

KAJIAN APLIKASI SEBAGAI MEDIA SENI TERAPEUTIK UNTUK MENGELOLA KECEMASAN (STUDI KASUS: LAKE)

Farah Fadira¹⁾, Irma Damajanti²⁾

^{1,2} Fakultas Seni Rupa dan Desain, Institut Teknologi Bandung

Email: farahfadira1104@gmail.com; irmadamajanti23@gmail.com

Abstrak

Kecemasan merupakan reaksi emosional yang tidak menyenangkan dan hampir dialami oleh setiap orang. Seseorang memerlukan katarsis untuk membuang hal-hal negatif tersebut dan bebas mengekspresikan emosi mereka. Filsuf Alain de Botton mengatakan bahwa seni terapeutik akan memanfaatkan kelemahan psikologis manusia dan menjadikannya sebagai kekuatan mentalnya, Fungsi seni tersebut yaitu *remembering, hope, sorrow, rebalancing, self-understanding, growth, dan appreciation* yang memiliki manfaat pada kesehatan mental. Aplikasi *Lake Coloring Books* dijadikan studi kasus dalam menganalisis aplikasi sebagai media *art as therapy*. Pendekatan deskriptif kualitatif digunakan sebagai metode dalam membedah aplikasi tersebut. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan studi literatur terkait dan observasi online. Studi literatur yang digunakan beracuan pada teori *Art as Therapy* oleh Alain de Botton (2013). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuktikan apakah teori tersebut dapat diterapkan pada aplikasi *Lake Coloring Books*. Dapat disimpulkan bahwa hasil observasi pengguna aplikasi *Lake Coloring Books* memenuhi aspek-aspek terapeutik sebagai media *art as therapy*.

Kata Kunci: seni terapeutik, aplikasi, kecemasan

Abstract

Anxiety is an unpleasant emotional reaction that almost everyone experiences. A person needs catharsis to let go of the negativity and be free to express their emotions. Philosopher Alain de Botton said that therapeutic art would take advantage of human psychological weaknesses and improve their mental strength. The function of the art is *remembering, hope, sorrow, rebalancing, self-understanding, growth, and appreciation*, which are beneficial to mental health. The *Lake Coloring Books* application is used as a case study to analyze applications as art as therapy media. A qualitative descriptive approach was used to dissect the application. Data collection was performed by studying related literature and online observations. The literature study used refers to the theory of *Art as Therapy* by Alain de Botton (2013). The purpose of this study is to prove whether the theory can be applied to the application of *Lake Coloring Books*. It can be concluded that the observations of users of the *Lake Coloring Books* application meet the therapeutic aspects of art as therapy media.

Keywords: therapeutic art, application, anxiety

Correspondence author: Farah Fadira, farahfadira1104@gmail.com, Bandung, and Indonesia



This work is licensed under a CC-BY-NC

PENDAHULUAN

Kecemasan adalah reaksi emosional yang kurang menyenangkan terhadap bahaya nyata ataupun imajiner yang disertai dengan perubahan pada sistem saraf otonom dan pengalaman subjektif dari stress, ketakutan, dan kegelisahan (Spielberger, 1972). Oleh sebab itu, seseorang membutuhkan sebuah katarsis untuk membuang hal-hal negatif dalam dirinya. Breuer menyatakan bahwa saat seseorang dapat dengan bebas mengekspresikan emosi yang terkait dengan suatu peristiwa, mereka akan mengalami katarsis atau pembersihan (Freud, 1937). Terapi seni adalah cara paling sederhana dan paling alami dalam mengekspresikan pengalaman seseorang. Efek utama dari terapi seni adalah katarsis; yaitu ungkapan emosi dengan menciptakan sesuatu yang unik dapat meningkatkan *mood* (Curl, Krista., & Forks, 2008).

Terapi seni berdasarkan pada pemikiran proses kreatif. Membuat karya seni merupakan penyembuhan yang meningkatkan kehidupan dan bentuk komunikasi antara pikiran dan perasaan nonverbal (Malchiodi, 2012). Karena terapi seni bersifat klinis maka harus dilakukan di bawah pengawasan atau bimbingan seorang *art therapist*. Tetapi *art therapist* yang mempunyai izin praktik di Indonesia hanya tercatat 6 orang saja (Beritabaik.com, 2020). Namun demikian, aspek terapeutik dan katarsis melalui seni tetap dapat dimanfaatkan melalui kegiatan *therapeutic art* atau seni terapeutik yang dapat dipraktikkan secara mandiri. Proses terapi seni berfokus kepada hasil, dimana kreasi dan karya menjadi alat untuk menyembuhkan jiwa; sementara fokus seni terapeutik adalah pada proses kreasi.

Alain de Botton menjelaskan bahwa seni mempunyai pengaruh terapeutik bagi penikmatnya dengan menggunakan kelemahan psikologis manusia dan mengubahnya menjadi sumber kekuatan yang berguna pada kesehatan mental manusia. Dalam konteks seni terapeutik, ada banyak media yang dapat digunakan untuk mengekspresikan emosi dan pikiran. Mulai dari media seni konvensional seperti cat air, akrilik, pensil, dll, hingga media berbasis teknologi informasi dan telekomunikasi. Salah satu media yang populer saat ini adalah *smartphone*. Menurut survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), proporsi pengguna *smartphone* di daerah urban adalah sebanyak 95,4% (APJII, 2020). Besarnya masyarakat yang memiliki *smartphone* dikarenakan banyaknya aktivitas yang dapat dibantu dengan aplikasi yang ada di *smartphone*. Dengan meningkatnya penggunaan *smartphone*, terdapat banyak aplikasi yang dapat membantu kehidupan manusia. Melalui aplikasi, seni terapeutik akan menjadi lebih mudah diakses dan menjangkau berbagai lapisan masyarakat, sehingga dapat menjadi media alternatif media katarsis bagi mereka yang mengalami gangguan mental ataupun kecemasan.

Salah satu aplikasi yang mengklaim dapat mengatasi kecemasan adalah “*Lake Coloring Books*” yang diluncurkan pada tahun 2016. Di tahun 2017, Aplikasi *Lake Coloring Books* mendapat penghargaan dari *App Store* seperti *Apple Design Award*, *Apple Best of 2017*, dan *Editor’s Choice*. Pembuatan aplikasi ini dimulai dengan ide ingin mengumpulkan para ilustrator berlatenta dan menawarkan karya mereka kepada penggemar sehingga dapat mewarnai ulang karya para ilustrator. Di tahun 2021, Aplikasi *Lake Coloring Books* memiliki koleksi buku mewarnai dengan ilustrator indie terbesar di dunia. Hingga saat ini tim dari Aplikasi *Lake Coloring Books* terus memperluas dengan menghubungkan teknologi dan psikologi sehingga menyediakan cara baru untuk melepas lelah melalui kreativitas.

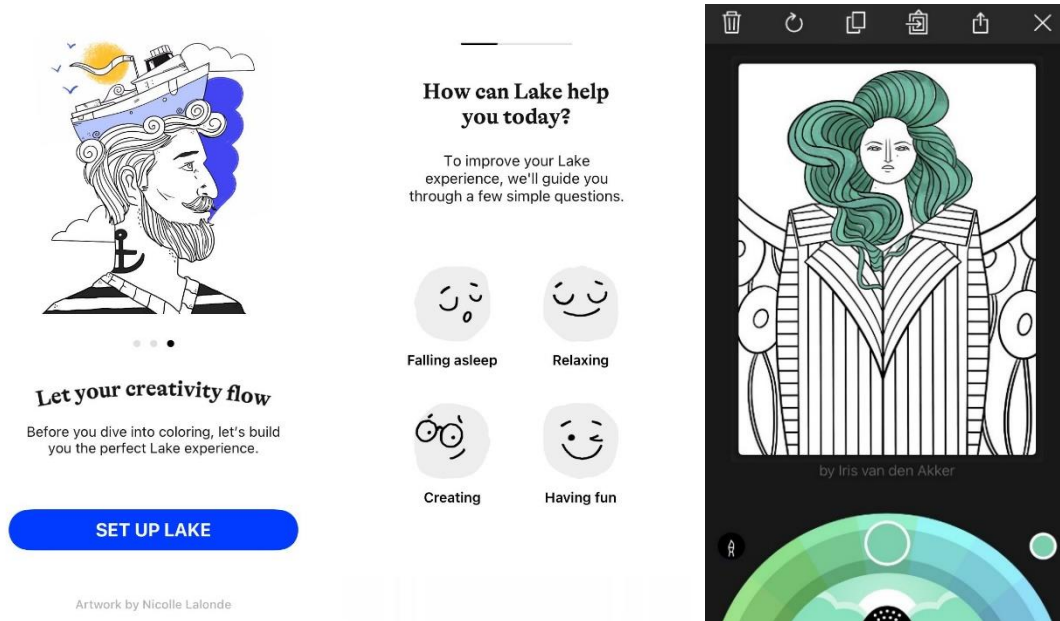
Berbagai respon positif banyak diterima dari pengguna Aplikasi *Lake Coloring Books*, sehingga aplikasi tersebut sangat tepat untuk dianalisis apakah terdapat efek terapeutik pada Aplikasi *Lake Coloring Books* sebagai media art as therapy. Temuan dari penelitian ini akan bermanfaat bagi para calon desainer terutama para mahasiswa baru seni rupa dan desain, bahwa terdapat aspek-aspek lain yang perlu dipertimbangkan seperti psikologis dan membuat karya.

METODE PENELITIAN

Aplikasi *Lake Coloring Books* dijadikan studi kasus dalam menganalisa aplikasi sebagai media *art as therapy*. Pendekatan kualitatif deskriptif digunakan sebagai metode dalam membedah aplikasi *Lake Coloring Books*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan studi

literature terkait dan observasi *online*. Studi *literature* yang digunakan beracuan pada teori *Art as Therapy* oleh Alain de Botton (2013). Observasi secara online dilakukan untuk mengumpulkan data dan informasi terkait aplikasi *Lake Coloring Books* dan mengumpulkan berbagai respon pengguna aplikasi tersebut baik di media sosial, *website*, dan *Apps Store*. Berbagai respon dan tanggapan tersebut akan dihubungkan dengan teori *Art as Therapy* apakah Aplikasi *Lake Coloring Books* memiliki efek terapeutik untuk mengelola kecemasan.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1 Preview Aplikasi *Lake Coloring Books*

Dalam mendeskripsikan hasil penelitian secara sistematis, pada bagian hasil dan pembahasan akan dibagi menjadi 3 sub bab. Pertama akan dibahas mengenai aplikasi *Lake Coloring Books* dan isi bagian didalamnya, termasuk sosial media yang digunakan seperti Instagram dan *website*. Selanjutnya akan dijabarkan beberapa respon pengguna aplikasi tersebut yang telah dipilih secara acak untuk mewakili keseluruhan pembaca. Sub bab terakhir mengenai hubungan aplikasi *Lake Coloring Books* sebagai media *art as therapy*, dimana peneliti telah menganalisis isi konten aplikasi dan juga mengobservasi berbagai respon pengguna secara online untuk melihat apakah terdapat efek terapeutik pada Aplikasi *Lake Coloring Book*.

Aplikasi *Lake Coloring Books*

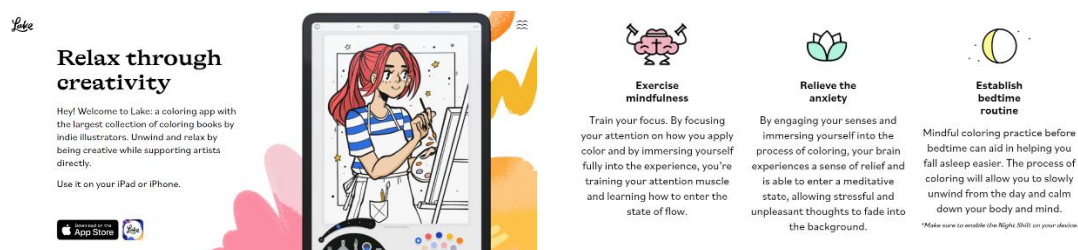
Aplikasi *Lake Coloring Books* merupakan aplikasi karya Lake d.o.o. Software Publishers Industry asal Kranj, Slovenia. Di *Apple Apps Store*, rating aplikasi ini adalah 4.8 dari 5 dan sudah memiliki lebih dari seribu penilaian positif lainnya. Team Aplikasi *Lake Coloring Books* mengklaim bahwa aplikasi ini lebih dari sekadar aplikasi, melainkan sebuah komunitas. Sebuah komunitas dimana ilustrator berbakat bergabung untuk memberikan pengguna pengalaman mewarnai dari berbagai pilihan karya seni. Tools yang terdapat pada aplikasi *Lake Coloring Books* memberikan pengalaman mewarnai yang realistis melalui pemilihan warna yang sangat halus dan detail. Pengguna bisa memilih warna yang sesuai dengan suasana hati dan menggunakannya pada area gambar. Dengan menggunakan aplikasi *Lake Coloring Books*, diharapkan bahwa semua fiturnya dapat menjadikan waktu pengguna lebih menyenangkan hanya dengan *smartphone* di tangan lake (*Lake Coloring*, 2016).

Di awal tahun 2017, aplikasi *Lake Coloring Books* menampilkan buku dari 10 seniman berbakat dan dilengkapi dengan 60 gambar gratis. Setiap masing-masing ilustrator menampilkan

12 gambar dengan menggunakan 9 palet warna berbeda. Setiap pengguna yang melakukan pembelian di aplikasi *Lake Coloring Books*, maka turut membantu para ilustrator menerima bayaran setiap bulannya. Di bulan Maret di tahun yang sama, setelah dirilis melalui Apps Store, Lake menjadi aplikasi *Editor's Choice*. *Editor's Choice* merupakan penghargaan untuk aplikasi yang telah dipilih oleh tim editorial *Apple* dimana mengakui inovasi, kualitas atau *value* yang sangat baik. Di tahun yang sama, Lake menjadi salah satu pemenang *Apple Design Award* (ADA). ADA mengakui aplikasi terancang yang mencerminkan desain, inovasi, dan teknologi terbaik di platform *Apple*. Menjadi salah satu dari dua belas pemenang 2017 adalah pencapaian yang luar biasa, sehingga aplikasi *Lake Coloring Books* masuk dalam list aplikasi terbaik di tahun tersebut. Dan juga diakui sebagai salah satu aplikasi paling luar biasa untuk membantu mengurangi stres dan meningkatkan kualitas hidup.

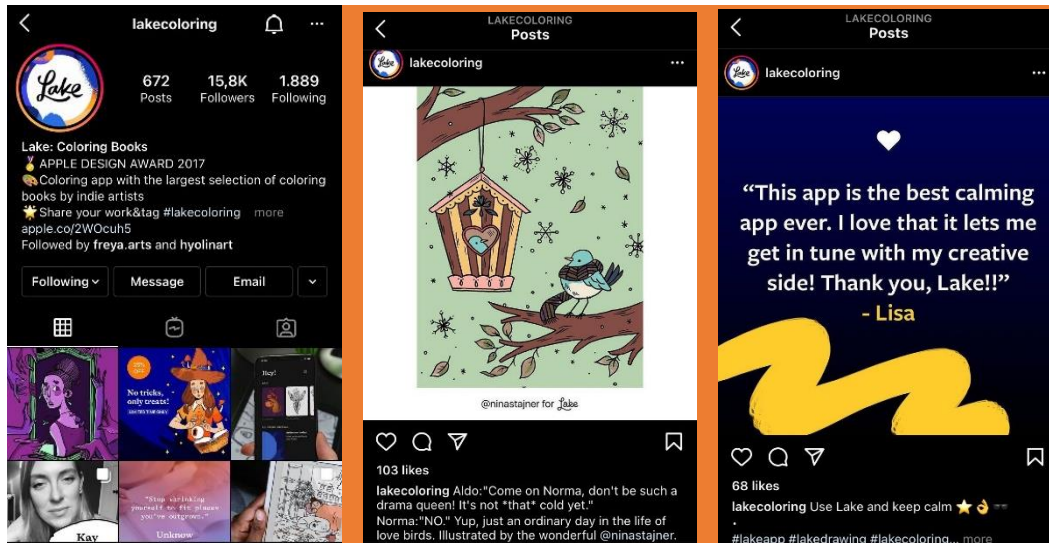
Lake Coloring Books adalah tim yang dimulai dari 5 orang. Mereka berasal dari proyek yang berbeda-beda dan telah mengerjakan berbagai aplikasi seluler selama 5 tahun terakhir. Berawal dari aplikasi mewarnai untuk anak-anak, mereka melangkah lebih jauh yaitu membuat aplikasi mewarnai untuk orang dewasa. Mereka menjelajahi *App Store* untuk menemukan berbagai buku mewarnai target orang dewasa. Tujuannya adalah untuk melihat apa yang ada di sana, siapa penggunanya, apa yang pengguna sukai, dan dimana letak kegagalan dan keberhasilannya. Mereka akhirnya sepakat bahwa halaman mewarnai bisa lebih dari sekadar hanya menggabungkan beberapa warna, bahkan bisa menjadi cara unik seseorang mengekspresikan dirinya. Tim *Lake Coloring Books* berfikir bagaimana caranya ilustrasi dapat memberikan orang semangat, maka mereka mengundang ilustrator untuk memungkinkan ilustrator untuk menerima lebih dari sekadar dukungan dan komentar hangat, tetapi juga memberikan kesempatan kepada pengagum mereka untuk mengekspresikan cinta dan penghargaan mereka hanya melalui sekadar satu ketukan saja.

Tim aplikasi *Lake Coloring Books* memulai dengan menelusuri Instagram mencari para ilustrator yang cocok yang memiliki hubungan baik dengan penggemar, yang terlibat dalam komunikasi dua arah dan yang mengekspresikan diri mereka melalui ilustrasi. Kami memperhatikan setiap detail dengan tujuan menjadikan Lake pengalaman yang menyenangkan dan pribadi. Desain aplikasi mulai dibuat dengan mempertimbangkan segala kebutuhan pengguna, mulai dari hingga animasi, pilihan warna, roda warna, cara kerja, pemilihan alat, dll dipikirkan secara matang. Tim aplikasi *Lake Coloring Books* mengharapkan bahwa aplikasi ini bisa menjadi *growth sustainability*.



Gambar 2 Preview Website Lake Coloring Books

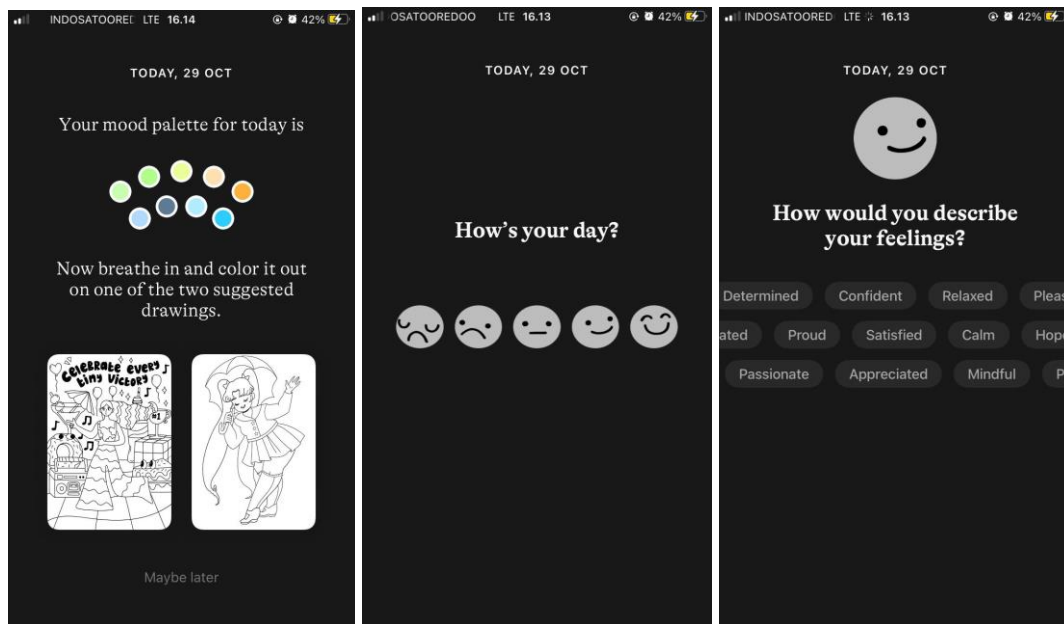
Melalui website *Lake Coloring Books*, dijabarkan bahwa aplikasi ini dapat melatih *mindfulness*, melepas kecemasan, dan meningkatkan jam tidur. Dengan memusatkan perhatian ke aplikasi, pengguna akan menerapkan warna serta membenamkan diri mereka sepenuhnya ke dalam pengalaman tersebut, maka dengan kata lain pengguna melatih sensorik perhatian mereka. Dengan melibatkan indra dan membenamkan diri ke dalam proses pewarnaan, otak manusia mengalami rasa kebebasan dan mampu memasuki keadaan meditatif, serta membiarkan pikiran stres dan tidak menyenangkan memudar. Latihan mewarnai sebelum tidur dapat membantu pengguna lebih mudah tertidur. Proses pewarnaan akan memungkinkan pengguna secara perlahan-lahan bersantai dari keseharian dan menenangkan tubuh dan pikiran (*Lake Coloring*, 2016).



Gambar 3 Preview Instagram Lake Coloring Books

Akun Instagram *Lake Coloring Books*, pertama kali memposting di tanggal 14 November 2016 yang mulai memposting karya ilustrator dengan caption dialog berdasarkan gambar yang di upload. Sepanjang postingan dari akun Instagram, *Lake Coloring Books* mengunggah hasil-hasil karya ilustrator dan juga menandai akun Instagram ilustrator tersebut. Selain itu juga mengunggah respon-respon pengguna saat menggunakan aplikasi ini dan para ilustrator baru yang bergabung. Setiap minggunya Akun Instagram *Lake Coloring Books* mengunggah ilustrasi terbaik. Dan hingga saat ini pengikut akun Instagram mereka mencapai 15 ribu dan masih aktif mengunggah postingan ataupun *story*.

Saat pertama kali mengunduh aplikasi *Lake Coloring Books*, pengguna akan ditampilkan halaman manfaat aplikasi *Lake Coloring Books* dan beberapa pertanyaan kepada pengguna, seperti apa tujuan menggunakan aplikasi tersebut, dari relaksasi, bersantai, meningkatkan jam tidur atau membuat karya. Lalu pengguna akan diminta memilih gaya desain seperti apa yang mereka suka dan diwajibkan mendaftarkan diri dengan email. Aplikasi *Lake Coloring Books* menyediakan akun premium dimana pengguna dapat mengakses lebih dari 1000 gambar dan 700 pilihan warna *healing* untuk menghilangkan stress sehari-hari dengan efek terapeutik dari mewarnai. Dan biaya untuk akun premium, yaitu Rp 629.00,- per tahun atau Rp 99.000 per bulan. Bagi pengguna yang tidak membeli akun premium, tetap bisa mewarnai di aplikasi ini karena aplikasi *Lake* menyediakan ilustrasi gratis setiap harinya. Aplikasi *Lake* juga menyediakan fitur ASMR, dimana setiap stroke atau brush yang pengguna gores pada layar smartphone, akan mengeluarkan suara seolah-olah pengguna benar-benar melakukan aktivitas mewarnai di media lukis asli.

Gambar 4. *Coloring Journal* Pengguna Akun Premium

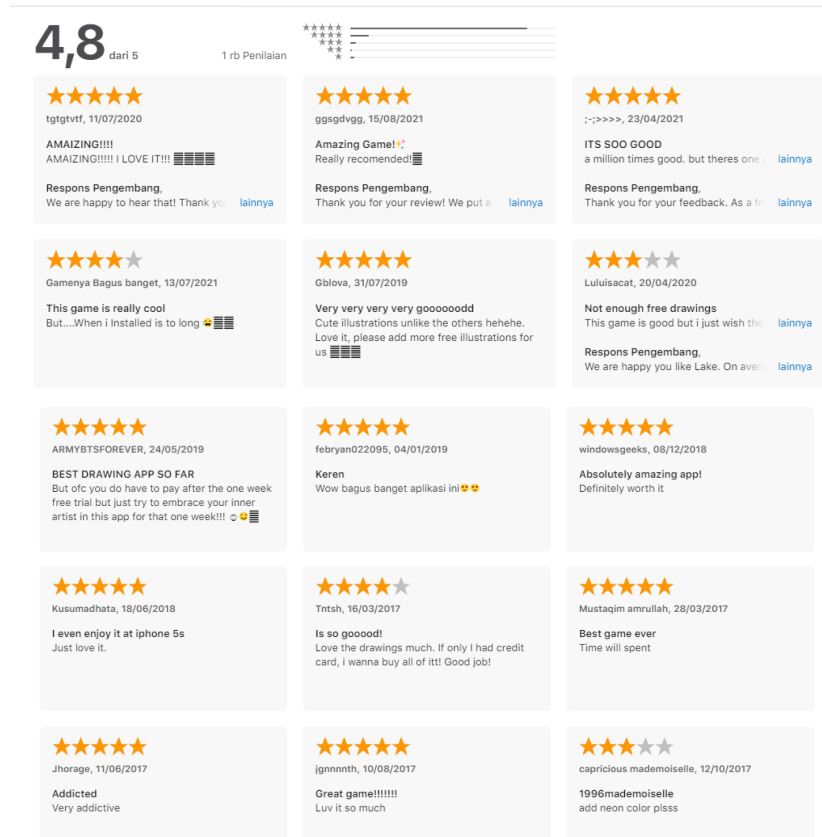
Aplikasi *Lake Coloring Books* memiliki 4 bagian di dalam aplikasinya yaitu *Hey!*, *All art*, *My Studio*, *My Gallery*.

- Bagian “*Hey!*” merupakan menu utama dari aplikasi ini, dimana berisi tema ilustrasi pada bulan tertentu, *Coloring Journal* yang berisi jurnal emosi pada pengguna pada hari itu dan rekomendasi warna sesuai *mood* pengguna, pilihan ilustrasi yang populer, ilustrator yang mungkin pengguna sukai, *trending* yang akan sebuah setiap harinya, dan *Book of the Week*. Dan di sudut kanan atas, terdapat pilihan menu akun data pengguna.
- Bagian “*All Art*” adalah dimana pengguna bisa menemukan ilustrasi karya ilustrator dari seluruh dunia. Di bagian ini dibagi menjadi berbagai jenis seni, termasuk koleksi, *free art*, *art style* (termasuk hewan dan pemandangan).
- Bagian “*My Studio*”, tempat dimana karya yang sedang kita kerjakan atau karya sudah selesai disimpan, tampak seperti personal studio. Setiap karya yang pengguna warnai terdapat di bagian ini, termasuk ilustrasi yang tidak gratis di unduh, pengguna masih bisa mewarnai dan menyimpannya.
- Bagian “*My Gallery*” menyimpan gambar favorit pengguna. Jika pengguna menemukan ilustrasi yang menggambarkan diri sendiri, mereka bisa membuat jadi favorit dan mewarnai ulang.

Respon Pengguna *Lake Coloring Books*

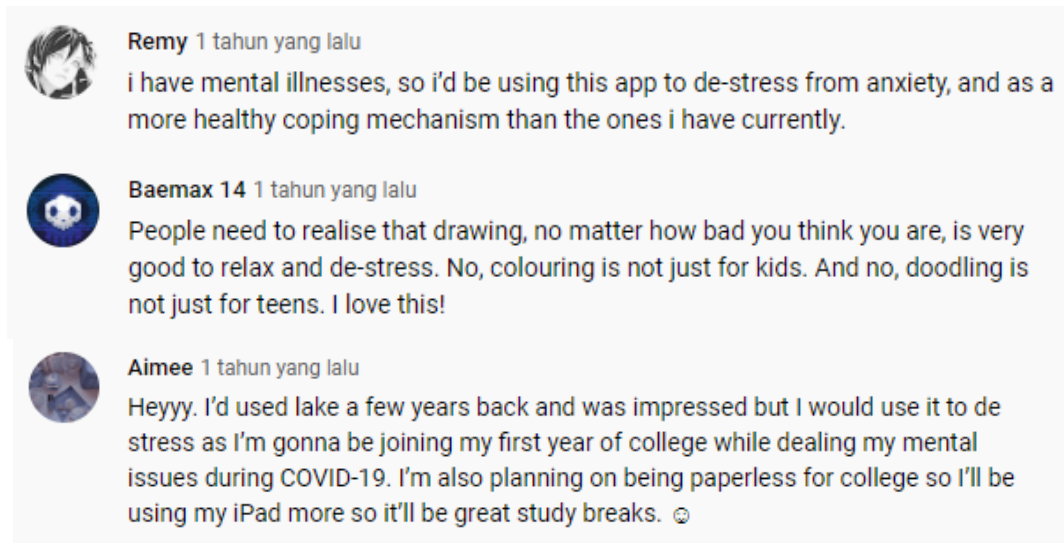
Aplikasi *Lake Coloring Books* menjadi fenomenal di tahun 2017 semenjak diluncurkan, tidak hanya antusiasme pengguna setelah menggunakan aplikasi ini, tetapi juga para ilustrator bisa menyalurkan karya mereka kepada penggemar. Banyak yang merasa aplikasi ini sangat adiktif dan juga memberikan rasa nyaman. Banyaknya respon positif dari dunia maya, menjadikan banyak orang yang belum mengetahui tentang aplikasi *Lake* menjadi penasaran sehingga aplikasi ini populer tidak hanya di para ilustrator tapi juga para pengguna aplikasi. Kepopuleran tersebut membawa aplikasi *Lake Coloring Books* menjadi aplikasi terbaik di tahun pertama sejak aplikasi tersebut diluncurkan. Selain komentar positif, ada beberapa pengguna yang memberikan bintang 3 pada *Apps Store*, dikarenakan akses pemilik akun biasa yang tidak dapat mengakses banyak gambar dan jenis warna dengan leluasa. Respon mereka pun tetap berharap dapat lebih leluasa mengakses aplikasi *Lake Coloring Books*. Respon juga muncul dari pengguna yang menggunakan akun premium. Dengan membayar lebih, mereka bisa mendeskripsikan bagaimana perasaan mereka hari itu dan aplikasi *Lake Coloring Books* akan memberikan saran warna yang sesuai dan

semua hal itu akan tercatat ke jurnal harian di aplikasi ini. Dari segi visual, kebanyakan pengguna sangat menyukai desain aplikasi *Lake Coloring Books* yang simple dengan paduan warna biru dan putih, dan pilihan ilustrasi yang banyak.



Gambar 5. Respon Pengguna Aplikasi Lake Coloring Books di *Apps Store*

Ulasan juga diberikan oleh Paperless X melalui platform Youtube. Paperless X merupakan brand online yang berfokus pada analisis, mengulas, dan mengevaluasi aplikasi untuk membantu para pengguna memilih aplikasi yang baik. Di Youtube sendiri, Paperless X memiliki subscribe lebih dari 58 ribu. Paperless X menjelaskan bahwa aplikasi *Lake Coloring Books* dapat membantu pengguna relaks melalui kreativitas dalam mewarnai. Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa aktivitas mewarnai bisa menaruh pengaruh terapeutik buat menurunkan taraf kecemasan, menajamkan penekanan, dan menciptakan pikiran lebih tenang, bahkan bisa membantu menurunkan taraf stres. Terkait itu, peneliti mengungkapkan bahwa pengaruh mewarnai hampir serupa menggunakan meditasi. Ini lantaran mewarnai menciptakan otak manusia mengesampingkan hal lain, supaya sanggup terus penekanan dalam kegiatan mewarnai saja. Lantaran itu, bila orang menggunakan gangguan cemas melakukan aktivitas mewarnai menggunakan serius, pikiran-pikiran yang membuatnya merasakan kecemasan bisa dihilangkan (Klikdokter.com, 2018).



Gambar 6. Komentar Pengguna Aplikasi *Lake Coloring Books* di Video Paperless X

Melalui video Paperless X aplikasi *Lake Coloring Books*, dapat ditemukan komentar-komentar dari pengguna aplikasi ini. Kebanyakan dari mereka berpendapat bahwa aplikasi *Lake Coloring Books* membantu mereka mengurangi stres dari kesibukan sehari-hari atau menikmati waktu relaks, dimana memberikan nilai yang baik. Dikarenakan aplikasi ini juga sangat mudah digunakan oleh orang yang tidak mempunyai kemampuan mewarnai sekalipun. Ada beberapa pengguna juga yang mengatakan bahwa aplikasi ini membantu dia menghadapi kesehatan mental yang dia miliki. Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa aplikasi ini dapat berfungsi seperti obat, disaat manusia membutuhkan sesuatu yang dapat mengurangi rasa stress atau masalah mental, mereka dapat menggunakan aplikasi *Lake Coloring Books*.

Ulasan lain juga diberikan oleh iMore melalui website www.imore.com. iMore merupakan sebuah website yang memberikan kepada pengguna untuk mendapatkan hasil yang maksimal dengan menggunakan aplikasi, layanan, dan produk dari Apple. Dari banyak aplikasi mewarnai yang ada di *Apps Store*, aplikasi *Lake Coloring Books* merupakan aplikasi yang paling menonjol dengan dedikasinya kepada para ilustrator. Setiap ilustrator menyertakan biografi dan inspirasi mereka di aplikasi tersebut, sehingga pengguna dapat menyalurkan kreativitas mereka. Dengan mewarnai dapat membuat pengguna belajar bagaimana pewarnaan yang bagus atau berhasil atau tidak. iMore juga menjelaskan beberapa keluhan di aplikasi *Lake Coloring Books*, yaitu pewarnaan yang tidak bisa realistis dengan pilihan alat mewarnai yang tersedia. Alat kuas akan menstimulasikan bentuk kuas, tapi hal tersebut dengan kapasitas terbatas pada ketebalannya. Tapi hal tersebut tidak menurunkan minat untuk menggunakan aplikasi *Lake Coloring Books*.

Aplikasi *Lake Coloring Books* sebagai *Art as Therapy*

Dari berbagai respon pengguna aplikasi *Lake Coloring Books*, dapat dihubungkan dengan aspek terapeutik dalam seni oleh pendekatan teori Alain de Botton. Efek terapeutik tersebut adalah aspek-aspek yang menjadi fungsi primer pada seni, yaitu remembering, hope, sorrow, rebalancing, self understanding, dan growth. Fungsi terapi seni tersebut akan dikaitkan dengan hasil analisis aplikasi *Lake Coloring*, yaitu (De Botton, 2013):

1. Remembering

Di dalam aplikasi *Lake Coloring Books* di bagian jurnal, pengguna dapat menyimpan hasil karya mewarnai yang pernah mereka lakukan. Dan setiap harinya saat membuka aplikasi, akan muncul pertanyaan “How’s Your Day?” dan “How could you describe your feeling?”. Dan nantinya aplikasi *Lake Coloring Books* akan memberi rekomendasi warna sesuai dengan perasaan pengguna. Setiap harinya pengguna memiliki pengalaman dan perasaan yang berbeda-beda yang telah mereka lalui, dan melalui aplikasi *Lake Coloring Books* mereka bisa. Semua suasana hati pengguna akan tercatat di aplikasi *Lake Coloring*

Books, dan di masa depan pengguna bisa melihat kembali bahwa di hari tertentu mereka memiliki emosi yang buruk atau baik dan hasil karya mewarnai mereka seperti apa. Atau juga bisa sebagai pengingat bahwa di hari tersebut, mereka mengalami hari yang buruk dan berangsur membaik semenjak mengikuti rutinitas jurnal di aplikasi *Lake Coloring Books*.

2. *Hope*

Berdasarkan komentar aplikasi *Lake Coloring Books* di video Youtube Paperless X menyebutkan bahwa aplikasi ini membantu mereka mengurangi masalah kesehatan mental (kecemasan). Hal ini dapat memberikan sebuah motivasi kepada orang mengidap gangguan kesehatan mental lainnya untuk menggunakan aplikasi *Lake Coloring Books*. Pada dasarnya manusia membutuhkan sebuah media untuk melakukan proses katarsis. Komentar-komentar tersebut memberikan harapan bahwa dengan mewarnai dapat membantu mengurangi masalah kesehatan mental seseorang.

3. *Sorrow*

Banyak sekali pengguna aplikasi *Lake Coloring Books* yang merasa terhubung dengan aktivitas mewarnai pada aplikasi ini. Bagi pengguna yang berada di posisi kelelahan mental karena kehidupan sehari-hari, sejak melakukan aktivitas di aplikasi *Lake Coloring Books*, mereka menemukan ketenangan emosional dan siap melanjutkan aktivitasnya. Seperti contohnya kehidupan perkuliahan atau kantoran, banyak pengguna merasa bahwa mereka tidak sendirian. Kesulitan dan masalah yang dihadapi merupakan sebuah peristiwa yang dihadapi banyak orang, sehingga mereka menenangkan pikiran dan fokus dengan aplikasi *Lake Coloring Books*. Banyak dari mereka merasa bangkit dari kesulitan atau penderitaan tersebut. Aspek *sorrow* ini berhubungan dengan aspek sebelumnya, yaitu *hope*. Harapan ada lantaran masih ada terang atau jalan pada sebuah permasalahan.

4. *Rebalancing*

Banyak orang membutuhkan sebuah ‘pelarian’ untuk mengurangi tekanan-tekanan yang dihadapi pada kehidupan sehari-hari. Setelah menggunakan aplikasi *Lake Coloring Books*, hampir semua pengguna mengatakan merasa lebih rileks dan merasa ditenangkan. Sehingga aplikasi tersebut berpengaruh untuk digunakan ketika emosi sedang tidak stabil, karena sanggup menyeimbangkan emosi yang sebelumnya naik turun.

5. *Self Understanding*

Mayoritas pengguna aplikasi *Lake Coloring Books* merasa selaras terhadap aktivitas di aplikasi ini, karena banyak hal yang menenangkan saat melakukan aktivitas mewarnai. Pengguna menjadi lebih fokus dan bisa berfikir lebih jernih untuk mengenali siapa dirinya atau lebih memahami dirinya sendiri.

6. *Growth*

Dari hasil observasi pengguna aplikasi *Lake Coloring Books* menyebutkan bahwa, selain menenangkan emosional menjadi lebih baik dari sebelumnya, pengguna juga lebih mengerti penggunaan warna, seperti gradasi atau efek. Bahkan dengan kemampuan dari 0 sekalipun, secara lambat laun mereka menghasilkan karya yang bagus. Banyak hal baru yang didapat yang tidak terpikirkan sebelumnya, tapi jika secara rutin dilakukan maka akan mengembangkan kemampuan tersebut menjadi lebih baik.

7. *Appreciation*

Aplikasi *Lake Coloring Books* mengajarkan kita untuk menerima keadaan, menjalani dan mensyukurinya. Hasil gambar yang kita warnai, bisa kita unggah melalui sosial media, sebagai bentuk apresiasi atau menghargai diri sendiri atas apa yang lalu. Pihak dari aplikasi *Lake Coloring Books* juga akan mengunggah ulang postingan kita, dimana sebagai bentuk apresiasi mereka kepada ilustrator yang membuat ilustrasi dan pengguna yang melakukan aktivitasnya di aplikasi *Lake Coloring Books*.

SIMPULAN

Kecemasan adalah sebuah reaksi orang normal terhadap situasi yang dihadapinya, terutama ketika sedang tertekan. Kecemasan merupakan sebuah reaksi normal yang dialami oleh siapapun. Walaupun kecemasan merupakan hal yang wajar, namun jika seseorang tidak dapat menghadapinya, maka akan ada hambatan yang mempengaruhi kehidupannya. Untuk membuang pikiran-pikiran negatif tersebut, maka diperlukan sebuah katarsis atau penyaluran emosi. Dampak dari penyaluran emosi bisa juga diperoleh dengan aktivitas seni terapeutik. Filsuf Alain de Botton menyatakan bahwa seni terapeutik memanfaatkan sisi kelemahan psikologis manusia dan menjadikannya sebagai kekuatan.

Aplikasi yang bertema terapeutik merupakan cara mudah untuk mendapatkan efek terapeutik karena aplikasi sepatutnya ada di sebuah *smartphone*. Aplikasi dapat membantu pengguna melakukan katarsis setelah apa yang mereka alami dengan kegiatan sehari-hari. Salah satu aplikasi yang bertema terapeutik adalah aplikasi *Lake Coloring Books* yang dirilis sejak tahun 2016.

Aplikasi *Lake Coloring Books* merupakan kumpulan ilustrasi dari para ilustrator dunia yang membagikan ilustrasi tanpa diwarnai sehingga memudahkan pengguna mengekspresikan emosi mereka. Dengan berbagai respon yang telah diobservasi di berbagai *platform online*, dapat disimpulkan bahwa aplikasi *Lake Coloring Books* memenuhi aspek-aspek sebagai media *art as therapy*. Hal ini dibuktikan dengan mengaitkan teori Alain de Botton mengenai tujuh fungsi utama dalam seni yang dimiliki pada aplikasi *Lake Coloring Books*, yaitu *remembering*, *hope*, *sorrow*, *rebalancing*, *self understanding*, *growth*, dan *appreciation* yang telah dijabarkan dalam hasil dan pembahasan. Secara garis besar, penelitian ini ingin menyampaikan bahwa tujuan dan manfaat dari seni pada aspek psikologis sangat besar dan dapat dijadikan acuan dalam melakukan perancangan sebuah karya seni dan desain yang dapat menyentuh dan dikenang seperti aplikasi *Lake Coloring Books* ini.

DAFTAR PUSTAKA

- APJII. (2020). Laporan Survei Internet APJII 2019 – 2020. *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2020*, 1–146. <https://apji.or.id/survei>
- Beritabaik.com. (2020). *Art Therapist, Profesi Langka yang Kini Banyak Dibutuhkan*. <https://www.beritabaik.id/read?editorialSlug=gaya-hidup&slug=1574055039984-art-therapist-profesi-langka-yang-kini-banyak-dibutuhkan>
- Curl, Krista., & Forks, G. (2008). Assessing Stress Reduction as a Function of Artistic Creation and Cognitive Focus. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 164–169.
- De Botton, A. (2013). *Art as Therapy*. Phaidon Press.
- Freud, S. (1937). *Studies in Hysteria*. Nervous and Mental Disease Publishing.
- Klikdokter.com. (2018). *Aktivitas Mewarnai, Ini Manfaatnya untuk Orang Dewasa*. <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3609761/aktivitas-mewarnai-ini-manfaatnya-untuk-orang-dewasa>
- Lake Coloring*. (2016). lakecoloring.com
- Malchiodi, C. A. (2012). *Art Therapy and The Brain* (In C. A. M). The Guilford Press.
- Spielberger, C. D. (1972). *Anxiety : Current Trends in Theory and Research*. Academic Press.