

**BERSEKSPRESI SENI LUKIS SEBAGAI SARANA SELF HEALING DI PANTI  
ASUHAN ASLAFUNA SHOLIHIN DI SEMARANG**

Muhammad Akbar Farizky<sup>1</sup>, Eko Sugiarto<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>PSR, FBS, Universitas Negeri Semarang

<sup>1</sup>[Akbarfarizx954@students.unnes.ac.id](mailto:Akbarfarizx954@students.unnes.ac.id) , <sup>2</sup>[ekosugiarto@mail.unnes.ac.id](mailto:ekosugiarto@mail.unnes.ac.id) ,

**ABSTRACT**

*This study aims to analyze the role of painting as a means of self-healing for children at the Aslafuna Sholihin Orphanage in Semarang. The background of this study stems from the psychological condition of the children at the orphanage who are vulnerable to emotional stress, loss of family figures, and limited affection. Through painting, children can express emotions without verbal limitations, so this activity is considered effective as a nonverbal therapy medium that fosters emotional and spiritual balance. The study used a mixed methods approach with an embedded design, which combines quantitative data in the form of children's anxiety and spirituality scales, as well as qualitative data through interviews, observations, and analysis of artworks. The test results showed a decrease in children's anxiety before and after painting with an overall average ranging from 3% to 34%, with an average general decrease of around 19–20%. Analysis of the artworks showed that painting activities helped children channel negative emotions, foster a sense of security, and strengthen spiritual values through symbols and colors. The themes of the paintings that emerged, such as "Sports Park," "Just Me and the Evening," and "One with Nature," depict an emotional journey from tension to calm. Based on art therapy and catharsis theories, this activity has proven to be an effective and enjoyable medium for emotional healing. In conclusion, painting plays a significant role in improving the psychological well-being of children in orphanages and can be developed as an alternative therapeutic approach in education and social guidance.*

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran kegiatan seni lukis sebagai sarana self-healing bagi anak-anak di Panti Asuhan Aslafuna Sholihin, Semarang. Latar belakang penelitian ini berangkat dari kondisi psikologis anak-anak panti yang rentan mengalami tekanan emosional, kehilangan figur keluarga, dan keterbatasan kasih sayang. Melalui seni lukis, anak-anak dapat mengekspresikan emosi tanpa batasan verbal, sehingga aktivitas ini dipandang efektif sebagai media terapi nonverbal yang menumbuhkan keseimbangan emosional dan spiritual. Penelitian menggunakan pendekatan campuran (mixed methods) dengan desain embedded, yang memadukan data kuantitatif berupa skala kecemasan dan spiritualitas anak, serta data kualitatif melalui wawancara, observasi, dan analisis karya seni. Hasil uji menunjukkan penurunan kecemasan anak sebelum dan sesudah melukis

mendapatkan rata-rata keseluruhan berada pada kisaran 3% hingga 34%, dengan rata-rata penurunan umum sekitar 19–20%. Analisis karya menunjukkan bahwa kegiatan melukis membantu anak-anak menyalurkan emosi negatif, menumbuhkan rasa aman, serta memperkuat nilai spiritual melalui simbol dan warna. Tema lukisan yang muncul, seperti “Taman Sukan”, “Hanya Aku dan Petang”, dan “Menyatu dengan Alam”, menggambarkan perjalanan emosional dari ketegangan menuju ketenangan. Berdasarkan teori art therapy dan catharsis, kegiatan ini terbukti menjadi media penyembuhan emosional yang efektif dan menyenangkan. Kesimpulannya, seni lukis berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis anak-anak panti asuhan serta dapat dikembangkan sebagai pendekatan terapeutik alternatif dalam pendidikan dan bimbingan sosial.

**Kata Kunci:** seni lukis, self-healing, anak panti asuhan, terapi seni

### **A. Pendahuluan**

Di balik hiruk-pikuk kota Semarang yang terus berkembang, masih terdapat berbagai kelompok masyarakat yang memerlukan perhatian khusus, salah satunya adalah anak-anak yang tinggal di panti asuhan. Di Kota Semarang, terdapat 61 panti asuhan yang terdaftar secara resmi. Angka ini tercatat dalam data yang diterbitkan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Jawa Tengah tahun 2021. Anak-anak yang ada di panti ini sering kali mengalami kehilangan figur keluarga, keterbatasan akses kasih sayang, dan tekanan psikologis akibat masa lalu yang tidak mudah. Keadaan ini menjadikan mereka rentan terhadap gangguan emosional seperti kecemasan, rasa rendah diri, dan bahkan trauma psikologis. Ditambah

fakta bahwa masalah mental emosional semakin tinggi pada kelompok usia di atas 15 tahun, yang berdampak pada masalah perilaku saat dewasa (Susanti et al., 2018). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan khusus, salah satu pendekatan yang dinilai efektif dan minim risiko adalah melalui seni, khususnya seni lukis.

Seni lukis merupakan bentuk ekspresi yang tidak terbatas oleh kata-kata, sehingga memungkinkan anak-anak untuk mengungkapkan perasaan terdalam mereka tanpa perlu menjelaskan secara verbal. Seni lukis menjadi bentuk ekspresi jiwa dan emosi dari pelukisnya. Fungsi seni lukis juga bisa memiliki tujuan lain, seperti untuk fungsi religius, fungsi komersial, dan fungsi simbolis (Zakky, 2019). Lukisan juga bisa hanya

memiliki fungsi estetis untuk nilai keindahan, sehingga bisa tergolong sebagai seni rupa murni juga. Dalam psikologi, seni dikenal sebagai media terapi yang disebut dengan *art therapy*, yang telah terbukti mampu membantu seseorang dalam mengidentifikasi, memahami, dan mengatasi emosi yang sulit. Bagi anak-anak panti asuhan yang mungkin belum mampu atau belum siap menyampaikan perasaan mereka secara langsung, melukis menjadi ruang yang aman untuk mencurahkan isi hati, mengurangi tekanan batin, dan secara perlahan membangun kembali rasa percaya diri.

*Self healing*, atau penyembuhan diri, merupakan proses penting bagi anak-anak yang mengalami pengalaman emosional negatif. Pada Islam, istilah *healing* sering disejajarkan dengan kata al-Syifā' yang bermakna pengobatan (Mutohharoh, 2022). Proses ini tidak selalu membutuhkan pendekatan medis atau terapi formal, melainkan bisa difasilitasi melalui aktivitas yang mendukung ketenangan jiwa dan ekspresi emosi. Dalam konteks anak-anak di panti asuhan, seni lukis dapat menjadi media yang tidak menghakimi, menyenangkan, serta

mampu membuka ruang refleksi dan pemulihan secara psikologis. Beragam warna dan bentuk dalam lukisan dapat merepresentasikan perasaan anak, baik yang belum tersampaikan maupun yang telah lama terpendam.

Di berbagai negara dan wilayah, seni lukis telah diterapkan dalam program penguatan mental dan penyembuhan trauma, baik bagi anak-anak korban bencana, kekerasan, maupun mereka yang mengalami kehilangan. Di Indonesia sendiri, pendekatan serupa mulai banyak digunakan oleh komunitas dan organisasi sosial sebagai bentuk intervensi kreatif yang membawa hasil positif. Dalam lingkup panti asuhan, penerapan seni lukis sebagai media *self healing* masih tergolong belum maksimal, terutama karena keterbatasan sumber daya, tenaga ahli, serta pemahaman pengasuh terhadap potensi besar seni sebagai terapi. Padahal, aktivitas ini relatif mudah diterapkan, murah, dan tidak membutuhkan alat-alat yang kompleks.

Kondisi ini menjadi dasar penting bagi pelaksanaan program "Bersekspresi Seni Lukis sebagai Sarana *Self Healing* pada Panti

Asuhan Aslafuna Sholihin di Semarang.” Program ini bertujuan untuk menyediakan wadah ekspresi bebas bagi anak-anak panti asuhan dalam suasana yang menyenangkan dan terapeutik. Terlebih ekspresi kreatif setiap anak memiliki keunikan sesuai tahap usianya, dan dukungan komunitas yang memberi kebebasan dalam memilih sangat berperan dalam membentuk kreativitas mereka (Muntoharoh & Sugiarto, 2020). Melalui kegiatan melukis, anak-anak diajak untuk mengenal emosi mereka sendiri, mengekspresikannya dengan warna dan bentuk, serta diberi ruang untuk menyampaikan cerita melalui visual. Harapannya, kegiatan ini dapat membantu mereka merasa lebih lega secara emosional, mengurangi beban psikologis, dan memperkuat kesehatan mental mereka. Di dukung dengan adanya apresiasi seni sehingga anak dapat menciptakan dan menikmati karya seni dengan optimal (Sari & Sugiarto, 2023).

Adanya latar belakang tersebut, pelaksanaan program “Bersekspresi Seni Lukis sebagai Sarana *Self Healing* pada Panti Asuhan Aslafuna Sholihin di Semarang” diharapkan mampu memberikan dampak positif baik secara psikologis maupun sosial

bagi anak-anak. Melalui kegiatan ini, seni tidak hanya dipandang sebagai hobi atau aktivitas rekreasi, melainkan sebagai jembatan menuju penyembuhan dan pemberdayaan diri. Anak-anak diberi kesempatan untuk menjadi pencipta makna atas emosi dan pengalaman mereka sendiri, serta menumbuhkan kembali harapan dan rasa percaya terhadap masa depan.

Berdasarkan hal tersebut diatas, Penulis tertarik untuk meneliti dan mengkaji penelitian yang berjudul **“BERSEKSPRESI SENI LUKIS SEBAGAI SARANA SELF HEALING PADA PANTI ASUHAN ASLAFUNA SHOLIHIN DI SEMARANG.”**

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan campuran (mixed methods) yang menggabungkan metode kualitatif dan kuantitatif untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif. Pendekatan kualitatif digunakan untuk menggali makna mendalam dari pengalaman subjek, sedangkan pendekatan kuantitatif menitikberatkan pada pengukuran dan analisis data berbentuk angka (Aspers & Corte, 2019; Syahroni, 2022). Menurut Indrawan & Jalilah

(2021), pendekatan campuran memiliki kelebihan karena memberikan keleluasaan dalam penggunaan berbagai teknik penelitian, memungkinkan kolaborasi antar pendekatan, serta menghasilkan kesimpulan yang lebih kuat dan dapat dipertanggungjawabkan. Jenis penelitian yang digunakan adalah *embedded design*, di mana data kuantitatif dan kualitatif digabungkan secara terpadu. Pendekatan ini dianggap relevan untuk menilai efektivitas seni lukis sebagai sarana *self-healing* bagi anak-anak panti asuhan yang memiliki pengalaman emosional dan spiritual yang unik.

Prosedur penelitian dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur dan observasi langsung terhadap kegiatan melukis anak-anak panti. Pemilihan informan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu berdasarkan kriteria tertentu seperti anak-anak yang aktif mengikuti kegiatan melukis serta pendamping yang memahami konteks kegiatan tersebut. Penelitian dilaksanakan di Panti Asuhan Aslafuna Sholihin yang berlokasi di Jl. Jedung Raya, Nongkosawit, Kec. Gunungpati, Kota Semarang. Panti ini berdiri pada tahun 2021 dan menaungi sekitar 40 anak

asuh. Kegiatan penelitian dilakukan selama beberapa hari dengan durasi kegiatan beberapa jam setiap sesi.

Keabsahan data diuji menggunakan reliabilitas dan triangulasi (Muhaimin, 2020). Penelitian ini menerapkan triangulasi sumber dan triangulasi teori sebagaimana dijelaskan oleh Alfansyur & Mariyani (2020), untuk memeriksa keandalan informasi melalui perbandingan antar sumber serta penguatan analisis dengan berbagai teori yang relevan. Analisis data dilakukan secara interaktif melalui beberapa tahapan, yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan atau verifikasi (Mayestika & Hasmira, 2021; Fadilla & Wulandari, 2023).

### **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Pada bagian ini disajikan hasil analisis data mengenai tingkat kecemasan siswa sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan melukis. Data diperoleh melalui pengisian angket yang diberikan kepada tujuh responden, masing-masing mewakili variasi kondisi emosional yang berbeda. Tujuan dari analisis ini adalah untuk mengidentifikasi perubahan tingkat kecemasan yang

dialami siswa setelah mereka mengikuti kegiatan melukis, serta untuk menilai sejauh mana aktivitas seni rupa dapat berperan sebagai media ekspresi diri dan relaksasi emosional.

Analisis dilakukan dengan membandingkan hasil pengukuran tingkat kecemasan sebelum dan sesudah kegiatan melukis, yang disajikan dalam bentuk tabel serta diagram batang untuk memudahkan interpretasi visual. Melalui perbandingan ini, diharapkan dapat terlihat adanya penurunan tingkat kecemasan sebagai dampak dari keterlibatan siswa dalam proses kreatif melukis.

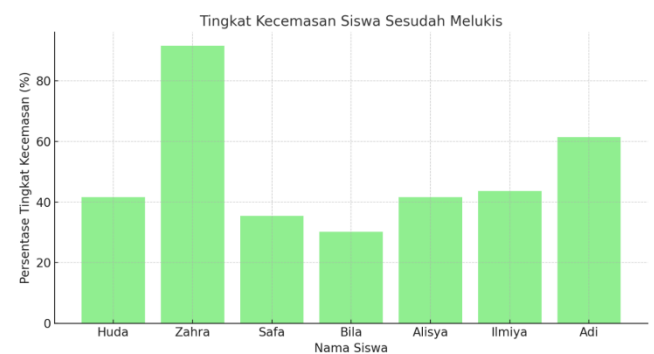


Grafik 1 Perbandingan Tingkat Kecemasan Sebelum Melukis

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang tersaji pada Tabel 1, dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan siswa sebelum mengikuti kegiatan melukis berada pada kisaran 35,4% hingga 98,8%. Nilai ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami kecemasan sedang hingga tinggi sebelum melakukan aktivitas melukis. Dari tujuh responden, siswa dengan tingkat kecemasan tertinggi adalah Adi

dengan persentase 98,8%, yang menunjukkan adanya kecemasan sangat tinggi sebelum kegiatan berlangsung. Sementara itu, tingkat kecemasan terendah ditunjukkan oleh Bila dengan nilai 35,4%, menandakan bahwa kondisi emosionalnya relatif lebih stabil dibandingkan siswa lainnya.

Siswa lain seperti Zahra (94,7%), Ilmiya (66,6%), Alisia (61,4%), dan Huda (71,8%) juga menunjukkan kecenderungan mengalami tekanan emosional sebelum kegiatan melukis dimulai. Kondisi ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor, seperti tekanan akademik, rasa kurang percaya diri, atau kesulitan mengekspresikan perasaan secara verbal<sup>7</sup>, yang umum terjadi pada usia remaja awal. Dengan demikian, sebelum diberikan perlakuan berupa aktivitas melukis, mayoritas siswa menunjukkan adanya gejala kecemasan yang cukup nyata.

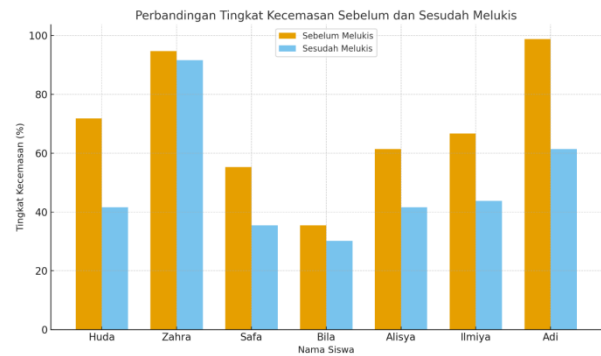


Grafik 2 Perbandingan Tingkat Kecemasan Sesudah Melukis

Setelah dilakukan kegiatan melukis, sebagaimana terlihat pada Tabel 2, seluruh siswa mengalami penurunan tingkat kecemasan dengan variasi yang berbeda-beda. Rata-rata persentase kecemasan siswa berada

antara 30,2% hingga 91,6%. Siswa dengan penurunan paling signifikan adalah Adi, dari 98,8% menjadi 61,4%, atau mengalami penurunan sebesar 34,4%. Hal ini mengindikasikan bahwa kegiatan melukis memberikan dampak yang cukup besar terhadap relaksasi emosional siswa. Begitu pula dengan Huda yang mengalami penurunan sebesar 30,2%, menunjukkan bahwa aktivitas melukis dapat menjadi sarana efektif dalam mengalihkan fokus dari pikiran-pikiran yang menimbulkan kecemasan.

Penurunan tingkat kecemasan juga terlihat pada Ilmiya (22,9%), Safa (19,8%), dan Alisya (19,8%), meskipun dengan intensitas yang lebih moderat. Hal ini menunjukkan bahwa efek positif dari kegiatan melukis dapat dirasakan oleh sebagian besar peserta, walaupun dengan tingkat efektivitas yang berbeda antarindividu. Hanya Zahra yang menunjukkan penurunan paling kecil, yaitu 3,1%, namun tetap termasuk dalam kategori berhasil, karena ada perubahan positif meski tidak terlalu besar. Faktor ini mungkin dipengaruhi oleh kondisi emosional pribadi, tingkat keterlibatan dalam kegiatan, atau preferensi terhadap aktivitas seni.



Grafik 3 Perbandingan Tingkat Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Melukis

Jika diperhatikan melalui Tabel 3, seluruh siswa menunjukkan hasil “berhasil” dalam menurunkan tingkat kecemasan. Penurunan rata-rata keseluruhan berada pada kisaran 3% hingga 34%, dengan rata-rata penurunan umum sekitar 19–20%. Data ini memperkuat dugaan bahwa aktivitas melukis dapat menjadi salah satu bentuk terapi ekspresif yang membantu menurunkan kecemasan siswa. Melalui kegiatan melukis, siswa memperoleh kesempatan untuk menyalurkan perasaan dan pikirannya secara bebas melalui bentuk visual, sehingga ketegangan psikologis dapat berkurang.

Selain itu, kegiatan melukis juga dapat menimbulkan perasaan rileks dan fokus, karena proses kreatifnya melibatkan unsur warna, bentuk, dan imajinasi yang mampu mengalihkan perhatian dari sumber stres. Menurut teori terapi seni, proses penciptaan karya visual dapat menstimulasi bagian otak yang berkaitan dengan emosi positif, sehingga individu merasa lebih tenang dan terkontrol.



Dalam konteks ini, hasil penelitian menunjukkan bahwa seni rupa, khususnya melukis, berperan sebagai media katarsis emosional yang efektif untuk siswa tingkat SMP.

Dengan demikian, dari ketiga tabel tersebut dapat disimpulkan bahwa kegiatan melukis memiliki dampak signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan siswa. Seluruh peserta mengalami penurunan persentase kecemasan, meskipun dalam kadar yang berbeda-beda. Hasil ini mendukung hipotesis bahwa aktivitas seni visual dapat menjadi salah satu strategi pendukung dalam meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan emosional

### Analisis Karya



**Tabel 1. Analisis Hasil Karya**

N o	Gambar & Makna singkat	Fokus Fisual (Seni Rupa)	Simbiolisme & Emosi (Psikologis)
1	 Lukisan : "Taman Sukan" by: Huda & Faiq  Makna : Menggambarkan konflik hidup-kerja yang belum terselesaikan. Hasrat kuat untuk lari dari tekanan menuju ketenangan .	Komposisi: Dualistik, terbagi dua oleh garis hitam tebal. Sisi kiri padat, geometris (bangunan merah); sisi kanan luas, organik (bidang hijau besar dan kuning terang). Warna: Kontras tinggi (Merah, Kuning, Hijau, Hitam) dengan dominasi	Tema: Konflik antara Rutinitas & Rekreasi, Kelelahan & Pelarian. Warna & Simbol: Merah (bangunan) melambangkan energi/tekanan rutinitas. Hijau (Taman Sukan) dan Kuning (luas) menawarkan ketenangan dan kebahagiaan yang dicari. Teks: "Penat

N o	Gambar & Makna singkat	Fokus Fisual (Seni Rupa)	Simbiolisme & Emosi (Psikologis)
		warna primer dan sekunder, memberikan kesan kuat dan ekspresif.	dengan nabah Sukan well..." menguatkan perasaan kejenuhan dan pencarian tempat istirahat/rekreasi.
2	 Lukisan : "Hanya Aku Dan Petang" by: Zahra & Salsa  Makna : Mencerminkan perasaan tidak aman dan kecenderungan untuk menarik diri dari dunia luar yang dirasa mengancam atau tidak menyenangkan.	Garis & Bentuk: Gaya kartun dengan garis tegas; komposisi berlapis tiga menciptakan kedalaman. Warna: Biru gelap (awan), hijau (alam), merah-bata (pohon), abu-abu/hitam (jalan), putih (latar) menciptakan kontras dan suasana yang redup.	Suasana Hati: Keseluruhan gambar memproyeksikan suasana waspada, cemas, atau melankolis. Kucing: Bersembunyi di semak, melambangkan kebutuhan akan rasa aman, kecemasan, atau keengganan menghadapi lingkungan/perjalanan yang tidak pasti (jalan gelap).
3	 Lukisan : "Dibawah Atap Kuning" by : Akila & Safa  Makna: Menampilkan gambaran	Komposisi: Rumah sentral dengan garis tegas dan bentuk geometris (gaya naif). Palet warna primer/sekunder (Merah, Kuning, Hijau) memberikan	Tema: Keamanan, Kehangatan, dan Kebahagiaan Inti. Warna: Merah-Kuning (rumah) melambangkan energi dan optimisme. Hijau (alam) dan Pagar



No	Gambar & Makna singkat	Fokus Fisual (Seni Rupa)	Simbolisme & Emosi (Psikologis)	No	Gambar & Makna singkat	Fokus Fisual (Seni Rupa)	Simbolisme & Emosi (Psikologis)
	rumah dan diri yang ideal, sebagai pusat yang stabil dan penuh kebahagiaan, terlindungi dari kekacauan luar.	n kontras tinggi dan kesan ceria. Fokus: Rumah menjadi titik fokus utama, dikelilingi pagar dan alam.	menunjukkan kebutuhan perlindungan dan kedamaian.		pencapaian keseimbangan antara emosi dan stabilitas diri, serta koneksi harmonis dengan alam.	seimbang, dengan rumah sebagai titik fokus yang diletakkan di tengah bawah, dikelilingi oleh alam. Garis: Garis tepi hitam tebal yang konsisten, menciptakan kesan ilustratif atau kartun. Air digambarkan dengan garis-garis lembut, sementara rumah dan pohon memiliki garis yang lebih kaku. Warna: Palet tenang dominan: Biru Muda (air, langit), Hijau (alam, rumput), dan Cokelat (pohon, rumah). Terdapat sentuhan warna hangat (Oranye/Kuning pada matahari dan rumah) yang memberikan titik fokus cerah.	mengalir deras menunjukkan pergerakan emosi yang sehat atau kehidupan yang dinamis, sementara warna biru muda memberi kesan ketenangan dan kejernihan. Rumah (Kuning-Cokelat): Rumah yang terisolasi di tepi air terjun melambangkan tempat berlindung pribadi atau "diri" yang diletakkan di tengah emosi atau tantangan hidup (air). Warna Kuning (ceria) dan Cokelat (stabil) menyiratkan diri yang damai dan stabil meskipun berada di tengah arus. Pohon Besar (Cokelat-Hijau): Melambangkan kekuatan, pertumbuhan, dan fondasi yang kuat, memberikan rasa
4	 Lukisan : "Pedesaan" by : Naja & Bila  Makna : Menggambarkan penerimaan tantangan hidup dengan semangat (Merah) dan ketenangan (Hijau), menunjukkan kematangan dalam menghadapi realitas.	Komposisi: Dominasi gunung hijau besar (stabilitas) di tengah lapisan sawah diagonal merah-putih (dinamika). Gaya naif dengan garis tebal. Warna: Hijau (alam, kedamaian) kontras dengan Merah (energi, fokus) pada ladang, dan sentuhan Biru Gelap (awan) di langit.	Tema: Ketahanan dan Tantangan Hidup. Simbol: Gunung melambangkan cita-cita atau rintangan yang besar, dihadapi dengan ketenangan (Hijau). Garis Merah pada sawah mewakili semangat atau emosi yang kuat dalam menjalani kerja keras/rutinitas kehidupan.				
5	 Lukisan : "Menyatu Dengan Alam" by : Aulia & Alisyah  Makna: Menandakan	Komposisi: Kontras antara bentuk alami yang mengalir (air, bukit, pohon) dan bentuk geometris yang stabil (rumah, bingkai). Komposisi	Tema: Ketenangan, Isolasi, dan Keseimbangan Alam-Diri. Air Mengalir (Biru): Air melambangkan emosi, aliran hidup, dan intuisi. Air terjun/sungai yang				

N o	Gambar & Makna singkat	Fokus Fisual (Seni Rupa)	Simbiolisme & Emosi (Psikologis)	N o	Gambar & Makna singkat	Fokus Fisual (Seni Rupa)	Simbiolisme & Emosi (Psikologis)
			perlindungan dan koneksi dengan alam.			kesegaran, dan alam (menghubungkan kembali ke tema alam di gambar-gambar sebelumnya).	inti dari budaya pesantren. Simbol Hati (Love) & Daun: Dekorasi hati kecil dan ranting hijau melambangkan cinta, kehangatan, dan pertumbuhan. Secara psikologis, ini menunjukkan bahwa ilmu yang dipelajari tidak hanya bersifat kognitif (pikiran) tetapi juga menjadi sumber kasih sayang dan kematangan emosional.
6	 Lukisan "kaligrafi" by :ilmiya & friska  Makna: Transisi dari dunia fisik ke nilai-nilai internal dan spiritual sebagai sumber kekuatan dan identitas diri.	Garis & Bentuk: a. Bentuk daun-daunan dan hati kecil (love) sebagai dekorasi menciptakan bingkai di sekitar teks. Kaligrafi: Kaligrafi Arab digambar dengan gaya yang sederhana dan tebal. Ini adalah fokus visual yang paling kuat. Warna: Palet warna sangat terbatas dan digunakan secara strategis: Biru Gelap: Digunakan untuk kaligrafi dan awan, memberikan kesan formal, kredibel, dan serius. Hijau: Digunakan untuk dekorasi daun/bingkai, melambangkan pertumbuhan,	Tema: Ilmu, Kehormatan, dan Kedalaman Emosi terhadap Pengetahuan . Biru (Kaligrafi): Biru tua sering dikaitkan dengan intelektualitas, kepercayaan, dan pemikiran yang jernih. Penggunaannya pada kaligrafi menekankan pentingnya dan keagungan ilmu (Nahwu/Sharaf) yang dituliskan. Teks "Bapaknya Ilmu" dan "Ibunya": Deskripsi yang emosional dan puitis tentang pentingnya Nahwu dan Sharaf menunjukkan penghormatan dan kecintaan mendalam terhadap ilmu tersebut, yang merupakan		 Lukisan "Senja" by : New dan Adi  Makna : Menggambar periode intens dalam hidup, di mana emosi dan energi menguasai, menuntut perhatian dan pelepasan.	Komposisi: Dominan oleh dua bentuk segitiga besar (gunung/bukit) berwarna merah-cokelat yang memenuhi hampir seluruh bidang. Komposisi terkesan padat dan intens. Matahari dan awan/bentuk biru diletakkan	Tema: Emosi Kuat, Tantangan yang Mendalam, dan Energi yang Meluap. Gunung Merah-Cokelat: Gunung melambangkan tantangan atau cita-cita, tetapi warna Merah/Cokelat yang intens memberinya makna yang lebih dalam. Merah dikaitkan dengan emosi kuat,

No	Gambar & Makna singkat	Fokus Fisual (Seni Rupa)	Simbolisme & Emosi (Psikologis)	No	Gambar & Makna singkat	Fokus Fisual (Seni Rupa)	Simbolisme & Emosi (Psikologis)
		di sisi luar atas, menciptakan bingkai. Garis & Bentuk: Garis-garis tebal khas seri ini digunakan untuk membatasi bentuk. Bentuk bukit/gunung tidak memiliki detail tekstural, melainkan bidang warna yang solid, memberikan kesan monumental dan flat. Warna: Palet didominasi oleh warna hangat dan intens: Merah-Cokelat/Bata: Warna dominan pada gunung, sangat hangat, berat, dan intens.	gairah, energi, atau bahkan kemarahan. Ini menyiratkan bahwa tantangan yang dihadapi sangat emosional, sulit, atau melibatkan energi yang besar. Cokelat memberikan rasa berat dan fondasi. Latar Kuning/Oranye: Warna hangat yang melimpah ini memperkuat suasana energi, optimisme yang tinggi, atau bahkan kecemasan/tekanan yang meluap-luap (terlalu banyak Kuning/Oranye). Bentuk Biru (Awan/Air): Bentuk biru yang kecil di tengah warna hangat yang dominan dapat melambungkan sedikit ketenangan atau kejernihan emosi yang terancam tenggelam oleh energi			Awan/bentuk air, berfungsi sebagai warna dingin kontras yang kecil di tengah lautan warna hangat. Kontras: Kontras sangat tinggi antara Merah-Cokelat yang berat dan Kuning yang cerah, serta kontras kecil antara warna hangat dominan dan Biru yang kecil.	dan emosi yang meluap-luap (Merah-Kuning).

Hasil karya seni lukis anak-anak Panti Asuhan Aslafuna Sholihin menunjukkan bahwa kegiatan melukis berperan penting sebagai sarana ekspresi diri dan proses *self-healing*. Berdasarkan teori *art therapy* oleh Edith Kramer (1971), kegiatan seni tidak hanya menghasilkan karya visual, tetapi juga berfungsi sebagai media terapi nonverbal yang membantu individu menyalurkan konflik batin, stres, serta emosi yang sulit diungkapkan secara langsung. Pandangan ini diperkuat oleh

Malchiodi (2012) yang menyatakan bahwa seni visual mampu mengaktifkan proses penyembuhan emosional melalui simbol, warna, dan bentuk yang menjadi representasi pengalaman psikologis individu. Melalui kegiatan melukis, anak-anak panti mampu mengekspresikan perasaan terpendam sekaligus membangun kesadaran diri dan keseimbangan emosional.

Karya pertama berjudul "Taman Sukan" menggambarkan konflik antara rutinitas dan kebutuhan akan ketenangan melalui kontras warna merah dan hijau yang kuat. Garis hitam tebal sebagai pemisah bidang menunjukkan adanya batas antara tekanan dan keinginan untuk bebas. Menurut teori *catharsis* Aristoteles, ekspresi emosi melalui simbol visual seperti ini menjadi bentuk pelepasan psikologis yang membantu individu mencapai ketenangan batin. Karya "Hanya Aku dan Petang" menampilkan suasana melankolis dengan dominasi warna biru gelap dan abu-abu, menggambarkan kecemasan serta kebutuhan akan rasa aman. Kehadiran sosok kucing yang bersembunyi mencerminkan mekanisme pertahanan diri sebagaimana dijelaskan Freud

(1936), yaitu usaha individu melindungi diri dari tekanan eksternal dengan menarik diri ke ruang yang lebih aman. Karya ini menunjukkan tahap awal proses *self-healing*, di mana anak mulai menyadari dan menerima emosi negatifnya.

Berbeda dengan dua karya sebelumnya, lukisan "Dibawah Atap Kuning" memunculkan nuansa optimisme dan rasa aman melalui simbol rumah dan dominasi warna hangat seperti merah dan kuning. Menurut hierarki kebutuhan Maslow (1943), simbol rumah tersebut merepresentasikan kebutuhan akan stabilitas dan kasih sayang. Karya ini menandakan fase emosional yang lebih positif, di mana individu mulai membangun harapan dan rasa nyaman terhadap lingkungan. Sementara itu, lukisan "Pedesaan" menggambarkan keseimbangan antara ketenangan (warna hijau) dan semangat hidup (warna merah). Gunung besar di tengah lukisan melambangkan kekuatan dan cita-cita yang tinggi, sesuai dengan teori Jung (1953) tentang simbol alam sebagai representasi keteguhan dan integrasi diri. Karya ini menegaskan kemampuan anak untuk menerima

tantangan hidup dengan sikap optimis.

Selanjutnya, lukisan “Menyatu dengan Alam” menampilkan keseimbangan visual antara unsur manusia dan alam, dengan warna dominan biru muda dan hijau yang menenangkan. Menurut teori *Gestalt Art Therapy* oleh Perls (1951), keseimbangan bentuk dan warna menandakan harmonisasi antara pikiran, emosi, dan tubuh. Air mengalir dalam lukisan tersebut melambangkan pelepasan emosi, sedangkan rumah kecil di tengah alam menggambarkan kestabilan diri dalam menghadapi perubahan. Karya “Kaligrafi” menonjolkan aspek spiritualitas dengan dominasi warna biru dan hijau yang melambangkan ketenangan dan kesucian. Unsur kaligrafi Arab dan simbol hati menunjukkan keterhubungan antara nilai religius dan kasih sayang, sejalan dengan teori *spiritual well-being* oleh Ellison (1983) yang menekankan bahwa kedekatan spiritual dapat memperkuat ketahanan psikologis dan keseimbangan batin. Adapun lukisan “Senja” dengan dominasi warna merah-oranye memperlihatkan pelepasan emosi yang intens dan energi yang meluap, sejalan dengan

teori *catharsis* yang menjelaskan bahwa pelepasan emosi melalui seni dapat memulihkan keseimbangan psikologis.

Secara keseluruhan, analisis karya menunjukkan bahwa kegiatan melukis mampu merefleksikan perjalanan emosional anak-anak panti dari fase ketegangan dan pencarian keamanan menuju tahap penerimaan dan keseimbangan diri. Proses ini sesuai dengan teori *self-healing* dalam pendekatan humanistik Carl Rogers (1961) yang menekankan pentingnya penerimaan diri dan ekspresi emosi untuk mencapai kesehatan psikologis. Dengan demikian, kegiatan seni lukis di Panti Asuhan Aslafuna Sholihin bukan hanya aktivitas rekreatif, melainkan juga media terapeutik yang efektif dalam membantu anak-anak mengenali, menyalurkan, dan mengelola emosi mereka, serta memperkuat kesejahteraan emosional dan spiritual melalui proses kreatif yang menyembuhkan.

## **E. Kesimpulan**

Kegiatan seni lukis memiliki peran signifikan sebagai sarana *self-healing* bagi anak-anak di Panti Asuhan Aslafuna Sholihin, Semarang.

Melalui proses melukis, anak-anak mampu mengekspresikan perasaan dan pengalaman emosional yang sulit diungkapkan secara verbal. Aktivitas ini tidak hanya membantu mereka melepaskan tekanan batin, tetapi juga menumbuhkan rasa aman, percaya diri, serta memperkuat nilai spiritual dan keseimbangan emosional. Hasil analisis menunjukkan bahwa setiap karya lukisan mencerminkan perjalanan emosional anak dari ketegangan menuju ketenangan, serta dari perasaan kehilangan menuju penerimaan dan harapan baru. Dengan demikian, seni lukis berfungsi sebagai media terapi nonverbal yang efektif dalam memulihkan kondisi psikologis anak-anak panti asuhan. Selain itu, kegiatan ini terbukti mampu memperkuat hubungan sosial antar anak, menciptakan lingkungan yang lebih positif, dan memberikan ruang bagi pengembangan potensi diri secara kreatif. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa penerapan seni lukis sebagai sarana self-healing dapat dijadikan pendekatan terapeutik alternatif dalam bidang pendidikan dan sosial. Program serupa disarankan untuk terus dikembangkan di berbagai

lembaga sosial agar manfaatnya dapat dirasakan lebih luas, khususnya dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan spiritual anak-anak yang mengalami pengalaman emosional berat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

### **Jurnal :**

- Abdussamad, J., Sopingi, I., Hi, S., Sy, M., Setiawan, B., & Sibua, N. (2024). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan mixed methode: Buku referensi*.
- Alfansyur, A., & Mariyani, M. (2020). Seni mengelola data: Penerapan triangulasi teknik, sumber dan waktu pada penelitian pendidikan sosial. *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 5(2), 146–150.
- Aspers, P., & Corte, U. (2019). What is qualitative in qualitative research. *Qualitative Sociology*, 42(2), 139–160.
- Baron, R. A., Byrne, D., & Branscombe, N. R. (2006). *Social psychology* (11th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Corsini, R. J., & Wedding, D. (1989). *Current psychotherapies*. Itasca, IL: Peacock.
- Dita, F. (2025). *Penerapan prinsip-prinsip tata kelola panti asuhan untuk kenyamanan anak (Studi deskriptif analisis Panti Asuhan Muhammadiyah Kecamatan Gandapura Kabupaten Bireuen)* (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry Banda Aceh).

- Fadilla, A. R., & Wulandari, P. A. (2023). Literature review analisis data kualitatif: Tahap pengumpulan data. *Mitita Jurnal Penelitian*, 1(3), 34–46.
- Fatwasari, A., Karini, S. M., & Karyanta, N. A. (2017). Terapi melukis untuk meningkatkan konsep diri remaja Panti Asuhan Nur Hidayah Surakarta. *Wacana*, 9(2).
- Hidayah, R. (2014). Pengaruh terapi seni terhadap konsep diri anak. *Makara Hubs-Asia*, 18(2), 89–96.
- Indrawan, D., & Jalilah, S. R. (2021). Metode kombinasi/campuran bentuk integrasi dalam penelitian. *Jurnal Studi Guru dan Pembelajaran*, 4(3), 735–739.
- Izaty Permatasari, E. (2024). *Melukis sebagai proses penyembuhan diri PTSD dalam perspektif logoterapi (Studi kasus karya Infuse Series oleh seniman KH)* (Doctoral dissertation, Institut Seni Indonesia Yogyakarta).
- Malchiodi, C. (1998). *The art therapy sourcebook*. New York, NY: Lowell House.
- Mayestika, P., & Hasmira, M. H. (2021). Artikel penelitian. *Jurnal Perspektif*, 4(4), 519–530.
- Muhaimin, M. (2020). *Metode penelitian hukum*. Mataram: Mataram University Press.
- Mutoharoh, A. (2022). Self healing: Terapi atau rekreasi? *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy*, 2(1), 73–88.
- Muntoharoh, K., & Sugiarto, E. (2020). Ekspresi kreatif seni lukis anak-anak pada komunitas taman belajar sobat kecil semarang. *Eduarts: Jurnal Pendidikan Seni*, 9(2), 50–59.
- Nurdaisna, S. (2024). *Fobia sebagai ide penciptaan seni lukis* (Doctoral dissertation, Institut Seni Indonesia Yogyakarta).
- Pahleviannur, M. R., De Grave, A., Saputra, D. N., Mardianto, D., Hafrida, L., Bano, V. O., & Sinthania, D. (2022). *Metodologi penelitian kualitatif*. Sukoharjo: Pradina Pustaka.
- Riziq, M. (2022). *Seni lukis sebagai media self counseling dengan teknik katarsis untuk mengatasi stres pada seniman perupa Pekalongan* (Doctoral dissertation, UIN KH Abdurrahman Wahid Pekalongan).
- Sari, A. L., & Sugiarto, E. (2023). Kreasi Siswa Kelas Xi Dalam Pembelajaran Seni Rupa 2 Dimensi Proyek “Maskara” Di MAN 1 Semarang. *Eduarts: Jurnal Pendidikan Seni*, 12(3), 78–86.
- Susanti, Y., Pamela, E. M., & Haryanti, D. (2018). Gambaran perkembangan mental emosional pada remaja. Dalam *Unissula Nursing Conference Call for Paper & National Conference* (Vol. 1, No. 1, pp. 38–44).
- Syahroni, M. I. (2022). Prosedur penelitian kuantitatif. *E-Jurnal Al Musthafa*, 2(3), 43–56.
- Wahyuningsih, S. (2017). Teori katarsis dan perubahan sosial. *Jurnal Komunikasi*, 11(1), 39–52.
- Zakky, O. (2022). Pengertian seni lukis beserta definisi, tujuan, dan unsur-unsurnya. Diakses pada 18 September.