



RedWhitepress

Contents lists available at [Journal Redwhitepress](http://journal.redwhitepress.com)

Journal of Counseling and Educational Technology

ISSN: 2654-8194 (Print) ISSN: 2654-9786 (Electronic)

Journal homepage: <http://journal.redwhitepress.com/index.php/jcet>



Peran *art therapy* dalam menangani trauma pasca-bencana

Ananta Binnoura Pospos, Nofrializa Nofrializa, Ifdil Ifdil^{*}, Rima Pratiwi Fadli

Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Feb 22th, 2024

Revised Mar 23th, 2024

Accepted Jun 21th, 2024

Keywords:

Art therapy

Trauma pasca-bencana

Konseling trauma

Trauma psikologis

ABSTRACT

Bencana alam bukan hanya menyebabkan kerusakan fisik dan ekonomi, akan tetapi juga menyebabkan trauma psikologis atau luka pada penyintas. Proses pemulihan secara keseluruhan sering terhambat oleh trauma setelah bencana, terutama jika tidak diikuti dengan penanganan yang tepat. Dalam artikel ini, akan membahas bagaimana terapi seni dapat membantu proses dari pemulihan kesehatan mental bagi para penyintas pasca-bencana. Terapi seni mengajak orang melalui karya visual seperti lukisan atau gambar untuk mengungkapkan perasaan, ketakutan, dan harapan mereka. Ini membedakan terapi seni dari konseling konvensional yang bergantung pada kata-kata. Bagi mereka yang mengalami kesulitan atau ketakutan untuk menceritakan seluruh pengalaman traumatisnya secara langsung, metode ini sangat efektif. Kajian menunjukkan bahwa terapi seni dapat mengurangi kecemasan, gejala stres pascatrauma dan membantu penyintas untuk menemukan ketenangan. Terapi seni dapat membantu masyarakat yang terdampak bencana mengubah rasa sakit yang dialami menjadi sebuah proses dalam penyembuhan yang kreatif serta bermakna dengan menggunakan pendekatan yang halus dan menyenangkan..



© 2024 The Authors. Published by Redwhitepress.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>)

Corresponding Author:

Ifdil Ifdil,

Universitas Negeri Padang

Email: ifdil@konselor.org

Pendahuluan

Bencana besar, seperti tsunami, banjir, erupsi gunung aktif ataupun gempa bumi, biasanya diukur dengan melihat berapa banyak bangunan yang runtuh, berapa banyak kerugian ekonomi, dan berapa banyak korban jiwa (Hermon, 2015). Namun, trauma psikologi yang merupakan lapisan yang lebih halus namun sama berbahayanya berada di balik angka-angka tersebut. Saat suara bencana mereda dan bantuan logistik mulai datang, para penyintas merasa bahwa perjuangan sebenarnya baru saja dimulai.

Bencana alam seperti gempa, tsunami, banjir, atau aktivitas vulkanik, tidak hanya membawa kerusakan fisik, tetapi juga memberikan efek emosional yang kuat bagi para penyintas. Perasaan kehilangan, kebingungan, dan tekanan yang muncul setelah bencana sering kali memiliki konsekuensi jangka panjang bagi kesehatan mental individu maupun komunitas. Dalam situasi darurat seperti ini, sangat krusial untuk mengembangkan daya tahan mental agar kehidupan dapat berlanjut dan pemulihan dapat dicapai dengan baik. Salah satu komponen penting dalam strategi ini adalah adanya dukungan psikososial yang terstruktur dan berkelanjutan (Dückers et al., 2022).

Kehilangan secara mendadak, ancaman kematian, dan hilangnya rasa aman seringkali menyebabkan luka psikologis yang lebih lama bertahan daripada puing-puing bangunan yang dibersihkan. Luka batin dalam yang disebabkan oleh bencana, seperti kehilangan anggota keluarga, hilangnya tempat tinggal, atau ancaman kematian yang mendadak. Jika tidak ditangani dengan cara yang tepat, keadaan ini bisa berkembang menjadi

gangguan kesehatan mental yang berkelanjutan seperti trauma, kecemasan patologis, dan depresi berat, yang menghambat seseorang untuk menjalani kehidupan sehari-hari secara normal (Panggalo et al., 2024).

Bencana alam tidak hanya menghancurkan infrastruktur secara keseluruhan, tetapi juga menyebabkan kerusakan psikologis para penyintas (Makwana, 2019). Di balik jumlah orang yang kehilangan harta benda, terdapat ribuan orang yang mengalami PTSD, kecemasan akut, dan rasa kehilangan yang sulit diungkapkan dengan kata-kata. Trauma ini seringkali melekat pada ingatan, membuat pendekatan terapi bicara konvensional kadang-kadang tidak efektif karena keterbatasan bahasa dalam memproses emosi yang terlalu menyakitkan.

Di sinilah terapi seni atau *art therapy*, berfungsi sebagai sarana penting untuk berkomunikasi. Terapi seni menawarkan medium ekspresi melalui garis, warna, dan bentuk daripada memaksa penyintas untuk berbicara. Ini bukan tentang keahlian artistik atau estetika; itu tentang memberikan bentuk visual pada trauma yang abstrak. Penyintas mendapatkan ruang aman untuk mengeluarkan konflik batin mereka dengan memindahkan beban emosional mereka dari dalam ke atas kertas atau tanah liat.

Menurut American Art Therapy Association (Vick, 2012), terapi seni adalah suatu cara untuk mendukung kesehatan mental dengan memanfaatkan media seni, proses kreatif, dan karya seni yang dihasilkan untuk memahami emosi, menyelesaikan konflik emosional, meningkatkan kesadaran diri, mengatasi perilaku negatif dan kecanduan, melatih keterampilan sosial, memperbaiki realitas, menurunkan kecemasan, dan meningkatkan rasa percaya diri dalam kelompok. Dalam praktik ini, terapi seni dilakukan melalui aktivitas menggambar tanpa batas, melukis perasaan, teknik penulisan, dan teknik bercerita secara bebas yang ditujukan untuk membantu anak-anak yang mengalami trauma akibat gempa bumi yang mereka alami.

Dalam artikel ini, penulis akan mengeksplorasi berbagai cara intervensi terapi seni dapat berkontribusi pada proses pemulihan trauma setelah bencana. Mulai dari menstabilkan kondisi emosional di fase darurat, hingga membangun kembali resiliensi dan narasi diri yang baru bagi para penyintas. Kita dapat melihat bahwa *art therapy* bukan sekadar hiburan, tapi merupakan alat penyembuhan yang kuat untuk mengembalikan martabat dan kesehatan mental individu di tengah kerusakan bencana.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kajian literatur (*literature review*) dengan metode deskriptif-kualitatif untuk menganalisis peran *art therapy* dalam menangani trauma psikologis pasca-bencana. Pendekatan kajian literatur dipilih karena memungkinkan peneliti mengidentifikasi, mengkaji, serta mensintesis berbagai hasil penelitian ilmiah terkait efektivitas *art therapy* dalam konteks pemulihan psikologis penyintas bencana. Kajian literatur merupakan metode yang relevan untuk memperoleh pemahaman konseptual dan empiris mengenai suatu fenomena berdasarkan sumber-sumber ilmiah yang telah dipublikasikan sebelumnya (Snyder, 2019).

Data penelitian berasal dari berbagai artikel ilmiah, buku akademik, dan dokumen penelitian yang relevan dengan tema trauma pasca-bencana dan *art therapy*. Penelusuran literatur dilakukan melalui database ilmiah seperti Google Scholar, Scopus, Semantic Scholar, dan Garuda dengan menggunakan kata kunci: "*art therapy*," "*post-disaster trauma*," "*psychological trauma*," "*trauma healing*," "*expressive therapy*," dan "*mental health after disaster*". Proses pencarian dilakukan terhadap publikasi pada rentang tahun 2015–2025 agar data yang diperoleh tetap aktual dan relevan dengan perkembangan penelitian terkini mengenai kesehatan mental dan intervensi psikososial pasca-bencana. Penggunaan sumber ilmiah terkini penting dalam kajian literatur agar hasil analisis memiliki validitas akademik yang kuat dan sesuai dengan perkembangan keilmuan mutakhir (Xiao & Watson, 2019).

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) artikel atau buku yang membahas *art therapy* atau terapi ekspresif; (2) penelitian yang berkaitan dengan trauma psikologis akibat bencana alam; (3) publikasi ilmiah yang memiliki relevansi dengan kesehatan mental, konseling, atau psikologi trauma; dan (4) sumber yang tersedia secara lengkap (*full text*). Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup artikel yang tidak memiliki keterkaitan langsung dengan trauma pasca-bencana, artikel opini nonilmiah, serta publikasi yang tidak memiliki kejelasan metodologis. Seleksi sumber dilakukan secara bertahap melalui identifikasi judul, abstrak, dan isi artikel untuk memastikan kesesuaian dengan fokus penelitian.

Teknik analisis data menggunakan analisis isi (*content analysis*). Analisis isi dilakukan dengan cara mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari berbagai sumber literatur, kemudian mengelompokkan informasi berdasarkan aspek-aspek tertentu seperti konsep *art therapy*, bentuk trauma pasca-bencana, mekanisme psikologis penyembuhan, serta efektivitas intervensi terapi seni terhadap pemulihan emosional penyintas.

Analisis isi memungkinkan peneliti memahami makna, pola, dan kecenderungan informasi secara sistematis sehingga dapat menghasilkan interpretasi yang mendalam terhadap fenomena yang diteliti (Krippendorff, 2018).

Untuk menjaga kredibilitas data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber dengan membandingkan hasil dari berbagai literatur dan penelitian terdahulu. Selain itu, peneliti juga melakukan proses *critical reading* terhadap setiap sumber untuk memastikan kualitas akademik, konsistensi teori, serta relevansi hasil penelitian dengan konteks trauma pasca-bencana. Dengan prosedur tersebut, hasil kajian diharapkan mampu memberikan gambaran komprehensif mengenai kontribusi *art therapy* sebagai pendekatan psikososial dalam membantu pemulihan kesehatan mental penyintas bencana.

Pembahasan

Konsep Art Therapy

Salah satu bentuk intervensi psikologis yang semakin populer dalam kurun waktu terakhir adalah terapi seni (*art therapy*). *Art therapy* muncul untuk pertama kalinya pada sekitar tahun 1940, dengan Adrian Hill di Inggris yang menggunakannya dengan menggambar. Hill mengatakan bahwa *art therapy* membantunya pulih dari TBC. Di tahun yang sama, psikolog Margaret Naumburg juga mencoba menggunakan seni terapi dalam praktiknya. Menurut Naumburg (2001) ini adalah tempat awal perkembangan *art therapy*. Pada akhir tahun 60-an, Naumburg meresmikan *art therapy* sebagai program resmi untuk ilmu yang independent di Amerika Serikat.

Art therapy telah banyak digunakan dalam berbagai masalah medis pada orang dewasa dan anak-anak (Malchiodi, 2003). *Art therapy* sering dianggap sebagai keterampilan atau teknik, dan jarang dilihat sebagai modalitas terapi. Banyak tujuan yang disesuaikan dengan kebutuhan setiap orang mempengaruhi hubungan terapeutik antara ahli dan klien. Ini disebabkan oleh kemungkinan bahwa anggota profesional dapat mengaplikasikan terapi seni dengan menggambar untuk tujuan terapi dan diagnosis. Profesi seperti pekerja komunitas sosial, guru, dan terapis (Yusa et al., 2025).

Art therapy adalah jenis terapi yang menggunakan proses seni, seperti menggambar hubungan terapeutik sebagai representasi visual untuk membantu terapis memahami klien dan tekanan mereka. British of Art Therapy (dalam Hogan, 2001) mendefinisikan *art therapy* sebagai suatu psikologi terapi yang menggunakan seni sebagai sebuah alat untuk dapat berkomunikasi. Menurut Chiang et al (2019) menggambar, drama, melukis, menulis, serta music ialah media utama dalam terapi seni. Sedangkan menurut Putri et al (2021), *art therapy* merupakan jenis psikoterapi yang menggunakan seni sebagai media utamanya untuk membantu orang yang mengalami gangguan mental atau tekanan psikologis agar merasa tenang dan untuk meningkatkan kesadaran diri bagi seseorang yang memiliki tekanan psikologis.

Benson (Malchiodi, 2003), juga menjelaskan bahwa gambar dapat menimbulkan sensasi seperti kesenangan, ketakutan, kecemasan, atau ketenangan dan ada bukti bahwa mereka dapat mengubah suasana hati dan bahkan menimbulkan rasa kesejahteraan (ketenangan, keamanan, dan keselamatan). Menghasilkan karya seni bukanlah tujuan *art therapy*. Sebaliknya, terapi seni menekankan kebebasan untuk berkomunikasi melalui karya seni. Selain itu, terapi seni juga dapat dijelaskan sebagai kegiatan membuat karya seni untuk memenuhi kebutuhan emosional dan psikologis seseorang. Semua orang, baik yang sudah berbakat maupun yang tidak.

Art therapy adalah “Bahasa kedua” dalam konseling pasca bencana. Dengan menggunakan seni, konselor dapat menjangkau lapisan trauma yang lebih dalam, yang membantu penyembuhan yang lebih baik dan membantu penyintas menghiduokan kembali cerita hidup mereka yang telah putus akibat bencana. Terapi seni sangat bagus untuk menangani trauma pada anak-anak, karena kemungkinan ekspresi emosi melalui proses kreatif seperti menggambar, mewarnai, dan bercerita tanpa banyak bicara (Sulistiyanti, 2018).

Trauma seni menggunakan proses kreatif melalui media seni dapat membantu orang mengungkapkan diri, mengelola stress, menjadi percaya diri, dan memperoleh keterampilan coping. *Art therapy* dapat membantu orang dari berbagai usia dalam menyampaikan perasaan mereka, seperti rasa takut ditolak, stress, marah, tidak percaya diri, dan kecemasan. *Art therapy* juga dapat membantu orang dari berbagai usia mengeluarkan atau mengekspresikan perasaan mereka yang tidak dapat diungkapkan secara verbal atau lisan. Hal ini dapat dilakukan dengan metode menggambar. Metode menggambar, yang dapat dikatakan bahwa termasuk mudah untuk diterapkan, membantu orang agar dapat memahami pandangan serta perasaan mereka dan berusaha menemukan cara untuk menyelesaikan masalah mereka.

Konsep Trauma Pasca-Bencana

Tingkat kerawanan bencana alam di Indonesia sangat tinggi. Tidak diragukan lagi, kehilangan orang terdekat adalah pengalaman yang paling menyedihkan bagi Sebagian orang. Jika luka tersebut terus tersimpan dalam diri tanpa diurai, itu akan menjadi trauma terhadap peristiwa yang pernah terjadi. Trauma adalah kondisi

yang menghalangi seseorang untuk melupakan peristiwa yang menyedihkan dan berdampak negatif. Penderita trauma mungkin mengalami kesulitan untuk mempertahankan emosi yang stabil saat mengingat peristiwa tersebut. Trauma dapat disebabkan oleh beberapa peristiwa, seperti bencana alam, kekerasan seksual, atau kehilangan orang yang disayangi (Norris & Wind, 2009). Trauma yang dibiarkan selama bertahun-tahun dapat menyebabkan gangguan mental, salah satunya kecemasan. Trauma seringkali tidak nampak dan muncul dalam keheningan.

Gejala trauma setelah bencana dapat berbeda-beda. Perubahan tingkah laku, misalnya menangis secara berlebihan, tantrum, munculnya ketakutan, kembali mengompol, sikapnya menjadi sangat agresif atau kebalikannya menjadi sangat pendiam, masalah tidur, dan penurunan nafsu makan, adalah tanda trauma pascabencana yang terjadi pada anak-anak. Namun, pada orang dewasa, trauma dapat ditandai dengan mimpi yang buruk, flashback tentang kejadian bencana yang telah terjadi, kecemasan secara berlebihan, lebih mudah panik, kesulitan tidur, dan keluhan fisik tanpa alasan medis yang jelas. Jika seseorang menyaksikan atau mengalami bencana alam yang mengancam jiwa, seperti gempa bumi, banjir, atau tanah longsor, mereka mengalami respons emosional, psikologis, dan fisik yang intens dan negatif yang dikenal sebagai trauma akibat bencana (Kozu & Gibson, 2020). Kondisi ini memicu ketakutan, ketidakberdayaan, dan gangguan mental yang berkelanjutan jika tidak ditangani dengan tepat oleh tenaga profesional.

Dampak bencana adalah hasil dari peristiwa bencana. Bencana dapat mencakup korban jiwa, luka-luka, pengungsian, kerusakan infrastruktur atau aset, lingkungan atau ekosistem, politik, hasil dari pembangunan, serta dampak terhadap hal lainnya yang dimana pada akhirnya bisa menurunkan tingkat kesejahteraan dari masyarakat (Pertiwi & Nurjanah, 2024). Ini termasuk dampak ekonomi, sosial, dan psikologis. Tingkat ancaman (bahaya), kerentanan (kerentanan), dan kemampuan untuk menangani bencana menentukan besar kecilnya dampak bencana (Cannon, 2000).

Sangat disarankan untuk mendapatkan bantuan medis jika trauma sering muncul kembali dan semakin sering terjadi setiap hari. Karena hal ini, seseorang dapat mengembangkan gangguan stres pasca trauma (PTSD) jika dibiarkan terus menerus tanpa mendapatkan pertolongan terapis profesional. Rasa trauma yang terus dibiarkan umumnya menyebabkan seseorang dapat mengidap PTSD. Terdapat banyak konsekuensi negatif yang dapat memengaruhi kehidupan seseorang jika sampai PTSD berkembang. Untuk menangani trauma pada tahap awal, baik perseorangan maupun kelompok, art therapy merupakan salah satu menjadi terapi alternatif (Setiyowati, 2023).

Trauma bisa menurunkan keseimbangan tubuh, menyebabkan kecemasan, perubahan suasana hati, dan rasa takut. Kebugaran fisik adalah salah satu dari berbagai macam cara untuk dapat menghilangkan trauma dan mencegah perkembangan PTSD. Olahraga tidak hanya melepaskan endorfin, tetapi juga membantu memperbaiki sistem saraf. Dengan cara ini, rasa trauma dapat berkurang secara bertahap (Motta, 2023). Selain itu, banyak orang yang mengalami trauma berusaha untuk menghindari orang lain dengan mengisolasi diri. Namun, metode ini hanya bisa memperparah keadaan, sehingga rasa sedih yang berlarut-larut. Dengan tetap berkomunikasi bersama orang lain, penyintas bisa menghindari waktu sendirian dan mungkin bercerita tentang trauma yang mereka alami. Penyintas juga bisa meminta dukungan dari orang-orang yang mereka kenal untuk membantu mereka melewati masa sulit tersebut. Selain itu, akan sangat membantu untuk menyembuhkan trauma penyintas dengan segera mendapatkan bantuan dari seorang terapis profesional.

Peran Art Therapy terhadap Trauma Pasca-Bencana

Trauma psikologis adalah kondisi mental yang disebabkan oleh kejadian traumatic. Kejadian traumatic dapat terjadi sekali, berlangsung lama, ataupun berulang. Individu dipaksa untuk mengatasi dan menggabungkan emosi dan pikiran mereka karena kejadian traumatic tersebut. Trauma fisik ataupun tidak, bisa menyebabkan trauma psikologis juga. Faktor-faktor yang menyebabkan trauma psikologis termasuk pelecehan seksual, kekerasan, ancaman, atau bencana. Akan tetapi, tidak semua penyebab tersebut berpengaruh pada semua orang dengan cara yang sama. Ada orang yang dapat mengatasi masalah tersebut, tetapi orang lain tidak dapat mengatasi emosi dan ingatan tentang peristiwa traumatis yang pernah mereka alami. Individu yang mengalami trauma juga menunjukkan perilaku yang menghindari peristiwa, tempat, atau situasi yang sama terkait dengan trauma sebelumnya. Mereka akan panik jika mereka melihat pemicu apa pun. Jika mereka melihat yang menjadi pemicu trauma, apapun jenis pemicunya, mereka akan panik, stres, marah, atau disosiasi (Kenedi, 2024).

Art therapy sebagai terapi psikologis untuk trauma mempengaruhi emosi, kognisi, dan perilaku. Terapi art sangat penting untuk memobilisir sensori yang menyimpan trauma pada sistem limbik (Eva et al., 2021). Art therapy juga dapat membantu mengatasi ingatan eksplisit dan implisit tentang trauma (Hidayati & Ahyani, 2023). Dalam otak manusia, memori terdiri dari dua jenis: memori eksplisit (sadar, fakta, konsep, dan ide) dan memori implisit (sensori dan emosional). Melalui cerita dalam karya seni, individu dapat mengeksplorasi jenis

memori dan mengetahui mengapa mereka sedih. *Art therapy* juga membantu individu untuk memahami dan merasakan hal yang terjadi saat ini saat mereka menciptakan makna dari pengalaman yang membuat trauma.

Dari perspektif neurobiologi, terapi seni dianggap sangat signifikan karena trauma pasca-bencana sering kali merusak pengaturan sistem saraf dan meningkatkan respons "melawan-lari-beku" dengan mengaktifkan limbik dan amigdala (Malchiodi, 2020). Hal ini menyebabkan peningkatan sensitivitas terhadap pemicu, sehingga gejala hiperarousal, kilas balik, dan penghindaran sering kali terjadi. Dalam keadaan seperti itu, terapi seni berfungsi sebagai pendekatan dari bawah ke atas, yang memulai proses penyembuhan dari fisik dan indra menuju cara berpikir, serta mendukung proses dari atas ke bawah ketika seseorang mulai menyusun pengalaman ke dalam bentuk narasi dan simbol visual (King, 2016). Metode ini sangat sesuai untuk para penyintas bencana yang sering kehilangan kemampuan berkomunikasi atau mengalami kesulitan dalam mendeskripsikan pengalaman mereka secara verbal.

Selanjutnya, terapi seni menciptakan ruang psikologis yang aman bagi seseorang untuk bergerak perlahan dalam konteks simbolis. Aktivitas melukis, mewarnai, atau menciptakan karya seni dapat menurunkan aktivitas fisik dan memperluas kapasitas emosional (jendela toleransi), sehingga individu tidak langsung terjebak dalam kondisi hiperarousal atau disosiasi saat menggambarkan trauma (Malchiodi, 2020). Karya seni bertindak sebagai "pelindung" yang memungkinkan seseorang mendekati ingatan traumatis tanpa sepenuhnya dikuasai oleh emosi yang mendalam. Dalam konteks pasca-bencana, hal ini sangat penting karena penyintas seringkali menghadapi berbagai pemicu yang kembali muncul (seperti suara sirene, hujan lebat, atau gambar bencana di televisi) yang dapat menghidupkan kembali kenangan traumatis (Satro Harmendo et al., 2025).

Terapi seni juga memainkan peranan penting dalam integrasi ingatan yang menyakitkan. Ingatan eksplisit terkait peristiwa bencana sering kali terpecah dan kacau, sementara ingatan implisit muncul dalam bentuk sensasi tubuh, mimpi buruk, atau reaksi fisik yang tiba-tiba muncul tanpa penjelasan verbal yang jelas (Haeyen & Staal, 2021). Dengan menggunakan gambar, warna, dan simbol, individu dapat menyatukan kedua jenis ingatan ini, sehingga pengalaman yang sebelumnya terasa "terpidana" di dalam tubuh dapat secara bertahap diakses, diatur, dan dikonversi menjadi narasi yang lebih konsisten. Proses ini sangat penting untuk mengurangi gejala PTSD seperti kilas balik, mimpi buruk, dan pengulangan ingatan traumatis yang tak diinginkan (Haeyen & Staal, 2021). Selain itu, terapi seni mendukung usaha pemulihan identitas dan arti diri setelah mengalami trauma. Bencana sering kali mengganggu rasa aman, kontrol, dan makna hidup seseorang, sehingga para korban sering kali mengalami kebingungan identitas dan kehilangan harapan (Rizky et al., 2025). Di tengah situasi seperti ini, karya seni berfungsi sebagai sarana ekspresi yang memungkinkan individu untuk merajut kembali narasi tentang diri mereka, menerima kehilangan, sekaligus menunjukkan kekuatan dan ketahanan yang ada dalam diri mereka (Schnitzer et al., 2021). Melalui dialog dengan terapis dan pemahaman terhadap makna simbol-simbol dalam karya, individu dapat mengembangkan gambaran diri yang lebih mendalam dan tidak terbatas pada perannya sebagai korban.

Dalam situasi setelah bencana, sejumlah penelitian menunjukkan bahwa program terapi seni kelompok mampu mengurangi gejala kecemasan dan stres pada anak-anak serta remaja (Schnitzer et al., 2021). Kegiatan seni yang dilakukan secara kolektif tidak hanya mendukung ekspresi diri, tetapi juga memperkuat jaringan sosial, menciptakan rasa komunitas, dan mengubah pengalaman traumatis menjadi sesuatu yang lebih lumrah. Hal ini sangat penting dalam konteks masyarakat yang mengalami trauma secara kolektif, karena terapi seni dapat berkontribusi pada program pemulihan mental komunitas yang berkelanjutan.

Umumnya, terapi seni menawarkan perspektif yang kompleks: ia beroperasi pada aspek emosional dan sensorik melalui sistem limbik, membantu menghubungkan ingatan yang tidak disadari dan disadari, serta mendukung pemulihan identitas dan makna diri setelah suatu bencana. Pendekatan ini mengintegrasikan dasar neurologis dari trauma dengan prinsip psikoterapi eksorialis, sehingga layak untuk dipertimbangkan sebagai metode terapi pelengkap dalam program penanganan trauma psikologis pasca-bencana.

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis literatur ilmiah, dapat disimpulkan bahwa *art therapy* efektif digunakan untuk mengatasi trauma pascabencana. Trauma adalah kondisi yang menghalangi seseorang untuk melupakan peristiwa yang menyedihkan dan berdampak negatif. Penderita trauma mungkin mengalami kesulitan untuk mempertahankan emosi yang stabil saat mengingat peristiwa tersebut. Individu yang mengalami trauma juga akan menunjukkan ciri-ciri perilaku yang menghindari peristiwa, tempat, atau situasi yang sama terkait dengan trauma sebelumnya. Mereka akan panik jika mereka melihat pemicu apa pun. Jika mereka melihat yang menjadi pemicu trauma, apapun jenis pemicunya, mereka akan panik, stres, marah, atau disosiasi. Dengan *art therapy*, dapat membantu orang dari berbagai usia mengeluarkan atau mengekspresikan perasaan mereka yang tidak dapat diungkapkan secara verbal ataupun lisan.

Referensi

- Cannon, T. (2000). Vulnerability analysis and disasters. *Floods*, 1, 45–55.
- Chiang, M., Reid-Varley, W. B., & Fan, X. (2019). Creative art therapy for mental illness. *Psychiatry Research*, 275, 129–136.
- Dückers, M., van Hoof, W., Willems, A., & Te Brake, H. (2022). Appraising evidence-based mental health and psychosocial support (MHPSS) guidelines—PART II: A content analysis with implications for disaster risk reduction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13), 7798.
- Eva, E., Affifah, G. H., Hanun, I. N., & Solihin, S. (2021). Efektivitas art therapy dalam membantu mencerdaskan emosional pada anak kelas 1-6 madrasah desa jagabaya. *Proceedings UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 1(22), 74–91.
- Haeyen, S., & Staal, M. (2021). Imagery rehearsal based art therapy: Treatment of post-traumatic nightmares in art therapy. *Frontiers in Psychology*, 11, 628717.
- Hermon, D. (2015). Geografi bencana alam. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers.
- Hidayati, F. U., & Ahyani, L. N. (2023). Pengaruh Visual Art Therapy dalam Menurunkan Post Traumatic Stress Disorder pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 8(1), 99–111.
- Hogan, S. (2001). *Healing arts: The history of art therapy*. Jessica Kingsley Publishers.
- Kenedi, G. (2024). *Konseling Traumatis*. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(1), 272–278.
- King, J. L. (2016). *Art therapy, trauma, and neuroscience*. In *Theor. Pract. Roadledge*.
- Kozu, S., & Gibson, A. (2020). Psychological effects of natural disaster: traumatic events and losses at different disaster stages. In *The intersection of trauma and disaster behavioral health*. Springer.
- Makwana, N. (2019). Disaster and its impact on mental health: A narrative review. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(10), 3090–3095.
- Malchiodi, C. A. (2003). *Art therapy and the brain*. Guilford Publications.
- Malchiodi, C. A. (2020). *Trauma and expressive arts therapy: Brain, body, and imagination in the healing process*. Guilford Publications.
- Motta, R. W. (2023). Exercise and Secondary Trauma. In *Secondary Trauma: Silent Suffering and Its Treatment* (pp. 83–95). Springer.
- Naumburg, M. (2001). Spontaneous art in education and psychotherapy. *American Journal of Art Therapy*, 40(1), 46.
- Norris, F. H., & Wind, L. H. (2009). The experience of disaster: Trauma, loss, adversities, and community effects. *Mental Health and Disasters*, 29–44.
- Panggalo, I. S., Arta, S. K., Qarimah, S. N., Adha, M. R. F., Laksono, R. D., Aini, K., Kirana, S. A. C., & Judijanto, L. (2024). *Kesehatan Mental*. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Pertiwi, Z., & Nurjanah, S. (2024). Pengaruh Coloring Art Therapy terhadap Activity Daily Living pada Orang dengan Gangguan Jiwa di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Purwareja Klampok 1. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 4(3), 1247–1254.
- Putri, D. R., Fillianto, A. D. C., & Iriyanto, J. B. (2021). Implementasi art therapy untuk meningkatkan coping stress terkait permasalahan perkembangan di usia remaja. *Jurnal Talenta Psikologi*, 16(2), 35–43.
- Rizky, C. G., Silviana, D., Safira, N. S., Amaniyya, A., & Mawarpury, M. (2025). Resiliensi pascabencana: Eksplorasi pengalaman sosial dan emosional penyintas tsunami Aceh. *Jurnal Integrasi Riset Psikologi*, 3(2), 35–49.
- Satro Harmendo, Z., Verolyna, D., & Afrizal, A. (2025). *Intervensi Psikososial Oleh Mudo Sosial Ekspedisi pada Anak Pasca Bencana Banjir Di Talang Donok Kabupaten Lebong*. Institut Agama Islam Negeri Curup.
- Schnitzer, G., Holttum, S., & Huet, V. (2021). A systematic literature review of the impact of art therapy upon post-traumatic stress disorder. *International Journal of Art Therapy*, 26(4), 147–160.
- Setiyowati, A. J. (2023). *Konseling Trauma Dalam Perspektif Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Media Nusa Creative (MNC Publishing).
- Sulistiyanti, E. (2018). *Layanan konseling art therapy untuk mengatasi trauma anak korban bullying di sekolah*. 1st ASEAN School Counselor Conference on Innovation and Creativity in Counseling.
- Vick, R. M. (2012). A brief history of art therapy. In C. A. Malchiodi (Ed.), *Handbook of art therapy* (9th ed.). Guilford Press.
- Yusa, I. M. M., Sutomo, N. Z., Susanto, M. R., Sukmarani, S., Wahyudi, T., Sari, S. M., & Priyanto, O. C. (2025). *Buku Ajar Terapi Seni*. Sonpedia Publishing Indonesia..