From: UUM CORPORATE COMM.
Sent on: Wednesday, 27 July, 2022 8:30:28 AM
To: UUM - All Staff; UUM - All Students
Subject: TERAPI SENI REDAKAN TEKANAN, EMOSI DAN TINGKAT KEYAKINAN DIRI

UUM Corporate Comm.
Universiti Utara Malaysia

27 JULAI 2022 / 27 ZULHIJJAH 1443H
==========

"UUM : UNIVERSITI PENGURUSAN TERKEMUKA"
(THE EMINENT MANAGEMENT UNIVERSITY)

Oleh: Siti Fatimah Abdullah
Gambar oleh: Dr. Azizah Abdullah

TERAPI SENI REDAKAN TEKANAN, EMOSI DAN TINGKAT KEYAKINAN DIRI



UUM ONLINE: Terapi seni atau 'art therapy' sebagai satu intervensi rawatan dalam kesihatan mental yang menggunakan pendekatan seni ekpresif sebagai alat berkomunikasi atau medium pengluahan emosi mampu

meredakan tekanan, kemurungan, kemarahan serta membantu meningkatkan keyakinan diri.

Tidak hairanlah terapi seni diangkat sebagai kaedah rawatan pada Majlis Pelancaran Monograf Budaya Sembang Bukan Gebang (SBG) Universiti Sains Islam Malaysia (USIM) yang dirasmikan oleh Sasterawan Negara Ke-14, Datuk Dr. Siti Zainon Ismail di Istana Budaya, Kuala Lumpur, baru-baru ini.

Monograf ini memuatkan 16 bab hasil buah fikir budayawan, cendekiawan dan penggiat seni tanah air termasuk 'Terapi Seni Dalam Perubatan Melayu: Benar Atau Sekadar Gimik?' hasil tulisan Pensyarah Kanan, Pusat Pengajian Pendidikan UUM, Dr. Azizah Abdullah.

Azizah berkata, terapi seni merupakan kaedah kreatif dengan mencipta imej visual melalui contengan, melukis, mewarna, melakar, penulisan kreatif, tarian, muzik, nyanyian, drama, permainan dan berbagai bentuk ekspresi kreatif.

Jelasnya, terapi seni digunakan secara meluas dalam disiplin kaunseling, psikologi, kerja sosial, pendidikan, pembangunan sumber manusia, perundingan, keibubapaan dan kesihatan mental di negara barat.

“Terapi seni merupakan aktiviti dan proses kreatif yang boleh digunakan sebagai alat terapeutik untuk meneroka dan memahami, pengalaman hidup serta menyelami jiwa seseorang melalui simbol dan imej.

“Selain itu, dalam kontek seni dan budaya, terapi seni berfungsi sebagai medium yang dapat meredakan tekanan, mengurus, melegakan dan menyembuh kecederaan emosi, mengawal kemarahan serta membina keyakinan diri,” ujarnya.

Terapi seni yang merangkumi berbagai modaliti dan pendekatan kreatif mampu diketengahkan sebagai alternatif rawatan jiwa, meningkatkan kesejahteraan diri dan terapi penjagaan kendiri (self-care therapy) yang telah terbukti melalui kajian saintifik yang dijalankan secara meluas di seluruh dunia.

Dari perspektif seni persembahan seperti tarian dan pergerakan, nyanyian, muzik serta bunyi-bunyian, drama dan teater boleh diadaptasikan sebagai medium penyembuhan terapeutik, refleksi kendiri, penghayatan kehidupan serta memantapkan penghargaan kendiri seseorang.

Seni dan budaya tradisional tanah air juga boleh diketengahkan sebagai satu terapi di persada dunia, sepertimana terapi batik dan alatan muzik tradisional daripada buluh serta tempurung yang digunakan dengan meluas di United Kingdom dan Amerika Syarikat.

Namun begitu, kata Azizah, seni dan budaya tradisional perlu diberi nafas baru supaya tidak hanya berkembang dalam ruang lingkup penggiat seni sahaja tetapi dapat diaplikasikan dalam konteks rawatan jiwa moden seperti kaunseling, psikologi, pembangunan sumber manusia, pendidikan, psikoterapi dan psikiatri.

Menurutnya, rawatan itu disasarkan kepada sesiapa sahaja termasuk kanak-kanak dan dewasa yang bersedia dan terbuka menggunakan pendekatan kreatif untuk kesejahteraan diri tanpa ada persepsi atau interpretasi pihak yang membantu.

Antara penulis yang turut terlibat dalam karya ini ialah Pengarah Institut Alam dan Tamadun Melayu Universiti Kebangsaan Malaysia, Dato' Seri Dr. Awang Sariyan; Karyawan Seni USIM, Siso Kopratasa serta Dekan Pengurusan Seni, Budaya dan Warisan ASWARA, Ts. Zulkifli Abdul Rashid.

Kepakaran Azizah dalam bidang terapi seni itu juga membolehkannya bekerjasama dengan profesor dari Edge Hill University, Liverpool dan Jessica Kingsley Publisher UK dalam menerbitkan naskah berkaitan peranan terapi seni dalam era pandemik Covid-19 bersama penulis dari United Kingdom, Kanada, Amerika Syarikat, Australia dan negara Eropah yang lain.

Kerjasama juga telah diadakan bersama pakar dari King College London dan Routledge, Taylor & Francis Group UK untuk tujuan mengangkat penggunaan terapi seni dari Malaysia kepada pembaca global untuk menerbitkan naskah berkaitan terapi seni berasaskan bahan dan alam semulajadi.

Kerjasama juga telah diadakan bersama Arts and Health Lead, Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) dalam usaha untuk advokasi terapi seni dari perspektif Malaysia ke pentas dunia.







Universiti Utara Malaysia Official Website http://www.uum.edu.my

Disclaimer: This e-mail (including any attachments) may contain confidential information. If you are not the intended recipient, you are hereby notified that any review, distribution, printing, copying or use of this e-mail is strictly prohibited. If you have received this e-mail in error, please notify the sender or Universiti Utara Malaysia (UUM) immediately and delete the original message. Opinions, conclusions and other information in this e-mail that do not relate to the official business of UUM and/or its group of companies shall be understood as neither given nor endorsed by UUM and UUM accepts no responsibility for the same. All liability arising from or in connection with computer viruses and/or corrupted e-mails is excluded to the fullest extent permitted by law.