BAB II
KAJIAN TEORI

2.1. Kesehatan Mental dan Gangguan Mental

Kesehatan mental adalah bagian penting dari merasa baik sebagai manusia, ini mencakup keseimbangan antara emosi, psikologi, dan kehidupan sosial kita. Menurut Vibriyanti (2020), kesehatan mental bukan sekadar tidak punya gangguan jiwa, itu adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi masalah sehari-hari, bisa bekerja dengan baik, dan memberikan energi yang positif bagi lingkungannya. Dalam konteks ini, "sakit mental" atau gangguan jiwa dipahami sebagai kondisi di mana cara manusia berpikir, merasakan, dan bertingkah laku itu terganggu, sehingga menyebabkan masalah dalam menjalankan kegiatan sehari-hari.

Yusrani et al. (2023) lebih jauh menekankan bahwa kesehatan mental adalah bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kesehatan kita secara menyeluruh. Pentingnya hal ini bahkan diakui dalam target pembangunan global (seperti SDGs) dan program jaminan kesehatan universal (UHC). Mereka berpendapat bahwa gangguan mental harus diperlakukan sebagai penyakit jangka panjang (kronis) yang membutuhkan sistem pelayanan kesehatan yang berkelanjutan dan dukungan kuat dari kebijakan pemerintah, dan bukan hanya dianggap sebagai masalah pribadi yang dipandang sebelah mata. Definisi ini jelas menegaskan bahwa masalah "sakit mental" memiliki dampak yang sangat luas, tidak hanya individu, tetapi juga aspek sosial, ekonomi, dan juga kebijakan publik.

Kaitannya dengan hal tersebut, sakit mental atau gangguan mental sendiri merupakan kondisi yang memengaruhi cara manusia berpikir, merasakan, dan berperilaku, sehingga mengganggu kemampuan mereka untuk berfungsi secara sosial, bekerja, atau melakukan aktivitas sehari-hari. Menurut Gustiani (2023), gangguan mental bukan sekadar kelemahan psikologis, melainkan hasil interaksi kompleks antara faktor biologis, psikologis, dan sosial yang mengacaukan keseimbangan mental seseorang. Pandangan ini menunjukkan bahwa kesehatan mental tidak dapat dilepaskan dari konteks sosial dan budaya tempat individu itu berada, memperkuat argumen bahwa penanganannya harus bersifat menyeluruh dan terpadu.

2.2. Faktor-Faktor Gangguan Mental

Masalah kesehatan mental (gangguan mental) tidak hanya disebabkan oleh satu faktor saja, tetapi muncul dari akibat gabungan dan interaksi rumit dari berbagai faktor, mulai dari faktor bawaan (biologis), kondisi mental seseorang (psikologis), lingkungan sosial, hingga kondisi sekitarnya. Memahami semua faktor ini sangat penting agar kita bisa merancang strategi penanganan yang menyeluruh, misalnya dengan menggunakan terapi seni dan menciptakan lingkungan yang mendukung proses pemulihan mental.

2.2.1. Faktor Biologis

Salah satu penyebab utama munculnya gejala permasalahan kesehatan mental adalah faktor biologis. Mencakup dari beberapa hal, seperti ketidakseimbangan zat kimia di otak (disebut *neurotransmiter*), faktor keturunan (genetik), dan adanya masalah pada fungsi hormon yang bisa mengacaukan kestabilan emosi manusia. Misalnya, ketidakseimbangan pada zat kimia otak penting seperti serotonin, dopamin, dan norepinefrin diketahui berhubungan erat dengan kondisi seperti depresi, bipolar, dan skizofrenia (Yusrani et al., 2023).

Selain itu, faktor genetik juga punya peran yang cukup besar dalam meningkatkan risiko gangguan mental, apalagi jika ada riwayat penyakit serupa dalam keluarga. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa anak dari orang tua yang memiliki gangguan mental lebih berisiko mengalami gejala yang sama di masa depan (Gustiani, 2023). Penting untuk dicatat, faktor biologis ini tidak selalu menjadi penentu yang mutlak, faktor ini tidak secara langsung menyebabkan gangguan, tetapi meningkatkan kerentanan seseorang terhadap gangguan tersebut, terutama jika dipicu oleh hal-hal eksternal seperti stres berat atau trauma.

2.2.2. Faktor Psikologis

Faktor psikologis sangat berkaitan erat dengan pengalaman hidup manusia, terutama pengalaman buruk yang menyebabkan traumatis, cara berpikir yang cenderung mengarah negatif, dan kesulitan dalam mengendalikan emosi. Seseorang yang pernah mengalami trauma di masa kecil, mengalami kekerasan dalam rumah tangga, atau kehilangan orang terkasih, lebih rentan untuk menderita gangguan seperti kecemasan dan depresi (Vibriyanti, 2020).

Kesulitan dalam mengatur emosi dan mengelola tekanan (stres) juga menjadi penyebab munculnya gangguan psikologis. Kebiasaan seperti suka

memendam perasaan/kemarahan, selalu ingin serba sempurna (perfeksionis), atau memiliki pandangan buruk tentang diri sendiri (konsep diri negatif) dapat memperparah kondisi emosi seseorang (Putri, Rahmah, & Perestroika, 2024). Oleh karena itu, terapi bicara (psikoterapi) dan terapi yang melibatkan ekspresi diri, seperti terapi seni (*Art Therapy*), sangat penting untuk membantu orang tersebut mengeluarkan emosi yang terpendam dan memulihkan keseimbangan mentalnya.

2.2.3. Faktor Sosial

Kondisi lingkungan sosial sangat memengaruhi kesehatan mental. Adanya masalah seperti tekanan ekonomi, diskriminasi, dan merasa terasingkan atau tidak punya tempat di masyarakat bisa menimbulkan perasaan tidak berdaya dan menurunkan kualitas mental seseorang (Yusrani et al., 2023). Khususnya di perkotaan yang modern, persaingan yang semakin ketat dan beban kerja yang berat sering memicu stres berkepanjangan yang akhirnya berdampak pada munculnya gangguan mental.

Selain itu, pandangan negatif atau stigma buruk dari masyarakat terhadap penderita gangguan mental juga memperburuk dan memperparah keadaan mereka. Para penderita sering kali merasa diabaikan dan dijauhi, yang membuat mereka jadi takut dan malu untuk mencari bantuan profesional (Gustiani, 2023). Stigma semacam ini menciptakan lingkaran penderitaan yang sulit untuk disembuhkan, di mana rasa malu dan takut justru menambah beban psikologis dan menghambat proses pemulihan mereka.

2.2.1. Faktor Lingkungan dan Digital

Faktor lingkungan meliputi kondisi tempat kita tinggal, hubungan kita dengan orang lain, dan seberapa sering kita terpapar media digital. Di era modern ini, media sosial punya pengaruh besar terhadap kesehatan mental. Terlalu sering memakai media sosial dapat memicu perasaan tidak berharga, membuat kita sering membandingkan diri secara negatif dengan orang lain, dan mengganggu tidur (Nasution, Susilo, Husnan Tegku, & Ariska, 2025). Masalah seperti *cyberbullying* dan tekanan dari dunia digital menyebabkan banyak orang, khususnya remaja, mengalami gejala depresi dan kecemasan saat berinteraksi sosial.

Selain media digital, lingkungan fisik yang penuh tekanan seperti tempat tinggal yang sempit, bising, atau tidak aman juga dapat memperburuk kondisi mental seseorang. Lingkungan yang sulit mendapat akses ruang terbuka hijau dan fasilitas sosial bisa membuat orang merasa terisolasi dan

menurunkan kualitas kesehatan mental masyarakat (Vibriyanti, 2020). Oleh karena itu, menciptakan tempat yang menenangkan dengan memperhatikan kenyamanan, privasi, dan hubungan dengan alam bisa menjadi pelindung penting bagi kesehatan mental kita.

2.3. Jenis-Jenis Gangguan Mental

Gangguan mental adalah kondisi yang memengaruhi cara seseorang berpikir, merasakan, bertingkah laku, dan menjalankan kehidupan sosialnya sehari-hari. Menurut Vitoasmara et al. (2024), gangguan mental dapat dibagi menjadi beberapa kategori, berdasarkan gejala dan masalah fungsi psikologis yang dialami. Secara garis besar, jenis-jenis gangguan mental ini mencakup: gangguan psikotik, gangguan kecemasan, gangguan suasana hati (*mood*), gangguan kepribadian, serta gangguan perkembangan dan masalah penyalahgunaan zat.

2.3.1. Gangguan Psikotik

Gangguan psikotik adalah kondisi di mana seseorang kehilangan kemampuan untuk membedakan apa yang nyata dan apa yang hanya ada dalam pikiran. Orang yang mengalami gangguan ini bisa menunjukkan gejala seperti melihat atau mendengar sesuatu yang tidak ada, memiliki keyakinan palsu yang kuat (delusi), cara berpikir yang kacau, dan perilaku yang tidak teratur. Kadir, Wijaya, dan Sanusi (2023) menjelaskan bahwa gangguan psikotik utama meliputi skizofrenia, skizofreniform, dan gangguan waham menetap. Dalam dunia klinis, skizofrenia dianggap sebagai bentuk yang paling parah karena sering menyebabkan penurunan signifikan dalam kemampuan bersosialisasi dan berpikir (Kadir et al., 2023).

Selain itu, gangguan psikotik bisa dipicu oleh faktor biologis, stres yang sangat berat, atau penyalahgunaan narkoba/obat-obatan terlarang. Orang dengan kondisi ini membutuhkan pengobatan dan perawatan dalam jangka panjang, termasuk pemberian obat dan terapi bicara (psikoterapi), agar kondisi mental mereka bisa stabil kembali (Kadir et al., 2023).

2.3.2. Gangguan Kecemasan (*Anxiety Disorders*)

Gangguan kecemasan adalah salah satu masalah kesehatan mental yang paling umum terjadi. Ciri utamanya adalah perasaan takut atau cemas yang berlebihan terhadap situasi tertentu, padahal sebenarnya tidak ada bahaya yang sedang mengancam. Menurut Vitoasmara et al. (2024), beberapa bentuk dari gangguan kecemasan ini meliputi gangguan panik (*panic disorder*), fobia sosial, gangguan obsesif-kompulsif (*OCD*), dan gangguan stres pascatrauma (*PTSD*).

Gejala gangguan kecemasan bisa muncul dari ciri secara fisik seperti jantung berdebar kencang, keringat berlebihan, gemetar, bahkan masalah pencernaan. Secara mental, penderita merasakan kesulitan tidak bisa mengendalikan ketakutannya dan cenderung menjauhi interaksi atau situasi sosial tertentu (Vitoasmara et al., 2024). Penanganan yang biasa dilakukan untuk gangguan ini adalah Terapi Perilaku Kognitif dan menggunakan obat-obatan seperti antidepresan atau penenang (ansiolitik).

2.3.3. Gangguan Suasana Hati (*Mood Disorders*)

Gangguan suasana hati adalah kondisi di mana emosi seseorang berubah secara drastis bisa naik secara berlebihan atau turun sangat dalam Menurut Vitoasmara et al. (2024), gangguan ini dibagi menjadi dua jenis utama: gangguan depresif dan gangguan bipolar.

Depresi mayor adalah bentuk yang paling sering ditemui, ditandai dengan hilangnya minat pada segala hal, rasa sedih yang mendalam, kelelahan, serta masalah tidur dan nafsu makan. Sementara itu, gangguan bipolar memiliki ciri perubahan emosi yang sangat ekstrem, bergantian antara fase senang yang meluap-luap dan fase terpuruk. Kedua gangguan ini sangat memengaruhi kestabilan emosi dan kemampuan seseorang untuk berinteraksi sosial atau bekerja (Vitoasmara et al., 2024).

Secara penyebab, gangguan suasana hati diakibatkan oleh gabungan faktor biologis seperti ketidakseimbangan zat kimia otak, psikologis seperti pengalaman traumatis, dan sosial seperti tekanan hidup (Livana et al., 2017).

2.3.4. Gangguan Kepribadian

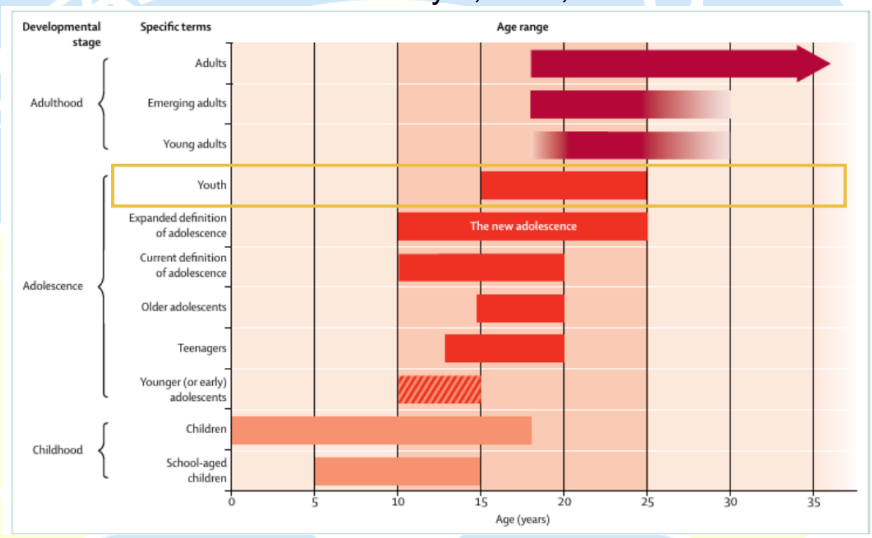
Gangguan kepribadian ditandai oleh cara berpikir, merasakan, dan bertingkah laku yang sangat kaku dan sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Orang dengan gangguan ini sering kali kesulitan beradaptasi, punya masalah dalam hubungan dengan orang lain, dan menunjukkan pola perilaku yang terus berulang meskipun merugikan diri sendiri. Menurut Vitoasmara et al. (2024), beberapa jenis gangguan kepribadian yang sering ditemukan antara lain: antisosial, narsistik, borderline, dan paranoid.

Gangguan ini umumnya mulai muncul sejak masa remaja dan terus bertahan hingga dewasa. Penanganannya biasanya menggunakan terapi psikodinamik atau terapi perilaku untuk membantu orang tersebut menyadari dan mengubah pola pikir negatif yang menjadi akar dari perilaku bermasalah mereka (Vitoasmara et al., 2024).

2.4. Pengertian Anak Muda (*Youth*) dan Masa Transisi Perkembangan

Masa muda, atau yang bisa disebut masa remaja akhir hingga awal dewasa terjadi pada rentang usia 15 sampai 25 tahun. Ini adalah masa transisi di mana seseorang beralih dari bergantung menjadi mandiri, ditandai dengan perubahan pesat dalam perkembangan fisik, emosi, sosial, dan kemampuan berpikir. Menurut Nasution et al. (2025), masa ini sangat kritis karena di sinilah identitas diri seseorang terbentuk dan arah hidup mulai ditentukan, termasuk soal pendidikan, karier, dan hubungan sosial.

Sumber: Sawyer, et al., 2018



Gambar 2.1. Spesifikasi Rentan Umur

Selama periode ini, seseorang mengalami perubahan hormon dan fisik yang besar, yang turut memengaruhi kestabilan emosi dan mental mereka. Inilah yang membuat remaja dan dewasa muda menjadi kelompok usia yang sangat mudah tertekan secara psikologis dan rentan terhadap munculnya berbagai masalah mental seperti kecemasan dan depresi (Nasution et al., 2025).

Selain itu, bagian otak yang berfungsi untuk mengendalikan emosi, mengambil keputusan, dan merencanakan masa depan (*prefrontal cortex*) masih dalam tahap penyempurnaan pada usia ini (Afendy et al., 2024). Karena hal ini, orang pada usia muda cenderung bertindak secara spontan (impulsif) dan mudah terpengaruh oleh lingkungan sosial, baik itu pengaruh yang baik maupun yang buruk.

2.5. Kesehatan Mental pada Anak Muda di Indonesia

Penelitian yang dilakukan oleh Andini dan Putri (2025) pada remaja di Jakarta Selatan menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka mengalami gejala masalah mental ringan hingga sedang, terutama dalam bentuk kecemasan dan stres karena tekanan pelajaran (akademik). Penyebab utamanya adalah tekanan sekolah, masalah dalam keluarga, dan pengaruh dari lingkungan pertemanan di sekolah.

Penelitian ini juga menemukan bahwa remaja perempuan cenderung lebih tinggi tingkat kecemasan dan depresinya dibandingkan remaja laki-laki, karena mereka lebih peka terhadap tekanan emosi dan sosial (Andini & Putri, 2025). Kondisi ini menegaskan bahwa kelompok usia 15–25 tahun memerlukan perhatian khusus dalam upaya pencegahan dan penanganan kesehatan mental. Dukungan harus datang dari berbagai pihak, baik dari sekolah, komunitas, maupun keluarga.

Sementara itu, Nasution et al. (2025) menambahkan bahwa gangguan kesehatan mental pada usia muda (youth) tidak hanya disebabkan oleh faktor pribadi (seperti karakter atau stres individu), tetapi juga oleh faktor luar, seperti tuntutan sosial, perubahan budaya yang cepat, dan paparan berita atau informasi negatif. Oleh karena itu, pendekatan yang berfokus pada promosi dan pencegahan melalui edukasi kesehatan mental sangat penting untuk membangun ketahanan mental yang kuat sejak usia muda (Nasution et al., 2025).

2.6. *Art Therapy Center*

2.6.1. Pengertian Seni *(Art)*

Seni adalah cara manusia untuk mengutarakan pengalaman batin, emosi, dan ide-ide yang sulit diutarakan dengan kata-kata. Melalui seni, kita bisa menuangkan perasaan terdalam ke dalam bentuk visual, suara, gerakan, atau simbol lainnya. Dari sudut pandang psikologis, seni berfungsi sebagai alat komunikasi tanpa kata yang menghubungkan dunia dalam diri kita dengan dunia luar. Hu, Zhang, dan Hu (2021) sepakat dengan pandangan ini, menjelaskan bahwa seni bahkan bisa menjadi terapi karena proses menciptakan karya memungkinkan seseorang mengeluarkan konflik batin dan menyatukan pengalaman emosionalnya melalui bentuk yang indah.

Lebih dari sekadar hasil akhir, seni adalah proses kreatif yang menuntun seseorang pada perenungan diri dan pencarian makna hidup. Yi dan Abdullah Thani (2023) menyebutkan bahwa pengalaman menikmati atau

menciptakan seni (pengalaman estetis) dapat memunculkan kesadaran diri yang lebih dalam dan pemahaman baru tentang kehidupan. Dengan demikian, seni menjadi proses penting yang membantu kita memahami diri sendiri, lingkungan, dan hubungan dengan orang lain. Menciptakan seni juga bisa merangsang cara berpikir yang luas (divergen) dan rasa empati, yang keduanya penting untuk menjaga keseimbangan mental dan sosial.

Selain manfaat pribadi, seni juga memiliki makna sosial yang kuat. Setiap karya seni muncul dari konteks budaya dan mewakili identitas kolektif. Menurut Wang et al. (2025), pengalaman seni bersifat universal karena simbol, warna, dan bentuk di dalamnya adalah bahasa global yang dapat menghubungkan orang dari latar belakang sosial yang berbeda. Dalam sebuah komunitas, seni berfungsi sebagai sarana untuk membangun kebersamaan (solidaritas) serta menumbuhkan rasa terhubung dan empati antar individu. Jadi, seni tidak hanya memengaruhi psikologi pribadi, tapi juga memperkuat keseimbangan sosial dan budaya dalam masyarakat.

Dari sisi penyembuhan (terapeutik), manfaat seni sudah terbukti secara ilmiah. Sebuah studi dari BMC Public Health (2025) menunjukkan bahwa kegiatan seni bisa meningkatkan kesejahteraan mental, menurunkan tingkat stres, dan memperbaiki emosi pada orang yang sedang mengalami tekanan. Proses kreatif dalam seni membantu individu untuk mengatur perasaan dan pengalaman traumatis menjadi sesuatu yang memiliki bentuk dan makna, sehingga memberikan dampak pemulihan psikologis yang signifikan. Oleh karena itu, seni memiliki potensi besar sebagai media terapi dan rehabilitasi emosional.

Secara konsep, seni dapat dilihat dari tiga sudut pandang utama: emosional (afektif), pemikiran (kognitif), dan sosial. Dimensi afektif menekankan peran perasaan dan emosi dalam seni; dimensi kognitif menekankan seni sebagai sarana merenung dan mencari makna diri; sementara dimensi sosial menunjukkan bagaimana seni menghubungkan individu dengan lingkungannya. Ketiga dimensi ini menjadikan seni sebagai landasan penting dalam perancangan pusat terapi seni (*Art Therapy Center*), di mana pengalaman estetis tidak hanya menjadi cara berekspresi, tetapi juga sebagai ruang penyembuhan yang mendorong keseimbangan emosi dan rasa keterhubungan sosial (Rakkhong, 2020).

2.6.2. Pengertian *Art Therapy*

Terapi Seni merupakan gabungan disiplin ilmu seni dan ilmu psikologi yang menghasilkan suatu metode yang menarik (Sholilah, 2017). Integrasi ini secara khusus menyoroti kegunaan terapi seni sebagai medium utama

dan modalitas, dengan fokus pada proses dan alasannya. Terapi Seni berfungsi sebagai media visual bagi suatu individu untuk menyalurkan pikiran dan emosi yang sulit diutarakan. Selain itu, bisa juga menjadi sarana untuk mengkomunikasikan pengalaman yang sulit diungkapkan secara lisan, seperti trauma, kekerasan, kesedihan, dan pengalaman emosional yang lebih rumit.

Menurut The American *Art Therapy* Association (Malchiodi, 2003), Terapi Seni adalah proses penyembuhan yang melibatkan penciptaan karya seni kreatif, yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup. Terapi ini sangat efektif untuk mengatasi masalah emosi, membantu penyelesaian konflik, memperluas wawasan, mengurangi perilaku bermasalah, dan meningkatkan kebahagiaan.

Malchiodi (2003) mendefinisikan terapi seni sebagai bentuk terapi yang memanfaatkan potensi kreatif manusia melalui proses berkarya seni. Definisi dan cakupan terapi seni dipengaruhi oleh standar kesehatan mental di mana ia diterapkan sebagai bentuk intervensi. Secara historis, terapi seni awalnya digunakan dalam perawatan kejiwaan. Namun, seiring berjalannya waktu dan berkembangnya kebutuhan manusia, terapi seni mulai mengambil peran preventif, yaitu mengembangkan sikap yang dapat meningkatkan kualitas hidup.

Dari sudut pandang ilmu saraf (neuropsikologis), terapi seni mengaktifkan bagian otak yang mengatur emosi seperti *prefrontal cortex* dan *limbic system*. Kegiatan seni dapat menurunkan kadar hormon stres kortisol dan meningkatkan kemampuan kita untuk merenung serta membangun koneksi sosial (Strang, 2024). Ini menunjukkan bahwa terapi seni bekerja secara holistik menggabungkan aspek pemikiran, emosi, dan fisik.

Dalam konteks penanganan trauma, terapi seni juga berperan penting dalam membantu korban menata kembali makna pengalaman buruk mereka. Dengan menggunakan simbol dalam karya seni, individu bisa memproses pengalaman traumatis dengan cara yang aman dan tanpa kata-kata (Al-Hroub, 2022). Aktivitas kreatif ini memberikan rasa kontrol dan keamanan, yang sangat penting bagi penyintas trauma untuk membangun kembali kepercayaan pada diri sendiri dan lingkungan sosial.

Oleh karena itu, terapi seni dipahami sebagai pendekatan multidimensi yang bekerja di tiga area utama: psikologis, neurologis, dan sosial. Melalui penggunaan tubuh, indra, dan ekspresi kreatif, terapi seni membantu seseorang memulihkan keseimbangan emosi, meningkatkan kesadaran diri, dan memperkuat kemampuan beradaptasi dalam

menghadapi stres dan trauma (Haeyen, 2024; Strang, 2024; Annous et al., 2022; Grebosz-Haring et al., 2022).

Mengingat sifat *Art Therapy* yang melibatkan aktivitas fisik langsung, Malchiodi (2003) menyimpulkan bahwa terapi ini menawarkan sejumlah manfaat utama, di antaranya:

a. Peningkatan Nilai Informasi Terapetik

Terapi seni menghasilkan karya konkret dari klien yang berfungsi sebagai data berharga untuk mengevaluasi kemajuan dan perkembangan mereka selama proses terapi.

b. Fasilitasi Katarsis Emosional

Proses ini menyediakan saluran untuk pelepasan emosi, khususnya sebagai cara untuk melepaskan pengalaman yang menyakitkan atau mengganggu secara psikologis.

c. Pengurangan Stres dan Relaksasi

Terapi seni efektif dalam menurunkan tingkat stres dan memicu respons relaksasi fisiologis melalui modifikasi suasana hati (mood).

d. Peningkatan Wawasan Interkoneksi Tubuh-Pikiran

Terapi ini memperluas pemahaman mengenai hubungan yang kompleks antara fungsi fisiologis, keadaan emosional, dan representasi visual (gambar), yang pada gilirannya memperkuat efektivitas intervensi yang telah dilakukan.

Menurut *Hong Kong Association of Art Therapies*, terapi seni memiliki manfaat luas dalam membantu individu dengan berbagai kondisi psikologis dan fisik. *Art Therapy* dapat mendukung proses penyembuhan bagi mereka yang mengalami kesulitan emosional, depresi, trauma, maupun tindakan kekerasan atau pelecehan. Selain itu, terapi ini juga bermanfaat bagi penderita gangguan psikologis, gangguan makan, serta penyalahgunaan zat dan alkohol.

Lebih jauh, *Art Therapy* turut membantu pasien dengan penyakit kronis dan mereka yang menjalani perawatan paliatif kanker, serta individu yang sedang menghadapi kehilangan. Terapi ini juga efektif untuk mereka dengan disabilitas fisik, kesulitan belajar, gangguan mental, autisme, Down Syndrome, dan ADHD. Tidak hanya berfokus pada aspek klinis, *Art Therapy* juga mendukung pengembangan pribadi dan profesional, dengan

mendorong peningkatan kesadaran diri, ekspresi emosi, dan keseimbangan psikologis.

2.6.3. Pengertian *Art Therapy Center*

Pusat Terapi Seni (*Art Therapy Center*) adalah institusi yang dirancang khusus untuk mendukung penyembuhan melalui terapi seni, dengan memadukan ruangan, layanan, dan lingkungan psikologis yang nyaman. Fungsi utamanya bukan sekedar tempat membuat karya seni, tetapi sebagai lingkungan yang memfasilitasi seseorang untuk mengekspresikan diri, mengembangkan kreativitas, dan memulihkan kondisi psikologisnya (Finkel, 2020). Sebagai pusat terapi, pusat ini menyediakan beragam fasilitas untuk kegiatan individu maupun kelompok, seperti ruang untuk seni rupa, musik, tari, drama, serta area untuk merenung (refleksi) dan berinteraksi sosial, sehingga memberikan pengalaman terapi yang maksimal bagi para pengguna.

Desain fisik dari *Art Therapy Center* sangat penting dalam menciptakan lingkungan penyembuhan (*healing environment*) yang mendukung proses terapi. Dalam perancangannya, aspek psikologis dan fisik pengguna menjadi pertimbangan utama, termasuk cahaya alami, ventilasi yang baik, kualitas suara (akustik), pemilihan warna, dan material interior yang nyaman (Liu, Yang, & Osmani, 2021). Penataan ruang yang baik memungkinkan peserta untuk bergerak bebas, berinteraksi, atau berkarya sesuai kebutuhan, sehingga center ini tidak hanya menjadi tempat berkesenian, tetapi juga medium yang menghubungkan pengalaman kreatif dengan kesejahteraan mental.

Art Therapy Center juga berfungsi sebagai pusat layanan yang beragam (multimodal) yang dapat melayani berbagai usia dan kebutuhan khusus (Chau & Ho, 2023). Keragaman layanan ini memungkinkannya menjangkau anak-anak, remaja, dewasa, hingga lansia, serta memberikan dukungan bagi individu berkebutuhan khusus. Dengan menggabungkan ruang yang fleksibel, fasilitas yang lengkap, dan lingkungan yang mendukung, center ini berperan sebagai pusat terapi yang efektif dalam memfasilitasi penyembuhan, pengembangan diri, dan peningkatan kualitas hidup para penggunanya.

2.7. Komponen-Komponen *Art Therapy*

Terapi seni (*Art Therapy*) adalah salah satu bentuk terapi psikologis yang menggunakan proses kreatif dan ekspresi seni sebagai alat untuk berkomunikasi, mengatur emosi, dan mengembangkan diri (Chung, 2016). Dalam konteks terapi, kegiatan seni tidak hanya sekadar hiburan, melainkan

berfungsi sebagai cara untuk merenung dan sebagai intervensi psikologis yang terencana. Berdasarkan berbagai sumber yang ada, komponen atau unsur-unsur utama dari terapi seni dapat dikelompokkan menjadi enam hal penting:

- Media Kreatif

Media kreatif adalah alat atau bahan yang dipakai oleh klien untuk mengekspresikan apa yang ada di dalam dirinya. Media ini bisa bermacam-macam, seperti visual (menggambar, melukis, kolase, memahat), suara/musik (musik, bunyi-bunyian, atau alat musik sederhana), atau yang berhubungan dengan gerakan tubuh (kinestetik) seperti tari, drama, atau gerakan ekspresif (Puspitasari et al., 2023; Wulandari et al., 2021). Peran utama media kreatif adalah membuat klien bisa mengeluarkan emosi dan pengalaman batin yang sulit diutarakan dengan kata-kata. Selain itu, media ini juga membantu meningkatkan kemampuan berpikir (kognitif), motorik (gerak), dan indra (sensorik). Contohnya, penelitian pada lansia menunjukkan bahwa media visual seperti melukis dapat mengurangi tingkat stres dan mempererat interaksi sosial (Puspitasari et al., 2023).

- Proses Kreatif

Proses kreatif adalah langkah-langkah dalam membuat karya seni, yang meliputi menjelajahi media, mencoba-coba (improvisasi), memanipulasi bahan, dan merenungkan hasil karya tersebut. Proses ini adalah bagian utama dari terapi seni karena membuat klien terlibat secara indrawi (sensorik), emosional (afektif), dan pikiran (kognitif) pada saat yang sama (Chung, 2016).

- Terapis atau Fasilitator

Terapis adalah orang yang bertugas memandu dan memfasilitasi jalannya terapi seni. Cara memandunya bisa dengan memberikan arahan langsung (directive) atau membiarkan klien berekspresi secara bebas tanpa banyak intervensi (non-directive) (Fitriani & Suryani, 2022). Peran terapis sangat penting, yaitu: memberikan petunjuk jika dibutuhkan, membantu menafsirkan karya seni klien dengan etis, dan mendukung klien untuk merenungkan hasil karyanya. Pendekatan yang digunakan harus selalu disesuaikan dengan klien, termasuk usia, kondisi mental, dan apa tujuan utama dari terapi tersebut.

- Lingkungan Terapi

Lingkungan fisik tempat dilakukannya terapi sangat menentukan keberhasilan terapi seni. Ruangan terapi yang aman, nyaman, dan mendukung akan membantu klien berkonsentrasi, bebas berekspresi secara kreatif, dan berinteraksi sosial dengan baik (Fitriani & Suryani, 2022).

- Refleksi dan Interpretasi

Tahap refleksi adalah bagian di mana karya seni dianalisis, didiskusikan, dan direnungkan maknanya. Komponen inilah yang membedakan terapi seni dengan sekadar berkarya seni biasa, karena membuat klien mendapatkan pemahaman (insight) yang mendalam tentang perasaan batin dan perilaku mereka sehari-hari (Chung, 2016). Proses perenungan ini bisa dilakukan sendiri atau dibantu oleh terapis, yang tujuannya adalah membantu klien memahami emosi dan meningkatkan kesadaran diri.

- Tujuan Terapeutik

Tujuan utama dari terapi seni (*Art Therapy*) adalah untuk meningkatkan kesehatan mental, membantu mengelola stres, memberi wadah untuk mengekspresikan emosi, serta mengembangkan kemampuan berinteraksi dengan orang lain (interpersonal) dan memahami diri sendiri (intrapersonal) (Puspitasari et al., 2023; Wulandari et al., 2021). Berbagai penelitian membuktikan bahwa terapi seni efektif dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa dan lansia melalui kegiatan seni yang terstruktur dan terarah (Puspitasari et al., 2023; Wulandari et al., 2021).

2.8. Macam-Macam *Art Therapy*

Terapi Seni merupakan intervensi psikologis yang berkembang pesat dan telah diterapkan pada berbagai kasus medis baik pada anak maupun dewasa. Tujuan utama modalitas ini bukanlah untuk menghasilkan karya yang artistik, melainkan untuk menekankan kebebasan berkomunikasi melalui berbagai bentuk ekspresi seni. Secara umum, semua jenis terapi seni berfungsi untuk mengurangi simtom-simtom psikologis yang menjadi permasalahan klien (Sholihah, 2017).

Menurut Nordqvist (2009) dalam Fastari (2016), Terapi Seni dapat dibedakan menjadi beberapa jenis utama:

a. Terapi Seni Visual (Menggambar, Melukis, dan Seni Kriya)



Gambar 2.2. Ilustrasi Terapi Seni Lukis
(sumber: Psychology For Everyone)

Ini mencakup aktivitas seperti menggambar, melukis , membuat patung atau benda dari tanah liat (clay), mengambil foto terkait kenangan, atau menulis/menggambar dengan cat atau kapur. Aktivitas ini dapat meningkatkan fokus/konsentrasi, kemampuan visual/spasial, kemampuan kinetik, serta memfasilitasi ekspresi imajinasi/emosi secara positif dan relaksasi. Terapi gambar juga merupakan proses terapeutik gabungan verbal dan nonverbal yang diikuti dengan sesi konseling.



Gambar 2.3. Ilustrasi Terapi Seni Kriya
(sumber: www.stocksy.com)

b. Terapi Musik

Kegiatan utamanya meliputi bermain instrumen, menyanyi, mendengarkan musik, mengganti lirik, atau bahkan membuat lagu. Musik

mampu meningkatkan fokus, musikalitas, kemampuan verbal, gerakan kinetik tubuh, ekspresi emosi positif, dan memberikan efek relaksasi.



Gambar 2.4. Ilustrasi Terapi Seni Musik
(sumber: id.pinterest.com/rwillsie/)

Manfaatnya termasuk mengistirahatkan tubuh dan pikiran, meningkatkan motivasi, kesehatan jiwa, dan kekebalan tubuh. Terapi ini pernah digunakan untuk mengurangi gejala depresi dan rasa sakit pada penderita penyakit kronis.

c. Terapi Tari



Gambar 2.5. Ilustrasi Terapi Seni Tari
(sumber: https://encolombia.com)

Terapi ini menggunakan beragam gaya tarian dan gerakan. Menari dapat meningkatkan konsentrasi/fokus, kemampuan ritmik, kinetik tubuh, kemampuan memproses informasi, dan menambah kepercayaan diri. Metode ini bertujuan untuk menumbuhkan empati, memberikan dukungan sosial, dan memperbaiki suasana hati (*mood*).

d. Terapi Drama

Terapi ini melibatkan kegiatan bermain peran (role playing) dalam situasi tertentu, membuat gerakan ekspresif, bertindak tanpa berkata-kata (mime), atau mengulangi perilaku yang menyebabkan masalah di masa lalu.

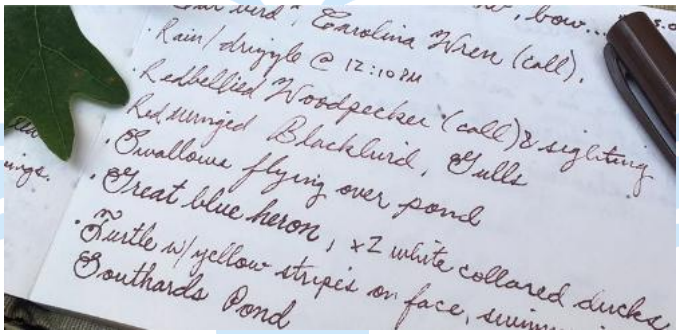
Kegiatan drama efektif dalam meningkatkan kemampuan verbal/bahasa, gerakan kinetik, interaksi sosial (interpersonal), kerja sama tim, dan menambah kepercayaan diri.



Gambar 2.6. Ilustrasi Terapi Seni Drama
(sumber: statnews.com/2016/08/23/theater-trauma-teenagers/)

e. Terapi Puisi

Fokusnya adalah pada kegiatan menulis puisi secara spontan, membaca, dan mendiskusikan puisi. Menulis puisi dapat meningkatkan konsentrasi, kemampuan verbal/bahasa, ekspresi imajinasi/emosi positif, melatih kecerdasan emosi, dan memberikan relaksasi. Terapinya bertujuan mengembangkan pemahaman diri, kreativitas, harga diri, dan menjadi ventilasi bagi emosi berlebihan. Terapi ini telah diterapkan pada kasus-kasus seperti kekerasan terhadap anak, bunuh diri, masalah pernikahan, dan korban KDRT.



Gambar 2.7. Ilustrasi Terapi Seni Puisi/Jurnaling
(sumber: hikeanddraw.nyc/)

Maka, ruang-ruang yang diperlukan untuk kegiatan terapi seni ialah (Trisaktiaji et al., 2023):

- Ruang musik
- Ruang dance
- Ruang drama

- Ruang lukis
- Ruang kolase
- Ruang pottery,
- dan lain-lain

2.9. Teori Pendekatan

2.9.1. Definisi *Multi-Sensory* dan Kritik terhadap Bias Visual

Pengalaman manusia di dalam ruang (*built environment*) merupakan interaksi yang kompleks, di mana arsitektur (ruang) dan penggunanya (manusia) dijembatani oleh berbagai indra (Budisetya Kharisma et al., 2024). Meskipun setiap pengalaman ruang yang signifikan pada dasarnya adalah pengalaman multisensori atau multi-indra, disadari atau tidak, praktik arsitektur modern telah didominasi oleh bias visual (visual bias) (Budisetya Kharisma et al., 2024).

Kecenderungan untuk merancang terutama untuk mata pengamat (*eye of the beholder*) menjadikan arsitektur modern cenderung menjadi "seni retinal" (retinal art), yang secara historis dikritik oleh teoritikus berpengaruh seperti Juhani Pallasmaa (Spence, 2020). Akibatnya, elemen indrawi lain seperti sentuhan, suara, dan aroma sering diabaikan (Budisetya Kharisma et al., 2024).

Pendekatan multisensory berawal dari pemahaman bahwa pengalaman manusia terhadap ruang tidak hanya bergantung pada indra penglihatan, melainkan melibatkan seluruh sistem sensorik tubuh. Spence (2020) menegaskan bahwa otak manusia secara alami mengintegrasikan berbagai rangsangan sensorik melalui proses yang disebut cross-modal perception, di mana persepsi ruang terbentuk dari interaksi kompleks antara penglihatan, pendengaran, penciuman, peraba, dan propriosepsi. Dengan demikian, persepsi ruang bersifat holistik dan afektif, bukan semata-mata visual. Pandangan ini didukung oleh Choudhury (2016), yang menjelaskan bahwa ruang arsitektur memiliki makna eksistensial karena tubuh manusia mengalaminya secara langsung melalui sensasi fisik dan afektif. Pendekatan multisensory ini menempatkan manusia sebagai pusat dari proses perancangan dan mendorong arsitektur untuk menjadi medium pengalaman, bukan sekadar objek visual.

Selain itu, teori multisensory menekankan pentingnya keseimbangan sensorik dalam merancang ruang. Ketidakseimbangan stimulasi sensorik seperti pencahayaan berlebih, kebisingan, atau tekstur ruang yang monoton dapat menimbulkan ketegangan psikologis dan menurunkan kenyamanan

pengguna (Kharisma, Buwono, & Hardi, 2024). Oleh karena itu, desain arsitektur yang sensitif terhadap multisensori berupaya menciptakan dialog antara indera dan ruang, yang dapat menghasilkan efek terapeutik serta meningkatkan kesadaran diri pengguna terhadap lingkungannya.

2.9.2. Prinsip *Multi-Sensory*

Prinsip utama dalam teori multisensory adalah integrasi seluruh modalitas indera dalam pembentukan pengalaman ruang. Menurut McTeague et al. (2025), setiap elemen arsitektur memiliki potensi untuk merangsang reaksi emosional tertentu melalui kombinasi warna, pencahayaan, tekstur, aroma, dan suara. Prinsip ini tidak hanya diterapkan untuk menciptakan pengalaman estetis, tetapi juga untuk membangun respons emosional yang selaras dengan fungsi ruang. Misalnya, ruang dengan pencahayaan hangat dan tekstur alami dapat menciptakan perasaan tenang, sedangkan ruang dengan kontras warna tinggi dapat menstimulasi energi dan kreativitas.

Dalam konteks ruang publik dan terapeutik, penerapan prinsip multisensory sering diarahkan untuk menumbuhkan kenyamanan psikologis. Kharisma et al. (2024) menyebut bahwa arsitektur multisensori bukan berarti menambahkan lebih banyak rangsangan, melainkan mengatur intensitas dan harmoni antarindera agar tidak menimbulkan beban sensorik. Hal ini juga ditekankan oleh Berny Condo Parillo et al. (2025), yang menyatakan bahwa lingkungan multisensori mampu meningkatkan keterlibatan pengguna melalui pengalaman emosional dan kognitif yang mendalam. Dengan demikian, prinsip multisensory bukan hanya persoalan teknis, melainkan pendekatan konseptual untuk menata keseimbangan antara stimulasi dan ketenangan.

2.9.3. Komponen *Multi-Sensory*

Konsep multisensori dalam arsitektur melampaui lima indra tradisional. Arsitektur adalah manifestasi fisik kehidupan yang dievaluasi pengguna melalui indra penglihatan, pendengaran, sentuhan, rasa, dan penciuman, ditambah dengan indra yang lebih canggih (Choudhury, 2016). Klasifikasi indra yang terlibat dalam desain multisensori meliputi:

- **Penglihatan (Visual)**

Mencakup properti lingkungan seperti warna, cahaya (alami dan buatan), dan bentuk spasial. Elemen visual memengaruhi respon emosional dan aktivasi fisiologis (McTeague et al., 2025).

- **Pendengaran (Auditori)**

Berkaitan dengan akustik, kualitas suara, dan pengurangan kebisingan yang mengganggu (Spence, 2020).

- **Penciuman (Olfaktori)**

Melibatkan aroma dan bau, yang berperan dalam memicu memori dan rasa tempat (Spence, 2020).

- **Pengecapan (Gustatori)**

Walaupun jarang diintegrasikan secara langsung dalam bangunan, aspek ini dapat muncul dalam konteks desain yang mendorong ritual makanan dan interaksi sosial (Spence, 2020).

- **Sentuhan dan Gerakan (Haptic dan Kinestetik)**

Ini adalah kategori yang paling kompleks, meliputi indra sentuhan fisik pada material (tactile), serta proprioception (persepsi posisi tubuh), kinesthesis (gerakan otot), dan vestibular (keseimbangan dan orientasi spasial) (Spence, 2020).

2.10. Hubungan *Art Therapy* dengan *Multi-Sensory*

Pendekatan *Art Therapy* dan teori multisensory memiliki hubungan yang erat karena keduanya berakar pada pemahaman bahwa pengalaman manusia terhadap ruang dan emosi bersifat menyeluruh dialami secara simultan melalui tubuh, indera, dan afek. Dalam konteks terapi seni, proses kreatif seperti melukis, menggambar, atau membentuk objek tidak hanya menjadi sarana komunikasi simbolik, tetapi juga pengalaman sensorik yang melibatkan tekstur, warna, aroma, dan gerak tubuh. Menurut Cavanagh et al. (2020), terapi seni bersifat holistik karena mengaktifkan berbagai modalitas sensorik yang membantu mengatur emosi serta menciptakan keseimbangan psikologis. Melalui aktivitas seni, individu diajak untuk merasakan lingkungan dan material secara multisensori, yang pada akhirnya menstimulasi sistem saraf untuk menumbuhkan rasa aman, tenang, dan terkoneksi dengan diri sendiri.

Dalam konteks arsitektur terapeutik, penerapan teori multisensory menjadi sangat penting untuk mendukung efektivitas proses *Art Therapy*. Lingkungan yang dirancang dengan memperhatikan elemen-elemen sensori seperti pencahayaan alami, warna hangat, aroma alami, dan tekstur material yang nyaman berperan sebagai stimulus eksternal yang memperdalam pengalaman terapeutik. Spence (2020) menjelaskan bahwa otak manusia membangun persepsi ruang melalui integrasi berbagai modalitas sensorik (*cross-modal perception*), sehingga desain ruang yang mempertimbangkan

harmonisasi multisensori dapat meningkatkan keterlibatan emosional dan kesadaran diri individu. Dengan demikian, pengalaman sensorik dalam ruang terapi tidak hanya menjadi latar visual, melainkan bagian integral dari proses penyembuhan itu sendiri.

2.11. Studi Preseden

2.11.1. Art+I *Art Therapy* Jakarta



Gambar 2.8. Fasad Art+i Therapy Jakarta
(Sumber: Permana, 2022)

Data Bangunan:

- Tipologi : *Art Therapy Center*
- Lokasi : Ruko Multiguna Blok 10/i, Jl. Bintaro Utama 3A No. 9 RT 004/RW 003 Bintaro, Pondok Karya, Pondok Aren, Kota Tangerang Selatan, Banten.

Art+i *Art Therapy* merupakan pusat layanan terapi seni yang berlokasi di Ruko Multiguna Blok 10/i, Jalan Bintaro Utama 3A No. 9, RT 004/RW 003, Bintaro, Pondok Karya, Pondok Aren, Kota Tangerang Selatan, Banten. Fasilitas ini didirikan pada 2 November 2016 oleh dua terapis seni profesional, Mutia Ribowo dan Cindy Harjatanya, dengan tujuan memperkenalkan dan mengembangkan praktik *Art Therapy* di Indonesia yang masih tergolong langka. Pusat terapi ini beroperasi setiap hari dari pukul 10.00 hingga 18.00 WIB.

Art+i *Art Therapy* menyediakan layanan bagi individu yang ingin melakukan pemeriksaan kondisi kesehatan mental, serta bagi pasien dengan gangguan jiwa ringan hingga berat seperti skizofrenia dan bipolar.

Meskipun demikian, terapi seni di tempat ini lebih direkomendasikan untuk individu yang ingin melakukan evaluasi kesehatan mental atau mengalami gangguan ringan seperti kecemasan (anxiety) dan kesulitan sosial. Hal ini karena metode penanganan, prosedur, dan durasi terapinya relatif lebih sederhana dan tidak membutuhkan perawatan intensif (*Art Therapy* Jakarta, 2024).

Layanan terapi yang disediakan:

1) Konseling

2) *Art Therapy*

3) Assessment

4) Resource therapy

5) Therapeutic art activity

6) Workshop

7) Workshop seni terapeutik

8) Play Therapy

9) Music Therapy

10) Dance Therapy



Gambar 2.9. Kegiatan di Art+i Therapy Jakarta
(Sumber: youtube *Art Therapy* jakarta, 2024)

Fasilitas ruangan di dalamnya mencakup Lobby, Ruang Tunggu, Ruang Assessment, Ruang Terapi/Konseling individu dan kelompok, Ruang *Art Therapy*, Ruang Music Therapy, Ruang Play Therapy, Pantry, dan Toilet. Ruangan didesain dengan konsep mid-century yang memberikan kesan natural, hangat, dan playful, dengan nuansa warna utama hijau sage, cokelat, dan cream. Bangunan ini menerapkan konsep semi open space dengan lorong melengkung, pintu geser kaca, dan banyak bukaan untuk

cahaya alami, serta menerapkan prinsip healing therapeutic environment melalui penggunaan material ramah lingkungan (kayu), nuansa warna hangat, penataan furnitur yang baik, dan kondisi termal yang nyaman dengan AC.

2.11.2. MATEP *Art Therapy Center*, Soweto

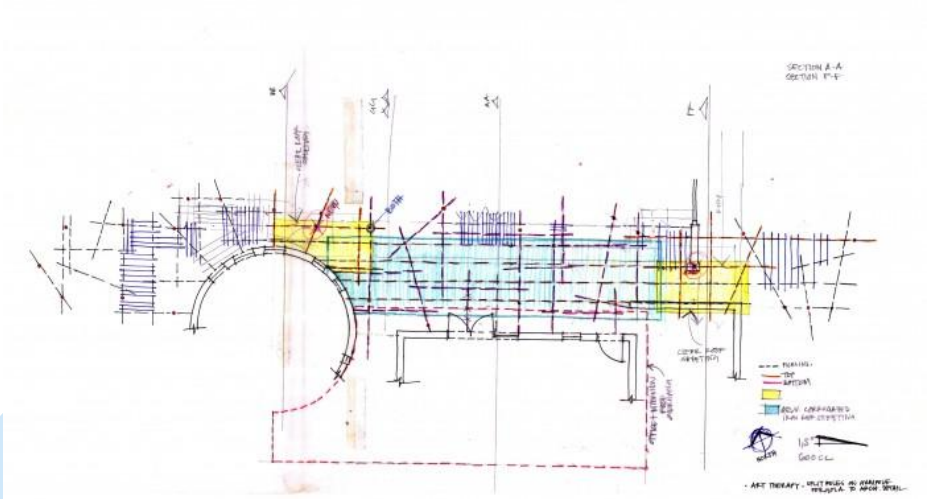


Gambar 2.10. MATEP ART THERAPY CENTER
(Sumber: Wolff, 2008)

Data Bangunan:

- Tipologi : *Community Art Counselling Centre*
- Lokasi : Soweto, Afrika Selatan

Art Therapy Centre di Soweto, Afrika Selatan, adalah proyek arsitektural penting yang dirancang oleh Kate Otten Architects. Bangunan ini didirikan untuk program MATEP (Mokhele *Art Therapy* Education Programme), yang bertujuan membantu penyembuhan trauma terutama pada anak-anak yang menjadi korban kekerasan dan kemiskinan di Soweto melalui seni, di mana komunikasi verbal seringkali sulit.



Gambar 2.11. Sketsa Rancangan MATEP Art Therapy
(sumber: wolff, 2008)



Gambar 2.12.
Ruang Terapi MATEP
(Sumber: Kateotten)



Gambar 2.13.
Eksterior MATEP Art Therapy
(Sumber: Kateotten)

Desain bangunan ini memiliki pendekatan yang unik:

- Penyembuhan Trauma

Pusat terapi ini terletak dekat dengan Gereja Regina Mundi yang bersejarah, yang dulunya digunakan untuk melindungi aktivis selama era apartheid. Bangunan ini dirancang untuk menyediakan ruang aman (safe space) yang sangat berbeda dari lingkungan luar yang keras, namun tetap menggunakan material yang familiar agar tidak terasa asing.

- Arsitektur sebagai Patung (Sculpture)

Bangunan ini dikonsepkan sebagai sebuah patung. Hanya dengan memasuki bangunan, pengguna diajak untuk memikirkan kembali hubungan mereka dengan lingkungan sekitarnya. Skala bangunan dibuat intim dan manusiawi.

- Ruang Terapi "Drum"

Ruang terapi utama berbentuk bulat (round in form), sebuah pilihan desain yang sangat disengaja agar setiap orang merasa setara dan tidak ada yang dapat "ditempatkan di sudut" (put in a corner), menghilangkan hirarki dan menciptakan suasana inklusif.

- Fokus pada Proses Membuat

Proses desainnya sendiri melibatkan sumber daya yang cerdas dan ceria (playful resourcefulness) dan memungkinkan adanya interpretasi dari kontraktor, yang sejalan dengan tujuan institusi sebagai pusat terapi seni, di mana proses membuat adalah bagian dari penyembuhan.

- Integrasi Indoor-Outdoor:

Fungsi ruang dalam dan ruang luar (indoor and outdoor spaces) dirancang untuk saling tumpang tindih (overlap), memperluas lingkungan terapeutik ke alam terbuka.

2.11.3. Daylight Creatives Therapies, Singapore



Gambar 2.14. Daylight Creatives Therapies
(Sumber: Google, 2022)

Data Bangunan:

- Tipologi : Komunitas *Art Therapy*
- Lokasi : Centro Bianco, Singapore

Daylight Creative Therapies (DCT) di Singapura merupakan salah satu preseden penting dalam memahami bagaimana layanan terapi seni dijalankan secara profesional dengan pendekatan multidisipliner. Sebagai pusat terapi yang menangani klien dari berbagai kelompok usia mulai dari anak-anak, remaja, hingga dewasa DCT mengembangkan model layanan yang menggabungkan *Art Therapy* individual, terapi keluarga, terapi pasangan, sesi kelompok, corporate workshop, hingga program supervisi profesional bagi praktisi terapi seni. Keragaman layanan ini menuntut adanya organisasi ruang yang tidak sederhana: ruang privat untuk konseling, studio kelompok yang fleksibel, ruang workshop media basah, area refleksi, serta ruang internal bagi para terapis. Pendekatan ini menunjukkan bahwa *Art Therapy Center* harus memiliki struktur ruang yang mendukung metode terapeutik yang beragam, serta mempertimbangkan kebutuhan sensorik, psikologis, dan tingkat privasi klien yang berbeda-beda.



Gambar 2.15. Daylight Creatives Therapy
(Sumber: Google, 2022)

DCT menekankan filosofi trauma-informed dan klien-berpusat yang sangat mempengaruhi pengaturan ruang secara fisik. Setiap area dirancang untuk menciptakan rasa aman, kehangatan, dan kenyamanan, yang menjadi syarat dasar bagi proses terapeutik untuk berlangsung efektif. Pencahayaan alami yang lembut, akustik yang terkontrol, warna yang menenangkan, serta ruang tunggu yang humanis digunakan untuk membantu klien meredakan kecemasan sebelum memasuki sesi terapi. Selain itu, fleksibilitas ruang menjadi prinsip utama: studio dapat berfungsi sebagai ruang workshop, sesi kelompok kecil, hingga kegiatan ekspresif bervolume besar. Pendekatan

tersebut menegaskan pentingnya modulasi ruang dalam terapi seni, di mana lingkungan fisik tidak hanya menjadi wadah aktivitas kreatif, tetapi juga bagian integral dari proses healing itu sendiri.



Gambar 2.16. Daylight Creatives Therapies
(Sumber: Google, 2022)

Melalui struktur layanan dan prinsip desainnya, DCT memberikan pembelajaran penting bagi perancangan *Art Therapy Center* dalam konteks proyek arsitektur. Preseden ini memperlihatkan bahwa keberhasilan sebuah pusat terapi seni tidak hanya ditentukan oleh fasilitas studio yang lengkap, tetapi juga oleh bagaimana ruang publik, semi-publik, dan privat disusun secara berurutan dan logis sesuai alur psikologis klien. Model seperti ini sangat relevan di mana proses orientasi, eksplorasi kreatif, dan transformasi emosional memerlukan ruang yang mendukung perpindahan bertahap.

2.12. Kesimpulan

Tabel 2.1. Kesimpulan

	Terapi Seni visual	Terapi Musik	Terapi Tari	Terapi Drama	Terapi puisi / jurnaling
Indera	Penglihatan, Penciuman, Peraba	Pendengaran	Kinestetik	Gerakan	Penglihatan, Pendengaran
Efek	Meningkatkan relaksasi, mengenali emosi melalui simbol, mengurangi stres,	Regulasi emosi, stabilisasi mood, mengurangi agitasi,	Melepaskan ketegangan tubuh, meningkatkan kesadaran tubuh, menurunkan	Meningkatkan kemampuan interpersonal, eksplorasi identitas, mengolah konflik	Gangguan kepribadian, trauma, kecemasan sosial, depresi,

	meningkatkan fokus	menurunkan stres fisiologis	stres, meningkatkan ekspresi diri	internal, meningkatkan kepercayaan diri	gangguan perilaku
Target	Kecemasan, depresi, PTSD, gangguan perkembangan, stres kronis	Depresi, kecemasan, gangguan tidur, ADHD, demensia, PTSD	PTSD, trauma, gangguan citra tubuh, depresi, kecemasan	Gangguan kepribadian, trauma, kecemasan sosial, depresi, gangguan perilaku	Depresi, trauma, PTSD, kecemasan, stress