

# Mengapa menggambar dapat mengurangi stress?

Setiap manusia pasti akan merasakan kesal atau stress. Mungkin karena pekerjaan, tugas sekolah, dan lainnya. Salah satu cara melupakannya adalah menggambar. Seperti menggambar pemandangan, ilustrasi, atau hanya sekedar mencoret-coret abstrak. Terapi ini tidak hanya berlaku pada orang yang mahir menggambar saja. Tapi, untuk semua orang

Tahukah Anda? Sudah banyak penelitian yang menyatakan bahwa stress dapat memberikan berbagai macam gangguan kesehatan. Namun, Anda tidak perlu khawatir lagi karena telah ditemukan beberapa solusi yang dapat Anda gunakan untuk mengurangi stress tersebut, salah satunya dengan cara menggambar. Anda dapat membuat guratan guratan indah atau tidak beraturan di kertas sesuai dengan apa yang sedang Anda pikirkan dan ungkapkan. Berikut ini adalah manfaat setelah anda meluapkan emosi anda di atas lembaran kertas.

## **1. Menimbulkan rasa rileks**

Anda dapat melakukan terapi menggambar ini di sela-sela waktu yang Anda miliki walaupun dalam keadaan sibuk. Cukup siapkan sebuah buku catatan kecil dan pena, lalu mulailah dengan coretan pertama yang dapat mengembangkan gambar Anda berikutnya. Ikuti sesuai suasana hati yang sedang Anda rasakan. Misalnya, ketika Anda sedang kesal, buatlah coretan yang tidak beraturan atau abstrak untuk meluapkan emosi Anda. Selain itu, Anda dapat berimajinasi menggambar bentuk lainnya. Anda juga bisa menambahkan beberapa warna untuk meredakan stress karena melihat berbagai macam warna di gambar yang telah Anda buat. Selain membantu mengurangi stress, hal itu dapat membuat semua mata, tubuh, dan pikiran Anda mengalihkan fokus dari rasa ketidaknyaman Anda hingga menjadi terasa rileks. Seorang ahli jantung juga menyatakan bahwa menggambar dapat merelaksasi seseorang karena respon yang diterima oleh tubuh. Saat sedang menggambar, tubuh berhenti melawan rasa stress dan mulai beristirahat. Hal ini dapat memberikan sebuah reaksi penurunan tekanan darah, napas yang stabil, dan reaksi positif lainnya.

## **2. Membantu mengungkapkan perasaan.**

Terkadang, seseorang susah untuk meluapkan perasaan yang sedang dialaminya mulai dari perasaan sedih, kecewa, dan amarah. Sehingga terkadang malah menumpuk dalam benak dan menjadi rasa tertekan karena tidak tersampaikan. Rasa emosional yang tidak tersampaikan dengan baik bisa menjadi sumber masalah dari pikiran sehingga mempengaruhi kondisi tubuh. Seorang ahli mengatakan seseorang yang mencoba mengurangi stress lewat seni menggambar dapat mengungkapkan emosi lewat coretan pena yang mereka gunakan. Seperti yang telah dijelaskan di atas, saat menggambar dapat membantu meluapkan emosi yang terpendam dan mengalihkan perhatian dari rasa stress. Oleh sebab itu, menggambar dapat digunakan sebagai media pengurang stress.

### 3. Mengetahui lebih jauh diri sendiri

Saat Anda menggambar, secara tidak langsung Anda telah memasuki alam bawah sadar Anda untuk mengetahui lebih jauh mengenai diri Anda. Terkadang, hanya dengan melihat hasil karya melalui seni, Anda dapat mengetahui kepribadian Anda secara tidak langsung. Misalnya dari hasil gambar Anda dapat disimpulkan berdasarkan bentuk, pemilihan warna, detail, dan lain sebagainya yang bisa memberikan jawaban bahwa diri Anda termasuk orang yang kaku, ceria, tertutup, atau lain-lain. Menggambar juga artinya Anda dapat menuangkan ide dari pikiran Anda sendiri tanpa perlu takut terjadi hambatan saat membuatnya karena hal itu murni dari dalam diri Anda dan untuk diri Anda sendiri. Selain itu, selain dapat mengenal diri lebih dalam, Anda akan menemukan sebuah ketenangan pada saat menggambar untuk meredakan stress.

Menggambar dapat menjadi cara yang efektif untuk mengurangi stres karena membantu tubuh menjadi rileks, meluapkan emosi, dan mengalihkan pikiran dari tekanan. Selain itu, aktivitas ini juga membantu seseorang mengenal diri sendiri melalui ekspresi visual. Oleh karena itu, menggambar dapat digunakan sebagai terapi sederhana yang bermanfaat bagi kesehatan mental siapa saja.

Sumber: <https://www.honestdocs.id/jarang-diketahui-menggambar-dapat-mengatasi-stress>

-:Pendahuluan.

-:Isi/Pembahasan.

-:Kesimpulan.