

BAB II

LANDASAN TEORI

Kajian *Art Therapy*

1. Pengertian *Art Therapy*

Art therapy menggunakan seni untuk mengungkapkan perasaan klien yang sulit dikomunikasikan. Secara sederhana, Dalley mengatakan bahwa terapi seni adalah penerapan seni dan media visual lainnya dalam prosedur perawatan. Seni diharapkan dapat membantu klien mengeksplorasi pola kehidupan dan mengekspresikan dirinya secara lebih terbuka. Pasti ada makna tersirat dalam seni.¹

Terapi seni tidak menuntut keahlian dalam membuat karya seni karena lebih menekankan pada penyelesaian berbagai macam konflik yang dialami oleh individu melalui aktivitas seni. Aktivitas seni memberikan kesempatan bagi orang untuk berkomunikasi melalui olah rasa, olah pikir, dan olah hati.²

Tujuan terapi seni bukanlah untuk membuat karya seni yang indah atau menuntut pasiennya untuk menjadi seniman. Sebaliknya, tujuan terapi seni adalah untuk membantu pasiennya merasa nyaman, tenang, dan memiliki kemampuan untuk menyembuhkan dan menyelesaikan masalah

¹ Vera Maulida Rahmah, Ismilia Muwaffaqoh Arifah, dan 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*, Vol. 1, No. 1 (2021), hal. 3

² Ayu Vinlandari Wahyudi, Syifauzakia, dan Asep Mulyana, "Terapi Seni Sebagai Media Untuk Menjaga Kesehatan Mental Ibu Dalam Mendidik Anak Usia Dini," *Proceedings of The 6th Annual Conference on Islamic Early Childhood Education*, Vol. 6 (2022), hal. 4.

mereka. Dalam terapi seni, proses berkarya seni menjadi acuan karena memberikan rasa nyaman dan bebas yang dapat menentramkan jiwa. Proses ini melibatkan ketelitian dan kegigihan, dan memberikan kebebasan bagi seseorang untuk mengeksplorasi pikiran, perasaan, dan kemampuan mereka sendiri.

Terapi seni adalah jenis kesehatan mental yang membantu individu, keluarga, dan masyarakat dengan membantu orang membuat hidup mereka lebih baik dengan menggunakan proses kreatif, seni, teori psikologi terapan, dan pengalaman manusia dalam psikoterapi. Kata-kata tidak dapat membantu orang, terutama ketika mereka mengalami kesulitan, kesulitan, atau bahkan krisis kesehatan. Dalam situasi seperti ini, terapis seni memiliki kemampuan untuk membantu klien mereka mengekspresikan diri mereka dengan cara-cara yang tidak melibatkan kata-kata atau bahasa. Mereka dididik dalam teori seni dan psikologis, dan mereka dapat membantu klien mereka mengintegrasikan isyarat nonverbal dan metafora yang sering digunakan dalam proses kreatif mereka.³

Menurut Malchiodi, *art therapy* adalah salah satu teknik yang digunakan dalam pengobatan, terutama dalam membantu konseli untuk mengeksternalisasi pengalaman dan perasaan mereka dengan dunia luar, tetapi juga dapat digunakan untuk orang dewasa, pasangan, dan keluarga.

³ American Art Therapy Association. (2022) “*Art Therapy*,” diakses dari <https://arttherapy.org/upload/AATA%20What%20is%20Art%20Therapy%205%209%202023.pdf>. Pada 19 Oktober 2024 pukul 20.00 WIB. Hal. . 1

Para ahli biasanya menggunakan teknik bermain untuk melakukan *art therapy*, yang membuatnya sangat sesuai untuk anak-anak.⁴

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *art therapy* menggunakan seni untuk membantu individu mengekspresikan perasaan yang sulit diungkapkan secara verbal. Fokusnya pada proses kreatif yang menenangkan dan membantu menyelesaikan konflik batin, tanpa menuntut hasil karya yang indah. Terapi ini cocok untuk berbagai kelompok, termasuk anak-anak, orang dewasa, dan keluarga.

2. Teori-teori Art Therapy

Terapi seni memiliki keterkaitan yang erat dengan teori psikoanalisis karena perilaku manusia sangat dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu, pikiran yang tidak disadari, serta kebutuhan biologis.⁵ Melalui terapi ini, seseorang dapat mengungkapkan makna simbolis dan menyalurkan emosinya melalui pengalaman. Selama proses terapi seni berlangsung, terdapat kemungkinan terapi ini dapat membantu meningkatkan aspek kognitif, emosional, dan spiritual individu. Terapi seni juga dikenal sebagai terapi kontemporer yang memanfaatkan seni untuk memahami karakteristik, permasalahan yang dialami, pengalaman masa lalu, serta kondisi emosional seseorang.⁶

⁴ Isna Ni'matus Sholihah, "Kajian Teoritis Penggunaan Art Therapy Dalam Pelaksanaan Layanan Bimbingan Dan Konseling Di SMK," *Proceedings| International Conference*, 2017, hal. 176.

⁵ Sugeng Sejati, "Tinjauan Al Qur'an terhadap perilaku manusia: dalam perspektif psikologi Islam," *Jurnal Syi'ar*, Vol. 17, No. 1 (2017), hal. 61.

⁶ Andi Meldayani and Nurjannah, "Perkembangan Teori Art Therapy," *Jurnal Al-Taujih*, Vol. 9, No. 2 (2022), hal. 83

Carl Jung menyatakan bahwa pasien mengekspresikan perasaan bawah sadar mereka dengan seni, sebagaimana metode terapi seni Jung. Pengaruh dari psikologi dan psikiatri, berdasarkan makna psikologis yang ada di dalam setiap karya seni, "Melukis apa yang kita lihat di depan kita adalah seni yang berbeda dari melukis apa yang kita lihat di dalam diri". Jung memperluas bidang psikoanalisis pada tingkat pribadi. Terapi seni Jung termasuk karya seni dari semua tingkatan; seperti juga interaksi mitologi dan pengaruh pemikiran mencakup lingkaran spiritual mandala, karena jiwa individu memiliki lebih dari satu sistem yang berinteraksi. Di antaranya adalah ego, dianggap sebagai keadaan pikiran bawah sadar pribadi, tetapi sebagai ketidaksadaran kolektif yang mendasar. Seni psikologis berasal dari dalam jiwa, dapat dipahami. Seni visioner seperti kabut pada ketidaksadaran kolektif dan jauh lebih dalam dan dengan sifat individual yang lebih sedikit, yakni gambar yang muncul dalam mimpi serta dalam bentuk seni, sebagai gambar yang lebih memuaskan. Suatu metafora yang menyatukan individu bermasalah yang terpisah dalam trauma dan kekacauan oleh tekanan keseharian.⁷

Edith Kramer menyatakan proses penciptaan karya seni memiliki nilai terapeutik yang lebih penting daripada hasil akhirnya. Ia berpendapat bahwa aktivitas menggambar memungkinkan individu mengekspresikan konflik batin secara simbolik, yang membantu dalam penguatan ego. Elemen visual seperti garis terputus-putus, blok warna berlebihan, dan

⁷ Suhardja Gai, *Drawing As Art Therapy (Spiritualitas Yang Membebaskan)*, ed. Irwan Santosa (Yogyakarta: Pt Kanisius, 2022), hal. 23.

banyaknya bekas penghapus dianggap sebagai indikator kondisi psikologis, seperti kecemasan, tekanan emosional, atau dorongan perfeksionistik. Dalam pendekatannya, terapi seni berfungsi sebagai media untuk mengatur dan mengolah konflik internal melalui tindakan kreatif yang spontan dan bermakna.⁸

Menurut Margaret Naumburg, terapi seni merupakan metode untuk mengungkap isi ketidaksadaran melalui ekspresi seni yang dilakukan secara spontan. Pendekatan ini didasarkan pada teori psikoanalisis, di mana hubungan antara pasien dan terapis terbentuk melalui dorongan asosiasi bebas. Karya seni yang dihasilkan menjadi sarana simbolik untuk menggambarkan konflik batin, sekaligus menjadi media komunikasi antara pasien dan terapis dalam proses interpretasi dan penyembuhan.⁹

Menurut Nguyen, salah satu karakteristik utama dalam terapi seni adalah peran komunikasi nonverbal. Terapi ini memungkinkan klien yang kesulitan mengekspresikan diri secara verbal untuk menyampaikan emosi dan pengalaman melalui karya seni. Bentuk komunikasi ini dipandang lebih autentik dibandingkan bahasa lisan, karena muncul secara alami dari proses kreatif, meskipun memiliki keberagaman dalam bentuk dan maknanya.¹⁰

Berdasarkan uraian sebelumnya, dapat ditegaskan bahwa terapi seni yang didasarkan pada teori psikoanalisis digunakan untuk mengungkapkan

⁸Andi Meldayani and Nurjannah, "Perkembangan Teori Art Therapy," *Jurnal Al-Taujih*, Vol. 9, No. 2 (2022), hal. 82

⁹ Nurul Aiyuda, "Art Therapy," *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 2, No. 1 (2019), hal. 151

¹⁰ Nguyen Minh Anh, "Art Therapy - A Review of Methodology," *Dubna Psychological Journal*, 2015, hal. 31.

ekspresi kreatif individu pada simbol-simbol yang akan memberikan pengalaman pada individu sehingga terapi seni ini dapat membantu mengatasi permasalahan emosional, kognitif maupun sosial.

3. Jenis-jenis *Art Therapy*

Music therapy, poetry therapy, dance therapy, drama therapy adalah beberapa kategori *art therapy*, menurut Nordqvist. *Music therapy* pernah digunakan untuk mengurangi gejala depresi pada pasien depresi dan membantu mengurangi rasa sakit pada orang yang menderita penyakit jangka panjang. Korban bencana alam dapat mengalami pemulihan trauma melalui seni dan gambar. *Art psychotherapy* membantu penderita autisme karena mereka dapat berekspresi lebih baik daripada berkomunikasi secara lisan.¹¹

a. Poetry therapy digunakan untuk kasus anak dan remaja, seperti kekerasan terhadap anak dan bunuh diri. Pernikahan, orang tua, dan perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga juga pernah menerima terapi puisi. Banyak jenis *art psychotherapy* lain yang digunakan untuk berbagai kasus klinis, seperti seni kriya, drama therapy, dan tarian therapy. Klien dengan keterbelakangan mental dan penyalahgunaan narkoba dan obat terlarang juga pernah ditangani dengan art psychotherapy. Secara garis besar, tujuan adalah untuk mengurangi gejala psikologis yang menjadi masalah klien.

b. Terapi gerakan tari, juga dikenal sebagai terapi tari, mencakup penggunaan sejumlah gerakan dan jenis tarian yang berbeda. Tari bukan hanya sekedar gerakan fisik, tetapi juga merupakan bentuk ekspresi yang mendalam dari

¹¹ Isna Ni'matus Sholihah, "Kajian Teoritis Penggunaan Art Therapy Dalam Pelaksanaan Layanan Bimbingan Dan Konseling Di SMK," (2017) hal. 176

perasaan, pikiran, dan pengalaman manusia. Melalui gerakan yang terkoordinasi dengan musik dan ritme, tari memungkinkan individu untuk melepaskan emosi yang terpendam, mengalami kebebasan ekspresi, dan menemukan keseimbangan dalam diri mereka. Baik itu tari yang ekspresif dan bebas, atau tari yang lebih terstruktur dan tradisional, semua memberikan ruang bagi individu untuk mengungkapkan diri mereka dengan cara yang unik.¹²

c. Terapi drama melibatkan bermain peran tertentu dalam situasi tertentu, menggunakan gerakan untuk mengekspresikan diri, berbicara dengan suara yang tidak jelas, bertindak tanpa berkata-kata, atau mengulangi perilaku yang telah menyebabkan masalah bagi konseli sebelumnya.

d. *Art therapy* berikutnya adalah bermain musik, individu diminta bermain instrumen, menyanyi dan mendengarkan musik, mengubah lirik, dan bermain alat musik seraya berpikir tentang hubungannya dengan orang lain. Musik memiliki kekuatan yang luar biasa dalam memengaruhi suasana hati dan emosi seseorang. Dalam konteks terapi, musik sering digunakan sebagai alat untuk mengelola stres dan meningkatkan relaksasi.¹³

e. Terapi seni visual. Mewarnai dan menggambar dengan cat atau kapur. Membentuk benda dari tanah liat, atau mengambil foto dan objek yang terkait dengan kenangan. pembuatan kolase juga merupakan metode visual

¹² Riana Fajri, Terapi Seni Dan Hobi (Membangun Kesejahteraan Psikologis Melalui Ekspresi Kreatif) (Surabaya: CV. Garuda Mas Sejahtera, 2024), hal. 45.

¹³ Riana Fajri, Terapi Seni Dan Hobi (Membangun Kesejahteraan Psikologis Melalui Ekspresi Kreatif) (Surabaya: CV. Garuda Mas Sejahtera, 2024), hal. 45.

yang populer dalam terapi seni. Kolase melibatkan penggunaan berbagai materi, seperti potongan kertas, kain, atau bahan-bahan lainnya, untuk menciptakan gambar atau komposisi yang menggambarkan perasaan atau ide tertentu.¹⁴

Kajian Anak Berkebutuhan Khusus (ABK)

1. Pengertian Anak Berkebutuhan Khusus

Terdapat beberapa istilah yang digunakan untuk menggambarkan anak berkebutuhan khusus (ABK), seperti anak penyandang cacat, anak luar biasa, atau anak berkelainan. Istilah "anak penyandang cacat" sering digunakan secara resmi oleh Departemen Sosial untuk merujuk pada anak-anak yang memiliki cacat fisik atau gangguan pada anggota tubuh mereka, sehingga memerlukan bantuan social.¹⁵

Menurut para ahli, anak berkebutuhan khusus adalah anak yang secara signifikan berbeda dalam beberapa aspek penting dari fungsi manusia. Mereka mungkin memiliki hambatan fisik, psikologis, kognitif, atau sosial yang menghalangi mereka mencapai tujuan atau potensi maksimal mereka. Kelompok ini mencakup anak-anak yang tuli, buta, mengalami gangguan bicara, cacat fisik, retardasi mental, dan gangguan emosional. Selain itu, anak-anak berbakat dengan tingkat kecerdasan yang tinggi juga dianggap sebagai anak khusus karena mereka memerlukan penanganan khusus dari tenaga profesional yang terlatih.

¹⁴ Riana Fajri, *Terapi Seni Dan Hobi (Membangun Kesejahteraan Psikologis Melalui Ekspresi Kreatif)* (Surabaya: CV. Garuda Mas Sejahtera, 2024), hal. 45.

¹⁵ Suharsiwi, *Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus*, edisi 1. (Yogyakarta: CV Prima Print, 2017), hal. 3

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa anak berkebutuhan khusus adalah anak yang berbeda dari rata-rata anak normal dalam hal fisik, mental, kemampuan sensorik, perilaku sosial dan emosional, serta kemampuan komunikasi. Kondisi ini membuat mereka membutuhkan penyesuaian dalam tugas sekolah, metode pembelajaran, atau layanan lain yang dirancang untuk membantu mereka mengembangkan potensi secara optimal.

2. Jenis-jenis ABK

Terdapat beberapa jenis anak berkebutuhan khusus, yaitu:¹⁶

a. Tunanetra

Tunanetra adalah anak yang mengalami kebutuhan khusus dalam penglihatannya baik secara ringan maupun berta, dan membutuhkan pelayanan khusus terkait dengan kebutuhannya tersebut.

b. Tunarungu

Tunarungu adalah anak yang memiliki kebutuhan khusus atau kelainan dalam pancaindranya berupa telinga yang membutuhkan pelayanan khusus sesuai dengan kebutuhannya.

c. Tunalaras

Mereka yang dianggap tunalaras memiliki sikap yang menyimpang atau tidak normal, tingkah laku yang sering melanggar peraturan dan norma sosial, tidak atau kurang toleran terhadap kelompok atau orang lain, dan

¹⁶ Difa'ul Husna, Lia Ni'matul Maula, and Nur Fitri Wulandari, "Peran Orang Tua Dalam Pendidikan Agama Islam Terhadap Anak Berkebutuhan Khusus," *AL-ISHLAH Jurnal Pendidikan Islam* Vol. 19, No. 1 (2021), hal. 35–37.

mudah terpengaruh oleh lingkungan, yang menyebabkan kesulitan bagi mereka sendiri dan orang lain.

d. Tunadaksa

Tunadaksa merupakan gangguan yang sifatnya fisik karena tulang, otot, ataupun sendi baik sejak lahir ataupun kecelakaan dan lain-lain.

e. Tunagrahita

Tunagrahita adalah keadaan keterbelakangan mental atau dikenal juga sebagai retordasi mental. Anak tunagrahita memiliki IQ dibawah rata-rata anak normal pada umumnya sehingga menyebabkan fungsi kecerdasan dan intelektual mereka terganggu, yang bisa menyebabkan permasalahan-permasalahan lainnya yang muncul pada masa perkembangannya.

f. Anak berbakat

Merupakan anak-anak yang memiliki bakat atau kemampuan yang luar biasa sehingga mereka mencapai prestasi yang luar biasa. Anak-anak yang berbakat dan berkebutuhan khusus ini membutuhkan pendidikan yang dirancang secara khusus agar mereka dapat mempertahankan dan mengembangkan bakat mereka.

g. Autis

Perilaku dan emosi, komunikasi, interaksi sosial, pola bermain, dan gangguan sensoris semua dipengaruhi oleh gangguan perkembangan. Biasanya, anak-anak dengan gangguan atau penyakit seperti ini dapat diketahui sejak dini, karena gejala autis dapat muncul sebelum usia tiga tahun, bahkan beberapa anak menunjukkan gejalanya sejak lahir.

h. Anak Hiperaktif

Sikap atau perilaku seseorang yang tidak mau berbicara, semaunya, dan tidak menaruh perhatian.

i. ADHD

Merupakan kepanjangan dari gangguan perhatian deficit hiperaktivitas (ADHD), yang menunjukkan anak-anak yang menunjukkan perilaku impulsif dan hiperaktif serta kesulitan dalam memusatkan perhatian. Namun, anak-anak yang hiperaktif tidak selalu mengidap ADHD.

3. Tahap-tahap *Art Therapy* Anak Berkebutuhan Khusus (ABK)

Terdapat beberapa tahapan dalam pelaksanaan *art therapy* bagi ABK:¹⁷

1. Tahap Persiapan:

a. Identifikasi atau pengenalan pada Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) Autisme

Mengamati tingkah laku, ciri-ciri, dan kebutuhan khusus anak secara langsung. Pengamatan ini dapat dilakukan melalui interaksi sebentar, pengamatan ketika anak beraktivitas, atau dengan memperhatikan reaksi anak terhadap lingkungan di sekitarnya.

b. Identifikasi kebutuhan materi yang akan dilaksanakan dan *sharing* kepada Percik Insani

¹⁷ Shirley Nathania Suhanjoyo and Stella Sondang, "Terapi Seni Bagi Anak Autis," *Patria*, Vol. 2, No. 2 (2020), hal. 85

Identifikasi kebutuhan materi merupakan langkah untuk menetapkan alat, bahan, dan media seni yang tepat untuk sesi terapi seni, yang disesuaikan dengan sifat dan kebutuhan anak berkebutuhan khusus (ABK).

2. Tahap Pelaksanaan:

- a. Anak ABK diberikan tugas/aktivitas yang dibagi menjadi 5 tahap/tugas dari yang sederhana sampai yang cukup kompleks, yaitu:

- 1) Membuat kubus dan tekstur
- 2) Membuat kontur 3 dimensi
- 3) Lukis plastik dengan cat akrilik
- 4) Kreasi koran
- 5) Kreasi koran lanjutan

3. Tahap Evaluasi:

Evaluasi dilakukan per tiap 2 (dua) pertemuan (setelah tiap karya selesai), untuk mengevaluasi proses dan hasil karya yang telah selesai dibuat oleh Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) Autisme kepada pihak Percik Insani.

4. Urgensi *Art therapy* bagi Anak Berkebutuhan Khusus

Terapi seni memberikan peluang bagi anak-anak untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan mereka melalui bahasa visual. Hal ini

terutama bermanfaat bagi anak-anak berkebutuhan khusus, yang seringkali kesulitan berkomunikasi karena mengalami hambatan perkembangan mental.¹⁸

Terapi ini mendukung anak dengan kebutuhan khusus untuk mengatur perilaku yang tidak diinginkan atau mengajarkan perilaku baru yang diinginkan melalui berbagai teknik pembentukan respons.¹⁹ Tugas utama dalam terapi seni dengan ABK dari segala usia perkembangan adalah belajar untuk mengambil risiko, membuat pilihan, dan memperoleh kegembiraan penguasaan diri dan kendali. Teknik terapi seni dengan kesabaran untuk mendengarkan dan mengikuti petunjuk dapat membantu ABK menyelesaikan karya seni mereka untuk disampaikan pada orang lain dengan rasa bangga dan keinginan untuk memperoleh pengakuan.

5. Bimbingan dan Konseling bagi Anak Berkebutuhan Khusus (ABK)

Siswa berkebutuhan khusus adalah anak-anak yang mengalami berbagai hambatan, baik fisik, mental/intelektual, sosial, maupun emosional, yang dapat bersifat temporer atau kontemporer. Mereka memerlukan intervensi khusus untuk memberdayakan dan mengakomodasi kebutuhan belajar mereka agar perkembangan mereka dapat berlangsung secara optimal. Oleh karena itu, layanan bimbingan dan konseling menjadi penting dalam konteks ini. Layanan ini berfungsi sebagai komponen integral dalam penyelenggaraan pendidikan, membantu individu dalam menyelesaikan masalah yang terkait

¹⁸ Suhardja Gai, *Drawing As Art Therapy (Spiritualitas Yang Membebaskan)*, ed. Irwan Santosa (Yogyakarta: Pt Kanisius, 2022), hal. 24.

¹⁹ Sugeng Sejati, *Psikologi Abnormal*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), hal 27.

dengan aspek akademik, pribadi, sosial, serta bimbingan karir.²⁰

Layanan bimbingan dan konseling berperan sebagai wadah untuk mendukung siswa berkebutuhan khusus dalam mengembangkan potensi diri mereka secara maksimal. Sebagai bagian dari program pendidikan inklusif, bimbingan dan konseling sangat penting karena membantu siswa berkebutuhan khusus memahami diri mereka sendiri, menyesuaikan diri dengan tantangan yang dihadapi, berkolaborasi dengan para ahlinya, serta berkonsultasi dengan keluarga. Pendekatan yang dapat dilakukan yaitu pendekatan individual, kelompok, tingkah laku dan realitas²¹

Kajian *Attention Deficit Hyperactive Disorder* (ADHD)

1. Pengertian ADHD

Anak-anak yang mengalami kesulitan memusatkan perhatian biasanya dikenal sebagai ADHD, atau gangguan kekurangan perhatian hiperaktif. Gejala ADHD termasuk gangguan pemusatan perhatian, perilaku seperti bergerak berlebihan atau hiperaktif, dan kesulitan mengendalikan diri. Perilaku anak ADHD ini berkembang secara tidak matang atau sempurna, dan biasanya terjadi pada anak-anak dan orang

²⁰ Rahadian Sakti and Budi Susetyo, "Layanan Bimbingan Dan Konseling Bagi Siswa Berkebutuhan Khusus Pada Sekolah Inklusif," *Inspirasi Dunia: Jurnal Riset Pendidikan Dan Bahasa*, Vol. 2, No. 4 (2023), hal. 84

²¹ Imroatul Lutfiyah dkk., "Bimbingan Dan Konseling Bagi Anak Berkebutuhan Khusus," *Childhood Education: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, Vol. 4, No. 2 (2023), hal. 130

dewasa. Perilaku yang tampaknya kurang perhatian, pengendalian gerak hati, dan pengendalian motoric.²²

Jika tidak ditangani, gangguan hiperaktif dapat mempengaruhi masa depan. Ini dapat ditemukan dalam aktivitas sehari-hari anak-anak dari usia sekolah hingga remaja. Gangguan ini harus ditangani segera agar tidak menyebabkan efek yang semakin parah saat dewasa. Salah satu gejala paling umum ADHD pada anak adalah aktivitas berlebihan, ketidakmampuan untuk tetap diam, keinginan terus-menerus untuk bergerak, ketidakmampuan berkonsentrasi, dan impulsif, yang menyebabkan kesulitan untuk belajar dan berinteraksi dengan orang lain. Gagasan ini disebabkan oleh fungsi otak yang tidak stabil, yang mengakibatkan perkembangan fungsi kognitif yang berbeda dari anak-anak normal. Pasien dengan gangguan ini sering mengalami kesulitan mengendalikan emosi mereka, tidak dapat mentolerir frustrasi, dan rentan terhadap ledakan emosi.²³

2. Ciri-Ciri ADHD

a. Tidak Perhatian

Saat berurusan dengan anak-anak dengan gejala ADHD, sangat jelas terlihat bahwa mereka biasanya mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi pada tugas-tugas sekolah, sering berpindah dari satu

²² Lola Monika Sari and Marlina Marlina, "Efektivitas Bermain Lotto Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Bagi Anak ADHD," *Jurnal Basicedu*, Vol. 5 No. 1 (2020), hal. 311

²³ Sari Heni, "Peningkatan Kemampuan Literasi Melalui Media Komik Kartun Bersambung Dengan Pendekatan Kontekstual Pada Anak Adhd (Attention Deficit Hyperactivity Disorder)," *Jurnal Pembelajaran Dan Pengembangan Diri*, Vol. 2 No. 4 (2022), hal. 890.

tugas ke tugas lain, dan cepat kehilangan motivasi jika mereka merasa tugas tersebut membosankan. Saat mengatasi anak-anak dengan ADHD, hal ini penting untuk diperhatikan. Ini cepat terlihat bahwa siswa kesulitan menyelesaikan tugas lebih dari beberapa menit, dan dia sering mengganggu teman sekelas dengan menyobek kertas dan melemparkannya di seluruh ruangan. Selain itu, saat sulit untuk berkonsentrasi pada tugas, dia suka mengetuk meja.²⁴

b. Impulsif

Diagnosis menunjukkan bahwa anak-anak dengan ADHD sering dianggap "nakal" karena tindakan mereka yang dilakukan tanpa mempertimbangkan atau mempertimbangkan konsekuensi dari tindakan mereka. Anak-anak dengan ADHD, misalnya, berusaha mencari perhatian dengan meneriakkan jawaban dan sulit menunggu giliran dan "mendahului" orang lain saat bermain. Ada banyak perdebatan tentang istilah ADHD, dan banyak orang percaya bahwa anak-anak dengan kondisi ini hanya melakukan hal-hal buruk.

c. Hiperaktivitas

Anak-anak dengan ADHD sering menunjukkan tanda-tanda hiperaktivitas, seperti mengetuk-ngetuk tangan atau kaki, berbicara terlalu banyak, dan sulit untuk duduk diam selama waktu yang lama. Kita harus tahu bahwa tidak semua anak hiperaktif atau ADHD; beberapa mungkin hanya mengalami kurangnya perhatian, tetapi

²⁴ Jenny Thompson, *Memahami Anak Berkebutuhan Khusus* (Erlangga, 2010), hal.

banyak yang mungkin mengalami kombinasi dari ketiga kondisi di atas.

3. Tipe-tipe ADHD

Secara umum, gangguan ADHD digolongkan menjadi 3, yaitu:²⁵

1) *Predominantly Hyperactive Impulsive* (hiperaktif dan impulsif)

Ciri-ciri:

- a. Tidak bisa diam
- b. Berlarian
- c. Terburu-buru menjawab walaupun pertanyaan belum selesai

2) *Predominantly Inattentive* (tidak bisa memusatkan perhatian)

Ciri-ciri:

- a. Kesulitan untuk memusatkan perhatian
- b. Ceroboh dan sering lupa
- c. Belum selesai mengerjakan sesuatu sudah beralih mengerjakan yang lain

3) *Predominantly Hyperactive Impulsive and Predominantly Inattentive* (hiperaktif, impulsif, dan tidak dapat memusatkan perhatian).

Ciri-ciri:

- a. Menunjukkan ciri-ciri dari kedua tipe ADHD

²⁵ Kiky Lestari and Anisah Zakiah, *Kunci Mengendalikan Anak Dengan ADHD*, 1st ed. (Yogyakarta: Familia, 2012), hal. 20

4. *Art therapy* dengan anak-anak penderita ADHD

Terapi seni adalah metode intervensi yang penting untuk anak-anak dengan ADHD karena dapat memberikan terapis dengan status anak dan membantu melacak perkembangan dan perubahan positif selama intervensi berlangsung. Terapi seni adalah metode pengobatan yang efektif dalam mengurangi kurangnya perhatian dan perilaku impulsif.

Individu dengan ADHD sulit untuk memperlambat dan berkonsentrasi pada aktivitas dasar, tetapi seni dapat melibatkan pikiran dan emosi secara lebih efektif daripada bentuk terapi lainnya. Suasana hati dan pikiran mereka dapat distabilkan dengan berbagai kegiatan seni, mereka dapat mencapai aliran mereka dalam seni dan kehidupan sehari-hari dan merasa bahagia dan bebas dari kecemasan.

Sesi terapi seni biasanya terdiri dari dua sesi per minggu dengan durasi 50 menit setiap sesinya. Pada sesi pertama, terapis dapat membiarkan anak menggambar dengan bebas untuk memahami kematangan mental dan tingkat perkembangan artistik anak. Kemudian pada sesi lainnya, terapi seni dan teknik perilaku akan digunakan. Selama proses terapi seni, penggunaan penguatan positif merupakan komponen mendasar; penggunaan verbal, tepuk tangan, tepukan, gerakan nonverbal, dan isyarat dapat membantu mendorong anak untuk melanjutkan proses pembuatan karya seni dan membantu mengembangkan aliansi terapeutik.

Terapis seni dapat menggunakan intervensi yang akan berdampak dengan memberikan pemodelan dan dorongan; mereka juga dapat memperkenalkan bahan dan media seni seperti tanah liat atau krayon yang dapat menciptakan minat dan keterlibatan dalam proses tersebut.²⁶



²⁶ Elisandra Lopes, "Effectiveness of Art Therapy with Children with Both Attention-Deficit/Hyperactivity and Autism," *Expressive Therapies Capstone Theses*, 2021, 15, https://digitalcommons.lesley.edu/expressive_theses/426.