



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

**PENYEMBUHAN TRAUMA MENGGUNAKAN *ART THERAPY* DALAM SERIAL DRAMA KOREA *IT'S OKAY TO NOT BE OKAY*. (STUDY ANALYSIS)**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelas Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh:

**EVITA LUTFIATUS SHOLIHA**

**B03218017**

**PROGRAM BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM**

**FAKULTAS DAKWA DAN KOMUNIKASI**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA**

**2022**

## LEMBAR KEASLIHAN KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Evita Lutfiatus Sholiha

NIM : B03218017

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **Penyembuhan Trauma Menggunakan *Art Therapy* Dalam Serial Drama Korea *It's Okay To Not Be Okay (Study Analysis)*** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut

Surabaya, 31 January 2022

Yang membuat  
pernyataan



Evita Lutfiatus Sholiha

## **PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI**

Nama : Evita Lutfiatus Sholiha

NIM : B03218017

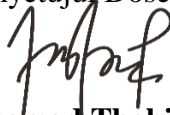
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Judul Skripsi : Penyembuhan Trauma Menggunakan *Art Therapy* Dalam Serial Drama Korea *It's Okay To Not Be Okay (Study Analysis)*

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 22 November 2021

Menyetujui Dosen Pembimbing,



**Mohamad Thohir, S.Pd.I., M.Pd.I**

**NIP 197905172009011007**

# LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Penyembuhan Trauma Menggunakan *Art Therapy* Dalam  
Serial Drama Korea *It's Okay To Not Be Okay* (study analysis)

## SKRIPSI

Disusun Oleh

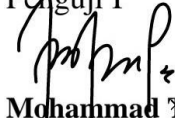
Evita lutfiatus Sholiha

B03218017

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata  
Satu Pada Kamis, 03 Februari 2022

Tim Penguji

Penguji I



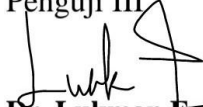
Mohammad Thohir, M.Pd.I  
NIP.197905172009011007

Penguji II



Yusria Ningsih, S.Ag.M.Kes  
NIP. 197605182007012022

Penguji III



Dr. Lukman Fahmi, S.Ag., M.Pd  
NIP. 197311212005011002

Penguji IV



Dr. Agus Santoso, S.Ag. M.Pd  
NIP.197008251998031002



Surabaya, 03 Februari 2022

Evita Lutfiatus Sholiha,

Dr. Agus Santoso, S.Ag. M.Pd

NIP. 251991031003



UIN SUNAN AMPEL  
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: [perpus@uinsby.ac.id](mailto:perpus@uinsby.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSetujuan PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Evita Lutfiatus Sholihah  
NIM : B03218017  
Fakultas/Jurusan : Fakultas Dakwah dan Komunikasi/ Bimbingan Konseling Islam  
E-mail address : [vitalutfia10@gmail.com](mailto:vitalutfia10@gmail.com)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

**Sekripsi**    Tesis    Disertasi

yang berjudul :

Penyembuhan Trauma Menggunakan Art Therapy Dalam Serial Drama Korea *It's Okay To Not Be Okay* (Study Analysis)

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 06 Juni 2022

Penulis

(  
*Evita Lutfiatus Sholihah*  
)

## ABSTRAK

Evita Lutfiatus Sholiha, NIM. B03218017, 2022.  
**Penyembuhan Trauma Menggunakan *Art Therapy* Dalam Serial Drama Korea *It's Okay To Not Be Okay* (Study Analysis)**

Fokus penelitian ini adalah bagaimana gambaran trauma yang diderita Moon Sang-tae dan teknik *art therapy* apasaja yang digunakan dalam pengangannya, dan hal tersebut diteliti dari sebuah serial drama korea berjudul "*it's okay to not be okay*", tak hanya memaparkan kisah romance seperti kebanyakan serial drama pada umumnya, drama ini juga akan mengangkat isu kesehatan mental para pemainnya.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dalam bentuk analisis konten. Objek yang diteliti adalah Moon Sang-tae, seorang penderita trauma atas kejadian masa lalu yang menimpanya. Cara penulis mengumpulkan data ialah dengan menonton, mengamati dan menyimak tiap episode "*it's okay to not be okay*".

Hasil penelitian menunjukkan, gambaran trauma Sang-tae seperti seringnya mengalami mimpi buruk, akan mencari teman aman, dan berteriak dengan histeris apabila ia merasa terancam, Sang-tae juga benci hal yang berbau kupu-kupu. Teknik *art therapy* yang digunakan adalah melukis dan menggambar, teknik tersebut dipilih karena Sang-tae menyukai hal berbau seni lukis dan gambar.

**Keyword: trauma, *art therapy*, drama *it's okay to not be okay***

## ABSTRACT

The focus of this research is how to describe the trauma suffered by Moon Sang-tae and what art therapy techniques are used in handling it, and this is examined from a Korean drama series entitled "it's okay to not be okay", not only describing romance stories like most serials. drama in general, this drama will also raise the issue of mental health of the players.

This study uses a qualitative descriptive method in the form of content analysis. The object being researched is Moon Sang-tae, a person suffering from the trauma of the past that happened to him. The author's way of collecting data is by watching, observing and listening to each episode of "it's okay to not be okay".

The results of the study show that Sang-tae's trauma images are often having nightmares, looking for a safe friend, and screaming hysterically when he feels threatened. Sang-tae also hates things that smell like butterflies. The art therapy techniques used are painting and drawing, these techniques were chosen because Sang-tae likes painting and drawing.

## نبذة مختصرة

يركز هذا البحث على كيفية وصف الصدمة التي عانى منها Moon Sang-tae وما هي تقنيات العلاج بالفن المستخدمة في التعامل معها ، ويتم فحص هذا من مسلسل درامي كوري بعنوان "لا بأس أن لا تكون على ما يرام" ، وليس فقط وصف القصص الرومانسية مثل معظم المسلسلات والدراما بشكل عام ، هذه الدراما ستثير أيضاً قضية الصحة العقلية للاعبين. تستخدم هذه الدراسة المنهج الوصفي النوعي في شكل تحليل المحتوى. الشيء الذي يجري البحث عنه هو Moon Sang-tae ، وهو شخص يعاني من صدمة الماضي التي حدثت له. الطريقة التي يجمع بها المؤلف البيانات هي من خلال المشاهدة والمراقبة والاستماع إلى كل حلقة من حلقات "لا بأس أن لا تكون على ما يرام".

تظهر نتائج الدراسة أن صور الصدمة لـ Sang-tae غالباً ما تكون بها كوايس ، وتبحث عن صديق آمن ، وتصرخ بشكل هستيري عندما يشعر بالتهديد. كما يكره Sang-tae الأشياء التي تشبه رائحة الفراشات. تقنيات العلاج بالفن المستخدمة هي الرسم والرسم ، وقد تم اختيار هذه التقنيات لأن Sang-tae يحب الرسم والرسم.



## DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI.....	i
MOTTO.....	iii
LEMBAR KEASLIHAN KARYA .....	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i> .....	vi
نبيذة مختصرة.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI .....	x
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Definisi Konsep.....	9
F. Sistematika Pembahasan.....	10
BAB II.....	12
PEMBAHASAN .....	12
A. Trauma.....	12
B. <i>Art Therapy</i> .....	20
C. Kajian Penelitian yang Relevan .....	33
BAB III.....	37
METODE PENELITIAN .....	37

A. Jenis Penelitian.....	37
B. Objek Penelitian.....	38
C. Metode Pengumpulan Data .....	38
D. Teknik Analisis Data .....	39
BAB 4.....	41
HASIL PENELITIAN.....	41
A. Gambaran Umum Serial Drama Korea <i>It's Okay To Not Be Okay</i> . .....	41
B. Penyajian Data.....	49
C. Pembahasan .....	58
BAB V.....	68
PENUTUP .....	68
A. Kesimpulan.....	68
B. Saran .....	69
DAFTAR PUSTAKA .....	70
Lampiran .....	80
1. Screenshots gambaran trauma Moon Sang-tae yang takut pada kupu-kupu .....	80
2. screenshots sesi konseling .....	80
3. Tugas yang diberikan dokter Oh.....	81
4. Tabel keterangan waktu .....	82

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Kata drama bermula dari bahasa Yunani “draomai” yang memiliki arti berulah, bertingkah, atau bergaya dan lain sebagainya.<sup>2</sup> Selain itu terdapat pendapat lain bahwasannya drama berakar dari Bahasa Prancis yakni kata “*drame*” yang diambil oleh Diderot dan Beaumarchaid yang berarti kisah mereka tentang aktivitas kelas menengah.<sup>3</sup>

Dalam karya lain juga diungkapkan bahwa drama ialah model karya sastra berbentuk rangkaian yang mengilustrasikan atau mewakili realita kehidupan, karakter, dan sikap manusia dimana cerita di dalamnya dikemas lewat dialog dan peran.<sup>4</sup> Karya Sastra dinilai sebagai bayangan hidup suatu masyarakat. Sastra juga merupakan tanda pengembangan suatu peradaban. Maka dari itu permasalahan yang disajikan dalam sastra ada kalanya menyinggung transformasi yang ada pada masyarakat.<sup>5</sup> Jadi, kesimpulan yang dapat di ambil dari referensi diatas bahwa drama ialah sebuah karya sastra untuk menjelaskan aktivitas kehidupan masyarakat yang dikemas dengan dialog dan peran.

Penayangan drama bisa banyak dijumpai pada aplikasi seperti, Youtube, Viu, Netflix, dan lain sebagainya.

---

<sup>2</sup> Teti Milawati, “Peningkatan Kemampuan Anak Memahami Drama Dan Menulis Teks Drama Melalui Model Pembelajaran Somatis Auditori Visual Intelektual (SAVI),” *Jurnal penelitian pendidikan* 14, no. 2 (2011): 70–78.

<sup>3</sup> Ibid.

<sup>4</sup> Felta Lafamane, “Karya Sastra (Puisi, Prosa, Drama)” (2020).

<sup>5</sup> Ari Fajria Novari, “Simbol-Simbol Pada Drama Yang Berjudul ‘It’s Okay To Not Be Okay,’” *MENDIDIK: Jurnal Kajian Pendidikan Dan Pengajaran* 6, no. 2 (2020): 159–166.

Populernya serial drama korea di Indonesia, membuat saluran tv lokal menayangkan drama dari Korea Selatan atau yang sering dikenal akrab dengan k-drama atau drakor. Serial drama korea sendiri memiliki ciri khas sesuatu yang *fresh*, baru, dan belum pernah di publikasikan sebelumnya. Tema yang dibawakan juga memikat masyarakat, seperti psikologis, keluarga, lembaga pengadilan, misteri, hiburan, komedi, dan lain sebagainya.<sup>6</sup>

Salah satu k-drama yang menarik untuk dibahas dan dipelajari lebih mendalam ialah “*It’s Okay To Not Be Okay*.” Park Sin-woo sang produser drama menyatakan bahwa “drama ini menceritakan tentang upaya orang-orang dengan gangguan mental dan memberi tahu bahwa mereka juga orang normal.”<sup>7</sup> Memiliki ranting tinggi dalam tiap episodenya, drama dengan tema utama kesehatan mental ini mendorong masyarakat agar lebih paham tentang masalah mental dan pentingnya perawatan di ranah personal (non-medis) dengan interpersonal para tokohnya.<sup>8</sup>

Menceritakan tentang Moon Gang-tae dan Moon Sang-tae kakak beradik yang sedari kecil sudah menjadi yatim piyatu. Moon Sang-tae sang kakak penderita autisme sedari lahir yang menyaksikan ibu kandungnya dibunuh,

---

<sup>6</sup> Tri Isnaeni, “Fungsi Keluarga Dalam Membantu Proses Pemulihan Penderita Gangguan Skizofrenia Melalui Serial Drama Korea *It’s Okay That’s Love* Karya Noh Hee-Kyung” (PhD Thesis, IAIN Purwokerto, 2019).

<sup>7</sup> Rhayza Salsabila, “Tanggapan Produser Dan Penulis *It’s Okay To Not Be Okay* Soal Karakter Utama, Adegan Favorit, Dan Hadiah Dari Penggemar,” Agustus 2020, <https://gensindo.sindonews.com/read/136736/700/tanggapan-produser-dan-penulis-its-okay-to-not-be-okay-soal-karakter-utama-adegan-favorit-dan-hadiah-dari-penggemar-1597727316>. (Diakses pada 11 Desember 2021.)

<sup>8</sup> Heidy Arviani, Natasya Candraditya Subardja, and Jessica Charisma Perdana, “Mental Healing in Korean Drama “*It’s Okay to Not Be Okay*,” *JOSAR (Journal of Students Academic Research)* 7, no. 1 (2021): 32–44.

tidak dapat berbuat apa-apa sehingga membuat sang adik Moon Gang-tae marah dan kecewa. Dan peristiwa itulah yang menjadi trauma mendalam bagi Moon Sang-tae, benci hal-hal yang berbau kupu-kupu karena si pembunuh memakai aksesoris kupu-kupu di pakaiannya, dan setiap musim semi tiba Moon Sang-tae akan bermimpi tentang kupu-kupu yang ingin membunuhnya. Drama yang memperlihatkan bagaimana kesehatan mental para karakternya yang terjebak dalam trauma masa lalu mereka dapat diatasi.

Trauma adalah suatu tekanan emosional psikologis yang disebabkan oleh peristiwa yang tidak mengenakan atau pengalaman buruk yang berkaitan dengan kekerasan. Suatu peristiwa bisa dikatakan traumatis apabila peristiwa tersebut mengakibatkan stres berlebih dan individu mengalami kesulitan untuk menanganinya.<sup>9</sup>

Dalam karyanya Chaplin memaparkan bahwa, trauma ialah sebuah luka entah bersifat psikis, fisik atau jasmani. Trauma juga dapat melahirkan sebuah gangguan kecemasan.<sup>10</sup> Goleman juga memaparkan bahwa sebenarnya mereka, penderita trauma sedang menghadapi transformasi sirkuit limbik yang berpusat pada amigdala. Kemudian trauma ialah kejadian yang melibatkan seseorang menghasilkan sebuah peristiwa yang bisa mempengaruhi keadaan fisik, jasmani maupun psikis.<sup>11</sup>

Dari pengertian diatas bisa ditarik kesimpulan bahwa, trauma ialah suatu kejadian yang dialami individu yang dapat melahirkan luka psikis, fisik atau bahkan jasmani.

---

<sup>9</sup> B. N. Webb, "Mass Trauma and Volence. Helping Family and Children Cope. Edited" (New York: The Guilford Press, 2004).

<sup>10</sup> James P. Chaplin, "Kamus Lengkap Psikologi. Jakarta" (Rajawali Press, 1993).

<sup>11</sup> Daniel Goleman and T. Hermaya, "Emotional Intelligence (Kecerdasan Emosional): Mengapa EI Lebih Penting Daripada IQ" (2002).

Dan jika tidak ditangani dengan tepat, ia bisa melahirkan sebuah gangguan kecemasan.

Terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan trauma salah satunya yaitu faktor internal dan eksternal. Adanya faktor internal karena, individu yang merasa putus asa dengan hidup yang ia jalani, misalnya seperti, *insecurity*, perbedaan norma dengan lingkungannya, masalah sosial budaya, samapi pemahaman yang salah. Dan adanya faktor eksternal karena masalah di luar dirinya seperti misalnya, korban bencana alam, mengalami pengalaman kehidupan sosial yang tidak menyenangkan baik secara fisik maupun psikis.<sup>12</sup> Hal yang demikian akan menimbulkan banyak dampak kepada penderita seperti, ketakutan, sedih, mimpi buruk, depresi, penyangkalan, berbohong dan lain sebagainya.<sup>13</sup>

Dari sini kita bisa melihat konflik apa yang akan disajikan pada drama ini, seorang anak yang memiliki trauma yang mendalam, dan tiap musim semi tiba ia dan sang adik akan berpindah tempat tinggal sebab ia meyakini kupu-kupu akan mengejar dan membunuhnya, bagaimana cara mereka *survive* tanpa orang tua dan dengan kekurangan yang dimiliki.

Sebenarnya selain menggunakan *Art Therapy* penanganan trauma juga bisa melalui terapi lain seperti, penanganan trauma menggunakan *hypnotherapy* pernah dipaparkan oleh Tarmizi, ia menjelaskan bahwa *hypnotherapy* dapat menghapus data yang berada di pikiran alam bawah sadar yang menjadi benalu bagi individu. *Hypnotherapy* adalah metode penyembuhan trauma dengan

---

<sup>12</sup> Iwan D. Gunawan, "Teknik Terapi Dan Motivasi Diri," *Bekasi: Pengembangan Diri Bermutu* (n.d.).

<sup>13</sup> Sestuningsih Margi Rahayu, "Konseling Krisis: Sebuah Pendekatan Dalam Mereduksi Masalah Traumatik Pada Anak Dan Remaja," *JP (Jurnal Pendidikan): Teori Dan Praktik* 2, no. 1 (2017): 65–69.

menggunakan pengaturan gelombang otak. Dengan adanya ini maka proses menghilangkan data yang tertanam di alam bawah sadar akan mudah dilakukan.<sup>14</sup>

Penelitian lain yang pernah digunakan untuk penanganan trauma yakni menggunakan terapi realitas, Nur Hamid dalam studinya berjudul terapi realitas untuk penanganan trauma (PTSD) bagi korban bullying menyatakan bahwa terdapat perubahan ke arah yang lebih baik seperti mampu mengendalikan emosi dan juga menurunnya frekuensi sifat pemarah.<sup>15</sup>

Proses seni dilibatkan dalam *Art Therapy*, misalnya melukis yang dianggap sebagai bentuk simbolis dari hubungan terapeutik antara konselor dengan klien yang mana nantinya konselor akan mendapatkan pengertian diri atau tekanan yang dialami klien.<sup>16</sup> Terapi ini yang akan dijadikan media penyembuhan dari trauma yang dialami Moon Sang-tae. *Art Therapy* dipilih karena, Sang-tae yang menyukai apapun yang berbau melukis dan menggambar, hal tersebut juga akan mempermudah terapis untuk melakukan aksinya, dan klien juga akan nyaman saat melakukan sesi terapi. Pernyataan tersebut didukung dengan adanya riset yang dilakukan Agus Riyadi yang menyatakan bahwa strategi pemberian bantuan atau intervensi perlu memperhatikan karakter unik dan kesukaan konseli.<sup>17</sup>

---

<sup>14</sup> TARMIZI TARMIZI, "PEMANFAATAN HYPNOTERAPI DALAM MENGATASI TRAUMA," *PROCEEDING IAIN Batusangkar* 1, no. 1 (2017): 176–183.

<sup>15</sup> Nur Hamid Ashofa, "TERAPI REALITAS UNTUK MENANGANI TRAUMA (POST TRAUMATIC STRESS DISORDER) PADA KORBAN BULLYING DI BALAI PERLINDUNGAN DAN REHABILITASI SOSIAL WANITA YOGYAKARTA," *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 16, no. 1 (2019): 86–99.

<sup>16</sup> Nurul Aiyuda, "*Art Therapy*," *Nathiqiyah* 2, no. 1 (2019).

<sup>17</sup> Agus Riyadi, "Dakwah Terhadap Pasien (Telaah Terhadap Model Dakwah Melalui Sistem Layanan Bimbingan Rohani Islam Di Rumah

Malchiodi, dalam tulisannya menyatakan bahwa *Art Therapy* atau terapi seni ialah sebuah alat yang fleksibel, karena ia dapat menolong seseorang untuk mengembangkan arti kehidupan, memperluas wawasan, mengendalikan emosi, merawat trauma, menangani masalah, sampai menumbuhkan kesejahteraan kehidupan sehari-hari.<sup>18</sup>

Berdasarkan hasil penelitian Vija Lusebrink pada tahun 1990, *Art Therapy* selaku intervensi psikologis pada trauma berkaitan dengan fungsi otak dan memiliki pengaruh pada kondisi kognitif, afektif dan perilaku individu.<sup>19</sup> Salah satu pendekatan psikologis yang dapat mengatasi persoalan trauma dan emosi dengan penyaluran emosi/ekspresi melalui visualisasi gambar ialah *art therapy*.<sup>20</sup> Penyandang autisme terbantu karena *Art Therapy*, mereka terlihat bisa meluapkan emosinya dari pada saat mereka diminta berdialog secara lisan.<sup>21</sup>

Kegiatan seni dapat menuntun individu merasakan dan berfikir apa yang terjadi pada masa kini ketika membuat arti dari pengalaman yang dipermasalahkan.<sup>22</sup> Terkadang terapi

---

Sakit),” *Dalam Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 3, no. 2 (2012).

<sup>18</sup> Cathy A. Malchiodi, “*Art Therapy and the Brain*,” *Handbook of Art Therapy* (2003): 16–24.

<sup>19</sup> Maufiroh Maufiroh, “Implementasi Art-Therapy Untuk Mengatasi Ptsd Pada Anak Pasca Bencana,” *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)* 4, no. 2 (2016): 10–19.

<sup>20</sup> Leslie G. Eaton, Kimberly L. Doherty, and Rebekah M. Widrick, “A Review of Research and Methods Used to Establish *Art Therapy* as an Effective Treatment Method for Traumatized Children,” *The Arts in Psychotherapy* 34, no. 3 (2007): 256–262.

<sup>21</sup> Isna Ni'matus Sholihah, “Kajian Teoritis Penggunaan *Art Therapy* Dalam Pelaksanaan Layanan Bimbingan Dan Konseling Di SMK,” in *1st ASEAN School Counselor Conference on Innovation and Creativity in Counseling* (Ikatan Bimbingan dan Konseling Sekolah, 2018).

<sup>22</sup> Stephen G. Thomas, “*Handbook of Art Therapy*,” *Psychiatric Services* 54, no. 9 (2003): 1294-a.



seni seperti ini banyak digunakan untuk klien dengan permasalahan psikologis. Seperti, penggunaan terapi seni pada anak berkebutuhan khusus, penggunaan terapi seni pada klien trauma, penggunaan terapi seni pada seseorang yang memiliki agoraphobia, penggunaan terapi seni pada pasangan, penggunaan terapi seni pada gangguan kecemasan.<sup>23</sup>

Tetapi selain untuk penyembuhan trauma *Art Therapy* juga mampu untuk menangani berbagai macam problem, seperti contoh penelitian yang dilakukan oleh Fauziyyah bahwasannya *Art Therapy* bisa digunakan untuk media penyalur emosi, dan hal yang tak mampu disampaikan bisa tersampaikan memalui visual.<sup>24</sup>

*Art Therapy* juga mampu sebagai pereda kecemasan, pengurangan stress dan gangguan mental. Meskipun tidak keseluruhan menampakkan hasil yang signifikan dan perubahan yang drastis tetapi *Art Therapy* mampu dijadikan sebagai metode yang efektif bagi coping stress. Jika ingin mendapatkan hasil yang memuaskan, harus dilakukan sekitar lebih dari lima kali praktik.<sup>25</sup>

Kesimpulan dari paparan diatas, ialah bahwa *mental health* penting bagi seluruh lapisan manusia di dunia. dan inilah yang memotivasi penulis untuk membahas “Penyembuhan Trauma Menggunakan *Art Therapy* Dalam Serial Drama Korea *It’s Okay To Not Be Okay*.”.

---

<sup>23</sup> Aiyuda, “*Art Therapy*.” *Nathiqiyyah* 2, no. 1 (2019).

<sup>24</sup> Siti Azizi Fauziyyah, Ifdil Ifdil, and Yola Eka Putri, “*Art Therapy* Sebagai Penyaluran Emosi Anak,” *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling* 5, no. 3 (2020): 109–114.

<sup>25</sup> Dhian Riskiana Putri, Anindra Desfi Chantika Fillianto, and Jagad Banabsyah Iriyanto, “Implementasi *Art Therapy* Untuk Meningkatkan Coping Stress Terkait Permasalahan Perkembangan Di Usia Remaja,” *JURNAL TALENTA* 16, no. 2 (2021).

## **B. Rumusan Masalah**

Dalam pembahasan ini diperlukan rumusan masalah yang bertujuan untuk mempermudah dan dapat tertata secara sistematis. Selaras dengan urutan masalah yang dipaparkan dalam latar belakang diatas, maka yang dikaji dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran trauma dalam serial drama korea *it's okay to not be okay.*?
2. Apa saja teknik *art therapy* yang digunakan untuk penyembuhan trauma dalam serial drama korea *it's okay to not be okay.*?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berlandaskan latar belakang masalah, maka penelitian dilaksanakan dengan beberapa tujuan yakni :

1. Untuk mendeskripsikan perilaku Moon Sang Tae dalam serial drama *It's Okay To Not Be Okay.*, sebagai penderita trauma.
2. Mengkaji dan mendalami mengenai penyembuhan trauma menggunakan *Art Therapy* dalam serial drama *It's Okay To Not Be Okay.*.

## **D. Manfaat Penelitian**

Harapannya penelitian ini dapat memberikan manfaat dan sumbangsih baik secara teoritik maupun praktik.

1. Manfaat Teoritis  
Menyampaikan sumbangan pandangan baru yang diharapkan bisa diaplikasikan bagai sanad dalam mencari pedoman yang berkaitan dengan penyembuhan trauma menggunakan *Art Therapy*
2. Manfaat Praktis
  - a. Diharapkan dapat memberikan manfaat dan kontribusi ilmiah bagi Jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI) UINSA dalam memperbanyak referensi ilmu pengetahuan konseling krisis trauma dan psikologi

klinis serta dapat menjadi salah satu pedoman bagi penelitian selanjutnya, khususnya bagi peneliti yang tertarik dengan tema serupa.

- b. Sebagai dokumen yang dapat dijadikan sumbangsih ilmu pengetahuan, serta memberikan alternatif pendekatan konseling berbasis media masa khususnya film.

## E. Definisi Konsep

### 1. Trauma

Berakar dari Bahasa Yunani yaitu “*tramos*” yang memiliki arti luka yang berasal dari luar. Terbagi menjadi dua definisi yang ditinjau secara psikologis dan secara medis. Jika ditinjau dari sisi psikologis, trauma berarti suatu pengalaman atau kejadian yang meruntuhkan rasa aman, rasa percaya dan harga diri, kemudian menumbuhkan luka psikologis yang susah dipulihkan.<sup>26</sup> Sedangkan dalam pola medis trauma diartikan sebagai trauma fisik, yakni sesuatu yang diketahui sebagai cedera atau mengalami gangguan fungsi pada kepala maupun tubuh bagian lainnya yang diawali dari hantaman keras dari benda tumpul maupun tajam.<sup>27</sup>

James Drever, mengutarakan bahwa trauma adalah setiap cedera, kecelakaan, atau syok yang terjadi pada mental dan fisik seseorang, yang menimbulkan gangguan yang serius. Sedangkan Sarwano mengartikan trauma sebagai liku-liku kehidupan yang mengguncang dan meninggalkan jejak (kesan) mendalam pada individu yang mengalaminya.<sup>28</sup> Dari beberapa definisi yang dijabarkan

---

<sup>26</sup> Isyatul Mardiyati, “Dampak Trauma Kekerasan dalam Rumah Tangga Terhadap Perkembangan Psikis Anak,” *Raheema 2*, no. 1 (June 1, 2015)

<sup>27</sup> Ibid.

<sup>28</sup> mellyarti syarif, “Peran Doa Dan Dzikir Dalam Menghadapi Trauma,” last modified 2017, accessed November 27, 2021.

diatas, dapat disimpulkan bahwa trauma adalah suatu kondisi atau peristiwa yang tidak mengenakan, menyedihkan, manakutkan, yang dialami seseorang.

## 2. *Art Therapy*

Pada mulanya psikologi dan seni sering dianggap sebagai dua hal yang bertolak belakang sehingga tidak terdapat hubungan antara satu sama lain. Hingga pada akhirnya, sekitar awal abad kedua puluh psikologi modern muncul, dan para ilmuwan menemukan adanya keterkaitan antara dua hal tersebut, psikologi dan seni.<sup>29</sup> *Art Therapy* atau terapi seni adalah bentuk terapi yang melibatkan sebuah proses seni didalamnya, seperti melukis sebagai bentuk simbolis dari hubungan terapeutik untuk membantu konselor mendapatkan pengertian diri atau tekanan yang dialami klien.<sup>30</sup>

Terkadang terapi seni seperti ini banyak digunakan untuk klien dengan permasalahan psikologis. Seperti, penggunaan terapi seni pada anak berkebutuhan khusus, penggunaan terapi seni pada klien trauma, penggunaan terapi seni pada seseorang yang memiliki agoraphobia, penggunaan terapi seni pada pasangan, penggunaan terapi seni pada gangguan kecemasan.<sup>31</sup>

## F. Sistematika Pembahasan

Agar mempermudah pembaca dalam mengetahui gambaran penulisan dalam penelitian, maka dibuatlah sebuah sistematika pembahasan yang terdiri dari beberapa bagian

---

<sup>29</sup> Sarie Rahma Anoviyanti, "Terapi Seni Melalui Melukis pada Pasien Skizofrenia dan Ketergantungan Narkoba," *ITB J. Vis. Art & Des.* 2 (2008): 72–84.

<sup>30</sup> Aiyuda, "*Art Therapy*." *Nathiqiyah* 2, no. 1 (2019).

<sup>31</sup> *Ibid.*

BAB Awal : Terdapat sebelum BAB I yang memuat judul penelitian, persetujuan pembimbing, pengesahan tim penguji, motto, dan persembahan, pernyataan Orientasi skripsi, abstrak, kata pengantar, Daftar isi, dan daftar tabel.

BAB I : Dalam BAB I akan memuat penjelasan Latar Belakang dari Penelitian yang diangkat, persetujuan dosen Pembimbing, Manfaat Penelitian, Defenisi Konsep.

BAB II : Selanjutnya pada BAB II akan memuat penjelasan tentang kajian teoritik yaitu meliputi tentang pengertian trauma, dan proses pemulihan trauma menggunakan *Art Therapy*

BAB III : dalam BAB III akan memuat penjelasan peneliti tentang deskripsi umum tentang profil drama, sinopsis, data yang ditemukan didalam drama, dan lain sebagainya.

BAB IV : Dalam bab ini berisi tentang analisis data yang ditemukan dalam serial drama *It's Okay To Not Be Okay*.

BAB V : Penutup yang berisi kesimpulan dan saran penelitian yang dilakukan.

## BAB II

### PEMBAHASAN

#### A. Trauma

##### 1. Pengertian Trauma

Dalam dunia kedokteran, trauma mengarah pada luka, cedera yang serius, kritis, atau syok. Berbeda dalam psikiatri yang mengatakan bahwa trauma ialah pengalaman sensitif yang menyedihkan, menyakitkan bahkan mengejutkan, yang sering menimbulkan efek fisik dan mental berkesinambungan.<sup>32</sup>

Trauma adalah kejadian-kejadian yang melibatkan seseorang dengan peristiwa yang tidak menyenangkan atau membuat ia terkuka, kemudian lahirlah perasaan cemas, terancam dan putus asa.<sup>33</sup> Chaplin juga memaparkan dalam karyanya bahwa, trauma ialah sebuah luka entah bersifat psikis, fisik atau jasmani. Trauma juga dapat melahirkan sebuah gangguan kecemasan.<sup>34</sup>

Goleman pada tahun 2011 memaparkan bahwa sebenarnya mereka, penderita trauma sedang menghadapi transformasi sirkuit limbik yang berpusat pada amigdala. Kemudian trauma ialah kejadian yang melibatkan seseorang menghasilkan sebuah peristiwa

---

<sup>32</sup> Eha Julacha, "Peran Pembimbing Konseling Islam Dalam Menangulangi Konflik, Stres, Trauma Dan Frustrasi," *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal* 2, no. 1 (2019): 111–126.

<sup>33</sup> David R. Strauser et al., "Trauma Symptoms: Relationship with Career Thoughts, Vocational Identity, and Developmental Work Personality," *The Career Development Quarterly* 54, no. 4 (2006): 346–360.

<sup>34</sup> Chaplin, "Kamus Lengkap Psikologi. Jakarta." (Rajawali Press,1993)

yang bisa mempengaruhi keadaan fisik, jasmani maupun psikis.<sup>35</sup>

Pendapat lain juga diungkapkan oleh Lonergan bahwa pengalaman traumatik ialah suatu keadaan yang dilihat atau dihadapi oleh seseorang, yang mengganggu keamanan atau ketentraman dirinya.<sup>36</sup> Kesimpulannya, trauma merupakan suatu kejadian yang dapat menyebabkan adanya luka psikis, fisik dan jasmani yangmana jika tidak ditangani dengan tepat ia bisa melahirkan sebuah gangguan kecemasan.

## 2. Penyebab dan Gejala Trauma

Muhammad Shaleh Al Munajjid mengutarakan pendapatnya bahwa salah satu faktor internal penyebab trauma karena lemahnya iman manusia. Hal tersebut ditandai dengan dada yang terasa sesak, pergantian perangai dan tabiat yang terbelenggu, hingga akhirnya seolah-olah individu merasakan beban yang berat menjepitnya dan mengakibatkan korban menjadi gelisah dan nervous.<sup>37</sup>

Julaeha dalam karyanya di tahun 2019 menerangkan bahwa kejadian yang penuh tekanan memungkinkan menjadi traumatis apabila:<sup>38</sup>

- a. Terjadi secara tiba-tiba
- b. Korban tidak siap atas kejadiannya

---

<sup>35</sup> Goleman and Hermaya, "Emotional Intelligence (Kecerdasan Emosional): mengapa IE Lebih Penting Daripada IQ" (2002)

<sup>36</sup> Beth Ann Lonergan, *The Development of the Trauma Therapist: A Qualitative Study of the Therapist's Perspectives and Experiences* (University of Northern Colorado, 1999).

<sup>37</sup> Dasril Dasril, "Peranan Zikir Dalam Menghadapi Trauma Yang Dialami Korban Gempa," *PROCEEDING IAIN Batusangkar* 1, no. 1 (2017): 107–113.

<sup>38</sup> Julaeha, "Peran Pembimbing Konseling Islam Dalam Menangulangi Konflik, Stres, Trauma Dan Frustrasi."

- c. Korban merasa tidak mampu untuk mencegahnya
- d. Terjadi berulang-ulang
- e. Dilakukan seseorang dengan sengaja

Tak hanya berhenti disitu, dalam karya yang sama Juliaha juga memaparkan macam-macam gejala trauma.<sup>39</sup>

- a. Korban menjadi pendiam, dan enggan bergaul dengan teman lainnya.
- b. Perilaku korban kembali seperti anak kecil. Misal: mimpi ketakutan, mengompol, mengisap jempol
- c. Aggressive, dan cepat marah
- d. Takut tidur sendiri, enggan ditinggal sendirian bahkan untuk waktu yang singkat
- e. Mencari “tempat aman” di tempat mereka berada
- f. Ketakutan saat melihat, mendengar bahkan merasakan sesuatu yang mirip atau mengingatkan akan waktu kejadian trauma berlangsung.
- g. Menjadi waspada akan hal di sekelilingnya, karena takut akan bahaya
- h. Jikalau bahaya menyerang, akan berperilaku tidak wajar
- i. Mensadiwarakan kejadian trauma bak ia adalah korban (viemactim) atau tokoh
- j. Mengalami kesulitan di tempat belajar,kesulitan berkonsentrasi, dan nilai yang menurun.
- k. Tidak memiliki harapan untuk masa depan, pesimis, kehilangan ambisi untuk survive, menikmati hidup, dan bermain

---

<sup>39</sup> Ibid.



Ada pula Pickett yang menuliskan pada tahun 1998 bahwa macam gejala yang dialami individu ada dua:<sup>40</sup>

- a. Adanya ingatan yang berkepanjangan tentang insiden atau peristiwa tersebut
- b. Menurunnya respon korban atau mengalami mati rasa terhadap lingkungannya.

Tak mau kalah, Widiyati juga mengungkapkan bahwa gejala trauma, setelah guncangan psikologis berat, akan tampak setelah beberapa tahun setelahnya, gejala yang terlihat seperti:<sup>41</sup>

- a. Perasaan takut akan kematian, pesimis, atau hingga frustrasi. Tak sampai disitu, penderita terkadang juga akan mengalami, naiknya tekanan darah, emosi yang meluap dan jantung berdebar
- b. Perasaan tak tenang yang selalu mendominasi, atau sikap waspada yang berlebihan, kepanikan, hingga gangguan tidur.
- c. Sikap menyangkal terhadap kejadian traumatisnya.

Sedangkan Sorrigen dkk dalam karyanya memaparkan bahwa ada tiga macam gejala trauma:<sup>42</sup>

- a. re-experiencing atau mengingat kembali  
Korban biasanya terus menghidupkan kembali atau mengalami trauma mereka dalam bentuk

---

<sup>40</sup> Gail Y. Pickett, *Therapists in Distress: An Integrative Look at Burnout, Secondary Traumatic Stress and Vicarious Traumatization* (University of Missouri-Saint Louis, 1998).

<sup>41</sup> mellyarti Syarif, "Peran Doa Dan Dzikir Dalam Menghadapi Trauma," last modified 2017

<sup>42</sup> Rahayu, "Konseling Krisis: Sebuah Pendekatan Dalam Mereduksi Masalah Traumatik Pada Anak Dan Remaja," *JP (Jurnal Pendidikan): Teori Dan Praktik* 2, no. 1 (2017): 65–69."

- seperti, memiliki mimpi buruk tentang suatu peristiwa, merasa hal tersebut akan kembali terjadi, gejala fisik seperti detak jantung lebih cepat, berkeringat, kesulitan bernafas saat terbayang peristiwa traumatiknya.
- b. Arousal atau rasa takut dan cemas berlebihan  
Seperti mudah marah, sulit tidur, gampang terkejut, atau ketakutan saat ada individu yang datang tanpa kita sadari, susah fokus, merasa waswas dan panik.
  - c. Avoidance atau menghindar  
Seperti mengalihkan perasaan, pikiran, dan pembicaraan saat teringat akan traumanya. Menghindari aktifitas, tempat bahkan kehilangan minat kegiatan yang sebelumnya ia gemari, dan merasa seakan-akan masa depannya tidak panjang.

### **3. Jenis dan Sifat Trauma**

Terdapat beberapa bentuk trauma dalam bidang psikologis yang sesuai dengan sifat dan penyebab terjadinya trauma, yaitu:<sup>43</sup>

- a. Trauma Psikologis  
Sebuah trauma disebabkan oleh suatu peristiwa yang terjadi secara tiba-tiba dan membuat individu kesulitan untuk untuk mengendalikannya (*loss control dan loss helpness*) dan dapat menghancurkan tugas kekuatan mental seseorang secara umum.
- b. Trauma Neurosis  
Merupakan masalah yang berada di syaraf pusat (otak) seseorang karena adanya hantaman

---

<sup>43</sup> Dasril, "Peranan Zikir Dalam Menghadapi Trauma Yang Dialami Korban Gempa."

ataupun benturan benda keras atau pukulan di kepala. Yang menimbulkan konsekuensi, otak mengalami pendarahan.

c. Trauma Psikosis

Adalah gangguan yang berawal dari keadaan atau masalah fisik seseorang, misalnya kelumpuhan, amputasi yang terjadi pada salah satu anggota tubuh, keadaan yang cacat, dan lain sebagainya, hal tersebut menimbulkan keterkejutan dan juga menimbulkan gangguan emosi

d. Trauma Diseases

Para ahli medis berpendapat bahwa gangguan ini adalah suatu penyakit yang berawal dari pemicu dari luar yang diderita individu secara spontan atau berulang-ulang, misalnya teror ancaman, *bullying*, keracunan dan lain sebagainya

#### 4. Stategi dan Penanganan Trauma

Selain gejala dan penyebab trauma psikologis yang telah dipaparkan sebelumnya, rendahnya iman manusia juga mempengaruhi trauma bagi individu. Riset yang dilakukan oleh Dasril menyatakan bahwa berdzikir sangat dibutuhkan untuk menangani kondisi trauma. Pendekatan dzikir dinilai mampu untuk menangani jiwa individu sehingga lebih tenang menghadapi kenyataan. Hal yang juga sejalan dengan firman Allah yang menyatakan bahwa hanya berdzikir kepada Allah maka jiwa akan menjadi tenang.<sup>44</sup>

Dinilai mampu memicu penyembuhan juga termasuk mengobati dan mengurangi trauma, do'a dan dzikir menarik perhatian para dokter. dikarenakan

---

<sup>44</sup> Ibid.

terbukti 212 riset yang dikerjakan para ahli menyatakan 75% memaparkan bawasannya komitmen agama (doa dan dzikir) memperlihatkan pengaruh positif pada klien. Sejalan dengan itu, psikeater Dadang Hawari memaparkan jika dilihat dari kaca mata kejiwaan, doa dan dzikir memiliki unsur psikoraupeutik yang mendalam karena memiliki kekuatan kerohanian atau sipiritual yang membangkitkan rasa optimisme dan percaya diri atas kesembuhannya.<sup>45</sup>

Studi yang dilakukan oleh Wiwin dan Amir pada kasus trauma korban bom teroris dengan menggunakan metode quranic healing juga dinyatakan berhasil. Meskipun gejala trauma yang dirasakan tidak menurun secara instan, namun transformasi perilaku sebelum dan sesudah quranic healing dapat memperlihatkan hasil yang positif.<sup>46</sup>

Penanganan trauma menggunakan hypnotherapy pernah dipaparkan oleh Tarmizi, ia menjelaskan bahwa hypnotherapy dapat menghapus data yang berada di pikiran alam bawah sadar yang menjadi benalu bagi individu. Hypnotherapy adalah metode penyembuhan trauma dengan menggunakan pengaturan gelombang otak. Dengan adanya ini maka proses menghilangkan data yang tertanam di alam bawah sadar akan mudah dilakukan.<sup>47</sup>

Metode lain yang pernah digunakan untuk penanganan trauma yakni menggunakan terapi realitas, Nur Hamid dalam studinya berjudul terapi realitas

---

<sup>45</sup> syarif, "Peran Doa Dan Dzikir Dalam Menghadapi Trauma."

<sup>46</sup> Wiwin Ainis Rohtih and Amir Mahmud, "Quranic Healing Pada Trauma Perempuan Korban Bom Teroris Rusunawa Wonocolo Sidoarjo" 5 (2021): 17.

<sup>47</sup> TARMIZI, "Pemanfaatan Hypnoterapi Dalam Mengatasi Trauma," *PROCEEDING IAIN Batusangkar* 1, no. 1 (2017): 176–183.

untuk penanganan trauma (PTSD) bagi korban bullying menyatakan bahwa terdapat perubahan ke arah yang lebih baik seperti mampu mengendalikan emosi dan juga menurunnya frekuensi sifat pemarah.<sup>48</sup>

Sebagian riset yang mengaplikasikan *Art Therapy* dalam beragam kondisi trauma juga memperoleh hasil yang positif. Hasil penelitian yang dilakukan Champan menyatakan bahwa *Art Therapy* menunjukkan mampu mengurangi gejala PTSD (Post Traumatic Stress Disorder).<sup>49</sup> Sejalan dengan Champan, Maufiroh dalam risetnya juga menyatakan bahwa, *Art Therapy* sanggup menambah sebagian keahlian pada anak penyandang PTSD, yakni daya sensori, daya penerimaan perintah, dan daya beradaptasi.<sup>50</sup>

Daya sensori mengarah pada penerapan seni dan materi yang dipakai untuk menambah visual, sensori, motorik, hingga kecakapan berinteraksi dengan konselor dan teman lainnya. Daya penerimaan perintah yakni pengajaran kegiatan eksklusif dengan cara atau proses yang bermaksud untuk menambah keahlian motorik kompleks. Daya adaptasi yakni individu dapat beradaptasi dengan alat dan bahan seni yang dipakai.<sup>51</sup>

Penelitian lain yang membahas tentang *Art Therapy* ialah Eton, ia menjelaskan bahwa *Art Therapy* berhasil dilakukan pada anak-anak yang sedang menghadapi

---

<sup>48</sup> Nur Hamid Ashofa, "Terapi Realitas Untuk Menangani Trauma (Post Traumatic Stress Disorder) Pada Korban Bullying Di Balai Perlindungan Dan Rehabilitasi Sosial Wanita Yogyakarta," *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 16, no. 1 (2019): 86–99.

<sup>49</sup> Linda Chapman et al., "The Effectiveness of *Art Therapy* Interventions in Reducing Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) Symptoms in Pediatric Trauma Patients," *Art Therapy* 18, no. 2 (2001): 100–104.

<sup>50</sup> Maufiroh, "Implementasi Art-Therapy Untuk Mengatasi Ptsd Pada Anak Pasca Bencana."

<sup>51</sup> Thomas, "Handbook of *Art Therapy*."

trauma berupa pelecehan seksual, kekerasan fisik, atau bahkan kesedian.<sup>52</sup>

Riset lain yang menyatakan bahwa *Art Therapy* mampu menangani trauma ialah penelitian oleh Vera dkk mereka memaparkan bahwa *Art Therapy* efektif digunakan bagi anak korban trauma kekerasan seksual, karena dalam hal ini mereka memfokuskan *Art Therapy* menggunakan gambar bagi anak-anak. Bagi kalangan anak-anak menggambar adalah sebuah permainan, selagi hal tersebut tidak memaksa/menekan maka dapat menghibur individu tersebut. Ia juga melihat *Art Therapy* mampu menjelaskan mood atau perasaan klien bagi mereka yang susah menjelaskan problemnya secara verbal, tidak hanya itu penelitian ini juga menjelaskan bahwa menggambar mampu memaparkan banyak kenyataan dalam kehidupan.<sup>53</sup> Dengan hal ini *Art Therapy* terbukti mampu untuk menangani kondisi trauma yang di alami individu.

## **B. *Art Therapy***

### **1. Pengertian *Art Therapy***

Psikologi dan seni mulanya dianggap sebagai dua hal yang berbeda dan tidak ada hubungan antara satu sama lain. Walaupun begitu, perjalanan pengembangan ilmu psikologi akhirnya menemukan adanya keterkaitan antara psikologi dan seni. Munculnya dugaan

---

<sup>52</sup> Eaton, Doherty, and Widrick, "A Review of Research and Methods Used to Establish *Art Therapy* as an Effective Treatment Method for Traumatized Children."

<sup>53</sup> Vera Maulida Rahmah, Ismilia Muwaffaqoh Arifah, and Citra Widyastuti, "Penanganan Kondisi Traumatik Anak Korban Kekerasan Seksual Menggunakan *Art Therapy*: Sebuah Kajian Literatur [Handling Of Traumatic Conditions Of Child Victims Of Sexual Violence Using *Art Therapy*: A Literature Review]," *Acta Islamica Counsesnesia: Counselling Research and Applications* 1, no. 1 (2021).

keterkaitan antara seni dan psikoanalisa semakin kuat yang terjadi sekitar awal abad kedua puluh psikologi modern muncul.<sup>54</sup>

Munculnya pendekatan psikoanalisa yang dipelopori Sigmund Freud membuat adanya keterkaitan erat antara teori seni dan psikologi yang mana membantu pemahaman modern tentang kepribadian, dan hubungan antara seni dan psikologi. Dan dijelaskan pada ruang lingkup dalam cabang ilmu baru, yakni terapi seni.<sup>55</sup>

Istilah “*Art Therapy*” atau terapi seni telah dicetuskan pertama kali pada tahun 1942 oleh Andrian Hill, seorang seniman dan pengajar. Hill memulai aktivitas terapinya bersama pasien di sebuah Sanatorium Tuberkulosis. Sementara di United State, Margaret Naumburg yang menjadi pelopor terkemuka dalam bidang ini.<sup>56</sup>

Naumburg memulai aktivitas terapi lebih dahulu, yakni pada tahun 1940 di sebuah institusi psikiatrik di New York atas dukungan psikoanalisis Nolan Lewis, tokoh Amerika terkemuka Edith Kramer, Lauretta Bender dan Paul Schilder. Nolan dan Kramer, keduanya terkenal sebagai teoretikus umum dan pembimbing spesialis *art therapy* untuk anak-anak. Sementara Schilder aktif memberikan kontribusi teori, sedangkan Bender tetap dalam aktivitasnya bersama anak-anak autis di tengah-tengah permulaan penggunaan seni

---

<sup>54</sup> Anoviyanti, “Terapi Seni Melalui Melukis pada Pasien Skizofrenia dan Ketergantungan Narkoba.”

<sup>55</sup> Ibid.

<sup>56</sup> Lia Lutfiana Febriyanti, “Pengembangan Modul Terapi Seni Kaligrafi Islami Untuk Meningkatkan Konsep Diri Seorang Remaja Di Desa Karangdowo Sumberrejo Bojonegoro” (PhD Thesis, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018).

sebagai media terapi. Di Eropa, Lombrosi, Simon, dan Prinzhorn juga merupakan perintis dari terapi seni dengan melakukan investigasi terhadap seni pada pasien rumah sakit jiwa. Dengan demikian, perkembangan *art therapy* telah bermula sejak tahun 1940, yang dirintis oleh beberapa tokoh ahli psikiatrik maupun nonpsikiatrik berbeda di berbagai kawasan dengan latar belakang dan tujuan yang berbeda pula.<sup>57</sup>

Menurut The American Art Therapy Association *Art Therapy* ialah cara pemulihan yang dikerjakan dengan melahirkan sebuah maha karya yang kreatif. Teknik pemulihan ini bermanfaat dalam meningkatkan nilai kebahagiaan hidup.<sup>58</sup> Kegiatan seni dapat menuntun individu merasakan dan berfikir apa yang terjadi pada masa kini ketika membuat arti dari pengalaman yang dipermasalahkan.<sup>59</sup>

Berdasarkan hasil penelitian Vija Lusebrink pada tahun 1990, *Art Therapy* selaku intervensi psikologis pada trauma, bersangkutan oleh fungsi otak dan berpengaruh terhadap emosi, kognisi, dan perilaku.<sup>60</sup> Salah satu pendekatan psikologis yang dapat mengatasi persoalan trauma dan emosi dengan penyaluran emosi/ekspresi melalui visualisasi gambar ialah *art therapy*.<sup>61</sup>

---

<sup>57</sup> Ibid.

<sup>58</sup> David E. Elkins, Kay Stovall, and Cathy A. Malchiodi, "American Art Therapy Association, Inc.: 2001-2002 Membership Survey Report," *Art Therapy* 20, no. 1 (2003): 28-34.

<sup>59</sup> Thomas, "Handbook of *Art Therapy*."

<sup>60</sup> Maufiroh, "Implementasi Art-Therapy Untuk Mengatasi Ptsd Pada Anak Pasca Bencana."

<sup>61</sup> Eaton, Doherty, and Widrick, "A Review of Research and Methods Used to Establish *Art Therapy* as an Effective Treatment Method for Traumatized Children."



Sebuah proses seni dilibatkan dalam *Art Therapy*, seperti melukis sebagai bentuk simbolis dari hubungan terapeutik yang bertujuan membantu konselor mendapatkan pengertian diri atau tekanan yang dialami klien.<sup>62</sup> *Art Therapy* bisa menjadi alat untuk membicarakan pengalaman yang sulit diungkapkan, misalnya trauma, kekerasan seksual atau fisik, kesedihan bahkan pengalaman emosional yang kompleks.<sup>63</sup> *Art Therapy* dikenal sebagai bentuk terapi yang memerlukan gambar sebagai medianya. Yang pada intinya, *Art Therapy* yang dikolaborasi dengan keterampilan konselor merupakan sebuah media terapi yang efektif.<sup>64</sup>

Malchiodi, dalam tulisannya menyatakan bahwa *Art Therapy* atau terapi seni ialah sebuah alat yang fleksibel, karena ia dapat menolong seseorang untuk mengembangkan arti kehidupan, memperluas wawasan, mengendalikan emosi, merawat trauma, menangani masalah, sampai menumbuhkan kesejahteraan kehidupan sehari-hari.<sup>65</sup> Meski bersifat fleksibel atau menyesuaikan konseli, sebagian besar teknik terapi seni dapat digolongkan menjadi dua, yaitu teknik terstruktur dan tidak terstruktur. Pada teknik terstruktur, konseli diminta untuk menggambar image yang telah ditentukan. Sementara teknik tidak terstruktur, konseli diberikan kebebasan sepenuhnya.<sup>66</sup>

---

<sup>62</sup> Aiyuda, “*Art Therapy*.”

<sup>63</sup> Sholihah, “Kajian Teoritis Penggunaan *Art Therapy* Dalam Pelaksanaan Layanan Bimbingan Dan Konseling Di SMK.”

<sup>64</sup> Rifa Hidayah, “Pengaruh Terapi Seni Terhadap Konsep Diri Anak,” *Makara Hubs-Asia* 18, no. 2 (2014): 89–96.

<sup>65</sup> Malchiodi, “*Art Therapy* and the Brain.”

<sup>66</sup> Akhmad Mukhlis, “Pengaruh Terapi Membatik Terhadap Depresi Pada Narapidana,” *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam* 8, no. 1 (2011).

Terapi seni boleh di aplikasikan pada anak-anak, remaja, sampai orang dewasa. Terkadang terapis juga menggunakannya pada pasien rumah sakit, sebuah organisasi seperti penjara, sekolah dan lain sebagainya.<sup>67</sup> Lazimnya, segala pendekatan terapi seni digunakan untuk merawat, meminimalisir kecemasan, dan tekanan emosi.<sup>68</sup>

Menurut Malchiodi para ilmuwan terkadang menggunakan art therapy dengan bantuan teknik bermain, keadaan seperti ini membuat *Art Therapy* sangat cocok dipakai dalam dunia anak-anak, meskipun begitu tidak bisa dipungkiri bahwa *Art Therapy* dapat dipakai untuk orang dewasa, pasangan, dan keluarga.<sup>69</sup>

Terkadang terapi seni seperti ini banyak digunakan untuk klien dengan permasalahan psikologis. Seperti, penggunaan terapi seni pada anak berkebutuhan khusus, penggunaan terapi seni pada klien trauma, penggunaan terapi seni pada seseorang yang memiliki agoraphobia, penggunaan terapi seni pada pasangan, penggunaan terapi seni pada gangguan kecemasan.<sup>70</sup>

Terapi seni bisa diterapkan ke beberapa bentuk pendekatan seni visual, contohnya lukisan, kolase (Beberapa bahan seperti kain, kertas kaca logam, yang ditempelkan dalam sebuah gambar), fotografi, arca, sosiodrama, dan lain sebagainya.<sup>71</sup> Terapi seni melalui media lukisan dinilai berhasil untuk mengungkapkan

---

<sup>67</sup> Freez Amos and Mohd Zahuri Khairani, "Seni Sebagai Terapi Pelukis Melalui Karya Catan Kontemporari Malaysia: Kajian Rintis," *Journal of Applied Arts* 2, no. 1 (2020): 146–150.

<sup>68</sup> Ibid.

<sup>69</sup> Cathy A. Malchiodi, "*Art Therapy*." (2005).

<sup>70</sup> Aiyuda, "*Art Therapy*."

<sup>71</sup> Amos and Khairani, "Seni Sebagai Terapi Pelukis Melalui Karya Catan Kontemporari Malaysia."

masalah yang ada bagi mereka yang melakukannya. Lukisan juga memiliki kemampuan untuk memberikan informasi yang menguntungkan dalam mengukur watak individu melalui karya yang diciptakan.<sup>72</sup> Contoh seperti lukisan dengan bentuk projektif memiliki arti tentang knteraksi terhadap kehidupan seharian.<sup>73</sup>

Seni sebagai media terapi memeiliki dua pendekatan, yang pertama seni sebagai terapi (*art as therapy*) yang kedua, terapi seni (*Art Therapy*).

- a. Seni sebagai terapi adalah teknik kreatif yang melahirkan media penyembuhan tanpa adanya ahli.
- b. Sedangkan terapi seni mengutamakan arahan atau perhatian dari terapis dalam permulaan terhadap emosi klien melalui makna dan simbol yang ada dalam lukisan yang diciptakan.<sup>74</sup>

## **2. Manfaat *Art Therapy***

- a. Sebagai cara untuk meluapkan emosi, dimana hal ini bisa menjadi alternatif meluapkan lika liku kehidupan yang mengganggu dan menyakitkan
- b. Menurunkan nilai stress dan mengindukasi respon relaksasi fisiologis dengan perubahan mood
- c. Meningkatkan informasi mengenai kompleksitas hubungan fisiologis, emosi, dan gambar sebagai bagian dari intervensi efektivitas yang telah dilaksanakan.

---

<sup>72</sup> Thomas W. Miller and Lane J. Veltkamp, "Assessment of Child Sexual Abuse: Clinical Use of Fables," *Child psychiatry and human development* 20, no. 2 (1989): 123–133.

<sup>73</sup> Karen Machover, "Psychological Evaluation of Children's Human Figure Drawings: By Elizabeth Munsterberg Koppitz, Ph. D. New York: Grune & Stratt," *Psychoanalytic Quarterly* 38 (1969): 665–667.

<sup>74</sup> Catherine Hyland Ed Moon, "A History of Materials and Media in *Art Therapy*." (2010).

- d. Mendapatkan hak istimewa dalam berinteraksi dengan bentuk-bentuk artistik.<sup>75</sup>

### 3. Macam-macam *Art Therapy*

#### a. Music Therapy

Dianggap sebagai terapi yang bersifat umum dan mudah diterima oleh masyarakat atas praktiknya yang tidak memerlukan kerja otak yang berlebihan untuk menerjemahkan alunan musik. Terapi musik juga dikenal dapat meningkatkan fokus/konsentrasi, keahlian musikalitas/ritmik, keahlian bahasa/verbal, keahlian kinetik/gerak tubuh, mengutarakan emosi/imajinasi secara positif, dan memberikan efek lebih santai.<sup>76</sup>

Telah dipakai untuk mengurangi simtom depresi pada penderita depresi, membantu menurunkan rasa nyeri pada pasien penyakit kronis, membantu individu yang memiliki masalah emosional dalam mengutarakan perasaannya, melahirkan peralihan mood yang positif. Manfaat lain terapi musik ialah mampu meningkatkan kekebalan tubuh, meningkatkan motivasi, pengembangan diri, menambah kemampuan mengingat, kesehatan jiwa, menyeimbangkan tubuh, hingga pereda nyeri.<sup>77</sup>

#### b. Poetry Therapy/Terapi Puisi (Sasta)

Menulis puisi dapat menambah tingkat konsentrasi/fokus, keahlian dalam bidang bahasa/verbal, mengutarakan emosi/imajinasi secara

---

<sup>75</sup> Malchiodi, "Art Therapy."

<sup>76</sup> Indri Guli and Indriyani R. Dani, "Kekuatan Musik Religi," *Elex Media Komputindo* (2010).

<sup>77</sup> Sholihah, "Kajian Teoritis Penggunaan *Art Therapy* Dalam Pelaksanaan Layanan Bimbingan Dan Konseling Di SMK."

positif, membentuk kecerdasan emosi dan membantu individu lebih santai.<sup>78</sup>

Tujuan umum terapi puisi yakni menumbuhkan ketetapan dalam membuat persepsi antara diri sendiri dan orang lain, menumbuhkan kreativitas, ekspresi dan harga diri yang lebih tinggi, untuk mendapatkan pelajaran baru melalui konsep baru, untuk menetapkan transformasi dan menambah daya koping dan fungsi adaptif.<sup>79</sup>

Dipakai pada anak dan remaja, dengan persoalan kekerasan pada anak, dan kasus bunuh diri pada anak atau remaja. Poetry therapy juga pernah di pakai pada korban kekerasan dalam rumah tangga dan lansia.

c. Dance Therapy/ Dance Movement Therapy

Menari mampu mengembangkan fokus/konsentrasi, daya ritmik, daya kinetik/gerak tubuh, meningkatkan percaya diri, dan daya memproses berita/informasi.<sup>80</sup> Dance movement therapy telah di resmikan sebagai metode psikoterapi gerak dalam proses kognitif, emosional, integras sosial dan fisik individu.<sup>81</sup> selain itu Dance movement therapy (DMT) dipakai sebagai

---

<sup>78</sup> Rich Furman, "Poetry Therapy and Existential Practice.," *The Arts in Psychotherapy* (2003).

<sup>79</sup> Ibid.

<sup>80</sup> Sholihah, "Kajian Teoritis Penggunaan *Art Therapy* Dalam Pelaksanaan Layanan Bimbingan Dan Konseling Di SMK."

<sup>81</sup> Joke Bradt, Minjung Shim, and Sherry W. Goodill, "Dance/Movement Therapy for Improving Psychological and Physical Outcomes in Cancer Patients," *Cochrane Database of Systematic Reviews*, no. 1 (2015).

penghilang rasa nyeri dalam medis pada penderita kanker, atau pemulihan pasca operasi.<sup>82</sup>

Tujuan dari terapi ini ialah meningkatkan kesadaran diri, mengasah integrasi kognitif, afektif dan pengalaman fisik. DMT mampu digunakan untuk penanganan stress dan gangguan psikosomatik.<sup>83</sup>

#### d. Drama Therapy

Aktivitas drama mampu menambah keahlian bahasa/verbal, keahlian kinetik/gerak tubuh, daya interpersonal (interaksi sosial), melatih kerja kelompok, keahlian memproses berita/informasi, dan meningkatkan kepercayaan diri.<sup>84</sup> Praktiknya dengan cara bermain peran (role playing) dan juga keadaan tertentu pula, membuat tindakan untuk mengekspresikan diri, melakukan aktifitas tanpa sepatutnya kata, atau mengulangi tindakan yang membuat individu mengalami kesulitan di masa lalu.

Tujuan terapi drama adalah untuk memotivasi klien, menarik ketertarikan dan atensi klien, memberikan kesempatan untuk menjelajahi situasi yang mana klien mengalami emosi, adanya perbedaan pendapat dan adanya masalah dalam lingkungan sosial, memberi kesempatan untuk bertanya, meningkatkan keahlian komunikasi dan melatih klien berperan aktif dalam hidupnya.<sup>85</sup>

---

<sup>82</sup> Rahmawati Rahmawati Rahmawati, Bangun Yoga Wibowo, and Dwi Junianti Lestari, "Menari Sebagai Media Dance Movement Therapy (DMT)," *JPKS (Jurnal Pendidikan dan Kajian Seni)* 3, no. 1 (2018).

<sup>83</sup> Ibid.

<sup>84</sup> Sholihah, "Kajian Teoritis Penggunaan *Art Therapy* Dalam Pelaksanaan Layanan Bimbingan Dan Konseling Di SMK."

<sup>85</sup> Ibid.

e. Terapi melukis atau menggambar (cara pengaplikasian)

Menggambar dan melukis memberikan kebahagiaan dari problem sehari-hari, selain itu menggambar dan melukis juga memiliki efek meditasi. Terapi ini mampu menolong penyembuhan trauma pada korban bencana alam, stress dan mengatasi kecemasan.<sup>86</sup> Melukis mampu menambah fokus/konsentrasi, kemampuan visual/spatial, kemampuan gerak (kinetik) tubuh, dapat mengekspresikan imajinasi/emosi secara positif, dan membuat konseli lebih rileks. Dalam kegiatan ini juga dimungkinkan untuk melukis dan menggambar menggunakan cat atau kapur.<sup>87</sup> Akan tetapi tujuan utama terapi ini tidaklah untuk menciptakan karya seni yang artistik, ataupun untuk mempertajam bakat yang dimiliki agar menciptakan seorang seniman, namun tujuan final yang akan diraih terapi ini ialah untuk menolong individu agar mereka lebih nyaman dengan dirinya sendiri.<sup>88</sup>

Melukis selaku terapi bertautan dengan sudut pandang sublimasi atau kontemplatif. Yang dimaksud sublimasi atau kontemplatif ialah sebuah proses atau cara yang menampung dan menyalurkan apa saja yang berhubungan dengan kejiwaan misalnya, memori, perasaan, ketika aktivitas seni itu

---

<sup>86</sup> Monty P. Satiadarma, Untung Subroto, and Linda Wati, "Pengembangan Program Terapi Seni Untuk Mengurangi Simtom Depresi Sebagai Rekomendasi Pemulihan Pasca Bencana Alam Di Indonesia," *Universitas Tarumanagara, Jakarta* (July 31, 2020).

<sup>87</sup> Sholihah, "Kajian Teoritis Penggunaan *Art Therapy* Dalam Pelaksanaan Layanan Bimbingan Dan Konseling Di SMK."

<sup>88</sup> Anoviyanti, "Terapi Seni Melalui Melukis pada Pasien Skizofrenia dan Ketergantungan Narkoba."

berlangsung. Hal ini termasuk fungsi seni yang di optimalkan manfaatnya pada tiap sesi seni. Kontemplatif di sini berarti semua endapan emosi yang ditumpuk baik secara perasaan, memori dan segala masalah tanggapan auditorial atau visual, diupayakan untuk disampaikan. Dengan ini klien tidak terjerumus pada keadaan dimana hanya ia yang terikat pada realitas imajiner yang diwujudkan oleh dirinya sendiri.<sup>89</sup>

Proses seni ini adalah sebuah cerminan perilaku dalam diri individu yang mengungkapkan permasalahan dan perasaan yang tidak disadarinya secara simbolik atau nyata.<sup>90</sup> Terapi ini membuat konseli menyaksikan dan merasakan lebih jelas apa yang terjadi pada dirinya, hingga pada akhirnya konseli mendapatkan penafsiran baru tentang dirinya, relasinya dan pola hidupnya. Manfaat terapi ini dapat membantu individu untuk mengutarakan emosinya, menghilangkan tekanan dan berdamai terhadap kejadian yang berasal dari masalah, menguatkan kemampuan kognitif, dan menyadarkan perasaan yang menggembirakan dalam hidup.<sup>91</sup>

Reparasi dalam bidang ruhaniah, psikomotorik, fungsi kreatif, kognitif, dan afektif, juga dilatih dalam terapi ini. Melakukan kegiatan seni ialah suatu proses agar komposisi antara hati, otak, dan pikiran, dan aktifitas fisik berjalan dengan senada dan seirama. Seperti misalnya disaat klien menanggapi

---

<sup>89</sup> Ibid.

<sup>90</sup> Satiadarma, Subroto, and Wati, "Pengembangan Program Terapi Seni Untuk Mengurangi Simtom Depresi Sebagai Rekomendasi Pemulihan Pasca Bencana Alam Di Indonesia." *Universitas Tarumanagara, Jakarta* (July 31, 2020).

<sup>91</sup> Ibid.



suatu intruksi dari konselor, lalu dengan spontan otak akan memproses intruksi tersebut, yang kebanyakan dalam bentuk *image* visual dalam otaknya. Lantas, otak yang menjadi pusat koordinasi dari tubuh manusia akan mengirim suatu intruksi bagi otot yang bergerak di sekitar tangan untuk lekas mewujudkan *image* visual yang sudah diprosesnya.

Dari sinilah akan terlihat, separah apa kecacatan fungsi otak tersebut, karena akan memperlihatkan bagaimana koordinasi kerja antara otak dan otot itu berjalan, dengan lincahkah, atau dengan putus-putus. Dengan ini akan terlihat apakah lukisan tersebut terlihat overlapping, atau sapuan kuasnya putus-putus, apakah ada tekanan dalam kuasnya karena meluapnya agfesivitas.<sup>92</sup>

Kemunculan objek dalam bentuk seperti lingkaran, persegi, dan segitiga memiliki arti yang berbeda, terkadang visualisasinya terlihat tumpang, tindih dan juga digambarkan dalam bermacam gaya. Lingkaran yang diartikan sebagai entitas individu yang masih terjebak di dunia “inner self”nya sendiri. Atau persegi yang ditafsirkan dengan kebutuhan individu untuk menjadi individu itu sendiri, dan segitiga yang diartikan dengan transendensi ilahiah atau juga biasa dikenal dengan sebutan kebutuaha akan ketuhanan, terkait dengan aspek religius.<sup>93</sup> Tapi biarpun seperti itu, hal ini masih menjadi hipotesis

---

<sup>92</sup> Sarie Rahma Anoviyanti, “Terapi Seni Melalui Melukis pada Pasien Skizofrenia dan Ketergantungan Narkoba,” *ITB J. Vis. Art & Des.* 2 (2008): 72

<sup>93</sup> Rita M. Simon, *Symbolic Images in Art as Therapy* (Psychology Press, 1997).

yang masih membutuhkan verifikasi dan penelitian lebih lanjut.<sup>94</sup>

Terkadang saat melakukan kegiatan seni, keadaan psikologis seseorang akan dengan refleks terorganisir untuk meluapkan segala prospek emosi pada waktu berkreasi. Bertepatan dengan itu, aspek afektif yang terpaut dengan emosi bakal terstimulasi, akhirnya dengan berjalannya terapi, kebekuan emosional tersebut mencair dan berfungsi seperti semula. Sementara itu, pada aspek kognitif, distimulasi sebagai usaha untuk bermacam gambaran dalam pikiran dapat diwujudkan pada bidang gambar.<sup>95</sup>

Cara pengaplikasian terapi melukis menggambar berdasarakan penelitian yang dilakukan oleh Nunuk Nur sebagai berikut<sup>96</sup>:

1. Menemukan ide dan gagasan  
Mulanya individu harus memiliki ide atau gagasan sebagai inspirasi karya yang akan diciptakan. Nantinya semua karya lukis yang diciptakan ialah ungkapan rasa yang selama ini dipendam atau dirakan individu, hal tersebut dikenal dengan istilah katarsis .
2. Perwujudan cipta karya  
Ialah menuangkan atau mencurahkan sebuah ide atau gagasan yang telah ada sebelumnya pada media yang disiapkan. Tahapan perwujudan ciptakarya sebagai berikut

---

<sup>94</sup> Anoviyanti, “Terapi Seni Melalui Melukis pada Pasien Skizofrenia dan Ketergantungan Narkoba.”

<sup>95</sup> Ibid.

<sup>96</sup> Nunuk Nur Shokiyah and Syamsiar Syamsiar, “Terapi Melukis Untuk Membantu Menurunkan Depresi Pada Remaja” (2019).

- a. Siapkan alat dan bahan (kuas, cat, kanvas, atau dinding, dll)
- b. Gambar sketsa awal pada bidang media
- c. Pemasangan warna atau block background
- d. Pengerjaan objek
- e. Pengerjaan detail
- f. Finishing

#### **4. Kelebihan dan Kekurangan *Art Therapy***

Tiap teknik yang digunakan dalam bimbingan dan konseling tentu saja dalam praktiknya memiliki kelebihan dan kekurangan. Kelebihan yang dimiliki *Art Therapy* ialah ia memberikan kenyamanan pada konseli/klien. Menggunakan teknik ini klien bisa mengungkapkan emosi, pikiran, perasaan dan apapun yang tidak bisa disampaikan atau diungkapkan secara langsung pada konselor. Dengan begitu klien tidak perlu merasa sungkan atau takut dan tidak nyaman karena tidak berkomunikasi secara langsung dengan konselor.<sup>97</sup>

Kekurangan atau kelemahan yang dimiliki *Art Therapy* terletak pada penafsiran gambar yang diciptakan oleh klien yang mana tidak seluruh gambar yang diciptakan klien dapat diinterpretasikan. Teknik ini juga mengandalkan keahlian konselor dalam memaknai atau mengartikan gambar yang dibuat klien. Kekurangan lain terletak pada durasi waktu dan ruangan. waktu yang diperlukan klien untuk dapat menyelesaikan tugas *Art Therapy* tidak dapat diduga, dan juga membutuhkan ruang eksklusif agar dapat melahirkan kenyamanan.<sup>98</sup>

#### **C. Kajian Penelitian yang Relevan**

---

<sup>97</sup> Sholihah, "Kajian Teoritis Penggunaan *Art Therapy* Dalam Pelaksanaan Layanan Bimbingan Dan Konseling Di SMK." in *1st ASEAN School Counselor Conference on Innovation and Creativity in Counseling* (Ikatan Bimbingan dan Konseling Sekolah, 2018).

<sup>98</sup> Ibid.

Penulis akan memaparkan beberapa penelitian yang relevan seperti penelitian dari Tri Isnaeni yang berjudul “Analisis Fungsi Keluarga Dalam Membantu Proses Pemulihan Penderita Gangguan Skizofrenia Dalam Serial Drama Korea *It’s Okay That’s Love* Karya Noh Hee-kyung” pada tahun 2019.<sup>99</sup>

Diawali karena penulis terdahulu tertarik membahas bagaimana *Skizofrenia* yang dialami oleh peran utama dalam drama *it’s okay that’s love* karena dinilai memiliki *plot twist* atau kejutan yang tak terduga dalam suatu cerita, maka penulis terdahulu berniat mengaji lebih dalam mengenai *Skizofrenia* dan fungsi keluarga dalam proses penyembuhannya.

Dari segi drama, topik masalah yang diangkat jelas ketara perbedaannya. Penelitian terdahulu lebih mengarah pada *Skizofrenia* dan fungsi keluarga, sedangkan peneliti sekarang ingin membahas tentang penyembuhan trauma menggunakan *Art Therapy*. Letak persamaan dua penelitian ini yakni metode penelitian yang diangkat sama-sama menggunakan deskriptif kualitatif dan juga sama-sama membahas tentang serial drama korea.

Penelitian lain yang relevan berasal dari Ari Fajria Novari pada tahun 2020 dengan Judul “*Simbol-Simbol Pada Drama Yang Berjudul: ‘It’s Okay To Not Be Okay.*”<sup>100</sup>. Metode penelitian yang dipilih peneliti terdahulu adalah jenis metode penelitian deskriptif dengan pendekatan struktural semiotik, yang artinya penelitian ini dilakukan seobjektif mungkin dengan berlandaskan fakta yang juga penyajian tanda (signifiant)

---

<sup>99</sup> Isnaeni, “Fungsi Keluarga Dalam Membantu Proses Pemulihan Penderita Gangguan Skizofrenia Melalui Serial Drama Korea *It’s Okay That’s Love* Karya Noh Hee-Kyung.” (PhD Thesis, IAIN Purwokerto, 2019).

<sup>100</sup> Novari, “Simbol-Simbol Pada Drama Yang Berjudul ‘*It’s Okay To Not Be Okay.*”

dan makna (signifie). Dalam penelitian ini penulis terdahulu mengkaji jenis-jenis simbol yang ada dalam drama seperti, karakter pakaian yang dikenakan, simbol pada buku-buku cerita yang dipaparkan dalam drama, sampai adegan atau peristiwanya.

Dari sini sudah terlihat jelas apa perbedaan peneliti terdahulu dengan sekarang, jika peneliti terdahulu meneliti simbol-simbol yang ada dalam drama, maka peneliti sekarang hanya memfokuskan pada satu pokok permasalahan, yakni penyembuhan trauma menggunakan *Art Therapy*. Salah satu letak persamaan yang dimiliki peneliti sekarang dan terdahulu adalah sama-sama menggunakan drama *It's Okay To Not Be Okay*.

"*Mental Healing in Korean Drama "It's Okay To Not Be Okay."*" yang ditulis oleh Heidy Arviani dkk, pada tahun 2021.<sup>101</sup> bertujuan untuk menjelaskan tentang penyembuhan mental pada orang dewasa yang disajikan dalam drama Korean "*It's Okay To Not Be Okay*". Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan teori analisis semiotika dan teknik analisis data Charles Sanders Peirce. Dalam penelitian terdahulu, penulis memfokuskan penelitiannya kedalam apa saja gangguan psikologis yang diderita oleh para karakter.

Berbeda dengan penelitian kali ini yang hanya memfokuskan bagaimana penyembuhan trauma pada penderita spektrum autisme yang dialami Moon Sang-tae dalam serial drama *It's Okay To Not Be Okay*. Persamaan dalam penelitian ini tentu sudah jelas, yakni antara peneliti terdahulu dan terkini membahas satu drama yang sama "*It's Okay To Not Be Okay*".

---

<sup>101</sup> Arviani, Subardja, and Perdana, "Mental Healing in Korean Drama "It's Okay to Not Be Okay."

Selanjutnya ada penelitian berjudul “*Penerapan Terapi Seni Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Perempuan Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga Di Jakarta*”<sup>102</sup> yang ditulis oleh Mario Carl Joseph, Monty P. Satiadarma, Rismiyati E. Koesma pada tahun 2018

Penelitian terdahulu ada karena penulis ingin menjelaskan tentang terapi seni atau bisa juga disebut dengan *Art Therapy* yang telah terbukti bisa menyusutkan kecemasan korban kekerasan, dengan membuktikan transformasi tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi.

Persamaan dalam dua penelitian ini ialah sama membahas topik terapi seni atau *Art Therapy*. Jika penelitian terdahulu memfokuskan pada terapi seni untuk mengurangi kecemasan maka penelitian kali ini adalah *Art Therapy* bagi penyembuhan trauma.

---

<sup>102</sup> Mario Carl Joseph, Monty P. Satiadarma, and Rismiyati E. Koesma, “Penerapan Terapi Seni Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Perempuan Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga Di Jakarta,” *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni* 2, no. 1 (2018): 77–87.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan bentuk penelitian deskriptif kualitatif yang berbentuk analisis konten. Dalam penelitian ini, wawasan dan ketertarikan peneliti ikut menentukan konteks data yang merupakan dasar untuk membuat simpulan.<sup>103</sup> Dengan begini, semoga penelitian penulis mampu menjadi penelitian yang benar dan tepat. Dalam hal ini pula peneliti berupaya untuk menjabarkan dan menerangkan kesimpulan yang didapatkan peneliti pada saat penelitian dengan menggunakan kata-kata atau kalimat dalam struktur yang logis, serta menafsirkan konsep-konsep dalam hubungan yang satu dengan yang lain. Alasan dipilihnya pendekatan analisis konten karena dapat mempresentasikan karakteristik penelitian secara baik, dan data yang didapatkan lebih lengkap, lebih mendalam dan bermakna, sehingga tujuan penelitian dapat dicapai.

Barelson memaparkan bahwa analisis konten ialah suatu metode penelitian untuk mewujudkan deskripsi yang objektif, sistematis, dan bersifat kuantitatif meliputi isi yang terungkap dalam komunikasi.<sup>104</sup> Budd, Thorpe dan Donahw pada tahun 1967 mengatakan bahwa analisis konten adalah sebuah teknik yang sistematis dalam menganalisis arti pesan dan cara menyampaikan pesan. Penganalisis tidak hanya tertuju pada pesan itu sendiri,

---

<sup>103</sup> Ed D. Darmiyati Zuchdi and Wiwiek Afifah, *Analisis Konten Etnografi & Grounded Theory, Dan Hermeneutika Dalam Penelitian*, vol. 314 (Bumi Aksara, 2021).

<sup>104</sup> *ibid*

melainkan juga pada aspek yang lebih lebar, yaitu proses dan dampak komunikasi.

Fokus penelitian ini lebih mengarah pada bagaimana penyembuhan trauma seperti yang dialami Moon Sang-tae dalam serial drama korea berjudul *its okay to not be okay*.

## **B. Objek Penelitian**

Objek pada penelitian ini ialah masalah yang menjadi tujuan penelitian. Objek penelitian ini ialah Moon Sang-Tae laki-laki yang mengalami trauma masa lalu dalam serial drama korea *It's Okay To Not Be Okay*. Disutradarai oleh Park Shin Woo, dan tayang di TVN berjumlah 16 episode.

## **C. Metode Pengumpulan Data**

Yang dimaksud pengumpulan data ialah teknik yang digunakan untuk memperoleh fakta atau informasi yang diperlukan. Untuk mendapatkan data yang objektif, akurat, dan lengkap maka penulis memakai beberapa metode, yaitu:

### **1. Teknik Observasi**

Observasi adalah teknik pengumpulan data yang digunakan dengan cara mencatat dan mengamati secara sistematis masalah yang diselidiki.<sup>105</sup> Tujuan dari Observasi sendiri ialah deskripsi, jika penulis menggunakan penelitian kualitatif, maka dari observasi tersebut akan menghasilkan teori dan hipotesis.<sup>106</sup> Dalam sebuah penelitian observasi menjadi bagian yang terpenting. Observasi termasuk pengamatan yang dijalankan secara sistematis, dan diadakan secara sadar

---

<sup>105</sup> Cholid Narbuko and Achmadi H. Abu, "Metodologi Penelitian Jakarta," *Bumi Aksara* 2, no. 0 (2002): 0.

<sup>106</sup> Hasyim Hasanah, "Teknik-Teknik Observasi (Sebuah Alternatif Metode Pengumpulan Data Kualitatif Ilmu-Ilmu Sosial)," *At-Taqaddum* 8, no. 1 (2017): 21–46.



dengan alat indra khususnya mata, pada kejadian yang tertangkap langsung pada saat kejadian itu terjadi.<sup>107</sup>

Dalam ini melakukan teknik observasi secara langsung dimana peneliti menonton setiap episode serial drama korea *It's Okay To Not Be Okay* selama dua minggu. Peneliti mengamati alur cerita dalam drama tersebut yang dilanjutkan dengan mengamati dan menyimak tiap percakapan dan adegan para tokoh, mencari, membaca, dan mempelajari materi yang berkaitan dengan permasalahan yang diteliti.

## **2. Teknik Dokumentasi**

Tidak hanya observasi dan wawancara, memperoleh informasi juga dapat melalui kenyataan yang tersimpan dalam bentuk catatan, buku harian, arsip foto dan sebagainya. Data berupa dokumen juga dapat menjadi sumber informasi yang terjadi pada masa lampau. Peneliti harus memiliki kepekaan teoritik agar dapat memaknai dokumen yang ada, sehingga hal tersebut bisa menjadi barang yang berharga.<sup>108</sup>

Teknik dokumentasi pada penelitian ini ialah dengan mencatat hal-hal yang berkaitan dengan cara penyembuhan trauma pada penderita, dan mengambil *screenshot* tiap adegan yang berhubungan dengan permasalahan yang diteliti.

## **D. Teknik Analisis Data**

Yang dimaksud analisis data ialah proses menarasikan dan merapikan transkrip review secara meterial dari data

---

<sup>107</sup> KTSP Kurikulum, "Abu Ahmadi, Psikologi Perkembangan, Jakarta: Rineka Cipta, 2001 Agus Suprijono, Cooperative Learning (Teori & Aplikasi Paikem), Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010 Amir Syarifudin, Penerapan Metode Pembelajaran Kooperatif Model Jigsaw Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar, Jurnal. Vol VI No. 2008" (n.d.).

<sup>108</sup> Mudjia Rahardjo, "Metode Pengumpulan Data Penelitian Kualitatif" (2011).

yang telah terkumpul.<sup>109</sup> Teknik analisis dalam penelitian kali ini ialah beberapa adegan, visual, atau gambar yang terjadi dalam drama *It's Okay To Not Be Okay*. yang berkaitan dengan rumusan masalah.

Proses analisis data yang digunakan dalam penelitian ini ialah sebagai berikut: pertama, peneliti menunjukkan data yang akan dianalisis. Data yang dimaksud berupa potongan adegan, dan percakapan antar tokoh. Kedua, peneliti menganalisis dan mendeskripsikan data yang ditunjukkan dengan teori yang sesuai. Terakhir, menarik kesimpulan dari data yang telah dianalisis, pembuatan laporan sesuai dengan kesimpulan terakhir.



---

<sup>109</sup> Sudarwan Danim, “Menjadi Peneliti Kualitatif” (Bandung: pustaka setia, 2002).

## BAB 4

### HASIL PENELITIAN

#### A. Gambaran Umum Serial Drama Korea *It's Okay To Not Be Okay*.

##### 1. Profil Drama *It's Okay To Not Be Okay*.



gambar 1. cover serial drama it's  
okay to not be okay

Judul film	: <i>It's Okay To Not Be Okay</i> .
Judul lain	: Psycho But It's Okay Psycho But It's All Right
Sutradara	: Park Shin-woo
Penulis	: Jo Yong
Tanggal release	: 20 Juni – 9 Agustus 2020
Genre film	: Drama, Romansa
Jumlah episode	: 16
Waktu tayang	: Sabtu & Minggu pukul : 21:00 WSK
Negara asal	: Korea Selatan
Rumah Produksi	: Studio Dragon, Story TV, Gold Mendalist
Distributor	: tvN, Netflix

## 2. Sinopsis *It's Okay To Not Be Okay*.

Menceritakan tentang Moon Gang-tae dan Moon Sang-tae kakak beradik yang sedari kecil sudah menjadi yatim. Moon Sang-tae sang kakak suatu hari menyaksikan ibu kandungnya dibunuh secara mengerikan dan tidak dapat berbuat apapun, saat sebelum meninggalkan tempat kejadian si pembunuh berjarak akan membunuh Sang-tae apabila ia membocorkan identitasnya. Saat ditanya dan diselidiki oleh pihak kepolisian, Sang-tae hanya mengatakan bahwa ibunya dibunuh oleh kupu-kupu. Hal tersebut membuat sang adik Moon Gang-tae marah dan kecewa.

Karena peristiwa tersebut, kondisi kejiwaan Sang-tae sempat terganggu. Hingga beranjak dewasa, Sang-tae benci hal-hal yang berbau kupu-kupu karena si pembunuh memakai aksesoris kupu-kupu di pakaiannya, terkadang Sang-tae juga akan bermimpi tentang kupu-kupu yang ingin membunuhnya. Hal tersebutlah yang mendasari Sang-tae dan Gang-tae akan berpindah setiap musim semi tiba.

Moon Gang-tae sang kakak bekerja sebagai perawat rumah sakit jiwa bagian penanggung jawab bangsal psikiatri. Karena tuntutan sebagai wali tunggal sang kakak, dan pekerjaannya, Gang-tae selalu menahan emosinya. Hingga pada akhirnya mereka berdua bertemu dengan Ko Moon-yeong, penulis dongeng favorit Sang-tae yang ternyata juga memiliki gangguan kesehatan mental akibat tragedi yang terjadi pada keluarganya. Hal tersebut menjadikan Ko Mun-yeong sebagai individu yang anti-sosial dan arogan. Drama ini memperlihatkan bagaimana kesehatan mental para karakternya yang terjebak dalam trauma masa lalu mereka dapat diatasi.

Suatu hari, Gang-tae mengingat sebuah tulisan Oh Jae Wang, kepala rumah sakit jiwa Ok “Jika ingin mengatasi trauma, hadapi bukan hindari”. Itu sebabnya Gang-tae meminta bantuan kepada kepala rumah sakit untuk membantu merawat Sang-tae.

### 3. Rating *It's Okay To Not Be Okay*.

Berikut ranting yang didapatkan drama *It's Okay To Not Be Okay*., dengan ranting terendah pada episode 10 bagian satu, dan ranting tertinggi pada episode 16 bagian dua. Dengan jam penayangan yang sama, drama *It's Okay To Not Be Okay*. lebih lebih unggul dari drama lain.

Ep.	Bagian	Tanggal rilis perdana	Judul	Peringkat rata-rata	
				AGB Nielsen	
				Nasional	Seoul
1		20 Juni 2020	<i>Anak Lelaki yang Penuh Ketakutan</i>	6,093%	7,036%
2		21 Juni 2020	<i>Gadis Bersepatu Merah</i>	4,722%	5,474%
3		27 Juni 2020	<i>Penyihir Tidur</i>	5,940%	6,529%
4		28 Juni 2020	<i>Kisah Hidup Zombi</i>	4,962%	6,023%
5	1	4 Juli 2020	<i>Rapunzel: Kastel Terkutuk</i>	4,661%	5,285%
	2			5,248%	5,782%
6	1	5 Juli 2020	<i>Rahasia Janggut Biru</i>	5,056%	5,114%
	2			5,647%	5,748%
7	1	11 Juli	<i>Anjing Musim</i>	5,054%	5,434%

	2	2020	<i>Semi</i>	5,555%	5,753%
8	1	12 Juli	<i>Si Cantik dan Si Buruk Rupa</i>	4,744%	5,160%
	2	2020		5,634%	6,407%
9	1	18 Juli	<i>Raja Bertelinga Keledai</i>	4,995%	5,416%
	2	2020		5,814%	6,501%
10	1	19 Juli	<i>Penggembala dan Biri-biri</i>	4,212%	4,669%
	2	2020		5,481%	5,995%
11	1	25 Juli	<i>Itik Buruk Rupa</i>	4,552%	4,681%
	2	2020		5,681%	5,661%
12	1	26 Juli	<i>Romeo dan Juliet</i>	5,145%	5,597%
	2	2020		5,264%	6,108%
13	1	1 Agustus	<i>Ayah dari Kisah Dua Bersaudara</i>	4,794%	5,155%
	2	2020		5,696%	6,151%
14	1	2 Agustus	<i>Tangan dan Sang Monkfish</i>	5,403%	6,042%
	2	2020		5,947%	6,654%
15	1	8 Agustus	<i>Kisah Dua Lelaki Bersaudara</i>	5,567%	6,198%
	2			2020	6,492%
16	1	9 Agustus	<i>Mencari Jati Diri Sesungguhnya</i>	6,224%	7,296%
	2			2020	7,348%
<b>Rata-rata</b>				<b>5,425%</b>	<b>6,025%</b>

#### 4. Tanggapan Penonton Atas Drama *It's Okay To Not Be Okay*.

Clarín hayes, dalam channel youtubanya memaparkan bahwa drama *It's Okay To Not Be Okay*. memberi banyak pengetahuan tentang issue mental health. Bercerita tentang emosional healing para

tokohnya, dan basenya atau faudationnya drama ini tidak bercerita tentang ke uwuuan tapi menggambarkan mental health, sisi manusia yang jarang di tampilkan, perjalanan para kerakternya tentang emosional healing atas trauma yang mereka alami, ujar Clarin dalam opening youtubenanya. Clarin juga memaparkan life lesson mental health dari drakor its okay to not be okay, diantaranya:<sup>110</sup>

- a) Don't judge the book from it's cover

Kisah salah satu pasien rumah sakit jiwa Ok, yang dikenal sebagai anak dukun, dibalik kisahnya ternyata ia bukan anak dari seorang dukun, melainkan anak yang dibuang oleh keluarga kandung ke seorang dukun, kerena dinilai kerasukan makhluk gaib, (kesurupan).

- b) Jika kamu benar-benar mencintai seseorang, kamu harus rela lakuin yang terbaik. Walaupun artinya kamu harus melepaskan dia.

Kisah cinta Jung tae dan Lee ah-reum pasien rumah sakit yang menjalin cintanya dengan sembunyi-sembunyi karena peraturan rumah sakit tidak memperbolehkan pasiennya menjalin hubungan. Lee ah-reum yang kala itu menyarankan mereka untuk kabur karena takut ketahuan pihak rumah sakit, tetapi Jung tae menolaknya, karena ia sadar bahwa ia belum sembuh sepenuhnya.

- c) Kita harus berani speak up for your self

Kisah Kwon Ki-do anak seorang pejabat yang disembunikan karena dinilai aib keluarga, ia mengatakan bahwa *"I was the only stupid one in my*

---

<sup>110</sup> Clarin Hayes, *Drama Korea: It's Okay To Not Be Okay- mental Health Lesson*, 12January22, <https://youtu.be/LhgZuXc52jE>.

*family, but it's not my fault. I was just born a little dumb"* saat acara kampanye ayahnya berlangsung.

- d) Setiap orang memiliki mekanisme pertahanan jiwa yang berbeda dalam merespon suatu stressor atau kejadian yang traumatic

Kisah seorang Ibu yang anaknya meninggal setelah memberikannya shal mahal. Ia selalu mengatakan pada pasien lain bahwa anaknya masih hidup dan sedang menjalankan studynya di luar negeri, dan suaminya adalah seorang pejabat tinggi Korea Selatan. Atau kisah Kakek yang saat remaja adalah seorang feteran. Ia banyak membunuh anak-anak yang tidak berdosa dengan senapannya, akibatnya hingga ia tua ia bersembunyi di rumah sakit karena takut dengan bunyi-bunyi nyaring, misal gergaji mesin. Dua kisah yang berbeda dan dua mekanisme pertahanan jiwa yang berbeda pula (a) ada yang berkhayal agar dia terlihat baik-baik saja (b) ada yang menutup diri

- e) *Cofront your trauma*

Dalam buku dongeng Ko Moon-yeong yang berjudul "anak laki laki yang penuh ketakutan" memiliki pesan moral "Jangan lupakan kenangan buruk. Ingatlah dan hadapi jika tidak dihadapi kau akan menjadi anak kecil dengan jiwa yang tidak bertumbuh"

- f) *Happiness if fought for*

Kebahagiaan itu harus kita ciptakan, di cari dan didapatkan. Kebahagiaan itu dari diri kita sendiri.

- g) *It's okay to not be okay*

Namanya juga hidup tidak mungkin akan berjalan semulus jalan tol, pasti akan ada batu krikilnya. Jujur saja, dan *it's okay* untuk menjadi



berbeda seperti Sang-tae yang autis, Ko Moon-yeong ASPD (Anti Sosial Personal Disorder). Semakin cepat kita menerima keadaan kita, semakin cepat pula kita untuk pulih, untuk sembuh.

Gomawo tv juga memberi applause untuk acting dari Oh Jung-se atau Moon Sang-tae yang sangat bagus. Memerankan seorang anak berkebutuhan khusus yang memiliki trauma, dari gestur tubuhnya, pandangannya, lalu cara dia berbicara itu semua di lakukannya dengan sangat baik. Padahal dalam waktu yang sama ia juga memerankan drama a good detective. Gomawo tv juga memaparkan bahwa drama ini sangat cocok bagi mereka yang menyukai drama bergenre romantis, trailer, misteri.<sup>111</sup>

Drakor universe juga ikut memberikan tanggapannya, ia memaparkan bahwasannya drama it's okay to not be okay masih memaparkan kisah cinta seperti drama korea pada umumnya, tapi issue kesehatan mental yang menjadi topik besar dalam drama ini juga menjadi poin plus sehingga lebih menarik.<sup>112</sup>

Channel youtube Lockdown bro juga memberi ulasannya tentang drama *It's Okay To Not Be Okay*. Ia menjelaskan bahwa, "Human Healing Drama" adalah tema yang sering kali di mentions oleh Kim So-hyun aka Moon Gang-tae. Tiap episode berahir penulis akan memberi tahu bagaimana proses healing tiap karakter. Mulai dari pasien rumah sakit jiwa hingga tentu saja peran utamanya.

---

<sup>111</sup> GOMAWO TV, *FINAL Review Drama It's Okay to Not Be Okay*, 12 January 22, <https://youtu.be/EAlprpq9QGo>.

<sup>112</sup> drakor universe, *KISAH CINTA PSIKOPAT CANTIK DAN PERAWAT GANTENG | Alur Cerita It's Okay To Not Be Okay*, 12 January 22, <https://youtu.be/8KqUcjHGJSc>.

Channel youtube Lockdown bro mengatakan diawal episode sangat menikmati drama, apalagi tiap episode drama *It's Okay To Not Be Okay*. dikemas dengan tema dan judul dongeng dari Ko Moon-yeong, hal tersebut memberikan efek fresh, dan inspiratif, di ending pun penonton tetap terhibur dan suasana hatinya tetap happy. Meskipun ada beberapa part dalam drama yang belum terpecahkan sampai akhir drama, misal kenapa ibu Moon-yeong belum mati setelah jatuh dari lantai dua dan jasad nya dibuang ke danau. Pesan moral dari drama ini ialah:<sup>113</sup>

a) Tetap mencintai diri sendiri

Ucapan terakhir Sang-tae saat ingin meninggalkan Gang-tae dengan Moon-yeong di episode terakhir "*Kang tae is belong to kang tae*" sama halnya dengan Nam yuri yang pernah mengatakan pada Gang-tae saat di rumah sakit "jika kamu ingin membuat orang lain bahagia, kamu harus menemukan kebahagiaan dirimu sendiri dahulu"

b) Hadapi setiap beban dan permasalahan

"Kita akan menjadi anak kecil dengan jiwa yang tidak bertumbuh karena selalu menghindar dan lari dari masalah" salah satu quote buku dongeng Ko Moon-yeong.

c) Jangan judge orang lain

"Hanya mereka yang menderita yang mengerti tentang penderitaan" Oh Ji-wang, kepala rumah sakit jiwa Ok

d) Arti sebuah keluarga

---

<sup>113</sup> lockdown bro, *ENDING REVIEW IT'S OKAY TO NOT BE OKAY FINAL EPISODE 15 16 - ULASAN DRAMA KOREA - INDO*, 2022, accessed January 12, 2022, <https://youtu.be/kJVCsE4ohc4>.

Ucapan tanda terima kasih Sang-tae untuk ibu Yuri ia mengatakan bahwa "ibu Yuri adalah ibu palsu yang baik" karena Gang-tae, Sang-tae, bahkan Moon-yeong selalu diberi hidangan yang nikmat, meskipun Gang-tae pernah menyakiti Yuri, ibu Yuri tetap baik kepada Gang-tae. Itu mengajarkan bahwa ibu palsu atau ibu yang bukan ibu kandung kita dapat sebaik, dan setulus itu, sebaliknya ibu kandung ternyata ada yang belum sempurna itu. Adapula ucapan Gang-tae pada Moon-yeong, "semua wanita dapat melahirkan, tapi tidak semuanya bisa menjadi ibu yang baik"

## **B. Penyajian Data**

### **1. Gambaran Trauma Konseli Pada Film**

Cerita bermula ketika ibu Gang-tae dan Sang-tae dibunuh, satu satunya saksi mata hanyalah Sang-tae, bukanya memberitahu bagaimana ciri-ciri pembunuh kepada pihak berwajib Sang-tae hanya berkata bahwa kupu-kupu akan membunuhnya diiringi dengan tangis dan tubuh yang gemetar. Saat berada ditempat kejadian pun, Sang-tae terlalu takut untuk melihat wajah si pembunuh, ia hanya melihat ada bross kupu-kupu di pakaian yang dikenakan pembunuh.

Setelah kejadian tersebut kesehatan mental Sang-tae terganggu, ia akan lari terbirit-birit jika bertemu dengan seekor kupu-kupu atau bahkan saat Sang-tae bermimpi tentang kupu-kupu ia akan merasa akan sangat terancam dan akan mencari tempat persembunyian agar merasa aman.

Kala itu Sang-tae yang berada ditengah hutan sendirian, dan entah darimana datang segerombolan kupu-kupu yang terbang kearahnya, Sang-tae berlari karena ketakutan tapi kupu-kupu terus mengejarnya.

Tetapi Semuanya mimpi, Sang-tae yang berada ditengah hutan dan kupu-kupu tidak ada, itu hanya mimpi buruk Sang-tae. Tanpa pikir panjang Sang-tae segera bersembunyi didalam lemari pakaian karena ketakutannya, berusaha menenangkan dirinya sendiri dengan metode *Butterfly hug* (sebuah metode terapi bagi pasien trauma bagi mereka yang tidak bisa mengendalikan emosi, agar lebih tenang) yang selama ini diajarkan oleh Gang-tae. Gang-tae yang sebelumnya juga tidur disebalah Sang-tae terbangun dan cemas akan keadaan kakaknya yang tidak pernah membaik. Selalu menganggap kupu-kupu adalah moster yang akan membunuhnya.

Keesokan harinya Gang-tae dan Sang-tae bersiap untuk pindahan rumah, dua puluh taun telah berlalu, tetapi tiap musim semi tiba saat bunga mulai bermekaran dan kupu-kupu mulai muncul saat itulah mereka akan berkemas untuk pindah, mereka selalu lari dan menghindari dari kupu-kupu.

Kota Seongjin adalah kampung halaman sekaligus tujuan kepindahan mereka, sebenarnya Gang-tae takut untuk mengajak Sang-tae pindah ketempat itu, karena Kota Seongjin adalah tempat dimana ibu mereka dibunuh dengan kejam, dan sebab ketakutan terhadap kupu-kupu yang diderita Sang-tae. Tetapi setelah dirundingkan mereka setuju untuk pindah ke kampung halaman, Gang-tae juga telah mendapatkan pekerjaan baru disalah satu rumah sakit jiwa Kota Seongjin.

Tanpa disengaja, Gang-tae pernah memergoki Sang-tae menabung, tetapi saat ia bertanya darimana Sang-tae mendapatkan uang tersebut atau untuk apa ia menabung Sang-tae diam, mulanya tidak mau membocorkan apapun kepada adiknya. Tetapi sepersekian detik ia berubah pikiran, dan menceritakan

bahwa Sang-tae ingin membeli mobil kemah, karena ia tidak mau mendengar adiknya diomeli oleh ibu kos karena telat membayar, ia juga menjelaskan bahwa dengan mobil kemah dirinya dan Gang-tae tidak perlu perkemas, dan tiap kupu-kupu datang menyerang ia dan Gang-tae bisa kabur dengan segera.

Suatu hari Gang-tae meminta bantuan pada kepala rumah sakit untuk membantu mengatasi trauma yang diderita Sang-tae, Gang-tae meminta bantuan kepadanya karena pernah membaca tulisan kepala rumah sakit yang menyatakan bahwa, "jika ingin mengatasi trauma, hadapi bukan hindari" Gang-tae sadar bahwa ia dan Sang-tae selalu menghindar dan lari dari masalah yang ada.

## **2. Teknik Art Terapi Yang Digunakan**

Kala itu bimbingan pertemuan pertama, Oh Ji-wang dokter yang menangani Sang-tae mulanya hanya duduk memperhatikan Sang-tae, menit setelahnya, Oh Ji-wang menyebutkan satu jenis dinosaurus, dimana dinosaurus adalah hewan favorit Sang-tae. Dokter Oh dan Sang-tae akrab dengan cepat, bahkan Sang-tae tanpa segan menunjukkan beberapa buku gambarnya, meminjamkan topi lukis yang biasa ia pakai saat bekerja sebagai penggambar kalikatur, Sang-tae juga bersedia menggambar wajah dokter Oh dengan suka rela, dokter Oh mengatakan bahwa Sang-tae berbakat dalam bidang ini. Kemudian menyuruh Gang-tae, yang sedari tadi menunggu didepan ikut masuk kedalam ruangnya.

Setelah memasuki ruangan, Gang-tae menanyakan apakah saat sesi konseling berlangsung Sang-tae membahas tentang kupu-kupu, dan dokter Oh mengtakan tidak, mereka tidak membahas tentang kupu-kupu sama sekali. Dokter Oh berusaha menenangkan Gang-tae yang terlihat antara gelisah dan kecewa, ia juga mengatakan jangan terburu-buru karena ini masih pertemuan awal.

Masih pada pertemuan awal. Dokter Oh tiba-tiba memanggil Sang-tae yang sedang sibuk dengan buku gambarnya, dokter Oh ingin memperlihatkan pemandangan diluar rumah sakit dari balik jendela, ia mengatakan bahwa taman rumah sakit adalah kebanggaan dari RSJ Ok. Oleh sebabnya, dokter Oh ingin memindahkan pemandangan tersebut di dinding lobby rumah sakit. Sebelumnya Gang-tae ragu akan hal tersebut, tetapi dokter Oh mengatakan bahwa ini adalah resep yang bisa ia berikan pada Sang-tae. Berbanding terbalik dengan Gang-tae yang tampak ragu, Sang-tae terlihat begitu *excited* dengan tugas yang diberikan oleh dokter Oh. Setelah melakukan sesi konseling awal, Sang-tae membeli bahan dan alat untuk tugas yang diberikan dokter Oh.

Hari setelahnya, awal dimana Sang-tae akan memulai tugas melukisnya, Sang-tae terlihat begitu ragu warna apa yang harus dipakai sebagai pemula untuk lukisannya, dokter Oh yang memperhatikan itupun menasehatinya, "*semua permulaan memang sulit, tetapi setelah mengambil langkah pertama, semuanya menjadi lebih mudah.*" Dengan mengoleskan cat kedinding lalu menyerahkan kuas yang ia pegang kepada Sang-tae, "*sekarang saatnya pelukis handal untuk memulai aksinya*" ujarnya menyemangati.

Waktu terus berjalan, lukisan Sang-tae telah menunjukkan banyak bunga tetapi saat dokter Oh mengunjungi lukisan tersebut merasa ada yang janggal dan kurang. Kupu-kupu, "*kenapa tidak ada kupu-kupu sama sekali?*" tanya dokter Oh pada Sang-tae, "*padahal begitu banyak bunga, kalau ada bunga tentu harus ada kupu-kupu*" lanjutnya lagi. Dokter Oh mengira mungkin ini belum selesai dan pasti Sang-tae akan menggambarnya nanti. Tetapi tidak, Sang-tae menolak

mentah-mentah opini tersebut. Ia mengatakan bahwa tidak boleh ada kupu-kupu. Dokter Oh menjawab dengan ringan, *"kalau begitu aku akan mencoba menggambarnya"* dan lagi lagi Sang-tae menolak, kali ini lebih serius dengan membuang kuas yang telah dipegang dokter Oh sebelumnya.

Suatu hari ada seorang perawat yang menghampiri Sang-tae saat ia sibuk melukis, perawat mengatakan bahwa lukisan Sang-tae bagus dan menjadikan suasana rumah sakit lebih hidup. Lalu perawat menanyakan sejak kapan Sang-tae pandai menggambar, Sang-tae menjawab sejak ia lahir, Sang-tae tidak pernah belajar menggambar, *"menggambar adalah bakatku"* jawab Sang-tae kepada perawat. Saat perawat ingin meminta izin untuk menggambar disebelah Sang-tae, ia melarangnya. Terkadang Sang-tae memang sensi saat barangnya disentuh oleh orang asing.

Disaat tugas melukis di dinding rumah sakit hampir selesai, dokter Oh menghampiri Sang-tae. Kala itu Sang-tae juga menanyakan bagaimana upah yang sebelumnya dijanjikan kepadanya saat lukisan karyanya telah usai. Dokter Oh menjawab dengan tegas, bahwa ia tidak akan memberikan apapun kalau dalam tugasnya Sang-tae tidak menggambar kupu-kupu. Ditaman rumah sakit begitu banyak kupu-kupu yang berterbangan, mengapa tidak satu ekorpun yang Sang-tae gambar. Dokter Oh sebelumnya juga telah memberi tahu Sang-tae untuk menggambar sama persis seperti taman rumah sakit, bahkan dokter Oh menegaskan pada Sang-tae kalau karyanya belum usai. Sang-tae menjawab dengan ragu dan kepala yang tertunduk *"aku tidak menggambar kupu-kupu, dan aku juga tidak menyukai kupu-kupu"*. *"kalau begitu tidak perlu dilanjutkan, tidak perlu mendapat upah pula. Aku tidak suka kekurangan"* jawab dokter Oh



pada sang-tae. Ucapan dokter Oh membuat Sang-tae kesal, ia mengemasi alat dan bahan lukisnya karena menganggap dokter Oh telah ingkar janji dan berniat untuk tidak melanjutkan karyanya.

Dihalaman rumah sakit, Gang-tae bertanya kepada Sang-tae mengapa ia mengemasi semua alat lukisnya karena ia tahu bahwa lukisan Sang-tae belum usai, Sang-tae menjawab dengan acuh *“aku tak mau, aku tidak mau menggambar karena aku tak mau. Aku tak mau menggambar kupu-kupu”*. Pertanyaan yang sama berlanjut hingga keduanya sampai dirumah. Gang-tae masih ingin mendengar jawaban Sang-tae mengapa ia begitu kesal, mengapa ia mogok menggambar, mengapa ia tidak ingin mengunjungi rumah sakit, dan sangat sebal kepada dokter Oh. Karena terus didesak Sang-tae pun menjawab dengan kesal, *“dokter Oh penipu, ia pembohong, ia menjanjikan akan memberiku upah, tetapi ia mengingkarinya”*.

Keesokan harinya Sang-tae datang ke ruang kerja dokter Oh, melihat hal tersebut dokter Oh tersenyum ia kira Sang-tae tidak akan menemuinya kembali karena ucapannya kemarin. Ucapan pertama kali yang dilontarkan Sang-tae kepada dokter Oh adalah *“kau harus menepati janjimu, karena janji bukan seperti tissue bekas ingus. Itu tatakrama”* katanya dengan tegas. Dokter Oh tersemyum dan mulai menasehati Sang-tae untuk berhenti melarikan diri dari kupu-kupu, ia juga mengikut sertakan nama adiknya yang turut menderita karena selalu mengikuti Sang-tae kabur agar ia tersadar atas perilkunya selama ini. Lagi, jawaban Sang-tae selalu sama bahwa ia takut dan membenci kupu-kupu. Dokter Oh tersenyum atas jawaban yang diberikan Sang-tae, setelahnya ia menawarkan apakah Sang-tae ingin



mendengarkan sesuatu yang menarik, Sang-tae menoleh dan menjawab iya dengan cepat.

Dokter Oh menjelaskan dengan sabar kepada Sang-tae bahwa sebenarnya kupu-kupu dalam bahasa Yunani Kuno adalah psyche. Yang berarti melambangkan penyembuhan. Dokter Oh melanjutkan, dibandingkan kupu-kupu yang menakutkan, lebih banyak kupu-kupu baik yang menyembuhkan. Oleh sebabnya, jangan terburu-buru mari kita coba hadapi secara perlahan. Dengan begitu, suatu hari nanti akan ada kupu-kupu yang beterbangan dilukiskan mu. Sang-tae yang sedari tadi mendengarkan mencoba memahami dan mamantapkan hatinya, disusul dengan tepukan hangat dokter Oh sebagai bentuk penyemangat dan dukungan.

Setelahnya sampai dirumah, Sang-tae menceritakan tentang apa yang telah ia dengar dari dokter Oh kepada Gang-tae. Ia juga mengatakan bahwa *"kupu-kupu harus dihadapi, tidak boleh kabur"* dan Gang-tae bertanya, *"apakah kakak yakin bisa menghadapinya?"*. Sang-tae terdiam hingga beberapa detik ragu untuk menjawab bahwa ia sebenarnya masih takut. Tetapi pagi harinya, sebelum Sang-tae berangkat untuk jadwal konseling ia bertanya kepada Gang-tae, *"bagaimana jika kupu-kupu datang lagi? Kita harus pindah lagi?"* Gang-tae menjawab dengan penuh keyakinan, *"kakak, ayo mulai sekarang jangan kabur lagi, kakak tahu kan kalau aku pandai berkelahi"*. Sang-tae menjawab dengan tak kalah yakin bahwa adiknya pandai dalam berkelahi, adiknya adalah pemilik sabuk merah taekwondo. Ia juga ingat dulu adiknya pernah menendang orang-orang yang menggangukannya. Gang-tae tersenyum dan mengatakan *"mulai sekarang, jika kakak ketakutan, sembunyi saja dibelakang ku."* Tetapi Sang-tae menolak karena ia adalah kakak dan seharusnya dia lah yang melindungi

Gang-tae bukan malah sebaliknya. Jika ia melakukan hal tersebut ia akan menjadi pecundang. Gang-tae menjawab dengan penuh pengertian bahwa selama ini ia juga bersembunyi dibelakang kakaknya, jadi sesekali Sang-tae juga bisa mengandalkannya.

Saat perjalanan menuju rumah sakit, Sang-tae bertemu salah seorang pasien rumah sakit yang diberi izin untuk pergi keluar selama beberapa waktu. Mereka mulai membahas lukisan Sang-tae yang hampir selesai dan cerita Sang-tae tentang tidak mau menggambar kupu-kupu. Pasien itupun faham bagaimana situasi yang dihadapi Sang-tae saat ini, ia mulai menceritakan pengalamannya. Ia mengatakan *"jika terjebak di masa lalu, selamanya tidak akan pernah bisa keluar, karena pintunya tidak terlihat"*.

Disaat yang bersamaan Sang-tae juga ingat tentang pesan tersurat yang pernah ia baca pada buku dongeng favoritnya *"jangan lupakan semua itu, ingatlah dan hadapi. Jika tidak dihadapi kau hanya selalu menjadi anak kecil dengan jiwa yang tak bertumbuh"*. Sang-tae datang kepada dokter Oh dan menceritakan semua yang ia temui saat perjalanan menuju ke rumah sakit. Sang-tae mengatakan dengan sungguh-sungguh bahwa ia bukan akan kecil, ia orang dewasa. Dan mulai sekarang ia tidak akan kabur dari kupu-kupu. Sebelumnya Dokter Oh juga telah memanggil Gang-tae untuk ikut mendengarkan cerita Sang-tae, Dokter Oh memuji keberanian Sang-tae karena telah berniat untuk menghadapi kupu-kupu.

Selanjutnya dokter Oh mulai menanyakan hal yang serius pada Sang-tae. Apakah sekarang Sang-tae bisa menceritakan kejadian pada malam itu, malam dimana ibunya dibunuh. Sang-tae diam beberapa detik, namun selanjutnya mengatakan iya tanpa ragu. Sang-tae mulai menceritakan pada dokter Oh dan juga Gang-tae, mulai

dari ibunya yang mulai bekerja lembur hingga menyuruhnya pulang dengang Gang-tae, ia meninggalkan ibunya sendirian karena mengejar kucing jalanan. Sampai dimana Sang-tae melihat ibunya dibunuh dengan kejam, Sang-tae takut hingga ia tidak mampu melihat bagaimana wajah si pembunuh Sang-tae hanya melihat ada bross kupu-kupu di bajunya. Sang-tae juga ingat dengan detail bagaimana bentuk kupu-kupu yang ia maksud.

Sang-tae mulai berlatih menggambar kupu-kupu sedikit demi sedikit di buku sketsa miliknya. Tetapi saat Sang-tae mulai menyelesaikan misinya, bayangan kupu-kupu dari masa lalunya datang dan membuat ketakutan Sang-tae muncul kembali kepermukaan. Sang-tae bersembunyi dibawah meja karena hal tersebut. Ia menilai bahwasanya kupu-kupu yang membunuh ibunya kembali mengejanya, Gang-tae memberi pengertian dengan begitu sabar bahwa kupu-kupu yang ia temui barusan dengan kupu-kupu yang membunuh ibu mereka berdua berbeda, Gang-tae juga mulai mengungkit masalah janji Sang-tae bahwa ia tidak akan lari dari kupu-kupu lagi. Berkat kesabaran dan bujukan Gang-tae Sang-tae mau keluar dari persembunyiannya dibawah meja. Tetapi setelahnya, Sang-tae mengatakan kepada Gang-tae bahwa kepalanya masih sedikit sakit apabila bertemu kupu-kupu. Ia bisa melawan kupu-kupu apabila Gang-tae sedikit membantu.

Sang-tae terus berlatih menggambar kupu-kupu dalam buku sketsa miliknya, sampai akhirnya ia mampu menyelesaikan sketsa kupu-kupu yang cantik. Karena telah berhasil menggambar di buku sketsanya, Sang-tae melanjutkan di mural rumah sakit hingga akhirnya dinding rumah sakit itu begitu indah dengan bunga dan kupu-kupu yang beterbangan

## C. Pembahasan

### 1. Pembahasan Teoritik

Pada bab dua penulis telah banyak menjabarkan tentang apa yang dimaksud dengan trauma dan *Art Therapy*, dibagian ini penulis akan mencocokkan antara teori para tokoh yang sempat dijelaskan sebelumnya dengan yang ada pada drama *It's Okay To Not Be Okay*.

Sang-tae dinyatakan mengidap trauma<sup>114</sup> setelah melihat ibunya dibunuh secara mengerikan secara langsung. Ada beberapa gejala yang tampak pada diri Sang-tae seperti, sering mimpi buruk, Sang-tae terkadang memimpikan ia yang dikejar oleh segerombolan kupu-kupu yang dinilai akan membunuhnya. Gejala yang kedua mencari tempat aman dimana dirinya berada, setiap setelah mimpi buruknya tiba, Sang-tae akan berlari mengurung dirinya dilemari pakaian. Dan keesokan harinya ia dan adik akan berkemas untuk pindah rumah karena ketakutannya. Gejala yang ketiga takut ketika melihat, mendengar, merasakan sesuatu yang mengingatkan saat kejadian trauma berlangsung, ketakutan Sang-tae akan kupu-kupu karena si pembunuh yang memakai aksesoris kupu-kupu dipakaiannya, itulah sebabnya saat Sang-tae menjumpai kupu-kupu ia akan berlari terbirit-birit, dan saat musim semi tiba saat kupu-kupu mulai berterbangan itulah dimana Sang-tae akan mulai memimpikan kupu-kupu.<sup>115</sup>

Selain gejala yang tampak pada diri Sang-tae, ada beberapa gejala lain seperti, korban yang menjadi lebih pendiam, enggan bergaul dengan teman yang lain, lebih

---

<sup>114</sup> David R. Strauser et al., "Trauma Symptoms: Relationship with Career Thoughts, Vocational Identity, and Developmental Work Personality," *The Career Development Quarterly* 54, no. 4 (2006): 346

<sup>115</sup> Julaha, "Peran Pembimbing Konseling Islam Dalam Menangulangi Konflik, Stres, Trauma Dan Frustrasi."

aggressive, cepat marah, takut ditinggal sendiri atau tidur sendiri meskipun diwaktu yang singkat, memeraakan seolah ia adalah korban, pesimis, dan hilangnya ambisi untuk bertahan hidup.<sup>116</sup>

Dilihat dari jenis dan sifatnya, trauma yang diderita Sang-tae termasuk trauma psikologis<sup>117</sup>, adapun beberapa jenis trauma yang lain seperti trauma neurosis yang disebabkan karena pukulan keras dikepala misalnya, atau trauma psikologis yang disebabkan oleh keadaan fisik individu seperti kelumpuhan, amputasi dan lain seterusnya, dan yang terakhir ada trauma diseases yang bisa terjadi karena individu mendapatkan teror anacam, bullying atau sejenisnya.<sup>118</sup>

Alasan terapis menggunakan *Art Therapy* sebagai metode penyembuhan bagi Sang-tae karena, Sang-tae menyukai apapun yang berbau melukis dan menggambar, hal ini akan mempermudah terapis untuk melakukan aksinya, dan klien juga akan nyaman saat melakukan sesi terapinya. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Agus Riyadi yang menyatakan bahwa strategi pemberian bantuan atau intervensi perlu memperhatikan karakter unik dan kesukaan konseli.<sup>119</sup>

Selain alasan tersebut *Art Therapy* dipilih untuk membantu terapis mendapatkan pengertian diri atau tekanan yang dialami klien,<sup>120</sup> awal mula dokter oh

---

<sup>116</sup> Ibid.

<sup>117</sup> Dasril, "Peranan Zikir Dalam Menghadapi Trauma Yang Dialami Korban Gempa," *PROCEEDING IAIN Batusangkar* 1, no. 1 (2017): 107

<sup>118</sup> Ibid.

<sup>119</sup> Riyadi, "Dakwah Terhadap Pasien (Telaah Terhadap Model Dakwah Melalui Sistem Layanan Bimbingan Rohani Islam Di Rumah Sakit)."

<sup>120</sup> Freez Amos and Mohd Zahuri Khairani, "Seni Sebagai Terapi Pelukis Melalui Karya Catan Kontemporeri Malaysia: Kajian Rintis," *Journal of Applied Arts* 2, no. 1 (2020): 146

mengetahui bahwa Sang-tae bermasalah dengan kupu-kupu adalah saat ia menyuruh Sang-tae menggambarnya akan tetapi Sang-tae menolak dengan alasan Sang-tae tidak menyukai kupu-kupu. Art therapy juga dinilai mampu untuk mengembangkan makna hidup, mengendalikan emosi, merawat trauma, hingga menumbuhkan kebahagiaan sehari-hari,<sup>121</sup> hal tersebut terbukti dengan keberhasilan Sang-tae melawan traumanya, pada episode terakhir diperlihatkan bagaimana kebahagiaan sehari-hari Sang-tae, meskipun begitu untuk pengendalian emosi Sang-tae belum sepenuhnya mampu untuk mengontrolnya. Manfaat lain dari *Art Therapy* juga dapat menjadi media peluap emosi, menurunkan nilai stres, sampai mengubah suasana hati.<sup>122</sup>

*Art Therapy* yang digunakan untuk penyembuhan Sang-tae merupakan jenis *Art Therapy* menggambar melukis, namun perlu ditekankan bahwa tujuan therapy ini bukanlah untuk mempertajam bakat seorang seniman, atau mencintaptakan sebuah mahakarya yang artistik, melainkan untuk membantu klien agar lebih nyaman dengan dirinya sendiri.<sup>123</sup> Sebagaimana yang dilakukan dokter Oh pada Sang-tae yang memberikan pengertian bahwasannya kupu-kupu itu baik, dan dalam bahasa Yunani Kuno kupu-kupu dilambangkan sebagai bentuk penyembuhan, dengan pernyataan yang demikian Sang-tae akan merasa bahwa tidak semua kupu-kupu akan berbuat jahat kepadanya, mungkin kupu-kupu yang ia temui dahulu memang jahat, tapi pasti ada banyak kupu-kupu baik di sekitar Sang-tae, dengan pernyataan itu pula

---

<sup>121</sup> Malchiodi, "Art Therapy and the Brain."

<sup>122</sup> Malchiodi, "Art Therapy."

<sup>123</sup> Anoviyanti, "Terapi Seni Melalui Melukis pada Pasien Skizofrenia dan Ketergantungan Narkoba."

Sang-tae bisa merasa sedikit lebih lega. Sama halnya dengan yang dipaparkan oleh Monty dan teman-temannya bahwa terapi ini juga mampu membuat individu berdamai dengan trauma masa lalu.<sup>124</sup>

Cara dokter Oh menerapkan *Art Therapy* pada Sang-tae mulanya memberi pengertian dengan sabar, memberi banyak motivasi juga, setelah Sang-tae mengerti dan paham apa yang dokter Oh maksud, Sang-tae dengan inisiatifnya sendiri memberanikan diri untuk melawan traumanya, ia mulai mencoba menggambar sketsa kupu-kupu pada buku sketsanya, mulanya hanya sayap yang seteh jadi dan dicoret-coret, tetapi setelah terus berlatih ia mampu untuk menyelesaikan tuntas gambar kupu-kupu yang cantik. Setelah berhasil pada sketsa Sang-tae melanjutkannya pada dinding rumah sakit, dan mural Sang-tae pun selesai. ladang bunga yang indah dan banyak kupu-kupu yang berterbangan.<sup>125</sup>

Selain terapi melukis menggambar yang dipakai Sang-tae, ada pula musik terapi yang dalam praktiknya tidak memerlukan kerja otak terlalu berat, hal itu pula yang membuat masyarakat dapat menerima terapi ini dengan baik, manfaat terapi ini seperti menurunkan rasa nyeri, membantu individu yang memiliki masalah emosional, sampai melahirkan suasana hati yang menyenangkan.<sup>126</sup> Selanjutnya ada terapi sastra, yang mampu meningkatkan fokus klien, mengutarakan emosi

---

<sup>124</sup> Satiadarma, Subroto, and Wati, "PENGEMBANGAN PROGRAM TERAPI SENI UNTUK MENGURANGI SIMTOM DEPRESI SEBAGAI REKOMENDASI PEMULIHAN PASCA BENCANA ALAM DI INDONESIA."

<sup>125</sup> Shokiyah and Syamsiar, "TERAPI MELUKIS UNTUK MEMBANTU MENURUNKAN DEPRESI PADA REMAJA."

<sup>126</sup> Guli and Dani, "Kekuatan Musik Religi."



dan imajinasi, hingga membuat individu lebih santai.<sup>127</sup> Dance terapi dinilai mampu sebagai penghilang rasa nyeri pada penderita kanker atau pemulihan pasca operasi.<sup>128</sup> Dan yang terakhir ada drama terapi yang mampu meningkatkan keahlian bahasa, gerak tubuh, interaksi sosial, kerja kelompok, hingga kepercayaan diri.<sup>129</sup>

Selain terapi melukis menggambar yang mampu untuk metode penyembuhan trauma seperti Sang-tae, penulis juga ingin memaparkan bagaimana jika terapi melukis menggambar sebagai metode penyembuhan bagi beberapa permasalahan. Seperti misalnya perubahan tanda gejala halusinasi menggunakan terapi menggambar pada pasien gangguan jiwa, yang dilakukan oleh Fatimah dan temanya. Hasil penelitian menyatakan bahwa menggambar mampu untuk mengurangi tanda gejala yang tampak pada pasien. Kegiatan menggambar mampu mengurangi hubungan pasien dengan dunianya sendiri, hingga mengambil alih halusinasi yang dialami klien.<sup>130</sup>

Penelitian lain juga ditulis oleh Jordiono, ia memaparkan bahwa terapi menggambar mampu mengembangkan motorik halus pada anak autisme, ia juga merekomendasikan terapi ini pada sekolah luar biasa ditemat untuk dijadikan terapi bagi anak autisme agar

---

<sup>127</sup> Ibid.

<sup>128</sup> Rahmawati, Wibowo, and Lestari, "Menari Sebagai Media Dance Movement Therapy (DMT)."

<sup>129</sup> Sholihah, "Kajian Teoritis Penggunaan Art Therapy Dalam Pelaksanaan Layanan Bimbingan Dan Konseling Di SMK."

<sup>130</sup> Aty Nurillawaty Fatimah and Diah Sukaesti Yusrini, "LITERATURE REVIEW: TERAPI OKUPASI MENGGAMBAR TERHADAP PERUBAHAN TANDA DAN GEJALA HALUSINASI PADA PASIEN DENGAN GANGGUAN JIWA," *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka* 1, no. 1 (2021): 100.



mereka mampu mengembangkan motorik halusny.<sup>131</sup> Fauziyyah juga menjelaskan dalam risetnya bahwa menggambar dan melukis termasuk terapi yang paling efektif untuk menyalurkan emosi anak.<sup>132</sup>

## 2. Pembahasan Keislaman

Seperti yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya bahwa trauma ialah suatu peristiwa yang dialami individu yang dapat menimbulkan luka psikis, fisik atau bahkan jasmani. Jika dilihat dari sudut pandang islam, beberapa penelitian menyebutkan zikir dan do'a sanggup mempercepat pemulihan, juga menangani dan meminimalisir trauma. Dadang Hawari mengungkapkan bahwasanya, zikir dan doa ialah bentuk keyakinan seseorang terhadap agamanya. Dan dipandang dari sudut psikologis, dzikir dan do'a dinilai memiliki unsur psikoterapeutik yang kuat karena memiliki kekuatan kerohanian/spiritual yang meningkatkan self confidence (rasa percaya diri) dan optimisme.<sup>133</sup>

Do'a hamba yang ditimpa penyakit termasuk do'a yang utamakan oleh Allah, dan peluang ijabahnya sangat tinggi. Rasulullah pernah bersabda, kemakbulan do'a orang yang ditimpa penyakit setara dengan do'a para malaikat.<sup>134</sup> Pada hakikatnya, saat do'a diutarakan kepada penguasa alam dengan khusus maka akan diijabah, seperti firmanNya dalam Q.S Al-Baqarah 186.

---

<sup>131</sup> Titik Suerni, "Pengaruh Terapi Okupasi Menggambar Terhadap Kemampuan Motorik Halus Anak Autis Di Slb Negeri Semarang," *Karya Ilmiah* (2016).

<sup>132</sup> Fauziyyah, Ifdil, and Putri, "Art Therapy Sebagai Penyaluran Emosi Anak."

<sup>133</sup> Dadang Hawari, "Doa Dan Zikir Sebagai Pelengkap Terapi Medis" (1999).

<sup>134</sup> Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Terapi Penyakit Hati* (Qisthi Press, 2016).

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

Artinya: Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah), bahwasanya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdo'a apabila ia memohon kepada-Ku, maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintahKu) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran

Selain dzikir dan do'a terapi al-Qur'an atau *Qur'anic healing* dinilai mampu menangani penyakit jasmani dan rohani.<sup>135</sup> Sedari awal al-Qur'an dinilai sebagai obat dan puncak sugesti semua jenis penyakit.<sup>136</sup>

Selain gejala dan penyebab trauma psikologis yang telah dipaparkan sebelumnya, rendahnya iman manusia juga mempengaruhi trauma bagi individu. Riset yang dilakukan oleh Dasril menyatakan bahwa berdzikir sangat dibutuhkan untuk menangani kondisi trauma. Pendekatan dzikir dinilai mampu untuk menangani jiwa individu sehingga lebih tenang menghadapi kenyataan. Hal yang juga sejalan dengan firman Allah yang menyatakan bahwa hanya berdzikir kepada Allah maka jiwa akan menjadi tenang.<sup>137</sup>

Dinilai mampu memicu penyembuhan juga termasuk mengobati dan mengurangi trauma, do'a dan dzikir

<sup>135</sup> Perdana Akhmad, "Ruqyah Syar'iyah VS Ruqyah Gadungan (Syirkiyah)," *Jogjakarta: Quranic Media Pustaka* (2013).

<sup>136</sup> Rohtih and Mahmud, "QURANIC HEALING PADA TRAUMA PEREMPUAN KORBAN BOM TERORIS RUSUNAWA WONOCOLO SIDOARJO."

<sup>137</sup> Dasril, "Peranan Zikir Dalam Menghadapi Trauma Yang Dialami Korban Gempa."

menarik perhatian para dokter. dikarenakan terbukti 212 riset yang dikerjakan para ahli menyatakan 75% memaparkan bawasannya komitmen agama (doa dan dzikir) memperlihatkan pengaruh positif pada klien. Sejalan dengan itu, psikeater Dadang Hawari memaparkan jika dilihat dari kacamata kejiwaan, doa dan dzikir memiliki unsur psikoraupetik yang mendalam karena memiliki kekuatan kerohanian atau sipiritual yang membangkitkan rasa optimisme dan percaya dri atas kesembuhannya.<sup>138</sup>

Studi yang dilakukan oleh Wiwin dan Amir pada kasus trauma korban bom teroris dengan menggunakan metode quranic healing juga dinyatakan berhasil. Meskipun gejala trauma yang dirasakan tidak berkurang secara langsung, namun transformasi perilaku sebelum dan sesudah quranic healing memperlihatkan hasil yang positif.<sup>139</sup>

Adapun macam-macam islamic *Art Therapy*, seperti terapi murrotal Al-Qur'an, terapi musik islami, terapi seni menggambar islami.

a. Terapi Murrotal Al-Qur'an

Terapi murrotal Al-Qur'an dapat memberikan dampak relaksasi, terapeutaetik, ketenangan dan kenyamanan bagi mereka yang membaca ataupun mendengarkannya.<sup>140</sup>

b. Terapi Musik Islami

---

<sup>138</sup> syarif, "Peran Doa Dan Dzikir Dalam Menghadapi Trauma."

<sup>139</sup> Wiwin Ainis Rohtih and Amir Mahmud, "Quranic Healing Pada Trauma Perempuan Korban Bom Teroris Rusunawa Wonocolo Sidoarjo" 5 (2021): 17.

<sup>140</sup> Syafrianto Tambunan, "Seni Islam Terapi Murattal Alquran Sebagai Pendekatan Konseling Untuk Mengatasi Kecemasan," *Al-Mishbah: Jurnal Ilmu Dakwah dan Komunikasi* 14, no. 1 (2018): 75–89.

Terapi musik islami dapat membantu individu mengarah pada perasaan tenang, damai, kesadaran rohani yang kuat. Tak hanya itu, musik islami juga dapat melepaskan dan mengatasi rasa nyeri dan sakit. Dalam penerapan terapi ini keserasian antara lirik atau syair dengan permasalahan klien perlu diperhatikan. Agar tujuan terapi tercapai maka, lirik atau syair juga seharusnya dapat menjadikan klien lebih nyaman, tenang dan tidak menghukum.<sup>141</sup>

c. Terapi Seni Menggambar Islami

Pada dasarnya terapi seni menggambar islami ini sama seperti terapi menggambar melukis yang sebelumnya dibahas pada bab dua, tetapi pada terapi seni ini akan disisipkan nilai-nilai keislaman sesuai dengan judulnya, misalnya seperti menggambar kaligrafi. Tak jauh berbeda pula, manfaat dari terapi menggambar islami dapat meredakan emosi, mengurangi permasalahan, dan meningkatkan kesadaran diri.<sup>142</sup>

Calligraphy therapy (terapi kaligrafi) mulanya dikemukakan oleh Hanry Kao yang berprofesi sebagai profesor psikologi, kaligrafer, dan pencetus International Society of Calligraphy Therapy. Pada umumnya tata cara penerapan terapi kaligrafi tidak banyak berbeda dengan penerapan terapi seni yang lain, yakni fleksibel, menyesuaikan keadaan klien dan terapis pada posisinya

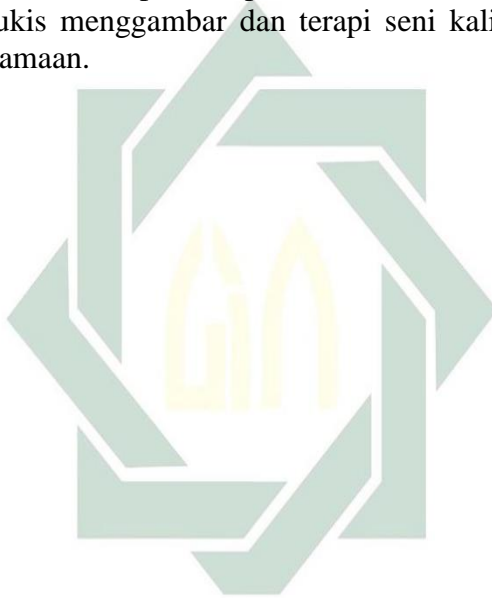
---

<sup>141</sup> dedi Prasetyo, Abu Bakar, And Nurbaity Bustamam, "Terapi Musik Untuk Mengurangi Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Sma Negeri 5 Banda Aceh," *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling* 3, no. 3 (2018).

<sup>142</sup> Hidayah, "Pengaruh Terapi Seni Terhadap Konsep Diri Anak."

membiarkan klien mengekspresikan dan menyalurkan emosinya.<sup>143</sup>

Sebagai bagian dari terapi seni (art therapy), terapi seni kaligrafi Islami berusaha memfasilitasi konseli untuk bisa mengungkapkan perasaan-perasaan yang terpendam dalam diri konseli. Selain itu, terapi ini juga berperan untuk meningkatkan kepercayaan dan penghargaan terhadap diri konseli.<sup>144</sup> Dari sini kita tahu, bahwa tujuan, fungsi, serta proses pelaksanaan antra *art therapy* melukis menggambar dan terapi seni kaligrafi memiliki persamaan.



---

<sup>143</sup> Henry SR Kao, “Calligraphy Therapy: A Complementary Approach to Psychotherapy,” *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy* 1, no. 1 (2010): 55–66.

<sup>144</sup> Lukman Fahmi, “Konseling Ekologi” (Surabaya: UINSA Press, 2014).

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berlanskan hasil pengamatan tentang *Art Therapy* bagi penanganan trauma dalam serial drama korea *It's Okay To Not Be Okay.*, menghasilkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Gejala trauma yang tampak pada Sang-tae seperti seringnya mimpi buruk, setelah tragedi tewasnya sang ibu, Sang-tae sering memimpikan kejadian dimana dirinya menjadi buronan si pembunuh. Sang-tae juga akan mencari tempat persembunyian yang aman bagi dirinya sendiri saat ia merasa terancam, terkadang ia juga akan berteriak dengan histeris saat kejadian tersebut terjadi secara tiba-tiba, Sang-tae akan berhenti berteriak saat ada kain yang menutupi kepalanya. Hal yang membuat Sang-tae merasa sangat terancam apabila ia melihat kupu-kupu, mengapa kupu-kupu karena si pembunuh memakai aksesoris kupu-kupu pada saat kejadian,
2. Teknik art therapy yang digunakan adalah teknik melukis dan menggambar. Pemilihan teknik didasari karena hobi dan kegemaran Sang-tae terhadap seni lukis dan gambar. Hal tersebut akan berdampak pada nyamanya klien saat melaksanakan terapi, dan juga mempermudah konselor saat menjalankan aksinya. Namun meskipun demikian, perlu ditekankan bahwa tujuan therapy ini bukanlah untuk mempertajam bakat sang-tae dalam bidang seni, atau mencintaptakan sebuah mahakarya yang artistik, melainkan untuk membantu Sang-tae agar lebih nyaman dengan dirinya sendiri.

## B. Saran

Berlandaskan hasil pengamatan yang telah dilakukan penulis, maka penulis akan memberikan saran kepada

### 1. Peneliti selanjutnya

Penulis memahami tentang *ending* penelitian yang kurang sempurna, maka darinya, penulis berharap pada penelitian selanjutnya untuk lebih meninjau tentang pengaplikasian *Art Therapy* pada penderita trauma dalam serial drama, dengan begitu akan ada dobrakan baru bahwa serial drama bukan hanya tentang kisah romance yang akan membuang buang waktu saat di tonton, tetapi akan ada pandangan bahwa serial drama mampu sebagai bahan ajar untuk mempelajari atau menangani sebuah problem.

### 2. Pembaca

Teruntuk para pembaca, andaikata menjumpai kekeliruan atau kesalahan dalam penelitian ini, hal demikian adalah asli kelalaian dari peneliti. Maka darinya, para pembaca diharapkan untuk mampu menyempurnakan refrensi yang berkaitan dengan penelitian sejenis ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aiyuda, Nurul. "Art Therapy." *Nathiqiyah* 2, no. 1 (2019).
- Akhmad, Perdana. "Ruqyah Syar'iyah VS Ruqyah Gadungan (Syirkiiyah)." *Jogjakarta: Quranic Media Pustaka* (2013).
- Al-Jauziyyah, Ibnul Qayyim. *Terapi Penyakit Hati*. Qisthi Press, 2016.
- Amos, Freez, and Mohd Zahuri Khairani. "Seni Sebagai Terapi Pelukis Melalui Karya Catan Kontemporari Malaysia: Kajian Rintis." *Journal of Applied Arts* 2, no. 1 (2020): 146–150.
- Anoviyanti, Sarie Rahma. "Terapi Seni Melalui Melukis pada Pasien Skizofrenia dan Ketergantungan Narkoba." *ITB J. Vis. Art & Des.* 2 (2008): 72–84.
- Arviani, Heidy, Natasya Candraditya Subardja, and Jessica Charisma Perdana. "Mental Healing in Korean Drama "It's Okay to Not Be Okay." *JOSAR (Journal of Students Academic Research)* 7, no. 1 (2021): 32–44.
- Ashofa, Nur Hamid. "TERAPI REALITAS UNTUK MENANGANI TRAUMA (POST TRAUMATIC STRESS DISORDER) PADA KORBAN BULLYING DI BALAI PERLINDUNGAN DAN REHABILITASI SOSIAL WANITA YOGYAKARTA." *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 16, no. 1 (2019): 86–99.
- Bradt, Joke, Minjung Shim, and Sherry W. Goodill. "Dance/Movement Therapy for Improving



Psychological and Physical Outcomes in Cancer Patients.” *Cochrane Database of Systematic Reviews*, no. 1 (2015).

bro, lockdown. *ENDING REVIEW IT'S OKAY TO NOT BE OKAY FINAL EPISODE 15 16 - ULASAN DRAMA KOREA - INDO*, 2022. Accessed January 12, 2022. <https://youtu.be/kJVCsE4ohc4>.

Chaplin, James P. “Kamus Lengkap Psikologi. Jakarta.” Rajawali Press, 1993.

Chapman, Linda, Diane Morabito, Chris Ladakakos, Herbert Schreier, and M. Margaret Knudson. “The Effectiveness of Art Therapy Interventions in Reducing Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) Symptoms in Pediatric Trauma Patients.” *Art Therapy* 18, no. 2 (2001): 100–104.

Danim, Sudarwan. “Menjadi Peneliti Kualitatif.” Bandung: pustaka setia, 2002.

Darmiyati Zuchdi, Ed D., and Wiwiek Afifah. *Analisis Konten Etnografi & Grounded Theory, Dan Hermeneutika Dalam Penelitian*. Vol. 314. Bumi Aksara, 2021.

Dasril, Dasril. “Peranan Zikir Dalam Menghadapi Trauma Yang Dialami Korban Gempa.” *PROCEEDING IAIN Batusangkar* 1, no. 1 (2017): 107–113.

eaJ. “Eaj Profil Instagram,” September 22, 2020. [https://www.instagram.com/eajpark/?utm\\_medium=copy\\_link](https://www.instagram.com/eajpark/?utm_medium=copy_link).

- Eaton, Leslie G., Kimberly L. Doherty, and Rebekah M. Widrick. "A Review of Research and Methods Used to Establish Art Therapy as an Effective Treatment Method for Traumatized Children." *The Arts in Psychotherapy* 34, no. 3 (2007): 256–262.
- Elkins, David E., Kay Stovall, and Cathy A. Malchiodi. "American Art Therapy Association, Inc.: 2001-2002 Membership Survey Report." *Art Therapy* 20, no. 1 (2003): 28–34.
- Fahmi, Lukman. "Konseling Ekologi." Surabaya: UINSA Press, 2014.
- Fatihah, Aty Nurillawaty, and Diah Sukaesti Yusrini. "LITERATURE REVIEW: TERAPI OKUPASI MENGGAMBAR TERHADAP PERUBAHAN TANDA DAN GEJALA HALUSINASI PADA PASIEN DENGAN GANGGUAN JIWA." *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka* 1, no. 1 (2021): 93–101.
- Fauziyyah, Siti Azizi, Ifdil Ifdil, and Yola Eka Putri. "Art Therapy Sebagai Penyaluran Emosi Anak." *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling* 5, no. 3 (2020): 109–114.
- Febriyanti, Lia Lutfiana. "Pengembangan Modul Terapi Seni Kaligrafi Islami Untuk Meningkatkan Konsep Diri Seorang Remaja Di Desa Karangdowo Sumberrejo Bojonegoro." PhD Thesis, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018.
- Furman, Rich. "Poetry Therapy and Existential Practice." *The Arts in Psychotherapy* (2003).

- Goleman, Daniel, and T. Hermaya. "Emotional Intelligence (Kecerdasan Emosional): Mengapa EI Lebih Penting Daripada IQ" (2002).
- Guli, Indri, and Indriyani R. Dani. "Kekuatan Musik Religi." *Elex Media Komputindo* (2010).
- Gunawan, Iwan D. "Teknik Terapi Dan Motivasi Diri." *Bekasi: Pengembangan Diri Bermutu* (n.d.).
- Hasanah, Hasyim. "Teknik-Teknik Observasi (Sebuah Alternatif Metode Pengumpulan Data Kualitatif Ilmu-Ilmu Sosial)." *At-Taqaddum* 8, no. 1 (2017): 21–46.
- Hawari, Dadang. "Doa Dan Zikir Sebagai Pelengkap Terapi Medis" (1999).
- Hayes, Clarin. *Drama Korea: It's Okay To Not Be Okay-mental Health Lesson*, 12January22. <https://youtu.be/LhgZuXc52jE>.
- Hidayah, Rifa. "Pengaruh Terapi Seni Terhadap Konsep Diri Anak." *Makara Hubs-Asia* 18, no. 2 (2014): 89–96.
- Isnaeni, Tri. "FUNGSI KELUARGA DALAM MEMBANTU PROSES PEMULIHAN PENDERITA GANGGUAN SKIZOFRENIA MELALUI SERIAL DRAMA KOREA IT'S OKAY THAT'S LOVE KARYA NOH HEE-KYUNG." PhD Thesis, IAIN Purwokerto, 2019.
- Joseph, Mario Carl, Monty P. Satiadarma, and Rismiyati E. Koesma. "Penerapan Terapi Seni Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Perempuan Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga Di Jakarta." *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni* 2, no. 1 (2018): 77–87.

- Julaeha, Eha. “Peran Pembimbing Konseling Islam Dalam Menangulangi Konflik, Stres, Trauma Dan Frustrasi.” *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal* 2, no. 1 (2019): 111–126.
- Kao, Henry SR. “Calligraphy Therapy: A Complementary Approach to Psychotherapy.” *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy* 1, no. 1 (2010): 55–66.
- Kurikulum, KTSP. “Abu Ahmadi, Psikologi Perkembangan, Jakarta: Rineka Cipta, 2001 Agus Suprijono, Cooperative Learning (Teori & Aplikasi Paikem), Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010 Amir Syarifudin, Penerapan Metode Pembelajaran Kooperatif Model Jigsaw Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar, Jurnal. Vol VI No. 2008” (n.d.).
- Lafamane, Felta. “Karya Sastra (Puisi, Prosa, Drama)” (2020).
- Lonergan, Beth Ann. *The Development of the Trauma Therapist: A Qualitative Study of the Therapist’s Perspectives and Experiences*. University of Northern Colorado, 1999.
- Machover, Karen. “Psychological Evaluation of Children’s Human Figure Drawings: By Elizabeth Munsterberg Koppitz, Ph. D. New York: Grune & Stratton.” *Psychoanalytic Quarterly* 38 (1969): 665–667.
- Malchiodi, Cathy A. “Art Therapy.” (2005).
- . “Art Therapy and the Brain.” *Handbook of art therapy* (2003): 16–24.

- Mardiyati, Isyatul. “Dampak Trauma Kekerasan dalam Rumah Tangga Terhadap Perkembangan Psikis Anak.” *Raheema* 2, no. 1 (June 1, 2015). Accessed November 27, 2021. <http://jurnaliainpontianak.or.id/index.php/raheema/article/view/166>.
- Maufiroh, Maufiroh. “Implementasi Art-Therapy Untuk Mengatasi Ptsd Pada Anak Pasca Bencana.” *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)* 4, no. 2 (2016): 10–19.
- Milawati, Teti. “Peningkatan Kemampuan Anak Memahami Drama Dan Menulis Teks Drama Melalui Model Pembelajaran Somatis Auditori Visual Intelektual (SAVI).” *Jurnal penelitian pendidikan* 14, no. 2 (2011): 70–78.
- Miller, Thomas W., and Lane J. Veltkamp. “Assessment of Child Sexual Abuse: Clinical Use of Fables.” *Child psychiatry and human development* 20, no. 2 (1989): 123–133.
- Moon, Catherine Hyland Ed. “A History of Materials and Media in Art Therapy.” (2010).
- Mukhlis, Akhmad. “Pengaruh Terapi Membatik Terhadap Depresi Pada Narapidana.” *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam* 8, no. 1 (2011).
- Narbuko, Cholid, and Achmadi H. Abu. “Metodologi Penelitian Jakarta.” *Bumi Aksara* 2, no. 0 (2002): 0.
- Novari, Ari Fajria. “Simbol-Simbol Pada Drama Yang Berjudul ‘It’s Okay To Not Be Okay.’” *MENDIDIK:*

*Jurnal Kajian Pendidikan Dan Pengajaran* 6, no. 2 (2020): 159–166.

Pickett, Gail Y. *Therapists in Distress: An Integrative Look at Burnout, Secondary Traumatic Stress and Vicarious Traumatization*. University of Missouri-Saint Louis, 1998.

Prasetyo, Dedi, Abu Bakar, and Nurbaity Bustamam. “TERAPI MUSIK UNTUK MENGURANGI TINGKAT STRES AKADEMIK PADA SISWA SMA NEGERI 5 BANDA ACEH.” *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling* 3, no. 3 (2018).

Putri, Dhian Riskiana, Anindra Desfi Chantika Fillianto, and Jagad Banabsyah Iriyanto. “Implementasi Art Therapy Untuk Meningkatkan Coping Stress Terkait Permasalahan Perkembangan Di Usia Remaja.” *JURNAL TALENTA* 16, no. 2 (2021).

Rahardjo, Mudjia. “Metode Pengumpulan Data Penelitian Kualitatif” (2011).

Rahayu, Sestuningsih Margi. “Konseling Krisis: Sebuah Pendekatan Dalam Mereduksi Masalah Traumatik Pada Anak Dan Remaja.” *JP (Jurnal Pendidikan): Teori Dan Praktik* 2, no. 1 (2017): 65–69.

Rahmah, Vera Maulida, Ismilia Muwaffaqoh Arifah, and Citra Widyastuti. “PENANGANAN KONDISI TRAUMATIK ANAK KORBAN KEKERASAN SEKSUAL MENGGUNAKAN ART THERAPY: SEBUAH KAJIAN LITERATUR [HANDLING OF TRAUMATIC CONDITIONS OF CHILD VICTIMS OF SEXUAL VIOLENCE USING ART THERAPY: A

LITERATURE REVIEW].” *Acta Islamica Counsnesia: Counselling Research and Applications* 1, no. 1 (2021).

Rahmawati, Rahmawati Rahmawati, Bangun Yoga Wibowo, and Dwi Junianti Lestari. “Menari Sebagai Media Dance Movement Therapy (DMT).” *JPKS (Jurnal Pendidikan dan Kajian Seni)* 3, no. 1 (2018).

Riyadi, Agus. “Dakwah Terhadap Pasien (Telaah Terhadap Model Dakwah Melalui Sistem Layanan Bimbingan Rohani Islam Di Rumah Sakit).” *Dalam Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 3, no. 2 (2012).

Rohtih, Wiwin Ainis, and Amir Mahmud. “QURANIC HEALING PADA TRAUMA PEREMPUAN KORBAN BOM TERORIS RUSUNAWA WONOCOLO SIDOARJO” 5 (2021): 17.

Salsabila, Rhayza. “Tanggapan Produser Dan Penulis It’s Okay To Not Be Okay Soal Karakter Utama, Adegan Favorit, Dan Hadiah Dari Penggemar,” Agustus 2020. <https://gensindo.sindonews.com/read/136736/700/tanggapan-produser-dan-penulis-its-okay-to-not-be-okay-soal-karakter-utama-adegan-favorit-dan-hadiah-dari-penggemar-1597727316>.

Satiadarma, Monty P., Untung Subroto, and Linda Wati. “PENGEMBANGAN PROGRAM TERAPI SENI UNTUK MENGURANGI SIMTOM DEPRESI SEBAGAI REKOMENDASI PEMULIHAN PASCA BENCANA ALAM DI INDONESIA.” *UNIVERSITAS TARUMANAGARA, JAKARTA* (July 31, 2020).

Shokiyah, Nunuk Nur, and Syamsiar Syamsiar. “TERAPI MELUKIS UNTUK MEMBANTU MENURUNKAN DEPRESI PADA REMAJA” (2019).

Sholihah, Isna Ni'matus. “Kajian Teoritis Penggunaan Art Therapy Dalam Pelaksanaan Layanan Bimbingan Dan Konseling Di SMK.” In *1st ASEAN School Counselor Conference on Innovation and Creativity in Counseling*. Ikatan Bimbingan dan Konseling Sekolah, 2018.

Simon, Rita M. *Symbolic Images in Art as Therapy*. Psychology Press, 1997.

Strauser, David R., Daniel C. Lustig, Pamela A. Cogdal, and Ayşe Çiftçi Uruk. “Trauma Symptoms: Relationship with Career Thoughts, Vocational Identity, and Developmental Work Personality.” *The Career Development Quarterly* 54, no. 4 (2006): 346–360.

Suerni, Titik. “Pengaruh Terapi Okupasi Menggambar Terhadap Kemampuan Motorik Halus Anak Autis Di Slb Negeri Semarang.” *Karya Ilmiah* (2016).

syarif, mellyarti. “Peran Doa Dan Dzikir Dalam Menghadapi Trauma.” Last modified 2017. Accessed November 27, 2021.  
[https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=peran+doa+dan+dzikir+dalam+menghadapi+trauma&btnG=](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=peran+doa+dan+dzikir+dalam+menghadapi+trauma&btnG=).

Tambunan, Syafrianto. “Seni Islam Terapi Murattal Alquran Sebagai Pendekatan Konseling Untuk Mengatasi Kecemasan.” *Al-Mishbah: Jurnal Ilmu Dakwah dan Komunikasi* 14, no. 1 (2018): 75–89.



TARMIZI, TARMIZI. “PEMANFAATAN HYPNOTERAPI DALAM MENGATASI TRAUMA.” *PROCEEDING IAIN Batusangkar* 1, no. 1 (2017): 176–183.

Thomas, Stephen G. “Handbook of Art Therapy.” *Psychiatric Services* 54, no. 9 (2003): 1294-a.

TV, GOMAWO. *FINAL Review Drama It's Okay to Not Be Okay*, 12 January 22. <https://youtu.be/EAlprpq9QGo>.

universe, drakor. *KISAH CINTA PSIKOPAT CANTIK DAN PERAWAT GANTENG | Alur Cerita It's Okay To Not Be Okay*, 12 January 22. <https://youtu.be/8KqUcjHGJSc>.

Webb, B. N. “Mass Trauma and Violence. Helping Family and Children Cope. Edited.” New York: The Guilford Press, 2004.