidak melakukan apa-apa dalam waktu yang cukup lama membuatnya salah tingkah juga. Apalagi tidak boleh menggunakan hp atau beraktivitas apapun. Hanya duduk dan berdiri meratapi kondisi diri. Di satu sisi ia tahu bahwa akan semakin sadar terhadap kondisinya dan lebih menghargai hidupnya saat ini. Namun di sisi lain ia merasa tidak “betah” karena biasanya jika siang hari ia banyak berkegiatan. *“Kayak gak tau aja mbak mau ngapain hahaha aku belum pernah soalnya kayak free gak ngapa-ngapin bebas dari aktivitas. Soalnya kan biasa kalo lagi sendirian juga pasti pegang hp atau ngapain kek. Pengalaman lagi sih mbak ini asli, krik-krik banget tapi aku inget ini lagi terapi jadi jangan mikir macem-macem hahaha sempet ngantuk lama-lama apalagi AC dingin tapi aku tadi praktekin aja 5 sense.”*

Pada mandala pertama yang diberi judul “tegak berkembang”, ia sudah mencoba menggambar mandala dengan bentuk yang cukup besar dalam kertas gambar A3. Ketika membuat lingkaran, ia memang menggunakan alas tertentu agar bentuknya dapat bulat sempurna. Ia menggambar lingkaran di dalam lingkaran untuk merepresentasikan kondisi dirinya. *“Kan disuruh bikin mandala tapi aku kan pengennya perfek banget nih adanya mau di tengah-tengah di center. Awalnya gambar dari outer dulu baru inner. Dan ternyata mandala itu gak harus sebagus ini gitu. Yaudah yang aku dapet kalo liat dari gambar aku sendiri kayak*

cerminan diri aku kalo sebenarnya aku gak sekaku itu. Tapi kadang masih suka apa-apa pengennya perfeksionis”. Ia mewarnai dengan berbagai macam warna cerah dimana ia berkata bahwa saat menggambar mandala ini kondisinya sedang sangat baik sekali. Semingguan terakhir ini ia merasa sangat baik-baik saja, hingga merasa aneh pada diri sendiri karena biasanya ia tidak setenang ini menjalani hari-harinya. Palingan hanya pusing mengenai tugas-tugas UAS yang menumpuk saja. Ditambah juga kondisi rumahnya yang adem tidak ada “drama” apapun. Secara pribadi, ia sendiri sangat puas terhadap hasil karyanya ini.

Kemudian AP diajak untuk menggambar mindful mandala oleh peneliti. Ia membuat 3 lingkaran mandala, dimana lingkaran pertama ia buat scribble dan berkata bahwa saat membuat scribble lebih terasa bebas dan sesuka hati. Kemudian lingkaran kedua menggambar pola/coretan mengikuti alur pernapasannya. Ia lakukan sangat perlahan sekali nampak mengikuti alur tarikan napasnya. Setelah selesai ia berkata bahwa baru pertama kali melakukan cara gambar seperti ini dan terasa sekali ketenangannya, melatih kesabaran untuk fokus pada diri sendiri. Lalu lingkaran ketiga ia harus menggambar perasaan negatif yang dirasakan seminggu terakhir ini. Ia nampak kesulitan karena ia merasa bahwa seminggu terakhir ini kondisinya sangatlah baik-baik saja. Namun akhirnya ia dapat membuat coretan yang menggambarkan kekesalannya tadi pagi akibat macet di jalan. Namun yang paling banyak ia gambar adalah perasaan positifnya dalam seminggu terakhir ini. *“Yang aku rasain secara emosi karena kebetulan semenjak dari yang kolase itu makin membaik, terus yaudah emang lagi gak ada masalah dan akunya juga emang nyari kesenangan sendiri kan. Terus aku emang lebih enjoy scribble sih biar lebih fleksibel, bener kata mbak dinar kalo aku emang butuh bikin scribble hehe. Kalo mandala yang inhale exhale ke atas tarik nafas ke bawah buang nafas gitu. Terus kan lama-lama mulai sama mulai rileks gitu rasanya”*.

Kemudian, setelah mindful mandala selesai, ia diminta untuk membuat mandala sesuai dengan kondisinya saat ini di atas kanvas menggunakan akrilik. Ia membuat sketsa terlebih dahulu lalu kemudian mewarnainya. Tidak butuh waktu lama saat ia menggambar sketsa. Ia berkata bahwa sebelumnya ia pernah menggambar di kanvas dan pakai akrilik juga walau itu sudah lama berlalu. Setidaknya ia tidak kaget saat menggunakan material art ini. Saat mencampur warna pun ia nampak menikmati dan serius. Mandala yang dibuat ia berikan judul “kolam yang tenang” dimana terdapat batu berwarna warni, bunga teratai, dan air yang tenang. Di luar lingkaran ia berikan warna hitam dimana ia berkata bahwa hidup itu kejam makanya diberikan warna hitam. Namun demikian, tetap ada warna warni dalam hidupnya yang tertampilkan dari isi kolam itu. Saat ini ia merasa sudah terbiasa dengan emosi-emosi yang dirasakan di keseharian, terutama untuk menerima emosi negatif yang dirasakan.

“Gak kepikiran sih mau gambar lotus awalnya. Karena kan waktu itu mbak kasih liat buku jurnal mbak tuh terus ngeliat covernya kan kayak ada batu-batu gitu. Tadinya pengen gambar yang sama kayak gitu cuma hmm yaudahlah terserah gambar sendiri ajalah. Tadinya mau gambar tulip cuma lotus aja deh, terus filosofinya dapet hehe. Kegambar lotus aja tiba-tiba di atas genangan air, oh iya juga ya kan lotus tahan cuaca ya gitu, tahan banting. Ya 11 12 lah kayak aku dulu yang robot gitu deh. Aku pengen ketenangan gitu makanya aku pilih warna biru ini airnya, tenang”.

Setelah beberapa waktu ikut sesi ini ia berkata bahwa lebih tenang dan “selow” dalam menjalani hidup. Jikapun ada stress yang dialami ia lebih mudah untuk mengatasi dirinya. Karena sebelumnya, ia berkata bahwa pengelolaan emosinya sangat kurang kadang bahkan sampai agresif. Namun saat ini, ia lebih release dan belajar banyak hal dalam identifikasi permasalahan yang menimpa dirinya. Dari mandala ini ia juga berkata lebih mampu menerima dirinya secara positif saat ini. Tidak terlalu banyak mengeluh dan berpikir negatif pada diri sendiri. Sesulit apapun cobaan hidup, saat ini ia merasa lebih yakin dalam menjalaninya.

Tabel 4.5.2.8 Sesi 8

Mindfulness Skills: Guided imagery to a place of healing.

Art Therapy Skills: Safe place/place you want to go.

Waktu Pelaksanaan	Kamis, 30 desember 2021, 11.00-12.30 WIB	
Peralatan Gambar	Buku gambar A3, pensil HB, penghapus, watercolor, kuas, palet, crayon, kanvas, akrilik	
Hasil Terapi	Mindfulness Skills	Art Therapy Skills
	Membuat imajinasi/gambaran tempat untuk pemulihan diri. Diskusi: Partisipan akan ditanya untuk berbagi pengalamannya	

Sumber: Hasil sesi 8 subyek AP (2021)

Pada saat dipandu untuk melakukan mindful *safe place*, AP sangat fokus pada instruksi saat membuat *safe place* sambil memejamkan mata dan menghembuskan nafasnya pelan-pelan. Saat sudah selesai, ia menjelaskan bahwa *safe place* yang terbayang adalah pohon rimbun yang

dahannya sampai berjuntai ke bawah, ada sungai dengan bebatuan yang cukup kasar teksturnya, terdapat pagar jayu di sekeliling rumah ukuran sepinggang, tempatnya sunyi tidak ada orang di situ. Tempatnya seperti di tengah taman yang luas. Terasa seolah-olah ada udara berhembus, sinar matahari cukup hangat namun tidak terik. Ada awan-awan di langit dan cerah sekali. Di luar lingkaran *safe place* rumah, terdapat lingkaran-lingkaran kecil emosi yang ada seperti: perasaan bangga, marah, sedih, ceria, senang, namun ada satu lingkaran kosong yang belum terisi dengan perasaan apapun. Ketika ia diminta untuk nanti-nanti kembali singgah lagi ke *safe place* tersebut, ia bisa langsung terbayang tempatnya. Ia berkata bahwa *safe place* itu dibuat karena baginya itu adalah tempat yang paling nyaman dan aman untuk dirinya menyepi sendiri tanpa ada gangguan dari manapun.

Setelah teknik mindful *safe place* dilakukan, AP diminta untuk memvisualisasikan lewat gambar di atas kanvas. Ia membuat sketsanya terlebih dahulu. Setelah selesai, ia memberikan judul pada *safe place* nya sebagai “piknik di taman”. Ia bercerita bahwa saat menggambar ini fokusnya pada kondisinya yang mengharapkan adanya sebuah tempat yang dapat membuatnya merasa sangat nyaman. Terdapat sebuah pemandangan alam semacam di taman yang memiliki nuansa menyegarkan, angin berhembus, dan ia memposisikan diri sedang duduk di atas rumput kehijauan. Di tempat itu tidak ada orang lain selain dirinya. Ia berkata bahwa ia diajarkan oleh ibunya untuk tidak percaya pada orang lain. Jikapun ingin bercerita cukup ke keluarga saja tidak usah ke orang lain. Jadi dalam *safe place* nya pun tidak ada orang lain. Ia khususkan untuk tempatnya saja. Tempat ini akan ia jadikan tempat amannya di saat dirinya membutuhkan tempat untuk berlindung.

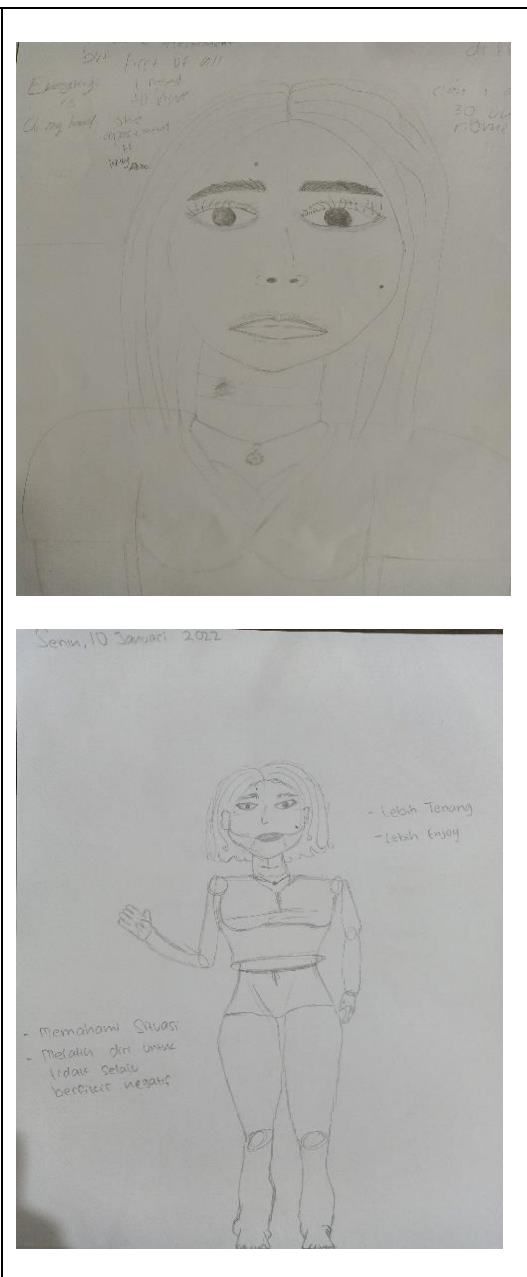
“Ini safe place yang bisa aku terapkan di mindfulness kalo aku lagi merasa gak nyaman atau stress atau hal lainnya yang lagi aku rasain. Kalo ada tempat aslinya aku bisa datang untuk menenangkan diri. Aku tuh kayak masih safe place itu boleh gak sih sering-sering dilakuin? Cuma itu takutnya pengennya di safe place aja gitu. Aku takutnya malah dampaknya malah kayak gitu. Makanya gak terlalu sering pake tapi lebih sering ke scribble atau mindful yang lain gitu. Gak papa kan ya mbak?”

Tabel 4.5.2.9 Sesi 9

Mindfulness Skills: Guided Meditation.

Art Therapy Skills: self-portrait and draw a person.

Waktu Pelaksanaan	Senin, 10 Januari 2022, 10.00-11.30 WIB	
Peralatan Gambar	Buku gambar A3, kertas HVS A4, pensil HB, penghapus	
Hasil Terapi	Mindfulness Skills	Art Therapy Skills

	Kembali berlatih teknik mindfulness yang sudah dilakukan pada sesi sebelumnya untuk waktu yang lebih lama. Diskusi: Partisipan akan ditanya untuk berbagi pengalamannya	
--	--	---

Sumber: Hasil sesi 9 subyek AP (2022)

Pada sesi mindfulness, terapis meminta AP untuk melakukan latihan kembali beberapa teknik yang sudah ia pelajari di sesi sebelumnya. Secara mandiri ia mempraktekkan teknik mindful yang ia mau lakukan, namun sebelumnya ia menempatkan posisi duduk senyaman mungkin terlebih dahulu. 5 sense merupakan teknik yang paling ia suka karena manfaatnya sangat terasa olehnya. Ketika dibutuhkan, ia akan langsung mindful pada kondisinya saat itu sambil melakukan 5 sense.

Pada gambar self-potrait AP memberikan judul “Im not 100% ugly”. Saat membuat gambar itu ia sambil bercermin dan kemudian membuat sketsa sambil melihat wajahnya sendiri. Gambar yang dibuat cukup memenuhi kertas gambar dengan cukup penuh. Ia berkata bahwa cukup kesulitan saat membuat wajahnya sendiri tapi ia ingat bahwa apa yang sudah dimulai,

maka harus diselesaikan dengan baik. Saat proses menggambar ia terpikir bahwa ia ingin menantang diri sendiri agar lebih percaya terhadap diri sendiri, sehingga ia memberanikan diri untuk menggambar dengan ukuran besar. Selain itu, supaya ia juga semakin dapat melihat kondisi dirinya lewat visualisasi gambarnya. Walaupun gambarnya memang tidak bagus sempurna, namun ia tetap merasa puas dan berkata pada diri sendiri bahwa *“aku ternyata tidak jelek2 amat, aku baru sadar kalau aku punya tahi lalat di wajah, dan bentuk rahang pipiku nyatanya seperti ini”*. Ini adalah hal baru buatnya dalam menggambar diri sendiri, namun ia semakin merasa bahwa dirinya harus bisa ia terima dengan baik. Pada akhirnya ia mendapat kesimpulan bahwa setiap orang hidup dengan kelebihan dan kekurangannya masing-masing, jadi ia pun harus dapat menerima diri sepenuhnya saat ini.

“Aku melihat cermin pas gambar. Gak jelek-jelek banget hehe mata sih yang paling susah soalnya bingung harus persisnya itu gimana, sama rambut juga. Terus sempet kan sempet kesel terus nulis-nulis aku pengen apa-apa cuma kan semakin ke sini kan udah dipelajarin tuh kalau yang tadi mbak dinar bilang kalo stresnya gak bisa diubah ya mau gimana lagi akunya yang harus bisa bertahan. Ini sih ungkapan aja lah hehe. Pas gambar ini banyak nanya ke diri sendiri “aku bisa gak ya, gitu” kira-kira nanti kalo gini-gini berhasil atau gak, gitu. Pengennya aku harus gimana gitu cuma ya yaudah kalau ya namanya hidup kan pasti butuh yang bervariasi harus lebih baik yang penting jangan di-stresin dapat gak nya tapi pikirin gimana caranya bisa dapet itu walaupun itu urusan nanti. Tapi yang penting caranya aja sih”.

Kemudian AP diminta untuk membuat DAP diri sendiri yang berfokus pada hal-hal positif yang ia miliki saat ini. Pada gambar DAP-nya yang saat ini, ia menjelaskan bahwa sekarang lebih menghargai diri apa adanya. *“Ya memang sih terkadang kita banyak mau ya mbak, ada aja yang kita harapkan atau bandingkan dengan orang lain. Tapi kalau sekarang tuh lebih kayak yaudah kekurangan diri diterima saja jangan terlalu memaksakan yang bisa bikin diri malah stress atau gak nyaman udahlah. Bedanya dengan aku yang dulu kan kompetitif banget, kalau orang lain bisa kenapa gue gak bisa? Jadi semakin sering menyiksa diri aja banyak banget tuntutan dan gak mau kalah gitu dari orang lain. Capek aja jadinya. Tapi aku pun kalo ditanya maunya apa bingung juga dulu, gak jelas gitu”*.

Beban-beban hidupnya pun disikapi secara negatif yang membuat dirinya juga merasa tidak berdaya dan tidak berguna untuk menyelesaikan masalah. Namun sekarang ia lebih sadar diri saja, dapat menerima situasi apa adanya, dan berdamai dengan kapasitas diri sehingga lebih dapat mengontrol stress yang dirasakan. Ketika melihat gambarnya ia merasa puas dan berkata bahwa lebih mirip dengan dirinya yang sekarang ini. Setelah peneliti membandingkan dengan gambar orang yang ia buat di awal sesi, ia sampai kaget dan berkata, *“Mbak kok bisa beda*

banget ya? Aku terharu lihatnya. Jadi aku udah ada perubahan beneran ya mbak. Jujur pas gambar self yang sekarang aku beneran fokus pada kondisiku sekarang gak mikir yang lain, malah gambar yang awal itu aku udah lupa lho”. Ia hampir menangis saat melihat perubahan gambarnya tersebut dan berkata “Aku seneng banget ikut terapi ini mbak. Sampe aku promosiin ke temen-temen aku buat ikutan ayok cobain seru aku bilang gitu. Terus mereka nanya aku ngapain aja sama mbak. Karena kan mbak temen-temenku juga ada lah ya yang kondisinya lebih parah dari aku. Jadi pas aku ikut ini emang pas liat temenku kok kasian pengen bantu tapi gimana, soalnya aku tau rasanya gak enak pas lagi kondisi gak baik-baik aja gitu kayak dia aku kan pernah di posisi drop juga. Kalo aku kan sekarang jadi tau ngatasin kesulitan diri aku yang gak aku tau sebelumnya.

Tabel 4.5.2.10 Sesi 10

Terminasi: The Impermanence of all things

Waktu Pelaksanaan	Senin, 17 Januari 2022, 10.00-11.30 WIB
Kegiatan	- Mengembalikan produk seni yang tersisa kepada AP - Membuka forum diskusi dari sesi 1 hingga sesi 9 mengenai setiap proses terapinya - Memberikan kuesioner BDI-II - Memberikan kuesioner MAAS - Mengisi lembar evaluasi subjek
Hasil diskusi efektivitas MBAT yang dirasakan subjek	Di sesi ke 4, ia berkata bahwa selama mengikuti sesi intervensi ini kebiasaannya yang “mengorek kuping” atau membersihkan telinga dimana ia merasakan sensasi nikmat/nyaman saat memelintir cotton bud yang dapat dilakukan sehari 5x menjadi berkurang. Ia dapat memelintir kuas seperti saat ia lakukan pada cotton bud tersebut. Jadi dalam satu hari intensitas melakukan pembersihan telinga itu hanya 2-3 kali saja. Karena ia berpikir dapat ia alihkan pada kuas karena memiliki sensasi yang sama. “Aku juga bingung sejak intervensi pertemuan yang..ini deh yang daun-daun itu makin ke sini kalo apa-apa pasti selalu ada artinya gitu hahaha lebay banget. Tapi sih mbak gak tau lebay atau emang efek dari intervensi kayak yaudah gak berlarut-larut banget. Kayak aku capek misalnya selalu ada celah bagusya aja gitu mikirnya. Jadi kayak ada aja meaningnya gitu mbak. Aku sekarang gak terlalu sering marah-marah sih, lebih fleksibel, lebih enjoy, terus gak membebankan diri aku banget. Bener-bener kayak jadi bisa lebih tenang aja gak yang ngegas marah-marah gak. Tanpa sadar malah aku juga ngerasain kok mulai jarang ngegasnya gitu hehehe biasanya ngegas mulu”. “Dan aku gak nangis-nangis lagi sampe sekarang loh mbak hahaha keren...Kalau stressor sih pasti ada ya mbak apalagi kan tiap hari sumber stressor kan di situ-situ aja. Cuma dari mulai sesi intervensi bener-bener yaudah semuanya itu aku resapi gitu. Kayak tadi deh aku pake baju ini nih, eh...kayaknya gak cocok deh ihh tapi aneh gak sih tapi terus yaudah kan ini aku yang pake, aku juga yang nyaman, terus yaudah kenapa gak..gak usah mikirin apa kata orang gitu. Terus kayak kemaren-kemaren kan sempet bingung ntar nih semester depan ngapain ya. Aduh bisa gak

ya? Cuma yaudah nanti juga pasti bisa, yang namanya gagal 1 atau 2 kali mah wajar gitu. Terus yaudah kayak life must go on. Terus stress tuh bakalan datang terus kan gak bakal ada habisnya terus yaudah kalau stress udah dapat ilmu juga dari mbak dinar...pake aja gitu hehehe”.

“Sebelum aku ikut terapi ini aku kayak robot, iya sekaku itu. Gak usah jauh-jauh sih paling kalo tugas emang kan suka di list nih mana priority mana yang paling lama deadline nya mana juga yang paling dekat. Terus jam sekian tanggal sekian itu udah harus selesai, mau tidur gak tidur harus selesai. Walaupun deadlinenya masih 1 hari lagi atau 2 hari lagi gitu. Terus abistu kayak besok mau ngapain di jam berapa itu aku udah sampe bener-bener terstruktur gitu. Ada sih jurnal di rumah tapi gak pernah aku bawa. Kadang kalo miss itu kayak kalo misal ketemu orang telat itu gak enak gitu pake banget. Terus sama kalo ada kerjaan nih aku selalu okein semua walaupun kadang aku suka ngerasa bisa gak ya. Kadang pak Adrian suka minta deadline mepet yang tau itu deadline normalnya gak selesai dalam 2 hari, tapi aku selesai. Makanya sering dimintain tolong karena serobot itu aku. Kayak robot dicharger aja mbak kalo capek, tidur bangun yaudah langsung gitu lagi. Bener emang lelah banget sih mbak. Tapi kayak gak bisa gitu apalagi emang udah diceramahin hidup itu emang capek sama papaku kan. Kalo gak capek gak usah hidup. Jadi ya memang mengartikan capek tiap hari jadi its oke gitu karena ini hidup daripada leyehe-leyeh.

Cuma kalo sekarang aku udah berani nolak gitu. Misalkan disuruh ini atau itu kalau memang gak memungkinkan kayaknya wah capek atau gimana say no dulu. Kalo dulu pasti iya terus. Sekarang mah kayak lebih peduli ke diri sendiri aja rasanya”.

“Kayaknya mulai dari intervensi ke 8 deh mulai udah berani nolak dan bener-bener aware. Ya kan hidup kan punya aku sendiri yang menjalani hidup gimana-gimana kan aku, terus ya kalo selalu iya selalu bersedia, kapan waktu buatku sendiri beristirahat? Kapan aku mau ngerasain hidup ini enak loh gak beban. Karena kan orang-orang banyak juga yang bilang hidup ini beban, cuma sekarang aku bisa mikir ya beban apaan dulu. Kalo udah kewajiban kan udah tuntutan hidup kan. Jadi yaudah hidup harus lebih enjoy aja mbak sekarang. Kalo dulu kan semua kegiatan aku ambil sampe anjiiirrrr kok kuat gitu hahaha terkuras banyak jadinya energiku. Tekanan dari keluarga pasti ada juga strict juga sama aturan”.

“Terus kalo sekarang aku juga jadi lebih bisa ngomong pelan-pelan ke mama kalo dia bikin aku kesel. Biasanya kan aku ngegas juga mbak, tapi sekarang tuh kayak aku belajar nahan, “mama, bisa tolong jangan sembarangan masuk kamar gak?” “Ma, boleh ya 5 menit tunggu sebentar dulu boleh ya aku masih ngerjain tugas” jadi kayak aku mikir oke kalo ngomongnya baik-baik mungkin orang akan bales ngomongnya juga baik-baik. Dulu kan aku langsung menggerutu aja. Dulu aku agresif mbak orang gak boleh salah dikit, kayak kalo salah mau berantem gue pukul gak nih gitu hahaha. Tapi kalo sekarang lebih dengan cara dikasih tau aja gitu, sambil nahan diri juga. Cuma kalo emang gak mau dikasih tau yaudah terserah lo gitu”.

Sumber: Hasil sesi 10 subyek AP (2022)

4.5.3 Rangkuman Hasil Intervensi Per Sesi

Berikut rangkuman hasil intervensi MBAT setiap sesi yang dapat dilihat secara detail pada tabel 4.5.3.1 dibawah ini.

Tabel 4.5.3.1 Rangkuman Hasil Intervensi MBAT Per Sesi

Topik sesi	Subjek AH	Subjek AP
Sesi 1: Mindfulness Skills: An Introduction to Meditation: The body scan. Art Therapy Skills: The Window Pane Assignment reintroduced for silent contemplation	Body Scan - Subjek dapat melokalisasi rasa sakit fisik “bagian kepala”. - Merasakan kenyamanan saat memvisualisasi <i>safe place</i> Art therapy skills - Mendapat insight dari gambar <i>scribble</i> yang dibuatnya “kerumitan hidup yang dialaminya seperti digambar dapat diperbaiki secara perlahan”	Body Scan - Subjek merasakan kenyamanan, pada awalnya ia melihat kegelapan yang kemudian menjadi titik cahaya kecil membuatnya lebih fokus dan merasa tenang Art therapy skill - Subjek merasakan emosinya dapat dikeluarkan melalui <i>scribble</i> yang ia buat, dimana ada perasaan sedih, marah dan kesal - Mengalami kesulitan awalnya saat diharuskan menemukan pola karena subjek terbiasa untuk mengerjakan sesuatu yang sudah diarahkan dan menuntut kesempurnaan
Sesi 2: Mindfulness Skills: Using the Breath: Body Scan meditation. Guided sitting meditation Art Therapy Skills: Introduction to Art-Making: Draw a Person directive	The Breath – Body Scan - Subjek dapat melokalisasi rasa sakit fisik yaitu pada bagian kepala - Merasakan kelelahan setelah menjalani intervensi, membuatnya memiliki <i>insight</i> yaitu ia harusnya memberikan kesempatan pada tubuhnya untuk beristirahat. Art Therapy Skill - Dapat menjelaskan melalui gambar rasa sakit fisik yang dialaminya saat mengalami depresi. Subjek menunjukkan level rasa sakit dengan mewarnai dengan warna yang berbeda.	The Breath – Body Scan - Subjek dapat belajar untuk <i>release</i> pikiran, emosi, dan ketegangan fisik yang dirasakan. Art Therapy Skill - Dapat menjelaskan secara rinci dampak fisik yang ia rasakan setiap kali merasa depresi melalui gambar yang dibuat.
Sesi 3: Mindfulness Skills: Compassion for Self and Others: Guided sitting	Loving meditations - Subjek merasakan trauma yang ia alami	Loving meditations - Subjek menyadari keberadaan

meditation Yoga (mindful stretching) Art Therapy Skills: Exploring Mind Body Relationship: Draw yourself as animal, fruit or vegetable Directive.	- Mendapatkan pemahaman konflik yang dialami terkait trauma yaitu perasaan tidak mau memaafkan dan menerima masalah. - Subjek belajar untuk menetralsir emosi negatif yang dialaminya Draw yourself - Subjek dapat menggambarkan binatang yang mewakili dirinya yaitu kucing dan mempermudahnya dalam menjelaskan dan memahami dirinya.	keluarganya dengan sangat baik. Ia menyadari dan menerima konflik yang terjadi dalam dirinya terkait perilaku keluarga. Draw yourself - Subjek dapat menggambar binatang yang mewakili dirinya yaitu singa, dan juga menggambar anggota keluarganya. Ia memahami makna simbolis dari hewan yang mewakili anggota keluarga dan dirinya
Sesi 4: Mindfulness Skills: The Nature of Mind Meditation: Retrospective & Prospective Scripts. Yoga, sitting & walking meditation Art Therapy Skills: Scribble/ free Drawing: Creativity in the chaos.	Five senses - Subjek mendapat pengetahuan dan skill baru mengenai bagaimana cara mengembalikan fokus saat ia mengalami simtom depresi Free drawing - Memperoleh insight dari proses menggambar yaitu sesulit apapun permasalahan hidup yang dirasakan pada akhirnya ia harus belajar untuk menerima dan menyadari kondisinya serta tidak menyalahkan diri sendiri.	Five senses - Subjek menyadari bahwa ia hanya perlu meluangkan waktu sejenak agar fokusnya tetap terjaga untuk tetap sadar pada waktu saat ini. Ia akan mencoba teknik ini jika simtom depresinya mulai dirasakan kembali agar teralihkan pada kondisi yang lebih mindful dan positif agar terhindar dari perasaan negatifnya Free drawing - Selama mengikuti sesi intervensi ini kebiasaan subjek yang “mengorek kuping” atau membersihkan telinga dimana ia merasakan sensasi nikmat/nyaman saat memelintir cotton bud yang dapat dilakukan sehari 5x menjadi berkurang. Ia dapat memelintir kuas seperti saat ia lakukan pada cotton bud tersebut. Jadi dalam satu hari intensitas melakukan pembersihan telinga itu hanya 2-3 kali saja.

		Karena ia berpikir dapat ia alihkan pada kuas karena memiliki sensasi yang sama. Kebiasaannya tersebut kerap dilakukan saat ia merasa tidak nyaman/stress sampai telinganya berdarah dan juga pernah infeksi hingga dibawa ke THT karena terlalu sering ia bersihkan.
Sesi 5: Mindfulness Skills: Sitting with Whatever Arises; Sitting meditation. Walking meditation. Art Therapy Skills: Collage using images to construct thought.	Mindfulness - Skill mindfulness yang sudah dipelajari mudah diaplikasikan dan membantu dirinya merasa rileks saat beraktivitas Collage - Subjek merasa senang karena ia dapat mengekspresikan dirinya. - Mendapatkan insight bahwa selama ini terlalu banyak berperilaku sesuai ekspektasi orang lain dan melupakan keinginan dirinya	Mindfulness - Skill mindfulness sering sekali subjek gunakan setiap hari. Bahkan ketika berjalan pun ia dapat merasakan lebih sadar kemana kakinya melangkah, merasakan kulit kakinya menyentuh tanah, merasakan udara-udara di sekitar yang menyentuh kulit wajahnya, merasakan hembusan angin, melihat pepohonan, dll. Hal ini sangat membantunya untuk dapat lebih merasa tenang saat mengalami stress di keseharian Collage - Membantu subjek lebih menyadarkan dirinya tentang motivasi dan tujuan hidup, ternyata banyak juga hal yang ingin ia lakukan. Jadi sedapat mungkin ia harus memanfaatkan setiap moment yang ada dalam hidupnya saat ini.
Sesi 6: Mindfulness Skills: Psycho-Education on Stress: Reacting vs. Responding. Art Therapy Skills: Imaging self-care.	Psikoedukasi dan imaging self-care - Subjek mengatakan bahwa ia mencoba menerapkan body scan yang diajarkan sehingga ia mempermudah	Psikoedukasi dan imaging self-care - Subjek mengatakan setelah menjalani intervensi, sebenarnya ia merasakan dampak fisik dari depresi berkurang. Saat ini ia

	dalam melokalisasi rasa sakit fisik maupun psikologis saat ia berada dalam kondisi stres - Ia merasa lebih bisa mengendalikan dirinya saat berada dalam kondisi stres	hanya merasakan sakit di bagian kepala dan nafas terengah-engah saja. Pada saat cemasnya itu muncul, ia langsung mempraktikkan teknik mindful yang sudah diajarkan seperti teknik pernapasan 4-7-8, 5 sense, dan berupaya tetap fokus pada kondisinya saat itu.
Sesi 7: Mindfulness Skills: Day-Long Silent Retreat. Guided Meditation. Art Therapy Skills: Open Studio.	Retreat Silence - Subjek dapat fokus pada dirinya meski dalam pelaksanaannya terkadang ia dapat mendengar suara lain dari lingkungan ataupun pikiran lain yang melintas tetapi ia dapat mengembalikan fokusnya kembali. Mandala - Saat berada dalam kondisi stres subjek merasa gambar mandala yang dibuatnya menjadi berantakan, namun dengan skill mindfull yang sudah dipelajari ia berusaha memperbaikinya secara perlahan.	Retreat Silence - Subjek mengatakan intervensi ini membuat ia semakin sadar terhadap kondisinya dan lebih menghargai hidupnya saat ini. Namun di sisi lain intervensi ini menimbulkan ketidaknyamanan karena ia biasa beraktivitas di siang hari. Mandala - Subjek merasa menggambar mandala membuat lebih menerima dirinya, ia merasa lebih bisa mengeluarkan emosi negatifnya dan kemudian berpikir positif mengenai kondisi hidupnya.
Sesi 8: Mindfulness Skills: Guided imagery to a place of healing. Art Therapy Skills: Safe place/place you want to go.	Safe place - Subjek mendapat insight bahwa safe place tidak hanya bisa didapat dari orang lain tetapi bisa ia ciptakan sendiri dengan teknik safe place.	Safe place - Subjek menggambarkan safe placency dengan tidak ada orang lain didalamnya karena ia merasa tenang ketika tidak bergantung pada orang lain.
Sesi 9: Mindfulness Skills: Guided Meditation. Art Therapy Skills: self-portrait and draw a person.	Mindfulness - Teknik mindfullness yang ia pelajari dari sesi sebelumnya dapat membantunya untuk lebih fokus dan tenang	Mindfulness - 5 sense merupakan teknik yang paling subjek suka karena manfaatnya sangat terasa olehnya. Ketika dibutuhkan, ia akan

	dalam menjalani aktivitas keseharian	langsung mindful pada kondisinya saat itu sambil melakukan 5 sense.
	Self portrait	Self potrait
	- Ia merasa menjadi lebih percaya diri, mampu menghargai dan menilai positif dirinya sendiri	- Subjek mendapatkan insight bahwa setiap orang hidup dengan kelebihan dan kekurangannya masing-masing, jadi ia pun harus dapat menerima diri sepenuhnya saat ini.
Sesi 10: Terminasi: The Impermanence of all things	Subjek mengatakan bahwa kecemasan tetap ada ada dirinya, namun secara emosi ia jauh merasa lebih tenang dan dapat mengontrol dirinya. Ia saat ini juga lebih fokus dan tidak memikirkan banyak hal.	Subjek mengatakan bahwa semenjak mengikuti terapi ia mengalami beberapa perubahan ia merasakan dampak fisik kecemasan jauh berkurang, ia menjadi lebih menerima dirinya dan keluarga serta saat ini lebih memiliki keberanian untuk menyatakan keinginannya pada keluarga.

4.6 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang diolah secara kuantitatif, ditemukan bahwa pada kedua responden mengalami penurunan gejala depresi yang diukur menggunakan BDI-II dan juga peningkatan kesadaran (*mindfulness*) yang diukur menggunakan MAAS setelah diberikannya intervensi MBAT. Adapun sesi intervensi yang memberikan dampak signifikan untuk AH adalah saat melakukan *the breath-body scan*, *scribble*, *loving meditations*, *five sense*, dan *self-portrait*. Sedangkan pada AP, sesi intervensi yang memberikan dampak signifikan untuknya adalah *the breath-body scan*, *scribble*, *loving meditations*, *five sense*, dan mandala.

Pada sesi saat diberikannya *the breath-body scan* sebagai *mindfulness skill*, kedua responden dapat belajar untuk melakukan *silent contemplation* (berdiam sejenak untuk merenung dalam keheningan). Hal ini dilakukan terlebih dahulu di awal untuk penghayatan sehingga responden dapat belajar untuk fokus pada kondisi dirinya saat ini. Individu yang dirundung kecemasan, depresi, obsesi, hipkondria atau gangguan psikologis lainnya mengalami kesulitan untuk melakukan perenungan terhadap kondisi diri (bermeditasi) sehingga tingkat konsentrasinya pun cenderung berada pada tingkat yang rendah (Badri, 2018). Responden mulai dilatih melakukan teknik pernapasan yang dikombinasikan dengan *body scan* yang bertujuan agar mereka belajar memperhatikan inhalasi dan ekshalasi pernapasan demi

kestabilan diri. Teknik ini membantu meningkatkan konsentrasi dan mengurangi gangguan dari simtom depresi yang dirasakan. Latihan pernapasan dapat dipakai untuk ketenangan. Bernafas dalam dapat membantu mengurangi keparahan dan frekuensi ketegangan yang berhubungan dengan stres, memperlambat denyut jantung, tekanan darah rendah dan mengurangi kelelahan (dalam Prasetyo, 2016). Hasil dari *mindfulness skill* ini menunjukkan bahwa kedua responden dapat merasakan kenyamanan, ketenangan, dan berusaha untuk fokus pada kondisinya saat ini. Bahkan responden juga dapat melokalisasi rasa sakit fisik pada bagian tubuhnya sehingga dapat secara perlahan untuk melepaskan pikiran, emosi, dan ketegangan fisik yang dirasakan. Peningkatan kesadaran ini diperlukan agar individu dapat lebih sadar mengenai kondisi dirinya terutama dalam melakukan *body scan meditation* agar dapat mengelola sensasi fisik yang dirasakan saat gejala depresinya muncul (dalam Arbi & Ambarini, 2018).

Setelah itu, dilanjutkan dengan *art therapy skill* dengan menggambar rasa sakit fisik yang dialami saat mengalami depresi sehingga responden semakin terlibat dalam stimulasi sensorik agar dapat memantau gejala depresi yang dirasakan sebagai bentuk lanjutan dari *body scan* yang divisualisasikan dalam gambar. Secara umum, kedua responden menunjukkan hasil bahwa mereka dapat belajar untuk melepaskan pikiran, emosi, dan ketegangan fisik yang dirasakan sehingga lebih rileks baik dari *mindfulness skill* maupun dari *art therapy skill*. Kedua responden juga dapat menjelaskan secara rinci dan semakin memahami dampak fisik yang mereka rasakan setiap kali merasa depresi melalui visualisasi gambar yang dibuat. Menurut Buchalter (2004, dalam Masruhah, 2019), menggambar spontan memungkinkan individu untuk mengekspresikan masalah, perasaan, ketakutan, keinginan dan kekhawatiran dengan cara yang tidak mengancam (*nonthreatening manner*). Simbol-simbol gambar umumnya memberikan kesempatan pada individu untuk mengekspresikan perasaan serta emosinya sehingga memberikan kepuasan pada individu. Praktek *body scan* dipilih dikarenakan *body scan* merupakan komponen kunci dari *mindfulness*, yang mengajarkan fokus pada momen saat ini dengan mengobservasi nafas, sensasi tubuh, dengan menerima apa pun yang disadari tanpa menghakiminya. *Body scan* juga membantu individu untuk relaksasi dan melepaskan otot, sehingga dapat menurunkan rasa nyeri dan distress pada individu (dalam Arbi & Ambarini, 2018).

Pada sesi yang lain, dimana *mindfulness skill* dikombinasikan dengan *art therapy skill* berupa menggambar *scribble* yang merupakan teknik menggambar dengan cara membuat coretan tidak beraturan untuk memunculkan efek gerakan suatu objek. Kedua subjek juga menunjukkan hasil yang cukup baik. Karya *scribble* ini memang alur goresannya seakan-akan memiliki gerakan tersendiri meskipun pembuatannya dengan cara coret-coret (dalam Yunus &

Zaini, 2021). Kedua responden mendapatkan *insight* berupa pemaknaan kondisi diri yang lebih dapat mereka sadari dan juga membantu merasakan emosi yang dikeluarkan melalui *scribble* yang dibuat. Teknik *scribble* adalah metode yang menghibur dan tidak mengancam untuk membantu individu mengekspresikan secara lahiriah bagian dari diri mereka yang enggan mereka bagikan. Bentuk-bentuk yang tidak disengaja dalam *scribble* memiliki peluang yang baik untuk membangkitkan gambar dari ketidaksadaran sehingga dapat dibawa ke kesadaran dari hal-hal yang telah ditekan (represi) sebelumnya. Setelah membuat coretan, individu didorong untuk meninjau bentuk termasuk bentuk yang dihasilkan oleh garis berpotongan dengan harapan menemukan beberapa kemiripan atau perkiraan dari suatu gambar. Individu dapat mengamati coretan atau berkonsentrasi pada bentuk tertentu di dalam *scribble*. Pada akhirnya, individu mampu menggunakan teknik *scribble* untuk mengungkapkan perasaan dan pikiran secara spontan baik yang ia sangkal (*denial*) atau ia tekan (Hanes, 1995).

Kemudian pada sesi saat diberikannya *loving meditations* dengan tujuan untuk menyadarkan akan kasih sayang yang dapat diberikan pada diri sendiri dan orang lain, pada *mindfulness skills* menunjukkan hasil yang agak berbeda dari kedua responden meskipun untuk keduanya dapat memberikan manfaat. Pada AH, ia semakin merasakan trauma yang dialami yaitu perasaan tidak ingin memaafkan dan menerima masalah. Namun di sisi lain ia juga mendapatkan pemahaman yang mendalam dari konflik terkait traumanya tersebut. Kemudian dari latihan *mindfulness* ia dapat belajar untuk menetralkan emosi negatif yang dialaminya. Sedangkan pada AP, ia akhirnya menyadari dan belajar menerima konflik yang terjadi dalam dirinya terkait perilaku keluarga terhadapnya. Dalam kasus depresi, peristiwa traumatik berkontribusi dalam level keparahan gejala. Peristiwa traumatik akan meninggalkan dampak jangka panjang yang akan tetap membayangi dan memengaruhi individu meskipun telah beranjak dewasa. Respon awal terhadap trauma psikis secara umum meliputi gangguan pada kognisi (daya ingat), gangguan afeksi (murung, depresi, cemas berlebihan dan mimpi buruk), relasi interpersonal (menarik diri dan kehilangan minat untuk berinteraksi dengan orang lain), fungsi kontrol dan tingkah laku (agresif dan hiperaktif), dan juga fungsi vegetatif (pusing, muntah, dan gejala psikosomatis) (dalam Sukmaningrum, 2001). Pada intinya, dari kedua responden ditemukan peran peristiwa di masa lalu yang memberikan dampak cukup signifikan untuk mereka. Kemudian, dari teknik *art therapy* yang diterapkan dapat mempermudah responden dalam menjelaskan dan memahami dirinya, serta lebih menyadari keberadaan keluarga maupun orang-orang di sekitarnya dengan sangat baik. Kedua responden dapat memahami makna simbolis dari gambar yang dibuat mewakili anggota keluarga dan dirinya. Hal ini membantu mereka untuk dapat meningkatkan kesadaran terhadap diri sendiri dan orang

lain dengan cara baru atau cara yang tidak mereka sadari sebelumnya sehingga dalam hal ini, mereka belajar untuk menetralkan emosi negatif yang dialami dari beberapa peristiwa tidak menyenangkan di masa lalu yang berdampak negatif bagi hidupnya. Ketika individu mampu merespon stress dengan penuh kesadaran, maka ia akan mampu mematahkan standar lama ketidaksadaran terkait dengan reaksi stres. Individu yang menyadari kondisi stresnya akan terbuka pada cara baru untuk bekerja dengan stres dan mengubahnya, dan memilih respon yang lebih adaptif (Kabat-Zinn, 2005, dalam Arbi & Ambarini, 2018).

Dilanjutkan dengan sesi intervensi *mindfulness skills* berupa *five sense* (5-4-3-2-1), kedua responden belajar untuk mengembalikan fokus saat simptom depresinya muncul kembali. Responden dilatih terkait cara mengembalikan fokus saat mengalami simptom depresi, karena mereka cenderung kesulitan berkonsentrasi akibat pikiran dan emosi negatif yang kerap dirasakan sehingga menjadi tidak fokus. Dari latihan yang sudah dilakukan, responden menyadari bahwa mereka hanya perlu meluangkan waktu sejenak agar fokusnya tetap terjaga untuk tetap sadar pada waktu saat ini. Walaupun awalnya sulit untuk fokus pada waktu saat ini karena mereka cenderung memikirkan banyak hal, namun karena didukung oleh motivasi yang baik demi pemulihan diri, maka latihan *mindful* pun dapat terlalui dengan cukup baik. Kemudian saat dilakukan eksplorasi, kedua responden mengaku bahwa sebelumnya belum pernah sefokus itu berkaitan dengan sensorisnya. *Mindfulness skills* perlu terus dilatih agar teralihkan pada kondisi yang lebih *mindful* dan positif sehingga dapat terhindar dari perasaan negatif yang berlarut-larut yang dapat mengarah pada kondisi depresi yang lebih parah. Teknik *five sense* merupakan salah satu teknik *grounding*, yakni serangkaian strategi sederhana yang dapat membantu untuk melepaskan diri dari rasa sakit emosional. Dengan menggunakan teknik ini, individu akan dengan sengaja mengamati detail di sekitarnya dan menggunakan masing-masing indra sensoris (mata, hidung, telinga, kulit, dan pengecap). Hal ini dapat membantu individu untuk lebih memahami informasi secara spesifik dari berbagai stimulus yang ada di sekelilingnya, dimana setiap indra sensoris akan aktif merespon sebagai bagian dari mekanisme tubuh untuk mendapatkan informasi, misalnya lebih mengenali apa yang dilihat, dicium, didengar, diraba, bahkan sensasi rasa dari indra pengecap. Ketika reseptor sensoris aktif, misalnya mata atau telinga terstimulasi (oleh cahaya atau suara), maka sinyal kimia ditransmisikan melalui sistem saraf pusat ke otak (Gordon, Shonin, & Garcia-Campayo, 2017). Dengan demikian, dapat membantu mengendalikan gejala-gejala yang dialami dengan mengalihkan perhatian dari pikiran, ingatan, atau kekhawatiran, dan memfokuskan kembali pada saat ini (Nisa, 2017).

Kemudian, untuk sesi intervensi lainnya yang dirasa signifikan khususnya untuk kondisi AH yaitu saat menggambar *self-portrait* (potret diri) sebagai bagian dari *art therapy skill* yang dikombinasikan juga dengan *mindfulness skills* yang sudah dipelajari sebelumnya untuk relaksasi tubuh. Seperti yang diketahui bahwa masalah utama dari AH salah satunya terkait dengan rasa keberhargaan diri yang rendah dan kecenderungan mengkritik diri dimana akhirnya berdampak pada kondisi dirinya menjadi tidak yakin pada kemampuan diri, secara konsisten menyalahkan diri sendiri atas kegagalan yang dialami, dan mengabaikan apresiasi diri. Dari sesi *art* kali ini, *self-portrait* secara perlahan dapat membantunya menjadi lebih percaya diri, mampu menghargai dan menilai positif dirinya sendiri. Memang pada awalnya hal ini sulit dilakukan karena AH bahkan tidak bisa menerima dan kesulitan mencari kelebihan diri yang dimiliki selama ini. Namun secara perlahan ia dapat memproyeksikan dirinya di atas kertas gambar dibantu dengan melihat fotonya sendiri. Hal ini dilakukan agar ia semakin terbiasa untuk menghadapi dirinya sendiri, sehingga pada akhirnya AH mengatakan bahwa ia semakin senang menggambar *self-portrait* bahkan saat di sela-sela waktu kuliahnya. Motif *self-portrait* bisa hanya dapat ditemukan di antara rangsangan visual, tetapi selalu dalam konteks dan tergantung pada topik dan unit pengajaran tertentu, dengan tujuan memperjelas konsep-konsep kunci yang pada akhirnya ditujukan untuk mencapai capaian yang diharapkan. Dalam pengertiannya, *self-portrait* disesuaikan dengan tugas-tugas yang harus dilakukan secara visual, seperti misalnya mengilustrasikan masalah yang dimiliki secara visual dalam kertas gambar. Hal ini dapat menjadi salah satu cara agar individu dapat melakukan evaluasi diri secara subjektif maupun objektif yang mungkin saja dapat mengarahkan pada tujuan perkembangan individu yang lebih sehat (Pivac & Zemunik, 2020). *Self-portrait* seperti yang dirangkum oleh Freeland, yakni merupakan gambar yang menampilkan individu yang dapat saja dikenali berbeda namun memiliki unsur emosi atau kesadaran saat ini terkait kondisinya, sekaligus mampu berpartisipasi dalam proses kreatif. Individu yang mengekspresikan dirinya secara visual, sadar dan tidak sadar memproyeksikan kepribadiannya ke dalam karyanya. *Self-portrait* disajikan terutama sebagai cerminan kepribadian, sarana eksplorasi diri, sinergi introspeksi dan konkretisasi visual, tanpa memandang waktu dan usia, dan umum bagi semua orang (Gorichanaz, 2019).

Sedangkan pada AP, sesi intervensi pembuatan mandala merupakan sesi yang berdampak cukup positif sebagai media katarsis emosi. Mewarnai mandala berbeda dengan mewarnai pada umumnya yaitu memiliki pola yang khas berupa bentuk garis lengkung atau lingkaran-lingkaran dan berpola geometris yang dinilai tidak hanya memiliki nilai estetika yang baik namun mampu untuk memulihkan keadaan psikologis. Selain dapat menurunkan tingkat stres,

depresi, dan kecemasan, mewarnai mandala juga dinilai dapat meningkatkan kreativitas dan mendorong sosialisasi individu (dalam Kurnia & Ediati, 2018). Seperti yang diketahui bahwa AP adalah individu yang cenderung menuntut kesempurnaan sehingga memiliki ekspektasi cukup tinggi pada diri sendiri maupun orang lain. Ia menjadi pribadi yang agak kaku sehingga kerap cemas jika menemukan hal-hal lainnya di luar perencanaan yang sudah dibuat sebelumnya. Dari hasil menggambar mandala, ia merasa menggambar mandala membuatnya lebih menerima dirinya, merasa lebih bisa mengeluarkan emosi negatifnya, tidak terlalu banyak mengeluh dan dapat berpikir positif mengenai kondisi hidupnya. Walaupun terkadang ia masih ingin apa yang dilakukannya mendapat hasil yang sempurna, namun secara perlahan ia dapat menenangkan diri dengan lebih menyadari kondisi diri untuk belajar mentoleransi kesalahan dan belajar menjadi seorang yang fleksibel di setiap situasi. Jikapun ada stress yang dialami ia lebih mudah untuk mengatasi dirinya. Sebelum menjalankan intervensi, ia mengatakan bahwa pengelolaan emosinya cenderung kurang adaptif bahkan bisa mengarah pada agresif. Menyesuaikan diri dengan moment masa kini memungkinkan individu untuk melihat bahwa terdapat solusi untuk setiap masalah. Dengan demikian, individu dapat lebih bahagia dan merasa sejahtera secara psikologis. Namun agar dapat menikmati kondisi tersebut, individu perlu merasa tenang atau rileks dan menerima secara sadar kondisi yang sedang dialami. *Letting go* (melepaskan) merupakan hal terpenting dalam mandala (mandala yang berfokus pada moment saat ini). Melepaskan memang sulit, tapi semakin sering melatihnya, maka akan semakin mudah jadinya (Gordon, Shonin, & Garcia-Campayo, 2017).

Gambaran kondisi kedua responden dapat dilihat dari uraian Baer (2003, Brown, 2012) bahwa dalam upaya untuk menjelaskan bagaimana perubahan perilaku dan penurunan gejala yang terjadi melalui *mindfulness*, dapat diuraikan dalam lima mekanisme berbeda: 1) *exposure* (paparan), 2) *cognitive change* (perubahan kognitif), 3) *self-management* (manajemen diri), 4) *relaxation* (relaksasi), dan 5) *acceptance* (penerimaan). Sejalan juga dengan pendapat Lachman-Chapin yang menunjukkan bahwa kekuatan dari pembuatan seni dapat membantu individu mencapai kesadaran diri dan perubahan yang berasal dari hasil pembuatan seni yang merupakan inti dari *self-awareness* (kesadaran diri). Waller dan Mahoney membahas empat area utama dimana terapi seni dapat memainkan peran penting dalam pengobatan: ekspresi dan komunikasi emosi, kehilangan kendali, harga diri rendah, dan isolasi. Dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* dan *art therapy* dapat mempromosikan kesehatan dan kesejahteraan yang positif bagi individu (Brown, 2012).

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa pada kedua responden mengalami penurunan gejala depresi dan juga peningkatan kesadaran (*mindfulness*) setelah diberikan intervensi MBAT selama 10 sesi. Pada responden pertama yaitu AH skor gejala depresi mengalami penurunan dari 31 (depresi berat) menjadi 9 (minimal gejala). Sedangkan pada responden kedua yaitu AP, skor gejala depresi juga mengalami penurunan dari 24 (depresi sedang) menjadi 2 (minimal gejala). Dari hasil skor tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin menurun gejala depresi maka semakin baik kondisi individu. Lalu untuk skor kesadaran (*mindfulness*) pada AH mengalami peningkatan dari 30 menjadi 53. Begitupun dengan AP, skor kesadaran (*mindfulness*) meningkat dari 41 menjadi 78. Dapat disimpulkan bahwa, semakin tinggi skor maka semakin baik tingkat kepekaan atau kesadaran (*mindfulness*) pada diri sendiri dan juga lingkungannya.

Kedua responden dalam penelitian juga merasakan adanya perubahan setelah menjalani terapi. AH mengatakan bahwa kecemasan memang masih ada dalam dirinya, namun secara emosi ia jauh merasa lebih tenang dan dapat mengontrol dirinya. Saat ini ia juga lebih fokus dan tidak memikirkan banyak hal. Kemudian untuk AP, walaupun ia masih merasa stres karena sumber stressor yang sama yaitu dari keluarga, namun secara perlahan ia mampu menghadapinya dengan lebih memaknai situasi dan mempraktekkan teknik-teknik yang sudah dipelajari dari sesi terapi agar kondisinya tetap terkontrol.

Dengan demikian, intervensi MBAT sebagai bentuk integrasi dari pendekatan MBSR dan *art therapy* pada kedua responden terlihat bahwa pendekatan *mindfulness skills* lebih merujuk untuk meningkatkan kemampuan dalam menstabilkan emosi sehingga responden dapat fokus kembali pada kondisinya (*mindful attention*). Sedangkan pendekatan *art therapy skill* adalah untuk menumbuhkan *insight* dan model katarsis atas kondisi yang sedang dialami. Oleh karenanya, pendekatan MBAT dinilai cukup efektif untuk menurunkan gejala depresi yang dialami oleh kedua responden.

5.2 Saran

5.2.1 Terapis

Saat mempraktekkan pendekatan MBAT, khususnya pada sesi diberikannya *Day-Long Silent Retreat* diharapkan terapis dapat membekali diri dengan beberapa

teknik stabilisasi untuk pemulihan kondisi klien. Karena pada sesi ini, klien akan dihadapkan pada suasana yang hening dan tidak melakukan aktivitas apapun selama beberapa menit, dimana dalam proses *mindful* memungkinkan mereka untuk melakukan perenungan dan terhanyut pada kondisi dirinya. Hal ini dapat memicu ingatan di masa lalu muncul kembali terkait peristiwa-peristiwa negatif yang pernah dialami yang dapat membuat klien menjadi tidak nyaman.

5.2.2 Penelitian selanjutnya

Melakukan wawancara secara mendalam baik saat *pre-test* maupun *post-test* yang mengacu pada gejala-gejala depresi berdasarkan DSM 5, skrining tidak hanya melalui kuesioner BDI-II saja, sehingga gambaran kondisi responden dapat dijelaskan dengan lebih spesifik dan akurat pada aspek afektif, motivasional, kognitif, dan vegetatif. Selain itu, peneliti juga dapat mencoba memberikan aktivitas di luar ruangan agar dapat mengetahui kecocokan serta perbedaan individu dalam melakukan terapi di dalam dan luar ruangan.

5.2.3 Mahasiswa

Diharapkan dapat secara konsisten mempraktikkan terapi MBAT mulai dari *mindfulness skill* ataupun *art therapy skill* jika gejala kecemasan yang mengarah pada kondisi depresi mulai dirasakan kembali. Hanya perlu meluangkan waktu sejenak untuk mempraktikkan teknik-teknik yang sudah dipelajari karena memang tidaklah sulit dan dapat dilakukan sesuai kebutuhan.

5.3 Keterbatasan Penelitian

Pada penelitian ini, agak kesulitan mendapatkan responden yang bersedia berkomitmen untuk melakukan intervensi secara tatap muka dari awal sesi hingga akhir karena masih dalam masa pandemi. Jikapun ada beberapa responden yang bersedia, mereka menginginkan intervensi ini dilakukan secara online. Dengan demikian, peneliti hanya mengambil responden yang berkomitmen mengikuti sesi intervensi secara tatap muka sebanyak 10 sesi. Selain itu, tidak memungkinkan untuk melakukan latihan *mindfulness* ataupun *art therapy* di luar ruangan karena masih diberlakukannya protokol kesehatan untuk tetap menjaga jarak sosial di area kampus.

DAFTAR PUSTAKA

- Adli, M., Qatrunnisa, W., Aziera, S., Stanis, J., & Amiera, S. (2019). Depression among university students. *e-Journal of Media & Society (e-JOMS)*, 2, 1-15.
- Arbi, D.K.A., dan Ambarini, T.K. (2018). Terapi brief mindfulness-based body scan untuk menurunkan stres atlet bola basket wanita profesional. *INSAN: Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 3(1), 1-12, doi: 10.20473/jpkm.v3i12018.1-12.
- Badri, M. (2018). *Contemplation an Islamic Psychospiritual Study*. London: IIIT
- Bisson, Katherine H. (2017). The effect of anxiety and depression on college students' academic performance: exploring social support as a moderator. *Thesis: Abilene Christian University*.
- Brown, Jennifer. (2012). A mindfulness-based art therapy curriculum for parents in underserved communities. *Thesis and Dissertations*, Pepperdine University.
- Cuijpers, P., Pineda, B. S., Quero, S., Karyotaki, E., Struijs, S. Y., Figuerola, C. A., Llamas, J.A., Furukawa, T.A., & Muñoz, R. F. (2021). Psychological interventions to prevent the onset of depressive disorders: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Clinical psychology review*, 83, 101955.
- Dhamayanti, T. P., & Yudiarso, A. (2020). The effectiveness of mindfulness therapy for anxiety: A review of meta analysis. *Psikodimensia*, 19(2), 174-183.
- Faizah, N. N., Sulistiawati, Nugrahayu, E. Y., Mualimin, J & Ibrahim, A. (2021). Gambaran gejala depresi pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas mulawarman. *Jurnal Sains dan Kesehatan*, 3(5).
- Faraci, P., & Tirrito, A. (2013). Fifty years studying the beck depression inventory (BDI) factorial stability without consistent results: a further contribution. *Clinical Neuropsychiatry*, 10, 1-6.
- Gordon, W.V., Shonin, E., & Garcia-Campayo, J. (2017). The mandala of the present moment. *Mindfulness in practice. Springer*. DOI 10.1007/s12671-017-0779-x
- Gorichanaz, T. (2019). Self-portrait, selfie, self: notes on identity and documentation in the digital age. *Journal Information*, 10, 297, doi:10.3390/info10100297
- Hanes, M.J. (1995). Clinical application of the "scribble technique" with adults in an acute inpatient psychiatric hospital. *Art Therapy: Journal of The American Art Therapy Association*, 12(2), 111-117.
- Hasanah, U., Fitri, N. L., Supradi. & PH, Livana. (2020). Depresi pada mahasiswa selama masa pandemi covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4), 421-424.
- Hayani, I. M. N. & Wulandari, P. Y. (2017). Perbedaan kecenderungan perilaku agresi ditinjau dari harga diri pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 6, 32-42.

- Hooley, Jill M., Butcher, James N., Nock, Matthew K. & Mineka, Susan. (2018). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Hulukati, Wenny & Djibrán, Moh. Rizki. (2018). Analisa tugas perkembangan mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri gorontalo. *Jurnal Bikotetik*, 2(1), 73-114.
- Hui, Ha Ming & Ma'rof, A.M. (2019). Improving undergraduate students' positive affect through mindful art therapy. *International Journal of Academic Research in Progressive Education & Development*, 8(4), 757-777.
- Ihsanuddin, M. R., & Taurusta, C. (2021). Depression Diagnosis Application Using Beck Depression Inventory Method with Visual Novel Game. *Procedia of Engineering and Life Science*, 2.
- Karmakar, T., & Behera, S.K. 2017. Depression among the college students: An empirical study. *Educational quest: An Int. J. of Education and Applied Social Science*: 8(1), 163-170.
- Kurnia, A., dan Ediaty, A. (2018). Pengaruh coloring mandala terhadap negative emotional state pada mahasiswa (studi eksperimen dengan mixed method). *Jurnal Empati*, 7(2), 160-166.
- Kusuma, M. D. S., Nuryanto, I Kadek & Sutrisna, I P. G. (2021). Tingkat gejala depresi pada mahasiswa program studi sarjana keperawatan di institut teknologi dan kesehatan (ITEKES) bali. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 5(1), 29-34.
- Locher, C., Meier, S., & Gaab, J. (2019). Psychotherapy: a world of meanings. *Frontiers in Psychology*, 10, 1-8.
- Maharani, E.A. (2016). Pengaruh pelatihan berbasis mindfulness terhadap tingkat stres pada guru paud. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 9(2), 100-110.
- Man, N. J. K. & Ho, R. T. H. (2014). Affect regulation and treatment for depression and anxiety through art: Theoretical ground and clinical issues. *Annals of depression and anxiety. Annals of Depression and Anxiety*, 1(2), 1-6.
- Masruhah, U. (2019). Efektivitas kegiatan menggambar (modifikasi art therapy) untuk mereduksi stres akademik siswa kelas XII SMA negeri 1 pati. *Skripsi*. Universitas Negeri Semarang
- Meghani, S. H., Peterson, C., Kaiser, D. H., Rhodes, J., Rao, H., Chittams, J., & Chatterjee, A. (2018). A pilot study of a mindfulness-based art therapy intervention in outpatients with cancer. *American Journal of Hospice and Palliative Medicine®*, 35(9), 1195-1200.
- Montes, S.A., Ledesma, R.D., Garcia, N.M., & Poo, F.M. (2014). The mindful attention awareness scale (MAAS) in an argentine population. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 47(1), 43-51.

- Monti, D. A., & Peterson, C. (2003). Mindfulness-based art therapy (MBAT). *Integrative Cancer Therapies*, 2(1), 81-83.
- Monti, D. A., Peterson, C., Kunkel, E.J.S., Hauck, W.W., Pequignot, E., Rhodes, L., & Brainard, G.C. (2006). A randomized, controlled trial of mindfulness-based art therapy (mbat) for women with cancer. *Psycho-Oncology*, 15, 363–373. DOI: 10.1002/pon.988
- Nisa, R. (2017). The influence of using five sense technique towards students descriptive text writing ability at the eight grade of SMP PGRI 6 bandar lampung in the academic year of 2017-2018. *Thesis*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Park, K., Jaekal, E., Yoon, S., Lee, S. H., & Choi, K. H. (2020). Diagnostic utility and psychometric properties of the Beck Depression Inventory-II among Korean Adults. *Frontiers in psychology*, 10, 2934.
- PDSKJI.org. (2020, Agustus). Masalah psikologis di era pandemi covid-19. Diakses pada 20 Januari 2022, <http://pdsjki.org/home>
- PDSKJI.org. (2020, Agustus). 5 Bulan Pandemi Covid-19 di Indonesia. Diakses pada 20 Januari 2022, <http://pdsjki.org/home>.
- Pivac, D., and Zemunik, Maja. (2020). The Self-Portrait as a Means of Self-Investigation, Self-Projection and Identification among the Primary School Population in Croatia. *CEPS Journal*, 10(4), 145-166. doi: 10.26529/cepsj.927
- Prasetyo, Y. (2016). Pengaruh latihan deep breathing terhadap peningkatan hasil skor total jarak panahan ronde nasional pada ukm panahan UNY. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(1), 27-35.
- Prtorić, A. V. (2012). Depression in University Students. https://www.researchgate.net/publication/262313859_Depression_in_University_Students.
- Rodríguez-Hidalgo, A.J, Pantaleón, Y., Dios, I., & Falla, D. (2020). Fear of covid-19, stress, and anxiety in university undergraduate students: a predictive model for depression. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-9. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.591797.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&d*. Bandung: Alfabet.
- Sukmaningrum, E. (2001). Terapi bermain sebagai salah satu alternatif penanganan pasca trauma karena kekerasan (domestic violence) pada anak. *Journal Psikologi*, 8(2), 14-23
- Sutjiato, M., & Tucunan, G. D. K. A. A. T. (2015). Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal Psikologi Unsrat*, 5(1), 30–42.
- Swerin, Michelle. (2019). *Mindfulness based art therapy, clinical and practical applications for children and families*. Cigna.
- Vidrine, J. I., Spears, C.A., Heppner, W.L., Reitzel, L.R., Marcus, M.T., Cinciripini, P.M., Waters, A.J., Li, Y., Nguyen, N.T.T., Cao, Y., Tindle, H.A., Fine, M., Safranek, L.V., &

- Wetter, D.W. (2017). Efficacy of mindfulness based addiction treatment (MBAT) for smoking cessation and lapse. *J Consult Clin Psychol.*, 84(8), 823-838.
- Vos, A. D., Strydom, H., Fouche, C. B., & Delpont, C. S. L. (2011). *Research at grass roots for the social sciences and human service professions (4nd Ed)*. South Africa: Van Schaik Publishers.
- Way, B.M., Creswell, J.D., Eisenberger, N. I. & Lieberman, M.D. (2010). Dispositional mindfulness and depressive symptomatology: Correlations with limbic and self-referential neural activity during rest. *Emotion*, 10(1), 12-24. doi: 10.1037/a0018312
- World Health Organization. (2021). Depression. Diakses melalui <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>.
- Yunus, M., dan Zaini, I. (2021). Sribble art: teknik pembelajaran menggambar ilustrasi di SMP negeri 1 kesamben jombang jawa timur. *Jurnal Seni Rupa*, Vol. 9(3), 220–233.