

Prolite – Pernah nggak sih, ngerasa hidup begitu berat? Pikiran jadi penuh dan overthinking nggak bisa dihindari? Nah, ternyata ada cara yang seru banget buat membantu mengatasi hal-hal seperti itu, yaitu dengan *art therapy*!

Yep, seni yang satu ini bukan cuma tentang menciptakan gambar indah, tapi juga bisa jadi jalan untuk menyembuhkan pikiran.

Daripada cuma jadi penikmat seni, kenapa nggak coba jadi pelukisnya? Yuk, kita ulik gimana seni bisa jadi jalan untuk menemukan kedamaian dalam diri!

Baca Juga: Dari Core Belief sampai Automatic Thoughts: Ini Rahasia di Balik Pikiran Negatif-mu!

## Apa Itu Art Therapy?



Ilustrasi – Art Therapy South Africa

*Art therapy* atau terapi seni adalah sebuah metode penyembuhan yang menggunakan seni, seperti melukis dan menggambar, sebagai alat untuk mengeksplorasi perasaan, menyelesaikan konflik emosional, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan.

Yang keren dari *art therapy* ini adalah kamu nggak perlu jago gambar untuk menikmatinya. Nggak ada aturan bahwa hasilnya harus sempurna atau indah—yang penting adalah proses kreatif yang kamu lalui.

Amelia Devina, Co-Founder Kriyajiva Art Therapy and Healing Center, mengungkapkan bahwa sumber stres dalam hidup kita beragam, dan salah satunya adalah *overthinking*.

Baca Juga: [Kuliner Jepang Paling Hits di Indonesia : Dari Ramen sampai Hojicha, Sudah Coba Semua?](#)

Menurut Amelia, *art therapy* bisa jadi salah satu cara ampuh untuk menangani *overthinking* ini.

## **Bagaimana Melukis Bisa Membantu Proses Penyembuhan Mental?**



*Ilustrasi - IStoc*

Melukis bisa jadi jalan untuk mengekspresikan apa yang sulit diungkapkan dengan kata-kata.

Misalnya, saat kita merasa stres, cemas, atau bahkan terjebak dalam pikiran negatif, melukis bisa menjadi media untuk mengeluarkan semua emosi tersebut.

Proses melukis membantu kita fokus pada momen saat ini, menjauhkan pikiran dari hal-hal yang mengganggu.

Amelia juga menjelaskan bahwa dalam *art therapy*, yang penting bukanlah keindahan hasil gambar, melainkan bagaimana proses menggambar itu dilakukan.

*“Bukan kebagusan gambarnya, tapi sebenarnya bagaimana proses kita dalam menggambar. Apa makna yang kita bisa dapatkan dari hasilnya juga,”* ungkapnya.

Dengan melukis, kita bisa merasakan relaksasi, mengurangi stres, dan bahkan menggali

keaktivitas yang mungkin selama ini tersembunyi.

Nggak cuma itu, *art therapy* juga bisa jadi cara untuk healing dari trauma atau luka masa kecil yang belum sembuh.

Amelia menambahkan, *“Untuk orang dewasa, sesederhana kita bisa relaksasi, kita bisa release stress, kita bisa menggali kreativitas kita, dan bahkan bisa masuk ke trauma healing atau inner child healing.”* Keren, kan?

## Manfaat Art Therapy untuk Semua Kalangan



*Ilustrasi seorang anak yang sedang melukis – Freepik*

## Temukan Inner Peace dengan Art Therapy : Mengubah Stres Jadi Karya Seni di Kanvas

*Art therapy* nggak cuma bermanfaat buat orang dewasa, tapi juga buat remaja dan anak-anak. Untuk anak-anak, misalnya, metode ini bisa membantu merangsang perkembangan otak dan motorik mereka.

Jadi, selain menyenangkan, melukis juga punya manfaat yang luar biasa untuk perkembangan mereka.

*“Untuk anak-anak, bahkan bisa sampai membantu merangsang otak mereka agar lebih brain develop, dan juga bisa untuk motoriknya mereka,”* jelas Amelia.

Melukis sebagai terapi adalah sebuah metode yang fun dan efektif untuk menyembuhkan pikiran.

Lewat proses kreatif ini, kita bisa menemukan cara baru untuk menghadapi stres, menggali kreativitas, dan bahkan menyembuhkan luka batin.

Jadi, nggak ada salahnya untuk mulai meluangkan waktu buat melukis, kan?

Siapa tahu, lewat goresan-goresan di atas kanvas, kita bisa menemukan kedamaian dan kebahagiaan yang selama ini kita cari.

*So, siap mencoba art therapy? Grab your brushes and let the healing begin! ☐☐*



Baca Selanjutnya

**Promo Merdeka! Tiket KRL Bandara Soetta Diskon 45% di 17 Agustus, Jangan Lewatkan!**