

Hobi Menggambar sebagai Media Regulasi Emosi pada Anak dan Remaja

Si zaman sekarang, mempunyai hobi menggambar bukanlah suatu hal yang ga biasa, mejadi hobi, bakat, dan bahkan pekerjaan. Tidak jarang juga, menggambar adalah alat meditasi atau terapi atau untuk beberapa anak remaja. Prof Damwon Kim Chang-Bae, pakar Zen Art dari Korea Selatan berpendapat, meditasi melalui menggambar ini juga bisa menjadi metode terapi depresi.

“Jika Anda menggambar Anda bermeditasi, Anda otomatis juga mendapatkan hal itu (ketenangan) langsung berdampak kepada perasaan batin Anda,” kata Prof Chang-Bae. Menggambar dapat dianggap sebagai bentuk meditasi karena prosesnya yang memerlukan fokus dan konsentrasi. Saat seseorang menggambar, ia cenderung memasuki keadaan aliran, di mana pikiran dan kekhawatiran sehari-hari mulai menghilang.

1. fokus pada proses bukan hasil

Dengan menikmati setiap langkah dan tidak fokus pada hasil itu juga merupakan teknik meditasi, menciptakan garis pertama hingga melihat gambar berkembang.

2. menggunakan teknik mindfulness

Mindfulness atau kesadaran penuh. Saat menggambar, kita menggunakan kesadaran penuh di setiap langkah, tekstur dan bentuk. Seseorang dapat melepaskan pikiran yang mengganggu

Menggambar sebagai teknik emosional

1. ekspresi emosional

Melalui warna, bentuk, dan garis, seseorang dapat menggambarkan keadaan batin mereka. Misalnya, seseorang yang merasa cemas mungkin menggambar garis yang tajam dan warna gelap, sementara seseorang yang merasa bahagia mungkin memilih warna cerah dan bentuk yang lembut.

2. proses penyembuhan

Banyak terapis menggunakan seni untuk membantu klien mereka menggali pengalaman traumatis atau emosi yang terpendam. Dengan menggambar, individu dapat memproses perasaan yang sulit dan menemukan cara mengekspresikannya. Memberikan rasa kontrol dan kebebasan dalam ber-ekspresi.

Manfaat Menggambar sebagai Meditasi dan Terapi

1. Mengurangi stress

Saat seseorang sedang menggambar, tubuhnya melepaskan ketegangan dan menghasilkan perasaan relaksasi. Sehingga mengurangi stress

2. Meningkatkan Kesehatan Mental

Dengan mengekspresikan emosi lewat seni, individu dapat mengurangi rasa stress dan cemas, memberikan rasa pencapaian dan meningkatkan rasa harga diri.

3. Meningkatkan Fokus dan Kreativitas

Dengan menggambar, individu dapat melatih fokus dan kreatifitas.menggambar juga dapat merangsang bagian otak yang berkaitan dengan kreativitas, sehingga meningkatkan kemampuan berpikir out-of-the-box.

4. Membangun Keterhubungan Diri

Proses menggambar memungkinkan untuk refleksi diri dan pemahaman lebih dalam tentang perasaan dan pikiran.

Di zaman modern, menggambar memiliki fungsi penting selain hanya sebagai hobi atau saluran kreativitas. Ini juga bisa menjadi bentuk meditasi dan terapi emosional. Menggambar sebagai proses yang memerlukan perhatian besar dan menikmati setiap langkah dapat membawa ketenangan batin dan pelepasan pikiran yang mengganggu. Stres dapat dikurangi, kesehatan mental dapat ditingkatkan, fokus dan kreativitas dapat ditingkatkan, serta koneksi yang lebih dalam dengan diri sendiri dapat dicapai melalui menggambar.

Sumber: <https://binus.ac.id/bandung/2022/12/menggambar-sebagai-media-meditasi-dan-terapi/>

- Pendahuluan
- Pembahasan
- kesimpulan