

MENGATASI MASALAH *INSOMNIA* DENGAN *ART THERAPY*

Oleh

**Siaw Teck Fung
Lau Siew Mee**

ABSTRAK

Kajian ini telah dijalankan bagi mengkaji sejauh mana art therapy digunakan sebagai pendekatan tambahan untuk menjalankan sesi kaunseling. Penyelidik menggunakan empat kaedah iaitu kaedah temu bual, kaedah rakaman, kaedah mengambil gambar dan kaedah art therapy untuk mengumpul data. Peserta kajian adalah seorang murid Tahun 4 dari sekolah rendah di Kuching yang mengalami masalah insomnia. Data dianalisis menggunakan terapi warna, perkongsian dan penerokaan isu serta hasil lakaran. Hasil kajian menunjukkan murid yang mengalami isu insomnia boleh menggunakan kaedah art therapy, agama dan perbincangan untuk membantu murid tersebut.

1.0 Pengenalan

Kajian kes ini dijalankan semasa praktikum di sekolah jenis kebangsaan di Bahagian Kuching. Sepanjang tiga bulan berpraktikum di sekolah tersebut, sesi kaunseling dilaksanakan dan dalam tempoh tersebut, pelbagai kaedah seperti kaedah *art therapy*, kaunseling lisan dan lakonan digunakan untuk membuat penerokaan isu yang dikongsikan oleh klien. Proses sesi kaunseling sangat penting dalam menjayakan sesi kaunseling. Kertas kerja ini membincangkan bagaimana terapi seni digunakan sebagai pendekatan tambahan untuk menjalankan salah satu sesi kaunseling yang dilaksanakan.

Terapi seni sebagai asas pemantapan emosi dan sahsiah murid kini menjadi keperluan yang tidak dapat dielakkan lagi. Murid-murid datang dari latar belakang yang berbeza sama ada dari segi genetik, keluarga, bangsa, persekitaran, tempat, budaya dan agama. Ini menjadikan terapi seni suatu keperluan dalam proses kaunseling untuk membuat penerokaan isu. Seseorang insan belum tentu mampu melahirkan pemasalahannya secara lisan, tetapi ia mudah untuk melakarkannya kerana fitrah manusia sememangnya cenderung berselindung di sebalik sesuatu rahsia, lebih-lebih lagi yang mengganggu dan menakutkannya. Oleh itu, terapi seni yang sistematik dapat mengesan tingkah laku murid yang mempunyai masalah psikologi emosi melalui hasil kerjanya. Hasil kerja seorang murid dapat dinilai secara tersurat dan tersirat.

1.1 Tujuan kajian

Kajian ini bertujuan untuk melihat bagaimana terapi seni digunakan sebagai pendekatan tambahan untuk menjalankan sesi kaunseling.

1.2 Persoalan kajian

Bagi mencapai objektif kajian ini dijalankan, persoalan kajian adalah seperti berikut:

- Apakah perkembangan, masalah serta cabaran yang dihadapi semasa menjalankan sesi kaunseling dengan menggunakan terapi seni sebagai modaliti tambahan dalam sesi kaunseling?

2.0 Prosedur Pelaksanaan Kaunseling

Salah satu kes di tempat praktikum telah dijadikan kajian kes kami. Saya, Siaw Teck Fung, dalam kajian ini mengendalikan kes sebagai pelatih kaunseling manakala Lau Siew Mee, terlibat bersama dalam penganalisan dan penulisan kertas kerja ini. Setelah mengenal pasti klien iaitu SYZ untuk kajian, saya telah meminta persetujuan daripada SYZ untuk membuat rakaman dan dilibatkan dalam penulisan kajian kes ini.

Kajian ini mengguna terapi seni sebagai alternatif tambahan untuk saya menjalankan sesi kaunseling. Saya juga menggunakan teknik kaunseling seperti penerokaan, konfrontasi, dorongan minimum dan persoalan dalam proses menjalankan sesi kaunseling. Terapi seni diterapkan dalam beberapa sesi kaunseling untuk membantu saya mendapat maklumat yang diperlukan untuk memahami masalah yang SYZ hadapi.

Semasa melaksanakan terapi seni, saya menyediakan peralatan seperti kertas pensel warna, krayon, kertas A4 untuk SYZ selaku klien. Arahan yang diberikan kepadanya untuk melakukan terapi seni adalah melakar isu yang ingin yang dikongsikan dalam sesi berkenaan. Tempoh masa pelaksanaan adalah selama 30 minit dan SYZ diberikan masa antara 10 hingga 15 minit untuk melukis. Selepas melukis, SYZ diminta untuk menerangkan lukisannya.

3.0 Metodologi

Kajian ini merupakan satu kajian kes yang berbentuk kes tunggal (*single kes design*). Satu kes klien yang didapati unik dikaji. Klien yang dipilih adalah seorang murid Tahun 4 yang dinamakan SYZ. Beliau menghadapi masalah tidak berani tidur seorang diri dalam bilik sendiri sebab takut pada hantu.

3.1 Tempat Kajian

Kajian ini dilakukan di bilik kaunseling Sekolah Jenis Kebangsaan Y di bahagian Kuching. Tempat kajian ini dipilih kerana kami menjalani praktikum di sekolah tersebut.

3.2 Peserta Kajian

Peserta kajian adalah SYZ sebagai klien yang datang secara sukarela. Beliau adalah seorang murid lelaki yang berumur 10 tahun dan berbangsa Cina.

3.3 Teknik Mengumpul dan Menganalisis Data

Dalam kajian ini, teknik yang terkandung dalam buku "The Secret World of Drawings" yang ditulis oleh Gregg M. Furth, iaitu mengguna pendekatan Jung untuk mentafsir lukisan yang telah dilukis oleh klien. Mengikut Furth, mentafsir sesuatu lukisan memerlukan beberapa perkara yang perlu diambil perhatian seperti:

- Sesuatu yang ganjil dalam lukisan
- Memerhatikan objek yang menjadi penghalang dalam lukisan
- Benda yang telah tertinggal atau hilang dalam lukisan
- Kedudukan dan saiz sesuatu objek
- Objek yang dilukis secara berulang
- Rekabentuk yang tidak teratur
- Perubahan warna (*shading*)
- Perkataan yang telah tulis di dalam lukisan
- Latar lukisan
- Lain-lain perkara seperti *encapsulating*, iaitu melukis sesuatu di luar musim dan membuat perbandingan dengan persekitaran

Selain itu, pemerhatian dalam bentuk catatan atau laporan sesi digunakan untuk merekodkan perkembangan SYZ sebagai klien. Saya meletakkan nama dan tarikh pada lukisan sebagai catatan dan rekod. Saya meminta SYZ melukis secara *impromptu* iaitu melukis isu yang ingin dikongsikan. Saya seterusnya menganalisis maklumat yang dikumpulkan dengan mengesan dan melihat perkembangan hasil lakaran SYZ.

Saya meminta klien bercerita tentang lukisannya dan saya mencatatkan perkembangan klien setelah tamat sesi kaunseling. Jika saya mendapati lukisan yang dihasilkan terdapat objek yang saya tidak pasti, maka saya akan bertanya kepadanya tentang objek tersebut. Soalan yang akan digunakan adalah, "Bolehkah anda ceritakan tentang objek ini?" Selepas itu, saya akan melihat lukisan tersebut dan menggunakan terapi warna untuk melihat hasil lakaran dan warna yang digunakan oleh SYZ untuk menyemak isu yang disampaikan.

4.0 Dapatan Kajian

4.1 Latar Belakang SYZ sebagai Klien

Nama : SYZ
Umur : 10 tahun
Jantina : Lelaki

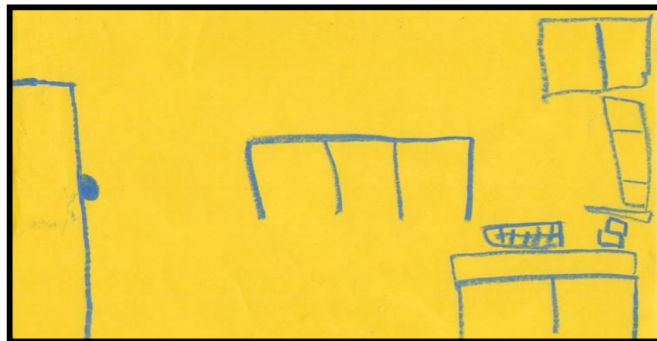
Tarikh Lahir : Disember 1999



Ayah SYZ bekerja sebagai pemandu lori. Kadang-kadang, ayahnya hanya balik rumah pada hari Sabtu dan Ahad. Ibunya adalah seorang suri rumah. SYZ mempunyai seorang adik perempuan yang berusia 6 tahun dan seorang adik lelaki yang berusia 2 tahun.

4.2 Dapatan Sesi Kaunseling **Sesi Kaunseling 1**

Dalam sesi kaunseling 1, SYZ telah menghasilkan Lukisan 1 seperti yang ditunjukkan pada Gambar 1 untuk berkongsi isu yang dihadapinya. Klien telah menggunakan warna biru untuk melakar lukisannya.



Gambar 1: Lukisan 1

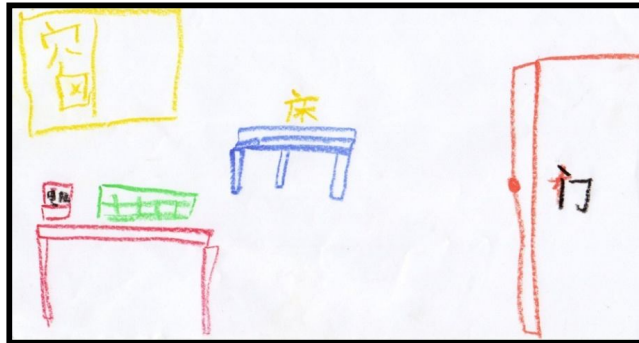
SYZ melakar bilik tidurnya dengan menunjukkan kedudukan katil, tingkap, pintu, meja dan almari. Berdasarkan lakaran tersebut, SYZ menceritakan perasaan bimbang dan takut semasa tidur seorang diri di dalam bilik pada waktu malam.

Melalui lakaran lukisan tersebut, beliau berkongsi isu bahawa dia tidak dapat tidur pada waktu malam dan semasa tidur, dia akan menangis kerana hantu akan masuk ke dalam biliknya dari pintu. Selain itu, SYZ juga menceritakan bahawa beliau berasa takut dan tidak berani tidur kerana takut ada hantu sembunyi di bawah katilnya dan hantu akan keluar mengacaunya selepas tidur.

Lakaran dan warna yang digunakan oleh SYZ telah menunjukkan bahawa beliau berasa bimbang dan memerlukan ketenangan. Selain itu, SYZ juga sudah berasa letih dan memerlukan seseorang untuk kongsi masalah.

Sesi Kaunseling 2

Dalam sesi yang kedua, SYZ masih menggunakan *art therapy* untuk berkongsi isu yang dihadapinya. Lukisan 2 dilukis semasa sesi ini seperti yang ditunjukkan pada Gambar 2.



Gambar 2: Lukisan 2

Dalam lukisan ini, SYZ telah mengguna lima sejenis warna. Beliau menggunakan warna kuning untuk melukis tingkap dan menulis perkataan katil, menggunakan warna merah untuk melukis meja, komputer, dan meja, dan menggunakan warna hitam untuk menulis perkataan komputer dan pintu. Selain itu, SYZ menggunakan warna hijau untuk melukis almari dan menggunakan warna biru untuk melakar katilnya.

Melalui lakaran tersebut, SYZ menyatakan bahawa dia masih tidak dapat tidur dan berasa takut apabila tidur seorang diri dalam bilik. SYZ memberitahu bahawa dia berasa takut hantu masuk ke bilik melalui tingkap. Oleh itu, dia tidak berani tidur dan masih ingat kata-kata rakannya yang mengatakan bahawa sekiranya langsir itu bergerak, maksudnya ada hantu telah masuk ke dalam biliknya. SYZ juga mengatakan bahawa dia akan bangun pada waktu tengah malam dan dia akan menangis sekiranya keseorangan dalam bilik.

Penggunaan warna juga telah menunjukkan bahawa SYZ masih berasa bimbang, menderita akibat tekanan mental, takut, berasa letih, serta apabila bersendirian akan berasa tidak selamat. Terapi warna memberi interpretasi warna seperti berikut.

i Hijau

Diguna apabila kita bimbang dan memerlukan ketenangan serta apabila kita rasa letih, memerlukan rakan kongsi masalah dan meningkatkan daya sensitiviti serta rasa sunyi.

ii Kuning

Diguna apabila kita menderita akibat tekanan mental dan hendak membuat keputusan muktamad serta apabila kita rasa berdebar-debar dan takut.

iii Merah

Diguna apabila kita rasa letih atau keadaan fizikal yang lemah dan apabila kita bersendirian dan rasa tidak selamat.

iv Biru

Diguna semasa kita ingin menikmati ketenangan mental dan emosi dan apabila kita berada dalam keadaan terperanjat serta tidak dapat menyuarakan isi hati atau rasa malu

v Hitam

Diguna apabila kita mengharapkan penyelesaian dan perlindungan.

Sesi Kaunseling 3

Dalam sesi kaunseling yang ketiga, SYZ juga menggunakan *art therapy* dan hasil lukisan adalah seperti yang ditunjukkan pada Gambar 3.

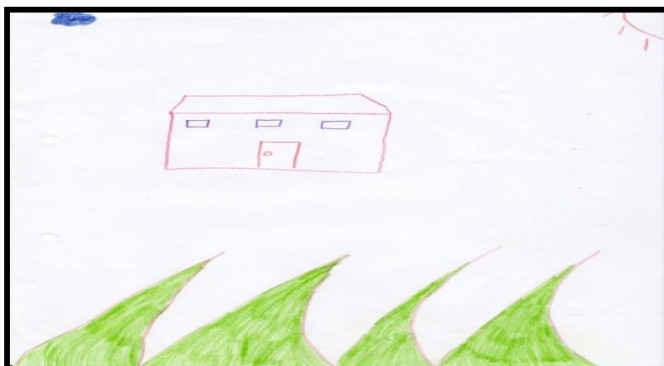


Gambar 3: Lukisan 3

SYZ memilih warna merah untuk melukis gambar hantu yang sering muncul dalam mimpinya. Beliau membuat perkongsian bahawa dia tidak dapat tidur dengan lena seorang diri dalam keadaan gelap. Dia akan bangun selepas tidur dan menangis. Ini adalah kerana semasa dia tidur, dia akan mimpikan hantu mengejar dia. Lakaran ini juga boleh dikaitkan dengan terapi warna iaitu warna merah yang dipilih oleh SYZ menunjukkan bahawa semasa beliau bersendirian tidur di dalam bilik, beliau berasa tidak selamat.

Sesi Kaunseling 4

Dalam sesi yang keempat, SYZ juga menggunakan *art therapy* untuk berkongsi isunya seperti yang ditunjukkan pada Gambar 4.



Gambar 4: Lukisan 4

Dalam lakaran tersebut, SYZ telah memilih warna biru, merah dan hijau untuk melakar lukisan. Beliau melukis awan, matahari, rumah dan rumput yang panjang dan besar. Lakaran sesi ini menunjukkan perubahan yang mana SYZ sudah kurang takut terhadap hantu. Walau bagaimanapun, SYZ telah memberitahu bahawa dia berasa bimbang lagi kerana menganggap hantu akan keluar pada tengah malam. Beliau berasa tidak selamat dan tidak dapat tidur lagi.

Melalui hasil lakaran tersebut, saya dapati bahawa SYZ ingin mendapat ketenangan dan dia sudah berasa letih dengan keadaan dirinya. SYZ menyatakan bahawa dia tidak tidur dan tidak cukup tidur menyebabkan dia tidak dapat menumpukan perhatian semasa pengajaran dan pembejaran. Semasa sesi kaunseling, saya berbincang dan mendapatkan kebenaran dari SYZ untuk berbincang dengan ibunya tentang isu yang dihadapinya.

Selepas sesi ini, saya berbincang dengan ibu SYZ tentang isu-isu yang dihadapi oleh klien. Melalui perbincangan tersebut, ibu SYZ baru memahami perkara yang sebenar yang menyebabkan SYZ berasa bimbang dan takut. Antara isu yang dibincangkan adalah berkaitan dengan fungsi agama. Penghayatan dalam agama yang SYZ anuti boleh membantu menenangkan emosi dan fikirannya. Selain itu, kami juga membincangkan tentang penggunaan alternatif lain iaitu menonton cerita lawak jenaka.

Sesi Kaunseling 5

Dalam sesi kaunseling yang kelima, SYZ tidak menggunakan *art therapy* untuk perkongsiannya. Dalam sesi kaunseling ini, SYZ menyatakan bahawa sebelum tidur, dia akan membaca doa berdasarkan agama yang dianutinya. Selain itu, ibu SYZ juga membenarkan SYZ menonton cerita jenaka. Melalui

proses ini, saya mendapati bahawa isi cerita lawak jenaka yang ditonton telah membuahkan hasil. Melalui jalan penyelesaian ini, SYZ menunjukkan perubahan yang mana beliau berasa tenang. Selain itu, SYZ sudah kurang berasa takut semasa tidur dan dalam pemikirannya tidak lagi memikirkan hantu. SYZ juga menyatakan bahawa dia sekarang dapat menumpukan perhatian semasa pengajaran dan pembelajaran dijalankan.

Selepas sesi ini, saya berjumpa dengan ibu SYZ untuk membincangkan perkembangan dan perubahannya. Dalam perbincangan tersebut, ibu SYZ memberitahu bahawa SYZ sudah menunjukkan perubahan iaitu beliau tidak akan menangis semasa diminta tidur dan dapat tidur dengan tenang. Sesi ini ditamatkan selepas SYZ dapat tidur, tidak berasa bimbang dan takut semasa tidur.

5.0 Perbincangan

Secara keseluruhan, pelaksanaan pendekatan *Art Therapy* dalam sesi kaunseling ini telah berjaya mengenal pasti beberapa perkara yang dihadapi oleh SYZ sebagai klien. Kajian ini mengkaji penggunaan terapi seni sebagai alternatif tambahan kepada pelatih bimbingan dan kaunseling untuk menjalankan sesi kaunseling. Penggunaan tersebut telah memudahkan klien membuat perkongsian semasa sesi dijalankan. Selain itu, imej-imej yang dilukiskan oleh klien juga memudahkan saya membuat penerokaan.

Semasa sesi kaunseling pertama dengan mengguna seni terapi, SYZ membuat perkongsian isu bahawa beliau tidak dapat tidur kerana berasa bimbang, tidak selamat dan takut. Penggunaan seni terapi boleh membantu saya melihat perkembangan, perubahan dan kemajuannya bagi setiap sesi. Selain itu, penggunaan terapi seni memudahkan SYZ meluahkan isunya tetapi saya perlu menganalisis imej-imej yang dilukiskan oleh SYZ. Melalui kajian tersebut, warna didapati berhubungkait rapat dengan perasaan yang dialami oleh SYZ selaku klien. Oleh itu, pada masa yang akan datang saya boleh mengguna warna untuk membuat penerokaan isu klien dan memahami perasaan klien.

Di samping itu, terapi seni boleh digunakan sebagai satu alternatif untuk membantu saya membuat penerokaan dan melihat perkembangan dan perubahan isu klien. Akan tetapi, agama dan kerjasama ibubapa SYZ juga penting bagi kes klien yang mengalami isu tidak dapat tidur dan berasa bimbang. Kerjasama dengan ibubapa klien banyak membantu dalam proses kaunseling mahupun klien itu sendiri seperti yang dihuraikan bagi kes SYZ.

Kesimpulannya, selain penggunaan terapi seni, agama dan kerjasama ibubapa klien, cara menonton video yang berunsur lawak jenaka juga memberi sumbangan yang besar dalam kes tersebut. Hasil menonton video boleh membantu klien melupakan perkara yang menakutkan dalam

pemikirannya dan memudahkan klien mengingat unsur jenaka dan ini boleh menceriakan dan menenangkan emosi dan pemikiran klien seperti SYZ.

Rujukan

Jarboe, E.C. (2002). *Art Therapy: A Proposal For Inclusion in School Settings*. New Horizons for Learning.

Lowenfeld, V. (1947). *Creative and Mental Growth*. New York: Macmillan Co.