

PENERAPAN *MINDFULNESS BASED ART THERAPY* (MBAT) TERHADAP GEJALA DEPRESI YANG DIALAMI MAHASISWA DI UNIVERSITAS PARAMADINA

Dinar Saputra, Dwita Prianti, Alifia Ulie Mizana Hadori, Alfina Ramadhini, Gusti Ayu Paramitha Dewi

dinar.saputra@paramadina.ac.id, dwita.prianti@paramadina.ac.id,
alifia.hadori@paramadina.ac.id, alfina.ramadhini@students.paramadina.ac.id
gusti.dewi@students.paramadina.ac.id

Program Studi Psikologi, Universitas Paramadina

Penulis Korespondensi: dinar.saputra@paramadina.ac.id

ABSTRAK

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

Kata Kunci: mahasiswa, depresi, intervensi MBAT.

ABSTRACT

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

Keywords: college students, depression, MBAT intervention

PENDAHULUAN

Depresi merupakan kondisi individu yang berada pada keadaan tidak senang dan ketidakpuasan, hingga muncul perasaan

ekstrem dalam kesedihan yang dapat mengganggu fungsi dalam kehidupan sehari-hari (Faizah et al., 2021). Menurut WHO (Karmakar & Behera, 2017) depresi adalah

gangguan mental umum yang muncul dengan suasana hati yang tertekan, kehilangan minat atau kesenangan, perasaan bersalah atau harga diri rendah, tidur terganggu atau nafsu makan terganggu, energi rendah, dan konsentrasi yang buruk. Indikator yang mencakup depresi yaitu seperti penurunan atau penambahan berat badan yang signifikan, insomnia atau hipersomnia, kelelahan atau kehilangan energi, keterbelakangan psikomotor, merasa tidak bahagia, rasa bersalah yang berlebihan, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, pikiran tentang kematian hingga ide untuk bunuh diri (Bisson, 2017).

Depresi dapat dialami oleh individu mana pun, tidak terkecuali mahasiswa. Fenomena depresi pada mahasiswa merupakan masalah yang umum dan tersebar luas di seluruh negara. Mahasiswa adalah kelompok khusus orang-orang yang mengalami periode transisi kritis dari masa remaja menuju dewasa dan bisa menjadi salah satu yang paling menegangkan dalam kehidupan (Karmakar & Behera, 2017). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Martasari dan Edianti (2018, (Kusuma et al., 2021) menyatakan bahwa tingkat depresi pada mahasiswa berada pada angka 40% dan tergolong dalam depresi ringan hingga berat.

Mahasiswa terkadang merasakan kondisi tersebut yaitu sedih atau cemas, tetapi kondisi tersebut biasanya berjalan dalam beberapa hari saja. Tetapi ketika individu sulit mengontrol kondisi sedih atau

cemas tersebut dan dapat mengganggu kehidupan keseharian mahasiswa, maka hal tersebut dapat mengakibatkan munculnya depresi pada mahasiswa (Hasanah et al., 2020).

Depresi pada mahasiswa diketahui juga mampu memengaruhi performa mahasiswa dalam hal akademik, perkembangan intelektual, dan sosial (Prtorić, 2012). Terdapat banyak kasus depresi pada mahasiswa yang tidak teridentifikasi. Menurut Fleming (Paul, 2011; dalam (Hasanah et al., 2020) akibat dari kasus depresi tidak teridentifikasi akan mengakibatkan individu mengalami tingkat depresi yang berat dan sangat fatal. Risiko individu yang mengalami depresi berat akan meningkatkan kemungkinan individu untuk keluar dari universitas, mengalami tekanan emosional dan mental akan mempengaruhi individu untuk menyalahgunakan alkohol dan zat, melukai diri sendiri, hingga berujung melakukan bunuh diri.

Peneliti melakukan studi survei sederhana menggunakan skala BDI-II pada 40 mahasiswa di Universitas Paramadina pada Desember 2021, sehingga dari studi tersebut dapat memperoleh gambaran kondisi mahasiswa di Universitas Paramadina terkait dengan gejala depresi. Data studi tersebut menunjukkan bahwa 55% mahasiswa mengalami minimal gejala depresi, 10% mahasiswa dengan gejala depresi ringan, 17.5% mahasiswa dengan gejala depresi sedang, dan 17.5% mahasiswa dengan gejala depresi berat. Berdasarkan

data tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat mahasiswa yang memiliki gejala depresi dari kategori gejala minimal hingga gejala berat di Universitas Paramadina. Kondisi mahasiswa yang memiliki skor gejala depresi dalam kategori sedang atau berat tentunya menjadi hal yang sangat penting untuk ditindaklanjuti. Sebagaimana yang diketahui bahwa gejala depresi tidak boleh diabaikan agar tidak semakin memperparah kondisi diri yang dapat berdampak pada fisik, emosi, dan sosial. Oleh karena itu, diperlukan skrining gejala depresi untuk mengantisipasi kemungkinan depresi sedini mungkin (Ranizal et al., 2019).

Dari penjabaran diatas, perlu adanya penanganan segera terhadap mahasiswa yang mengalami depresi. Dari studi literatur ditemukan bahwa jika individu menunjukkan gejala depresi ringan, *Mindfulness Based Art Therapy* (MBAT) dapat diterapkan sebagai intervensi kesehatan mental untuk mencegahnya berkembang menjadi gangguan depresi mayor (Seung-Ho et.al, 2018). Oleh karenanya, dalam penelitian ini memilih MBAT sebagai salah satu psikoterapi yang akan digunakan untuk menangani mahasiswa dengan gejala depresi. MBAT merupakan salah satu pendekatan terapi yang menggabungkan elemen inti dari kurikulum *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) yaitu ketrampilan meditasi dengan pendekatan *art therapy*. Gabungan pendekatan ini dirancang untuk

mengurangi identifikasi berlebihan atau asosiasi negatif terhadap pengalaman penyakit dengan memberikan pembelajaran berdasarkan *teaching attention* (ketrampilan *mindfulness*) dan *hands-on playfulness (art therapy)* (Meghani et al., 2018).

MBAT merupakan sebuah intervensi yang menggunakan konsep *self-regulation* (regulasi diri) yang dikemukakan oleh Leventhal, yang memberikan dasar pemahaman tentang reaksi terhadap persepsi fisik dan kesejahteraan emosional. Teori regulasi diri menjelaskan bagaimana individu dapat mengatasi dan beradaptasi dengan situasi yang mengandung stres, seperti masalah kesehatan atau ancaman. Terdapat dua model dalam pemrosesan informasi yaitu 1) representasi objektif dari masalah dalam istilah kognitif (seperti hasil pemeriksaan kesehatan), dan 2) representasi subjektif dari masalah dalam istilah emosional (seperti ketakutan atau amarah) (Monti et al, 2006).

Tujuan dari MBAT adalah untuk membantu individu menjadi lebih sadar dan dapat mengembangkan cara yang berbeda dengan pikiran, perasaan dan sensasi dari waktu ke waktu serta mampu meningkatkan kemampuan untuk melepaskan perhatian dan dapat memilih tanggapan yang tepat terhadap pikiran, perasaan dan situasi yang muncul (Vidrine et al., 2016). Manfaat dari MBAT yaitu peningkatan stabilitas psikologis dan kualitas hidup; perubahan pola pikir yang mencerminkan perhatian

menjadi tenang dan fokus terutama dalam hal seni; terjadi perubahan kognitif menjadi lebih sadar dengan pikiran ketika mengalami tekanan psikologis; peningkatan intuisi, kepercayaan dengan diri sendiri, kesadaran emosional, rasa kontrol dan kemampuan terhadap pikiran, mengkomunikasikan perasaan abstrak serta peningkatan *self-esteem* dan *self-acceptance* (Swerin, 2019).

Mindfulness dan *art therapy* keduanya dapat mengarahkan potensi individu untuk lebih mampu mengambil jarak emosi dari kondisi emosi yang muncul berlebihan. MBAT dirancang untuk memberikan keterampilan khusus dalam meningkatkan regulasi diri yang tidak terbatas pada pemrosesan verbal saja. Melalui *mindfulness*, kondisi stres yang seringkali dianggap menekan akan mampu dilihat dan dimaknai secara berbeda. Individu tidak lagi merasa terancam dengan sumber stres melainkan memiliki kejernihan berpikir untuk merespon stres tersebut. Kesadaran yang muncul pada kondisi *mindful* akan membantu seseorang melihat situasi yang menekan secara lebih jelas, sehingga muncul sudut pandang baru dalam melihat permasalahan maupun alternatif pemecahannya. Kondisi *mindful* akan memberikan kesadaran pada individu bahwa ia memiliki kontrol terhadap pilihan-pilihannya sehingga mendorong munculnya sikap responsif, bukannya reaktif terhadap situasi di sekitarnya (Maharani, 2016).

Kemudian pada proses pembuatan seni dalam satu sesi dapat membantu meredakan ketegangan karena memungkinkan individu untuk mengubah fokus dari diri sendiri ke objek fisik lainnya. Proses seni dan produk dapat berguna dalam memahami trauma melalui proses refleksi. Karya seni dan proses pembuatan seni dengan terapis dapat meningkatkan perasaan keterhubungan (*connection*) dan kebersamaan (*community*) (Naff, 2014). *Art therapy* menyediakan tugas konkret untuk mengekspresikan diri dalam cara yang nyata dan bermakna sebagai pribadi. Kegiatan dalam *art therapy* bisa jadi dirancang dengan cara mengintegrasikan jalur otak yang memang terkait dengan pengalaman kurang menyenangkan, sehingga dapat diperoleh mekanisme untuk mengurangi stress yang dirasakan.

Stimulasi media seni yang digunakan dalam tugas seni dapat mengaktifkan belahan otak kanan melalui kinestetik dan aktivitas sensorik yang mengarah ke kesadaran yang lebih baik dari berbagai aspek peristiwa yang mengancam, termasuk respons emosional. Pada tahap terakhir adalah artikulasi verbal dari gambar dan apa yang diwakilinya (aktivitas otak hemisfer kiri). Dalam intervensi MBAT, tugas *art therapy* juga dirancang untuk melengkapi secara bermakna kurikulum MBSR, yang dapat meningkatkan proses non verbal dalam mengidentifikasi dan mengatur representasi diri secara internal dan eksternal. Latihan *mindfulness* dan

pembuatan seni dalam MBAT dapat membantu untuk mengubah skema/konsep tentang “ancaman” sehingga individu dapat memiliki ketrampilan koping yang lebih adaptif (Monti et al, 2006).

Dalam penerapannya, MBAT menunjukkan beberapa efek yang menguntungkan pada berbagai hasil. Misalnya dari penelitian yang dilakukan oleh Seung-Ho et.al (2018) pada 44 pasien *Coronary Artery Disease* (CAD) dimana 21 pasien terlibat dalam grup MBAT, dan 23 pasien lainnya sebagai kelompok kontrol. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pasien CAD mengalami penurunan depresi dan stress yang dirasakan setelah diberikan MBAT selama 12 sesi. Berdasarkan temuan tersebut, MBAT dapat membantu meningkatkan kesadaran saat ini, proses kognitif, dan pemrosesan informasi dengan memusatkan perhatian pada nafas dan fokus untuk berada pada saat ini.

Metode ini memungkinkan pasien untuk dapat mendekati emosi yang dirasakan, lebih memahami dan menerapkan teknik-tekniknya daripada membuang emosi yang tidak diinginkan. MBAT juga menggabungkan teknik tradisional, psikologis, dan relaksasi, yang pada akhirnya dapat menurunkan reaktivitas pada sistem saraf otonom.

Hasil lainnya dibuktikan juga dari penelitian yang dilakukan oleh (Jalambadani & Borji, 2019) pada wanita yang terdiagnosa kanker payudara. Setelah diberikan MBAT selama 12 minggu, responden menunjukkan

adanya penurunan tingkat stress dan peningkatan kualitas hidup. Berdasarkan uji statistik pun diperoleh hasil peningkatan pada aspek kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan. Dalam intervensi MBAT, responden menerima dukungan untuk mengembangkan cara untuk mengamati dan menilai pengalaman mereka. MBAT dimaksudkan untuk memfasilitasi kemampuan akan kontrol diri (*sense of control*) pada responden melalui pengetahuan yang dimiliki bahwa mereka memiliki pilihan untuk merasakan pengalaman penyakit yang diderita apa adanya atau mengubahnya sesuai dengan aspek dan peristiwa tertentu dalam hidup mereka.

Dalam model MBAT, tujuan ini dicapai dengan memelajari kesadaran diri melalui pengamatan terarah (*mindfulness practice*) dan ekspresi kreatif dari pemikiran dan emosi (*art therapy*) dan dengan meningkatkan penerimaan diri melalui ikatan verbal dan nonverbal dan dukungan sosial (*group therapy*).

Penelitian lain dilakukan juga oleh (Ando & Ito, 2014) yang respondennya adalah sampel non klinis yaitu mahasiswa di Jepang, sehingga tujuan dari penelitian ini untuk menguji suasana hati (*mood*) bagi mahasiswa yang menerima MBAT (*short version*) dan mereka yang hanya menerima *art therapy* saja. Hasil dari penelitiannya menunjukkan bahwa setelah diberikan MBAT selama 2 minggu, dari 17 mahasiswa terlihat adanya penurunan skor untuk

Saputra, D., Prianti, D., Hadori, A, U, M., Ramadhini, A., Dewi, G, A, P., Penerapan Mindfulness Based Art Therapy (Mbat) Terhadap Gejala Depresi yang Dialami Mahasiswa di Universitas Paramadina

ketegangan-kecemasan (*Tension-Anxiety*), depresi dan putus asa (*Depression-Dejection*), kelelahan-inersia (*Fatigue-Inertia*), dan peningkatan semangat/energi dalam beraktivitas (*Vigor-Activity*). Sedangkan bagi 22 mahasiswa yang hanya menerima *art therapy* saja, menunjukkan hasil adanya penurunan skor pada *Tension-Anxiety* dan *Fatigue-Inertia*, namun skor tidak berubah secara signifikan pada *Depression-Dejection* dan *Vigor-Activity*. Kesimpulannya adalah MBAT (*short version*)

dirasa lebih efektif untuk meningkatkan mood, terutama depresi dan semangat/energi, dibandingkan dengan hanya diberikan *art therapy* saja.

Berdasarkan penjelasan di atas, MBAT cukup terbukti memiliki dampak positif dalam mengurangi tekanan stress dan kecemasan serta emosi disregulasi lainnya. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas teknik MBAT dalam mengurangi gejala depresi pada mahasiswa di Universitas Paramadina.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan *pretest-posttest single subject experiment* dengan dilakukan pengukuran VD pada awal penelitian sebelum diberikan intervensi, kemudian diberikan intervensi, dan dilakukan pengukuran kembali terhadap VD dengan alat ukur yang sama (dalam Oktaviani, Setyowati, & Haryanto, 2018).

Pengukuran (O) → Manipulasi (X) →
Pengukuran (O)

akan digunakan adalah teknik wawancara informal dan observasi lalu dilakukan intervensi dan analisis. Metode gabungan yang digunakan adalah *Explanatory mixed methods design*, dimana dalam pengumpulan data didahului oleh mengumpulkan data kuantitatif terlebih dahulu lalu kemudian mengumpulkan data kualitatif untuk analisis lanjutan. Data kualitatif dapat membantu menjelaskan atau membangun hasil data

kuantitatif awal dari fase pertama penelitian (Vos, Strydom, Fouche, & Delpport, 2011).

Partisipan penelitian

Adapun kriteria responden yang ditentukan dalam penelitian ini adalah a) responden memiliki gejala depresi yang berada minimal di level sedang atau berat; b) mahasiswa aktif Universitas Paramadina; c) bersedia melakukan sesi intervensi tatap muka langsung hingga selesai.

Instrumen penelitian

Pada penelitian ini, *self-report* yang digunakan adalah *Beck Depression Inventory II (BDI-II)* untuk mengukur gejala depresi yang terdiri dari empat kategori skor yaitu 0–13 (minimal gejala), 14–19 (mild/depresi ringan), 20–28 (moderate/depresi sedang), 29–63 (severe/depresi berat). Untuk dapat memperoleh kategori skor tersebut adalah dengan cara menjumlahkan total skor dari 21 item BDI-II. Setiap pernyataan dinilai

pada skala mulai dari 0 (tidak intens) hingga 3 (sangat intens), dengan 0 menunjukkan ketidakhadiran gejala dan 3 adalah gejala yang paling intens. Pada 21 item BDI-II secara spesifik melihat aspek emosional, kognitif, motivasional, dan vegetatif/manifestasi fisik (Faraci & Tirrito, 2013).

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

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

Prosedur penelitian

Untuk mendapatkan subjek penelitian yang memiliki gejala depresi, peneliti melakukan *screening* terlebih dahulu menggunakan alat ukur BDI-II menggunakan *google form* yang disebarakan kepada mahasiswa di Universitas Paramadina. Dari data *screening* BDI-II tersebut kemudian dilakukan skoring sehingga dapat diketahui lebih pasti skor gejala depresi yang dimiliki oleh setiap mahasiswa yang bersedia mengisi. Setelah itu, bagi mahasiswa yang memenuhi kriteria dilakukan *follow up* oleh tim peneliti untuk diminta kesediaannya berpartisipasi dalam penelitian ini hingga selesai. Dari beberapa mahasiswa yang sesuai dengan kriteria, setelah hasil *follow up* dilakukan, hanya dua orang mahasiswa yang dapat berkomitmen mengikuti intervensi hingga akhir.

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

Tabel 1. Gambaran kegiatan dalam MBAT

Sesi	<i>Mindfulness Skills</i>	Kegiatan <i>Art Therapy Skills</i>	Tujuan
1: Asesment; Pemberian MASS, dan <i>Informed consent</i>	<i>An Introduction to Meditation: The body scan.</i> <ul style="list-style-type: none"> Subjek diberikan overview meditasi mindfulness sederhana yang akan dipraktikkan bersama. 	<i>The Window Pane Assignment reintroduced for silent contemplation. Descriptively your name art therapy directive.</i> <ul style="list-style-type: none"> Mengenalkan pada subjek agar mendapatkan kondisi/posisi yang nyaman terlebih dahulu sebelum menggambar dengan melakukan <i>silent contemplation</i> (berdiam sejenak untuk merenung dalam keheningan). Subjek diminta untuk menggambar <i>scribble</i> sambil menutup mata. Subjek memejamkan mata, mengambil napas dalam-dalam, dan menggambar apa yang mereka lihat, dengar, rasakan, sentuh atau cium yang dituangkan melalui kertas gambar. Kemudian temukan objek dalam <i>scribble</i> tersebut untuk dibuat menjadi suatu bentuk gambar tertentu. 	<ul style="list-style-type: none"> Subjek mengerti tentang <i>art therapy & mindfulness</i> dan tujuannya, mengerti dan mengikuti aturan. Pengantar <i>mindfulness</i> dilakukan dulu di awal untuk penghayatan. Subjek latihan untuk mengenali diri (<i>self-acceptance</i>) supaya lebih rileks dari ketegangan yang dirasakan dari simtom depresi yang dialami melalui <i>scribble</i>
2	<i>Using the Breath: Body Scan meditation.</i> <ul style="list-style-type: none"> Subjek diberikan teknik pernapasan 4-7-8 sebagai cara dalam proses <i>body scan meditation</i>. 	<i>Introduction to Art-Making: Draw a Person directive.</i> <ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan <i>body scan</i>, subjek diminta menggambar skema tubuh dirinya sendiri sambil merenungkan sensasi sakit/simtom lainnya di area tubuh yang terkena dampaknya saat simtom depresinya muncul 	<ul style="list-style-type: none"> Subjek belajar memperhatikan inhalasi dan ekshalasi pernapasan. Teknik ini membantu meningkatkan konsentrasi dan mengurangi gangguan dari simtom depresi yang dirasakan. Subjek semakin terlibat dalam stimulasi sensorik sehingga dapat memantau gejala depresi yang muncul
3	<i>Compassion for Self and Others.</i>	<i>Exploring Mind Body Relationship.</i>	<ul style="list-style-type: none"> Membantu subjek meningkatkan kesadaran terhadap

- | | | | |
|---|---|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Subjek diberikan pengenalan dan melakukan <i>Loving Kindness Meditation</i> | <ul style="list-style-type: none"> • Subjek menggambar diri mereka dan orang yang dicintai yang disimbolkan sebagai buah-buahan, hewan, atau sayuran. | <p>diri sendiri dan orang lain dengan cara baru atau cara yang tidak mereka sadari sebelumnya.</p> |
| 4 | <p><i>The Nature of Mind Meditation.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Memandu subjek mempraktekkan Teknik 5 sense. • Memandu subjek berdiskusi tentang proses berpikir mereka selama meditasi. Subjek akan didorong untuk mendiskusikan masalah fisik atau ketidaknyamanan mental yang mungkin dialami saat <i>mindfulness</i>. | <p><i>Free Drawing: Creativity in the chaos.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Subjek membuat gambar bebas untuk menumbuhkan kreativitas dalam "chaos" terkait kondisinya saat ini. | <ul style="list-style-type: none"> • Perhatian khusus akan diberikan pada aktivitas mental yang terjadi pada subjek dan bagaimana mereka berhubungan dengan pikiran mereka selama meditasi duduk/berjalan. • Dalam menggambar bebas, subjek mencoba melihat sesuatu dalam gambar corat-corek mereka sendiri yang dihubungkan dengan kondisinya saat ini. |
| 5 | <p><i>Sitting with Whatever Arises.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Subjek akan kembali berlatih meditasi duduk/berjalan yang secara bertahap untuk waktu yang lebih lama (duduk dengan apapun yang muncul). | <p><i>Collage using images to construct thought.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Subjek membuat kolase dari majalah yang sudah disediakan yang dirancang untuk membantu mereka menerima apa yang muncul dalam benak mereka saat ini yang dihubungkan dengan kondisinya. | <ul style="list-style-type: none"> • Penggunaan kolase merupakan kombinasi gambar yang ditemukan untuk membangun pemikiran baru. Kolase dalam terapi seni berarti "direkatkan untuk merakit atau membuat suatu keutuhan baru". Seni kolase ini dirancang untuk membantu peserta menerima apa yang muncul dalam benak mereka saat ini. |
| 6 | <p><i>Psycho-Education on Stress: Reacting vs. Responding</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Peneliti memulai sesi ini dengan komponen psikoedukasi mengenai stress, kecemasan, dan depresi, serta dampaknya untuk fisik dan kesehatan mental yang mengarah pada munculnya simtom depresi. Subjek kemudian akan terlibat dalam diskusi tentang efek mental dan fisik dari stres yang dapat mengarah pada gangguan depresi. | <p><i>Creates a imaging self-care.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Subjek diminta menggambarkan kondisi depresinya dan bagaimana merawatnya selama ini. Menggambar <i>body scan</i> lagi dengan menyertakan gejala emosi dan fisik yang dirasakan akhir-akhir ini. | <ul style="list-style-type: none"> • Subjek dapat memperhatikan perubahan rasa sakit yang dialami dan semakin menyadari perawatan yang bisa diberikan untuk mengatasi kondisi depresinya. • Subjek lebih mampu memahami proses stres, memahami penyebab, dan gejala-gejala yang menyertai stress dan depresi. |

Saputra, D., Prianti, D., Hadori, A, U, M., Ramadhini, A., Dewi, G, A, P., Penerapan Mindfulness Based Art Therapy (Mbat) Terhadap Gejala Depresi yang Dialami Mahasiswa di Universitas Paramadina

7	<p><i>Day-Long Silent Retreat.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Subjek akan diminta untuk menahan diri dari kontak mata, penggunaan ponsel, dan sebagainya dalam beberapa waktu ke depan (15-30 menit) sehingga subjek dapat merasakan keheningan dan ketenangan. 	<p><i>Open Studio: free art-making.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Subjek diminta menggambar mindful mandala. 	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek semakin menyadari dan terbiasa untuk mengkondisikan diri agar tetap berada dalam kondisi tenang dan rileks, sehingga lebih peka terhadap kondisi diri dan sekitarnya.
8	<p><i>Guided imagery to a place of healing</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Subjek dipandu untuk mencoba teknik membuat tempat aman (<i>safe place</i>) 	<p><i>Safe place/place you want to go</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Subjek diminta untuk menggambar <i>safe place</i>. Boleh berdasarkan tempat-tempat tertentu yang ingin ia kunjungi ataupun membuat langsung tempat tersebut dalam imajinasinya. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cara untuk pemulihan diri saat subjek sedang merasakan ketegangan ataupun ketidaknyamanan dalam dirinya yang mengancam rasa amannya. • Subjek semakin menyadari kemampuan dirinya dalam mengelola kondisi diri sehingga dapat mengatasi stress yang dirasakan secara perlahan untuk setidaknya dapat mengontrol gejala cemas dan depresi yang muncul.
9	<p><i>Guided Meditation.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Subjek kembali berlatih teknik <i>mindfulness</i> yang sudah dilakukan pada sesi sebelumnya dalam waktu yang lebih lama. 	<p><i>Self-portrait.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Subjek menggambar diri sendiri yang berfokus pada visualisasi diri saat ini yaitu yang menekankan pada gambaran dirinya secara lebih positif 	<ul style="list-style-type: none"> • Membantu subjek semakin menyadari adanya perubahan atau tidak dalam menilai gambaran dirinya secara lebih positif. Subjek semakin mampu menerima kelemahan dan kelebihan diri sendiri. • Subjek belajar untuk bersyukur akan hidupnya dan dapat melihat langsung hal-hal tersebut dalam bentuk gambar.
10: Terminasi	<ul style="list-style-type: none"> • Produk seni yang tersisa akan dikembalikan kepada subjek dan membuka forum diskusi tentang proses intervensi secara keseluruhan. 		

- Peneliti menggunakan pengetahuannya tentang kondisi subjek dan pengetahuan psikologis tentang bagaimana menyesuaikan diri dengan perubahan hidup dan penerimaan diri yang lebih positif untuk masa depan.
- Pemberian *post-test*: BDI-II & MAAS

HASIL PENELITIAN

Pada penelitian ini responden yang memenuhi kriteria dan berkomitmen menjalani intervensi berjumlah 2 orang. Responden pertama yaitu AH adalah laki-laki berusia 26 tahun yang saat ini berkuliah sambil bekerja. Kemudian responden kedua yaitu AP adalah perempuan berusia 21 tahun.

Tabel 2. Hasil skor BDI pre dan post intervensi MBAT

Nama Inisial	Skor Pre-test (BDI-II)	Kriteria Tingkat Depresi	Skor Post-test (BDI-II)	Kriteria Tingkat Depresi
AH	31	Depresi berat	9	Minimal gejala
AP	24	Depresi sedang	2	Minimal gejala

Sumber: Peneliti, 2022

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

Selanjutnya pada tabel 3 di bawah ini merupakan detail dari skor setiap aspek alat ukur BDI-II saat pre dan post intervensi MBAT.

Tabel 3. Aspek skor BDI pra dan post intervensi MBAT

Nama Inisial	Aspek	Skor Pre-test	Skor Post-test
AH	Afektif	6	0
AH	Motivasional	9	3
AH	Kognitif	9	5
AH	Vegetatif	7	1
AP	Afektif	5	0
AP	Motivasional	5	2
AP	Kognitif	7	0
AP	Vegetatif	7	0

AH	Afektif	6	0
AH	Motivasional	9	3
AH	Kognitif	9	5
AH	Vegetatif	7	1
AP	Afektif	5	0
AP	Motivasional	5	2
AP	Kognitif	7	0
AP	Vegetatif	7	0

Sumber: Peneliti, 2022

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa pada responden AH skor BDI-II pada aspek afektif tidak ditemukan gejala saat post intervensi. Sedangkan pada tiga aspek lainnya yaitu motivasional, kognitif dan vegetatif mengalami penurunan skor tingkat depresi pada saat post intervensi. Pada responden AP skor BDI-II pada aspek afektif, kognitif dan vegetatif tidak ditemukan gejala depresi saat post intervensi. Pada aspek motivasional mengalami penurunan skor namun masih ditemukan gejala.

Hasil penelitian yang menggambarkan kesadaran (*mindfulness*) responden pada penelitian sebelum dan sesudah melaksanakan intervensi MBAT dapat dilihat pada tabel 4 dibawah ini:

Tabel 4. Skor kesadaran (mindfulness) pra dan post intervensi MBAT

Nama Inisial	Skor MAAS Pre-test	Skor MAAS Post-test
AH	30	53
AP	41	78

Sumber: Peneliti, 2022

Dari tabel 4 diatas diketahui bahwa kedua responden mengalami peningkatan skor kesadaran (*mindfulness*) saat sesudah

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

PEMBAHASAN

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

Pada sesi saat diberikannya *the breath-body scan* sebagai *mindfulness skill*, kedua responden dapat belajar untuk melakukan *silent contemplation* (berdiam sejenak untuk merenung dalam keheningan). Hal ini dilakukan terlebih dahulu di awal untuk penghayatan sehingga responden dapat belajar untuk fokus pada kondisi dirinya saat ini. Individu yang dirundung kecemasan, depresi, obsesi, hipkondria atau gangguan psikologis lainnya mengalami kesulitan untuk melakukan perenungan terhadap

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

Setelah itu, dilanjutkan dengan *art therapy skill* dengan menggambar rasa sakit fisik yang dialami saat mengalami depresi

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

Pada sesi yang lain, dimana *mindfulness skill* dikombinasikan dengan *art therapy skill* berupa menggambar *scribble* yang merupakan teknik menggambar dengan cara membuat coretan tidak beraturan untuk memunculkan efek gerakan suatu objek. Kedua responden juga menunjukkan hasil yang cukup baik. Karya *scribble* ini memang alur goresannya seakan-akan memiliki gerakan tersendiri meskipun pembuatannya dengan cara coret-coret (dalam Yunus & Zaini, 2021). Kedua responden mendapatkan *insight* berupa pemaknaan kondisi diri yang lebih dapat mereka sadari dan juga membantu merasakan emosi yang dikeluarkan melalui *scribble* yang dibuat. Teknik *scribble* adalah metode yang menghibur dan tidak mengancam untuk membantu individu mengekspresikan secara lahiriah bagian dari diri mereka yang enggan mereka bagikan. Bentuk-bentuk yang tidak disengaja dalam *scribble* memiliki peluang yang baik untuk membangkitkan gambar dari ketidaksadaran sehingga dapat dibawa ke kesadaran dari hal-hal yang telah ditekan (represi) sebelumnya. Setelah membuat coretan, individu didorong untuk meninjau bentuk termasuk bentuk yang dihasilkan oleh garis berpotongan dengan harapan menemukan beberapa kemiripan atau perkiraan dari suatu gambar. Individu dapat mengamati coretan atau berkonsentrasi pada bentuk tertentu di dalam *scribble*. Pada akhirnya, individu mampu menggunakan teknik *scribble* untuk mengungkapkan perasaan dan pikiran

Saputra, D., Prianti, D., Hadori, A, U, M., Ramadhini, A., Dewi, G, A, P., Penerapan Mindfulness Based Art Therapy (Mbat) Terhadap Gejala Depresi yang Dialami Mahasiswa di Universitas Paramadina

secara spontan baik yang ia sangkal (*denial*) atau ia tekan (Hones, 1995).

Kemudian pada sesi saat diberikannya *loving meditations* dengan tujuan untuk menyadarkan akan kasih sayang yang dapat diberikan pada diri sendiri dan orang lain, pada *mindfulness skills* menunjukkan hasil yang agak berbeda dari kedua responden meskipun untuk keduanya dapat memberikan manfaat. Pada AH, ia semakin merasakan trauma yang dialami yaitu perasaan tidak ingin memaafkan dan menerima masalah. Namun di sisi lain ia juga mendapatkan pemahaman yang mendalam dari konflik terkait traumanya tersebut. Kemudian dari latihan *mindfulness* ia dapat belajar untuk menetralsir emosi negatif yang dialaminya. Sedangkan pada AP, ia akhirnya menyadari dan belajar menerima konflik yang terjadi dalam dirinya terkait sikap keluarga terhadapnya. Dalam kasus depresi, peristiwa traumatik berkontribusi dalam level keparahan gejala. Peristiwa traumatik akan meninggalkan dampak jangka panjang yang akan tetap membayangi dan memengaruhi individu meskipun telah beranjak dewasa. Respon awal terhadap trauma psikis secara umum meliputi gangguan pada kognisi (daya ingat), gangguan afeksi (murung, depresi, cemas berlebihan dan mimpi buruk), relasi interpersonal (menarik diri dan kehilangan minat untuk berinteraksi dengan orang lain), fungsi kontrol dan tingkah laku (agresif dan hiperaktif), dan juga fungsi vegetatif (pusing,

muntah, dan gejala psikosomatis) (dalam Sukmaningrum, 2001).

Pada intinya, dari kedua responden ditemukan peran peristiwa di masa lalu yang memberikan dampak cukup signifikan untuk mereka. Kemudian, dari teknik *art therapy* yang diterapkan dapat mempermudah responden dalam menjelaskan dan memahami dirinya, serta lebih menyadari keberadaan keluarga maupun orang-orang di sekitarnya dengan sangat baik. Kedua responden dapat memahami makna simbolis dari gambar yang dibuat mewakili anggota keluarga dan dirinya. Hal ini membantu mereka untuk dapat meningkatkan kesadaran terhadap diri sendiri dan orang lain dengan cara baru atau cara yang tidak mereka sadari sebelumnya sehingga dalam hal ini, mereka belajar untuk menetralsir emosi negatif yang dialami dari beberapa peristiwa tidak menyenangkan di masa lalu yang berdampak negatif bagi hidupnya. Ketika individu mampu merespon stress dengan penuh kesadaran, maka ia akan mampu mematahkan standar lama ketidaksadaran terkait dengan reaksi stres. Individu yang menyadari kondisi stresnya akan terbuka pada cara baru untuk bekerja dengan stres dan mengubahnya, dan memilih respon yang lebih adaptif (Arbi & Ambarini, 2018).

Dilanjutkan dengan sesi intervensi *mindfulness skills* berupa *five sense* (5-4-3-2-1), kedua responden belajar untuk mengembalikan fokus saat simtom depresinya muncul kembali. Responden

dilatih terkait cara mengembalikan fokus saat mengalami simtom depresi, karena mereka cenderung kesulitan berkonsentrasi akibat pikiran dan emosi negatif yang kerap dirasakan sehingga menjadi tidak fokus. Dari latihan yang sudah dilakukan, responden menyadari bahwa mereka hanya perlu meluangkan waktu sejenak agar fokusnya tetap terjaga untuk tetap sadar pada waktu saat ini. Walaupun awalnya sulit untuk fokus pada waktu saat ini karena mereka cenderung memikirkan banyak hal, namun karena didukung oleh motivasi yang baik demi pemulihan diri, maka latihan *mindful* pun dapat terlalui dengan cukup baik. Kemudian saat dilakukan eksplorasi, kedua responden mengaku bahwa sebelumnya belum pernah sefokus itu berkaitan dengan sensorisnya.

Mindfulness skills perlu terus dilatih agar teralihkan pada kondisi yang lebih *mindful* dan positif sehingga dapat terhindar dari perasaan negatif yang berlarut-larut yang dapat mengarah pada kondisi depresi yang lebih parah. Teknik *five sense* merupakan salah satu teknik *grounding*, yakni serangkaian strategi sederhana yang dapat membantu untuk melepaskan diri dari rasa sakit emosional. Dengan menggunakan teknik ini, individu akan dengan sengaja mengamati detail di sekitarnya dan menggunakan masing-masing indra sensoris (mata, hidung, telinga, kulit, dan pengecap). Hal ini dapat membantu individu untuk lebih memahami informasi secara spesifik dari berbagai stimulus yang

ada di sekelilingnya, dimana setiap indra sensoris akan aktif merespon sebagai bagian dari mekanisme tubuh untuk mendapatkan informasi, misalnya lebih mengenali apa yang dilihat, dicium, didengar, diraba, bahkan sensasi rasa dari indra pengecap. Ketika reseptor sensoris aktif, misalnya mata atau telinga terstimulasi (oleh cahaya atau suara), maka sinyal kimia ditransmisikan melalui sistem saraf pusat ke otak (Van Gordon et al., 2017). Dengan demikian, dapat membantu mengendalikan gejala-gejala yang dialami dengan mengalihkan perhatian dari pikiran, ingatan, atau kekhawatiran, dan memfokuskan kembali pada saat ini (Nisa, 2017).

Kemudian, untuk sesi intervensi lainnya yang dirasa signifikan khususnya untuk kondisi AH yaitu saat menggambar *self-portrait* (potret diri) sebagai bagian dari *art therapy skill* yang dikombinasikan juga dengan *mindfulness skills* yang sudah dipelajari sebelumnya untuk relaksasi tubuh. Seperti yang diketahui bahwa masalah utama dari AH salah satunya terkait dengan rasa keberhargaan diri yang rendah dan kecenderungan mengkritik diri dimana akhirnya berdampak pada kondisi dirinya menjadi tidak yakin pada kemampuan diri, secara konsisten menyalahkan diri sendiri atas kegagalan yang dialami, dan mengabaikan apresiasi diri. Dari sesi *art* kali ini, *self-portrait* secara perlahan dapat membantunya menjadi lebih percaya diri, mampu menghargai dan menilai positif dirinya sendiri. Memang pada awalnya hal

ini sulit dilakukan karena AH bahkan tidak bisa menerima dan kesulitan mencari kelebihan diri yang dimiliki selama ini. Namun secara perlahan ia dapat memproyeksikan dirinya di atas kertas gambar dibantu dengan melihat fotonya sendiri. Hal ini dilakukan agar ia semakin terbiasa untuk menghadapi dirinya sendiri, sehingga pada akhirnya AH mengatakan bahwa ia semakin senang menggambar *self-portrait* bahkan saat di sela-sela waktu kuliahnya. Motif *self-portrait* bisa hanya dapat ditemukan di antara rangsangan visual, tetapi selalu dalam konteks dan tergantung pada topik dan unit pengajaran tertentu, dengan tujuan memperjelas konsep-konsep kunci yang pada akhirnya ditujukan untuk mencapai capaian yang diharapkan. Dalam pengertiannya, *self-portrait* disesuaikan dengan tugas-tugas yang harus dilakukan secara visual, seperti misalnya mengilustrasikan masalah yang dimiliki secara visual dalam kertas gambar. Hal ini dapat menjadi salah satu cara agar individu dapat melakukan evaluasi diri secara subjektif maupun objektif yang mungkin saja dapat mengarahkan pada tujuan perkembangan individu yang lebih sehat (Pivac & Zemunik, 2020). *Self-portrait* seperti yang dirangkum oleh Freeland, yakni merupakan gambar yang menampilkan individu yang dapat saja dikenali berbeda namun memiliki unsur emosi atau kesadaran saat ini terkait kondisinya, sekaligus mampu berpartisipasi dalam proses kreatif. Individu yang

mengekspresikan dirinya secara visual, sadar dan tidak sadar memproyeksikan kepribadiannya ke dalam karyanya. *Self-portrait* disajikan terutama sebagai cerminan kepribadian, sarana eksplorasi diri, sinergi introspeksi dan konkretisasi visual, tanpa memandang waktu dan usia, dan umum bagi semua orang (Gorichanaz, 2019).

Sedangkan pada AP, sesi intervensi pembuatan mandala merupakan sesi yang berdampak cukup positif sebagai media katarsis emosi. Mewarnai mandala berbeda dengan mewarnai pada umumnya yaitu memiliki pola yang khas berupa bentuk garis lengkung atau lingkaran-lingkaran dan berpola geometris yang dinilai tidak hanya memiliki nilai estetika yang baik namun mampu untuk memulihkan keadaan psikologis. Selain dapat menurunkan tingkat stres, depresi, dan kecemasan, mewarnai mandala juga dinilai dapat meningkatkan kreativitas dan mendorong sosialisasi individu (Kurnia & Ediati, 2018). Seperti yang diketahui bahwa AP adalah individu yang cenderung menuntut kesempurnaan sehingga memiliki ekspektasi cukup tinggi pada diri sendiri maupun orang lain. Ia menjadi pribadi yang agak kaku sehingga kerap cemas jika menemukan hal-hal lainnya di luar perencanaan yang sudah dibuat sebelumnya. Dari hasil menggambar mandala, ia merasa menggambar mandala membuatnya lebih menerima dirinya, merasa lebih bisa mengeluarkan emosi negatifnya, tidak terlalu banyak mengeluh

dan dapat berpikir positif mengenai kondisi hidupnya. Walaupun terkadang ia masih ingin apa yang dilakukannya mendapat hasil yang sempurna, namun secara perlahan ia dapat menenangkan diri dengan lebih menyadari kondisi diri untuk belajar mentoleransi kesalahan dan belajar menjadi seorang yang fleksibel di setiap situasi. Jikapun ada stress yang dialami ia lebih mudah untuk mengatasi dirinya. Sebelum menjalankan intervensi, ia mengatakan bahwa pengelolaan emosinya cenderung kurang adaptif bahkan bisa mengarah pada agresif. Menyesuaikan diri dengan moment masa kini memungkinkan individu untuk melihat bahwa terdapat solusi untuk setiap masalah. Dengan demikian, individu dapat lebih bahagia dan merasa sejahtera secara psikologis. Namun agar dapat menikmati kondisi tersebut, individu perlu merasa tenang atau rileks dan menerima secara sadar kondisi yang sedang dialami. *Letting go* (melepaskan) merupakan hal terpenting dalam mandala (mandala yang berfokus pada moment saat ini). Melepaskan memang sulit, tapi semakin sering melatihnya, maka akan semakin mudah jadinya (Van Gordon et al., 2017).

Gambaran kondisi kedua responden dapat dilihat dari uraian Baer 2003 (Brown, 2012) bahwa dalam upaya untuk menjelaskan bagaimana perubahan perilaku dan penurunan gejala yang terjadi melalui *mindfulness*, dapat diuraikan dalam lima mekanisme berbeda: 1) *exposure* (paparan), 2) *cognitive change* (perubahan kognitif), 3)

self-management (manajemen diri), 4) *relaxation* (relaksasi), dan 5) *acceptance* (penerimaan). Sejalan juga dengan pendapat Lachman-Chapin yang menunjukkan bahwa kekuatan dari pembuatan seni dapat membantu individu mencapai kesadaran diri dan perubahan yang berasal dari hasil pembuatan seni yang merupakan inti dari *self-awareness* (kesadaran diri). Waller dan Mahoney membahas empat area utama dimana terapi seni dapat memainkan peran penting dalam pengobatan: ekspresi dan komunikasi emosi, kehilangan kendali, harga diri rendah, dan isolasi. Dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* dan *art therapy* dapat mempromosikan kesehatan dan kesejahteraan yang positif bagi individu (Brown, 2012).

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa pada kedua responden mengalami penurunan gejala depresi dan juga peningkatan kesadaran (*mindfulness*) setelah diberikan intervensi MBAT selama 10 sesi. Kedua responden dalam penelitian juga merasakan adanya perubahan setelah menjalani terapi. AH mengatakan bahwa kecemasan memang masih ada dalam dirinya, namun secara emosi ia jauh merasa lebih tenang dan dapat mengontrol dirinya. Saat ini ia juga lebih fokus dan tidak

memikirkan banyak hal. Kemudian untuk AP, walaupun ia masih merasa stres karena sumber stressor yang sama yaitu dari keluarga, namun secara perlahan ia mampu menghadapinya dengan lebih memaknai situasi dan mempraktekkan teknik-teknik yang sudah dipelajari dari sesi terapi agar kondisinya tetap terkontrol. Dengan demikian, intervensi MBAT sebagai bentuk integrasi dari pendekatan MBSR dan *art therapy* pada kedua responden terlihat bahwa pendekatan *mindfulness skills* lebih merujuk untuk meningkatkan kemampuan dalam menstabilkan emosi sehingga responden dapat fokus kembali pada kondisinya (*mindful attention*). Sedangkan pendekatan *art therapy skill* adalah untuk menumbuhkan *insight* dan model katarsis atas kondisi yang sedang dialami. Oleh karenanya, pendekatan MBAT dinilai cukup efektif untuk menurunkan gejala depresi yang dialami oleh kedua responden.

Saran

- a. Terapis: Saat mempraktekkan pendekatan MBAT, khususnya pada sesi diberikannya *Day-Long Silent Retreat* diharapkan terapis dapat membekali diri dengan beberapa teknik stabilisasi untuk pemulihan kondisi klien. Karena pada sesi ini, klien akan dihadapkan pada suasana yang hening dan tidak melakukan aktivitas apapun selama beberapa menit, dimana dalam proses *mindful* memungkinkan mereka untuk melakukan perenungan dan terhanyut pada kondisi dirinya. Hal ini dapat memicu ingatan di masa lalu muncul kembali terkait peristiwa-peristiwa negatif yang pernah dialami yang dapat membuat klien menjadi tidak nyaman.
- b. Penelitian selanjutnya: Melakukan wawancara secara mendalam baik saat *pre-test* maupun *post-test* yang mengacu pada gejala-gejala depresi berdasarkan DSM 5, skrining tidak hanya melalui kuesioner BDI-II saja, sehingga gambaran kondisi responden dapat dijelaskan dengan lebih spesifik dan akurat pada aspek afektif, motivasional, kognitif, dan vegetatif. Selain itu, peneliti juga dapat mencoba memberikan aktivitas di luar ruangan agar dapat mengetahui kecocokan serta perbedaan individu dalam melakukan terapi di dalam dan luar ruangan.
- c. Mahasiswa: Diharapkan dapat secara konsisten mempraktekkan terapi MBAT mulai dari *mindfulness skill* ataupun *art therapy skill* jika gejala kecemasan yang mengarah pada kondisi depresi mulai dirasakan kembali. Hanya perlu meluangkan waktu sejenak untuk mempraktekkan teknik-teknik yang sudah dipelajari karena memang tidaklah sulit dan dapat dilakukan sesuai kebutuhan.

Keterbatasan penelitian

Pada penelitian ini, peneliti agak kesulitan mendapatkan responden yang bersedia berkomitmen untuk melakukan intervensi secara tatap muka dari awal sesi hingga akhir karena masih dalam masa pandemi. Jikapun ada beberapa responden yang bersedia, mereka menginginkan intervensi ini dilakukan secara online. Dengan demikian, peneliti hanya mengambil responden yang berkomitmen mengikuti sesi intervensi secara tatap muka sebanyak 10 sesi. Selain itu, aktivitas terapi dilakukan di dalam ruangan hingga 10 sesi karena masih diberlakukannya protokol kesehatan untuk tetap menjaga jarak sosial di area kampus. Padahal dalam melakukan latihan *mindfulness* ataupun *art therapy* dapat saja dilakukan di tempat terbuka sehingga responden dapat memperoleh banyak stimulasi secara sensoris, kinestetik, maupun aktivitas berpikir.

PUSTAKA ACUAN

Adli, M., Qatrunnisa, W., Aziera, S., Stanis, J., and Amiera, S. (2019). Depression among university students. *e-Journal of Media & Society (e-JOMS)*, 2, 1-15.

Ando, M. and Ito, S. (2014). Potentiality of mindfulness art therapy short version on mood of healthy people. *Health*, 6, 1224-1229.

<http://dx.doi.org/10.4236/health.2014.611150>

Arbi, D.K.A., dan Ambarini, T.K. (2018). Terapi brief mindfulness-based body scan untuk menurunkan stres atlet bola basket wanita professional. *INSAN: Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 3(1), 1-12, doi: 10.20473/jpkm.v3i12018.1-12.

Badri, M. (2018). *Contemplation an Islamic Psychospiritual Study*. London: IIIT

Bisson, Katherine H. (2017). The effect of anxiety and depression on college students' academic performance: exploring social support as a moderator. *Thesis*: Abilence Christian University.

Brown, Jennifer. (2012). A mindfulness-based art therapy curriculum for parents in underserved communities. *Thesis and Dissertations*, Pepperdine University.

Faizah, N. N., Sulistiawati, Nugrahayu, E. Y., Mualimin, J dan Ibrahim, A. (2021). Gambaran gejala depresi pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas mulawarman. *Jurnal Sains dan Kesehatan*, 3(5).

Faraci, P., and Tirrito, A. (2013). Fifty years studying the beck depression inventory (BDI) factorial stability without consistent results: a further contribution. *Clinical Neuropsychiatry*, 10, 1-6.

Gordon, W.V., Shonin, E., and Garcia-Campayo, J. (2017). The mandala of

Saputra, D., Prianti, D., Hadori, A, U, M., Ramadhini, A., Dewi, G, A, P., Penerapan Mindfulness Based Art Therapy (Mbat) Terhadap Gejala Depresi yang Dialami Mahasiswa di Universitas Paramadina

- the present moment. Mindfulness in practice. *Springer*. DOI 10.1007/s12671-017-0779-x
- Gorichanaz, T. (2019). Self-portrait, selfie, self: notes on identity and documentation in the digital age. *Journal Information*, 10, 297, doi:10.3390/info10100297.
- Hanes, M.J. (1995). Clinical application of the "scribble technique" with adults in an acute inpatient psychiatric hospital. *Art Therapy: Journal of The American Art Therapy Association*, 12(2), 111-117.
- Hasanah, U., Fitri, N. L., Supradi, dan PH, Livana. (2020). Depresi pada mahasiswa selama masa pandemi covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4), 421-424.
- Jalambadani, Z and Borji, A. (2019). Effectiveness of mindfulness-based art therapy on healthy quality of life in women with breast cancer. *Asia-Pacific Journal of Oncology Nursing*, 6(2), 193-197.
- Karmakar, T., dan Behera, S.K. (2017). Depression among the college students: An empirical study. *Educational quest: An Int. J. of Education and Applied Social Science*: 8(1), 163-170.
- Kurnia, A., dan Ediati, A. (2018). Pengaruh coloring mandala terhadap negative emotional state pada mahasiswa (studi eksperimen dengan mixed method). *Jurnal Empati*, 7(2), 160-166.
- Kusuma, M. D. S., Nuryanto, I Kadek, dan Sutrisna, I P. G. (2021). Tingkat gejala depresi pada mahasiswa program studi sarjana keperawatan di institut teknologi dan kesehatan (ITEKES) bali. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 5(1), 29-34.
- Maharani, E.A. (2016). Pengaruh pelatihan berbasis mindfulness terhadap tingkat stres pada guru paud. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 9(2), 100-110.
- Masruhah, U. (2019). Efektivitas kegiatan menggambar (modifikasi art therapy) untuk mereduksi stres akademik siswa kelas XII SMA negeri 1 pati. *Skripsi*. Universitas Negeri Semarang.
- Meghani, S. H., Peterson, C., Kaiser, D. H., Rhodes, J., Rao, H., Chittams, J., and Chatterjee, A. (2018). A pilot study of a mindfulness-based art therapy intervention in outpatients with cancer. *American Journal of Hospice and Palliative Medicine®*, 35(9), 1195-1200.
- Montes, S.A., Ledesma, R.D., Garcia, N.M., and Poo, F.M. (2014). The mindful attention awareness scale (MAAS) in an argentine population. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 47(1), 43-51.
- Monti, D. A., Peterson, C., Kunkel, E.J.S., Hauck, W.W., Pequignot, E., Rhodes, L., and Brainard, G.C. (2006). A randomized, controlled trial of mindfulness-based art therapy (mbat) for women with cancer. *Psycho-*

- Oncology*, 15, 363-373. DOI: 10.1002/pon.988.
- Naff, K. (2014). A framework for treating cumulative trauma with art therapy. *Journal of the American Art Therapy Association*, 31(2), 79-86. doi:10.1080/07421656.2014.903824.
- Nisa, R. (2017). The influence of using five sense technique towards students descriptive text writing ability at the eight grade of SMP PGRI 6 bandar lampung in the academic year of 2017-2018. *Thesis*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Oktaviani, M., Setyowati, R.B., dan Haryanto, H.C. (2018). Efektivitas jalan kaki dalam meningkatkan perilaku duduk pada anak dengan autism spectrum disorder. *INQUIRY Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 65-76.
- Pivac, D., and Zemunik, Maja. (2020). The Self-Portrait as a Means of Self-Investigation, Self-Projection and Identification among the Primary School Population in Croatia. *CEPS Journal*, 10(4), 145-166. doi: 10.26529/cepsj.927.
- Prasetyo, Y. (2016). Pengaruh latihan deep breathing terhadap peningkatan hasil skor total jarak panahan ronde nasional pada ukm panahan UNY. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(1), 27-35.
- Prtorić, A. V. (2012). Depression in University Students. https://www.researchgate.net/publication/262313859_Depression_in_University_Students.
- Seung-Ho J., Jae-Hee, L., Hye-Jin, L., and Sang-Yeol, L. (2018). Effects of mindfulness-based art therapy on psychological symptoms in patients with coronary artery disease. *Journal of Korean Medical Science*, 33(12), 1-10 <https://doi.org/10.3346/jkms.2018.33.e88>
- Sukmaningrum, E. (2001). Terapi bermain sebagai salah satu alternatif penanganan pasca trauma karena kekerasan (domestic violence) pada anak. *Journal Psikologi*, 8(2), 14-23.
- Swerin, Michelle. (2019). *Mindfulness based art therapy, clinical and practical applications for children and families*. Cigna.
- Vidrine, J. I., Spears, C.A., Heppner, W.L., Reitzel, L.R., Marcus, M.T., Cinciripini, P.M., Waters, A.J., Li, Y., Nguyen, N.T.T., Cao, Y., Tindle, H.A., Fine, M., Safranek, L.V., and Wetter, D.W. (2017). Efficacy of mindfulness based addiction treatment (MBAT) for smoking cessation and lapse. *J Consult Clin Psychol*, 84(8), 823-838.
- Vos, A. D., Strydom, H., Fouche, C. B., and Delpoit, C. S. L. (2011). *Research at grass roots for the social sciences and human service professions (4nd Ed)*. South Africa: Van Schaik Publishers.
- Yunus, M., dan Zaini, I. (2021). Scribble art: teknik pembelajaran menggambar ilustrasi di SMP negeri 1 kesamben

Saputra, D., Prianti, D., Hadori, A, U, M., Ramadhini, A., Dewi, G, A, P., Penerapan Mindfulness Based Art Therapy (Mbat) Terhadap Gejala Depresi yang Dialami Mahasiswa di Universitas Paramadina
jombang jawa timur. *Jurnal Seni Rupa*,
Vol. 9(3), 220–233.