



Membatik Topeng sebagai Media Pemulihan Emosi dan Penyaluran Impuls *Self-harm* Akibat Gangguan Depresi

Deana Fahimah Ramadhani^{1*} Irma Nur Hasanah² Najwa Nur Aisyah³ Natha Maria⁴ Lilla Maturizka Ayu Asfarina⁵

Universitas Sebelas Maret^{1,2,3,4,5}

deanafr@student.uns.ac.id¹, irmanurhasanah@student.uns.ac.id²,
nazwaa_09@student.uns.ac.id³, nmaria@student.uns.ac.id⁴, lilla.asfarina@staff.uns.ac.id⁵

ABSTRACT

Self-harm is a condition in which a person injures or poisons themselves, regardless of underlying motivation. Depression is one factor that can trigger self-harm. Self-harm typically occurs when someone is facing very difficult feelings or is in a painful situation and then vents their feelings by hurting or harming themselves. This is done intentionally as a coping mechanism by venting emotions that cannot be expressed verbally. Coping mechanisms are behaviors that a person uses to control themselves when facing an undesirable situation. If someone has maladaptive coping mechanisms, this has the potential for the individual to engage in self-harm. Therefore, media efforts are needed to reduce self-harm due to depression, one of which is mask batik. The purpose of this article is to understand how mask batik can be used as a medium for emotional recovery and a safer alternative channel for self-harming impulses in individuals experiencing depression. This article explains that mask batik art can help individuals express their emotions and manage self-harming impulses.

Keywords: *Self-harm, Depression, Batik Mask*

ABSTRAK

Self-harm merupakan kondisi dimana seseorang melukai atau meracuni dirinya sendiri terlepas dari apapun motivasi yang mendasarinya. Gangguan depresi menjadi salah satu faktor yang dapat memicu terjadinya *self-harm*. *Self-harm* biasanya terjadi pada seseorang yang sedang menghadapi perasaan yang sangat sulit, atau berada pada situasi yang menyakitkan lalu melampiaskannya dengan melukai atau menyakiti dirinya sendiri. Hal tersebut dilakukan dengan sengaja sebagai mekanisme koping dengan melampiaskan emosi-emosi yang tidak dapat diekspresikan dengan kata kata. Mekanisme koping merupakan perilaku yang dilakukan oleh seseorang untuk mengendalikan dirinya saat menghadapi situasi yang tidak diinginkan, jika seorang individu memiliki mekanisme koping yang *maladaptive* hal tersebut berpotensi bagi individu untuk melakukan *self-harm*. Sehingga, diperlukan media pengalihan sebagai upaya mereduksi *self-harm* akibat depresi, salah satunya adalah membatik topeng. Tujuan dari penyusunan artikel ini adalah untuk mengetahui bagaimana kegiatan membatik topeng dapat digunakan sebagai media pemulihan emosi dan alternatif penyaluran impuls *self-harm* yang lebih aman pada individu yang mengalami gangguan depresi. Artikel ini menjelaskan bahwa seni membatik topeng dapat membantu individu dalam mengekspresikan emosinya serta mengelola dorongan perilaku melukai diri

Kata Kunci: *Self-harm, Depresi, Membatik Topeng*



PENDAHULUAN

Self-harm merupakan kondisi dimana seseorang melukai dirinya sendiri. Menurut *National Institute for Health and Care Excellence (NICE)*, *self-harm* merupakan perilaku meracuni atau melukai diri sendiri terlepas dari apapun motivasi yang mendasarinya. Sayyida Khalifah pada tahun 2019, mendapatkan hasil bahwa dua dari tiga orang yang diwawancarai dalam penelitiannya mengatakan bahwa mereka melakukan *self-harm* karena alasan depresi. Penelitian yang dilakukan Suhada, DS. (2019) menggambarkan kondisi depresi pada siswa SMA di Depok memiliki hubungan dengan perilaku *self-harm*. Adapula penelitian dalam Kristianti DA, et al. (2018) menunjukkan bahwa depresi yang terjadi pada siswa SMA di Yogyakarta memiliki korelasi dengan perilaku *self-harm*. Berdasarkan paparan data hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-harm* pada remaja dapat disebabkan oleh kondisi depresi yang dialaminya.

Depresi merupakan gangguan suasana hati dimana seseorang merasa sedih, kecewa berkepanjangan, kehilangan minat, merasa selalu gagal, dan akan menjadi masalah serius bila tidak ditangani (Hadi et al., 2017). Gangguan depresi dapat memicu perilaku *self-harm*, sehingga jika *self-harm* dibiarkan secara terus menerus dan berulang dapat meningkatkan risiko bunuh diri. (Rahma dkk., 2024, mengutip Hawton K et al.) *Self-harm* ini sendiri merupakan salah satu bentuk mekanisme koping maladaptif pada diri individu melalui penggunaan rasa sakit fisik dalam mengatasi tekanan emosionalnya. Dalam Fitriyani (2021) juga dijelaskan bahwa perilaku *self-harm* merupakan perilaku melukai diri sendiri dengan sengaja guna melampiaskan emosi-emosi yang tidak dapat diekspresikan dengan kata kata walaupun tidak memiliki keinginan untuk mengakhiri hidupnya.

Upaya penanganan terhadap *self-harm* memerlukan adanya pengalihan perhatian berupa kegiatan alternatif yang mampu meredakan dorongan-dorongan untuk melukai diri. Pada individu dengan depresi, kemampuan mengekspresikan emosi secara verbal sering terhambat karena adanya kebingungan secara emosional (Taylor, Bagby, & Parker, 1997). Kondisi ini membuat kata-kata tidak selalu menjadi media yang efektif untuk menyampaikan emosi yang sedang dialami. Oleh karena itu, dibutuhkan aktivitas yang bersifat nonverbal namun tetap aman, yang menjadi media alternatif bagi individu dalam menyalurkan emosi dan ketegangan secara lebih adaptif. Pendekatan nonverbal ini diharapkan dapat membantu individu meregulasi emosi sehingga dorongan *self-harm* dapat teratasi.

Membatik, merupakan salah satu kegiatan yang dinilai dapat menjadi alternatif untuk memudahkan individu mengelola emosi negatifnya. Menurut Evi Afifah H & Ratri Diah M (2013) aktivitas membatik dapat dijadikan suatu wadah penyaluran emosi-emosi negatif, selain itu dalam aktivitas membatik terdapat unsur mempertahankan sikap positif dan optimis. Membatik pada dasarnya merupakan suatu kegiatan kreativitas yang mana membutuhkan waktu, ketenangan, kemampuan kognitif, dan motorik. Sehingga dengan aktivitas tersebut pula seseorang dapat menyalurkan emosi-emosi negatif mereka.

Batik topeng, sesuai namanya, merupakan penggabungan 2 karya seni, yaitu topeng dan batik. Motif batik diaplikasikan pada permukaan



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Kearsifan Kearifan Nusantara
Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui
Integrasi Kompetensi Profesional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



ISSN 2810-0239



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Penanganan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Penanganan Permasalahan Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

topeng sebagai *finishing*, hal ini menjadi sebuah inovasi perpaduan seni topeng dan seni batik yang adiluhung (Handayani, 2020). Kegiatan mengukir dan melukis motif batik pada topeng dapat mengurangi perilaku *self-harm* sekaligus sebagai sarana pengalihan dari *self-harm* akibat depresi.

Artikel ini mengusung gagasan ide untuk menjadikan kegiatan mengukir dan membatik menjadi salah satu media untuk mengalihkan impuls *self-harm* akibat depresi menjadi kegiatan yang lebih ekspresif, kreatif, namun tetap bermakna.

PEMBAHASAN

1. Pengertian *Self-harm*

Self-harm diartikan sebagai tindakan menyakiti diri sendiri secara sengaja, baik dengan niat maupun tanpa niat bunuh diri, yang berkaitan dengan gangguan psikologis atau tekanan mental (*American Psychiatric Association*, 2013). *Self-harm* juga merupakan masalah kesehatan mental yang sering terjadi di Indonesia. Meskipun *self-harm* tidak memiliki niat untuk bunuh diri, beberapa kasus *self-harm* dapat berujung pada kematian. Menurut *American Psychiatric Association* (2013) *self-harm* adalah tindakan melukai tubuh sendiri secara langsung dan disengaja sebagai bentuk regulasi emosi atau pelampiasan rasa sakit psikologis. Dalam pengertian yang lebih mendalam *self-harm* merupakan perilaku yang dilakukan untuk mengatasi perasaan tekanan emosional dengan cara menyakiti ataupun merugikan diri sendiri tanpa adanya atensi untuk bunuh diri (Apsari & Thesalonika, 2021).

Self-harm biasanya terjadi kepada seseorang yang menghadapi perasaan yang sangat sulit, dan kenangan atau situasi yang menyakitkan diri sendiri. Alasan seseorang melakukan perilaku *self-harm* karena ingin mengubah rasa sakit emosional menjadi rasa sakit fisik. *American Psychiatric Association* (APA) menyatakan orang yang mengalami *self-harm* biasanya sering memakai pakaian lengan panjang untuk menutupi luka, mereka juga cenderung menghindari situasi yang memperlihatkan tubuh (seperti berenang dan sejenisnya), dan mereka selalu menyimpan alat-alat yang bisa digunakan untuk melukai diri. Jadi disaat mereka merasa hampa, putus asa, atau merasakan rasa bersalah yang intens mereka akan langsung melakukan *self-harm* setelah merasakan emosi-emosi tersebut.

Rasa sakit yang ditimbulkan oleh perilaku *self-harm* dianggap dapat mengurangi rasa sakit emosional yang tidak dapat ditahankan. Berdasarkan berbagai pendapat ahli, dapat disimpulkan bahwa *self-harm* merupakan perilaku menyakiti diri sendiri yang dilakukan secara sengaja sebagai respons terhadap tekanan emosional dan gangguan psikologis, baik dengan maupun tanpa niat bunuh diri. Perilaku ini berfungsi sebagai mekanisme regulasi emosi untuk meredakan rasa sakit psikologis yang dirasakan individu, meskipun berisiko menimbulkan dampak serius hingga kematian. *Self-harm* umumnya muncul pada individu yang mengalami tekanan sosial, masalah relasi, bullying, depresi, serta kesulitan mengelola emosi, sehingga menjadikannya sebagai masalah kesehatan mental yang kompleks dan memerlukan perhatian serta penanganan yang komprehensif



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Kearsifan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Professional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



ISSN 2810-0239



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Juru Hebat BK
5. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi, Sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

2. Pengertian Depresi

Bagi orang awam, depresi dipandang sebagai suatu keadaan emosi yang tidak menyenangkan atau memiliki perasaan sedih, tidak bahagia berkepanjangan, yang dapat menyebabkan kehilangan semangat untuk hidup (Sulistyorini & Sabarisman, 2017, hlm. 155). Depresi merupakan gangguan suasana hati dimana seseorang merasa sedih, kecewa, saat mengalami perubahan kondisi, kehilangan, kegagalan dan akan menjadi masalah serius apabila tidak ditangani (Hadi et al., 2017). Gejala-gejala depresi antara lain kesedihan yang menetap, hilangnya minat atau kesenangan terhadap aktivitas-aktivitas yang menyenangkan, perubahan yang mencolok dengan nafsu makan atau berat badan, sulit tidur atau malah lebih banyak tidur, terjadi agitasi atau lambat gerak fisiknya, kehilangan energi, merasa tidak berharga atau merasa bersalah, sulit berpikir atau berkonsentrasi, dan muncul pikiran untuk mati atau bunuh diri. Jadi, dapat disimpulkan bahwa depresi bukan sekadar perasaan sedih yang bersifat sementara, melainkan gangguan suasana hati yang kompleks, berdampak serius terhadap kualitas hidup individu.

Faktor-faktor yang melatarbelakangi terjadinya depresi secara umum dapat dikelompokkan dibagi menjadi tiga, yaitu faktor biologi, faktor psikologis/kepribadian, dan faktor sosial, yang dapat saling mempengaruhi satu sama lain.

Sementara itu, faktor-faktor penyebab depresi antara lain:

1. Penyebab biogenetis dan lingkungan sosial
2. Diperolehnya skema kognitif pada masa kanak-kanak terutama berupa rendahnya penilaian terhadap diri sendiri dan tidak adanya keyakinan mengenai masa depannya,
3. *Learned helplessness*, yaitu munculnya perasaan tidak berdaya yang disebabkan karena meningkatnya penekanan pada diri sendiri, kemandirian, dan individualisme serta menurunnya penekanan pada hubungan dengan orang lain, keluarga dan agama,
4. Faktor keluarga, seperti memiliki orang tua orang tua yang depresi, ketidakhadiran orang tua secara emosional, konflik perceraian maupun masalah ekonomi,
5. Terbatasnya hubungan dengan teman sebaya atau ketiadaan hubungan dekat dengan sahabat,
6. Pengalaman menghadapi perubahan yang sulit, seperti perceraian orang tua atau pada remaja perpindahan sekolah dari status tingkat rendah ke status tingkat yang lebih tinggi.

Gangguan depresi termasuk dalam gangguan suasana hati (*mood disorder*). Namun, depresi bisa menjadi gangguan mental parah bahkan menjadi penyakit jiwa apabila yang bersangkutan tidak segera mendapatkan pertolongan baik secara medis maupun psikologis. Depresi cenderung meningkat ketika masa remaja. Depresi yang tidak tertangani dapat memicu perilaku melukai diri sendiri (*self-harm*) dikarenakan tingkat kecenderungan remaja untuk melakukan tindakan menyakiti diri sendiri lebih tinggi dibandingkan orang dewasa.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa depresi merupakan kondisi yang disebabkan oleh interaksi kompleks antara faktor biologis, psikologis, dan sosial yang saling memengaruhi. Kerentanan genetik dan kondisi biologis dapat diperkuat oleh faktor



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Kearsifan Kearifan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Professional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



ISSN 2810-0239



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Juru Hebat BK
5. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi, sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

psikologis dan turut diperparah dengan faktor sosial. Tanpa penanganan segera, akumulasi dari faktor-faktor tersebut dapat memperberat gangguan gangguan depresi dan mendorong munculnya perilaku maladaptif, termasuk self-harm. Pemahaman menyeluruh terhadap penyebab depresi menjadi landasan penting dalam upaya pencegahan depresi.

3. Hubungan Antara Depresi dan *Self-harm*

Dalam Fitriyani (2021) dijelaskan bahwa perilaku *self-harm* merupakan bentuk perilaku melukai diri sendiri dengan sengaja guna melampiaskan emosi-emosi yang tidak dapat diekspresikan dengan kata kata walaupun tidak memiliki keinginan untuk mengakhiri hidupnya. Seseorang yang tidak mampu mengungkapkan masalah yang sedang dihadapi dengan kata-kata biasanya akan melakukan upaya tertentu untuk mengurangi rasa emosionalnya dengan menyakiti dirinya sendiri (Faried, Noviekayati, & Saragih, 2018). *Self-harm* bukanlah tergolong dalam kategori gangguan jiwa melainkan kegagalan seseorang dalam mengatasi stress (Fitriyani, A., 2021). Dan berbagai macam cara yang biasanya dilakukan seseorang dalam melakukan *self-harm*, diantaranya seperti menyayat, memotong, melukai, meracuni diri bahkan membakar bagian tubuh (Fitriyani, A., 2021).

Mekanisme koping merupakan kegiatan atau perilaku yang dilakukan oleh seseorang untuk mengendalikan dirinya saat menghadapi suatu situasi yang tidak diinginkan dan menimbulkan tekanan, mekanisme koping ini sendiri memiliki dua jenis, yaitu *adaptive coping mechanism* dan *maladaptive coping mechanism* (Rahma dkk., 2024, mengutip Mesuri RP, Huriani E, Sumarsih GI). *Adaptive coping mechanism* merupakan bentuk mekanisme koping bagi seorang individu ketika berada pada suatu situasi yang tidak diinginkan atau sedang tertekan, dan individu tersebut akan berusaha untuk melakukan kegiatan positif untuk dapat meringankan tekanan tersebut. Tetapi, ketika seseorang tidak mampu memiliki mekanisme koping adaptif pada dirinya sendiri, maka mereka akan memunculkan mekanisme koping maladaptif (*maladaptive coping mechanism*) dengan melakukan perilaku-perilaku negatif, yang salah satunya adalah *self-harm*.

Dalam penelitian yang dilakukan Alifiando (2022) menunjukkan bahwa remaja yang tidak memiliki koping adaptif dapat berisiko melakukan tindakan *self-harm*. Hal ini sejalan dengan penelitian Fox dan Hawton, (2004) yang menjelaskan bahwa perilaku *self-harm* merupakan suatu bentuk penyaluran emosi yang dilakukan secara negatif. Adapun penyebab terjadinya *self-harm* antara lain adanya faktor psikologis pada diri individu, seperti depresi, kecemasan, disregulasi emosional, gangguan kepribadian dan agresi atau tindakan menyakiti atau melukai diri orang lain. Sayyida Khalifah (2019) dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa terdapat dua dari tiga orang yang diwawancara dalam penelitian mengatakan bahwa mereka melakukan *self-harm* karena alasan depresi. Dijelaskan pula dalam (Fitriyani, A. 2021) bahwa faktor penyebab perilaku *self-harm* diantaranya adalah karena adanya faktor psikologis, seperti stress, perasaan *insecure* ataupun depresi.



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Kewilayahan Nusantara
Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui
Integrasi Kompetensi Profesional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi, Sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

Dari beberapa penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa perilaku *self-harm* pada remaja biasanya dilakukan karena adanya ketidakmampuan individu dalam mengelola emosi dan mengembangkan coping yang adaptif. Remaja yang tidak memiliki strategi coping yang sehat atau adaptif dapat memiliki potensi lebih tinggi untuk melakukan *self-harm* sebagai bentuk penyaluran emosi negatifnya. Faktor-faktor psikologis seperti depresi, kecemasan, disregulasi emosi, serta gangguan kepribadian menjadi beberapa penyebab dari munculnya perilaku *self-harm* tersebut. Dengan demikian, *self-harm* dapat dimaknai sebagai bentuk mekanisme coping maladaptif terhadap tekanan psikologis yang dialami oleh seorang individu itu sendiri.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Dita Shabrina Suhada (2019) tentang hubungan depresi dengan perilaku *self-harm* siswa SMA di Depok dengan total responden 146 orang, didapatkan hasil bahwa depresi memiliki korelasi positif terhadap perilaku *self-harm* pada siswa SMA. Siswa yang memiliki gejala depresi memiliki kemungkinan untuk dapat melakukan *self-harm* dikemudian hari dibandingkan dengan siswa yang tidak memiliki gejala depresi. Sehingga, seseorang yang tidak mampu mengungkapkan masalah yang sedang dihadapi dengan kata-kata biasanya akan melakukan upaya untuk mengurangi rasa emosionalnya dengan menyakiti dirinya sendiri (Faried, Noviekayati, & Saragih, 2018). Dapat disimpulkan bahwa seseorang yang mengalami depresi dapat melakukan *self-harm* secara berulang jika ia tidak menerima bantuan atau pencegahan. Jika dibiarkan berkelanjutan, maka dapat berdampak lebih buruk hingga kematian.

4. Membatik Topeng Sebagai Media Untuk Mereduksi *Self-harm*

Membatik topeng dapat menjadi sarana pemulihan diri yang aman bagi individu dengan depresi yang mengalami dorongan menyakiti diri. Penelitian lain menunjukkan bahwa pelatihan membatik juga memperkuat ketahanan emosional dan membantu peserta mengalihkan perasaan tertekan menuju ekspresi yang lebih konstruktif, seperti pada program membatik bagi tahanan yang mengalami tekanan psikologis.

Dalam upaya mereduksi *self-harm* akibat gangguan depresi, diperlukan media pengalihan yang mampu menampung emosi negatif tanpa menimbulkan risiko fisik. Batik topeng sebagai aktivitas seni berbasis kearifan lokal menawarkan proses kreatif yang bersifat aman, terstruktur, dan menuntut keterlibatan penuh individu. Aktivitas pembuatan batik topeng yang meliputi pembentukan kayu, pemahatan detail wajah, pengamplasan, hingga pewarnaan merupakan bentuk keterlibatan seni yang menuntut fokus perhatian, ketelitian, dan kesabaran dalam prosesnya (Wulandari & Edianti, 2023). Selain sebagai pengalihan perilaku, batik topeng juga berfungsi sebagai sarana penyaluran emosi pada individu dengan depresi yang cenderung mengalami hambatan dalam mengekspresikan perasaan secara verbal. Bentuk visual topeng, karakter wajah, serta pemilihan warna dan teknik bayangan memungkinkan individu menuangkan pengalaman emosional seperti kesedihan, kemarahan, rasa hampa, dan keputusasaan ke dalam karya. Proses ini dapat memberikan ruang bagi individu untuk mengekspresikan emosinya tanpa harus melibatkan perilaku melukai diri. Proses membatik topeng



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Kewilayahan Nusantara
Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui
Integrasi Kompetensi Profesional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi, sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

yang dilakukan secara bertahap dapat membantu individu belajar menunda dorongan perilaku impuls seperti *self-harm*. Dan ketika individu dapat menyelesaikan satu karya batik topeng, muncul pengalaman keberhasilan dan rasa bermakna yang dapat memperkuat harga diri.

Menurut Judith A. Rubin (2009) *Art therapy* adalah pemanfaatan media seni, citra, proses kreatif, dan respons klien terhadap karya yang dibuat sebagai refleksi perkembangan, kemampuan, minat, kekhawatiran, dan konflik internal individu. Dengan kata lain, seni digunakan bukan hanya untuk berkarya, tetapi sebagai sarana eksplorasi psikologis yang membantu individu memahami dan mengungkapkan pengalaman batinnya melalui bentuk visual dan proses kreatif. *Art therapy* atau terapi seni merupakan pendekatan psikologis yang memanfaatkan kegiatan seni sebagai media untuk mengatasi stres, menyalurkan emosi, dan mengekspresikan perasaan yang sulit diungkapkan secara verbal melalui proses kreatif dalam berkarya. Dalam praktiknya, art therapy tidak hanya menekankan hasil akhir karya, tetapi terutama pengalaman individu selama proses pembuatan seni, yang memungkinkan eksplorasi emosi, penyaluran perasaan, serta peningkatan kesejahteraan mental secara bertahap (Suhara, dkk., 2025). *Art therapy* relevan dengan aktivitas membatik, karena membatik melibatkan penggunaan media seni visual serta proses kreatif. Setiap tahap dalam membatik mulai dari perancangan pengukiran pola, pewarnaan, hingga penyelesaian akhir menjadi ruang bagi individu untuk menuangkan perasaan dan pikirannya ke dalam motif dan warna yang dipilih. Sehingga, melalui respons individu terhadap proses dan hasil batik yang diciptakan dapat mencerminkan kondisi emosional individu itu sendiri.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa *self-harm* merupakan perilaku melukai diri sendiri yang dilakukan secara sengaja sebagai bentuk mekanisme koping maladaptif dalam menghadapi tekanan emosional dan gangguan psikologis, khususnya depresi. Depresi menjadi salah satu faktor dominan yang berkontribusi terhadap munculnya perilaku *self-harm*, terutama pada remaja, akibat ketidakmampuan individu dalam mengekspresikan emosi secara verbal serta rendahnya kemampuan regulasi emosi dan mekanisme koping adaptif. Jika tidak ditangani secara tepat, perilaku *self-harm* dapat berpotensi terjadi secara berulang dan dapat meningkatkan risiko dampak yang lebih serius hingga kematian.

Upaya penanganan *self-harm* akibat depresi memerlukan pendekatan yang aman, adaptif, dan berorientasi pada pemulihan emosi. Aktivitas seni, khususnya membatik topeng, dapat menjadi media alternatif yang efektif dalam mereduksi dorongan *self-harm*. Proses membatik topeng yang melibatkan aktivitas kreatif, fokus perhatian, ketelitian, dan kesabaran memungkinkan individu menyalurkan emosi negatif secara nonverbal tanpa melibatkan perilaku melukai diri. Selain berfungsi sebagai pengalihan perilaku, membatik topeng juga berfungsi untuk memberikan ruang refleksi diri, pengalaman keberhasilan, serta penguatan harga diri yang berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis individu. Membatik topeng memiliki potensi untuk dikembangkan sebagai media pemulihan emosi



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Kewilayahan Keanekaragaman

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Profesional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



ISSN 2810-0239



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

berbasis seni dan kearifan lokal dalam upaya pencegahan dan reduksi perilaku *self-harm* pada individu dengan depresi. Pendekatan ini juga sejalan dengan prinsip *art therapy* yang menekankan proses kreatif sebagai sarana eksplorasi emosi, regulasi diri, dan penguatan kesehatan mental.

Berdasarkan kesimpulan yang telah disusun, dapat diketahui bahwa membuat topeng memiliki potensi sebagai media alternatif penyaluran impuls *self-harm* pada individu dengan gangguan depresi. Oleh karena itu, praktik ini disarankan untuk dipertimbangkan lebih lanjut sebagai intervensi pendamping pemulihan berbasis seni dalam konteks pendidikan dan layanan kesehatan mental. Implementasi praktikpun perlu dilakukan secara terstruktur dan berada dalam pengawasan tenaga ahli yang memiliki pemahaman dasar mengenai kesehatan mental supaya prinsip keamanan tetap terjaga. Kajian lanjutan baik dengan metode kuantitatif maupun kualitatif perlu dilakukan untuk menguji secara empiris temuan konseptual yang telah dirumuskan dan memperkuat posisi membuat topeng sebagai media terapeutik berbasis budaya lokal.

DAFTAR RUJUKAN

1. Dari Buku Teks

- American Psychiatric Association (APA). (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). Washington, DC: APA.
- Fox, C., & Hawton, K. (2004). *Deliberate self-harm in adolescence*. United Kingdom: Jessica Kingsley Publishers
- Rubin, J. A. (2009). *Introduction to art therapy: Sources & resources* (2nd ed). Routledge. https://books.google.co.id/books/about/introduction_to_Art_therapy/html?id=77KiHhYmjZEC&rediresc=y
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. A. (1997). *Disorders of Affect Regulation: Alexithymia in Medical and Psychiatric Illness*. Cambridge University Press.

2. Dari Skripsi, Tesis, dan Disertasi

- Fitriyani, A. (2021). *The Causes of Self-Harm Development Factors*. Skripsi: Universitas Islam Riau
- Handayani, E. F. (2020). *Topeng batik kayu sanggar "Dewi Sri" di sentra kerajinan batik kayu Dusun Krebet, Bantul, Yogyakarta* (Skripsi S-1, Institut Seni Indonesia Yogyakarta).
- Khalifah S. (2019). *Dinamika self-harm pada remaja*. Surabaya: Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
- Kristianti DA, Pratiti B, Marchira CR. (2018). *Hubungan antara depresi dengan pencederaan terhadap diri sendiri tanpa bunuh diri/non suicidal self injury (NSSI) pada siswa SMA di Yogyakarta*. Yogyakarta: Fakultas Masyarakat Kedokteran, Kesehatan dan Keperawatan Universitas Gajah Mada Yogyakarta
- Saraswati, N., Kusumawati, M. W., & Sulisetyawati, S. D. (2024). *Hubungan Tingkat Depresi Dengan Perilaku Self Harm Pada Remaja*. Universitas Kusuma Husada Surakarta.



Suhada DS. (2019). Hubungan Depresi dengan Perilaku Self- Harm pada Siswa SMA Depok. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia

3. Dari Elektronik Jurnal (e-Journal)

Hadi, I., Fitriwijayanti, Usman, D., & Rosyanti, L. (2017). Hubungan Depresi dan Gangguan Suasana Hati. Health Information Jurnal Penelitian, 9(1), 34–48. <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/HIJP>

Suhara, G. C., Syaputra, Y. D., Furqonuddin, A., & Monalisa. (2025). Art therapy: Penggunaan media seni sebagai upaya mengatasi stres warga binaan. Connection: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 5(1), 1–10. <https://doi.org/10.32505/connection.v5i1.10368>

Woodley, S., Hodge, S., Jones, K., & Holding, A. (2021). How Individuals Who Self-Harm Manage Their Own Risk—'I Cope Because I Self-Harm, and I Can Cope with my Self-Harm.' Psychological Reports, 124(5), 1998–2017. <https://doi.org/10.1177/0033294120945178>

4. Dari Jurnal Cetak

Afifah Hurriyati, E., & Mawarni, R. D. (n.d.). Kreativitas dan ketahanan emosional pada siswa dengan ekstrakurikuler membatik. Jurnal Humaniora, Binus University.

Alifiando, B. K., Pinilih, S. S., & Amin, M. K. (2022). Gambaran Kecenderungan Perilaku Self-Harm pada Mahasiswa Tingkat Akhir Studi. Jurnal Keperawatan Karya Bhakti, 8(1), 9-15.

Apsari, C. N., & Thesalonika. (2021). Perilaku Self-harm atau Melukai Diri Sendiri Yang Dilakukan Oleh Remaja. Jurnal Pekerjaan Sosial, 4(2), 213–224.

Dirgayunita, A. (2016). Depresi: Ciri, Penyebab dan Penanggannya. *Journal An-nafs: Kajian dan Penelitian Psikolog*, 1(1), 1-14.

Evi Afifah Hurriyati, Ratri Dyah Mawarni. (2013). KREATIVITAS DAN KETAHANAN EMOSIONAL PADA SISWA DENGAN EKSKUL MEMBATIK. HUMANIORA, 4(1), 37-48

Faried, L., Noviekayati, I., & Saragih, S. (2018). EFEKTIVITAS PEMBERIAN EKSPRESIF WRITING THERAPY TERHADAP KECENDERUNGAN SELF INJURY DITINJAU DARI TIPE KEPERIBADIAN INTROVERT. Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang.

I Gusti Agung Dea Suryananta, Ni Made Ari Wilani. (2024). Penyebab Perilaku Self-Harm Pada Remaja: Literature Review. INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research, 4(5), 3502-3515

Kandar, K., Cahyaningrum, D. D., & Dewi, R. K. (2024). Manajemen individu dengan risiko self-harm: Mengelola risiko dan bahayanya pada diri sendiri. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ)*, 12(1).

Mukhlis, A. (2011). Pengaruh terapi membatik terhadap depresi pada narapidana. Psikoislamika: Jurnal Psikologi Islam, 8(1), 99–116.

Rizkia Alifa Rahma, Siti Khairiah, Meitria Syahadatina Noor, Noorsifa, Fujiati. (2024). HUBUNGAN DEPRESI DENGAN KEJADIAN SELF-HARM PADA MAHASISWA PSKPS FAKULTAS KEDOKTERAN



UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT BANJARMASIN.
Homeostasis, 7(1), 173-178

- Saputra, D., Satiadarma, M. P., & Subroto, U. (2019). Penerapan art therapy untuk mengurangi perilaku menyakiti diri sendiri (self-injurious behavior) pada dewasa muda yang mengalami distress psikologis. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1), 26–40.
- Sulistyorini, W., Sabarisman, M. (2017). Depresi: Suatu Tinjauan Psikologis. *Jurnal Sosio Informa*, 3(2), 153-164.
- Trisanti, Sujarwo, Pangestuti, R., Bhamadewi, Y. D., & Lajuba, N. (2026). Pemberdayaan Pokdarwis melalui pelatihan topeng batik sebagai upaya peningkatan ekonomi di Kampung Emas Plumbungan, Putat, Gunungkidul. *Abdira: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 77–87.

5. Dari Prosiding

- Wulandari, B., & Ediati, A. (2023). The use of art therapy for reducing self-injury behavior: A systematic review. *Proceedings of the International Conference on Psychological Studies (ICPsyche)*, 240–241.