

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Terapi Seni

1. Definisi Terapi Seni

Terapi seni adalah pendekatan terapeutik yang memanfaatkan ekspresi seni untuk membantu individu mengatasi masalah emosional, mental, dan psikologis. Dalam terapi seni, individu diberikan kesempatan untuk mengekspresikan perasaan mereka melalui berbagai bentuk seni, seperti menggambar, melukis, patung, tari, atau musik. Seni digunakan sebagai sarana komunikasi yang efektif, terutama bagi individu yang kesulitan mengekspresikan diri mereka dengan kata-kata.

Hal ini sangat bermanfaat untuk remaja yang sering menghadapi kecemasan dan stres, karena seni dapat menjadi alat yang lebih aman dan kurang mengancam dalam mengungkapkan perasaan mereka. Melalui seni, remaja dapat menggambarkan ketegangan emosional yang mereka alami, seperti kecemasan dan frustrasi, yang mungkin sulit mereka ungkapkan secara verbal (Hu, et al, 2021). Terapi seni memberikan ruang bagi individu untuk mengenali dan merespons perasaan mereka dengan cara yang lebih sehat, memberikan rasa kontrol, dan meningkatkan kesadaran diri.

2. Manfaat Terapi Seni

Menurut SIKI (2018), terapi seni merupakan terapi yang menggunakan gambar atau bentuk kesenian lainnya untuk memfasilitasi komunikasi dan proses penyembuhan. Dalam kerjanya dalam terapeutik, terapi seni

disediakan dengan alat kelengkapan seni berdasarkan tujuannya. Seni dilakukan dengan lingkungan yang tenang, bebas dan distraksi. Terapi seni dapat dilakukan dengan menggambar atau melukis dengan realistis atau artistic. Terapi seni berupa Lukis dapat dijadikan sebagai media dalam menceritakan stressor.

Terapi seni menawarkan banyak manfaat, terutama dalam membantu individu yang menghadapi stres, kecemasan, dan trauma. Terapi seni telah terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan dan stres pada berbagai kelompok, termasuk remaja. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Levine, 2011) terapi seni terbukti dapat mengurangi gejala kecemasan dan membantu remaja mengelola perasaan mereka yang sering kali datang dengan tekanan emosional yang kuat.

Selain itu, terapi seni juga membantu mengatasi trauma, baik itu fisik atau emosional. Proses ekspresi melalui seni memberi remaja cara untuk merepresentasikan dan memproses perasaan mereka terhadap peristiwa traumatik yang mereka alami. Terapi seni dapat meningkatkan kesejahteraan emosional, karena proses kreatif dalam seni dapat menghasilkan perasaan pencapaian dan membantu individu merasa lebih terhubung dengan diri mereka sendiri, yang penting bagi kesehatan mental remaja (Purwita & Putra, 2022).

Selain itu, terapi seni membantu meningkatkan kesejahteraan emosional secara keseluruhan dengan memberi remaja kesempatan untuk mengenali dan memproses perasaan mereka. Melalui seni, remaja yang

cemas atau tertekan dapat mengalihkan perhatian mereka dari kekhawatiran dan merasakan pencapaian melalui karya seni yang mereka buat, yang pada gilirannya meningkatkan harga diri dan rasa percaya diri. Proses kreatif ini, yang melibatkan refleksi dan eksplorasi diri, memberikan ruang bagi remaja untuk membangun ketahanan emosional dan menghadapi stressor kehidupan dengan cara yang lebih adaptif.

3. Prinsip Dasar Terapi Seni

Terapi merupakan suatu aktivitas yang mampu membantu penyembuhan dengan tenang dan tanpa tekanan, sehingga orang dapat melakukan kegiatannya sesuai dengan metode dan waktu mereka masing-masing, rasa nyaman dan bahkan dapat mengekspresikan suasana hatinya dengan leluasa, atau bahkan memperlihatkan ekspresi takut dan kecemasan yang dialaminya (Suhanjoyo & Sondang, 2020). Terapi seni didasarkan pada beberapa prinsip dasar yang mendasari penerapan pendekatan ini dalam membantu individu mengatasi masalah emosional mereka. Salah satu prinsip utama dalam terapi seni adalah ekspresi diri, yang memungkinkan individu untuk menggambarkan perasaan dan pengalaman mereka melalui seni. Ekspresi diri ini memberi remaja kesempatan untuk mengenali perasaan mereka yang terkadang sulit diungkapkan dengan kata-kata. Dalam konteks remaja yang cemas atau tertekan, ekspresi diri melalui seni menjadi alat penting untuk memahami dan memproses perasaan mereka.

Prinsip berikutnya adalah pengelolaan emosi, di mana terapi seni membantu remaja untuk mengenali, mengungkapkan, dan mengelola emosi mereka dengan cara yang lebih sehat. Melalui seni, remaja dapat

mengidentifikasi perasaan yang mereka alami, seperti kecemasan atau kemarahan, dan mengungkapkannya dalam bentuk visual atau kreativitas lainnya. Selain itu, terapi seni mendorong penggunaan kreativitas sebagai sarana pemulihan mental. Kreativitas membantu remaja untuk berpikir lebih fleksibel, menemukan solusi baru untuk masalah mereka, dan memperkuat ketahanan mental mereka. Proses menciptakan karya seni memungkinkan mereka untuk merasakan kontrol, yang meningkatkan rasa percaya diri dan membantu mereka mengatasi perasaan tertekan atau cemas (González-Zamar & Abad-Segura, 2021).

Terakhir, terapi seni berfokus pada komunikasi non-verbal, memberikan remaja kesempatan untuk berkomunikasi dengan cara yang lebih terbuka dan aman, tanpa perlu mengungkapkan perasaan mereka secara langsung dengan kata-kata. Seni memungkinkan remaja untuk menyampaikan pesan emosional mereka dalam bentuk yang lebih intuitif dan kreatif, yang penting dalam membangun pemahaman diri dan hubungan interpersonal.

B. Seni Kaligrafi dalam Terapi Seni

1. Pengertian Seni Kaligrafi

Seni kaligrafi adalah seni menulis dengan gaya yang indah, menggabungkan aspek estetika dan keterampilan menulis untuk menciptakan huruf atau simbol yang tidak hanya bermakna secara tekstual tetapi juga secara visual. Dalam tradisi kaligrafi, baik itu kaligrafi Islam, Barat, atau budaya lainnya, seni ini sering kali digunakan untuk menulis kata-kata suci, doa, atau pesan dengan tujuan untuk membawa kedamaian atau menciptakan makna spiritual (Nurhakim, 2020).

Dalam konteks terapi seni, kaligrafi tidak hanya berfungsi sebagai bentuk seni visual, tetapi juga sebagai cara untuk menyalurkan perasaan, mengungkapkan emosi, dan mencapai ketenangan batin. Kaligrafi dapat menjadi saluran ekspresi yang efektif, terutama bagi mereka yang merasa kesulitan untuk mengekspresikan diri dengan kata-kata. Melalui bentuk seni ini, individu dapat memperdalam pemahaman mereka tentang diri mereka dan memperkuat koneksi emosional mereka (González-Zamar & Abad-Segura, 2021).

Seni kaligrafi memiliki dua dimensi penting: estetika dan spiritualitas. Dalam banyak tradisi, seperti kaligrafi Islam, seni ini tidak hanya menonjolkan keindahan visual, tetapi juga mengandung nilai-nilai spiritual yang mendalam. Tulisan ayat-ayat suci atau kata-kata yang bermakna, seperti "damai" atau "ketenangan", ditulis dengan penuh kehati-hatian dan kesadaran, yang dapat mempengaruhi perasaan orang yang menulis maupun yang melihatnya. Kaligrafi dalam terapi seni menggabungkan kedua aspek ini untuk membantu individu mengekspresikan perasaan mereka, terutama dalam situasi di mana komunikasi verbal dirasa sulit atau tidak memadai (Febriyanti, 2018).

2. Kaligrafi sebagai Terapi Seni

Kaligrafi sebagai terapi seni memanfaatkan proses menulis yang penuh perhatian untuk membantu individu mencapai ketenangan batin dan menyelesaikan masalah emosional mereka (Syahputri & Prabawa, 2022). Kaligrafi digunakan sebagai bagian dari terapi seni untuk membantu individu, terutama mereka yang mengalami stres dan kecemasan, untuk

fokus pada setiap gerakan pena atau kuas. Proses ini menuntut perhatian penuh dan dapat membawa efek yang menenangkan, mirip dengan meditasi. Ketika seseorang menulis dengan penuh perhatian, mereka berfokus pada bentuk, aliran, dan keseimbangan huruf yang diciptakan, yang membantu mereka melepaskan ketegangan dan membawa rasa kedamaian.

Kaligrafi dalam konteks terapi seni memberikan manfaat emosional dengan cara merangsang refleksi diri dan mengurangi kecemasan. Menulis kata-kata atau kalimat yang positif, seperti "tenang" atau "bersyukur", sambil berfokus pada teknik penulisan dapat menciptakan efek terapeutik. Hal ini memungkinkan individu untuk tidak hanya mengekspresikan perasaan mereka, tetapi juga meresapi makna kata-kata tersebut secara mendalam. Seiring dengan proses pembuatan karya seni, individu dapat merasakan perasaan positif yang memperbaiki kesejahteraan emosional mereka

Selain itu, kaligrafi memberikan rasa pencapaian yang signifikan. Dalam terapi seni, menyelesaikan karya kaligrafi dapat meningkatkan kepercayaan diri dan harga diri, yang sangat penting bagi individu yang merasa tertekan atau tidak berdaya. Penciptaan seni melalui kaligrafi memberikan rasa kontrol yang meningkatkan kemampuan seseorang untuk mengatasi tantangan emosional dan mental mereka.

3. Penerapan Kaligrafi pada Remaja

Penerapan kaligrafi pada remaja, terutama dalam konteks hospitalisasi atau perawatan medis, telah terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan, stres, dan perasaan terisolasi. Remaja sering kali menghadapi tekanan

emosional yang besar selama masa perawatan medis, baik itu fisik maupun mental. Proses penciptaan kaligrafi memberikan mereka cara untuk berfokus pada sesuatu yang produktif dan menyenangkan. Kaligrafi dapat membantu remaja dalam mengatasi perasaan terisolasi yang sering muncul selama masa hospitalisasi. Menulis kaligrafi memberi remaja kesempatan untuk mengekspresikan perasaan mereka yang mungkin sulit diungkapkan secara verbal (Nursita et al., 2024).

Kaligrafi juga dapat membantu remaja mengurangi perasaan cemas dan stres dengan cara memberi mereka saluran untuk ekspresi diri yang lebih aman dan terkendali. Sebagai contoh, melalui latihan menulis kata-kata positif atau ayat-ayat tertentu, remaja dapat mengubah fokus mereka dari kecemasan dan ketegangan fisik ke penciptaan sesuatu yang indah dan bermanfaat secara emosional. Hal ini memungkinkan mereka untuk merasakan kontrol lebih besar atas perasaan dan situasi mereka (Febriyanti, 2018).

Penerapan kaligrafi dalam konteks terapi seni dapat mengurangi gejala-gejala stres yang muncul pada remaja selama masa perawatan. Terapi seni menggunakan kaligrafi efektif dalam meningkatkan suasana hati dan memberikan perasaan pencapaian pada remaja yang merasa tertekan atau cemas (Wijaya, 2022). Melalui proses kaligrafi, remaja tidak hanya menyalurkan perasaan mereka, tetapi juga memperoleh ketenangan dan rasa percaya diri yang meningkatkan kualitas hidup mereka.

C. Media Lukis Bakar dalam Terapi Seni

1. Pengertian dan Teknik Lukis Bakar

Lukis bakar, atau lebih dikenal dengan sebutan pyrography, adalah teknik seni yang melibatkan penggunaan panas untuk membakar permukaan bahan, seperti kayu, kulit, atau kertas, untuk menciptakan gambar atau tulisan. Teknik ini menggunakan alat pemanas seperti solder, yang memiliki ujung logam panas yang dapat menciptakan efek pembakaran pada permukaan bahan. Lukis bakar menghasilkan garis-garis yang jelas dan intens, dengan perbedaan kontras antara warna terang dan gelap yang memberikan kedalaman pada gambar. Berbeda dengan lukisan tradisional yang melibatkan cat atau tinta, lukis bakar menuntut perhatian yang lebih mendalam pada proses pembakaran, karena suhu dan durasi pemanasan yang digunakan dapat mempengaruhi hasil akhir (Wiratno, 2018).

Dalam konteks terapi seni, lukis bakar memberikan keunikan tersendiri. Proses menciptakan karya seni dengan alat yang panas dan langsung dapat membantu individu untuk merasakan pengalaman yang lebih intens. Teknik ini memfasilitasi pengalihan perhatian dari perasaan stres atau cemas dengan fokus penuh pada karya seni yang sedang dibuat. Penggunaan alat pemanas dalam teknik ini juga dapat meningkatkan rasa kontrol diri, karena individu harus berhati-hati dan teliti dalam mengatur intensitas panas yang digunakan. Hal ini dapat berfungsi sebagai bentuk terapi relaksasi, memberikan kesempatan bagi individu untuk menyendiri dengan diri mereka sendiri dan meresapi proses kreatif.

2. Keunggulan Media Lukis Bakar dalam Terapi Seni

Lukis bakar memiliki berbagai keunggulan yang menjadikannya teknik yang efektif dalam terapi seni. Salah satu manfaat utamanya adalah peningkatan fokus. Proses menciptakan seni dengan alat pemanas menuntut konsentrasi tinggi. Setiap gerakan yang dilakukan, baik itu dalam membentuk gambar atau tulisan, membutuhkan perhatian yang mendalam untuk menghindari kesalahan yang dapat merusak hasil karya. Fokus yang diperlukan dalam teknik ini dapat membantu individu yang cemas atau stres untuk beralih dari pikiran negatif dan memperhatikan momen saat ini, hampir seperti bentuk meditasi. Fokus pada teknik lukis bakar memberikan pengalaman yang menenangkan dan membantu menurunkan tingkat kecemasan.

Selain itu, lukis bakar memberikan rasa pencapaian yang signifikan setelah menyelesaikan karya seni. Proses yang terlibat dalam menciptakan karya seni dengan teknik ini memberikan rasa kepuasan dan kontrol yang membantu meningkatkan harga diri dan rasa percaya diri. Wiratno (2018) mengemukakan bahwa seni yang melibatkan teknik seperti lukis bakar memungkinkan individu untuk merasakan kepuasan dalam pencapaian mereka, yang penting dalam proses pemulihan emosional. Relaksasi adalah manfaat lainnya. Aktivitas seni ini, dengan proses pembakaran dan pengamatan perubahan warna pada permukaan bahan, menciptakan pengalaman yang menenangkan, mengurangi ketegangan, dan memberi peluang untuk melibatkan diri dalam tindakan yang berfokus pada kenyamanan emosional.

3. Penerapan Lukis Bakar dalam Terapi Seni

Lukis bakar telah diterapkan dalam berbagai konteks terapi seni untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional. Sebagai contoh, dalam penelitian yang dilakukan oleh Bangkit et al. (2024) kaligrafi menggunakan teknik lukis bakar terbukti efektif dalam membantu individu mengatasi stres dan kecemasan. Proses yang melibatkan perhatian penuh pada setiap detail gambar atau tulisan memberikan efek menenangkan yang dapat mengurangi ketegangan emosional dan mengembalikan rasa keseimbangan dalam diri individu. Di dalam konteks remaja yang mengalami kecemasan atau depresi, teknik ini memungkinkan mereka untuk meresapi proses kreatif yang bisa mengalihkan fokus mereka dari masalah emosional yang sedang mereka hadapi.

Dalam praktik terapi seni, lukis bakar juga telah terbukti efektif dalam membantu individu yang mengalami trauma atau masalah emosional lainnya. Lestari et al. (2022) mencatat bahwa menggunakan teknik ini dalam terapi seni memberikan individu kesempatan untuk mengekspresikan perasaan mereka dengan cara yang aman dan terkendali. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Wijaya (2022) menunjukkan bahwa terapi seni dengan lukis bakar membantu mengurangi gejala kecemasan pada pasien yang sedang menjalani perawatan atau rehabilitasi, karena proses tersebut memberi mereka rasa kontrol yang berhubungan dengan kesejahteraan emosional mereka.

Penerapan lukis bakar dalam terapi seni sangat efektif dalam membantu remaja yang sedang menjalani hospitalisasi atau perawatan medis. Melalui seni, remaja yang terisolasi atau merasa tertekan dapat menyalurkan perasaan mereka dengan cara yang sehat dan produktif. Teknik ini memberikan mereka

kesempatan untuk berfokus pada penciptaan sesuatu yang estetis, memberikan mereka perasaan kontrol, dan mengurangi kecemasan yang mungkin mereka alami selama terapi.

D. Remaja dan kesejahteraan mental

1. Perkembangan Emosional dan Mental Remaja

Perkembangan emosional dan mental pada remaja adalah tahap yang sangat penting dalam proses pertumbuhan mereka, di mana mereka mulai mengalami perubahan besar dalam hal kognitif, fisik, dan sosial. Masa remaja adalah periode transisi dari anak-anak menuju dewasa, dan selama periode ini, individu mengalami perubahan hormon yang mempengaruhi suasana hati, tingkat energi, serta persepsi diri mereka (Steinberg, 2014). Pada tahap ini, remaja mulai mencari identitas mereka dan merasakan ketegangan antara keinginan untuk menjadi mandiri dan kebutuhan untuk dukungan orang dewasa. Salah satu tantangan utama yang dihadapi remaja adalah kecemasan dan stres, yang sering muncul akibat tekanan sosial, akademik, dan personal yang mereka alami (Zimmerman, 2011).

Selain itu, remaja juga cenderung menghadapi masalah terkait dengan harga diri, ketidakpastian mengenai masa depan, serta perasaan cemas tentang penerimaan sosial dan hubungan interpersonal (Fatwasari et al., 2017). Stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan gangguan emosional, seperti kecemasan, depresi, dan perasaan terisolasi. Meskipun tantangan emosional ini adalah bagian normal dari perkembangan, dampaknya dapat menjadi signifikan jika tidak dikelola dengan baik, terutama jika remaja tidak memiliki sumber dukungan atau strategi coping

yang efektif. Oleh karena itu, penting untuk memberikan remaja kesempatan untuk belajar mengelola emosi mereka, agar mereka bisa berkembang menjadi individu yang sehat secara mental dan emosional.

2. Hospitalisasi dan Dampaknya pada Remaja

Hospitalisasi pada remaja membawa dampak yang tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga emosional dan psikologis. Ketika remaja dirawat di rumah sakit, mereka seringkali merasa terisolasi dari teman sebaya dan lingkungan sosial mereka. Pengalaman ini bisa meningkatkan perasaan cemas dan stres, karena remaja merasa terpisah dari rutinitas sehari-hari dan hubungan sosial yang mendukung kesejahteraan mereka (Jolley, 2012). Selain itu, perasaan takut dan tidak berdaya terkait dengan prosedur medis atau penyakit yang sedang dialami dapat memperburuk kondisi emosional mereka. Stres dan kecemasan yang muncul akibat perawatan medis seringkali menyebabkan perasaan cemas atau depresi, yang bisa memperlambat proses pemulihan fisik mereka (Febriyanti, 2018).

Hospitalisasi juga sering membawa perubahan pada identitas diri remaja, terutama karena mereka harus menghadapi kenyataan bahwa tubuh mereka tidak lagi dalam kondisi yang ideal (A. Pulungan et al., 2017). Ini bisa mempengaruhi rasa percaya diri mereka, serta kemampuan mereka untuk berfungsi dalam lingkungan sosial mereka. Oleh karena itu, remaja yang menjalani perawatan medis membutuhkan dukungan psikologis yang memadai untuk membantu mereka mengatasi perasaan cemas, marah, atau bahkan takut terhadap prosedur medis. Dukungan ini bisa mencakup terapi

psikologis, konseling, serta teknik relaksasi yang dapat membantu mereka menenangkan pikiran dan mengelola emosi selama masa pemulihan .

3. Terapi untuk Remaja yang Mengalami Kesehatan Mental

Untuk remaja yang mengalami masalah emosional atau fisik, terapi psikologis dan fisik menjadi bagian penting dari proses pemulihan. Beberapa jenis terapi yang diterapkan untuk membantu remaja mengatasi tantangan kesehatan mental mereka meliputi terapi perilaku kognitif (CBT), terapi berbasis seni, dan terapi keluarga. Terapi perilaku kognitif membantu remaja untuk mengenali dan mengubah pola pikir negatif yang dapat mempengaruhi emosi dan perilaku mereka (Hayati & Tohari, 2022). Sementara itu, terapi berbasis seni, termasuk seni kaligrafi, dapat menjadi cara yang sangat efektif untuk membantu remaja mengungkapkan perasaan mereka yang mungkin sulit diungkapkan dengan kata-kata.

Seni kaligrafi dalam terapi seni menawarkan manfaat khusus, karena melibatkan penggabungan estetika dengan ekspresi diri. Melalui proses kaligrafi, remaja tidak hanya menulis kata-kata atau frasa yang memiliki makna emosional, tetapi mereka juga menggunakan seni sebagai alat untuk meredakan kecemasan dan menemukan ketenangan batin (Wijaya, 2022). Teknik kaligrafi memungkinkan remaja untuk terlibat dalam aktivitas yang berfokus pada penciptaan sesuatu yang indah, yang dapat memperkuat harga diri mereka dan memberikan perasaan pencapaian. Kaligrafi memberikan mereka kesempatan untuk mengontrol hasil karya mereka, yang memberikan rasa pengendalian atas situasi yang sering kali terkesan tidak terkendali (Nursita et al., 2024).

E. Terapi Seni pada Remaja dengan Hospitalisasi

1. Terapi Seni untuk Remaja dengan Masalah Kesehatan Mental

Terapi seni telah terbukti menjadi alat yang efektif dalam membantu remaja yang mengalami masalah kesehatan mental, terutama mereka yang sedang menjalani perawatan medis di rumah sakit. Remaja yang menghadapi masalah kesehatan seringkali merasa cemas, stres, atau tertekan oleh proses perawatan medis yang mereka jalani. Dalam konteks ini, terapi seni berfungsi sebagai saluran ekspresi yang aman untuk mengatasi perasaan tersebut. Terapi seni, termasuk seni lukis, menggambar, dan seni visual lainnya, memungkinkan remaja untuk mengekspresikan emosi yang mungkin sulit diungkapkan dengan kata-kata, serta membantu mereka meredakan kecemasan dan stres yang berkaitan dengan perawatan medis (Fatwasari et al., 2017).

Penerapan terapi seni dalam konteks rumah sakit atau fasilitas kesehatan memiliki pengaruh positif dalam mengurangi gejala kecemasan pada remaja yang menjalani perawatan. Proses penciptaan seni mengalihkan perhatian remaja dari kekhawatiran atau rasa takut terhadap prosedur medis, memberikan mereka kesempatan untuk berfokus pada kegiatan yang produktif dan menyenangkan. Terapi seni berfungsi sebagai mekanisme koping yang membantu remaja mengelola perasaan mereka selama masa perawatan. Terapi seni memiliki potensi untuk meningkatkan kesejahteraan emosional remaja (Febriyanti, 2018). Dengan memberikan remaja ruang untuk berkreasi, mereka merasa lebih terkontrol, yang

memberikan rasa penguatan positif. Seni juga memberi mereka rasa pencapaian dan meningkatkan harga diri mereka, yang sangat penting dalam proses pemulihan fisik dan emosional.

2. Pengalaman Remaja dalam Terapi Seni

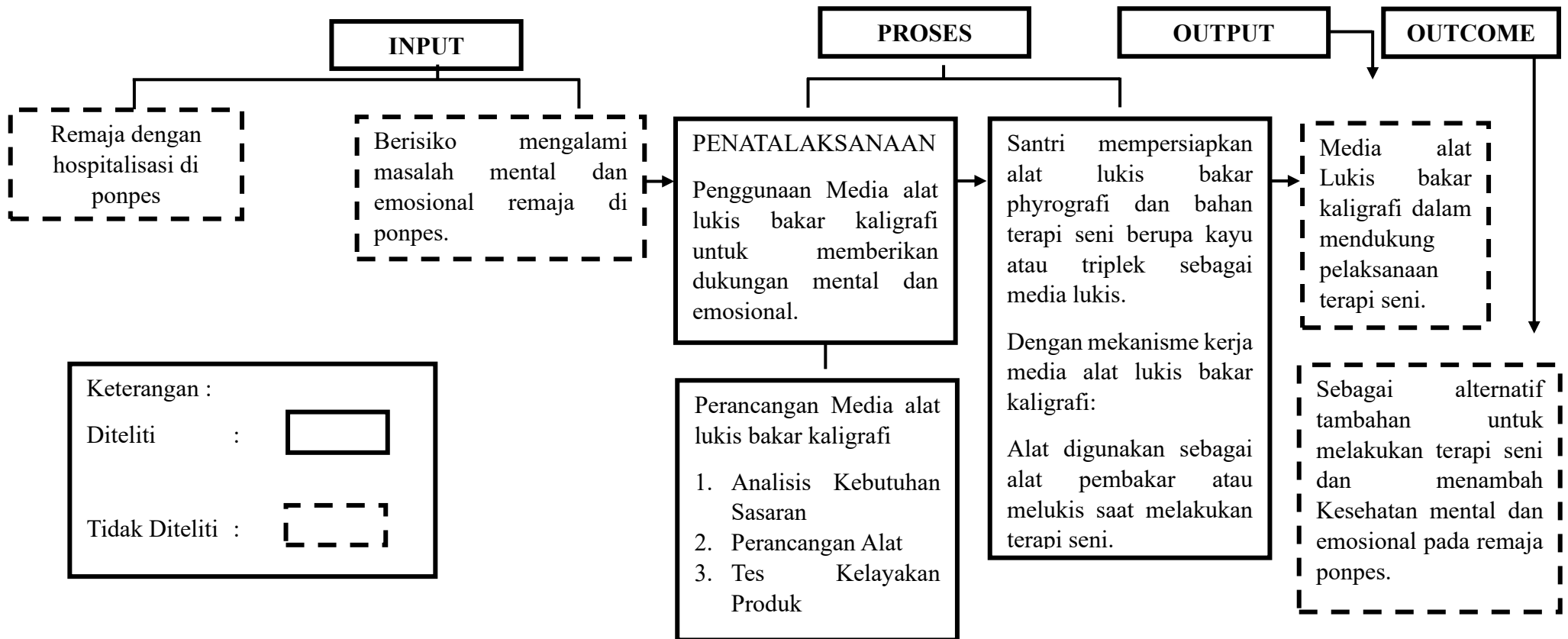
Penelitian yang menggali pengalaman remaja dalam terapi seni menunjukkan bagaimana remaja merespon terapi seni, baik dalam konteks rumah sakit maupun lembaga pendidikan berbasis agama. Terapi seni memberikan remaja kesempatan untuk berinteraksi dengan perasaan mereka dan meningkatkan ekspresi diri, yang seringkali terbatas dalam situasi rumah sakit atau perawatan medis. Dalam banyak kasus, remaja merasa terisolasi selama hospitalisasi, dan terapi seni menjadi sarana yang efektif untuk meredakan perasaan tersebut.

Sebuah studi oleh Wajahtera & Nurjannah (2022) menunjukkan bahwa remaja yang menjalani terapi seni di rumah sakit atau pusat rehabilitasi meresponsnya dengan positif, merasa lebih tenang dan lebih mampu untuk mengungkapkan perasaan mereka. Beberapa remaja melaporkan bahwa terapi seni membantu mereka untuk memahami dan memproses ketakutan atau kecemasan mereka terkait dengan penyakit atau perawatan medis yang sedang dijalani. Mereka merasa bahwa seni memberi mereka cara yang lebih aman dan terkontrol untuk mengekspresikan perasaan mereka yang sebelumnya sulit dijelaskan (Bangkit et al., 2024).

Selain itu, terapi seni berbasis agama juga menunjukkan hasil yang menggembirakan. Remaja yang terlibat dalam lembaga pendidikan berbasis agama, seperti pondok pesantren, menggunakan seni sebagai sarana untuk

mendekatkan diri dengan nilai-nilai agama dan spiritualitas mereka. Terapi seni yang dipadukan dengan ajaran agama memberi remaja rasa ketenangan batin dan tujuan yang lebih jelas dalam hidup mereka, serta membantu mereka menghadapi tantangan emosional dan fisik dengan cara yang lebih holistik. Dalam konteks ini, seni kaligrafi, misalnya, dapat digunakan untuk menulis ayat-ayat suci atau kata-kata penuh makna yang mendalam, memberi rasa kedamaian dan koneksi spiritual yang penting selama masa perawatan atau pemulihan (Wijaya, 2022).

F. Kerangka Konseptual



Gambar 2. 1. Kerangka Konseptual