

Terapi Seni Ekspresif Sebagai Intervensi Kaunseling Dalam Memungkinkan Strategi Daya Tindak Ibu Tunggal

Rosliza Abd Aziz^{a*} Zakaria Mohamad^b,
^{ab}Pusat Pengajian Pembangunan Sosial dan Ekonomi
Universiti Malaysia Terengganu
^arosliza5076@gmail.com
^bzek@umt.edu.my

Abstract

Kertas konsep ini membincangkan tentang aplikasi terapi seni ekspresif sebagai intervensi kaunseling dalam memungkinkan strategi daya tindak ibu tunggal. Terapi seni ekspresif merupakan pendekatan kontemporari yang digunakan secara meluas di negara-negara barat dan di beberapa negara Asia Tenggara dalam proses perhubungan menolong, memahami diri, meningkatkan potensi diri dan pembangunan sumber manusia. Namun penggunaannya masih belum meluas di Malaysia. Dalam konteks permasalahan ibu tunggal pula, kajian-kajian lepas mengklasifikasikan masalah ibu tunggal kepada masalah kesepian batin, pengurusan emosi, kerjaya, ekonomi, penjagaan anak-anak, sosial dan keselamatan. Justeru, ibu tunggal perlu mempunyai pengetahuan serta kemahiran tentang strategi berdaya tindak dan diberi sokongan sosial terutamanya daripada keluarga, rakan-rakan atau kaunselor semasa menghadapi sesuatu masalah. Oleh yang demikian, terapi seni ekspresif dilihat sebagai intervensi yang positif dalam memungkinkan strategi daya tindak ibu tunggal, di samping mencari makna sebenar kehidupan mereka dengan menggunakan bahan-bahan tertentu atau pelbagai media seni yang disediakan dalam sesi kaunseling.

Kata kunci: *Terapi Seni Ekspresif, Ibu Tunggal, Strategi Daya Tindak*

1. Pengenalan

Terapi seni ekspresif adalah satu alternatif kepada pendekatan bantuan menolong apabila pendekatan kaunseling konvensional secara individu atau kelompok kurang berkesan dilakukan di mana kaunselor menghadapi kesukaran untuk meneroka dan memahami permasalahan psikologikal klien yang kompleks. Hasil tinjauan literatur membuktikan terapi seni ekspresif berupaya memberikan kesan yang positif serta penambahan nilai dalam bidang keilmuan kaunseling.

2. Latar Belakang

Terapi seni ekspresif merupakan pendekatan yang terlalu luas ruang lingkupnya. Menurut Natalie Rogers (1993), terapi seni ekspresif memberi kebebasan kepada klien meluahkan permasalahan psikososial sama ada secara direktif atau bukan direktif. Pendekatan ini

menggunakan pelbagai modaliti seperti seni, pergerakan, penulisan dan muzik dalam usaha mempermudah pertumbuhan terapeutik seseorang klien. Klien yang terlibat dalam sesi terapi seni ekspresif menghasilkan *art work* yang mewakili perkara-perkara yang melibatkan pemikiran dan pergolakan emosi yang tidak upaya dilafazkan secara lisan. Hasil *art work* yang dihasilkan oleh klien kemudian dianalisis dan diinterpretasi oleh klien sendiri dan bukannya kaunselor atau psikoterapis. Analisis hasil *art work* dalam terapi seni ekspresif lazimnya membolehkan klien mengurus, mengendali, mengelola permasalahan psikososial yang dihadapi dalam tatacara konstruktif. Terapi seni ekspresif boleh diaplikasikan kepada klien daripada pelbagai peringkat umur seperti kanak-kanak, remaja, dewasa atau orang tua (Junita Nawai, 2007). Oleh yang demikian, terapi seni ekspresif dilihat sebagai salah satu pendekatan yang berkemampuan dalam mendekati dan memahami dunia ibu tunggal.

Masalah ibu tunggal kini menjadi satu isu yang perlu diberi perhatian serius oleh semua pihak. Kajian awal mengenai permasalahan ibu tunggal telah dilaksanakan di Malaysia dan hasil kajian menunjukkan masalah harian ibu tunggal berkisar kepada masalah kesepian batin, pengurusan emosi, pekerjaan, ekonomi, penjagaan anak-anak, hubungan dengan jiran tetangga serta keselamatan (Wan Ibrahim, 2004). Masalah keperluan pendidikan dan latihan kemahiran serta keperluan program-program khusus untuk ibu tunggal turut dibincangkan dalam kajian-kajian berkaitan ibu tunggal (Noraida, Azmin Azwan & Intan Hashimah, 2015; Devaraj, 2011; Dasimah, Puziah & Muna, 2009; Diyana, Doris & Nor Aini, 2009; Wan Ibrahim & Zainab, 2010). Sehubungan itu, ibu tunggal perlu mempunyai pengetahuan serta kemahiran tentang strategi berdaya tindak dan diberi sokongan sosial terutamanya daripada ibu bapa, adik beradik, rakan-rakan, saudara-mara, terapis, kaunselor atau pekerja sosial (Siti Rafiah & Sakinah, 2013). Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan strategi daya tindak sebagai suatu usaha yang berterusan untuk mengubah kognisi dan tingkah laku seseorang dalam menghadapi situasi yang menekan. Dalam konteks kehidupan ibu tunggal, strategi daya tindak dilihat sebagai satu mekanisma yang berperanan untuk mengurus permasalahan kehidupan dengan menggunakan beberapa pendekatan yang efektif.

Sesuai dengan keperluan ini, terapi seni ekspresif dicadangkan sebagai intervensi kaunseling dalam memangkinkan strategi daya tindak ibu tunggal. Menurut Mohd Makhzan (2009), kelebihan terapi seni ekspresif membolehkan kaunselor melihat pergolakan intrapersonal klien secara visual dalam keadaan dinamis penuh warna-warni. Pergolakan intrapersonal yang dipaparkan dalam bentuk visual memudahkan terapis, kaunselor malah pekerja sosial serta mereka yang menjalankan perkhidmatan kemasyarakatan untuk bertindak dan seterusnya merangka tindakan susulan bagi membantu individu atau kelompok sasaran ke arah kesihatan dan kesejahteraan psikososial. Cadangan ini selari dengan dapatan kajian oleh Hong dan Welch (2013), yang mengatakan ibu tunggal yang bercerai di Asia agak tertutup dan tidak bersedia untuk meluahkan tentang kesusahan mereka dan isu-isu yang melibatkan keluarga. Oleh yang demikian, adalah menjadi harapan agar terapi seni ekspresif dapat membantu kaunselor memahami permasalahan yang dialami oleh ibu tunggal.

3. Terapi Seni Ekspresif Sebagai Intervensi Kaunseling

Myrick (2001) menyatakan kaunselor masa kini perlu menggabungkan pelbagai teknik dan strategi kaunseling semasa menjalankan sesi. Menurut beliau, sesi kaunseling yang berkesan tidak hanya bergantung kepada penggunaan teori kaunseling semata-mata malah penggabungan teori kaunseling dengan pelbagai terapi yang sesuai membolehkan klien mendapat celik akal dengan

lebih cepat. Bagaimanapun, kekangan yang biasa dihadapi oleh kaunselor ialah kurang kemahiran menggunakan pelbagai pendekatan dalam kaunseling untuk membantu klien. Kekurangan pendekatan yang pelbagai ini telah menyebabkan kaunselor menjadi kurang kreatif semasa menjalankan sesi kaunseling (Pifalo, 2005; Rogers, 1996). Menurut Rusnani, Loh dan Asmah (2008), pelaksanaan sesi kaunseling yang kurang kreatif menyebabkan klien cepat bosan dan tidak puas hati kerana matlamat mereka untuk mendapatkan perkhidmatan kaunseling yang berkesan tidak tercapai.

Penggunaan terapi seni ekspresif adalah pendekatan kontemporari yang ditakrifkan sebagai satu teknik yang menggunakan medium kreatif sewaktu sesi kaunseling sebagai cara untuk memudahkan proses terapi (Wilson & Ziomek-Daigle, 2013). Menurut Natalie Rogers (1993), terapi seni ekspresif merupakan gabungan pendekatan kreatif seperti terapi seni, terapi muzik, terapi pergerakan, terapi penulisan dan terapi bermain. Terapi seni ekspresif merupakan kaedah yang unik, eklektik, fleksibel dan lebih interaktif di mana aktiviti yang dilaksanakan bergantung kepada pemilihan dan keselesaan klien. Pendekatan *creative connections* dalam terapi seni ekspresif melihat penggunaan bahan-bahan kreatif mampu merangsang penerokaan diri yang akan membawa kepada kesedaran sendiri, celik akal dan mengenal diri (Rogers, 1993). Penekanan terapi seni ekspresif adalah kepada proses kreatif dan pengalaman harian yang diterjemahkan secara simbolik untuk meneroka diri secara lisan dan bukan lisan serta mengenalpasti perasaan dan emosi yang disedari atau terpendam (Rogers, 1993; Brodley, 2002). Oleh yang demikian, kaunselor perlu menyokong keberkesanan terapi seni ekspresif sebagai suatu intervensi kaunseling dalam menangani permasalahan klien. Ini kerana penggunaan terapi seni ekspresif merupakan gabungan kreatif seni dengan kaunseling dalam konteks kehidupan alam realiti (Clauss-Ehlers, 2008).

4. Cadangan Intervensi Kaunseling : Modtse

Tinjauan literatur terdahulu menunjukkan bahawa satu inovasi pembinaan Modul Terapi Seni Ekspresif (ModTSE) yang secara khusus bertujuan memangkinkan strategi daya tindak ibu tunggal perlu direalisasikan. Pembinaan modul yang dinilai secara ilmiah begitu penting bagi memartabatkan kualiti modul ke tahap yang tinggi dan dianggap berkesan. Ibu tunggal yang mengalami pelbagai permasalahan perlu dibantu dengan memberikan latihan bersepadu dan sistematik. Justeru itu, modul intervensi kaunseling yang dibina secara sistematik adalah diperlukan bagi merealisasikan matlamat ini. Ia selaras dengan pendapat Russell (1974) yang berpendapat modul berkemampuan untuk membawa individu itu ke arah perubahan yang positif.

ModTSE dirangka berasaskan kepada Teori Pemusatan Insan Carl Rogers dan Terapi Seni Ekspresif Pemusatan Insan Natalie Rogers yang memfokuskan kepada ciri-ciri terapeutic dan berperanan sebagai perantara kepada ibu tunggal melepaskan tekanan perasaan, menenangkan fikiran, meningkatkan kekuatan spiritual seterusnya berupaya membawa ibu tunggal ke tahap kesedaran sendiri yang tinggi. Selain itu, modul ini juga bertujuan untuk membantu ibu tunggal memecahkan lapisan yang menjadi penghalang kepada mereka untuk memahami isu dan permasalahan dalam diri sendiri. Modul ini mengaplikasikan pendekatan terapi seni ekspresif multimodal bertujuan membantu ibu tunggal menggunakan modaliti deria pancaindera mereka untuk merasai perasaan yang sedang dialami, seterusnya memahami reaksi tersebut menerusi emosi yang ditunjukkan. Di samping itu, pendekatan terapi seni ekspresif juga menekankan kepada perasaan dan emosi ibu tunggal yang dizahirkan menerusi pergerakan, muzik, bercerita, lukisan, permainan, penulisan ekspresif, *clay* dan gubahan flora mengikut tema-tema tertentu.

Integrasi pelbagai terapi dalam modul ini membawa ibu tunggal ke arah celik akal, kesedaran emosi, pemikiran serta perubahan tingkah laku (Natalie Rogers, 2011). Hal ini membolehkan ibu tunggal melakukan penerokaan terhadap emosi dan perasaan yang dialaminya. Situasi ini membantu ibu tunggal untuk melakukan refleksi sendiri terhadap apa yang sedang dan telah dialaminya. Apabila ibu tunggal dapat menerima dan memahami akan apa yang sedang dialaminya, maka dengan mudah untuk mereka mendapat celik akal dan berdaya tindak terhadap isu atau permasalahan yang dihadapinya.

Matlamat ModTSE ialah memberikan satu panduan pengurusan strategi daya tindak kepada ibu tunggal agar dapat berdaya tindak dengan permasalahan yang dihadapi dan seterusnya membawa mereka ke arah kehidupan yang lebih positif. Enam dimensi strategi daya tindak yang menjadi fokus dalam modul ini ialah penyelesaian masalah, ekspresi emosi, sokongan sosial, penafian masalah, kritik diri dan penarikan diri. Elemen-elemen bagi intipati modul termasuk semua aktiviti dipastikan mengikut objektif yang telah disasarkan. Huraian terperinci mengenai perkara tersebut terdapat di dalam setiap sub modul ModTSE. Paparan dalam Jadual 1.1 hanya ringkasan daripada keseluruhan pembinaan ModTSE.

Jadual 1.1 Ringkasan ModTSE

Sub Modul	Indikator	Tema	Modaliti Terapi Seni Ekspresif	Aktiviti
1	Modul Kelompok Suai Kenal	Tak Kenal Maka Tak Mesra	1.Terapi Seni Muzik 2.Terapi Muzik	1.Sahibba Nama 2.Indahnya Namaku 3.Rumusan
2	Modul Dimensi Ekspresi Emosi	Diriku Umpama Ikan	1.Terapi Seni Penceritaan 2.Terapi Penulisan Ekspresif 3.Terapi Penulisan Ekspresif	1. <i>Doodling</i> / Lukisan Bebas 2.Diriku Umpama Ikan 3.Diriku Umpama Ikan Di Lautan 4.Rumusan
3	Modul Dimensi Penarikan Diri	Kun Anta – Jadilah Dirimu	1.Terapi Muzik 2.Terapi Pergerakan 2.Terapi Seni	1.Gerak Geri Belon 2.Topeng Diri Kun Anta 3.Di Sebalik Topeng 4.Rumusan
4	Modul Dimensi Kritik Diri	Apa Kata Wanita	1.Terapi Muzik 2.Terapi Pergerakan 3.Terapi Seni	1.Senaman Relaksasi 2.Lukisan Imej Diri

				3.Apa Kata Wanita 4.Rumusan
5	Modul Dimensi Penafian Masalah	Hitam Putih Kehidupan	1.Terapi Seni 2.Terapi Bermain 3.Terapi Penceritaan	1.Susun Sana Sini 2.Yang Mana Satu 3.Hitam Putih Kehidupan 4.Rumusan
6	Modul Dimensi Penyelesaian Masalah	Semalam Hari Ini Esok	1.Terapi <i>Clay</i> 2.Terapi Penceritaan	1.Mesra <i>Clay</i> 2.Taman Impian 3.Alkisah Taman Impian 4.Rumusan
7	Modul Dimensi Sokongan Sosial	Gubahan Kehidupan	1.Terapi Seni 2.Terapi Flora 3.Terapi Penceritaan	1.Bendera Insan Signifikan 2.Gubahan Kehidupan 3.Bunga-Bunga Hatiku 4.Rumusan
8	Modul Penamatan Kelompok	Diari Hatiku	1.Terapi Seni 2.Terapi Muzik	1.Diari Hatiku 2.Rumusan

Pelaksanaan ModTSE mengambil masa lapan minggu. Setiap ahli kelompok akan mengikuti lapan sesi kaunseling kelompok dan setiap sesi akan mengambil masa 2½ jam. Pertemuan antara kaunselor dan ahli kelompok diadakan seminggu sekali. Modul ini memberi peluang kepada setiap ahli untuk mengikuti, mengalami dan bertindak balas terhadap proses terapi seni ekspresif yang diikuti supaya mereka dapat membentuk satu matlamat baru dalam hidup.

5. Kesimpulan

Secara keseluruhannya, kertas konsep ini membawa maksud kepada lahirnya satu cadangan modul intervensi kaunseling yang dibina berpaksikan kepada Terapi Seni Ekspresif. Aplikasi terapi seni ekspresif dalam intervensi kaunseling mampu menjadi alat, medium atau laluan untuk memberi satu rawatan dan kesan yang positif terhadap strategi daya tindak dalam kalangan ibu tunggal, di samping mencari makna sebenar dalam kehidupan mereka dengan menggunakan bahan tertentu atau pelbagai media seni.

Rujukan

Carver, C. S., Scheier, M. F. & Weintraub, K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.

Dasimah Omar, Puziah Ahmad and Muna Sarimin (2009). "Urban living conditions of low income single mothers in Malaysia". *European Journal of Social Sciences*, Volume 9, Number 2 (2009), 193201

Diyana Isahak, Doris Pamini & Nor Aini Hj Idris (2009). Isu dan Cabaran Ibu Tunggal Dalam Menghadapi Perubahan Persekitaran Global. *Prosiding Kebangsaan Ekonomi Malaysia (PERKEM 1V)*. Kuantan, Pahang, 2-4 Jun 2009.

Faizah A Ghani & Hazirah bte Hashim (2013), Challenges and Locus Control Among Single Mothers in Muar, Johor. *Journal of Emerging Trends in Educational Research and Policy Studies* 4(5), 760-765

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in middle age community sample. *Journal of Health and Social Behavior*. 21:219-239.

Hong, R, M., & Welch, A. (2010). The Lived Experiences of Single Taiwanese Mothers Being Resilient After Divorced. *Journal of Transcultural Nursing*, 24(1), 51-59.

Junita Nawawi. (2007). *A Study Of The Implementation Of Art Therapy As An Intervention Tool Used By Mental Health Practitioners To Treat Traumatized Children In The Klang Valley*. Thesis of Master. International Islamic University Malaysia.

Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*, New York: Springer.

Myrick. R. D. (2001). *Bimbingan dan Kaunseling Perkembangan. Pendekatan Yang Praktis*. Terj. Zuraidah Abdul Rahman. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.

Noraida Endut , Azman Azwan Azmawati & Intan Hashimah Mohd Hashim (2015). Formal And Informal Support Systems For Single Women And Single Mothers In Malaysia. <http://www.shs-conferences.org> or <http://dx.doi.org/10.1051/shsconf/20151803002>

Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin. Rogers, C. R. (1977). *Carl Rogers on personal power: Inner strength and its revolutionary impact*. New York: Delacorte Press.

Rogers, C. R. (1980a). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin. Rogers, N. (1980b). *Emerging woman: A decade of midlife transitions*. Santa Rosa: Personal Press, The Person-Centered Expressive Therapy Institute.

Rogers, N. (1993). *The creative connection: Expressive arts as healing*. Palo Alto: Science and Behavior Books.

Rogers, N. (2011). *The creative connection for groups: Person-centered expressive arts for healing and social change*. Palo Alto: Science and Behavior Books.

Rusell, J. D. (1974). *Modular Instruction: A Guide to the Design, Selection, Utilization and Evaluation of Modular Materials*. New York: Burgess Publishing Company.

SOCIAL SCIENCES POSTGRADUATE INTERNATIONAL SEMINAR (SSPIS) 2015

e-ISBN 978-967-11473-2-0

Sh Marzety Adibah Al Sayed Mohamad & Zakaria Mohamad. (2014). The use of expressive arts therapy in understanding psychological issues of juvenile delinquency. *Asian Social Science*, 10:9, 144-161.

Siti Rafiah Abd Hamid & Sakinah Salleh.(2013). Exploring Single Parenting Process in Malaysia: Issues and Coping Strategies, *3rd World Conference on Psychology Counselling and Guidance*.

Tobin, D.L., Holroyd, K.A., Reynolds, R.V. & Kigal, J.K.(1989). The hierarchical factor structure of coping strategies inventory. *Cognitive Therapy and Research* 13. 343-361.

Wan Ibrahim Wan Ahmad & Zainab Ismail.(2010). Kualiti Hidup dan Harapan Masa Depan Ibu Tunggal Melayu Muslim di Pantai Timur Malaysia.*Islamiyyat*,32 (173-202)