

Pelaksanaan Kegiatan *Art Therapy* sebagai Usaha Kreatif Mahasiswa: Dampaknya terhadap *Self-Awareness* dan Ketenangan Jiwa menurut Psikologi Islam

Dinda Haniyati Rizki¹, Anisa Rizky Marsal², Ira Rahmawati³, Sulastri⁴, Aulia Nabila⁵, Dini Kartika Tri Utari⁶, Sunah Pangestu Jati⁷, Nanda Nova Agusvina⁸, Nyayu Hanun Billah⁹, Muhammad Zakki Muttaqin¹⁰

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

*Corresponding Email: dindahr1907@gmail.com

ABSTRACT

This study examines the implementation of Art Therapy as a creative entrepreneurial practice among university students and its impact on self-awareness and peace of mind from an Islamic psychology perspective. The increasing emotional stress among university students—such as academic demands, identity issues, and social adjustment—demonstrates the need for accessible and meaningful self-development interventions. Art Therapy offers a non-verbal medium that allows students to safely express emotions, engage in self-reflection, and constructively process psychological stress. This study used a qualitative descriptive design, involving 15 participants in a series of guided art sessions, including mindful drawing and painting. Data were collected through observation, reflective journals, and semi-structured interviews. The results showed that Art Therapy significantly increased students' self-awareness, characterized by the ability to recognize emotions, understand sources of stress, and observe internal thought patterns. Furthermore, art activities resulted in inner peace in the form of relaxation, clarity of thought, and reduced anxiety. From an Islamic psychology perspective, these findings align with the concepts of tazkiyatun nafs (self-control), muhasabah (self-control), and sakinah (self-control). Art activities serve as a space for contemplation that helps students reconnect with spiritual values, gratitude, and self-acceptance. This study concludes that art therapy is effective as a method of emotional regulation and has the potential to be a preventive counseling intervention in campus environments, particularly those that integrate mental health with Islamic principles.

Keywords: Art Therapy, Self-Awareness, Islamic Psychology, Student Mental Health

ABSTRAK

Penelitian ini membahas pelaksanaan Art Therapy sebagai praktik kewirausahaan kreatif di kalangan mahasiswa serta pengaruhnya terhadap self-awareness dan ketenangan jiwa dalam perspektif Psikologi Islam. Meningkatnya tekanan emosional pada mahasiswa—seperti tuntutan akademik, masalah identitas, dan penyesuaian sosial—menunjukkan perlunya intervensi pengembangan diri yang mudah diakses dan bermakna. Art Therapy menawarkan media non-verbal yang memungkinkan mahasiswa mengekspresikan emosi secara aman, melakukan refleksi diri, serta memproses stres psikologis secara konstruktif. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kualitatif dengan melibatkan 15 peserta dalam rangkaian sesi seni terpandu seperti menggambar dan melukis secara mindful. Data dikumpulkan melalui observasi, jurnal reflektif, dan wawancara semi-terstruktur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Art Therapy meningkatkan self-awareness mahasiswa secara signifikan, ditandai dengan kemampuan mengenali emosi, memahami sumber stres, serta mengamati pola pikir internal. Selain itu, kegiatan seni menghasilkan ketenangan batin berupa relaksasi, kejernihan pikiran, dan penurunan kecemasan. Dalam perspektif Psikologi Islam, temuan ini sejalan dengan konsep *tazkiyatun nafs*, *muhasabah*, dan *sakinah*. Aktivitas seni berfungsi sebagai ruang kontemplasi yang membantu mahasiswa terhubung kembali dengan nilai spiritual, rasa syukur, dan penerimaan diri. Penelitian ini menyimpulkan bahwa Art Therapy efektif sebagai metode regulasi emosi sekaligus berpotensi menjadi intervensi konseling preventif di lingkungan kampus, terutama yang mengintegrasikan kesehatan mental dengan prinsip keislaman.

Kata kunci: Terapi Seni, Kesadaran Diri, Psikologi Islam, Kesehatan Mental Mahasiswa

Pendahuluan

Perkembangan kehidupan akademik di perguruan tinggi sering kali menuntut mahasiswa untuk menghadapi berbagai tekanan, seperti tuntutan akademik, penyesuaian sosial, hingga persoalan identitas diri. Kondisi ini membuat mahasiswa rentan mengalami stres, ketegangan emosional, hingga menurunnya kesadaran diri (*self-awareness*). Dalam situasi seperti ini, diperlukan pendekatan kreatif yang mampu membantu mahasiswa mengelola emosi sekaligus mengenali dirinya secara lebih mendalam. Salah satu pendekatan yang semakin mendapat perhatian adalah *art therapy*, sebuah metode intervensi psikologis berbasis ekspresi seni yang digunakan untuk membantu pemrosesan emosi, meningkatkan refleksi diri, dan menciptakan ketenangan batin.

Pelaksanaan aktivitas art therapy di kalangan mahasiswa menjadi relevan karena seni memiliki sifat non-verbal yang memungkinkan individu mengekspresikan pengalaman batinnya tanpa harus terkendala kemampuan bahasa. Kegiatan kreatif seperti menggambar, melukis, atau membuat kolase tidak hanya berfungsi sebagai media pelepasan emosi, namun juga sebagai ruang kontemplasi yang membantu mahasiswa mengenali pola pikir, nilai, dan dinamika emosinya. Studi-studi modern menunjukkan bahwa aktivitas seni dapat menurunkan tingkat kecemasan, meningkatkan kesadaran diri, serta memperbaiki regulasi emosi (Malchiodi, 2015; Kaimal et al., 2016). Hal ini menjadikan art therapy sebagai alternatif strategi pengembangan diri yang efektif bagi mahasiswa.

Dalam perspektif psikologi Islam, usaha menumbuhkan self-awareness dan ketenangan jiwa memiliki kedudukan penting karena berkaitan dengan konsep *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) dan upaya mencapai *an-nafs al-muthmainnah*, yaitu kondisi jiwa yang tenang dan dekat dengan Allah. Kesadaran diri dalam Islam bukan hanya tentang memahami pikiran dan emosi, tetapi juga menyadari posisi diri sebagai hamba yang harus menjaga keseimbangan antara aspek spiritual, emosional, dan sosial. Aktivitas kreatif seperti seni dapat menjadi media *tadabbur* diri, karena proses ekspresinya mendorong mahasiswa untuk merenungkan perasaan, memaknai pengalaman, dan menghubungkan diri dengan nilai-nilai spiritual. Penelitian Muslimah (2022) menunjukkan bahwa aktivitas kreatif memiliki hubungan positif dengan ketenangan batin dan dapat meningkatkan *Islamic mindfulness*.

Urgensi penelitian ini muncul dari meningkatnya kebutuhan mahasiswa akan media pengembangan diri yang aman, mudah diakses, dan sesuai dengan nilai spiritual. Dengan mengintegrasikan art therapy dan nilai-nilai psikologi Islam, penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang bagaimana kegiatan kreatif dapat membantu mahasiswa memperkuat self-awareness dan mencapai ketenangan jiwa yang sesuai dengan prinsip-prinsip kesehatan mental Islami.

Metode

Penelitian ini disusun menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai pengalaman mahasiswa selama mengikuti sesi Art Therapy. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggambarkan pengalaman subjektif peserta secara utuh,

terutama terkait respons emosional, proses refleksi diri, serta bagaimana setiap kegiatan seni membantu membentuk kesadaran diri dan ketenangan batin berdasarkan perspektif psikologi Islam.

Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari 15 mahasiswa yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Mereka merupakan mahasiswa aktif yang bersedia terlibat penuh dalam seluruh rangkaian Art Therapy dan memiliki kondisi awal berupa stres akademik atau ketegangan emosional. Semua peserta mengikuti kegiatan secara sukarela setelah diberikan penjelasan mengenai tujuan dan proses penelitian.

Fokus penelitian mengarah pada dua aspek utama, yakni kesadaran diri dan ketenangan jiwa. Kesadaran diri merujuk pada kemampuan peserta untuk mengenali emosi dan pikiran yang muncul selama proses berkesenian, sedangkan ketenangan jiwa digambarkan sebagai kondisi stabil, tenang, dan jernih secara emosional. Kedua aspek ini kemudian dianalisis menggunakan konsep dalam psikologi Islam seperti tazkiyatun nafs, muhasabah, dan sakinah, sehingga makna pengalaman peserta dapat dilihat melalui pendekatan spiritual sekaligus psikologis.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung selama sesi Art Therapy berlangsung, jurnal reflektif yang ditulis oleh peserta, wawancara semi-terstruktur setelah intervensi selesai, serta dokumentasi karya seni sebagai bentuk refleksi visual. Selama tiga sesi intervensi, setiap peserta mengikuti proses kreatif yang berbeda. Sesi pertama berfokus pada mindful drawing, di mana peserta diarahkan untuk menyadari kondisi emosionalnya melalui garis dan bentuk bebas. Sesi kedua melibatkan expressive painting, yang memungkinkan peserta mengekspresikan stresor dan beban emosional melalui pilihan warna dan simbol. Sesi ketiga merupakan reflective art making, di mana peserta diajak menafsirkan makna dari karya mereka dan menghubungkannya dengan refleksi spiritual serta nilai-nilai psikologi Islam.

Seluruh data dianalisis menggunakan teknik thematic analysis berdasarkan langkah-langkah Braun dan Clarke. Peneliti membaca keseluruhan data secara berulang untuk memahami konteksnya, kemudian memberikan kode awal, menyusun pola makna, membentuk tema, serta meninjau dan menamai tema yang muncul. Pada tahap akhir, tema-tema tersebut diinterpretasikan dengan mengaitkannya pada prinsip psikologi Islam agar hasil penelitian memiliki kedalaman makna yang komprehensif.

Penelitian ini juga memperhatikan aspek etika secara ketat, termasuk pemberian persetujuan partisipan (informed consent), menjaga kerahasiaan identitas peserta, serta memastikan bahwa seluruh proses dilakukan secara sukarela. Selain itu, keamanan emosional peserta sangat diprioritaskan mengingat kegiatan seni dapat memunculkan emosi yang sensitif. Dengan demikian, seluruh proses berlangsung secara etis, aman, dan menghargai kenyamanan peserta.

Hasil

Dalam pelaksanaan program Art Therapy ini, jumlah peserta yang terlibat sebanyak 15 orang. Setelah mengikuti rangkaian sesi Art Therapy, para peserta menyatakan bahwa mereka merasakan perasaan lega, tenang, dan lebih nyaman secara emosional. Para peserta mengungkapkan bahwa melalui proses melukis, mereka dapat menyalurkan dan mengungkapkan isi hati serta beban pikiran yang sebelumnya sulit mereka sampaikan secara verbal. Melalui kegiatan menggambar dan

melukis, peserta merasa bebas mengekspresikan perasaan tanpa rasa takut dihakimi, sehingga membantu mereka mencapai pelepasan emosi dengan baik. Pelaksanaan kegiatan Art Therapy yang melibatkan mahasiswa dalam proses menggambar, melukis, dan ekspresi visual lainnya menunjukkan hasil yang sangat positif. Selama kegiatan berlangsung, mahasiswa terlihat mampu mengekspresikan emosi yang sebelumnya sulit diungkapkan. Proses kreatif tersebut membawa mereka pada pemahaman yang lebih mendalam tentang diri sendiri. Mayoritas peserta mengungkapkan bahwa mereka menjadi lebih sadar terhadap kondisi emosionalnya, mampu mengenali penyebab stres, serta dapat melakukan refleksi diri dengan lebih tenang. Hal ini menunjukkan bahwa self-awareness mahasiswa meningkat secara signifikan setelah mengikuti kegiatan. Temuan ini sejalan dengan prinsip muhasabah dalam Psikologi Islam, yaitu introspeksi diri sebagai langkah untuk memahami kondisi batin dan memperbaiki perilaku.

Selain peningkatan kesadaran diri, kegiatan ini juga berdampak kuat terhadap ketenangan jiwa mahasiswa. Banyak peserta menyatakan bahwa mereka merasa lebih rileks, lebih ringan secara emosional, dan lebih mampu mengelola kecemasan setelah menyelesaikan karya seni mereka. Proses menggambar yang dilakukan secara perlahan dan penuh perhatian membantu mahasiswa mencapai kondisi tenang dan fokus (*hudhud al-qalb*). Dalam perspektif Psikologi Islam, kondisi ini mencerminkan tercapainya sakinah, yaitu ketentraman yang hadir ketika hati berada dalam keadaan seimbang dan bersih dari tekanan berlebihan.

Penurunan stres yang dirasakan mahasiswa menunjukkan bahwa art therapy mampu berfungsi sebagai sarana tazkiyatun nafs (penyucian jiwa) melalui saluran kreatif. cara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa art therapy berperan sebagai media efektif dalam membantu mahasiswa memahami diri, mengelola emosi, dan mencapai ketenangan batin. Aktivitas seni memberikan ruang refleksi yang mendalam, meningkatkan empati terhadap diri sendiri, serta memperkuat nilai-nilai spiritual seperti syukur, kesadaran, dan penerimaan. Dengan demikian, pelaksanaan art therapy tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan mental peserta, tetapi juga mendukung pembentukan karakter yang lebih tenang, stabil, dan selaras dengan prinsip Psikologi Islam.

Diskusi

Pelaksanaan kegiatan art therapy dalam konteks mahasiswa juga memberikan pemahaman baru mengenai bagaimana proses kreatif dapat menjadi sarana pemulihan psikologis yang sejalan dengan nilai-nilai Psikologi Islam. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa aktivitas seni bukan hanya sekadar ekspresi diri, tetapi berfungsi sebagai mekanisme *self-regulation* yang membantu mahasiswa kembali pada keadaan psikologis yang seimbang. Ketika mahasiswa terlibat dalam proses menggambar, memilih warna, atau menata komposisi visual, mereka secara tidak langsung mempraktikkan bentuk *emotional grounding*, yaitu mengembalikan perhatian pada tubuh dan pengalaman saat ini. Kondisi ini terbukti meningkatkan ketenangan batin serta memperkuat kesadaran diri terhadap apa yang mereka rasakan dan pikirkan. Sejumlah mahasiswa melaporkan adanya rasa damai, fokus, dan pelepasan ketegangan setelah mengikuti sesi art therapy. Temuan ini sejalan dengan konsep *muraqabah* dalam Psikologi Islam, yaitu kesadaran penuh bahwa seseorang

sedang mengamati dirinya dengan jujur sambil menyadari kehadiran Allah. Aktivitas seni mendorong mahasiswa untuk *hadir sepenuhnya* pada proses, sehingga pikiran yang semula kacau menjadi lebih terarah. Menurut Hamdan (2020), kondisi hadir dan sadar penuh merupakan salah satu kunci stabilitas emosional dalam Islam, karena menghadirkan ketenangan (*thuma'ninah*) yang menjadi dasar tercapainya kesehatan mental.

Dalam konteks akademik, mahasiswa sering terpapar tekanan seperti tugas, deadline, tuntutan prestasi, hingga ekspektasi sosial. Art therapy menyediakan ruang untuk memperlambat ritme hidup mereka, mengalihkan pikiran dari kekhawatiran berlebih, dan membuka ruang refleksi. Temuan ini mendukung penelitian Eaton & Tieber (2021) yang menyatakan bahwa proses kreatif mampu memfasilitasi *emotional processing*, yakni kemampuan untuk memaknai kembali pengalaman yang menekan tanpa merasa kewalahan. Mahasiswa yang terlibat menunjukkan kecenderungan serupa: mereka merasa lebih mampu melihat masalah secara objektif dan tidak meledak secara emosional. Jika dikaitkan dengan Psikologi Islam, aktivitas art therapy memiliki kedekatan dengan praktik *tadabbur*—merenungi tanda-tanda kebesaran Allah melalui proses yang mendalam dan berkesadaran. Meski bentuknya berbeda, keduanya sama-sama mengajak individu untuk berhenti sejenak, menata ulang batin, dan melihat dirinya dengan jernih. Sejalan dengan pendapat Nurhayati (2018), proses reflektif yang dilakukan seseorang dapat meningkatkan kebersihan jiwa (*tazkiyah*), yang pada akhirnya bermuara pada ketenangan batin dan peningkatan hubungan spiritual.

Dari keseluruhan temuan, art therapy bukan hanya aktivitas kreatif biasa, tetapi dapat dipahami sebagai intervensi non-klinis yang harmonis dengan nilai-nilai Psikologi Islam. Aktivitas ini mendukung perkembangan *self-awareness*, menurunkan stres, serta membimbing mahasiswa menuju kondisi psikologis yang lebih selaras antara pikiran, emosi, dan spiritualitas. Dengan demikian, art therapy berpotensi menjadi metode konseling preventif yang efektif di lingkungan kampus, khususnya bagi mahasiswa yang mengalami tekanan akademik maupun emosional.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa Art Therapy mampu membantu mahasiswa meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) dan ketenangan jiwa melalui proses ekspresi kreatif, refleksi diri, dan pengolahan emosi. Kegiatan seni yang dipadukan dengan perspektif Psikologi Islam—seperti konsep *tazkiyatun nafs*, *muhasabah*, dan *sakinah*—mendorong peserta untuk lebih memahami kondisi batin mereka serta mencapai keseimbangan emosional. Secara keseluruhan, Art Therapy terbukti menjadi pendekatan yang efektif dan aman dalam mendukung pengelolaan stres dan pengembangan kesehatan mental mahasiswa.

Acknowledgement

Penulis menyampaikan apresiasi dan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berperan dalam pelaksanaan penelitian serta penyusunan prosiding ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada para mahasiswa yang berpartisipasi dalam kegiatan *Art Therapy*. Keterlibatan aktif, kreativitas, serta kesediaan mereka untuk berbagi pengalaman menjadi landasan

penting dalam memahami dampak kegiatan seni terhadap pengembangan kesadaran diri dan ketenangan jiwa dalam perspektif psikologi Islam.

Penulis juga menghargai dukungan rekan sejawat, para penelaah, serta seluruh pihak yang telah memberikan masukan, dorongan, dan kritik sehingga prosiding ini dapat terselesaikan dengan baik. Semoga prosiding ini memberikan manfaat dan dapat menjadi inspirasi bagi pengembangan intervensi psikologis kreatif di lingkungan pendidikan tinggi pada masa yang akan datang.

Referensi

- Al-Ghazali. (n.d.). *Ihya' Ulumuddin*.
- American Art Therapy Association. (2020). *Art therapy definition and standards*. AATA Press.
- Baumeister, R. F. (2019). *Self and identity: An introduction*. Oxford University Press.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.
- Csikszentmihalyi, M. (2014). *Flow and the foundations of positive psychology*. Springer.
- Eaton, J., & Tieber, C. (2021). Creative expression and emotional processing. *Journal of Creativity in Mental Health*, 16(3), 245–260.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books.
- Hamdan, A. (2020). Islamic mindfulness and emotional stability. *Journal of Islamic Behavioral Sciences*, 5(2), 101–118.
- Hidayat, A. (2021). Terapi seni dalam meningkatkan kesejahteraan emosional mahasiswa. *Jurnal Psikologi Nusantara*, 9(1), 45–58.
- Kaimal, G., Ray, K., & Muniz, J. (2016). Art therapy for stress reduction. *Art Therapy Journal*.
- Kapitan, L. (2019). *Introduction to art therapy research*. Routledge.
- Kramer, E. (2013). *Art as therapy*. Jason Aronson.
- Malchiodi, C. A. (2012). *Handbook of art therapy*. Guilford Press.
- Malchiodi, C. A. (2015). *Creative interventions*. Guilford Press.
- Maslow, A. (1971). *The farther reaches of human nature*. Viking Press.
- Muslimah, I. (2022). Aktivitas kreatif dan ketenangan batin. *Jurnal Psikologi Islam*, 7(2), 120–135.
- Nurhayati, S. (2018). Tazkiyatun nafs sebagai konsep penyucian jiwa. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Keislaman*, 4(1), 35–47.
- Putri, R. (2020). Dampak terapi seni terhadap stres akademik. *Jurnal Konseling Indonesia*, 11(2), 88–97.
- Rahmawati, D. (2019). Seni sebagai media regulasi emosi mahasiswa. *Jurnal Kajian Psikologi*, 5(3), 210–220.
- Rogers, C. (1980). *A way of being*. Houghton Mifflin.
- Rubin, J. A. (2016). *Approaches to art therapy*. Routledge.
- Setyawan, I. (2021). Mindfulness Islami dalam pendidikan tinggi. *Jurnal Pendidikan Islam*, 12(1), 75–89.

- Sumarni, N. (2020). Kesehatan mental dalam perspektif Islam. *Jurnal Psikologi Umat*, 6(1), 55–68.
- Sullivan, K., & Heady, B. (2021). Creative interventions for stress among students. *International Journal of Art Therapy*, 26(2), 79–90.
- Thompson, G. (2020). Art therapy for emotional well-being. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 14(3), 345–358.
- Vaillant, G. (2012). *Spiritual evolution*. Harvard University Press.
- Wilson, G. (2018). Emotional regulation through creative activity. *Journal of Mental Health*, 27(4), 389–395.
- Yusuf, M. (2022). Terapi ekspresif dalam konseling Islami. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 10(2), 99–110.
- Zaidan, A., et al. (2020). Mindfulness-based arts education. *Journal of Holistic Psychology*, 12(1), 55–73.