



P-ISSN : 2442-4323

E-ISSN : 2599 0071

Accepted: November 2024

Published: November 2024

**STUDI KASUS: FAMILY ART THERAPY UNTUK MEREDUKSI SELF-HARM
 PADA ANAK BROKEN HOME**

***CASE STUDY: FAMILY ART THERAPY TO REDUCE SELF-HARM IN BROKEN
 HOME CHILDREN***

Bakhrudin All Habsy¹, Tiara Putri Sutanto², Chiquita Evelyn Ghassani Putri³,
 Bagas Ryandia Ardi Saputra⁴

¹⁻⁴(*S1 Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya*)

¹ bakhrudinhabasy@unesa.ac.id, ² tiara.21054@mhs.unesa.ac.id, ³ chiquita.21061@mhs.unesa.ac.id,

⁴ bagas.21042@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Masa remaja merupakan masa dimana masa remaja sedang mencari jati dirinya. Permasalahan yang terdapat di rumah sering kali menjadi penyebab utama dari remaja melakukan perilaku yang ekstrem dan membahayakan dirinya sendiri. Salah satu permasalahan yang banyak dialami oleh remaja adalah broken home, dimana remaja semakin merasa tidak diberikan dukungan oleh keluarganya disaat mereka sangat membutuhkan itu untuk menghadapi permasalahannya. Akibat dari broken home ini membuat banyak remaja yang melampiaskan emosinya dengan melukai dirinya sendiri atau self harm. Dikarenakan hal tersebut maka diperlukannya konseling keluarga, terdapat salah satu pendekatan dalam konseling keluarga yaitu family art therapy dimana merupakan pendekatan dengan mengungkapn antara perasaan dengan menggunakan seni. Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Subjek dari penelitian ini adalah teman dekat dari peneliti yang menyakiti dirinya sendiri dikarenakan broken home..

Kata Kunci: Rumah Tangga Yang Rusak, Menyakiti Diri Sendiri, Terapi Seni Keluarga

Abstract

Dolescence is a time when children are searching for their identity. Problems at home are often the main cause of adolescents engaging in behaviour that is extreme and harmful to themselves. One of the problems experienced by many adolescents is a broken home, where adolescents increasingly feel that they are not given support by their families when they really need it to deal with their problems. As a result of this broken home, many adolescents vent their emotions by hurting themselves or self harm. Due to this, family counselling is needed, there is one approach in family counselling, namely family art therapy which is an approach by revealing feelings using art. The method used in this research is descriptive qualitative with a case study approach. The subject of this study was a close friend of the researcher who hurt himself due to a broken home..

Keywords: Broken Home, Self Harm, Family Art Therapy

PENDAHULUAN

Self-harm, tindakan merusak diri sendiri secara fisik atau emosional, adalah masalah serius yang mungkin dihadapi oleh anak-anak yang berasal dari keluarga broken home. Keluarga dengan konflik yang berlarut-larut, perceraian, atau ketidakstabilan dalam hubungan orang tua seringkali memberikan tekanan tambahan pada anak-anak, yang pada gilirannya dapat mengakibatkan perilaku self-harm. Dalam beberapa kasus, self-harm adalah upaya anak untuk mengatasi emosi yang sulit diungkapkan atau untuk meredakan rasa sakit internal yang mendalam.

Istilah “*self-harm*” merujuk pada tindakan individu yang merusak atau melukai diri sendiri melalui berbagai tindakan, tanpa memperhatikan apakah mereka memiliki niat untuk melakukan bunuh diri atau tidak (Kusumadewi et al., 2019). Sedangkan menurut Woodley (dalam Sibarani, Niman and FX Widiatoro, 2021) Biasanya, tindakan self-harm muncul sebagai respons individu untuk mengungkapkan emosi atau perasaan yang sedang dialaminya. Self-harm juga merupakan salah satu aspek dalam kesehatan mental yang muncul sebagai bentuk mekanisme koping yang tidak sehat dengan menggunakan rasa sakit fisik sebagai cara untuk mengatasi stres atau tekanan emosional.

Menurut Knigge (dalam Insani and Savira, 2023) Seseorang dapat melakukan perilaku self-harm seperti memotong atau menggores bagian tubuh tertentu (*moderat atau superfisial self-mutilation*), memukul diri sendiri, dan memukul dinding atau benda keras lainnya. Melakukan tindakan membakar pada area tubuh tertentu, merusak tulang, dan menghambat proses penyembuhan luka juga merupakan bentuk perilaku self-harm yang dapat terjadi (Lubis & Yudhaningrum, 2020).

Selanjutnya, salah satu penyebab perilaku self-harm adalah fokus pada emosi. Hal ini berarti bahwa seorang remaja cenderung mencoba mengatasi masalah dengan mengurangi tekanan emosional yang mereka rasakan agar merasa lebih nyaman atau merasa lega, dan salah satu cara yang mungkin mereka lakukan adalah dengan melukai diri sendiri (Thesalonika & Apsari, 2021).

Masa remaja adalah fase transisi dalam perkembangan seseorang yang terjadi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Fase ini mencakup perubahan biologis, kognitif, serta aspek sosial dan emosional. Menurut (Santrock, 2018) Masa remaja dapat dibagi menjadi dua bagian: awal remaja (11/12–16/17 tahun) dan akhir remaja (12/16–17 tahun). Pada tahap akhir remaja, seseorang telah mencapai tahap perkembangan yang lebih mendekati kedewasaan. Havighurts (dalam Thesalonika and Apsari, 2021) Mengulas tentang buku Sigmund Freud, yang berjudul “*Theories of Developmental*” menganggap periode ini sebagai masa yang sarat dengan konflik karena individu yang kesulitan beradaptasi dengan banyaknya perubahan yang terjadi seringkali menghadapi masalah atau konflik. Hal ini

menggambarkan bahwa pada periode ini, individu dihadapkan pada tuntutan untuk beradaptasi dengan efektif terhadap perubahan melalui tugas-tugas perkembangan.

Individu mengalami banyak perubahan selama masa remaja. Pemikiran mereka belum sepenuhnya berkembang, yang dapat membuat sulit untuk mengendalikan perilaku yang tidak sesuai, terutama ketika pengawasan dari keluarga, terutama orang tua, berkurang karena keadaan keluarga yang tidak harmonis.

Anak-anak mencari kebahagiaan di keluarga mereka. Perkembangan emosional setiap anggota keluarga, terutama anak-anak, dipengaruhi oleh lingkungan keluarga yang bahagia. Keluarga mendapatkan kebahagiaan ini ketika mereka menjalankan peran dan fungsi mereka dengan baik. Salah satu tugas utama keluarga adalah memberikan rasa memiliki, keamanan, dan kasih sayang, serta membangun hubungan yang positif di antara anggota keluarga. Semua ini berkontribusi pada pembentukan harmoni dalam keluarga. Ibu dan ayah bekerja sama dan bekerja sama dengan baik saat mendidik anak menciptakan rasa aman dan perlindungan bagi anak.

Konseling adalah bentuk bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada klien untuk membantu mereka mengatasi permasalahan yang tengah dihadapi. Tujuan dari konseling adalah untuk mengoptimalkan potensi yang dimiliki oleh klien, dengan harapan bahwa konseling dapat mendorong perkembangan klien dan membantu mereka mengatasi permasalahan yang ada. Ini berlaku juga untuk konseling anak, yang dimaksudkan untuk membantu anak dalam menyelesaikan masalah mereka (Tobing et al., 2018).

Konseling bisa diterapkan pada berbagai tahap kehidupan, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa muda, hingga dewasa lanjut. Namun, penting untuk diingat bahwa pelaksanaan konseling pada anak tidak dapat dianggap sama dengan konseling pada orang dewasa (Mintarsih, 2013).

Orang dewasa umumnya bersedia duduk bersama dan berbicara mengenai permasalahan yang mereka hadapi. Di sisi lain, anak-anak cenderung cepat merasa bosan jika diminta untuk duduk diam untuk menjawab pertanyaan dari seorang konselor. Oleh karena itu, konselor perlu memiliki keterampilan dan teknik khusus dalam melakukan konseling dengan anak. Salah satu teknik yang bisa digunakan adalah terapi seni (*Art Therapy*). Mengapa terapi seni? Karena terapi seni merupakan bentuk terapi yang melibatkan potensi kreatif manusia melalui proses penciptaan karya seni (Malchiodi, 2012).

Pada penelitian ini menggunakan penggabungan antara terapi seni dengan terapi keluarga yang disebut sebagai *family art therapy*. Family Art Therapy adalah pendekatan terapeutik yang menggabungkan seni visual dengan terapi keluarga. Tujuannya adalah untuk membantu anggota keluarga berkomunikasi, mengatasi konflik, memproses emosi, dan memperkuat ikatan keluarga melalui ekspresi kreatif. Terapis seni bekerja dengan individu

dan keluarga untuk menggunakan seni visual, seperti lukisan, menggambar, atau pahatan, sebagai alat untuk menjelajahi perasaan, pengalaman, dan masalah keluarga. Pendekatan ini mengakui pentingnya kreativitas dalam mengatasi kesulitan emosional dan mendukung kesehatan mental keluarga. Family Art Therapy dapat digunakan untuk berbagai tujuan terapeutik, termasuk mengatasi konflik keluarga, meningkatkan komunikasi, serta membantu anak-anak atau remaja dalam mengungkapkan perasaan mereka (Adiputra, 2019).

Kramer selaku tokoh yang mengembangkan *art therapy* (dalam Nguyen, 2015) mengatakan bahwa hal yang perlu ditekankan dalam terapi ini adalah kemampuan terapis untuk memenuhi kriteria menjadi seorang terapis. Pertama, terapis seni perlu memiliki kemampuan untuk menilai kapan tepatnya untuk memberikan berbagai jenis material seni, kapan untuk memberikan saran atau bantuan aktif, dan kapan untuk menjaga diri agar tidak terlalu intervensi. Kedua, untuk efektif dalam bekerja, seorang terapis seni juga harus memiliki kemampuan untuk mengartikan makna di balik produksi gambar yang terlihat tidak terstruktur dan tidak jelas, terutama pada anak-anak dan orang dewasa yang menghadapi gangguan parah. Bahkan, Kramer mengemukakan bahwa terapis seni adalah individu yang memiliki pemahaman yang mendalam tentang seni sehingga dapat dengan mudah berkomunikasi dengan klien yang sedang menjalani terapi.

Berdasarkan kerangka penjelasan diatas, penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi efektivitas *Family Art Therapy* dalam mereduksi self-harm pada anak dari keluarga broken home. Kami akan mengeksplorasi bagaimana terapi seni keluarga dapat membantu anak-anak dalam mengidentifikasi dan mengatasi perasaan mereka, memperkuat ikatan keluarga, serta menciptakan perubahan positif dalam dinamika keluarga yang mungkin berkontribusi pada masalah self-harm.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif-deskriptif dengan rancangan atau pendekatan studi kasus. Creswell (dalam Patilima, 2011) mendefinisikan pendekatan kualitatif sebagai sebuah proses penyelidikan untuk memahami masalah sosial atau masalah manusia berdasarkan pada penciptaan gambar holistik yang dibentuk dengan kata-kata, menggambarkan pandangan informan secara terperinci dan disusun dalam sebuah latar ilmiah. Adapun penelitian studi kasus adalah metode penelitian kualitatif yang mendalam dan komprehensif yang digunakan untuk menginvestigasi suatu fenomena dalam konteks yang nyata, baik itu individu, kelompok, organisasi, atau peristiwa. Pendekatan ini melibatkan pengumpulan data yang sangat detail dari berbagai sumber, seperti wawancara, observasi, dokumen, dan sumber informasi lainnya. Tujuan utama dari penelitian studi kasus adalah untuk memahami fenomena tersebut secara menyeluruh, mengidentifikasi pola, faktor, dan

interaksi yang mungkin terlibat, serta mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang konteks dan variabel yang memengaruhinya.

Dengan demikian, penelitian kualitatif bertujuan untuk mencari pengetahuan mendalam tentang permasalahan sosial dan individu daripada melakukan analisis data seperti yang dilakukan penelitian kuantitatif untuk menguji hipotesis (Fadli, 2021).

Penelitian ini dilaksanakan di berbagai tempat seperti di rumah subjek, rumah penulis dan di Laboratorium Merdeka, Universitas Negeri Surabaya pada bulan Maret-April 2024.

Subjek dalam penelitian ini adalah 2 orang yang berprofesi sebagai mahasiswa dengan indikasi perilaku self-harm karena sering melihat pertengkaran orang tua, subjek sendiri merupakan *significant person* yang merupakan teman dekat dan anggota keluarga dari salah satu penulis.

Teknik pengumpulan data yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Penelitian ini menggunakan analisis interaktif sebagai metode analisis data. Prosesnya dimulai dengan pengumpulan data, dilanjutkan dengan penyusunan rangkuman data, dan terakhir, disajikan sebagai kesimpulan dari penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyebab Perilaku Self-Harm Pada Anak Broken Home

Menurut Romas (dalam Karimah, 2021) Penyaluran emosi dilakukan oleh individu untuk menghindari rasa kosong (*emptiness*), depresi, malu, ketidakmampuan untuk menghadapi kenyataan, mengatasi tertekan, dan menginginkan orang lain mengakui keberadaannya. Jika seseorang tidak dapat mengembangkan mekanisme perilaku adaptasi, mereka akan mengembangkan perilaku maladaptif sebagai cara untuk mengatasi emosi mereka. Salah satu contoh perilaku maladaptif ini adalah perilaku menyakiti diri sendiri atau self-harm.

Adapun penyebab perilaku self-harm pada subjek yang merupakan anggota keluarga dan teman dekat penulis, karena sering menyaksikan pertengkaran orang tua. Menurut mereka, pertengkaran orang tua dirumah membuat mereka merasa takut, stress dan merasa bersalah. Dan ketika mereka melakukan self-harm bisa membuat mereka merasa sedikit lega seperti perasaan buruk yang mereka rasakan telah terlampiaskan. Faktor-faktor itulah yang membuat subjek sering melakukan self-harm.

Pendekatan Family Art Therapy

Seni dapat menggambarkan dari kekompleksan yang ada pada pikiran, tubuh, serta jiwa dari manusia. Selain itu seni juga dapat dipandang sebagai gambaran secara diagnostik

peradaban dari masyarakat yang bisa menjadi suatu terapi untuk kesehatan mental dan fisik. Menurut beberapa penelitian seni dapat dikatakan sebagai keterlibatan dalam kinerja kekebalan tubuh untuk mengurangi stres serta beberapa gangguan mental lainnya. Seni juga dapat menjadi suatu hal yang dapat memecahkan masalah serta komunikasi (Wahyono & Santoso, 2022). Art therapy menjadi lebih luas menggambarkan sebagai komunikasi terapeutik, seperti membantu konseli dalam memahami dirinya atau tekanan yang dimiliki oleh konseli.

Sedangkan family art therapy merupakan suatu pendekatan yang menggunakan seni dalam hal memelihara hubungan keluarga. Pendekatan art therapy ini juga didasari dengan menekan pengaruh dari anggota keluarga satu dengan yang lain (Bowen, 1978). Family art therapy juga digunakan untuk pengobatan utama, pelengkap, juga bisa sebagai Teknik evaluasi dalam perawatan keluarga. Pendekatan ini juga dapat dikolaborasikan dengan pendekatan yang lainnya. Dalam family art therapy yang digunakan terdapat beberapa macam seperti menulis, menggambar, mewarnai, bermain drama, dan kegiatan seni lainnya. Family art therapy juga dapat digabungkan dengan dengan berbagai terapi keluarga dengan art therapy seperti metafora, reframing, dan kombinasi lainnya dari art therapy.

Family art therapy juga merupakan bentuk dari terapi yang menggunakan seni sebagai alat ukur yang digunakan untuk membantu keluarga mengatasi permasalahannya. Tujuan dari family art therapy ini ialah meningkatkan komunikasi, dengan menggunakan alat yang dapat membantu anggota keluarga dalam berkomunikasi apabila anggota keluarga tersebut ada kesusahan dalam berkomunikasi lewat perkataan, lalu juga dapat mengatasi konflik yang ada dalam keluarga dengan cara yang aman. Selain itu family art therapy juga dapat digunakan untuk meningkatkan hubungan dalam keluarga, melalui proses kolaborasi dengan seni sehingga memperkuat hubungan ikatan dalam keluarga. Konselor dapat mengamati perilaku dari keluarga juga dengan menggunakan art therapy dimana menggunakan seni dalam mengumpulkan data dan informasi daripada dengan proses wawancara dan observasi (Permatasari et al., 2017).

Manfaat dari family art therapy ini juga dapat membantu individu yang mengalami permasalahan dalam keluarga dan membantu dalam menemukan hubungan antar keluarga dan juga dunia luar. Juga melibatkan proses yang kreatif dalam melibatkan setiap anggota keluarga untuk ekspresif dalam menyelesaikan konflik yang dan masalah serta mengembangkan diri antar individu lainnya. Levick, 1981 (dalam Agustini, 2022) mengatakan bahwasanya manfaat dari yaitu membantu individu untuk melampiaskan atau membuka rasa marahnya dan juga mengurangi rasa bersalah serta membangun kemampuan dari individu untuk mengurangi rasa bersalah yang sedang dihadapinya dan membantu individu untuk keluar dari permasalahan yang sedang dihadapinya. Menurut (Watson, 2017)

art therapy juga memiliki manfaat diantaranya : mendapatkan media untuk merefleksikan pemikiran dan apa yang ada pada dirinya dengan gambar, mengurangi adanya mekanisme dalam pertahanan diri yang disebabkan oleh ketidaksadaran dari individu dan nantinya akan muncul melalui gambar. Selain itu individu juga dapat menghubungkan antara gambar dan permasalahan yang sedang dihadapi dalam keluarga.

Teknik-teknik yang dapat digunakan serta berpengaruh antara anggota keluarga satu dengan lainnya (Gil, 2016) :

1) *Family drawing atau mural*

Pada family drawing ini digunakan dalam konseling family art dikarenakan penggunaannya yang efektif serta memahami dan mengevaluasi fungsi dari keluarga. Dalam Teknik ini setiap anggota keluarga akan diminta untuk menggambar keluarga dengan perasaan nyaman. Anggota keluarga juga dapat memilih untuk menggambar secara individu ataupun kelompok. Selebar kertas dapat digunakan untuk setiap anggota keluarga dan menggambarkan sesuai dengan keinginan anggota keluarga. Teknik ini juga dapat disesuaikan dengan teori sistem keluarga. Teknik family drawing memberikan kesempatan untuk mengamati pola interaksi keluarga dan pemecahan masalah. Teknik family drawing membantu mengamati urutan perilaku, menekankan peran dan posisi setiap anggota keluarga, dan membuat cerita berdasarkan gambar

2) *Kinetic family drawing*

Pada Teknik ini keluarga diminta untuk menggambar diri sendiri yang sedang melakukan sesuatu Bersama dengan anggota keluarga lainnya kemudian saling berbagi gambar tersebut. Peran konselor ialah untuk menumbuhkan wawasan dan pertumbuhan keluarga dengan menanyakan kepada anggota keluarga apa yang sedang dilihat dan perhatikan, dan apa yang dianggap penting dari setiap gambar. Sementara anggota keluarga berbagi perspektif, konselor dapat mengamati pola interaksi, ekspresi afektif, masalah kekuasaan, dominasi, dan hal-hal lain yang dapat membantu konselor memahami dinamika keluarga.

3) *Three Wishes Technique*

Teknik three wishes adalah teknik dimana anggota keluarga diminta untuk menggambar tiga keinginan dan berbagi keinginan satu sama lain. Beberapa masalah yang mungkin diskusikan adalah kekuatan dari keinginan tersebut, bagaimana keinginan tersebut dapat terwujud, dan keinginan apa yang ingin ditukar dengan satu sama lain.

4) *Family Abstract*

Teknik family abstract memberikan kesempatan kepada keluarga untuk saling berbagi perasaan. Anggota diminta untuk membuat potret abstrak tentang bagaimana perasaan ketika isu-isu tertentu didiskusikan.

5) *Lifeline*

Teknik lifeline digunakan oleh konselor untuk membantu keluarga mengidentifikasi peristiwa penting dalam hidup. Anggota keluarga diminta menggambar garis yang mewakili kehidupan sejak lahir hingga saat ini. Melalui teknik lifeline, konselor dapat mengakses dan mengubah masalah emosional yang belum terselesaikan yang dialami oleh keluarga. Teknik lifeline juga membantu membangun hubungan yang baik antara konselor dan keluarga dengan menggali riwayat hidup dan cerita keluarga.

Warna yang dipilih dalam family art therapy menggunakan media menggambar juga memiliki makna tertentu. Biasanya, setiap warna yang digunakan membawa konotasi tertentu seperti yang diuraikan di bawah ini. Ketika anak-anak menggunakan berbagai warna secara seimbang, itu bisa menunjukkan bahwa mereka berada dalam kondisi stabil dan memahami diri serta lingkungan mereka. Sebagai contoh, jika seorang anak menggunakan warna merah secara berlebihan dalam lukisannya dibandingkan dengan warna lain, itu mungkin menandakan bahwa anak tersebut sedang merasa cemas atau marah terhadap sesuatu yang belum terselesaikan. Oleh karena itu, setiap pilihan warna yang dibuat oleh anak sebenarnya merupakan ekspresi dari apa yang mereka alami, dan perlu mendapatkan perhatian. Ada kemungkinan bahwa anak memerlukan bantuan dari orang lain untuk menyelesaikan masalah tersebut (Hassan & Syazwan, 2021). Berikut penjelasan makna dari beberapa warna dalam *art therapy* :

Hitam	: merasai kekurangan di dalam diri, murung, tertekan
Merah	: menghadapi masalah, merbahaya, marah,geram, berkemungkinan beraksi ganas.
Orange	: samar-samar, berjuang, beremosi
Kuning	: bermewah, intelektual, ceria
Hijau	: damai, keegoan yang sihat, suka suasana selamat
Biru	: tenang dan terkawal tetapi tidak mesra, menyendiri.
Jingga	: berani, ingin mengawal dan memilliki
Coklat Muda	: rigid, selamat
Kelabu	: tidak suka melibatkan diri,tidak menerima realiti.
Putih	: kosong, tidak hubungan dengan realiti, bersikap pasif

Pemberian Layanan Family Art Therapy Untuk Mereduksi Self-Harm

Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret-April 2024. Penelitian ini hanya dilakukan dalam masing-masing dua kali pertemuan konseling karena keterbatasan waktu penelitian. Sebelum melaksanakan konseling pendekatan *Family Art Therapy* pada pertemuan pertama, penulis melakukan wawancara terlebih dahulu dengan masing-masing subjek yang dimana berfokus pada salah satu anggota keluarga saja yaitu yang berperan sebagai anak dan didapati ringkasan hasil analisis psikologis antar subjek sebagai berikut :

No	Kategori Peristiwa	Inisial Subjek (SPT)	Inisial Subjek (PI)
1	Pengalaman Masa Kecil	<ul style="list-style-type: none"> - Mendapatkan perhatian penuh dari kedua orang tua - Melihat pertengkaran orang tua sejak duduk di kelas 3 sekolah dasar - Orang tua tidak menjalankan perannya dengan baik 	<ul style="list-style-type: none"> - Subjek kurang dekat dengan kedua orang tua - Subjek tidak mendapatkan perhatian dan kasih sayang secara penuh dari kedua orang tua - Melihat pertengkaran orang tua sejak duduk di kelas 1 SMA
2	Peristiwa Setelahnya (Cara Subjek Menyikapi)	<ul style="list-style-type: none"> - Merasa kecewa dan terkejut dengan peristiwa yang terjadi - Melakukan percobaan bunuh diri - Ayah dan ibu akhirnya bercerai saat subjek menginjak kelas 4 sekolah dasar - Subjek mendapatkan kebebasan dari orang tua - Subjek kehilangan sosok ayah 	<ul style="list-style-type: none"> - Merasa tertekan dan merasa bersalah - Cenderung menyendiri di dalam kamar dan berkomunikasi dengan kedua orang tua sebutuhnya saja - Melampiasikan perasaan buruk dengan self-harm - Orang tua tetap tinggal bersama dan memberikan nafkah namun tidur dengan pisah kamar
3	Penyebab	<ul style="list-style-type: none"> - Perceraian orang tua - Subjek merasa kecewa dengan sosok ayah yang melakukan perselingkuhan 	<ul style="list-style-type: none"> - Ketidakharmonisan orang tua - Kurangnya perhatian dari kedua orang tua
4	Kebiasaan Melakukan Self-Harm	<ul style="list-style-type: none"> - Intensitas sering - Awal mula melakukan self-harm karena melihat orang tua 	<ul style="list-style-type: none"> - Intensitas tidak terlalu sering - Awal mula melakukan self-harm karena melihat

		<ul style="list-style-type: none"> bertengkar – Self-harm dilakukan dengan menggunakan silet dan pisau – Subjek merasa tenang setelah melakukan self-harm 	<ul style="list-style-type: none"> orang tua bertengkar – Self-harm dilakukan dengan mengelupasi kulit jari sampai berdarah dan bernanah – Subjek merasa tenang setelah melakukan self-harm
5	Simptom/Gejala	<ul style="list-style-type: none"> – Cemas – Rendah diri – Melukai diri 	<ul style="list-style-type: none"> – Menarik diri – Gelisah – Melukai diri

Pelaksanaan kegiatan konseling individu dengan menggunakan pendekatan *family art therapy* dilakukan di tempat dan waktu yang berbeda untuk masing-masing subjek beserta keluarganya, pendekatan dimulai dengan tahap mendefinisikan masalah. Sebelum memulai sesi konseling, penulis selaku konselor dan tiap subjek beserta keluarganya selaku konseli saling memperkenalkan diri dan membuka topik bebas. Kemudian para konseli mendapatkan penjelasan tentang asas yang ada dalam Bimbingan dan Konseling terutama asas kerahasiaan yang dijelaskan oleh konselor. Setelah itu konselor memulai sesi konseling dengan membangun hubungan yang hangat (*Raport*). Konselor mencoba mengkonfirmasi ulang kepada konseli di hadapan orang tuanya perihal masalah yang dialami konseli. Permasalahan konseli diuraikan oleh konselor berdasarkan masing-masing hasil dari wawancara dan analisis psikologis sebelumnya pada pertemuan pertama.

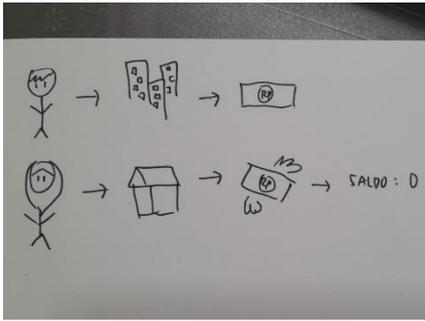
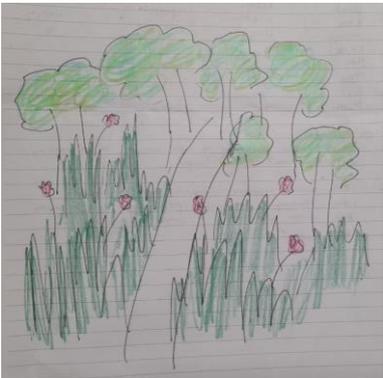
Tahap selanjutnya adalah tahap pertengahan. Pada tahap ini konselor berusaha menggali lebih dalam tentang masalah yang ada pada diri dan keluarga subjek. Subjek sebagai konseli mengungkapkan permasalahannya, menyadari masalah dan dampak atas perilakunya, mengungkapkan perasaan negatif dan positif, kemudian konselor memberikan tugas rumah dengan mengarahkan konseli beserta orang tuanya untuk menggambar sesuatu sesuai dengan apa yang ada di dalam pikirannya lalu diberi warna sesuai dengan warna yang disukai atau terpikirkan secara tiba-tiba.

Permasalahan yang di hadapi oleh masing-masing subjek mempunyai kesimpulan yang sama, yaitu melukai diri karena sering melihat pertengkaran orang tua. Penyebab SPT melakukan self-harm diawali dengan sering melihat orang tua bertengkar, dilanjutkan dengan perceraian kedua orang tua yang menyebabkan intensitas melakukan self-harm menjadi sering. Sedangkan penyebab IP melakukan self-harm karena sering melihat orang tua

bertengkar, dilanjutkan dengan perasaan tertekan karena sikap kedua orang tua yang tidak memiliki keakraban dan tidak harmonis. Jadi kesimpulan mereka melakukan self-harm adalah karena perasaan sedih yang mendalam, cemas, gelisah, rendah diri karena peristiwa yang menyebabkan sakit hati karena keluarga terutama orang tua yang disayang. Dalam hal ini konselor mencoba memberi penguatan bahwa self-harm tidak dapat menyelesaikan masalah. Memberikan pemahaman bahwa self-harm merupakan cara yang tidak baik dalam melampiaskan emosi.

Tahap selanjutnya adalah tahap terakhir yakni pertemuan sesi kedua. Pada pertemuan kedua, masing-masing subjek dan keluarganya di waktu dan tempat yang berbeda membawa karya gambar yang telah ditugaskan di pertemuan sebelumnya. Kemudian didapati bahwa menggambar memiliki signifikansi besar bagi setiap anggota keluarga terutama subjek selaku konseli utama yang perilaku buruknya menjadi pembahasan utama karena dapat membantu subjek dan orang tuanya saling mengungkapkan masalah yang mungkin sulit untuk mereka utarakan secara langsung terkait dengan permasalahan yang terjadi di kehidupan mereka. Hasil konseling dengan pendekatan *family art therapy* dapat dilihat dalam contoh gambar-gambar berikut:

SUBJEK (IP) DAN KEDUA ORANG TUANYA	
<p>Gambar ini menceritakan bahwa kehidupan subjek yang kesepian. Cenderung suka menyendiri sambil melamun dan melakukan kebiasaan <i>self-harm</i> nya.</p> <p>Konseli cenderung menggunakan warna gelap seperti hitam dan merah tua yang berarti tertekan, murung, dan emosi.</p>	
<p>Gambar ini menceritakan bahwa Ibu subjek IP yang suka berbelanja dan mengoleksi pakaian. Di sini warna cerah lebih ditonjolkan yang menandakan bahwa suka bermewah, ceria, dan rasa memiliki sesuatu.</p>	

<p>Gambar ini menceritakan bahwa Ayah subjek IP yang merasa telah bersusah payah mencari uang dan dihabiskan dengan cepat oleh Ibu IP yang hanya tinggal di rumah seharian. Peristiwa pertengkaran karena perbedaan sifat dan perspektif seperti ini sering terjadi dan dapat menyebabkan rasa bermusuhan antar pasangan.</p>	
<p>SUBJEK (SPT) DAN IBUNYA</p>	
<p>Gambar ini menceritakan bahwa kehidupan subjek SPT yang hancur. Kupu-kupu dan bunga selaku sahabat, teman-teman dan pacar subjek masih dapat menghiasi hidupnya meskipun tidak secara permanen atau berkelanjutan.</p> <p>Warna yang digunakan oleh subjek SPT hanya hitam dan putih yang menggambarkan kekosongan, bersifat murung dan kelam.</p>	
<p>Gambar ini menceritakan bahwa Ibu subjek SPT yang telah merasa damai dan tenteram walaupun kini hidup sebagai orang tua tunggal dan merawat subjek SPT sendirian. Di sini warna hijau lebih ditonjolkan yang menandakan bahwa apa yang dirasakan saat ini adalah kedamaian, keegoan yang sehat untuk dirinya sendiri dan suka suasana selamat</p>	

KESIMPULAN

Self harm merupakan perilaku menyakiti diri sendiri. Perilaku ini diakibatkan oleh tekanan dari internal dan eksternal, perilaku self-harm pada subjek yang merupakan anggota keluarga dan teman dekat dari peneliti, karena sering menyaksikan pertengkaran orang tua. Pertengkaran orang tua dirumah membuat mereka merasa takut, stres dan merasa bersalah. Ketika melakukan self-harm bisa membuat mereka merasa sedikit lega seperti perasaan buruk yang mereka rasakan telah terlampiaskan. Faktor ini yang membuat subjek sering

melakukan self-harm. Permasalahan tentang keluarga ini dapat diberikan family art therapy, family art therapy merupakan suatu pendekatan yang menggunakan seni dalam hal memelihara hubungan keluarga. Pendekatan art therapy ini juga didasari dengan menekan pengaruh dari anggota keluarga satu dengan yang lain. Family art therapy juga digunakan untuk pengobatan utama, pelengkap, juga bisa sebagai Teknik evaluasi dalam perawatan keluarga. Dalam family art therapy yang digunakan terdapat beberapa macam seperti menulis, menggambar, mewarnai, bermain drama, dan kegiatan seni lainnya. Family art therapy juga dapat digabungkan dengan dengan berbagai terapi keluarga dengan art therapy seperti kognitif, behavior, dan kombinasi lainnya. Pelaksanaan kegiatan konseling individu dengan menggunakan pendekatan *family art therapy* dilakukan di tempat dan waktu yang berbeda untuk masing-masing subjek beserta keluarganya, pendekatan dimulai dengan tahap mendefinisikan masalah. Sebelum memulai sesi konseling serta mengidentifikasi masalah dari konseli, konselor juga akan memberikan kertas dan juga krayon untuk menggambarkan keadaan dari konseli. Setelah itu gambaran tersebut dapat diidentifikasi dan diinterpretasikan melalui tulisan.

REFERENSI

- Adiputra, S. M. (2019). Symbolic-Experiential Family Therapy (SEFT) pada Konseling Keluarga. *Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 89–97.
- Agustini, A. (2022). Penerapan Art Therapy Dalam Mengurangi Depresi Pada Istri Korban Kdr. *Biopsikosial: Jurnal Ilmiah Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana Jakarta*, 6(1), 565. <https://doi.org/10.22441/biopsikosial.v6i1.16228>
- Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. Jason Aronson, Inc.
- Fadli, M. R. (2021). Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif. *Humanika: Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum*, 21(1). <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075.33-54>
- Gil, E. (2016). *Play in Family Therapy* (Second ed). Guilford Press.
- Hassan, M. H. H., & Syazwan, M. S. (2021). Intervensi ‘Art Therapy’: Satu Pendekatan Kaunseling. *CENDEKIA: Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran IKIP PGRI Kalimantan Timur*, 6(2).
- Insani, S. M., & Savira, S. I. (2023). Studi Kasus : Faktor Penyebab Perilaku Self-Harm Pada Remaja Perempuan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 439–454.
- Karimah, K. (2021). Kesepian dan Kecenderungan Perilaku Menyakiti Diri Sendiri pada Remaja dari Keluarga Tidak Harmonis. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 367–380. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Kusumadewi, A. F., Yoga, B. H., Sumarni, S., & Ismanto, S. H. (2019). Self-harm Inventory (SHI) Versi Indonesia Sebagai Instrumen Deteksi Dini Perilaku Self-harm. *Jurnal*

<https://doi.org/https://doi.org/10.20473/jps.v8i1.15009>

- Lubis, I. R., & Yudhaningrum, L. (2020). Gambaran Kesepian Pada Remaja Pelaku Selfharm. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 9(1), 14–21. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/JPPP.091.03>
- Malchiodi, C. A. (2012). *Handbook Of Art Therapy* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Mintarsih, W. (2013). Peran Terapi Keluarga Eksperiensial Dalam Konseling Anak Untuk Mengelola Emosi. *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 8(2), 291–310.
- Nguyen, M. A. (2015). Art Therapy—A Review of Methodology. *Dubna Psychological Journal*, 4, 29–43.
- Patilima, H. (2011). *Metode Penelitian Kualitatif* (Revisi). ALFABETA.
- Permatasari, A. E., Marat, S., & Suparman, M. Y. (2017). Penerapan Art Therapy Untuk Menurunkan Depresi Pada Lansia Di Panti Werdha X. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 1(1), 116–126.
- Santrock, J. W. (2018). *Life-Span Development: Perkembangan Masa-Hidup* (13th ed.). Erlangga.
- Sibarani, D. M., Niman, S., & FX Widianoro. (2021). Self-Harm dan Depresi Pada Dewasa Awal. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(4), 795–802.
- Thesalonika, & Apsari, N. (2021). Perilaku Self-harm atau Melukai Diri Sendiri yang Dilakukan Oleh Remaja (Self-Harm or Self-Injuring Behavior By Adolescents). *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4(2), 213–224. <https://doi.org/https://doi.org/10.24198/focus.v4i2.31405>
- Tobing, C. M. H., Oktasari, M., & Stevani, H. (2018). Theoretical Studies: The Use of Art therapy in Counseling for Children. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 20–25. <https://doi.org/10.26539/terapeutik.21166>
- Wahyono, D., & Santoso, P. S. (2022). Pelatihan Psikoedukasi Art Therapy dengan Merajut untuk Mengurangi Keemasan dan Membangun SDM Berdayaguna pada Remaja Desa Ngarawan, Berbek, Nganjuk. *ABDI MASSA: Jurnal Pengabdian Nasional*, 02(04), 24–34.
- Watson, C. (2017). *Art Therapy*. Arcturus Publishing.