

Art Therapy Oshibana sebagai Media Ekspresif untuk Eksplorasi Diri dan Identifikasi Masalah

Novia Rozana¹

Komunitas Art Therapy Oshibana, Bimbingan dan Konseling, Indonesia

Email Author¹ noviarozana15@gmail.com

Article History:

Received: 7 Maret 2025

Revised: 30 Maret 2025

Accepted: 20 Juni 2025

Published: 8 Juli 2025

Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan memperkenalkan dan melatih teknik *art therapy* Oshibana kepada peserta yang terdiri dari orang tua, guru, dan mahasiswa, sebagai media ekspresif untuk eksplorasi diri dan identifikasi masalah. Oshibana, seni menyusun bunga dan daun kering dalam komposisi estetis, dipadukan dengan pendekatan terapi seni untuk membantu peserta mengekspresikan perasaan dan pikiran yang sulit diungkapkan secara verbal. Metode kegiatan meliputi pengenalan konsep, praktik penyusunan karya, serta sesi refleksi untuk mengungkap makna simbol dan warna yang digunakan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta mengalami peningkatan kesadaran emosional, perasaan rileks, dan kemampuan memahami diri. Guru menilai teknik ini berpotensi diterapkan dalam layanan bimbingan konseling, orang tua memperoleh strategi komunikasi emosional dengan anak, dan mahasiswa merasakan manfaatnya sebagai pengelolaan stres pribadi. Kegiatan ini membuktikan bahwa Oshibana efektif sebagai media kreatif dan terapeutik yang dapat mendukung kesehatan mental. Ke depan, pelatihan lanjutan dan kolaborasi lintas pihak diperlukan agar metode ini dapat diimplementasikan secara lebih luas di sekolah, komunitas, dan perguruan tinggi.

Kata Kunci: *art therapy, oshibana, eksplorasi diri, identifikasi masalah, kesehatan mental*

How to cite:

Rozana, N. (2025). Art Therapy Oshibana sebagai Media Ekspresif untuk Eksplorasi Diri dan Identifikasi Masalah. *VOICE: Journal Volunteer Outreach, Innovation, and Community Empowerment*, 1(1)

Abstract

This community service program aimed to introduce and train participants—including parents, teachers, and university students—in the use of Oshibana art therapy as an expressive medium for self-exploration and problem identification. Oshibana, the art of arranging dried flowers and leaves into aesthetic compositions, was combined with an art therapy approach to help participants express thoughts and feelings that are difficult to convey verbally. The method included conceptual introduction, hands-on creation of artwork, and reflection sessions to reveal the meaning behind the symbols and colors used. The results showed that participants experienced increased emotional awareness, a sense of relaxation, and improved self-understanding. Teachers found the technique applicable for school counseling services, parents discovered strategies for emotional communication with their children, and students benefited from it as a personal stress management tool. This program demonstrates that Oshibana is an effective creative and therapeutic medium to support mental health. Future efforts should focus on advanced training and cross-sector collaboration to implement this method more widely in schools, communities, and higher education institutions.

Keywords: *art therapy, oshibana, self-exploration, problem identification, mental health*



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © Year, Author(s).

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek fundamental yang memengaruhi kualitas hidup individu dalam menjalankan peran sosialnya. Baik sebagai orang tua, pendidik, maupun mahasiswa, setiap individu dihadapkan pada tantangan dan tuntutan yang berbeda-beda. Tekanan pekerjaan yang tinggi, beban akademik yang kompleks, dan dinamika kehidupan keluarga yang terus berubah sering kali menjadi sumber stres, kecemasan, bahkan memicu munculnya gangguan emosional apabila tidak dikelola dengan baik (World Health Organization [WHO], 2022). Kondisi ini menegaskan bahwa kesehatan mental tidak dapat dipandang sebagai isu sekunder, melainkan sebagai bagian yang harus diperhatikan secara serius demi terciptanya kesejahteraan psikologis jangka panjang.

Dalam konteks kehidupan sehari-hari, banyak individu mengalami kesulitan untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan mereka secara verbal. Hambatan ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti keterbatasan kosa kata emosional, rasa takut akan penilaian orang lain, atau ketidaknyamanan dalam membicarakan isu personal (Malchiodi, 2015). Akibatnya, permasalahan psikologis sering kali terpendam, tidak teridentifikasi, dan berpotensi memburuk seiring waktu. Hal ini menjadi tantangan bagi praktisi kesehatan mental maupun pihak-pihak yang berperan dalam pendampingan individu, karena pendekatan konvensional yang hanya mengandalkan komunikasi verbal tidak selalu efektif dalam menggali akar permasalahan.

Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan intervensi yang tidak hanya bergantung pada bahasa lisan, tetapi juga menyediakan ruang bagi bentuk ekspresi alternatif yang aman, mendukung, dan dapat diakses oleh berbagai kalangan. Pendekatan ini memungkinkan individu untuk mengungkapkan emosi, pengalaman, maupun konflik internal secara simbolis, sehingga proses pemahaman diri dapat berlangsung lebih mendalam. Dalam hal ini, pengembangan keterampilan dan pengetahuan praktisi, pendidik, maupun anggota masyarakat dalam memahami kompleksitas individu menjadi penting, termasuk kemampuan untuk mengidentifikasi tanda-tanda masalah psikologis sejak dini (Apriyanti & Gutara, 2025).

Salah satu pendekatan yang terbukti efektif untuk tujuan tersebut adalah terapi seni (*art therapy*), yaitu pemanfaatan proses kreatif sebagai media komunikasi simbolik untuk mengungkap pikiran, emosi, dan pengalaman yang sulit diungkapkan secara verbal (American Art Therapy Association, 2017). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *art therapy* mampu mengurangi gejala stres, meningkatkan keterampilan *coping*, serta mendukung proses penyembuhan trauma (Slayton et al., 2010; Hu et al., 2021). Intervensi berbasis seni bahkan terbukti memiliki pengaruh positif terhadap fungsi otak yang berhubungan dengan regulasi emosi (Lin et al., 2013). Di lingkungan pendidikan, *art therapy* juga dilaporkan dapat membantu mahasiswa mengatasi kecemasan dan depresi, meningkatkan kepercayaan diri, dan memperkuat kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Maiden, 2025; Zhang, 2024).

Di antara berbagai bentuk *art therapy*, terdapat satu teknik unik yang dikenal sebagai *Oshibana*, yakni seni merangkai bunga, daun, dan tanaman kering menjadi karya visual yang estetik. Berasal dari Jepang, *Oshibana* tidak hanya menghasilkan karya yang indah secara visual, tetapi juga menjadi sarana relaksasi, fokus, dan refleksi diri (Yamaguchi, 2018; Matsunaga & Takahashi, 2020). Proses pembuatannya yang memerlukan kesabaran, ketelitian, dan perhatian penuh menjadikan aktivitas ini sebagai latihan *mindfulness* alami. Melalui keterlibatan penuh dalam proses kreatif, ketegangan psikologis dapat berkurang, sementara simbol atau metafora yang muncul dalam karya sering kali mencerminkan kondisi batin pembuatnya (Townsend, 1987;

Malchiodi, 2015). Dengan demikian, *Oshibana* bukan hanya aktivitas seni, tetapi juga media terapeutik yang memiliki potensi besar dalam intervensi kesehatan mental.

Sayangnya, meskipun potensinya besar, penerapan *art therapy* berbasis *Oshibana* di Indonesia masih sangat terbatas, terutama di lingkungan pendidikan, komunitas, dan layanan konseling. Padahal, kelompok seperti orang tua, guru, dan mahasiswa memiliki peran strategis dalam membangun ekosistem yang sehat secara emosional dan psikologis (Gutara et al., 2025; Supriyanto et al., 2022). Orang tua berperan dalam membentuk iklim keluarga yang suportif, guru berkontribusi dalam menciptakan lingkungan belajar yang sehat secara mental, sedangkan mahasiswa, sebagai bagian dari generasi muda, dapat menjadi agen perubahan di komunitasnya. Jika kelompok-kelompok ini dibekali keterampilan menggunakan seni sebagai media ekspresi diri, mereka dapat menjadi ujung tombak upaya preventif maupun kuratif dalam menjaga kesehatan mental.

Pengenalan teknik *Oshibana* kepada kelompok sasaran tersebut dapat menjadi solusi praktis yang mudah diadaptasi dalam berbagai setting. Dalam konteks konseling atau bimbingan, karya *Oshibana* dapat digunakan sebagai pintu masuk untuk menggali cerita, emosi, dan pengalaman klien yang sulit diungkapkan secara langsung. Sementara itu, di komunitas, aktivitas ini dapat menjadi sarana untuk memperkuat hubungan sosial, membangun rasa kebersamaan, dan menciptakan ruang aman bagi partisipan untuk berekspresi.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk memberikan pelatihan *art therapy Oshibana* kepada orang tua, guru, dan mahasiswa. Tujuannya adalah memfasilitasi peserta dalam memanfaatkan seni sebagai media ekspresif untuk eksplorasi diri dan identifikasi masalah psikologis. Melalui pelatihan ini, peserta diharapkan tidak hanya memperoleh keterampilan teknis dalam membuat karya *Oshibana*, tetapi juga memahami bagaimana karya tersebut dapat menjadi representasi kondisi emosional. Selain itu, pelatihan ini juga diharapkan dapat meningkatkan sensitivitas peserta dalam mengenali tanda-tanda masalah psikologis pada diri sendiri maupun orang lain, sehingga dapat menjadi langkah awal menuju pengelolaan kesehatan mental yang lebih baik.

Dengan menggabungkan seni, refleksi diri, dan keterampilan praktis, pelatihan ini diharapkan menjadi kontribusi nyata dalam upaya memperluas akses intervensi kesehatan mental yang kreatif, inklusif, dan relevan dengan konteks sosial-budaya di Indonesia.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan **participatory action**, di mana peserta dilibatkan secara aktif dalam seluruh tahapan kegiatan, mulai dari asesmen kebutuhan, proses pelatihan, hingga refleksi hasil karya (Kemmis, McTaggart, & Nixon, 2014). Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan karakteristik pelatihan berbasis keterampilan kreatif yang menekankan keterlibatan langsung peserta, sehingga pembelajaran bersifat partisipatif dan berpusat pada pengalaman (Creswell & Creswell, 2018).

Peserta kegiatan terdiri dari tiga kelompok sasaran, yaitu orang tua, guru, dan mahasiswa. Jumlah peserta keseluruhan adalah 25 orang, dipilih dengan teknik **purposive sampling** berdasarkan keterlibatan mereka dalam kegiatan pendidikan, pengasuhan, atau layanan bimbingan (Etikan, Musa, & Alkassim, 2016). Seluruh peserta memiliki ketertarikan untuk mempelajari teknik *art therapy Oshibana* dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian pelatihan.

Pelaksanaan kegiatan terbagi dalam tiga tahap utama. Tahap pertama adalah **pembukaan dan orientasi**, yang bertujuan memperkenalkan konsep dasar *art therapy* dan peran Oshibana sebagai media ekspresif dalam mengelola emosi dan mengidentifikasi masalah. Tahap kedua adalah **demonstrasi dan praktik langsung**, di mana fasilitator memperlihatkan langkah-langkah membuat karya Oshibana, mulai dari pemilihan bahan alami, proses pengeringan, hingga penyusunan komposisi pada media. Tahap ketiga adalah **refleksi dan diskusi kelompok**, di mana peserta diminta untuk menceritakan makna atau pesan dari karya yang telah mereka buat. Proses refleksi ini membantu peserta mengaitkan elemen visual dalam karya mereka dengan pengalaman pribadi atau kondisi emosional yang sedang dirasakan (Malchiodi, 2015; Matsunaga & Takahashi, 2020).

Pengumpulan data dilakukan dengan metode **observasi partisipatif** selama kegiatan untuk mencatat interaksi, ekspresi, dan respon emosional peserta (Spradley, 2016). Selain itu, digunakan **lembar refleksi tertulis** untuk menggali persepsi peserta mengenai manfaat kegiatan serta potensi penerapannya dalam konteks pendidikan atau kehidupan pribadi. Data yang terkumpul dianalisis secara deskriptif untuk mengidentifikasi tema-tema umum yang muncul dari pengalaman peserta selama mengikuti pelatihan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan *art therapy* Oshibana diikuti oleh 25 peserta yang terdiri dari orang tua, guru, dan mahasiswa. Pelaksanaan dilakukan di ruang pertemuan dengan fasilitas yang memadai dan dilengkapi bahan-bahan alami seperti bunga kering, daun kering, dan kertas khusus. Sesi dimulai dengan pengenalan konsep *art therapy* dan penjelasan manfaat Oshibana sebagai media ekspresif. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi, dibuktikan dengan partisipasi aktif dalam diskusi dan tanya jawab.



Gambar 1. Sesi Pengantar Materi Art Therapy Oshibana

Pada sesi praktik, peserta diarahkan memilih bahan dan menentukan tema karya masing-masing. Proses kreatif berlangsung kondusif, dengan sebagian peserta menampilkan ekspresi rileks dan sebagian lain menunjukkan fokus yang tinggi dalam menata komposisi. Selama proses, terlihat bahwa kegiatan ini mendorong ketenangan dan konsentrasi penuh.

Sesi refleksi dilakukan setelah karya selesai, di mana peserta diminta menjelaskan makna simbol dan warna yang digunakan. Beberapa karya mencerminkan kondisi emosional dan pengalaman pribadi, seperti tekanan pekerjaan, kenangan masa kecil, hingga optimisme masa depan. Hasil lembar evaluasi menunjukkan seluruh peserta merasa Oshibana bermanfaat untuk mengelola stres, mengekspresikan diri, dan meningkatkan kesadaran emosional. Guru melihat potensi penerapan teknik ini di sekolah, orang tua mendapat ide baru untuk membangun

komunikasi emosional dengan anak, dan mahasiswa merasa teknik ini relevan untuk menjaga kesehatan mental mereka.

Hasil pelaksanaan menunjukkan bahwa *art therapy* Oshibana efektif sebagai media eksplorasi diri dan identifikasi masalah. Proses kreatifnya mendorong peserta untuk masuk ke dalam kondisi relaksasi, yang membantu memunculkan simbol, warna, dan bentuk yang merepresentasikan kondisi emosional mereka. Aktivitas ini menciptakan ruang aman (*safe space*) bagi peserta untuk mengungkapkan perasaan yang sulit diutarakan secara verbal, sekaligus memfasilitasi refleksi diri yang mendalam.

Kegiatan ini juga membuka wawasan peserta tentang seni sebagai sarana komunikasi non-verbal yang memiliki dampak terapeutik. Guru dapat memanfaatkan Oshibana sebagai strategi pendukung dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah, terutama bagi siswa yang cenderung tertutup. Orang tua mendapatkan metode baru untuk memahami emosi anak, sedangkan mahasiswa memperoleh keterampilan yang dapat digunakan sebagai manajemen stres pribadi.



Gambar 2. Foto Bersama dengan Hasil Art Therapy Oshibana

Selain manfaat emosional, kegiatan ini menumbuhkan apresiasi terhadap seni dan alam melalui penggunaan bahan-bahan alami. Tantangan yang teridentifikasi adalah kebutuhan pelatihan lanjutan agar peserta dapat menguasai teknik secara mendalam dan menerapkannya secara konsisten di lingkungan masing-masing. Dengan dukungan pelatihan berkelanjutan dan integrasi ke dalam program sekolah atau komunitas, *art therapy* Oshibana berpotensi menjadi metode intervensi yang efektif untuk mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan emosional.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui pelatihan *art therapy* Oshibana berhasil memberikan pengalaman langsung kepada peserta—yang terdiri dari orang tua, guru, dan mahasiswa—dalam memanfaatkan seni sebagai media eksplorasi diri dan identifikasi masalah. Proses kreatif Oshibana mampu menciptakan suasana relaksasi, membuka ruang aman untuk mengekspresikan perasaan, serta memfasilitasi refleksi diri yang mendalam.

Hasil pelatihan menunjukkan bahwa Oshibana dapat menjadi sarana komunikasi non-verbal yang efektif, mendukung kesehatan mental, dan memperkuat hubungan emosional baik di lingkungan keluarga, sekolah, maupun pribadi. Guru dapat mengadaptasi teknik ini dalam layanan bimbingan konseling, orang tua dapat menggunakannya untuk memahami emosi anak, dan mahasiswa dapat menjadikannya sebagai strategi pengelolaan stres.

Keberhasilan kegiatan ini menunjukkan bahwa *art therapy* Oshibana layak untuk diintegrasikan ke dalam program pengembangan kesehatan mental di sekolah, komunitas, dan institusi pendidikan tinggi. Untuk keberlanjutan, diperlukan pelatihan lanjutan dan kolaborasi lintas pihak agar metode ini dapat diterapkan secara lebih luas dan konsisten, sehingga manfaatnya dapat dirasakan oleh lebih banyak individu dan kelompok.

REFERENSI

- American Art Therapy Association. (2017). *About art therapy*. Retrieved from <https://arttherapy.org/about-art-therapy/>
- Apriyanti, Y., & Gutara, M. Y. (2025). Strategi Holistik Bimbingan Konseling untuk Penempatan dan Penyaluran Optimal dalam Karier melalui Integrasi Pendekatan Penilaian Potensi dan Pengembangan Kemampuan. *Journal of Psychology and Education Counseling (JPEC)*, 1(1), 37-42.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Cui, Y. (2022). The research focus and development trend of art therapy in college students' mental health education and group counseling. *Frontiers in Psychology*. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9798422/>
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1–4. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- Del Río Diéguez, M. (2024). Art therapy as a therapeutic resource integrated into mental health care. *The Arts in Psychotherapy*. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2024.100100>
- Gutara, M. Y., Rizanty, R., Kiranida, O., Wati, D. E., & Tatavianola, A. (2025). SEHAT: Teknik Praktis untuk Melepaskan Stres Karir dan Membangun Kualitas Hidup di Komunitas Oshibana NaraArt Bekasi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (ABDIRA)*, 5(3), 1322-1329.
- Hu, T., Zhang, D., Wang, J., Mistry, R., Ran, G., & Wang, X. (2021). Relation between emotion regulation and mental health: A meta-analysis review. *Psychological Reports*, 124(6), 2561–2581. <https://doi.org/10.1177/0033294120934534>
- Kemmis, S., McTaggart, R., & Nixon, R. (2014). *The action research planner: Doing critical participatory action research*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-981-4560-67-2>
- Lin, C.-S., Liu, Y., Huang, W.-Y., Lu, C.-F., & Teng, S. (2013). Sculpting the intrinsic modular organization of spontaneous brain activity by art. *PLOS ONE*, 8(6), e66447.
- Maiden, J. (2025). Healing through art: A grounded literature review on art therapy for graduate students facing anxiety and depression. *Crisis Journal*. Retrieved from <https://www.crisisjournal.org/article/139057-healing-through-art-a-grounded->

literature-review-on-art-therapy-for-graduate-students-facing-anxiety-and-depression/attachment/287084.pdf

- Malchiodi, C. A. (2015). *Creative interventions with traumatized children* (2nd ed.). Guilford Press.
- Matsunaga, M., & Takahashi, K. (2020). The effect of flower arrangement activities on psychological relaxation. *Japanese Journal of Health Psychology*, 33(1), 1–12. <https://doi.org/10.11560/jahp.1901>
- Slayton, S. C., D'Archer, J., & Kaplan, F. (2010). Outcome studies on the efficacy of art therapy: A review of findings. *Art Therapy*, 27(3), 108–118. <https://doi.org/10.1080/07421656.2010.10129660>
- Spradley, J. P. (2016). *Participant observation*. Waveland Press.
- Supriyanto, A., Hartini, S., & Fitriani, D. (2022). The role of teacher's social support and resilience in improving student's academic performance. *Cakrawala Pendidikan*, 41(1), 12–23. <https://doi.org/10.21831/cp.v41i1.41479>
- Townsend, S. P. (1987). Oshibana. *Bulletin – Pacific Tropical Botanical Garden*.
- WHO – World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789240063600>
- Zhang, X. Z. (2024). Experiencing art creation as a therapeutic intervention to relieve anxiety in university students. *Frontiers in Psychology*. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10954310/>
- Zhou, S. (2025). Effects of art therapy on psychological outcomes among individuals. *The Arts in Psychotherapy*. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12016200/>