

**TERAPI MELUKIS UNTUK MEMBANTU MENURUNKAN  
DEPRESI PADA REMAJA**

**LAPORAN PENELITIAN TERAPAN**



**Ketua Peneliti**

**Nama Peneliti** : Nunuk Nur Shokiyah, S.Ag., M.Si.  
**NIDN** : 0014117307

**Anggota Peneliti**

**Nama** : Syamsiar, S.Pd., M.Sn  
**NIDN** : 0012027504

**Dibiayai DIPA ISI Surakarta Nomor: SP DIPA -042.01.2.400903/2019  
Tanggal 5 Desember 2018**

**Direktorat Jendral Penguatan Riset dan Pengembangan,  
Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi  
Sesuai dengan Surat Perjanjian Pelaksanaan Penelitian Terapan (Kelompok)  
Tahun Anggaran 2019  
Nomor: 6861/IT6.1/LT/2019**

**INSTITUT SENI INDONESIA SURAKARTA  
OKTOBER 2019**

HALAMAN PENGESAHAN

**Judul Penelitian** : Terapi Melukis Untuk Membantu Menurunkan Depresi Pada Remaja

**Ketua Peneliti**

a. Nama Lengkap : Nunuk Nur Shokiyah, S.Ag., M.Si.  
b. NIDN : 0014117307  
c. Jabatan Fungsional : Lektor  
d. Jabatan Struktural : -  
e. Fakultas/Jurusan : FSRD/Seni Rupa Murni  
f. Alamat Institusi : Institut Seni Indonesia (ISI) Surakarta  
g. Telp/Faks/E-mail : [08122624170/nurs\\_tof@yahoo.com](mailto:08122624170/nurs_tof@yahoo.com)

**Anggota Peneliti**

a. Nama Lengkap : Syamsiar, S.Pd., M.Sn  
b. NIP : 197502122004012001  
c. Jurusan : Seni Rupa Murni  
Lama Penelitian Pemula : 6 Bulan  
Biaya Penelitian : Rp. 16.500.000  
(Enam Belas Juta lima ratus ribu Rupiah)

Surakarta, 29 Oktober 2019

Mengetahui,

Dekan Fakultas Seni Rupa Dan Desain

Ketua Peneliti



Joko Budhiwiyanto., S.Sn., M.A.  
NIP. 19720708 200312 1 001

Nunuk Nur Shokiyah, S.Ag., M.Si.  
NIP 19311142006042002



Menyetujui  
Ketua LPPMPP ISI Surakarta

Dr. Slamet M. Hum  
NIP 196705271993031002

## DAFTAR ISI

1. Halaman Pengesahan.....	2
2. Daftar Isi.....	3
3. Abstrak.....	4
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	<b>6</b>
A. Latar Belakang Penciptaan.....	6
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan dan Luaran.....	8
<b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	<b>9</b>
A. Penelusran Pustaka.....	9
B. Landasan Teori.....	10
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	<b>13</b>
A. Identifikasi variabel.....	13
B. Subyek Penelitian.....	13
C. Alat Ukur Penelitian.....	14
D. Validitas.....	14
E. Rancangan Eksperimen.....	15
F. Analisis Data.....	15
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	<b>15</b>
A. Persiapan Penelitian.....	17
B. Pelaksanaan Penelitian dan Pengolahan Data.....	18
C. Pembahasan.....	36
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	<b>39</b>
A. Kesimpulan.....	39
B. Saran.....	40
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>41</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>44</b>

# TERAPI MELUKIS UNTUK MEMBANTU MENURUNKAN DEPRESI PADA REMAJA

## ABSTRAK Nunuk

Nur Shokiyah

Penelitian ini bertujuan untuk menjadikan seni sebagai media terapi dan mengetahui sejauhmana terapi melukis mampu menurunkan tingkat depresi pada Remaja . Penelitian ini adalah penelitian eksperimen, remaja yang sedang mengalami depresi bersedia menjadi subjek penelitian, remaja tersebut mengalami depresi disebabkan karena disharmoni keluarga. Pengukuran tingkat Depresi menggunakan skala depresi Geriatric.

Subjek kemudian diminta untuk mengisi skala depresi sebanyak tiga kali yaitu sebelum terapi (*pre test*), sesaat setelah terapi (*post test 1*) dan 2 minggu setelah terapi (*Post test 2/ follow up*) serta diminta untuk menuliskan perkembangan emosinya selama terapi. Data dari skala dilengkapi dengan observasi, wawancara bersifat terbuka. Berdasarkan *pre test, post test 1 dan Post test 2* hasilnya ada perbedaan tingkat depresi pada remaja. Penelitian ini membuktikan bahwa melukis mampu membantu menurunkan depresi pada remaja, melalui kegiatan melukis, kemudian dilakukan pengamatan perilaku yang baik. Terlihat pada proses melukis remaja mampu mengekspresikan permasalahan yang dihadapi dituangkan kedalam lukisan. Melukis juga melatih remaja menumbuhkan kepercayaan dirinya, karena remaja dibiarkan untuk bebas berekspresi sesuai dengan yang diinginkan tanpa ada rasa terbebani, dan melepaskan semua hal yang membebani hidupnya kedalam lukisan.

KATA KUNCI: Terapi melukis, Remaja, Depresi.

# PAINTING THERAPY TO HELP REDUCE DEPRESSION IN ADOLESCENTS

ABSTRACT Nunuk

Nur Shokiyah

This study aims to make art as a therapeutic medium and find out how far painting therapy can reduce the level of depression in adolescents. This research is an experimental study, adolescents who are experiencing depression are willing to be the subject of research, adolescents are experiencing depression due to family disharmony. Depression level measurements using the Geriatric depression scale.

The subjects were then asked to fill in the depression scale three times before treatment (pre test), immediately after therapy (post test 1) and 2 weeks after therapy (Post test 2 / follow up) and asked to write down their emotional development during therapy. Data from the scale is supplemented by observation, interviews are open. Based on pre-test, post-test 1 and post-test 2 the results are differences in the level of depression in adolescents. This research proves that painting can help reduce depression in adolescents, through painting activities, and then observing good behavior. Seen in the process of painting teenagers are able to express the problems faced are poured into paintings. Painting also trains adolescents to grow their self-confidence, because adolescents are allowed to freely express their desires without feeling burdened, and release all things that burden their lives into painting.

**KEYWORDS:** Painting therapy, Youth, Depression.

## **BAB. I. PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masa remaja dikenal dengan masa stress yaitu terjadinya pergolakan emosi yang diiringi dengan pertumbuhan fisik yang pesat dan pertumbuhan psikis yang bervariasi. Pergolakan emosi yang terjadi pada remaja tidak terlepas dari bermacam pengaruh, seperti yang disebutkan oleh Fatimah, (2006) yaitu pengaruh lingkungan tempat tinggal, keluarga, sekolah dan teman-teman sebaya, serta aktivitas-aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Bila aktivitas-aktivitas yang dijalani di sekolah tidak memadai untuk memenuhi tuntutan gejolak energinya, remaja sering meluapkan kelebihan energinya ke arah yang negatif, misalnya tawuran.

Peran Keluarga sangat penting bagi tumbuh kembang remaja. Keluarga yang bahagia dan harmonis tentunya menjadi impian semua orang. Selain bisa membuat hati lebih tenang, keadaan keluarga yang harmonis juga berpengaruh baik terhadap kondisi psikologis remaja. Remaja merasa dirinya mendapat cukup kasih sayang dari kedua orang tua dan tumbuh dengan bahagia. Remaja yang menyaksikan pertengkaran orang tua dari waktu ke waktu cenderung kurang bahagia. Ia tidak seceria teman lainnya. Mereka pun merasa sendirin. Orang tua tidak cukup memberikan perhatian dan kasih sayang. Akibatnya, mereka merasa cemas atau bahkan mengalami depresi.

Depresi adalah gangguan psikologis dengan menurunnya suasana hati (mood), optimisme, konsentrasi dan motivasi serta kesedihan mendalam dengan menyalahkan diri sendiri yang disebabkan oleh berkembangnya pemikiran tidak logis dan mendominasi pola-pola kognitif (Beck, 1985; Horowitz & Garber, 2006). Hal tersebut akan menimbulkan penderitaan dalam satu atau lebih fungsi yang dianggap penting dalam hidup manusia seperti; perilaku, psikologis, biologis, serta hubungan manusia dengan lingkungan sosialnya (Hawton et al. 1993; Horowitz & Garber, 2006). Maka dari itu depresi pada remaja perlu segera ditangani.

Ada beberapa remaja yang tidak mudah mengungkapkan persoalan hidupnya ke orang lain, maka dari itu penanganan depresi pada remaja diperlukan cara yang tepat untuk menyelesaikan. Salah satunya caranya yaitu melihat minat dari remaja tersebut atau dengan cara memberikan penyaluran emosinya ke hal-hal yang positif seperti olahraga, seni dan lain-lain. Gejolak emosi yang disalurkan dengan baik akan menjadikan remaja lebih bisa mengendalikan dirinya dan mampu berinteraksi terhadap lingkungannya dengan

cara yang baik. Remaja yang tidak mampu bertinteraksi dengan lingkungannya dapat merugikan diri sendiri dan orang lain. mengendalikan perasaan dan mampu mengungkapkan reaksi emosi sesuai dengan waktu dan kondisi yang ada sehingga interaksi dengan orang lain dapat berjalan dengan baik.

Depresi seorang remaja bisa berpengaruh terhadap situasi sosial di lingkungannya. Di sisi lain, jika depresi tidak segera ditangani dan tidak mendapat perhatian dari orang tua maupun pendidiknya, maka akan berpeluang besar menjadikan remaja mengalami gangguan psikologis yang lain. Perkembangan ilmu psikologi membuka berbagai ruang baru dalam memberikan berbagai alternatif terkait intervensi gangguan psikologis, salah satunya berupa art therapy (terapi seni). Case & Dalley (1992) dalam *Hand Book of Art Therapy* mengatakan bahwa art therapy adalah jenis terapi dengan menggunakan beberapa media seni sebagai intervensinya, sehingga pasien atau klien dapat berekspresi dan bekerja melalui permasalahan dan perhatiannya. The American Art Therapy Association (2000) mengatakan bahwa terapi seni banyak digunakan sebagai sarana menyelesaikan konflik emosional, meningkatkan kesadaran diri, mengembangkan ketrampilan sosial, mengontrol perilaku, menyelesaikan permasalahan, mengurangi kecemasan, mengerahkan realitas, meningkatkan harga diri dan berbagai gangguan psikologis lainnya. Tujuan terapi jenis ini lebih menekankan pada kebebasan komunikasi daripada menghasilkan bentuk (hasil karya) artistik (Case & Dalley, 1992; Ballou, 1995; Huss, 2009; Gussak, 2009).

Terapi seni merupakan salah satu jenis dari berbagai jenis terapi ekspresif melibatkan individu dalam aktivitas kreatif dalam bentuk penciptaan (karya atau produk) seni (Case & Dalley, 1992; Ballou, 1995). Melalui aktifitas seni tersebut individu diasumsikan mendapat media paling aman untuk memfasilitasi komunikasi melalui eksplorasi pikiran, persepsi, keyakinan, dan pengalaman, khususnya emosi (Holt & Kaiser, 2009). Proses dan respon subjek saat menggambar serta karya seni subjek digunakan sebagai refleksi atas perkembangan, kemampuan, kepribadian, ketertarikan, perhatian dan konflik individu (Ballou, 1995; Glaister, 2000). Hal ini mendorong peneliti untuk melakukan penelitian dengan menggunakan seni sebagai intervensi terapi untuk gangguan depresi pada remaja yang disebabkan ketidak harmonisan keluarga. Seni yang digunakan dalam penelitian adalah melukis.

Apakah melukis mampu membatu remaja dalam menurunkan depresi pada reamaja dan Bagaimanakah proses terapi melukis mampu menurunkan depresi pada remaja.

## **B. Perumusan Masalah**

Dari latar belakang permasalahan yang telah dipaparkan di atas, maka dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah pengaruh terapi melukis terhadap depresi pada remaja?
2. Bagaimankah proses terapi melukis mampu menurunkan depresi pada remaja?

## **C. Tujuan dan Luaran penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui bagaimanakah pengaruh terapi melukis terhadap depresi pada remaja?
2. Menjelaskan proses terapi melukis mampu menurunkan depresi pada remaja?

Luaran dari penelitian ini adalah sebuah informasi yang bisa dijadikan acuan dalam dunia pendidikan bagaimanakah menanggulangi depresi pada reamaja dengan menggunakan terapi melukis. Jurnal, HKI.

## BAB II. TINJAUAN PUSTAKA

### A. Penelusuran Pustaka

Tinjauan pustaka berisi konsep-konsep dan teori yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan. Tinjauan pustaka juga berisi hasil-hasil penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan permasalahan dan obyek penelitian. Tinjauan pustaka dapat bersumber dari buku, makalah, skripsi, jurnal, internet, atau yang lainnya, yang berkaitan dengan masalah yang diteliti. Hasil penelusuran pustaka yang dilakukan penulis, ada beberapa penelitian sebagai berikut:

Shokiyah (2014), Judul penelitian “Pengaruh Melukis Terhadap Kecerdasan Emosional Remaja, Hasil penelitian menyebutkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara kegiatan melukis dengan kecerdasan emosional remaja, artinya kegiatan melukis dapat dijadikan suatu kegiatan dalam menumbuhkan kecerdasan emosional remaja. sehingga pada gilirannya remaja dapat sehat secara psikis, dan tidak mudah frustrasi dan belajar bertanggung jawab terhadap tugas yang diembannya.

Akhmad Mukhlis, 2011, Penelitian tentang Pengaruh Membatik Terhadap Depresi pada Narapidana, Terapi Membatik Mampu Menurunkan depresi pada narapidana secara signifikan.

Satrianingsih (2006), Judul penelitian “Pengaruh Musik Terhadap Perkembangan Kecerdasan Emosi Anak TK”.Kesimpulan dari penelitian bahwa Musik mempunyai pengaruh terhadap perkembangan kecerdasan emosi anak TK.

Penelitian dari Laban dan Hampshire Dance (2007), menemukan bahwa anak-anak berusia antara 11 dan 14 tahun yang mengikuti kelas menari mengaku memiliki kepercayaan diri, motivasi dan sikap yang lebih positif.

Raki (2012), Judul Penelitian “Pengaruh Pola Asuh Orang Tua terhadap Kecerdasan Emosional Anak di Desa Komis Kecamatan Kedungdung Kabupaten Sampang” Kesimpulan penelitian bahwa Pola asuh orang tua memiliki pengaruh positif terhadap kecerdasan emosional anak di Desa Komis Kecamatan Kedungdung Kabupaten Sampang.

Penelitian yang dingkat oleh peneliti yang berjudul Terapi Melukis Untuk Membantu Menurunkan Depresi Pada Remaja menurut pengetahuan peneliti belum pernah ada, sehingga keaslian dalam penelitian ini bisa dipertanggungjawabkan.

## B. Landasan Teori

Depresi adalah gangguan psikologis dengan menurunnya suasana hati (mood), optimisme, konsentrasi dan motivasi serta kesedihan mendalam dengan menyalahkan diri sendiri yang disebabkan oleh berkembangnya pemikiran tidak logis dan mendominasi pola-pola kognitif (Beck, 1985; Horowitz & Garber, 2006). Hal tersebut akan menimbulkan penderitaan dalam satu atau lebih fungsi yang dianggap penting dalam hidup manusia seperti; perilaku, psikologis, biologis, serta hubungan manusia dengan lingkungan sosialnya (Hawton et al. 1993; Horowitz & Garber, 2006).

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

Terkait bagaimana depresi dapat muncul menjadi gangguan pada individu, Retnowati (2008) mengemukakan bahwa hal tersebut dikarenakan terdapat faktor-faktor pengantar dengan kejadian yang menekan. Faktor tersebut adalah 1) sumber daya pribadi berupa pola pikir negatif, harga diri rendah, dan pola kendali diri rendah terhadap stresor. 2) Sumber daya sosial berupa dukungan sosial dan juga 3) bagaimana strategi mengatasi masalah adaptif pada setiap individu. Depresi dapat dikategorikan menjadi tiga jenis, yaitu depresi ringan, depresi somatik dan depresi non-somatik (Silverstein, 2002). Seseorang dikatakan mengalami depresi ringan apabila memiliki intensitas depresi rendah (ditunjukkan dalam hasil pengukuran dengan skala depresi). Depresi somatik terjadi apabila seseorang mengalami depresi dengan intensitas tinggi dan disertai oleh gejala somatik, yaitu gangguan nafsu makan, gangguan tidur, dan kelelahan. Depresi murni (nonsomatik) terjadi apabila seseorang mengalami gejala depresi dengan intensitas tinggi tanpa disertai gejala somatik atau keluhan fisik Rata-rata episode depresif dapat didiagnosis dalam waktu dua minggu. Dalam penelitian ini, kategorikan depresi ringan. Dan didasarkan pada pengukuran skala depresi akan didasarkan oleh data yang diperoleh dari pengukuran dengan menggunakan skala

depresi Beck (Beck Depression Inventory, 2006). Hal tersebut akan menimbulkan penderitaan dalam satu atau lebih fungsi yang dianggap penting dalam hidup manusia seperti; perilaku, psikologis, biologis, serta hubungan manusia dengan lingkungan sosialnya (Hawton et al. 1993; Horowitz & Garber, 2006).

Perkembangan ilmu psikologi membuka berbagai ruang baru dalam memberikan berbagai alternatif terkait intervensi gangguan psikologis, salah satunya berupa art therapy (terapi seni). Case & Dalley (1992) dalam *Hand Book of Art Therapy* mengatakan bahwa art therapy adalah jenis terapi dengan menggunakan beberapa media seni sebagai intervensinya, sehingga pasien atau klien dapat berekspresi dan bekerja melalui permasalahan dan perhatiannya. The American Art Therapy Association (2000) mengatakan bahwa terapi seni banyak digunakan sebagai sarana menyelesaikan konflik emosional, meningkatkan kesadaran diri, mengembangkan ketrampilan sosial, mengontrol perilaku, menyelesaikan permasalahan, mengurangi kecemasan, mengerahkan realitas, meningkatkan harga diri dan berbagai gangguan psikologis lainnya. Tujuan terapi jenis ini lebih menekankan pada kebebasan komunikasi daripada menghasilkan bentuk (hasil karya) artistik (Case & Dalley, 1992; Ballou, 1995; Huss, 2009; Gussak, 2009). Terapi seni merupakan salah satu jenis dari berbagai jenis terapi ekspresif melibatkan individu dalam aktivitas kreatif dalam bentuk penciptaan (karya atau produk) seni (Case & Dalley, 1992; Ballou, 1995). Melalui aktifitas seni tersebut individu diasumsikan mendapat media paling aman untuk memfasilitasi komunikasi melalui eksplorasi pikiran, persepsi, keyakinan, dan pengalaman khususnya emosi (Holt & Kaiser, 2009). Proses dan respon subjek saat menggambar serta karya seni subjek digunakan sebagai refleksi atas perkembangan, kemampuan, kepribadian, ketertarikan, perhatian dan konflik individu (Ballou, 1995; Glaister, 2000). Terkait teknik dalam terapi seni, sebagian besar digolongkan menjadi teknik terstruktur dan tidak terstruktur (Case & Dalley, 1992). Pada teknik terstruktur, subjek diminta untuk menggambar image yang telah ditentukan. Proses interpretasi pada teknik ini berdasarkan kriteria tertentu seperti tekanan, penggunaan warna, penggambaran bentuk, pemberian bayangan dan lain sebagainya. Pada teknik tidak terstruktur, subjek diberikan kebebasan sepenuhnya dan interpretasi gambar tidak berdasarkan kriteria baku (Ballou, 1995; Lantz & Lisa, 2003).

Hal ini mendorong peneliti untuk melakukan penelitian dengan menggunakan seni sebagai intervensi terapi untuk menurunkan dengan gangguan depresi pada remaja. Seni yang digunakan dalam penelitian ini adalah melukis. Mealukis adalah

ekspresi jiwa sesuai dengan yang diinginkan maka kemungkinan penerimaan subjek akan lebih baik daripada intervensi dengan modalitas lainnya. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Riley (dalam Wallin & Durr, 2002) bahwa agar suatu intervensi atau terapi dapat berjalan efektif maka harus menggunakan metode sesuai dan dapat diterima oleh subjek. Bahkan menggambar memberi cara untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan individu dengan sedikit perasaan terancam dibandingkan komunikasi verbal (Malchiodi, 1988; Malchiodi, 2001; Case & Dalley, 1992). Dengan diterimanya metode terapi maka akan menurunkan tingkat resistensi subjek terhadap terapi dan berpengaruh positif terhadap proses terapeutik (Malchiodi, 2003).



## **BAB III. METODOLOGI PENELITIAN**

### **A. Identifikasi Variabel**

- a. Variabel Tergantung : Depresi Pada Remaja
- b. Variabel Perlakuan : Terapi Melukis

#### a. Depresi Pada Remaja

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

#### b. Terapi Melukis

Melukis sebagai terapi, berkaitan dengan mekanisme pertahanan ego yaitu untuk mencegah dan meredakan kecemasan dengan melakukan kegiatan yang dapat diterima oleh masyarakat atau dalam psikoanalisis disebut sublimasi. Sublimasi merupakan suatu cara atau proses yang bersifat menyalurkan atau mengeluarkan segala sesuatu yang bersifat kejiwaan, seperti perasaan, memori, pada suatu kegiatan dalam hal ini kegiatan melukis. Aspek ini merupakan salah satu fungsi seni yang dimanfaatkan secara optimal untuk terapi, berbagai endapan batin yang ditumpuk, baik itu berupa memori, perasaan, dan berbagai gangguan psikis seperti depresi diusahakan untuk dikeluarkan atau disampaikan. Sehingga individu tidak terjebak pada suatu situasi yang menghantuinya. Hal ini oleh psikoanalisis dikenal dengan istilah katarsis, sekaligus dapat menjadi media untuk mencurahkan segala permasalahan melalui berbagai visualisas yang tertuang dalam kanvas.

### **B. Subjek Penelitian**

Subyek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah salah satu mahasiswa seni rupa murni yang mengalami depresi akibat ketidak harmonisan dalam keluarga. Proses penentuan subyek penelitian dalam penelitian ini adalah peneliti memilih remaja

yang mengalami depresi akibat ketidak harmonisan dalam keluarga. Subyek penelitian ini hanya satu kasus yang terjadi pada seorang remaja.

### C. Alat Ukur Penelitian

Instrumen dalam pengukuran depresi menggunakan skala depresi Geriatric (GERIATRIC DEPRESSION SCALE), fungsi alat ukur ini adalah untuk mengukur tingkat depresi pada subjek peneliti. Ada 15 pertanyaan yang terkait dengan kondisi psikis. Tugas subjek peneliti adalah memberikan jawaban sesuai dengan kondisi psikis yang dialami olehnya.

**Tabel 1**  
**RANCANGAN SKALA DEPRESI**  
**GERIATRIC DEPRESSION SCALE**

NO	PERTANYAAN	JAWABAN	
		YA	/ TIDAK
1.	Apakah sbenarnya anda puas dengan kehidupan anda?		
2.	Apakah anda telah meninggalkan banyak kegiatan dan minat atau kesenangan anda?		
3.	Apakah anda merasa keidupan anda kosong?		
4.	Apakah anda sering merasa kosong?		
5.	Apakah anda mempunyai semangat yang baik setiap hari?		
6.	Apakah anda merasa takut sesuatu yang buruk akan terjadi pada anda?		
7.	Apakah anda merasa bahagia untuk sebagian besar hidup anda?		
8.	Apakah anda sering merasa tidak berdaya?		
9.	Apakah anda lebih sering berada di rumah dari pada pergi keluar dan mengerjakan sesuatu hal yang baru?		
10.	Apakah anda merasa mempunyai banyak masalah dengan daya ingat anda dibandingkan dengan kebanyakan orang?		
11.	Apakah anda pikir kehidupan anda menyenangkan?		
12.	Apakah anda merasa tidak berharga seperti perasaan anda saat ini?		
13.	Apakah anda merasa penuh semangat?		
14.	Apakah anda merasa keadaan anda tidak ada harapan?		
15.	Apakah anda pikir bahwa orang lain lebih baik keadaannya dari pada anda?		

## **D. Validitas.**

### **Validitas**

Peneliti menggunakan validitas isi dari suatu alat ukur ditentukan oleh sejauh mana isi instrument pengukur mewakili semua aspek yang dianggap sebagai aspek kerangka konsep. Dimana makin banyak item atau indikator yang mewakili konsep atau variabel yang diukur, semakin besar tingkat validitasnya (Azwar, 2007, Silalahi 2009)

## **E. Rancangan Eksperimen**

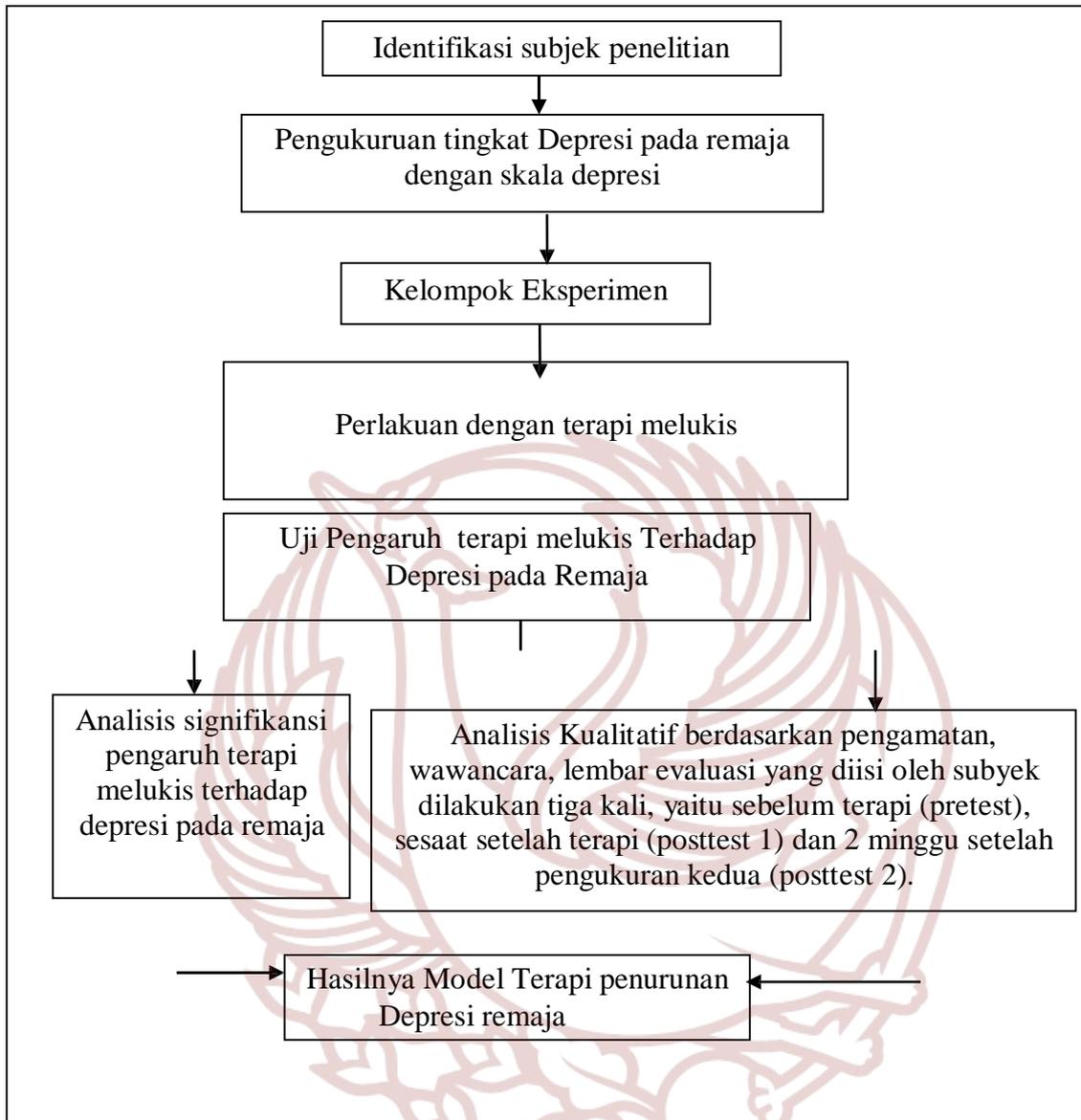
Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen dengan jenis *pretest posttest control group design*, yaitu membandingkan keadaan depresi sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan. Sebelum dikenai perlakuan diukur tingkat depresi dengan menggunakan skala depresi Giatrik. Apakah ada perbedaan sebelum dikenai perlakuan dengan sudah dikenai perlakuan.

**Rancangan Pelatihan;** pelatihan ini menggunakan pendekatan demonstrasi, diskusi dan *role play*.

## **F. Analisis Data**

Pengambilan data menggunakan skala dilakukan tiga kali, yaitu sebelum terapi (pretest), sesaat setelah terapi (posttest 1) dan 2 minggu setelah pengukuran kedua (posttest 2). Data dari skala dilengkapi dengan observasi, wawancara yang bersifat terbuka (open-ended responses), dan hasil karya seni melukis subjek. Manipulasi Analisis kuallitatif ini diperoleh dengan wawancara, dan lembar evaluasi yang diisi oleh subyek selama proses terapi melukis. Penelitian ini menghasilkan model terapi seni yang fungsinya untuk penurunan depresi pada remaja.

Kerangka metode penelitian dapat dilihat pada gambar 1 dibawah ini.



**Gambar 1**

**Diagram Alir Penelitian**

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Persiapan Penelitian**

Tahapan atau persiapan penelitian yang dilakukan mulai dari penentuan area penelitian, yaitu melakukan survey lokasi penelitian. Setelah itu dibuatlah perumusan masalah, tujuan penelitian, studi pustaka, identifikasi metode penelitian. Kemudian membuat proposal penelitian.

Tahap selanjutnya peneliti mempersiapkan alat ukur psikologis yang diberikan kepada subjek penelitian. Alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data pada penelitian adalah berbentuk skala psikologis yaitu skala depresi Geriatric (GERIATRIC DEPRESSION SCALE)

##### **1. Skala Depresi**

Skala Depresi menggunakan skala depresi Geriatrik. Skala ini sesuai dengan pengertian depresi yang dimaksud dalam penelitian yaitu gangguan psikologis dengan menurunnya suasana hati (mood), optimisme, konsentrasi dan motivasi serta kesedihan mendalam dengan menyalahkan diri sendiri yang disebabkan oleh berkembangnya pemikiran tidak logis dan mendominasi pola-pola kognitif, sehingga akan menimbulkan penderitaan dalam satu atau lebih fungsi yang dianggap penting dalam hidup manusia seperti; perilaku, psikologis, biologis, serta hubungan manusia dengan lingkungan sosialnya.

Tabel 2  
Sebaran Aitem Skala Depresi  
**GERIATRIC DEPRESSION SCALE**  
**(SKALA DEPRESI)**

NO	PERTANYAAN	JAWABAN	YA / TIDAK
1.	Apakah sbenarnya anda puas dengan kehidupan anda?		
2.	Apakah anda telah meninggalkan banyak kegiatan dan minat atau kesenangan anda?		
3.	Apakah anda merasa keidupan anda kosong?		
4.	Apakah anda sering merasa kosong?		
5.	Apakah anda mempunyai semangat yang baik setiap hari?		
6.	Apakah anda merasa takut sesuatu yang buruk akan terjadi pada anda?		
7.	Apakah anda merasa bahagia untuk sebagian besar hidup anda?		
8.	Apakah anda sering merasa tidak berdaya?		
9.	Apakah anda lebih sering berada di rumah dari pada pergi keluar dan mengerjakan sesuatu hal yang baru?		
10.	Apakah anda merasa mempunyai banyak masalah dengan daya ingat anda dibandingkan dengan kebanyakan orang?		
11.	Apakah anda pikir kehidupan anda menyenangkan?		
12.	Apakah anda merasa tidak berharga seperti perasaan anda saat ini?		
13.	Apakah anda merasa penuh semangat?		
14.	Apakah anda merasa keadaan anda tidak ada harapan?		
15.	Apakah anda pikir bahwa orang lain lebih baik keadaannya dari pada anda?		

Setiap jawaban yang sesuai mempunyai skor “1 “ ( satu ), Penilaiannya:

Skor 5-9 : Kemungkinan depresi

Skor 10 atau lebih : Depresi

## **B. Pelaksanaan Penelitian dan Pengolahan Data**

### **1. Pengambilan Data Pretest**

Peneliti melakukan pengambilan data *Pretest* dua minggu sebelum pelatihan kepada subjek peneliti. *Pretest* dilakukan dengan menyebarkan skala depresi, skala depresi yang telah dibuat penulis diisi subyek peneliti sekaligus peneliti juga melakukan pendekatan secara individual atau pengamatan langsung kepada subyek peneliti. Di samping itu peneliti juga melakukan wawancara dengan subyek peneliti untuk

mengetahui perkembangan psikologisnya. Kemudian skala penelitian tersebut diberi skoring. Hasil dari data pretest adalah sebagai berikut:

**Tabel 3**  
**Data PreTest Skala Depresi**  
**GERIATRIC DEPRESSION SCALE**  
**(SKALA DEPRESI)**

NO	PERTANYAAN	YA	TIDAK
1.	Apakah sbenarnya anda puas dengan kehidupan anda?		v
2.	Apakah anda telah meninggalkan banyak kegiatan dan minat atau kesenangan anda?		v
3.	Apakah anda merasa keidupan anda kosong?	v	
4.	Apakah anda sering merasa kosong?	v	
5.	Apakah anda mempunyai semangat yang baik setiap hari?		v
6.	Apakah anda merasa takut sesuatu yang buruk akan terjadi pada anda?	v	
7.	Apakah anda merasa bahagia untuk sebagian besar hidup anda?		v
8.	Apakah anda sering merasa tidak berdaya?	v	
9.	Apakah anda lebih sering berada di rumah dari pada pergi keluar dan mengerjakan sesuatu hal yang baru?		v
10.	Apakah anda merasa mempunyai banyak masalah dengan daya ingat anda dibandingkan dengan kebanyakan orang?	v	
11.	Apakah anda pikir kehidupan anda menyenangkan?		v
12.	Apakah anda merasa tidak berharga seperti perasaan anda saat ini?	v	
13.	Apakah anda merasa penuh semangat?		v
14.	Apakah anda merasa keadaan anda tidak ada harapan?		v
15.	Apakah anda pikir bahwa orang lain lebih baik keadaannya dari pada anda?	v	
<b>JUMLAH</b>		7	8

Berdasarkan pengisian skala dan hasil wawancara maka subjek mengalami depresi Dengan skor nilai lebih dari 5 yang sesuai atau ada 13 aitem yang sesuai. Dan yang tidak sesuai dengan ciri-ciri orang depresi hanya ada 2 aitem

## 2. Pelaksanaan Eksperimen.

Total Waktu kegiatan penelitian dilaksanakan selama 5 bulan. Beberapa tahapan pelaksanaan eksperimen.

### a. Survey lapangan

Pelaksanaan survey bertujuan untuk mengetahui kondisi psikis remaja yang dijadikan subjek penelitian dan latar belakang munculnya permasalahan psikis

pada remaja tersebut. Survey dilakukan dengan cara wawancara dengan subjek peneliti dan beberapa orang yang pernah dekat dengan remaja tersebut. Berdasarkan hasil survey maka didapatkan bahwa remaja tersebut mengalami tekanan hidup yang cukup besar disebabkan oleh permasalahan dalam keluarganya.

b. Pelaksanaan terapi melukis

Pelaksanaan terapi melukis dilakukan dengan cara meminta subjek peneliti untuk menuangkan semua permasalahan hidupnya ke dalam lukisan. Ada beberapa Tahapan dalam mengekspresikan perasaan kedalam lukisan;

a) Tahap menemukan Ide dan gagasan.

Sebelum melukis subjek penelitian mempunyai ide atau gagasan, dan gagasan tersebut terinspirasi dari permasalahan kehidupan dan keluarga yang tidak harmonis. Dampak ketidak harmonisan keluarga yang mengakibatkan perkembangan psikis remaja yang menjadi sumber inspirasi lukisan. Semua lukisan yang dibuat adalah ungkapan perasaan yang selama ini dirasakan oleh subjek peneliti. Hal ini yang merupakan bentuk katarsis menurut teori psikoanalisis. Kondisi psikis yang dialami remaja yang selama ini terpendam akhirnya bisa diungkapkan kedalam coretan yang ada dilukisan.

b) Tahap Perwujudan atau penciptaan karya.

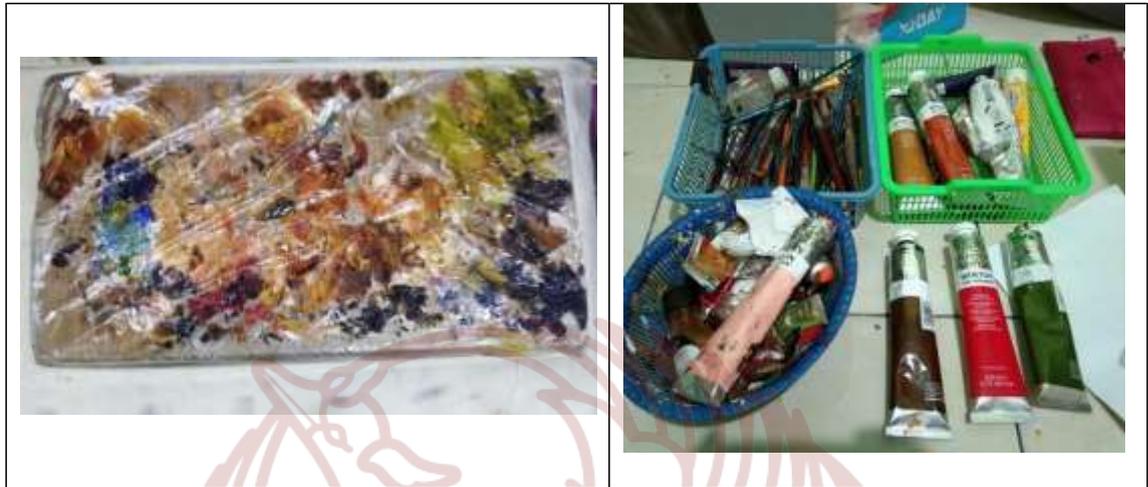
Tahap perwujudan adalah memindahkan sebuah ide atau gagasan di atas kanvas atau menuangkan semua permasalahan ketidakharmonisan keluarga yang berdampak pada kondisi psikis remaja kedalam lukisan. Beberapa tahapan dalam melukis sebagai berikut

- 1) Mempersiapkan alat dan bahan
- 2) Sket awal pada kanvas
- 3) Pemasangan warna atau block background
- 4) Penggarapan objek
- 5) Penggarapan detail
- 6) Finishing

Berdasarkan tahapan diatas kegiatan penelitian dengan pembahasan sebagai berikut:

- 1) Mempersiapkan alat dan bahan

Tahap awal ini sebelum melakukan perwujudan yaitu menyiapkan alat dan bahan yang dibutuhkan dalam proses berkarya. Seperti menyiapkan pensil, cat minyak, minyak, kanvas, kuas, kain pembersih, serta bensin untuk pencuci kuas.



Gambar 2  
Alat dan Bahan  
Foto: Nunuk Nur Shokiyah

2) Sket awal pada kertas dan kanvas

Tahapan ini adalah pemindahan sket dari kertas ke kanvas secara global saja. Dengan mempertimbangkan unsur visual dan nilai artistic.



Gambar 3  
Sket awal pada kertas  
Foto: Ade Kintan Vrioz Sani

3) Pemasangan warna atau block background

Proses pemberian warna berdasarkan gelap terang sesuai pada bagiannya.



Gambar 4  
Block Background  
Foto: Nunuk Nur Shokiyah

4) Penggarapan objek

Setelah proses sket kertas dan blok selanjutnya penggarapan objek sesuai sket awal.



Gambar 5  
Sketsa pada Kanvas  
Foto: Nunuk Nur Shokiyah

5) Penggarapan detail

Penggarapan detail pada karya ini untuk mempertegas bentuk, warna, maupun tekstur dari karya seni.



Gambar 6  
Penggarapan Detail  
Foto: Nunuk Nur Shokiyah

6) Finishing

Setelah karya tersebut selesai, maka memastikan karya agar komposisi, keseimbangan, harmoni, dan pemilihan warna dirasa sudah sempurna.



Gambar 6  
finishing  
Foto: Nunuk Nur Shokiyah

c. Karya lukis

Karya yang dianalisis dalam penelitian berjumlah 10 karya, semuanya bercerita tentang ketidakharmonisan keluarga yang dialami oleh subjek peneliti, sehingga berdampak pada perkembangan psikis remaja tersebut.

**1. Karya Lukis ke 1**



Gambar 7

Judul Karya: *Sebuah Harapan Untuk Bapak Ibu*

Medium: Cat minyak di atas kanvas

Ukuran : Diameter 100 cm Tahun :  
2019

Foto: Ade Kintan Vrioz Sani (2019)

**2. Karya Seni Lukis ke 2**



Gambar 8

Judul Karya: *Aku Disini Untuk Bapak*

Medium: Cat minyak di atas kanvas

Ukuran : 100 x 130 cm

Tahun : 2019

Foto: Ade Kintan Vrioz Sani (2019)

### 3. Karya Lukis ke 3



Gambar 9

Judul Karya: *Lorong Waktu*  
Medium: Cat minyak di atas kanvas  
Ukuran : Diameter 100 cm Tahun :  
2019  
Foto: Ade Kintan Vrioz Sani (2019)

### 4. Karya Lukis ke 4



Gambar 10

Judul Karya: *Doa*  
Medium: Cat minyak di atas kanvas  
Ukuran : Diameter 100 cm Tahun :  
2019  
Foto: Ade Kintan Vrioz Sani (2019)

**5. Karya Lukis ke 5**



Gambar 11  
Judul Karya: *Aku Jenuh*  
Medium: Cat minyak di atas kanvas  
Ukuran : 120 x 80 cm  
Tahun : 2019  
Foto: Ade Kintan Vrioz Sani (2019)

**6. Karya Lukis ke 6.**



Gambar 12  
Judul Karya: *Tak Tau Arah*  
Medium: Cat minyak di atas kanvas  
Ukuran : 100 x 100 cm  
Tahun : 2019  
Foto: Ade Kintan Vrioz Sani (2019)

## 7. Karya Lukis ke 7



Gambar 13

Judul Karya: *Di balik Tembok*  
Medium: Cat minyak di atas kanvas  
Ukuran : 120 x 90 cm  
Tahun : 2019  
Foto: Ade Kintan Vrioz Sani (2019)

## 8. Karya Seni Lukis ke 8



Gambar 14

Judul Karya: *Mari Makan Bersama*  
Medium: Cat minyak di atas kanvas  
Ukuran : Diameter 100 cm  
Tahun : 2019  
Foto: Ade Kintan Vrioz Sani (2019)

**9. Karya Seni Lukis ke 9**



Gambar 15

Judul Karya: *sebuah mimpi dalam mimpi*

Medium: Cat minyak di atas kanvas

Ukuran : Diameter 80 cm

Tahun : 2019

Foto: Ade Kintan Vrioz Sani (2019)

**10. Karya Seni Lukis ke 10**



Gambar 16

Judul Karya: *diantara mereka*

Medium: Cat minyak di atas kanvas

Ukuran : Diameter 100 cm

Tahun : 2019

Foto: Ade Kintan Vrioz Sani (2019)

#### d. Analisis Karya

Analisis karya bertujuan untuk menganalisis karya-karya yang dijadikan penelitian yang berisi tentang diskripsi karya yang ada dalam lukisan kemudian dianalisis. Sumber data berasal dari wawancara dengan narasumber langsung. Data ini digunakan untuk mengetahui dinamika psikologi yang terjadi pada diri objek peneliti/remaja tersebut.

Karya ke 1, Berjudul “Sebuah Harapanku Untuk Bapak Ibu”. Kintan, 2019 mengatakan bahwa karya tersebut terinspirasi dari harapan waktu kecil ketika terkena imbas dari masalah orang tua ketika sering di pisahkan dengan bapak. Sehingga mempunyai harapan agar keluarga bisa berkumpul dengan utuh dan harmonis.

Deskripsi karya menceritakan tentang isi atau makna yang ada dalam lukisan. Berdasarkan hasil wawancara didapatkan data sebagai berikut: Karya ini menggambarkan sebuah harapan anak yang diungkapkan lewat gambar. Anak tersebut berimajinasi dengan menggambar menggunakan alat crayon berwarna warni. Menceritakan perjalanannya yang dipisahkan dari bapak, terlihat anak menaiki sepeda dengan perasaan senang, lalu hidup bersama orang tua yang lengkap didalam satu rumah. Di dalam gambar tersebut terdapat anak kecil yang memegang crayon berwajah sendu sebagai metafor dari kepolosan anak kecil yang sedang menggambarkan keinginannya. Sedangkan gambar yang dibuat dari crayon adalah harapannya. Terdapat gambar laki-laki dan dua perempuan pisah rumah sebagai metafor keluarga yang sedang pisah rumah. Sedangkan gambar ibu bersepeda memboncengkan anak dan bapak yang berdiri ditaman sebagai metafor dari seorang ibu yang mempertemukan anaknya dengan bapak. Gambar bapak, anak, dan ibu bergandengan memetaforkan keluarga yang sedang dilanda bahagia. Gambar terakhir terdapat rumah dengan halaman pohon dan bunga sebagai metafor keindahan suasana rumah ketika keluarga berkumpul menjadi satu rumah. (Kintan, 2019)

Karya Ke 2, Berjudul “Aku Disini Untuk Bapak” , Kintan, 2019 mengatakan bahwa karya ini terinspirasi dari kisah masa kecil ketika bertemu dengan bapak setelah sekian lama pisah karena konflik orang tua. Pertemuan itu sangat menyentuh batin dan masih terus membekas. Pada karya berjudul “Aku Disini Untuk Bapak” terlihat anak kecil membawa Bunga mawar yang disembunyikan dibelakang badannya dengan kondisi murung. Di depannya ada

seorang bapak terbaring sakit dengan obat-obatan dilantai. Bunga mawar yang disembunyikan dibalik badan merupakan simbol dari bentuk kasih sayang anak kepada bapak tetapi malu untuk mengungkapkannya. Sedangkan obat-obatan berada di lantai sebagai metafor hidup sendirian tidak ada orang yang mengurusinya. Terdapat seorang bapak memakai selimut berbaring diatas kasur sebagai metafor tidak berdayaan seorang bapak yang sedang sakit tanpa ada orang yang mengurusinya. Penggunaan background warna coklat gelap sebagai nuansa dramatis, tenang tetapi mengharukan

Karya ke 3, berjudul “lorong waktu” Kintan, 2019 mengatakan, terinspirasi dari kisah masa kecil yang sangat jenuh menghadapi banyaknya masalah dirumah sehingga berkeinginan untuk bebas. Karya ini menggambarkan angan-angan anak kecil yang sedang mengekspresikan kebebasan disetiap waktu dari kerumitan masalah orang tua. Anak kecil menutup matanya dengan posisi terlentang sebagai metafor dari keinginannya untuk bebas dari masalah-masalah yang sedang dihadapi. Sedangkan penempatan anak kecil diatas jarum jam sebagai simbol dari penunjuk waktu. Lorong waktu dan jam sebagai metafor angan-angan masa lalu yang ingin diulanginya lagi agar bahagia tanpa ada masalah yang dialami.

Karya 4, Berjudul “doa” Kintan, 2019 mengatakan karya tersebut terinspirasi dari ungkapan harapan waktu kecil yang menginginkan keluarga harmonis. Karya ini menggambarkan seorang anak kecil yang sedang menadahkan kedua tangan. Kedua tangan tersebut simbol dari berdoa. Sedangkan background belakang terdapat sepasang burung merpati yang merupakan simbol dari keharmonisan. Pemilihan burung merpati sebab selain burung merpati adalah burung setia, juga sebagai perbandingan seekor burung lebih bisa harmonis daripada manusia.

Karya 5, berjudul “ aku jenuh” menurut Kintan, 2019, mengatakan karya tersebut terinspirasi dari persoalan pribadi yang menginginkan keharmonisan keluarga terlebih ketika melihat dunia luar yang begitu indah. Muncul sebuah harapan untuk menikmati dunia luar bersama-sama dengan keluarga. Karya ini adalah sebuah pengungkapan sebuah rasa tentang keinginan begitu indah tetapi bertolak belakang dengan realita yang tidak didapatkannya. Perasaan tersebut terungkapan pada anak kecil yang sedang duduk dipojok memandangi dunia luar dan hanya ditemani dengan boneka. Penggambaran anak kecil merenung dengan wajah sendu di pojok sebagai metafor kegelisahan serta

keinginan berada di dunia luar. Pengambilan posisi di pojok merupakan metafor dari ruang sempit yang menggambarkan suasana jenuh. Sedangkan boneka sebagai metafor teman dari anak kecil yang kesepian dan kesendirian sehingga dia hanya berteman dengan boneka yang bisa mendengarkan semua masalahnya.

Karya ke 6, berjudul “Tak Tahu Arah” Kintan 2019, Mengatakan Karya tersebut terinspirasi dari kejadian waktu kecil ketika orang tua berantem hebat sampai seorang ibu membawa pergi keluar dari rumah membawa barang-barang. Kejadian itu membawa ingatan yang melekat sampai sekarang. Karya ini menggambarkan seorang ibu yang membawa anaknya pergi meninggalkan rumah. Anak kecil yang berwajah sendu ini berkeinginan untuk tinggal bersama dengan bapak ibunya. Tetapi ibu tetap pergi tanpa tujuan membawa barang-barang. Didalam karya ini terdapat anak kecil yang menoleh belakang dengan mata berkaca-kaca sebagai metafor dari anak yang berat meninggalkan rumah dan bapaknya. Kemudian pada background suram dan berwarna pekat sebagai metafor dari jalan yang akan dilewati ibu dan anak yang pergi tidak tau arah tujuannya. Pengambilan perspektif dari dalam rumah yang hanya ditonjolkan sebagian pintu merupakan metafor dari keluarnya ibu dan anak dari rumah tersebut.

Karya ke 7, Berjudul “dibalik tembok” ini terinspirasi dari pengalaman pribadi dalam keadaan rumah yang sedang kacau. Mendengarkan pertengkaran bapak dan ibu menjadikan takut dan sedih. Sehingga berdampak pada psikis anak. Meskipun kejadian tersebut sudah berlalu beberapa tahun yang lalu namun masih membekas. Karya ini mengekspresikan keadaan rumah yang runyam ketika kedua orang tua terjadi permasalahan dan sedang berargumentasi. Sehingga sosok bapak menjadi sangat kejam dan ibu yang lemah tak berdaya. Bayangan laki-laki ingin memukul perempuan ini memetaforkan bapak yang sedang tersulut emosi. Sedangkan bayangan perempuan menahan dirinya agar tidak terjadi kekerasan ini dimetaforkan seorang ibu lemah tak berdaya namun melindungi dirinya dari kekerasan. Digambarkan anak sembunyi dibalik dinding sambil menangis sambil menutup telinga sebagai metafor anak yang jenuh mendengarkan orang tua bertengkar dan sangat takut untuk melihatnya. Posisi dibalik dinding memetaforkan perlindungan atas rasa takut terhadap kejadian itu.

Karya ke 8, Berjudul “Mari makan bersama” Kintan, 2019 mengatakan karya tersebut terinspirasi dari keinginan pribadi aktivitas bersama seperti makan

bersama. Karena hal itu tidak didapatkan dalam lingkungan keluarga. Karya ini mengekspresikan anak kecil sedang makan diruangan yang hampa ditemani boneka kesayangannya. Anak kecil menatap boneka ini sebagai metafor dari kesendirian dengan tatapan haru seperti ingin bercerita, namun hanya ada boneka yang menemaninya. Boneka yang berada di atas meja sebagai simbol teman kesayangan dan teman untuk mencurahkan hati yang sangat kesepian. Warna dengan background gelap sebagai metafor dari nuansa kelam dan tidak banyak figure di karya ini karena memunculkan nuansa kekosongan.

Karya ke 9, berjudul “sebuah mimpi dalam mimpi” Kintan, 2019, mengatakan karya tersebut terinspirasi dari pengalaman pribadi waktu kecil yang mempunyai sebuah impian tentang keluarga harmonis sampai terbawa dalam mimpinya. Karya ini mengekspresikan figure anak kecil sedang tidur dengan memeluk bonekanya. Tidak ada figure lain karena ingin memunculkan nuansa kekosongan dan kesendirian. Pelukan dengan boneka memetaforkan kehangatan yang didapat hanya pada boneka tersebut.

Karya 10, berjudul “Diantara Pecahan Piring” kintan, 2019, terinspirasi dari waktu kecil ketika melihat kejadian bapak dan ibu bertengkar. Dengan keadaan rumah yang begitu runyam sehingga menimbulkan perasaan takut, sedih, cemas, dan lain-lain. Karya ini menggambarkan seorang ibu yang sedang mendekap anak kecil di balik tembok. Ibu ini melindungi anaknya agar tidak menangis. Seorang ibu yang mendekap anaknya ini sebagai metafor dari ibu yang berusaha tegar menghadapi emosi bapak dan melindungi anaknya. Terdapat pecahan piring yang berceceran dilantai merupakan simbol dari terjadinya sebuah pertengkaran. Di balik tembok ada sebelah tangan laki-laki mengepal sebagai simbol orang yang sedang meluapkan emosinya. Dengan penggarapan warna background pekat memberikan nuansa mistis dan menakutkan.

Karya yang dijadikan sumber data ada 10 Karya, karya tersebut adalah ekspresi perasaan remaja yang menjadi subjek penelitian, perasaan remaja yang dialami selama ini yang merasa tertekan dengan permasalahan kehidupan dalam keluarganya, kesepuluh karya tersebut menggambarkan beberapa permasalahan yang telah dialami. Seperti yang dikatakan oleh kintan, 2019, dirinya mempunyai masa kecil yang begitu kelam. Seringnya melihat kejadian pertengkaran kedua orang tua dengan nada bicara yang sangat tinggi dan kasar menjadikan ketakutan yang mendalam. Pada saat berumur sekitar lima tahun, sempat menganggap ibu

sebagai sesosok yang “jahat”, karena pada saat dirinya melakukan kesalahan ibu tidak segan mencubit, memukul pantat, menjewer telinga. Mungkin cara tersebut sebagai bentuk teguran hal itu disebabkan karena ibu mengalami tekanan hidup karena kondisi keluarga. Namun pada akhirnya setelah waktu berlalu image “jahat” pada ibu sudah tidak lagi tertanam dlm benak dirinya.

Sebuah kejadian yang sangat melekat di pikiran penulis yaitu Peran ayah yang seharusnya melindungi keluarga namun justru yang terjadi ayah menyakiti ibu dan berkata kasar, sehingga mengakibatkan ibu merespon dengan kalimat “lebih baik mati”. Sehingga penulis diajak ibu untuk pulang kerumah nenek (orang tua ibu). Beberapa bulan dipisahkan dengan ayah, perlahan-lahan dialam bawah sadar penulis tertanam pemikiran buruk yang berakibat penulis mengalami tekanan dan ketakutan luar biasa saat bertemu dengan ayah, hal ini dirasakan penulis saat meminta biaya sekolah. Namun kondisi itu berbanding terbalik ketika saat menemui ayah, justru ayah dalam keadaan sakit. Perasaan yang awalnya takut menjadi luar biasa kasihan.

Kejaadian-kejadian tersebut diatas yang kemudian dituangkan ke dalam karya lukis. Kesepuluh karya tersebut sangat terlihat dinamika psikologis yang dialami remaja.

### **3. Pengambilan Data Posttest 1**

Peneliti melakukan pengambilan data *Posttest 1* setelah subjek peneliti menyelesaikan 7 karya lukis. *Posttest 1* dilakukan dengan menyebarkan skala depresi, skala depresi yang telah dibuat penulis diisi subyek penelit sekaligus peneliti juga melakukan pendekatan secara individual atau pengamatan langsung kepada subyek peneliti. Di samping itu peneliti juga melakukan wawancara dengan subyek peneliti untuk mengetahui perkembangannya psikologisnya. Hasil dari data *posttest 1* adalah sebagai berikut:

**Tabel 4**  
**Data *Posttest 1* Skala Depresi**  
***GERIATRIC DEPRESSION SCALE***  
**(SKALA DEPRESI)**

N0	PERTANYAAN	YA	TIDAK	KETERANGAN
1.	Apakah sbenarnya anda puas dengan kehidupan anda?	V		3 (cukup puas)
2.	Apakah anda telah meninggalkan banyak kegiatan dan minat atau kesenangan anda?		v	3(Kadang-kadang saja)
3.	Apakah anda merasa keidupan anda kosong?		v	(3) tidak lagi merasa kosong seperti dulu.
4.	Apakah anda sering merasa kosong?	v		Pada saat tertentu
5.	Apakah anda mempunyai semangat yang baik setiap hari?		v	Kadang kala saja
6.	Apakah anda merasa takut sesuatu yang buruk akan terjadi pada anda?	v		Pada saat tertentu
7.	Apakah anda merasa bahagia untuk sebagian besar hidup anda?		v	Ada sedikit kebahagiaan
8.	Apakah anda sering merasa tidak berdaya?	v		Kadang-kadang
9.	Apakah anda lebih sering berada di rumah dari pada pergi keluar dan mengerjakan sesuatu hal yang baru?		v	Kadang-kadang di rumah kadang diluar
10.	Apakah anda merasa mempunyai banyak masalah dengan daya ingat anda dibandingkan dengan kebanyakan orang?	v		
11.	Apakah anda pikir kehidupan anda menyenangkan?		v	Sedikit menyenangkan
12.	Apakah anda merasa tidak berharga seperti perasaan anda saat ini?	v		Ya. Namun perasaan itu mulai sedikit berkurang
13.	Apakah anda merasa penuh semangat?		V	Sudah mulai ada semangat hidup
14.	Apakah anda merasa keadaan anda tidak ada harapan?		V	
15.	Apakah anda pikir bahwa orang lain lebih baik keadaannya dari pada anda?	v		Iya namun sedikit berkurang
<b>JUMLAH</b>		7	8	

Berdasarkan pengisian skala dan hasil wawancara maka subjek mengalami perkembangan kondisi psikis. Kolom keterangan di dapat dari hasil wawancara dengan subjek peneliti.

Selanjutnya setelah dua minggu menyelesaikan seluruh karya, peneliti melakukan pengambilan data *Posttest 2*. *Posttest 2* dilakukan dengan menyebarkan skala depresi, skala depresi yang telah dibuat penulis diisi subyek penelit sekaligus peneliti juga melakukan pendekatan secara individual atau pengamatan langsung kepada subyek peneliti. Di samping

itu peneliti juga melakukan wawancara dengan subyek peneliti untuk mengetahui perkembangan psikologisnya.. Hasil dari data posttest 2 adalah sebagai berikut:

**Tabel 5**  
**Data Posttest 2 Skala Depresi**  
**GERIATRIC DEPRESSION SCALE**  
**(SKALA DEPRESI)**

N0	PERTANYAAN	YA	TIDAK	KETERANGAN
1.	Apakah sbenarnya anda puas dengan kehidupan anda?	V		Cukup puas
2.	Apakah anda telah meninggalkan banyak kegiatan dan minat atau kesenangan anda?		V	Tidak
3.	Apakah anda merasa keidupan anda kosong?		V	Sudah tidak lagi merasa kosong seperti dulu.
4.	Apakah anda sering merasa kosong?	V		Kadang kala saja perasaan itu muncul
5.	Apakah anda mempunyai semangat yang baik setiap hari?	V		Semakin meningkat semangatnya
6.	Apakah anda merasa takut sesuatu yang buruk akan terjadi pada anda?		V	Tidak lagi, sudah mulai tumbuh kepercayaan diri
7.	Apakah anda merasa bahagia untuk sebagian besar hidup anda?	V		Mulai merasakan kebahagiaan
8.	Apakah anda sering merasa tidak berdaya?		V	Saat tertentu saja saya merasa tidak berdaya.
9.	Apakah anda lebih sering berada di rumah dari pada pergi keluar dan mengerjakan sesuatu hal yang baru?		V	Kadang-kadang di rumah kadang diluar
10.	Apakah anda merasa mempunyai banyak masalah dengan daya ingat anda dibandingkan dengan kebanyakan orang?	V		
11.	Apakah anda pikir kehidupan anda menyenangkan?		V	Sedikit menyenangkan
12.	Apakah anda merasa tidak berharga seperti perasaan anda saat ini?	V		Ya. Namun perasaan itu mulai seditikit mengurang dan mulai belajar menghargai diri sendiri
13.	Apakah anda merasa penuh semangat?		V	Sudah mulai ada semangat hidup
14.	Apakah anda merasa keadaan anda tidak ada harapan?		V	Belajar untuk optimis menjalani hidup
15.	Apakah anda pikir bahwa orang lain lebih baik keadaannya dari pada anda?	V		ya namun perasaan itu lambat laun mulai mengurang
<b>JUMLAH</b>		7	8	

Berdasarkan pengisian skala dan hasil wawancara maka subjek mengalami perkembangan kondisi psikis pada *posttest* yang kedua. Ada perbedaan hasil *post test* 1 dan *post test* 2, pada *post test* yang kedua subjek peneliti kondisi psikisnya lebih baik dibanding *post test* yang pertama. Kolom keterangan di dapat dari hasil wawancara dengan subjek peneliti dengan pendekatan individual.

### C. Pembahasan

Melukis sebagai terapi, berkaitan dengan aspek kontemplatif atau sublimasi. Kontemplatif atau sublimasi merupakan suatu cara atau proses yang bersifat menyalurkan atau mengeluarkan segala sesuatu yang bersifat kejiwaan, seperti perasaan, memori, pada saat kegiatan berkarya seni berlangsung. Aspek ini merupakan salah satu fungsi seni yang dimanfaatkan secara optimal pada setiap sesi terapi. Kontemplatif dalam arti, berbagai endapan batin yang ditumpuk, baik itu berupa memori, perasaan, dan berbagai gangguan persepsi visual dan auditorial, diusahakan untuk dikeluarkan atau disampaikan. Dengan demikian pasien tidak terjebak pada suatu situasi dimana hanya diri sendiri terjebak pada realitas imajiner yang diciptakan oleh diri sendiri. Aspek kontemplatif atau sublimasi inilah yang kemudian dikenal dengan istilah katarsis dalam dunia psikoanalisa (Anoviyanti,2008)

Karya lukis yang dijadikan sumber data ada 10 karya, ke sepuluh karya tersebut merupakan ungkapan semua permasalahan kehidupan Melukis sebagai terapi, merupakan media untuk mekanisme pertahanan ego yaitu untuk mencegah dan meredakan kecemasan dengan melakukan kegiatan yang dapat diterima oleh masyarakat atau dalam psikoanalisis disebut sublimasi. Dalam Penelitian ini kegiatan melukis dijadikan media sebagai penyaluran yang tepat bagi subjek peneliti/remaja dikarenakan subjek peneliti mempunyai minat yang sangat besar terhadap kegiatan melukis. Sehingga subjek peneliti bisa mengkomunikasikan segala permasalahan kehidupannya dalam lukisan tanpa perasaan terbebani. Segala emosi yang dia rasakan diungkapkan melalui simbol-simbol lukisan. (Nunuk, 2015) mengatakan bahwa gejala emosi yang disalurkan dengan baik menjadikannya lebih bisa mengendalikan dirinya dan mampu berinteraksi terhadap lingkungannya dengan cara yang baik.

Emosi yang disalurkan dengan cara yang positif dalam hal ini melukis membantu subjek peneliti/remaja untuk lebih tenang dan mengurangi tekanan perasaan yang selama ini terpendam akibat permasalahan hidup yang dialaminya. Hal ini terlihat adanya perubahan kondisi psikis subjek peneliti sebelum dan sesudah terapi melukis. Berdasarkan data *pre test* subjek peneliti mengalami depresi akibat permasalahan keluarga yang tak kunjung selesai. Berdasarkan pengisian skala dan hasil wawancara maka subjek mengalami depresi dengan skor nilai lebih dari 5 yang

sesuai atau ada 13 aitem yang sesuai. Dan yang tidak sesuai dengan ciri-ciri orang depresi hanya ada 2 aitem, dengan demikian subjek peneliti termasuk kategori depresi karena dari 15 aitem hampir semua pertanyaan tersebut sesuai dengan ciri orang yang mengalami depresi.

Setelah subjek peneliti menyelesaikan 7 karya lukis dari 10 karya yang dijadikan penelitian, Peneliti melakukan pengambilan data *Post test 1*, hasil dari *Post test 1* menunjukkan ada perkembangan psikis yang dialami oleh subjek peneliti. Depresi yang dialami subjek mengalami penurunan terlihat dari beberapa aitem mulai mengalami perkembangan, seperti misalnya subjek sudah merasakan adanya kepuasan walaupun masih sedikit perkembangannya, tidak lagi selalu merasakan kekosongan hidup, sudah mulai bersemangat dalam menjalani hidup walaupun tidak setiap hari, sudah bisa merasakan adanya sedikit kebahagiaan, dan mulai bisa sedikit demi sedikit menghargai diri sendiri.

Data *post test 1* menunjukkan bahwa kegiatan melukis mampu mengurangi tingkat depresi pada remaja. Hal ini karena melukis disamping merupakan kegiatan yang diminati oleh dirinya namun juga dengan melakukan kegiatan melukis dirinya mampu mengungkapkan semua permasalahan dalam kehidupannya tanpa ada ketakutan, bebas mengeksplor semua yang dirasakan sehingga tekanan psikis yang dialami lambat laun menjadi berkurang karena dirinya mampu menyalurkan dengan cara yang positif. Data *post test 2* menunjukkan adanya perkembangan psikis yang cukup signifikan, misalnya bertambahnya semangat hidup, seiring bertambah pula kepercayaan dirinya. Mampu melampiaskan beban psikisnya ke hal-hal yang positif, sehingga berdampak pada kemampuan mengolah emosinya.

Melukis dijadikan media katarsis bagi subjek untuk menuangkan semua hal yang dialami dalam kehidupannya. Katarsis adalah mengungkapkan emosi yang dirasakan secara bebas. Katarsis sangat dibutuhkan bagi seseorang yang sedang mengalami permasalahan kehidupan. Masing-masing orang punya cara sendiri untuk melakukan katarsis, bisa melalui verbal, tertulis ataupun seseorang bisa memilih sesuai dengan kebutuhan dan keinginannya sendiri, misalnya melalui kegiatan melukis. Seperti yang dilakukan oleh subjek peneliti. Ketika melukis subjek peneliti merasa menikmati semua kegiatannya, dan berusaha mengkomunikasikan permasalahan kehidupannya kedalam simbol-simbol yang ada dalam lukisan. Hal ini yang menjadikan dirinya semakin bisa mencurahkan semua isi hatinya, tanpa adanya rasa ketakutan dan intimidasi dari orang lain. Sehingga sebagian permasalahan

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

Senada dengan Lopez (2007), The American Art Therapy Association (2000) mengatakan bahwa terapi seni banyak digunakan sebagai sarana menyelesaikan konflik emosional, meningkatkan kesadaran diri, mengembangkan ketrampilan sosial, mengontrol perilaku, menyelesaikan permasalahan, mengurangi kecemasan, mengerahkan realitas.

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

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Karya lukis yang dijadikan sumber data ada 10 karya, ke sepuluh karya tersebut merupakan ungkapan semua permasalahan kehidupan yang dialami oleh subjek peneliti. Melukis sebagai terapi, merupakan media untuk mekanisme pertahanan ego yaitu untuk mencegah dan meredakan kecemasan dengan melakukan kegiatan yang dapat diterima oleh masyarakat atau dalam psikoanalisis disebut sublimasi. Dalam Penelitian ini kegiatan melukis dijadikan media untuk menurunkan depresi pada remaja, melukis sebagai penyaluran yang tepat bagi subjek peneliti/remaja dikarenakan subjek peneliti mempunyai minat yang sangat besar terhadap kegiatan melukis. Sehingga subjek peneliti bisa mengkomunikasikan segala permasalahan kehidupannya dalam lukisan tanpa perasaan terbebani. Segala emosi yang dia rasakan diungkapkan melalui simbol-simbol lukisan. (Nunuk, 2015) mengatakan bahwa gejala emosi yang disalurkan dengan baik menjadikannya lebih bisa mengendalikan dirinya dan mampu berinteraksi terhadap lingkungannya dengan cara yang baik.

Penelitian ini membuktikan bahwa melukis mampu membantu menurunkan depresi pada remaja, melalui eksperimen melukis, kemudian dilakukan pengamatan perilaku yang baik. Terlihat pada proses melukis remaja mampu mengekspresikan permasalahan yang dihadapi dituangkan kedalam lukisan. Melukis juga melatih remaja menumbuhkan kepercayaan dirinya, karena remaja dibiarkan untuk bebas berekspresi sesuai dengan yang diinginkan tanpa ada rasa terbebani, dan melepaskan semua hal yang membebani hidupnya kedalam lukisan. Ada perbedaan tingkat Depresi remaja sebelum diberikan perlakuan yaitu melukis dan sesudah diberikan perlakuan melukis. Terlihat penurunan tingkat depresi remaja setelah remaja diberi perlakuan melukis. Melukis yang dilakukan dengan senang hati dan bebas berekspresi sesuai dengan keinginannya ternyata bisa dijadikan media untuk melepaskan semua yang membebani hidupnya sehingga setelah melukis ada rasa kepuasan, penghargaan pada diri sendiri serta meningkatkan kepercayaan dirinya dan membuat dirinya merasa lebih bahagia.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Subyek Penelitian dan orang tua**

Kegiatan melukis dapat dijadikan salah satu alternatif model untuk membantu remaja menurunkan depresinya. Depresi pada remaja perlu diberi penanganan agar tidak mengganggu kondisi psikisnya, yang berakibat merusak mental remaja. Depresi yang tidak ditangani secara tepat berakibat pada perkembangan psikis tidak seimbang, sehingga mengalami masalah dengan lingkungan sekitarnya.

### **2. Bagi Penelitian Selanjutnya**

Bagi penelitian selanjutnya bisa menerapkan model terapi melukis untuk menurunkan perilaku depresi pada remaja, dengan subyek penelitian yang lebih banyak lagi dan membutuhkan waktu yang lama juga agar dapat terlihat secara nyata perubahan perilakunya. Penelitian ini juga bisa ditindak lanjuti pada subyek dengan usia yang berbeda misalnya kepada anak-anak atau juga pada orang dewasa, pada orang tua atau orang tua yang sudah lanjut usia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad Mukhlis, 2011, PSIKOISLAMIKA, Jurnal Psikologi Islam (JPI) Vol. 8 No . 1 Tahun 2011, <http://psikologi.uin-malang.ac.id/wp-content/uploads/2014/03/Pengaruh-Terapi-Membatik-Terhadap-Depresi-Pada-Narapidana.pdf>
- Anoviyanti, S.R. (2008). Terapi Seni Melalui Melukis pada Pasien Skizofrenia dan Ketergantungan Narkoba. ITB J. Vis. Art & Des. Vol. 2, No. 1. Hal 72-84
- American Psychiatric Assosiations. (2000). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition. Text Revision. Washington : American Psychiatric Assosiations.
- Ade Kintan V. S. (2019). "Disharmoni Keluarga Bagi Tumbuh Kembang Anak sebagai sumber Inspirasi Karya Lukis", *Skripsi*, Jurusan Seni Rupa Murni ISI Surakarta, 2019
- Anonim, Keluarga Tidak Harmonis? Inilah Dampak Terhadap Kondisi Psikologis Anak <https://harvestsupplement.com/kesehatan-psikologis-anak/>
- Ballou, M. (1995). Psychological Interventions : A Guide To Strategies. Westport, CT: Praeger Publishers.
- Beck, A. T. (1985). Depression : Causes and Treatment. Philadelphia: University of Pennsylvania Press. (publikasi 2006).
- Beck, A.T., & Weishaar, M.E. (1989). Cognitive Therapy. Dalam R.J. Corsini & D. Weddings (Eds), *Curent Psychoterapies* (4th ed., hlm. 285-320). Illnois: F.E. Peacock Publishers, Inc.
- Bilkser, D., Wiseman, S., & Gilbert, M. (2006). Managing Depression Related Occupational Disability: Pragmatic Approach. *Journal psychiatry*, 51(2), 76-78.
- Cooper Cary & Makin Peter, 1995. Psikologi Untuk Manajer. Jakarta: Arcan.
- Fatimah, E. 2006. *Psikologi Perkembangan: Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Goleman, Daniel. 1997. *Emotional Intelligence*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Horowitz, J.L., & Garber, J. (2006). The Prevention Of Depression Symptoms In Children And Adolescents: A Meta-Analytic Review. *Journal of consulting and clinical psychology*, 74(3), 401-415.
- Holt, E & Kaiser, D.H. (2002). The first step series: art therapy for early substance abuse treatment. *The Arts in Psychotherapy* 36, 245–250.

- Gussak, D. (2009). The Arts in Psychotherapy Comparing the effectiveness of art therapy on depression and locus of control of male and female inmates. *The Arts in Psychotherapy* 36, 202–207.
- Huss, E. (2009). “A Coat Of Many Colors” Towards An Integrative Multilayered Model Of Art Therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 36, 154–160
- Harmoko, R., Agung, 2005. *Kecerdasan Emosional*. Binuscareer.com
- Haditono, S.R. 2001. *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya*, Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Hurlock, C. B. 1999. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Alih Bahasa: Istiwidayanti dan Soedjarwo. Jakarta: Erlangga
- Martin, Anthony Dio, 2003. *Emotional Quality Manajement Refleksi, Revisi Dan Revitalisasi Hidup Melalui Kekuatan Emosi*. Jakarta: Arga.
- Goleman, Daniel. (2000). *Emotional Intelligence (terjemahan)*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, Daniel. (2000). *Working With Emotional Intelligence (terjemahan)*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Gottman, John. (2001). *Kiat-kiat Membesarkan Anak yang Memiliki Kecerdasan Emosional (terjemahan)*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Poespoprodjo, W (1991), *Hermeneutik Kebudayaan*, Bandung, Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran, 117-118.
- Rohidi, T. R. (2000), *Kesenian dalam Pendekatan Kebudayaan*, Bandung, STSI press, 3,19-20,
- Retnowati, S. (2008). Sumber daya pribadi sebagai mediator dampak kejadian menekan terhadap munculnya simtom depresi pada remaja. *ANIMA*. 23, 360-371.
- Shokiyah, N.N. (2012), *Analisis Hubungan Antara Kegiatan Melukis Dengan Kebutuhan Psikologis Pada Remaja: Laporan Penelitian*, ISI Surakarta.
- Shokiyah, N.N. (2015), *Pengaruh Kegiatan Melukis Terhadap Kecerdasan Emosional Remaja: Laporan Penelitian*, ISI Surakarta.
- Siti Rahayu Haditono, 2001, *Psikologi Perkembangan (Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya)*, Gadjahmada Mada University Press. Yogyakarta.
- Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (2007). *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. Sage Publication: London.
- Silverstein, B. (2002). Gender difference in the prevalence of somatic versus pure depression: A replication. *American Journal of Psychiatry*. 159(6) 1051-1052.

Sumadi Suryabrata, 2008, Psikologi Kepribadian, Raja Grafindo Persada, Jakarta.

Wallin, K. & Durr, M. 2002. Creativity and expressive art in social emotional learning.  
Journal of Reclaiming Children and Youth, 11 (1), 30.

Wahyuningsih, A.S. (2004). *“Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Kelas II SMU Lab School Jakarta Timur”*. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I



## Lampiran

## Rekapitulasi Anggaran

NO	POS/URAIAN	UNIT	JUMLAH	HARGA	SUBTOTAL
<b>1</b>	<b>HONORARIUM</b>				
	Tenaga Teknis	Keg	10 x 3 Org	70.000,00	2.100.000,00
	<b>Jumlah</b>				<b>2.100.000,00</b>
<b>2</b>	<b>BAHAN DAN ALAT</b>				
	<b>a. ATK Habis</b>				
	<i>Kertas HVS A4 80</i>	rim	5	40.000,00	200.000,00
	<i>Kertas HVS F4 80</i>	rim	5	41.750,00	208.750,00
	<i>Tinta Refill Warna</i>	pak	4	40.000,00	160.000,00
	<i>Tinta Refill Hitam</i>	pak	4	30.000,00	120.000,00
	<i>Voucer</i>	paket	4	100.000,00	400.000,00
	<i>Blocknote</i>	buah	10	5.000,00	50.000,00
	<i>Vouher</i>	paket	1	150.000	150.000,00
	<i>Bolpoin</i>	buah	10	8.000,00	80.000,00
	<i>Pensil</i>	buah	10	4.000,00	40.000,00
	<i>Penghapus</i>	buah	20	3.000,00	60.000,00
	<i>Flash disk</i>	buah	2	85.000,00	170.000,00
	<i>Kaset Mini DV (90 Menit)</i>	buah	3	50.000,00	150.000,00
	<i>Memori Card 32 GB C10</i>	buh	1	70.000,-	70.000,00
	<i>CD Blank</i>	buah	5	5.000,00	25.000,00
	<i>Fotokopi</i>	lb	8 x360	200,00	576.000,00
	<i>Buku Referensi</i>	eks	1	140.000,00	140.000,00
	<i>Sewa Kamera</i>	Keg	10	100.000	1.000.000,00
	<i>Foto Copy kuesioner</i>	Eks	5 x 20	200,00	20.000,00
	<i>Kain Pembersih</i>	Buah	2	10.000,00	20.000,00
	<i>Kanjang Plastik</i>	Buah	2	21.000,00	42.000,00
	<i>Kuas Cat Eterna 1 Inc</i>	buah	3	4.200,00	12.600,00
	<i>Kuas Cat Eterna 2 Inc</i>	buah	3	7.500,00	22.500,00
	<i>Kuas Cat Eterna 3 Inc</i>	buah	3	12.500,00	37.500,00
	<i>Palet Plastik</i>	buah	5	12.500,00	62.000,00
	<i>Joyko BR-3 Acrylic Brush Kuas Cair</i>	paket	3	23.800,00	71.400,00
	<i>Pencil Warna faber castel 48 colour Classic</i>	buah	1	100.000,00	100.000,00
	<i>WOC 200 ML Titanium White 258</i>	buah	3	283.000,00	849.000,00
	<i>Winton 200ml raw umber</i>	buah	2	189.000,00	378.000,00
	<i>Winton 200ml yellow ochre</i>	buah	2	189.000,00	378.000,00

	Winton 200ml yellow ochre	buah	2	189.000,00	378.000,00
	Winton 200ml yellow	buah	2	189.000,00	378.000,00
	Van Gogh Acrylic colour Combiset 10 x 40 MI	buah	1	605.250,00	605,250,00
	<i>Spanram frame rangka kayu 90 x 120 cm</i>	buah	5	76.000,00	360.000,00
	<i>Kanvas lukis medium 1,5 x 3 m</i>	Buah	4	219.000,00	876.000,00
	<b>Jumlah</b>				<b>8.300.000,00</b>
<b>3</b>	<b>a. TRANSPORTASI</b>				
	<i>Lokal</i>	org/keg	4 x 30	25.000,00	3.000.000,00
	<b>b. KONSUMSI</b>				
	<i>Makan besar</i>	org/keg	4 x 30	20.000,00	2.400.000,00
	<b>Jumlah</b>				<b>5.400.000,00</b>
<b>4</b>	<b>LAPORAN</b>				
	<i>Penggandaan</i>	eks/lb	5 X 150	200,00	150.000,00
	<i>Penjilidan</i>	eks	8	25.000,00	200.000,00
	<i>Seminar/publikasi</i>	keg	1	150.000,00	150.000,00
	<i>Publikasi jurnal</i>	keg	1	200.000,00	200.000,00
	<b>Jumlah</b>				<b>700.000,00</b>
	<b>TOTAL</b>				<b>16.500.000,00</b>

### Susunan Organisasi Tim Peneliti Dan Pembagian Tugas

No	Nama/NIDN	Instansi Asal	Bidang Ilmu	Alokasi Waktu (Jam/Minggu)	Uraian Tugas
1	Nunuk Nur Shokiyah, S.A.g.,M.Si./ 0011147307	ISI Surakarta	Psikologi	36 Jam/ Minggu	a. Pencarian Data b. Pengolahan Data c. Analisis data d. Penyusunan Laporan
2	Syamsiar, S.Pd., M.Sn./0012027504	ISI Surakarta	lukis	36 Jam/ Minggu	a. Pencarian Data b. Pengolahan Data c. Penyusunan Laporan

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Justifikasi Anggaran Penelitian

NO	Jenis Pengeluaran	Beaya yang Diusulkan
1	Gaji dan Upah Teknisi	Rp. 2.100.000,00
2	Bahan habis Pakai dan peralatan	Rp. 8.300.000,00
3	Perjalanan	Rp. 5.400.000,00
4	Lain-lain(publikasi. Seminar, laporan, lain-lain	Rp. 700.000,00
<b>JUMLAH</b>		<b>Rp.16.500.000,00</b>

