Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ) eISSN: 3024-8140
Volume 4, Issue November, 2026 pp. 1992-2008 http://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/index

Art therapi: Pendekatan kreatif dalam penyembuhan psikologis dan spiritualitas islam

Program Studi Psikologi , Universitas Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail : andika20030103@gmail.com

Kata Kunci:
Terapi Seni, Kesehatan Mental, Ekspresi Kreatif, Perspektif Islam, Regulasi Emosi

Keywords:
Art Therapy, Mental Health, Creative Expression, Islamic Perspective, Emotional Regulation

A B S T R A K

Artikel ini membahas konsep art therapy sebagai pendekatan psikologis yang memanfaatkan proses kreatif dalam seni untuk mendukung ekspresi diri, regulasi emosi, serta penyembuhan psikologis. Melalui metode studi kepustakaan, artikel ini menguraikan sejarah perkembangan art therapy dari akar psikoanalitik hingga penerapannya di era modern, termasuk penggunaan teknologi digital, telehealth, dan intervensi berbasis bukti pada berbagai populasi. Art therapy dipaparkan memiliki berbagai model dan teknik, seperti menggambar, melukis, kolase, clay, hingga mandala, yang disesuaikan dengan kebutuhan individu maupun kelompok. Kelebihan art therapy terletak pada kemampuan mengekspresikan emosi non-verbal, fleksibilitas penggunaan, serta efektivitasnya dalam menurunkan stres, kecemasan, depresi, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Artikel ini juga meninjau integrasi art therapy dalam perspektif Islam, yang menempatkan seni sebagai sarana spiritual, refleksi diri, serta penyucian jiwa dengan tetap memperhatikan prinsip syariah. Seni Islami seperti kaligrafi dan pola geometris dipahami memiliki nilai terapeutik yang menenangkan dan memperkuat hubungan spiritual individu dengan Allah. Secara keseluruhan, art therapy merupakan pendekatan multidimensional yang relevan dalam konteks psikologis maupun spiritual.

A B S T R A C T

This article examines art therapy as a psychological approach that utilizes creative artistic processes to support emotional expression, self-understanding, and psychological healing. Using a library research method, the paper explores the historical development of art therapy—from its psychoanalytic foundations to its modern applications involving digital tools, telehealth, and evidence-based interventions across diverse populations. Art therapy is described through its various models and techniques, including drawing, painting, collage, clay work, and mandala art, each adapted to individual or group needs. Its strengths lie in enabling non-verbal emotional expression, offering flexible application in clinical and educational settings, and demonstrating effectiveness in reducing stress, anxiety, depression, and enhancing psychological well-being. The article also integrates an Islamic perspective, highlighting that art in Islam serves as a medium for spiritual reflection, emotional balance, and purification of the soul, while adhering to syariah principles. Islamic art forms such as calligraphy and geometric patterns are recognized for their therapeutic value in promoting calmness and strengthening an individual's spiritual connection with Allah. Overall, this study emphasizes art therapy as a multidimensional and culturally relevant approach that contributes to emotional, psychological, and spiritual well-being.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license.
Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pendahuluan

Art therapy atau terapi seni merupakan suatu bentuk intervensi psikoterapeutik yang menggunakan sebuah media seni visual sebagai sarana utama untuk mengekspresikan, memahami, dan mengelola emosi, pikiran, serta pengalaman individu (Shukla et al., 2022). Menurut American Art Therapy Association (AATA, 2023), art therapy Adalah suatu proses integratif yang menggabungkan pengetahuan seni dan teori psikoterapi untuk memfasilitasi pertumbuhan personal, meningkatkan kesadaran diri, serta mendukung kesejahteraan mental individu. Melalui proses mencipta seni, individu dapat menyalurkan pengalaman batin yang sulit diungkapkan secara verbal, sehingga karya seni berfungsi sebagai jembatan komunikasi antara pikiran sadar dan bawah sadar (Kırca, 2019)

Secara konseptual, art therapy berakar pada teori psikoanalitik dari Sigmund Freud dan Carl Jung, yang menekankan pentingnya simbol, ekspresi bawah sadar, dan imajinasi dalam proses penyembuhan psikologis (Jung, 1966). Dalam perkembangan modern, pendekatan ini juga mengintegrasikan perspektif humanistik yang dikembangkan oleh Carl Rogers, dengan menempatkan kreativitas sebagai sarana aktualisasi diri dan penyembuhan emosional. Dengan demikian, art therapy tidak hanya berfokus pada hasil karya seni, melainkan pada proses kreatif yang terjadi, karena proses tersebut memungkinkan individu untuk memahami dirinya, meregulasi emosi, serta membangun resiliensi dalam menghadapi stres psikologis (Sari & Rahmawati, 2025)

Pada era kontemporer, terapi seni telah meluas penggunaannya di berbagai konteks klinis dan non-klinis, termasuk pada bidang Kesehatan mental, pendidikan, rehabilitasi, dan komunitas sosial. Penelitian terkini menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas seni dapat menurunkan tingkat stres, meningkatkan kesejahteraan subjektif, dan memperkuat koneksi sosial (Lai-Yin et al., 2025). Dengan dukungan bukti empiris dan teori psikologis yang kuat, art therapy kini diakui sebagai intervensi efektif dalam membantu individu menemukan makna, menata kembali pengalaman traumatis,

serta mengembangkan ekspresi diri yang lebih sehat secara emosional dan sosial (Reitere et al., 2024).

Art therapy kini diakui sebagai pendekatan yang multidimensional dan lintas budaya. Dalam praktik global, terapi seni tidak hanya digunakan untuk individu dengan gangguan mental, tetapi juga dalam pendidikan, komunitas, rehabilitasi sosial, dan konteks spiritual (Lai-Yin et al., 2025). Misalnya, program art therapy telah diterapkan untuk anak-anak dengan autisme, penyintas kekerasan, penderita kanker, lansia dengan demensia, hingga korban bencana alam, dengan hasil yang menunjukkan peningkatan ekspresi emosional dan fungsi sosial (Kader Bin Shamy, 2023). Art therapy juga memperkuat konsep kesehatan holistik, Dimana saling berkeseimbangan antara aspek mental, emosional, fisik. Dan spiritual ini dapat dicapai melalui pengalaman estetik dan proses yang kreatif. Art therapy dijelaskan sebagai suatu bentuk intervensi terapi psikologis yang menggunakan media seni dan proses kreatif untuk membantu individu mengembangkan diri, memahami emosi, serta meningkatkan kesejahteraan mental (Untari & Nugroho, 2025)

Pembahasan

Sejarah Art Therapy

Penggunaan seni untuk penyembuhan telah dilakukan sejak zaman purba, jauh sebelum terapi seni diakui secara formal. Lukisan gua, patung kuno, dan ritual seni mencerminkan bagaimana seni digunakan sebagai sarana ekspresi emosional dan spiritual manusia. Pada zaman Yunani Kuno, Aristoteles menyoroti peran seni, khususnya tragedi, dalam memberikan catharsis atau pelepasan emosi bagi penonton (Kyomugisha T., 2024). Abad ke-19 ditandai oleh kebangkitan gerakan Romantik yang menekankan ekspresi emosi dan pengalaman batin dalam seni. Psikoanalisis menurut Sigmund Freud dan Carl Gustav Jung turut memperkuat pemahaman mengenai hubungan antara ekspresi kreatif dan alam bawah sadar.

Jung, khususnya, memanfaatkan simbol dan seni dalam praktik terapinya (Davis & Berberian, 2020) Terapi seni sebagai disiplin formal berkembang pada pertengahan abad ke-20. Adrian Hill, seorang seniman Inggris, mencetuskan istilah "art therapy" pada

1942 setelah merasakan manfaat melukis selama pemulihan dari tuberkulosis. Pengalamannya terdokumentasi dalam buku Art Versus Illness 1945. Di Amerika, Margaret Naumburg dan Edith Kramer adalah tokoh penting. Naumburg menekankan seni bebas sebagai bahasa simbolik bawah sadar yang membantu proses verbal dalam terapi, sedangkan Kramer Mengembangkan konsep "seni sebagai terapi," untuk menitikberatkan pada proses kreatif itu sendiri yang dianggap sebagai penyembuhan (Volpe, 2021). Tokoh lainnya termasuk Hanna Kwiatkowska dengan terapi seni keluarga, Elinor Ulman yang mendirikan jurnal terapi seni, serta Robert Ault dan Judith Rubin. Mereka memperkuat terapi seni sebagai praktik klinis dan ilmiah.

Perkembangan Art Therapy

Perjalanan terapi seni menuju pengakuan sebagai disiplin ilmu ditandai oleh sejumlah tonggak penting. Salah satu langkah awal yang signifikan adalah pembentukan organisasi profesional yang berfokus pada pengembangan praktik, pendidikan, serta etika dalam terapi seni (Potash, 2019). Misalnya, British Association of Art Therapists (BAAT) berdiri pada 1964, disusul oleh American Art Therapy Association (AATA) pada 1969. Organisasi-organisasi ini memainkan peran utama dalam membentuk identitas profesi, Menyusun kode etik, dan mendorong riset di bidang terapi seni. Kemudian, organisasi serupa juga berdiri di negara lain seperti Canadian Art Therapy Association (1977) dan ANZATA di Australia dan Selandia Baru. Selain organisasi, pengembangan pendidikan formal menjadi pilar penting lainnya. Program pascasarjana terapi seni pertama diluncurkan di Hahnemann Medical College (kini Drexel University) pada 1967. Sejak itu, pelatihan terapi seni berkembang secara sistematis dengan kurikulum yang mencakup seni, psikologi, dan praktik klinis (Schwartz et al., 2021).

1. Perkembangan Art Therapy Diera Sekarang

a. Peralihan besar ke praktik jarak jauh / telehealth

   Banyak studi dan review menunjukkan bahwa art therapy berbasis telehealth/online berkembang pesat sejak pandemi, meningkatkan akses tetapi juga menimbulkan tantangan teknis dan etika (Reitere et al., 2024).

b. Integrasi teknologi digital & AI (termasuk platform digital, metaverse, AI-generated art).

Penelitian terbaru mengeksplorasi bagaimana alat digital, VR, dan AI dapat dipakai dalam proses terapeutik (potensi + isu etika/interpretasi) (Shojaei et al., 2024).

c. Bukti semakin banyak untuk populasi khusus (anak, lansia/demensia, penyintas trauma, pasien kanker).

Studi empiris baru menunjukkan hasil positif pada beberapa kelompok, namun kualitas studi bervariasi dan masih diperlukan RCT yang lebih kuat (José et al., 2023).

Munculnya Pendidikan Sarjana Art Therapi

Walaupun pendidikan tingkat magister menjadi standar utama untuk praktik, pada tahun 1970-an mulai muncul program sarjana (undergraduate) dalam bidang terapi seni. Program ini bertujuan memberikan dasar keilmuan seni dan psikologi bagi mahasiswa yang ingin melanjutkan ke jenjang pascasarjana atau bekerja di bidang seni komunitas. Pertemuan pertama yang membahas perbedaan dan kesinambungan antara pendidikan sarjana dan pascasarjana dilakukan pada tahun 1978 melalui seminar bertajuk *"Undergraduate vs. Graduate Education: Dilemma or Continuum?"* (Kagin, 1978). Diskusi tersebut menandai tonggak sejarah awal kesadaran akademik akan pentingnya pendidikan sarjana dalam terapi seni (Schwartz et al., 2021).

Prinsip Dan Tujuan Art Therapy

Secara umum, *art therapy* dipahami sebagai bentuk intervensi psikologis yang menggabungkan proses kreatif dalam berkarya seni (menggambar, melukis, mewarnai, membuat kolase, clay, dsb.) dengan hubungan terapeutik antara klien dan terapis untuk membantu individu mengekspresikan, memahami, dan mengelola pengalaman emosionalnya. Prinsip utama *art therapy* adalah bahwa gambar atau karya seni dipandang sebagai "bahasa kedua" yang mewakili dunia batin klien, sehingga fokusnya bukan pada estetika karya, tetapi pada proses dan makna personal yang terkandung di dalamnya. Penelitian kepustakaan oleh (Asyifa et al., 2022) menunjukkan bahwa dalam konteks bimbingan dan konseling, *art therapy* diarahkan untuk menangani masalah pribadi sosial, akademik, dan karier, dengan menjunjung prinsip penerimaan tanpa syarat, non judge mental, kerahasiaan, dan penghargaan terhadap perbedaan budaya serta karakteristik individu.

Tujuan *art therapy* di Indonesia tampak cukup konsisten di berbagai penelitian nasional 7 tahun terakhir, yaitu mengurangi gejala psikologis negatif (misalnya depresi, stres, kecemasan, dan agresi), meningkatkan kesejahteraan psikologis, membangun regulasi emosi, dan memperkuat konsep diri positif. Studi kuasi-eksperimen (Pramana, 2025) menemukan bahwa *art therapy* efektif menurunkan gejala depresi pada narapidana dengan riwayat percobaan bunuh diri, sehingga tujuan terapi bukan hanya mengurangi distress, tetapi juga memulihkan fungsi adaptif dan harapan terhadap masa depan.

Pada remaja *broken home*, (Difebrian et al., 2025) melaporkan bahwa *art therapy* sebagai teknik katarsis dapat menurunkan stres dan kecemasan, yang menunjukkan bahwa tujuan penting lainnya adalah menyediakan ruang aman untuk "mengeluarkan" emosi yang terpendam secara simbolik dan kreatif. Selain itu, (Hidayah & Untari, n.d.) menunjukkan bahwa terapi seni mandala mampu menurunkan kecemasan pada pasien skizofrenia, sehingga *art therapy* juga diarahkan pada peningkatan ketenangan, fokus, dan stabilitas emosi pada populasi klinis. Di ranah pendidikan, penelitian (*Pengaruh Art Therapy Dan Self-Esteem Terhadap Hasil Belajar Siswa*,) menunjukkan bahwa *art therapy* berkontribusi signifikan terhadap peningkatan hasil belajar melalui peningkatan *self-esteem* siswa, sehingga tujuan terapinya meluas pada penguatan motivasi, kepercayaan diri, serta performa akademik.

Pendekatan Dan Model Art Therapy

Dalam literatur nasional, *art therapy* tidak berdiri sebagai pendekatan tunggal yang "tertutup", tetapi sering dikombinasikan dengan kerangka teori konseling lain. (Asyifa et al., 2022) dalam studi kepustakaannya atas artikel *art therapy* menyimpulkan bahwa praktik *art therapy* di konteks bimbingan dan konseling banyak meminjam prinsip konseling humanistik (keterbukaan, empati, dan penghargaan positif tanpa syarat), konseling psikodinamik (eksplorasi simbol dan pengalaman masa lalu), dan pendekatan kognitif-perilaku (restrukturisasi kognitif dan modifikasi perilaku yang dikaitkan dengan karya seni). Salah satu pembedaan yang sering muncul adalah antara *art as therapy* (seni itu sendiri dipandang terapeutik; menenangkan, menyalurkan emosi) dan *art*

psychotherapy (karya seni digunakan secara lebih terarah sebagai media eksplorasi konflik dan dinamika psikologis dalam kerangka teori tertentu).

Putriani (2021) menekankan *expressive arts therapy* sebagai payung besar yang mencakup berbagai medium seni (seni rupa, musik, gerak, drama, dsb.), di mana *art therapy* merupakan salah satu komponennya. Dalam setting konseling kelompok, model *expressive arts therapy* memfasilitasi konselor untuk menggunakan urutan kegiatan kreatif (misalnya menggambar, berbagi makna, diskusi, dan refleksi) untuk mencapai tujuan-tujuan seperti rekonsiliasi konflik emosional, pengembangan kesadaran diri, peningkatan keterampilan sosial, dan penguatan *coping* adaptif (Putriani, 2021). Sejalan dengan itu, Sandy dkk. (2022) memposisikan *art therapy* dalam konteks pendidikan sebagai bagian dari intervensi bimbingan belajar yang menggabungkan kerja kreatif dengan pembentukan *self-esteem* dan motivasi akademik, sehingga model yang digunakan cenderung bersifat psikoedukatif dan berorientasi pada tujuan kinerja.

Pada desain program, beberapa model dapat diidentifikasi dari beberapa penelitian yang ada. Berdasarkan penelitian tersebut model *art therapy* terbagi 4 yakni :

a. Model terapi individu, misalnya pada narapidana dengan depresi berat di mana sesi *art therapy* dirancang lebih intensif dan personal (Pramana dkk., 2025).
b. Model terapi kelompok, seperti *art therapy* pada remaja *broken home* yang menekankan dinamika kelompok, dukungan sebaya, dan proses berbagi makna atas karya yang dibuat (Difebrian dkk., 2025).
c. Model *structured program* dengan modul yang jelas di lingkungan sekolah, misalnya program *art therapy* terstruktur untuk meningkatkan hasil belajar dan *self-esteem* siswa MAN (Sandy dkk., 2022).
d. Adapun di bidang kesehatan jiwa, model khusus seperti *mandala art therapy* digunakan sebagai bagian dari terapi okupasi untuk pasien skizofrenia, karena strukturnya yang repetitif dan terarah dinilai membantu regulasi emosi dan konsentrasi (Untari & Hidayah, 2024)

Proses Atau Langkah Art Therapy

Studi kepustakaan Asyifa (2021) merangkum bahwa secara umum prosedur *art therapy* terdiri dari tiga tahap utama, yaitu tahap persiapan, tahap pembuatan karya seni, dan tahap penutup. Pada tahap persiapan, terapis melakukan asesmen awal, membangun hubungan terapeutik, menjelaskan tujuan intervensi, serta memberikan psikoedukasi singkat mengenai aktivitas seni yang akan dilakukan. Klien juga diajak untuk menyepakati aturan dasar seperti kerahasiaan, saling menghargai, dan kebebasan berekspresi tanpa takut dinilai. Tahap ini penting untuk menciptakan rasa aman dan kepercayaan sehingga klien lebih siap untuk mengeksplorasi isi batinnya melalui media seni (Asyifa, 2021).

Tahap pembuatan karya seni merupakan inti dari proses *art therapy*. Pada tahap ini, terapis memberikan tema atau instruksi yang disesuaikan dengan tujuan intervensi misalnya menggambar situasi yang membuat klien cemas, melukis simbol harapan masa depan, mewarnai mandala saat cemas, atau membentuk clay yang mewakili emosi tertentu. Pramana dkk. (2025) menggambarkan proses ini pada narapidana dengan depresi: klien diarahkan untuk mengekspresikan perasaan yang sulit diungkapkan secara verbal melalui simbol visual, kemudian terapis membantu menghubungkan simbol tersebut dengan pengalaman hidup mereka sehingga memunculkan insight dan restrukturisasi kognitif mengenai diri dan masa depan. Difebrian dkk. (2025) juga menjelaskan bahwa remaja *broken home* memperoleh ruang katarsis melalui aktivitas melukis dan membuat clay, di mana pengalihan fokus pada kegiatan kreatif memberi jarak psikologis dari stresor, sehingga emosi dapat diolah dengan cara yang lebih adaptif.

Tahap penutup biasanya diisi dengan proses berbagi, refleksi, dan integrasi makna. Klien diajak untuk menceritakan karya yang dibuat, emosi yang dirasakan selama proses, dan makna personal di balik simbol-simbol yang muncul. Dalam setting kelompok, berbagi cerita atas karya masing-masing dapat memperkuat dukungan sosial dan mengurangi rasa terisolasi, seperti ditemukan pada remaja agresif yang mengikuti *art therapy* untuk menurunkan kecenderungan agresi (Zuroida & Grahani, 2022). Di

lingkungan pendidikan, Sandy dkk. (2022) menunjukkan bahwa refleksi dan umpan balik terstruktur pada akhir sesi membantu siswa mengaitkan pengalaman kreatif dengan peningkatan *self-esteem* dan strategi belajar yang lebih efektif. Pada pasien skizofrenia, penutupan sering disertai validasi dari terapis dan penguatan keberhasilan kecil (misalnya mampu menyelesaikan pola mandala atau mempertahankan fokus dalam durasi tertentu), yang berfungsi memperkuat rasa kompetensi dan harapan pemulihan (Untari & Hidayah, 2024).

Tehnik-Tehnik Dalam Art Therapy

Teknik *art therapy* di jurnal-jurnal nasional cukup beragam, namun Asyifa (2021) mengelompokkan beberapa teknik utama yang sering digunakan dalam bimbingan dan konseling, yaitu: menggambar (*drawing*), melukis (*painting*), mewarnai (*coloring*), membuat kolase, bekerja dengan clay, serta *altered book* atau modifikasi media gambar lainnya. Teknik-teknik ini dapat dipakai secara tunggal atau dikombinasikan dengan teknik lain dari pendekatan konseling tertentu. Misalnya, menggambar "peta masalah" kemudian diikuti restrukturisasi kognitif (CBT), atau melukis "diri ideal" lalu digali menggunakan teknik konseling humanistik. Di sekolah, Sandy dkk. (2022) menunjukkan bahwa teknik menggambar dan mewarnai yang disusun dalam beberapa sesi terstruktur mampu membantu siswa merefleksikan pengalaman belajar dan membangun narasi diri yang lebih positif, yang pada gilirannya meningkatkan hasil belajar.

Beberapa teknik lebih spesifik muncul untuk populasi klinis. Untari dan Hidayah (2024) menggunakan *mandala art therapy*, yaitu mewarnai pola mandala yang repetitif dan terstruktur. Teknik ini dipilih karena pola mandala dinilai membantu fokus atensi dan menciptakan efek menenangkan pada pasien skizofrenia yang mengalami kecemasan; hasil penelitian menunjukkan penurunan gejala kecemasan setelah intervensi. Difebrian dkk. (2025) menggabungkan teknik melukis ekspresif dan pembuatan clay pada remaja *broken home* untuk memfasilitasi katarsis emosional; aktivitas meremas, membentuk, dan mengubah clay memungkinkan ekspresi emosi yang intens secara aman, sementara melukis memberi ruang bagi simbolisasi pengalaman yang sulit diucapkan. Di sisi lain, penelitian Zuroida dan Grahani (2022) menggunakan teknik menggambar dan mewarnai

dengan tema-tema terkait kemarahan, kontrol diri, dan hubungan dengan orang lain untuk membantu remaja agresif mengenali pemicu dan pola respons, kemudian memodifikasi cara mengekspresikan kemarahan secara lebih adaptif.

Teknik kolase dan *altered book* lebih banyak digunakan untuk membantu klien yang kesulitan menggambar secara detail atau merasa "tidak berbakat" dalam seni. Dengan memotong, menyusun, dan menempel gambar dari berbagai sumber, klien dapat membangun narasi visual mengenai diri, hubungan, atau harapan masa depan tanpa tekanan untuk "menggambar bagus". Teknik ini sejalan dengan prinsip *art therapy* yang menekankan proses, bukan kualitas estetis karya. Walaupun tidak selalu dijabarkan rinci dalam setiap artikel, Asyifa (2021) dan Putriani (2021) sama-sama menekankan bahwa pemilihan teknik sebaiknya mempertimbangkan usia, kemampuan motorik, tingkat insight, dan tujuan konseling sehingga *art therapy* tetap terarah secara klinis, bukan sekadar aktivitas seni biasa.

Kelebihan Dan kekurangan Art Therapy

Kelebihan utama *art therapy* yang tampak dari kumpulan penelitian nasional adalah kemampuannya menjembatani klien yang kesulitan mengungkapkan emosi secara verbal. Pada narapidana dengan depresi, *art therapy* terbukti mampu menurunkan gejala depresi karena klien dapat mengekspresikan rasa bersalah, putus asa, dan konflik batin melalui simbol-simbol visual yang kemudian diolah bersama terapis (Pramana dkk., 2025). Pada remaja *broken home*, *art therapy* menjadi medium yang relatif aman dan menyenangkan untuk melepaskan ketegangan emosi tanpa harus langsung bercerita secara verbal mengenai pengalaman keluarga yang menyakitkan (Difebrian dkk., 2025). Kelebihan lain yang konsisten adalah sifatnya yang fleksibel dan mudah diadaptasi untuk berbagai setting: sekolah, lembaga pemasyarakatan, rumah sakit jiwa, hingga komunitas. Penelitian Sandy dkk. (2022) menunjukkan bahwa program *art therapy* dapat diintegrasikan dalam bimbingan belajar di madrasah untuk meningkatkan *self-esteem* dan hasil belajar, sementara Untari dan Hidayah (2024) membuktikan bahwa teknik mandala bisa menjadi bagian dari terapi okupasi di rumah sakit untuk mengurangi kecemasan pasien skizofrenia.

Namun, *art therapy* juga memiliki sejumlah keterbatasan. Dari sisi metodologis, banyak penelitian nasional masih menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan ukuran sampel kecil, tanpa kelompok kontrol yang kuat, dan jarang melakukan follow-up jangka panjang. Hal ini membuat generalisasi temuan menjadi terbatas dan efek jangka panjang *art therapy* belum sepenuhnya terkonfirmasi. Selain itu, beberapa penelitian menempatkan *art therapy* sebagai bagian dari paket intervensi yang lebih luas (misalnya dikombinasikan dengan psikoedukasi keluarga atau bimbingan kelompok), sehingga sulit memisahkan efek murni *art therapy* dari komponen lain (Sandy dkk., 2022; Asyifa, 2021). Dari sisi praktik, *art therapy* idealnya dilakukan oleh profesional yang memiliki kompetensi ganda di bidang seni dan kesehatan mental; bila terapis kurang terlatih, ada risiko misinterpretasi terhadap simbol atau mendorong eksplorasi emosi yang terlalu intens tanpa penanganan yang memadai, terutama pada klien dengan trauma berat atau gangguan psikotik.

Keterbatasan lain adalah kebutuhan sumber daya, baik alat, ruang, maupun waktu. Program *art therapy* yang efektif sering kali memerlukan beberapa sesi berulang dan materi seni yang cukup beragam. Di sekolah dengan keterbatasan fasilitas, hal ini bisa menjadi tantangan, meskipun beberapa penelitian mencoba menggunakan bahan sederhana seperti kertas dan pensil warna sebagai alternatif (Sandy dkk., 2022; Zuroida & Grahani, 2022). Pada populasi tertentu, misalnya individu yang sangat menolak aktivitas seni atau memiliki hambatan motorik berat, *art therapy* mungkin kurang cocok sebagai intervensi utama dan lebih tepat digabungkan dengan pendekatan lain. Dengan demikian, *art therapy* dapat dipandang sebagai intervensi yang menjanjikan dan cukup didukung bukti empiris nasional untuk berbagai masalah psikologis depresi, kecemasan, agresi, maupun masalah belajar namun tetap membutuhkan perencanaan yang matang, tenaga terlatih, serta penelitian lanjutan dengan desain yang lebih kuat untuk memperkuat dasar ilmiahnya.

Art Therapy Dalam Pandangan Islam

Dalam pandangan Islam, seni (*art*) bukan hanya aktivitas estetis, tetapi juga merupakan ekspresi spiritual yang mencerminkan keindahan dan kesempurnaan ciptaan

Allah SWT (Zahra & Safrizal Bin Shahir, 2022) Islam mengajarkan bahwa segala bentuk keindahan berasal dari sifat Allah yang Maha Indah (*Al-Jamil*) dan mencintai keindahan (*yuhibbul jamal*), sebagaimana sabda Rasulullah SAW dalam hadis riwayat Muslim. Menurut Nasr (1987), seni Islam berfungsi sebagai sarana penyucian jiwa (*tazkiyat al-nafs*), karena keindahan yang dihasilkan melalui seni mengarahkan manusia pada kesadaran Ilahi dan harmoni batin. Dengan demikian, seni dalam Islam tidak hanya bertujuan estetis, tetapi juga sebagai media untuk mencapai ketenangan spiritual dan kedekatan kepada Sang Pencipta (Saluja Zamharira et al., 2025)

Seni Dalam Pandangan Islam

Seni dalam Islam juga berperan sebagai media terapi spiritual dan emosional bagi manusia yang hidup di era penuh tekanan psikologi (Grine et al., 2013) Berbagai penelitian menunjukkan bahwa seni Islam, seperti kaligrafi, tilawah, dan desain geometris, memiliki efek menenangkan, meningkatkan fokus, serta memperkuat koneksi spiritual individu dengan Allah SWT (Wajahtera & Nurjannah, 2022) Melalui aktivitas kreatif yang diilhami oleh nilai-nilai Islam, individu dapat menyampaikan perasaan, mengatasi stres, dan menemukan keseimbangan antara aspek fisik, mental, dan spiritual. Oleh karena itu, seni dalam Islam bukan sekedar warisan budaya semata, tetapi juga sarana tazkiyat (Hidayatullah, 2024).

Namun demikian, dalam penerapannya, terapi seni dalam pandangan Islam tetap memperhatikan batasan syar'i seperti larangan menggambarkan makhluk bernyawa secara detail serta menghindari simbol-simbol yang dibandingkan dengan akidah (Handary & Al Husda, 2023). Menurut… bahwa seni dalam pandangan islam harus mengarahkan manusia pada tauhid atau pengenalan sang maha pencipta, bukan penyembahan pada bentuk figur (Dhiyantari et al., 2024). Dengan demikian, *terapi seni* tidak hanya menjadi sarana penyembuhan emosional, tetapi juga jalan menuju penguatan spiritual, memperdalam makna hidup, dan mendekatkan diri kepada Allah.

Seni juga berfungsi sebagai media pengeditan, refleksi, dan penguatan hubungan manusia dengan Tuhan, terutama melalui bentuk-bentuk seperti kaligrafi, arsitektur masjid, atau motif geometris Islam yang menyiratkan kesinambungan,

keteraturan dan keindahan ciptaan (Yunisa & Brutu, 2025) Dalam penelitian "Peran Seni Islam dalam Meningkatkan Spiritualitas Generasi Muda Indonesia", ditemukan bahwa seni Islam kembali diminati generasi muda sebagai ruang ekspresi spiritual sekaligus budaya (Rohmad, 2020).

Seni juga berfungsi sebagai media pengeditan, refleksi, dan penguatan hubungan manusia dengan Tuhan, terutama melalui bentuk-bentuk seperti kaligrafi, arsitektur masjid, atau motif geometris Islam yang menyiratkan kesinambungan, keteraturan dan keindahan ciptaan (Yunisa & Brutu, 2025) Dalam penelitian "Peran Seni Islam dalam Meningkatkan Spiritualitas Generasi Muda Indonesia", ditemukan bahwa seni Islam kembali diminati generasi muda sebagai ruang ekspresi spiritual sekaligus budaya (Rohmad, 2020).

Konsep art therapy dalam Islam kemudian muncul sebagai pendekatan terapeutik yang memadukan ekspresi kreatif dengan nilai-nilai spiritual Islam. Dalam terapi ini, seni digunakan untuk membantu individu memahami emosi, mengatasi tekanan psikologis, dan menumbuhkan kesadaran diri dengan tetap berlandaskan prinsip syariah (Najam et al., n.d.). Pendekatan ini menekankan keseimbangan antara aspek fisik, mental, dan spiritual, selaras dengan pandangan Islam tentang manusia sebagai makhluk yang utuh (*insan kamil*). Kegiatan seperti melukis kaligrafi, membuat pola geometris Islami, atau menulis ayat suci dapat menjadi praktik terapeutik yang menenangkan jiwa sekaligus memperkuat keimanan (Sainju, 2018)

Selain itu, terapi seni Islam juga dipandang sebagai bentuk ibadah reflektif yang memperkuat hubungan manusia dengan Sang Pencipta melalui proses penciptaan. Dalam penelitian (Oktaviani & Djati, 2025) tentang *Tazkiyatun Nafs-based Art Therapy*, ditemukan bahwa praktik seni yang diarahkan untuk penyucian jiwa mampu meningkatkan regulasi emosi, kesabaran, dan kesadaran spiritual pada siswa madrasah. Terapi seni semacam ini sejalan dengan konsep *ihsan* dalam Islam, yaitu melakukan segala sesuatu dengan kesadaran akan kehadiran Allah. Melalui kegiatan seni yang bermakna, individu Muslim dapat memadukan pengalaman estetis dengan proses

spiritual, sehingga seni menjadi sarana untuk menggapai kedamaian batin dan kesejahteraan psikologis (Kardiyanto, 2025).

Terapi seni dalam kerangka Islam juga menawarkan metode non-verbal yang kaya simbolisme dan cocok bagi individu yang mengalami kesulitan dalam mengekspresikan diri secara verbal (Wahidin & Maghfur, 2021) Misalnya, bentuk-bentuk seni seperti kaligrafi atau lukisan abstrak dapat menjadi sarana meditatif yang membantu meredakan kecemasan dan stres dengan cara yang selaras dengan ajaran Islam (Harahap, 2025) Studi literatur menunjukkan bahwa kaligrafi sebagai media seni Islam mempunyai potensi terapeutik yang signifikan dalam mendukung kesejahteraan mental dan emosional, karena aktivitas menulis dan melukis huruf-huruf Arab tidak hanya bersifat estetika tetapi juga menghadirkan nilai-nilai spiritual dan makna keagamaan (Alfi Abrar, 2025).

Penerapan terapi seni dalam masyarakat Muslim juga menghadapi tantangan berupa pertanyaan terkait kehalalan bentuk seni dan simbol yang digunakan, serta sensitivitas terhadap aspek ikonografi dan representasi makhluk hidup dalam Islam (Khan, 2012).Pada awal perkembangannya, psikologi modern berusaha keras menjadi ilmu yang benar-benar objektif. Demi mencapai hal itu, banyak hal yang dianggap sulit diukur dengan angka dan metode eksperimen kemudian dikesampingkan. Salah satu yang paling banyak terabaikan adalah dimensi spiritual dalam diri manusia.Kecenderungan ini memang membawa kemajuan besar dalam memahami manusia dari sisi rasional dan biologis. Akan tetapi, dalam prosesnya, sisi terdalam dari manusia seakan kehilangan ruang (Nafia et al., 2025)Berbagai studi telah membahas pemikiran psikologi dari tokoh Zakariya arRazi. Bahrul Afif3 dalam penelitiannya membahas "jalan hidup filosofis" ala Ar-Razi dan kaitannya dengan ketahanan mental di era modern, pemikiran Ar-Razi relevan sebagai panduan menghadapi tekanan hidup masa kini. Sebagaimana penelitian (Sa'adah & Soleh, 2025)

Mengkaji tiga konsep jiwa manusia perspektif Zakaria Ar-Razi, yaitu An-Nafs an-Nathiqoh al-Ilahiyah (jiwa yang bersifat rasional dan ilahiyah), An-Nafs al Ghodabiyah (jiwa yang bersifat emosional dan kehewanan), An-Nafs an-Nabatiyah (jiwa yang bersifat

vegetative, syahwat). Keseimbangan antara ketiga unsur ini penting untuk menjaga kesehatan mental yang baik. Selanjutnya, penelitian Ali Yazid5 menyatakan bahwa jiwa bagi Ar-Razi identik dengan sesuatu yang berbeda dari tubuh dan bagian bagiannya. Bahkan lebih lanjut lagi, Ar-Razi menyatakan bahwa jiwa tidak mengalami kematian, jiwa itu abadi dan tidak mati bersama dengan kematian tubuh.

Daftar Pustaka

Alfi Abrar, M. (2025). *Dampak positif ilmu seni kaligrafi terhadap kesehatan mental*. Jurnal Psikotes, 2(2), 73–81. https://doi.org/10.59548/ps.v2i2.481

Asyifa, I. N., Surur, N., & Susilo, A. T. (2021). *Studi kepustakaan penerapan art therapy dalam bimbingan dan konseling*. Jurnal Psikoedukasi dan Konseling, 5(2), 54–66. https://doi.org/10.20961/jpk.v5i2.52091

Davis, B., & Berberian, M. (2020). *Art therapy practices for resilient youth: A strengths-based approach to at-promise children and adolescents*. Routledge. https://doi.org/10.4324/9780429322533

Dhiyantari, N. P. A. R., Lutfi, D., Susilo, D. H., Kristyono, I., & Widya, A. (2024). *A rare presentation of rhino-orbital-cutaneous mucormycosis in an immunocompetent patient: A case report*. The Pan African Medical Journal, 48. https://doi.org/10.11604/pamj.2024.48.13.43454

Difebrian, A., Mareta, M., & Fitriana, H. (2025). *Art therapy sebagai teknik katarsis untuk menurunkan stres dan kecemasan pada remaja broken home*. Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling, 15(1), 1–17. https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v15i1.23642

Hanama, A., & Siswanto, D. H. (2025). *Art in the Muhammadiyah Islamic view: A balance of aesthetics and ethics*. Asian Journal of Philosophy and Religion, 4(1), 47–60. https://doi.org/10.55927/ajpr.v4i1.13114

Handary, N., & Al Husda, N. (2023). *Hadith discourse on the prohibition of drawing in a Ma'na Cum Maghza approach*. KULMINASI: Journal of Falak and Sharia, 1(2), 65–84. https://doi.org/10.22373/kulminasi.v1i2.4181

Harahap, A. F. (2025). *Kaligrafi dan kesehatan mental dalam tinjauan psikologi Islam*. Jurnal Psikotes, 2(1), 25–33. https://doi.org/10.59548/ps.v2i1.342

José, H., Apostolo, J., Vitorino, L. M., & Sousa, L. M. M. D. (2023). *The impact of art therapy on mental health and well-being*. Frontiers in Psychiatry, 14, 1275915. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1275915

Kader Bin Shamy, A. (2023). *The role of art therapy in treating different age groups*. International Journal of Multidisciplinary Studies in Art and Technology, 6(2), 96–120. https://doi.org/10.21608/ijmsat.2024.274915.1024

Kardiyanto, W. (2025). *Prophetic art education and its implementation in Islamic religious education in the field of Islamic art education*. Formosa Journal of Multidisciplinary Research, 4(8), 3495–3512. https://doi.org/10.55927/fjmr.v4i8.359

Kırca, B. (2019). *Spiritual dimension in art therapy*. Spiritual Psychology and Counseling, 4(3), 257–274. https://doi.org/10.37898/spc.2019.4.3.071

Kyomugisha, A. T. (2024). *Historical case studies of art in healing practices*. Research Output Journal of Education, 4(2), 6–10. https://doi.org/10.59298/roje/2024/42610

Lai-Yin, Q., Ching, M. L., Han, K. P., & Yui, C. (2025). *Pandemic-driven shifts in career ambitions: Exploring the rise of mental health awareness among visual art students*. Open Access, 32.

Nafia, M. F. I., Soleh, A. K., & Murman, N. A. (2025). Penyembuhan Jiwa Dalam Perspektif Ibn Hazm: Model Alternatif Bagi Kesehatan Mental. *Spiritualita*, 9(2), 138–148. https://doi.org/10.30762/spiritualita.v9i2.3215

Oktaviani, E. C., & Djati, U. S. G. (2025). *Tazkiyatunnafs-based art therapy in Generation Z's emotion regulation: A case study at MTsN 6 Sumedang*. 14(1).

Potash, J. S. (2019). *Art therapy gold: American Art Therapy Association at 50*. Art Therapy, 36(3), 113–114. https://doi.org/10.1080/07421656.2019.1660134

Pramana, I. B. G. A. Y., Semaraputri, S. A. K. T., Putri, P. R. A., Winayanti, R. D., Anggreni, N. W. Y., & Pratidina, P. A. O. (2025). *Efektivitas art therapy untuk menurunkan gejala depresi pada narapidana dengan riwayat percobaan bunuh diri*. Jurnal Consulenza, 8(2), 266–279. https://doi.org/10.56013/jcbkp.v8i2.3943

Putriani, L. (2021). *Konselor dalam bimbingan dan konseling kelompok dengan expressive arts therapy*. Counseling As-Syamil, 1(2), 29–37. https://doi.org/10.24260/as-syamil.v1i2.480

Reitere, Ē., Duhovska, J., Karkou, V., & Mārtinsone, K. (2024). *Telehealth in arts therapies for neurodevelopmental and neurological disorders: A scoping review*. Frontiers in Psychology, 15, 1484726. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1484726

Rohmad, M. A. (2020). *The role of Islamic art in enhancing the spirituality of Indonesian young generation*. Teosofia, 9(1), 63–74. https://doi.org/10.21580/tos.v9i1.5376

Sainju, N. K. (2018). *Holistic approach to health*. Journal of Kathmandu Medical College, 7(1), 1–3. https://doi.org/10.3126/jkmc.v7i1.20620

Saluja Zamharira, R., Pertiwi, L., & Setiawati, J. (2025). *Kaligrafi sebagai media ekspresi spiritual*. Shaf: Jurnal Sejarah, Pemikiran dan Tasawuf, 2(2), 102–113. https://doi.org/10.59548/js.v2i2.343

Sandy, L. L., Wahyuni, Y., & Masruri, A. (2022). *Pengaruh art therapy dan self-esteem terhadap hasil belajar siswa*. Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, 8(1), 734–740. https://doi.org/10.5281/zenodo.5939819

Schwartz, J. B., Rastogi, M., Pate, M. C., & Scarce, J. H. (2021). *Undergraduate art therapy programs in the United States: Survey report*. Art Therapy, 38(1), 33–41. https://doi.org/10.1080/07421656.2019.1698226

Shojaei, F., Shojaei, F., Osorio Torres, J., & Shih, P. C. (2024). *Insights from art therapists on using AI-generated art in art therapy*. JMIR Formative Research, 8, e63038. https://doi.org/10.2196/63038

Shukla, A., Choudhari, S. G., Gaidhane, A. M., & Quazi Syed, Z. (2022). *Role of art therapy in the promotion of mental health: A critical review*. Cureus. https://doi.org/10.7759/cureus.28026

Untari, R., & Hidayah, L. (2024). *Terapi seni mandala menurunkan gejala kecemasan pasien skizofrenia*. MOTORIK: Jurnal Ilmu Kesehatan, 19(2), 85–92. https://doi.org/10.61902/motorik.v19i2.1302

Untari, R., & Nugroho, M. A. (2025). *Pengaruh art therapy terhadap self-esteem pasien skizofrenia*.

Volpe, U. (Ed.). (2021). *Arts therapies in psychiatric rehabilitation*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-76208-7

Wahidin, W., & Maghfur, S. (2021). *Religious counseling paradigm in the context of Indonesia culture*. International Virtual Conference on Islamic Guidance and Counseling, 1(1), 241–256. https://doi.org/10.18326/iciegc.v1i1.67

Wajahtera, A., & Nurjannah, N. (2022). *Teknik terapi seni Islami dan presfektif konseling Islam*. Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 6(1), 33–50. https://doi.org/10.29240/jbk.v6i1.3849

Yunisa, R. A., & Brutu, J. H. A. (2025). *Seni kaligrafi sebagai media dakwah dan pendidikan Islam*. Jurnal Ekshis, 3(1), 28–39. https://doi.org/10.59548/je.v3i1.354

Zahra, F., & Safrizal Bin Shahir. (2022). *Spiritual aesthetics of Islamic ornamentation and the aesthetic value in Islamic architecture*. Journal of Islamic Thought and Civilization, 12(1), 164–175. https://doi.org/10.32350/jitc.121.08