

BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Telaah Pustaka

1. Kesehatan Mental

a. Definisi Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah dasar penting bagi keseluruhan kesejahteraan seseorang, yang melibatkan kemampuan untuk mengenali potensi diri, mengelola stres dalam kehidupan sehari-hari, berkontribusi secara produktif, serta memberikan dampak positif bagi masyarakat (WHO, 2022). Kesehatan mental tidak hanya berarti tidak adanya gangguan psikologis, tetapi lebih kepada kemampuan seseorang untuk beradaptasi menghadapi berbagai situasi hidup.

Seseorang dengan kesehatan mental yang baik dapat memahami pengalaman hidupnya, menjaga hubungan interpersonal yang baik, serta menerapkan strategi coping yang efektif (Wang *et al.*, 2023). Kondisi ini memungkinkan individu untuk tetap stabil dan berfungsi secara optimal dalam berbagai peran kehidupan, baik dalam lingkup sosial maupun profesional.

b. Dimensi Kesehatan Mental

Kesehatan mental bersifat multidimensional yang terdiri dari beberapa aspek yang saling berkaitan:

- 1) Dimensi Emosional: Meliputi kemampuan individu untuk mengenali, mengekspresikan, dan mengontrol perasaan

- 2) mereka dengan baik, sehingga mampu mengurangi risiko konflik internal maupun eksternal (Zhu *et al.*, 2025).
 - 3) Dimensi Sosial: Berkaitan dengan kemampuan menjalin hubungan yang bermakna dan mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitar (Zhu *et al.*, 2025). Dukungan sosial bertindak sebagai pelindung terhadap tekanan hidup .
 - 4) Dimensi Kognitif: Mencakup fungsi berpikir seperti fokus, kemampuan menyelesaikan masalah, dan pengambilan keputusan. Tekanan psikologis yang berat sering kali menghambat fungsi ini, yang berujung pada kesulitan konsentrasi (Kunasegaran *et al.*, 2023).
- c. Dimensi Spiritual/Kehidupan: Menggambarkan motivasi hidup, keterlibatan aktif dalam tanggung jawab, dan kepuasan terhadap pengalaman perkembangan diri (Kunasegaran *et al.*, 2023).
- d. Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental
- Kesehatan mental seseorang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal dan lingkungan:
- 1) Faktor Beban Aktivitas: Meliputi tuntutan tugas, tanggung jawab harian, dan tekanan pencapaian. Beban yang melebihi kapasitas kemampuan individu dapat memicu stres yang berdampak pada gangguan tidur dan hilangnya fokus (Kunasegaran *et al.*, 2023).
 - 2) Faktor Psikososial: Berkaitan dengan kualitas dukungan emosional dari keluarga dan rekan kerja/sejawat. Merasa

terisolasi atau mengalami konflik interpersonal dapat memperburuk kondisi psikologis (Rasheed *et al.*, 2024).

- 3) Lingkungan Fisik: Kondisi tempat tinggal dan lingkungan kerja yang kurang nyaman dapat menambah beban pikiran dan mempersulit proses adaptasi (Kunasegaran *et al.*, 2023).
- 4) Kesiapan Mental dan Strategi *Coping*: Individu yang menggunakan strategi positif, seperti *mindfulness* (kesadaran penuh), cenderung lebih kuat dalam mengelola perasaan. Sebaliknya, pola penanganan yang salah seperti prokrastinasi (menunda pekerjaan) justru meningkatkan kemungkinan terjadinya penurunan kondisi psikologis (Kunasegaran *et al.*, 2023).

Kesehatan mental yang optimal sangat bergantung pada keseimbangan antara tuntutan aktivitas harian dengan kapasitas energi yang dimiliki individu. Apabila seseorang terus-menerus terpapar pada tekanan tinggi tanpa adanya pemulihan yang cukup, stabilitas mental tersebut akan mulai menurun. Kondisi penurunan fungsi kognitif dan energi psikologis akibat beban aktivitas yang berkepanjangan inilah yang kemudian bermanifestasi sebagai kondisi kelelahan mental (*mental fatigue*).

2. Kelelahan Mental

a. Definisi Kelelahan Mental

Kelelahan mental merupakan kondisi yang terjadi ketika kapasitas kognitif dan emosional seseorang menurun akibat tuntutan mental yang berlangsung dalam waktu lama (Jacquet *et al.*, 2021). Kondisi ini umumnya muncul setelah individu mengerjakan tugas-tugas kognitif secara terus-menerus dan melelahkan, sehingga kemampuan untuk berkonsentrasi, mengolah informasi, dan mengatur perhatian menjadi terganggu (Jacquet *et al.*, 2021). Kelelahan mental tidak hanya dirasakan sebagai rasa lelah secara subjektif, tetapi juga berkaitan dengan penurunan fungsi eksekutif otak yang berperan dalam pengendalian diri, pengambilan keputusan, dan pemecahan masalah (Billones *et al.*, 2021).

Ketika beban informasi atau tuntutan tugas melebihi kapasitas pemrosesan otak, individu cenderung menjadi lebih mudah kehilangan fokus, berpikir lebih lambat, serta lebih rentan mengalami stres (Kunasegaran *et al.*, 2023). Oleh karena itu, kelelahan mental dapat dipahami sebagai sinyal dari otak bahwa kapasitas pemrosesan informasi telah mencapai batasnya dan memerlukan waktu pemulihan agar fungsi kognitif dapat kembali optimal.

b. Dimensi Kelelahan Mental

Kelelahan mental bersifat multidimensional, yang artinya dampaknya tidak hanya dirasakan oleh pikiran, tetapi juga memengaruhi aspek lain secara simultan. Dimensi-dimensi tersebut meliputi:

1) Dimensi Kognitif

Dimensi kognitif ditandai dengan penurunan kemampuan berpikir, memproses informasi, dan mempertahankan perhatian. Individu yang mengalami kelelahan mental cenderung mengalami gangguan atensi, ketidakstabilan memori kerja, serta melambatnya waktu reaksi dalam merespons rangsangan, sehingga pengambilan keputusan menjadi kurang efektif (Kunasegaran *et al.*, 2023). Kondisi ini juga ditandai dengan meningkatnya distraksi dan kesulitan memusatkan perhatian pada tugas-tugas yang kompleks (Purnomo and Rihtianti, 2024).

2) Dimensi Emosional

Dimensi emosional muncul dalam bentuk perasaan jenuh yang mendalam, meningkatnya iritabilitas, serta menurunnya motivasi dalam menyelesaikan tanggung jawab akademik maupun nonakademik. Menurut Alfajar and Hidayati (2022), individu dengan kelelahan mental cenderung mengalami kesulitan mengelola emosi secara

adaptif, sehingga lebih mudah merasa frustrasi dan kehilangan semangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

3) Dimensi Fisiologis/Psikologis

Dimensi fisiologis atau psikofisiologis berkaitan dengan respons tubuh terhadap beban mental yang berlebihan. Rupp *et al.* (2017) menyebutkan bahwa kelelahan mental dapat memicu reaksi fisik berupa sakit kepala, ketegangan saraf, dan gangguan pola tidur. Tekanan kognitif yang berlangsung lama juga berkontribusi terhadap kelelahan tubuh dan meningkatnya sensitivitas terhadap rangsangan (Purnomo and Rihtianti, 2024). Selain itu, kelelahan mental pada individu sering disertai respons stres fisiologis seperti peningkatan denyut jantung dan rasa lelah yang menetap (Parveen *et al.*, 2025).

4) Dimensi Perilaku (*Behavioral Fatigue*)

Dimensi perilaku tercermin dari perubahan performa dan pola aktivitas sehari-hari. Menurut Kunasegaran *et al.* (2023), individu dengan kelelahan mental menunjukkan penurunan efektivitas kerja dan meningkatnya kecenderungan melakukan kesalahan. Alfajar and Hidayati (2022) juga menemukan adanya kecenderungan menunda tugas dan berkurangnya keterlibatan dalam aktivitas akademik. Kelelahan mental juga berkontribusi terhadap

penurunan partisipasi dan penghindaran terhadap tugas yang membutuhkan konsentrasi tinggi (Mozuraityte *et al.*, 2022).

c. Faktor Penyebab Kelelahan Mental

1) Faktor Internal

Faktor internal berkaitan dengan karakteristik personal individu yang memengaruhi kemampuan dalam menghadapi tekanan mental. Faktor ini mencakup usia, kondisi kesehatan secara umum, tingkat kebugaran fisik, serta kondisi fisiologis seperti kualitas tidur yang buruk dan kelelahan kronis, yang dapat meningkatkan kerentanan terhadap kelelahan mental (Purnomo and Rihtianti, 2024). Selain itu, kurangnya strategi coping yang adaptif dan motivasi yang rendah dalam mengerjakan tugas dapat mempercepat penurunan kapasitas kognitif, sehingga individu lebih mudah mengalami kesulitan berkonsentrasi, melambat dalam memproses informasi, dan mudah merasa frustrasi (Jacquet *et al.*, 2021).

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal berasal dari kondisi lingkungan yang menimbulkan tekanan mental dan meningkatkan risiko terjadinya kelelahan mental. Tekanan tersebut dapat berupa beban tugas yang tinggi, kompleksitas aktivitas yang menuntut konsentrasi berkelanjutan, serta tenggat waktu

yang ketat, sehingga individu dituntut untuk bekerja pada kapasitas kognitif yang tinggi dalam waktu yang lama (Alfajar and Hidayati, 2022). Selain itu, volume pekerjaan yang besar, tingkat kerumitan tugas, serta durasi aktivitas yang berkepanjangan tanpa jeda istirahat dapat memperberat beban mental dan memicu penurunan performa kognitif (Mozuraityte *et al.*, 2022). Kondisi lingkungan fisik yang kurang mendukung, seperti kebisingan yang mengganggu konsentrasi dan pencahayaan yang tidak memadai, juga berperan sebagai faktor eksternal yang mempercepat terjadinya kelelahan kognitif (Purnomo and Rihtianti, 2024).

d. Mekanisme Biopsikologis Kelelahan Mental

Kelelahan mental terjadi melalui interaksi yang kompleks antara proses kognitif, kimiawi, dan fisiologis di dalam tubuh. Aktivitas kognitif yang berlangsung intens dan terus-menerus dapat membebani korteks prefrontal, yaitu area otak yang berperan dalam fungsi eksekutif seperti perhatian, pengambilan keputusan, dan pengendalian diri (Rupp *et al.*, 2017). Kondisi ini menyebabkan kapasitas pemrosesan informasi melampaui batas optimal, sehingga fungsi kognitif mulai menurun (Parveen *et al.*, 2025).

Secara neurokimia, beban kognitif yang berkepanjangan memicu penumpukan metabolit seperti adenosin dalam sistem

saraf pusat. Peningkatan adenosin berperan menghambat aktivitas neurotransmitter dopamin, yang berfungsi dalam pengaturan motivasi dan sistem *reward*. Penurunan aktivitas dopamin inilah yang menyebabkan berkurangnya motivasi, rasa jenuh, dan munculnya kelelahan meskipun tidak disertai aktivitas fisik berat (Jacquet *et al.*, 2021).

Kelelahan mental juga memengaruhi keseimbangan sistem saraf otonom. Menurut Parveen *et al.* (2025) kondisi ini ditandai dengan penurunan variabilitas denyut jantung serta dominasi aktivitas saraf simpatis, yang mencerminkan respons stres yang berkepanjangan. Ketidakseimbangan tersebut dapat memicu berbagai respons fisik, seperti ketegangan otot, gangguan pola napas, dan peningkatan denyut jantung (Hopper *et al.*, 2019). Selain itu, aktivasi respons stres dan gangguan regulasi hormon turut berkontribusi terhadap gangguan tidur, rasa lelah kronis, serta meningkatnya sensitivitas terhadap rangsangan (Purnomo and Rihtianti, 2024).

e. Ciri-Ciri Kelelahan Mental

Kelelahan mental ditandai oleh sejumlah perubahan yang dapat diamati baik pada fungsi kognitif, emosional, maupun kondisi fisik. Individu yang mengalami kelelahan mental umumnya menunjukkan penurunan kewaspadaan, sehingga mengalami kesulitan mempertahankan fokus dalam waktu lama dan cenderung melewatkan detail penting saat beraktivitas (Kunasegaran *et al.*,

2023). Selain itu, ketidakstabilan atensi sering muncul dalam bentuk *mind-wandering*, yaitu kondisi ketika pikiran mudah melantur meskipun individu sedang terlibat dalam aktivitas kognitif.

Kelelahan mental juga ditandai dengan keengganan untuk memulai atau melanjutkan tugas, termasuk tugas yang bersifat rutin, akibat menurunnya energi dan motivasi mental (Jacquet *et al.*, 2021). Perubahan suasana hati turut menyertai kondisi ini, seperti munculnya rasa jenuh, perasaan hampa, serta meningkatnya iritabilitas (Alfajar and Hidayati, 2022). Di samping itu, kelelahan mental sering disertai gejala somatik berupa rasa berat di kepala, mata terasa lelah, dan ketegangan pada otot leher, yang mencerminkan keterkaitan antara beban mental dan respons fisik tubuh (Kunasegaran *et al.*, 2023).

f. Dampak Kelelahan Mental

Kelelahan mental yang tidak ditangani secara tepat dapat menimbulkan berbagai konsekuensi yang memengaruhi fungsi individu dalam kehidupan sehari-hari. Dampak yang muncul tidak hanya berkaitan dengan kemampuan kognitif, tetapi juga berdampak pada kondisi fisik, emosional, serta pola perilaku dan interaksi sosial. Salah satu dampak utama kelelahan mental adalah penurunan performa dalam menyelesaikan tugas. Kondisi ini ditandai dengan menurunnya kecepatan dan ketepatan kerja, serta meningkatnya risiko terjadinya kesalahan akibat berkurangnya

kemampuan mempertahankan fokus dan perhatian (Kunasegaran *et al.*, 2023).

Kelelahan mental yang berlangsung dalam jangka panjang juga berpengaruh terhadap kesehatan mental dan fisik. Paparan beban kognitif yang terus-menerus dapat meningkatkan kerentanan terhadap stres kronis dan gangguan kecemasan, serta memperburuk keseimbangan kondisi fisik secara umum (Billones *et al.*, 2021).

Dampak lain yang sering menyertai kelelahan mental adalah perubahan perilaku dan interaksi sosial. Individu cenderung menjadi lebih mudah frustrasi, menarik diri dari lingkungan sosial, serta mengalami penurunan produktivitas yang signifikan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Alfajar and Hidayati, 2022).

Secara keseluruhan, kelelahan mental memiliki implikasi yang luas terhadap kualitas hidup, sehingga pengelolaan dan pencegahan yang tepat diperlukan untuk menjaga fungsi kognitif, kesejahteraan psikologis, dan peran sosial individu tetap optimal.

g. Pengukuran Kelelahan Mental

Untuk memperoleh data yang akurat, tingkat kelelahan mental dievaluasi melalui dua pendekatan utama, yaitu pendekatan subjektif dan objektif (Kunasegaran *et al.*, 2023).

1) Pendekatan Subjektif (Kuesioner)

Dilakukan menggunakan instrumen laporan mandiri, individu menilai sendiri tingkat kelelahan yang dirasakan.

Beberapa alat ukur yang tervalidasi antara lain:

- a) *Visual Analogue Scale* (VAS-F): Skala linier sederhana untuk menilai intensitas rasa lelah yang dirasakan saat itu juga (Jacquet *et al.*, 2021).
- b) *Swedish Occupational Fatigue Inventory* (SOFI): Kuesioner yang mengukur dimensi kelelahan fisik dan mental dalam konteks aktivitas kerja (Karyati *et al.*, 2021).
- c) *Modified Mental Fatigue Scale* (m-MFS): Instrumen ini merupakan pengembangan dari *Mental Fatigue Scale* (MFS) yang dirancang untuk mengukur kelelahan mental secara komprehensif. m-MFS mengevaluasi berbagai domain termasuk kesulitan kognitif (seperti konsentrasi dan memori), pemulihan energi setelah istirahat, serta variasi tingkat kelelahan sepanjang hari. Skala ini juga mencakup penilaian terhadap sensitivitas sensorik (seperti kepekaan terhadap cahaya dan suara) yang sering menyertai kondisi kelelahan mental (Bergqvist *et al.*, 2020).

2) Pendekatan Objektif

Dilakukan melalui pengukuran berbasis alat atau tes performa untuk meminimalkan bias subjektif. Pengukuran ini dapat dilakukan dengan perekaman aktivitas listrik otak menggunakan *electroencephalography* (EEG) untuk

melihat perubahan pola gelombang otak (Kunasegaran *et al.*, 2023). Selain itu, pemantauan variabilitas denyut jantung digunakan untuk menilai respons sistem saraf otonom terhadap beban mental. Tingkat fokus dan perhatian juga dapat dievaluasi melalui metode *eye-tracking*, yang merekam pola gerakan mata selama aktivitas kognitif (Parveen *et al.*, 2025).

h. Manajemen Kelelahan Mental

Penanganan kelelahan mental memerlukan pendekatan yang komprehensif untuk memulihkan kapasitas kognitif dan menjaga stabilitas emosional individu. Secara umum, manajemen kelelahan mental bertujuan menurunkan aktivasi sistem saraf simpatis serta meningkatkan kondisi *mindfulness* agar individu dapat kembali berfungsi secara optimal (Wahyudi *et al.*, 2020). Salah satu strategi yang dapat diterapkan adalah pengaturan beban kerja, manajemen waktu, serta penyediaan jeda istirahat yang memadai guna mencegah akumulasi kelelahan mental (Kunasegaran *et al.*, 2023).

Latihan *mindfulness* berperan dalam melatih perhatian individu pada momen saat ini tanpa penilaian, sehingga membantu menurunkan kecemasan dan distorsi pikiran negatif yang berkontribusi terhadap kelelahan mental (Wahyudi *et al.*, 2020). Penerapan latihan kesadaran juga terbukti mampu mengurangi tingkat kelelahan mental melalui peningkatan regulasi emosi dan

fokus perhatian. Selain itu, terapi berbasis seni memanfaatkan aktivitas kreatif sebagai sarana menyalurkan emosi dan menenangkan pikiran. Melalui aktivitas seni, individu dapat memasuki kondisi *flow* (kondisi ketika seseorang sepenuhnya terserap dalam suatu aktivitas) yang efektif dalam mengalihkan perhatian dari sumber kelelahan dan menurunkan beban kognitif (Ayunda *et al.*, 2025).

Integrasi antara latihan *mindfulness* dan ekspresi kreatif dinilai memberikan manfaat yang lebih holistik dalam penanganan kelelahan mental. Salah satu pendekatan yang banyak dikembangkan adalah *mindfulness based art therapy*, yang menggabungkan praktik kesadaran penuh dengan media seni untuk memengaruhi aspek emosional, kognitif, dan fisiologis secara bersamaan (Kusumawardani *et al.*, 2025). Pendekatan ini bersifat non-invasif dan membantu individu mengenali serta menerima kondisi internal melalui proses kreatif yang menenangkan, sehingga beban kognitif yang menjadi pemicu utama kelelahan mental dapat direduksi secara signifikan (Ayunda *et al.*, 2025).

3. Mindfulness Based Art Therapy

a. *Mindfulness*

1) Definisi dan Konsep *Mindfulness*

Mindfulness adalah kemampuan seseorang untuk menyadari pengalaman saat ini dengan penuh perhatian dan penerimaan tanpa menilai apa yang dirasakan atau

dipikirkan (Kunasegaran *et al.*, 2023). Praktik ini menekankan kesadaran terhadap pengalaman saat ini dan pengelolaan respons emosional terhadap stresor, sehingga memberikan dampak positif pada kesejahteraan mental (Lesmana, 2023).

Secara historis, *mindfulness* berasal dari tradisi meditasi Buddhis, namun telah diadaptasi dalam psikologi modern sebagai teknik intervensi untuk kesehatan mental. Komponen utama *mindfulness* dapat dijelaskan melalui beberapa aspek penting, yaitu:

a) Perhatian penuh

Kemampuan untuk memusatkan perhatian pada pengalaman saat ini dengan kesadaran penuh terhadap pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh (Lesmana, 2023).

b) Kesadaran terhadap momen saat ini

Kemampuan untuk hadir sepenuhnya pada setiap pengalaman, tanpa terjebak dalam kekhawatiran masa depan atau penyesalan masa lalu (Kusumawardani *et al.*, 2025).

c) Penerimaan tanpa penilaian Menerima setiap pengalaman yang muncul tanpa menilai baik atau buruk, sehingga mengurangi konflik internal dan

meningkatkan kesejahteraan psikologis
(Kunasegaran *et al.*, 2023).

2) Mekanisme *Mindfulness*

Mindfulness memengaruhi proses kognitif dan emosional seseorang dengan meningkatkan kesadaran terhadap pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh. Dengan berlatih *mindfulness*, individu dapat mengamati pikiran dan emosi tanpa reaktif atau terjebak dalam pola berpikir negatif, sehingga mengurangi stres dan kecemasan (Kusumawardani *et al.*, 2025).

Secara psikologis, *mindfulness* bekerja melalui regulasi emosi dan peningkatan kesadaran diri. Individu yang terlatih *mindfulness* cenderung lebih mampu mengenali emosi yang muncul, memahami penyebabnya, dan merespons secara lebih tepat daripada hanya bereaksi secara impulsif (Lesmana, 2023).

3) Manfaat *Mindfulness*

a) Manfaat Psikologis

Mindfulness membantu individu mengelola stres, kecemasan, dan gejala depresi. Dengan latihan rutin, seseorang lebih mampu mengenali dan menerima emosi yang muncul, sehingga mampu merespons tekanan hidup secara adaptif dan mempertahankan

kestabilan psikologis (Lesmana, 2023; Kusumawardani *et al.*, 2025).

b) Manfaat Kognitif

Latihan *mindfulness* meningkatkan fokus, perhatian, dan konsentrasi. Individu menjadi lebih mampu hadir sepenuhnya pada momen saat ini, menurunkan gangguan pikiran yang tidak relevan, serta meningkatkan efisiensi belajar atau bekerja, sekaligus mengurangi kelelahan mental (Kunasegaran *et al.*, 2023).

c) Manfaat Fisiologis

Mindfulness dapat menurunkan respons stres tubuh, meningkatkan relaksasi, dan memengaruhi sistem saraf otonom serta hormon stres seperti kortisol. Praktik ini juga mendukung kualitas tidur, pemulihan energi, dan kesehatan jantung, sehingga memperkuat kesejahteraan fisik (Putra and Bintari, 2024).

d) Manfaat Sosial

Mindfulness meningkatkan kesadaran diri dan kepekaan terhadap perasaan orang lain, yang membantu membangun empati dan interaksi sosial yang lebih positif (Wahyudi *et al.*, 2020).

4) Bentuk dan Teknik *Mindfulness*

Beberapa bentuk dan teknik *mindfulness* yang umum diterapkan antara lain:

a) Meditasi Perhatian Penuh

Teknik ini melibatkan fokus pada satu objek tertentu, biasanya pernapasan, untuk melatih konsentrasi dan kehadiran saat ini. Individu diajak untuk menyadari pikiran yang muncul tanpa terjebak di dalamnya, kemudian kembali memusatkan perhatian pada objek fokus (Kunasegaran *et al.*, 2023; Lesmana, 2023).

b) *Body Scan*

Body scan adalah latihan yang memusatkan perhatian secara sistematis pada setiap bagian tubuh, mulai dari ujung kaki hingga kepala. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kesadaran tubuh dan mengenali sensasi fisik atau ketegangan yang mungkin muncul akibat stres (Putra and Bintari, 2024).

c) *Mindful Observation* dan *Awareness* dalam Aktivitas Sehari-hari

Teknik ini menekankan kesadaran penuh saat melakukan aktivitas rutin, seperti makan, berjalan, atau berbicara. Individu dilatih untuk memperhatikan detail, sensasi, dan pengalaman

yang muncul, sehingga meningkatkan fokus dan menghadirkan pengalaman secara utuh (Wahyudi *et al.*, 2020).

- d) Latihan Meditasi Terstruktur dan Tidak Terstruktur *Mindfulness* dapat dilakukan melalui latihan formal yang terjadwal, misalnya meditasi harian atau sesi body scan, maupun praktik informal yang dilakukan secara spontan dalam aktivitas sehari-hari (Wahyudi *et al.*, 2020; Lesmana, 2023).

b. *Art Therapy*

1) Definisi *Art Therapy*

Menurut Malchiodi dalam Pratidina (2021) *Art therapy* merupakan suatu bentuk terapi kreatif yang memanfaatkan proses seni untuk mengekspresikan emosi, mengelola stres, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Fokus utama *art therapy* bukan pada kualitas atau hasil akhir karya seni, melainkan pada pengalaman kreatif yang dialami peserta selama berkarya.

2) Sejarah dan Perkembangan *Art Therapy*

Art therapy mulai dikenal pada awal abad ke-20 sebagai pendekatan terapeutik yang memadukan seni dan psikologi. Terapi ini awalnya digunakan untuk membantu pasien dengan gangguan emosional atau mental mengekspresikan perasaan melalui media seni, seperti

menggambar dan melukis, terutama bagi individu yang kesulitan mengungkapkan emosinya secara verbal. Konsep dasar *art therapy* menekankan bahwa proses kreatif memiliki nilai terapeutik tersendiri, yang memungkinkan individu menyalurkan emosi, memahami diri, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Pratidina and Yudiarso, 2021).

Art therapy awalnya hanya diterapkan di rumah sakit jiwa dan klinik kesehatan mental sebagai metode tambahan untuk terapi konvensional. Seiring waktu, *art therapy* berkembang menjadi lebih terstruktur dan sistematis. Teori-teori psikologi, termasuk psikologi humanistik dan psikologi ekspresif, mulai digunakan untuk memperkuat dasar ilmiah *art therapy* (Pratidina and Yudiarso, 2021).

3) Jenis dan Bentuk *Art Therapy*

Art therapy memiliki berbagai jenis dan bentuk yang bisa disesuaikan dengan tujuan terapeutik, usia peserta, dan konteks penerapannya. Berikut adalah beberapa bentuk dan jenis yang umum digunakan dalam praktik *art therapy*:

a) Menggambar Bebas

Menggambar bebas adalah bentuk *art therapy* yang paling dasar, peserta diminta untuk

mengekspresikan perasaan atau ide mereka secara spontan pada media gambar. Teknik ini menekankan pada proses kreatif tanpa aturan ketat, sehingga peserta dapat menyalurkan emosi yang sulit diungkapkan secara verbal (Pratidina and Yudiarso, 2021).

b) Mewarnai Mandala

Mewarnai mandala adalah teknik *art therapy* yang menggunakan pola geometris sebagai media ekspresi dan relaksasi. Penelitian menunjukkan bahwa kegiatan ini dapat menurunkan tingkat kecemasan, meningkatkan fokus, dan memberikan pengalaman meditasi ringan bagi peserta (Mulyati *et al.*, 2024; Ayunda *et al.*, 2025).

c) Kolase

Kolase merupakan bentuk *art therapy* yang menggunakan potongan gambar, foto, atau bahan lain yang ditempelkan untuk membentuk karya seni baru. Teknik ini memungkinkan peserta mengekspresikan perasaan atau pengalaman melalui kombinasi visual yang kreatif (Pratidina and Yudiarso, 2021).

4) Mekanisme *Art Therapy*

Mekanisme *art therapy* berfokus pada bagaimana proses kreatif seni dapat memengaruhi kondisi psikologis dan emosional individu. Inti dari mekanisme ini adalah interaksi antara ekspresi diri, refleksi emosional, dan pengalaman kreatif yang dialami selama berkarya. Melalui proses ini, individu dapat menyalurkan perasaan, mengidentifikasi konflik internal, dan mengelola stres atau kecemasan (Pratidina and Yudiarso, 2021). Proses kreatif yang aktif juga mendorong perhatian dan keterlibatan peserta, sehingga memberikan efek terapeutik yang lebih mendalam.

5) Manfaat *Art Therapy*

a) Menurunkan Stres dan Kecemasan

Kegiatan seni seperti menggambar, mewarnai, dan membuat kolase dapat membantu individu menyalurkan perasaan tegang atau cemas. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas ini mampu menurunkan tingkat stres dan kecemasan secara signifikan, karena peserta fokus pada proses kreatif dan bukan pada hasil akhir (Mulyati *et al.*, 2024).

b) Meningkatkan Ekspresi Diri dan Kesadaran Emosional

Art therapy memberikan kesempatan bagi peserta untuk mengekspresikan perasaan yang sulit

diungkapkan secara verbal. Aktivitas seni memfasilitasi komunikasi emosi secara simbolik, sehingga peserta dapat mengenali dan memahami berbagai perasaan mereka.

c) Meningkatkan Kreativitas dan Keterampilan Kognitif

Selain aspek emosional, *art therapy* mendorong kreativitas dan pemecahan masalah. Hal ini tidak hanya menstimulasi keterampilan kognitif, tetapi juga memberikan rasa pencapaian yang meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri.

d) Memberikan Efek Relaksasi dan Ketenangan Mental

Proses kreatif dalam *art therapy* membantu peserta merasa lebih rileks dan fokus pada saat ini. Aktivitas yang berulang dan terstruktur, seperti mewarnai mandala, dapat memberikan pengalaman meditasi ringan yang menenangkan pikiran (Mulyati *et al.*, 2024).

c. *Mindfulness Based Art Therapy*

1) Definisi dan Konsep *Mindfulness Based Art Therapy*

Menurut Monti dalam Ayunda (2025) *mindfulness based art therapy* merupakan model terapi yang berlandaskan teori *self-regulation*, yaitu kemampuan individu mengenali, memahami, dan mengelola respons

kognitif maupun emosional terhadap stres. Dalam kerangka ini, proses seni dipandang sebagai sarana untuk mengakses ekspresi nonverbal, sementara *mindfulness* membantu peserta menyadari sensasi tubuh, pikiran, dan emosi secara hadir penuh (*present-centered awareness*). Integrasi kedua pendekatan tersebut memungkinkan peserta mengolah pengalaman internal secara lebih terstruktur, sehingga *mindfulness based art therapy* berfungsi sebagai intervensi terapeutik yang tidak hanya mendorong ekspresi kreatif, tetapi juga memperkuat regulasi emosi dan keseimbangan psikologis.

2) Tujuan *Mindfulness Based Art Therapy*

Menurut Monti dalam Ayunda (2025) tujuan utama *mindfulness based art therapy* berakar pada konsep *self-regulation*, yaitu membantu individu mengenali dan mengelola respons emosional, kognitif, serta fisiologis terhadap stres. Melalui kombinasi *mindfulness* dan proses seni, *mindfulness based art therapy* bertujuan meningkatkan kapasitas individu untuk hadir secara sadar (*present-centered awareness*) serta mengekspresikan pengalaman internal melalui medium visual. Proses kreatif yang dilakukan dalam keadaan *mindful* memungkinkan peserta mengembangkan pemahaman diri yang lebih mendalam, mengurangi distress emosional, serta

memperkuat kemampuan adaptasi terhadap tantangan lingkungan.

3) Manfaat *Mindfulness Based Art Therapy*

Mindfulness based art therapy memberikan berbagai manfaat yang signifikan bagi individu, baik secara psikologis maupun fisiologis. Salah satu manfaat utama adalah pengurangan stres dan kecemasan. Aktivitas seni yang dikombinasikan dengan praktik *mindfulness* membantu individu memusatkan perhatian pada proses kreatif, sehingga tekanan psikologis dari berbagai sumber dapat dikurangi secara efektif (Afidayani *et al.*, 2023).

Selain itu, *mindfulness based art therapy* membantu meningkatkan regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis. Individu yang mengikuti *mindfulness based art therapy* dilaporkan mengalami penurunan gejala kecemasan, depresi, dan *burnout* (Tan-ho, 2021). Proses terapi ini juga mendukung pengembangan kemampuan mengelola emosi secara adaptif, menghadapi frustrasi, serta meningkatkan rasa percaya diri dan ketahanan mental dalam menghadapi berbagai tekanan psikososial (Zhu *et al.*, 2025).

Secara fisiologis, *mindfulness based art therapy* memberikan efek relaksasi yang mendukung kesejahteraan mental. Latihan *mindfulness* dalam kegiatan seni dapat menurunkan ketegangan otot, menurunkan kadar kortisol,

dan memperlambat detak jantung, sehingga membantu proses pemulihan fisik dan mental secara bersamaan (Fridarari *et al.*, 2020).

4) Mekanisme Kerja

Mindfulness based art therapy bekerja melalui integrasi antara perhatian penuh (*mindfulness*) dan proses kreatif yang membantu individu mengamati pengalaman internal secara lebih jernih. Selama aktivitas seni, perhatian diarahkan sepenuhnya pada pengalaman saat ini, seperti sensasi visual, tekstur, dan gerakan tangan. Fokus pada present moment ini membuat perhatian menjadi lebih stabil sehingga kecenderungan ruminasi, yaitu pikiran berulang yang bersifat negatif, dapat berkurang. Kondisi tersebut membantu menurunkan beban kognitif yang menjadi pemicu kelelahan mental dan kecemasan, serta memungkinkan individu mengelola respons emosional secara lebih terkendali.

Selain menstabilkan perhatian, *mindfulness based art therapy* juga memfasilitasi katarsis emosional melalui ekspresi visual. Tan-ho (2021) menjelaskan bahwa kegiatan seni memberikan ruang aman bagi individu untuk mengekspresikan emosi yang sulit diungkapkan secara verbal melalui warna, bentuk, dan tekstur. Proses ekspresi ini membantu pelepasan emosi yang terpendam dan

berperan penting dalam regulasi emosi, sehingga individu dapat memahami dan menerima perasaan yang dialami tanpa tekanan berlebih.

Mindfulness based art therapy juga memberikan efek menenangkan melalui aktivitas seni yang bersifat berulang dan terstruktur. Kegiatan seperti mewarnai mandala mampu menurunkan kecemasan karena pola yang konsisten dan repetitif menstimulasi respons relaksasi pada sistem saraf. Pola teratur tersebut membantu otak beralih dari kondisi tegang menuju keadaan yang lebih tenang dan stabil, sehingga mendukung pemulihan dari kelelahan mental (Mulyati *et al.*, 2024).

Mindfulness based art therapy juga membantu individu memahami pengalaman internal secara lebih mendalam melalui observasi diri tanpa menghakimi. *Mindfulness based art therapy* tidak hanya meningkatkan kesadaran diri, tetapi juga memicu relaksasi fisik melalui penurunan aktivasi stres. Respons relaksasi ini ditandai dengan berkurangnya ketegangan otot dan penurunan denyut nadi, yang berkontribusi pada pemulihan mental dan fisik secara bersamaan (Ayunda *et al.*, 2025).

5) Teknik *Mindfulness Based Art Therapy*

Teknik dalam *mindfulness based art therapy* pada dasarnya mengintegrasikan latihan kesadaran penuh dengan

proses berkarya seni untuk membantu individu memahami pengalaman internal secara lebih mendalam.

a) *Mindful Breathing*

Mindful breathing menjadi teknik dasar dalam *mindfulness based art therapy* karena membantu menurunkan ketegangan fisiologis sebelum proses seni dimulai. Latihan pernapasan ini juga meningkatkan kemampuan peserta untuk memusatkan perhatian secara perlahan (Ayunda *et al.*, 2025).

b) *Body Scan Mindfulness*

Body scan mindfulness merupakan teknik yang mengajak peserta menyadari sensasi tubuh dari bagian atas hingga ke kaki secara perlahan. Teknik ini efektif membantu individu mengenali sumber ketegangan fisik yang berkaitan dengan respons emosional (Saputra *et al.*, 2022).

c) *Mandala Coloring*

Menurut Mulyati *et al.* (2024), *mandala coloring* menjadi teknik yang paling banyak digunakan dalam *mindfulness based art therapy* karena pola melingkar yang repetitif membantu memusatkan perhatian. Aktivitas mewarnai mandala juga menurunkan kecemasan dan memberikan rasa

tenang selama proses kreativitas berlangsung. Afidayani *et al.* (2023) menemukan bahwa mewarnai mandala dapat mengurangi stres pada individu melalui ritme visual yang teratur.

d) *Free Drawing / Expressive Painting*

Teknik *free drawing* atau *expressive painting* memberi kesempatan bagi individu untuk mengekspresikan emosi secara bebas tanpa pola tertentu.

e) *Mindful Observation* terhadap Material Seni

Mindful observation dilakukan dengan mengajak individu mengamati tekstur, warna, bentuk, atau detail material seni sebelum digunakan (Ayunda *et al.*, 2025).

6) Kelebihan *Mindfulness Based Art Therapy*

- a) Menggabungkan dua pendekatan efektif: *mindfulness + art therapy*.
- b) Mudah diterapkan tanpa keterampilan seni khusus.
- c) Memberikan pengalaman relaksasi yang lebih cepat.
- d) Meningkatkan regulasi emosi dan kesadaran diri.
- e) Cocok untuk kelompok besar dan intervensi komunitas.
- f) Aman dan non-invasif

Implementasi *mindfulness based art therapy* memerlukan media yang terstruktur agar individu dapat mencapai konsentrasi penuh tanpa merasa terbebani oleh instruksi seni yang rumit. Dalam konteks ini, penggunaan pola mandala menjadi media yang paling relevan karena struktur geometrisnya yang repetitif (berulang) secara alami memandu pikiran individu untuk masuk ke dalam kondisi relaksasi dan fokus yang mendalam.

4. Mewarnai Mandala

a. Konsep Dasar Mandala

Mandala adalah bentuk visual berbentuk lingkaran yang digunakan dalam tradisi Hindu–Buddha untuk menggambarkan keteraturan dan keseimbangan batin, sehingga dianggap dapat membantu proses refleksi diri. Perspektif ini sejalan dengan penelitian Yurianto *et al.* (2025) yang menunjukkan bahwa pola mandala sering memunculkan respons emosional tertentu pada individu karena struktur visualnya yang berpusat. Dalam psikologi modern, terutama pandangan Jungian, mandala dipahami sebagai representasi simbolis dari proses penataan diri, yaitu bentuk yang simetris memberikan rasa stabil dan terorganisasi. Struktur visual mandala yang terdiri dari pola berulang memiliki nilai terapeutik karena bantuannya dalam menciptakan pengalaman visual yang menenangkan.

b. Definisi dan Karakteristik Mewarnai Mandala

Mewarnai mandala didefinisikan sebagai kegiatan memberikan warna pada pola mandala yang telah disediakan, dan aktivitas ini digunakan sebagai teknik terapeutik untuk membantu mengurangi stres serta menenangkan pikiran. Kegiatan mewarnai mandala juga dapat menciptakan kondisi fokus yang stabil karena perhatian diarahkan pada pola dan warna yang sedang diolah (Xie and Wang, 2021).

Karakteristik utama mewarnai mandala terletak pada pola simetris yang membantu individu fokus pada satu titik dan mengurangi aktivitas pikiran yang berlebihan. Pola berulang pada mandala menciptakan ritme visual yang mendukung proses relaksasi, sehingga membantu menurunkan tekanan psikologis yang dialami. Penelitian Fadhila dan Kartinah (2024) membuktikan bahwa mewarnai mandala efektif menurunkan stres bahkan pada kelompok lansia, menunjukkan bahwa teknik ini bekerja melalui mekanisme relaksasi yang relatif universal.

c. Dasar Psikologis Mewarnai Mandala

Mewarnai mandala bekerja melalui mekanisme psikologis yang berkaitan dengan fokus perhatian dan pengurangan beban kognitif. Ketika seseorang memusatkan perhatian pada pola dan warna, aktivitas ini membantu menghentikan aliran pikiran yang berlebihan sehingga menurunkan ketegangan mental. Pola mandala yang terstruktur dapat mengarahkan perhatian individu pada

rangsangan visual yang stabil, sehingga otak cenderung memasuki keadaan fokus yang lebih tenang (Xie and Wang, 2021).

Selain meningkatkan fokus, mewarnai mandala juga berkaitan dengan proses relaksasi emosional. Struktur pola yang simetris menciptakan ritme visual yang menenangkan, sehingga membantu menurunkan respons stres. Kasim *et al.* (2021) menemukan bahwa mahasiswa yang mengikuti sesi mewarnai mandala menunjukkan penurunan kecemasan karena aktivitas tersebut menurunkan intensitas pikiran negatif.

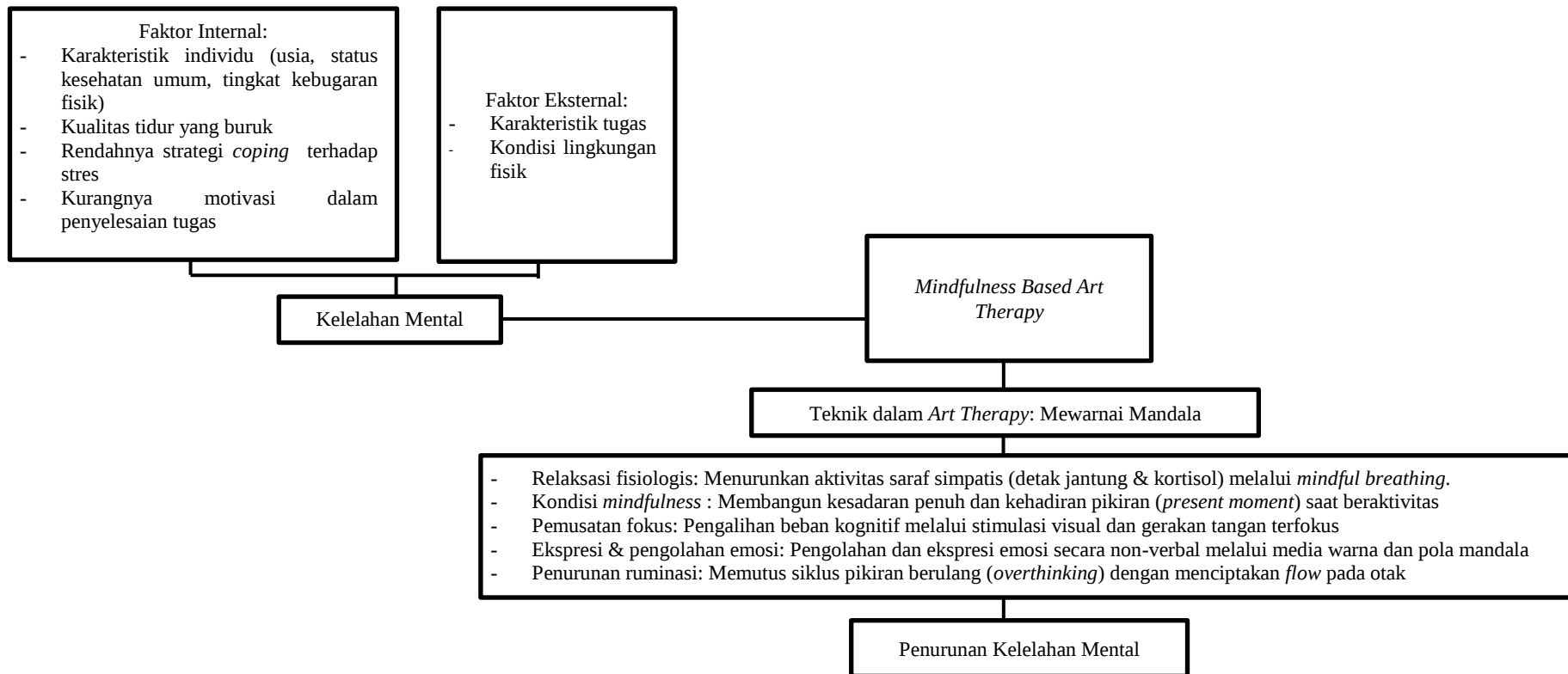
d. *Mindfulness Based Art Therapy* Melalui Mewarnai Mandala

Mindfulness based art therapy merupakan pendekatan intervensi yang menggabungkan prinsip *mindfulness* dengan aktivitas seni untuk membantu individu mencapai kesadaran penuh dan kestabilan emosional. Dalam konteks ini, mewarnai mandala menjadi salah satu teknik yang paling banyak digunakan karena bentuknya memungkinkan individu berfokus pada pola visual secara berkelanjutan. Xie dan Wang (2021) menjelaskan bahwa mewarnai mandala dapat memfasilitasi fokus yang stabil karena pola bercenternya memberikan rangsangan visual yang mendukung keadaan *mindfulness*. Proses pewarnaan yang mengikuti pola terstruktur tersebut menciptakan pengalaman hadir pada momen kini tanpa tekanan untuk mencapai hasil seni tertentu.

Berdasarkan berbagai keunggulan tersebut, pemilihan mewarnai mandala dalam penelitian ini didasari pada

kemampuannya sebagai media yang praktis namun memiliki dampak psikofisiologis yang kuat. Melalui struktur geometrisnya, individu diarahkan untuk memasuki kondisi konsentrasi yang tenang tanpa memerlukan keahlian artistik khusus, sehingga beban kognitif yang menjadi penyebab kelelahan dapat dialihkan secara efektif. Dengan demikian, aktivitas ini dianggap sebagai metode yang paling tepat untuk mengintegrasikan prinsip kesadaran penuh ke dalam tindakan nyata yang mampu mereduksi ketegangan mental dan memulihkan fokus secara simultan.

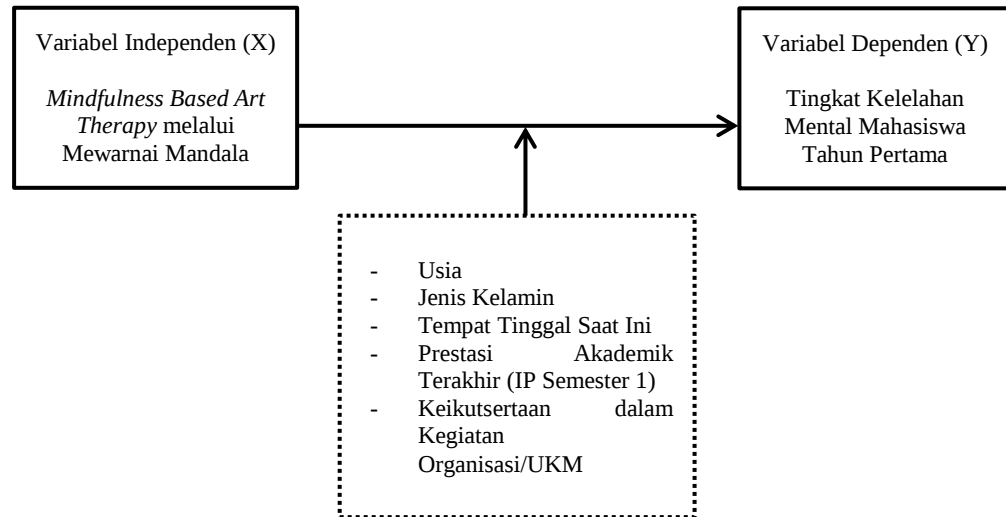
B. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori

Sumber: Teori Monti (2006) dalam Ayunda (2025)

C. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

Keterangan:



: Variabel yang diteliti



: Variabel yang tidak diteliti

D. Hipotesis

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian yang telah ditetapkan, maka hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Hipotesis Alternatif (H_A):

Ada pengaruh *mindfulness based art therapy* melalui mewarnai mandala terhadap kelelahan mental pada mahasiswa tahun pertama Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

2. Hipotesis Nol (H_0):

Tidak ada pengaruh *mindfulness based art therapy* melalui mewarnai mandala terhadap kelelahan mental pada mahasiswa tahun pertama Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.