

TERAPI SENI VAKSIN EMOSI BUAT SANG PENDIDIK: SATU PERKONGSIAN MELALUI LUKISAN

SYAZWANI YA

Universiti Teknologi MARA, Cawangan Perlis, Kampus Arau, MALAYSIA
syazwani446@uitm.edu.my

NUR ILLANI ABDUL RAZAK

Universiti Teknologi MARA, Cawangan Perlis, Kampus Arau, MALAYSIA
illanirazak@uitm.edu.my

NURUL HIDAYAH AB RAJI

Universiti Teknologi MARA, Cawangan Perlis, Kampus Arau, MALAYSIA
illanirazak@uitm.edu.my

ZULAIHA AHMAD

Universiti Teknologi MARA, Cawangan Perlis, Kampus Arau, MALAYSIA
zulaiha895@uitm.edu.my

FADLI FIZARI ABU HASSAN ASARI

Universiti Teknologi MARA, Cawangan Perlis, Kampus Arau, MALAYSIA
fizari754@uitm.edu.my

ABSTRAK

Peningkatan kes pandemik Covid-19 telah merubah norma kehidupan rakyat Malaysia. Jika tidak dikawal dengan baik, ianya mampu menyumbang kepada masalah kesihatan mental. Golongan pendidik juga tidak terlepas dari semua ini, memandangkan mereka terlibat secara langsung dengan norma baharu tersebut. Ini termasuklah bekerja dari rumah (BDR) dan pengajaran dan pembelajaran di rumah (PdPR). Justeru, terapi seni melalui lukisan adalah salah satu kaedah dimana penulis menenangkan diri dan menyedari perasaan sendiri. Ianya juga satu kaedah yang digunakan untuk meluahkan perasaan secara sukarela tanpa dihakimi. Teknik ini selalunya digunakan dalam kauseling untuk tujuan penyembuhan dan juga diagnosis. Lukisan yang dilukis hanya menggunakan peralatan asas seperti cat warna air, pensil warna dan juga pensil. Lakaran lukisan yang bertemakan floral dan pemandangan alam semulajadi adalah hasil utama yang dihasilkan. Ianya bertujuan menggambarkan penghayatan terhadap keindahan alam ciptaan Tuhan. Sekurang-kurangnya satu lukisan pada sekeping kertas kecil dihasilkan setiap hari. Diharapkan perkongsian ini dapat membantu pendidik mengurangkan tekanan emosi dan lebih sedar terhadap perasaan sendiri. Selain itu, terapi seni ini dapat membina kepercayaan dan keyakinan diri yang lebih tinggi.

Katakunci: ekspresi; pandemik Covid-19; tekanan emosi; terapi; seni

ART THERAPY AS AN EMOTIONAL VACCINE FOR EDUCATORS: A SHARING THROUGH DRAWING

ABSTRACT

The rise in Covid-19 pandemic cases has changed Malaysians' lifestyles. This scenario can lead to mental health issues if not appropriately managed. Educators, who are intimately concerned with the new norms, are not exempt from this situation as they need to work from home (WFH) and conduct home-based teaching and learning (PdPR). As a result, painting as a form of art therapy can assist the writer in de-stressing and becoming more aware of her emotions. It also serves as a comfortable platform for people to express their emotions without fear of being judged. This technique is frequently utilised in counselling for both healing and diagnosis processes. In creating the artwork, only the most essential tools are used such as watercolour paints, coloured pencils, and even pencils. The artwork's theme is influenced by floral and natural elements where its purpose is to demonstrate how to appreciate the beauty of God's creation. Thus, at least one sketch on a little piece of paper is made every day. It is hoped that educators could lessen their emotional stress and become more conscious of their emotions via this sharing. Furthermore, art therapy can help people develop outstanding competencies and self-confidence.

Keywords: expression; pandemic Covid-19; emotional stress; therapy; art

PENGENALAN

Pandemik Covid-19 masih lagi menunjukkan peningkatan kes khususnya di Malaysia dengan penemuan varian-varian terbaru seperti Alpha dan Delta. Ianya seolah-olah memberi petunjuk bahawasanya kita masih perlu hidup dalam norma baharu. Tambahan pula, Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), pada 26 Ogos 2021 telah melaporkan jumlah kes Covid-19 sehingga 214 juta dengan 4.47 juta jumlah kematian di seluruh dunia. Menurut Laporan Statistik Kementerian Kesihatan Malaysia pula, jumlah kes positif telah mencecah 1.6 juta dan jumlah kematian pula sebanyak 14,818 orang (KKM, 2021). Impak pandemik ini sangat besar, bukan sahaja terhad kepada sistem politik, ekonomi, sosial, kesihatan dan perkhidmatan, bahkan juga telah merubah 360 darjah landskap pendidikan negara.

Ekoran dari wabak ini, kerajaan Malaysia telah mengumumkan pelaksanaan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) 3.0 pada 2 Jun 2021 bertujuan memutuskan rantai wabak dan penularan virus. Sekali lagi, pelaksanaan PKP 3.0 ini melibatkan penutupan semua institusi pendidikan termasuklah taska, sekolah dan kolej. Malah, turut ditutup ialah institusi pendidikan tinggi awam dan swasta di seluruh negara. Krisis global ini memerlukan pengajaran dan pembelajaran secara maya atau di atas talian diteruskan lagi. Cabaran utamanya bukan sahaja melibatkan tekanan terhadap para pelajar, bahkan juga kepada pendidik yang berkerja dari rumah. Dalam masa yang sama, para pendidik ini perlu memberi perhatian terhadap keluarga serta menyempurnakan tuntutan kerja hakiki yang lain.

WHO turut memberi amaran tentang kesan jangka masa panjang pandemik Covid-19 terhadap kesihatan mental ("COVID-19 beri kesan jangka panjang", 2021). Jika tidak dikawal,

kes-kes kesihatan mental seperti tekanan, kemurungan, penderaan dan bunuh diri akan meningkat naik dengan ketara di seluruh dunia. Di Malaysia sebagai contoh, sebanyak 122,328 panggilan diterima oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) sejak 1 Januari hingga 18 Jun 2021 menerusi Talian Bantuan Sokongan Psikososial. Ianya melibatkan kehilangan pekerjaan dan pendapatan, hilang tempat bergantung, masalah rumah tangga dan tekanan ketika bekerja dari rumah yang membebani sebahagian rakyat Malaysia dalam tempoh berkenaan (Wei, 2021).

Ini memberikan gambaran awal yang terdapat hubungan langsung di antara pandemik Covid-19 dan kesihatan mental di kalangan rakyat Malaysia. Jika ditelusuri statistik daripada KKM ini, dapat juga dilihat yang kerajaan Malaysia telah menitikberatkan isu kesihatan mental dengan menyediakan khidmat sokongan Psikososial. Tidak ketinggalan juga individu-individu yang berkepakaran dalam isu kesihatan mental mengambil inisiatif berkongsi kepakaran mereka melalui media sosial. Tambahan pula penjagaan kesihatan mental adalah sangat penting di masa pandemik ini. Ini bagi mengurangkan kegelisahan, ketakutan, dan ketidakpastian yang boleh menyumbang kepada tekanan emosi yang berlarutan.

Pada masa yang sama, proses pendidikan yang tidak dapat dihentikan, membuatkan kerajaan merubah pendekatan kepada 'pengajaran dan pembelajaran dari rumah' (PdPR). Perubahan metode bekerja khususnya kepada pendidik, memerlukan proses adaptasi dari pengajaran dan pembelajaran (P&P) secara bersemuka (face to face) kepada di atas talian (on-line). Ini juga mampu menimbulkan tekanan kepada pendidik berikutan terlalu banyak aktiviti dan beban tugas lain di rumah yang perlu dilaksanakan (Wakhudin, 2020). Bagi Christiani et al. (2021) pula, pandemik Covid-19 ini bukan sahaja menyerang secara fizikal, malah memberi kesan psikologi yang negatif kepada pendidik. Untuk itu, terapi yang bersesuaian adalah diperlukan bagi setiap pendidik dalam menangani masalah tekanan ini.

Antara terapi yang dicadangkan adalah seperti meluangkan masa untuk hobi seperti melukis. Justeru, penulisan artikel ini adalah bertujuan untuk mencadangkan aktiviti melukis kepada pendidik sebagai terapi dalam menangani masalah tekanan. Cadangan ini didasarkan kepada literatur-literatur terdahulu dan juga berdasarkan kepada pengalaman peribadi penulis. Juga, turut diperincikan adalah aktiviti-aktiviti melukis yang terlibat, selain impak-impak positif yang berjaya dirasai penulis sejak mula melakukan terapi ini sehinggalah sekarang ini.

MELUKIS SEBAGAI SEBUAH BENTUK TERAPI

Terapi seni merupakan kombinasi disiplin ilmu antara psikologi dan seni yang menjadi medium untuk menyelesaikan masalah berkaitan psikologi (Christiani et. al., 2021). Selain itu, ianya adalah penghasilan kreatif yang menghubungkan pemikiran dan perasaan dengan menggunakan seni untuk berkomunikasi (Farokhi, 2011; Gussak, 2007). Bagi Rubin (2010) dan Malchiodi (2003), terapi seni membantu seseorang yang dalam rawatan psikologi mengembangkan kesedaran diri, meneroka dan menangani konflik emosi, memperbaiki kemahiran sosial, serta meningkatkan harga diri. Kebebasan pula diberikan untuk berkarya tanpa mengira unsur estetik yang terdapat dalam karya tersebut (Simon, 1997). Terapi seni ini telah banyak diaplikasikan kepada kanak-kanak, remaja dan orang dewasa di organisasi seperti hospital, sekolah, penjara dan sebagainya bertujuan untuk membantu dalam hal-hal yang berkaitan pengurusan psikologi (Akila & Nandagopal, 2015; Nguyen, 2015).

Seni yang hadir di masa pandemik Covid-19 pula, adalah bertindak sebagai satu saluran yang selamat untuk meluahkan fikiran negatif seperti stigma, kebimbangan, tekanan atau stres dan masalah-masalah lain melalui proses kesenian, agar dapat menjalani kehidupan di masa pandemik dengan fikiran positif (Christiani et al., 2021). Tambahan pula, terapi seni boleh digunakan menerusi pendekatan seni visual seperti seni lukisan (Amos & Khairani, 2020).

Lukisan juga mampu mendorong seseorang meluahkan perasaan dengan selamat dan selesa (Hassan & Hanip, 2021). Matlamat utama terapi seni bukanlah untuk mencipta karya seni yang indah, ataupun untuk mengasah kemampuan untuk menjadi seorang seniman, akan tetapi bertujuan untuk merawat jiwa dan seni adalah mediumnya (Rubin, 2010). Bagi (Scott & Gans, n.d), apabila berkaitan pengurusan tekanan, kualiti produk akhir tidak begitu penting. Apa yang paling penting adalah terhasilnya sekeping seni di akhir proses berkenaan.

Selain itu, lukisan juga berpotensi untuk memberi maklumat berguna dalam menilai personaliti seseorang berdasarkan karya yang dihasilkan dan bertindak sebagai medium komunikasi di mana ianya satu sistem dan proses perkongsian penuh makna (Amin, Yusoff, & Kechot, 2017). Ini dinyatakan seawal kurun 1900-an lagi oleh Goodenough (1926). Antara media yang biasa gunakan adalah cat, berus, kertas lukisan, marker pen dan apa sahaja yang boleh digunakan untuk melukis. Terdapat beberapa jenis lukisan yang boleh dicoretkan seperti abstrak, *doodle* dan geometri. Sebagai contoh, lukisan bersifat abstrak kebiasannya merupakan luahan rasa secara terus seorang pelukis. Ianya juga mempamerkan elemen terapeutik semulajadi semasa proses penghasilan karya berlaku (Amos & Khairani, 2020). Bagi doole pula, ianya lukisan bebas tanpa aturan, yang berasal dari pola dan tekstur yang berulang-ulang (Thole, 2017). Ianya juga merupakan satu bentuk terapi yang biasa digunakan dalam kaunseling yang mana berkemampuan untuk mengatasi gejala stress (Khoirona, 2020). Untuk lukisan geometri, ianya merangkumi corak dan simbol (Bradford, 2020). Lukisan jenis ini lebih banyak menurunkan kadar tekanan seorang pelukis berbanding mewarna secara bebas di atas satu permukaan yang sama (Van Der Vennet & Serice, 2012).

HASIL SENI DAN PERBINCANGAN

Sebagai seorang pensyarah dalam bidang Pengurusan dan Perniagaan, penulis tidak pernah menyangka sama sekali mampu untuk melukis. Pandemik Covid-19 yang menyebabkan penulis perlu mengadaptasikan diri dalam normal baharu membuatkan diri ini agak tertekan. Lebih-lebih lagi perlu menyeimbangkan diri di antara kerjaya seperti mengajar, menulis, menginovasi serta tugas-tugas hakiki yang lain dan dalam masa yang sama perlu menjalankan tanggungjawab sebagai ibu dan isteri yang perlu menguruskan keadaan di rumah. Justeru, penulis merasakan sudah tiba masanya untuk mencari sesuatu yang boleh mengurangkan tekanan berkenaan dan seterusnya mengelakkannya dari melarat dan mampu memberikan kesan buruk yang berpanjangan kepada diri dan keluarga.

Melalui pembacaan di media sosial berkaitan pengurusan tekanan di masa pandemik ini, penulis mendapat inspirasi dari perkongsian Dr. Putri Afzan Maria, Pengamal Pendidikan Awal Kanak-kanak. Beliau menekankan yang emosi ibubapa perlulah diurus terlebih dahulu. Salah satu perkongsian yang menarik minat adalah pelukisan *doodle* sebagai salah satu cara mengurangkan tekanan dan juga untuk sedar dengan 'inner self' Justeru, penulis mengambil pendekatan yang sama. Penulis bermula melukis *doodle* ringkas dengan belajar melalui *Youtube*. Sampai ke satu tahap, penulis rasa ingin mencuba melukis objek sebenar di hadapan penulis dengan menggunakan peralatan melukis anak. Bermula dari inilah, penulis mengambil inisiatif untuk melukis sekurang-kurangnya satu lukisan di atas kertas kecil setiap hari dan juga di dalam buku jurnal lukisan.



RAJAH 1. *Doodle* Pertama, Permulaan Menjadikan Aktiviti Melukis Sebagai Terapi.

Rajah 1 adalah lukisan pertama yang menjadi titik permulaan kepada aktiviti melukis sebagai terapi. Penulis menghasilkan lukisan ini apabila mengalami kebuntuan idea dalam menyiapkan satu tugas penyelidikan. Kebetulan pada waktu tersebut penulis sedang minum secawan kopi dan secara automatiknya mendapat idea untuk mencuba melukis kopi secara *doodle*. Berpandukan tutorial melalui saluran Youtube, penulis dapat menghasilkan lukisan tersebut di atas sehelai kertas kosong di dalam beberapa minit sahaja. Penulis seterusnya mendapat satu kepuasan serta ketenangan apabila berjaya menghasilkan lukisan tersebut. Bermula dari situlah, pada setiap hari penulis akan melukis *doodle* di atas sebuah buku nota.



RAJAH 2. Lukisan Objek Sebenar Pertama Kali Dihasilkan.

Bukan setakat *melukis* doodle, penulis ingin mencuba sesuatu yang baru apabila cuba melukis gambar pokok hiasan yang berada di laman rumah. Pemilihan motif alam flora banyak melibatkan tumbuhan yang banyak didapati di sekitar halaman rumah dan juga berfungsi sebagai sumber inspirasi (Hamat & Yusoff, 2020). Berbekalkan alatan cat air dan lebih

keratan kertas lukisan anak, penulis melakarkan lukisan tersebut. Maka, terhasillah lukisan pertama berasaskan objek sebenar di depan mata seperti di Rajah 2. Hasil ini telah dimuatnaik ke laman sosial penulis dan seterusnya mendapat banyak galakan dari sahabat-sahabat untuk menghasilkan lukisan-lukisan lain seperti ini. Bertitik tolak dari situ, penulis melukis di atas lebih kertas lukisan anak. Ini kerana penulis mengalami kesukaran untuk mendapatkan kertas lukisan akibat kebanyakan sektor perniagaan termasuklah kedai alatan tulis tidak dibenarkan beroperasi pada masa Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) 1.0. Ianya juga memakan masa yang lama untuk membeli kertas lukisan secara atas talian. Menyedari ketenangan, keseronokan, dan kepuasan melihat hasil lukisan sendiri, penulis cuba mensasarkan 100 keping hasil seni melalui pelbagai medium.

Berasaskan kertas kecil dan juga bahan lain seperti kertas *doolies*, *cardboard* dan kertas buatan sendiri, penulis dapat mengekspresikan karya dalam perbagai cara. Ini dibantu pula dengan pembukaan kedai alatan tulis sebaik sahaja kelonggaran diberikan kerajaan. Untuk mencapai sasaran ini, penulis akan meluangkan masa selama satu jam sehari, mensasarkan sekurang-kurangnya satu lukisan sehari dan akan melukis apa sahaja yang terlintas di fikiran (Rajah 3). Hasilnya pula bergantung kepada saiz lukisan dan masa yang diluangkan untuk menghasilkan satu karya. Penggunaan medium lain seperti cat akrilik, *gouache*, krayon dan pen marker digunakan untuk menghasilkan impak dan kualiti lukisan yang berbeza. Dari situ, penulis dapat mempelajari teknik penggunaan medium yang berlainan. Sebagai contoh, lukisan yang bertemakan terumbu karang mengetengahkan konsep abstrak dan juga teknik *doodle* pada terumbu karang. Bahan yang digunakan adalah cat air yang mana menggunakan teknik ‘kering’ iaitu cat air semata tanpa menggunakan campuran air bagi menghasilkan warna yang terang. Elemen alam semulajadi adalah satu bentuk penciptaan yang indah, menenangkan, terisi dengan keajaiban (Mamat, 2015). Kebanyakan hasil karya penulis bermotifkan alam semulajadi yang mana penulis menikmati dan menghargai keindahan semulajadi.

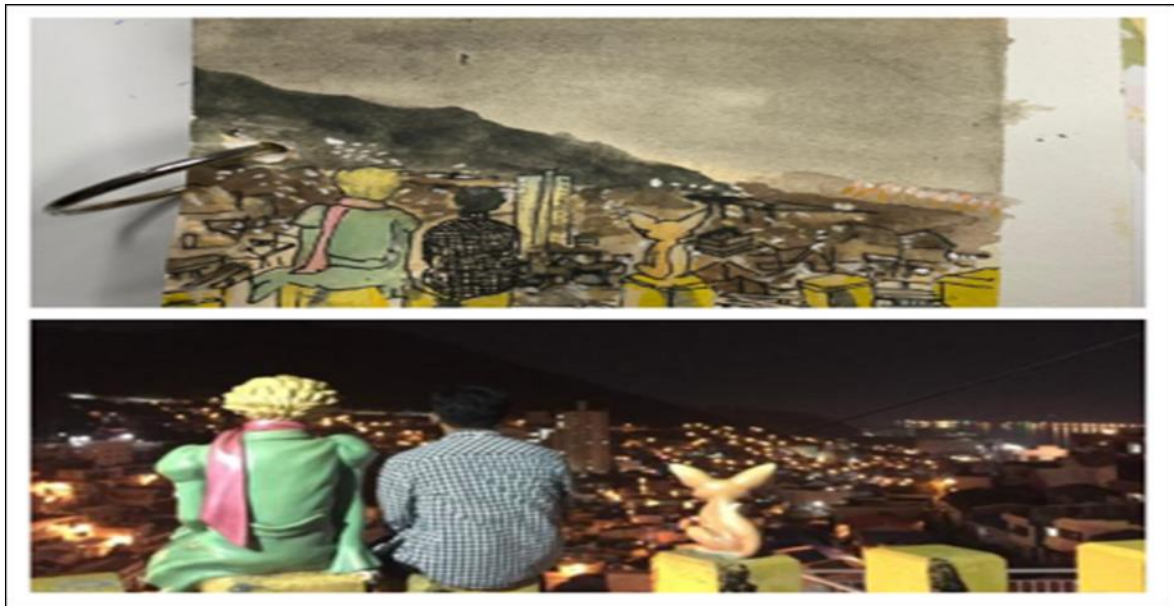


RAJAH 3. Antara Hasil Lukisan di atas Kertas Kecil dan juga Medium lain seperti Kertas *Doolies* dan Kertas Buatan Sendiri.



RAJAH 4. Hasil Lukisan di dalam Jurnal Lukisan.

Pada waktu yang sama, penulis juga mengumpulkan karya lukisan di dalam jurnal lukisan (Rajah 4). Satu buku lukisan khas diperuntukkan untuk tujuan tersebut. Dengan adanya jurnal lukisan ini, penulis dapat menjadikan ianya sebagai kenangan dan bukti dokumentasi hasil seni. Dalam pada itu, jurnal lukisan digunakan kerana memiliki tekstur kertas yang berlainan daripada kertas-kertas biasa dan bertujuan sebagai koleksi peribadi. Namun, ada juga permintaan daripada rakan-rakan untuk membeli lukisan daripada jurnal tersebut. Biasanya hasil karya dijual mengikut saiz kertas, jenis medium yang digunakan dan berapa lama masa yang diperuntukkan untuk menyiapkan sesebuah lukisan. Contohnya, lukisan bersaiz B5 menggunakan cat akrilik dijual pada harga RM25, manakala lukisan cat air bersaiz A5 dijual pada harga RM15. Selain itu, lukisan bersaiz 7cm x 10cm dijual pada julat harga RM5 - RM10. Lukisan di dalam jurnal ini juga menampilkan elemen yang sama seperti lukisan-lukisan lain di mana penulis mengetengahkan lukisan pemandangan dan unsur-unsur abstrak serta geometri bagi memberikan impak relaks apabila berkarya. Apa yang dirasai oleh penulis apabila melukis adalah satu ketenangan di mana dapat meninggalkan seketika kesibukan dunia luar dan kembali pada diri. Melalui lukisan seperti lukisan pemandangan akan mengingatkan penulis kepada keindahan Sang Pencipta.



RAJAH 5. Lukisan Mengingatnkan Penulis Kenangan Melancong ke Korea Selatan.

Lazimnya, dalam berkarya seni, kondisi psikologi manusia akan mencurahkan emosi secara spontan dan fikiran akan menterjemahkan ke dalam bentuk imej dan divisualisasikan melalui lukisan. Seperti yang diterjemahkan pada Rajah 5. Penulis melukis sebuah gambar kenangan semasa melancong di Korea Selatan, mengingatkan kembali detik sebelum pandemik melanda dunia. Betapa indahnyanya dapat meluangkan masa bersama keluarga dan sahabat-sahabat, mengunjungi pelbagai tempat dan mempelajari budaya setempat. Lukisan ini bersaiz 8cm x 11cm ini dan menggunakan cat air. Penulis cuba mengekspresikan rasa rindu pada kenangan itu dan pada masa yang sama tidak menekankan hasil yang seratus peratus sama dengan gambar asal. Sebaliknya menekankan penceritaan pada gambar tersebut. Semakin kecil medium kertas yang digunakan, semakin mencabar untuk penulis untuk melukiskan perincian yang ada dalam gambar tersebut. Ini memberikan kepuasan terhadap penulis apabila berjaya menghasilkan karya tersebut dan membuktikan secara saintifiknya hormon endorphin terhasil dan dapat mengurangkan kadar tekanan di masa pandemik ini.

Kesan positif lain yang didapati daripada aktiviti ini, penulis dapat menghasilkan lukisan bersama anak dan pada masa yang sama dapat memupuk minat beliau melukis. Selain itu, ianya membentuk hubungan langsung atau '*bonding*' dengan anak. Rajah 6 menunjukkan koleksi hasil lukisan anak apabila melakukan aktiviti ini bersama-sama. Selain itu, melukis dapat dijadikan aktiviti sampingan bersama anak di rumah kerana tidak dapat meluangkan masa di luar rumah di masa pandemik ini. Tambahan pula, apabila anak melihat penulis melukis, secara tidak langsung beliau ingin mencuba untuk melukis. Penulis akan menyediakan bahan-bahan yang sama untuk melukis. Satu tema akan ditetapkan, contohnya tema pemandangan pada waktu malam dan masing-masing akan melukis mengikut imaginasi dan kreativiti sendiri. Hasil yang dapat dilihat adalah perbezaan karya dari segi persepsi dewasa dan kanak-kanak. Kedua-duanya juga mempunyai penyampaian dan penceritaan yang tersendiri biarpun masih berkongsi tema yang sama.



RAJAH 6. Hasil Lukisan Anak apabila Melakukan Aktiviti Melukis Bersama.

KESIMPULAN

Menerusi kertas kerja ini, penulis mencadangkan aktiviti melukis sebagai satu hobi pandemik yang bertindak sebagai 'vaksin' tekanan emosi kepada para pendidik. Ini terbukti apabila penulis merasakan reaksi beliau terhadap orang sekeliling terutamanya anak dan suami dapat dikawal. Selain itu, penulis juga dapat mengenalpasti perasaan-perasaan yang hadir di dalam diri. Dalam masa yang sama, penulis dapat memenuhi tuntutan kerja hakiki sebagai pendidik. Melalui lukisan yang dihasilkan, penulis dapat mengekspresikan perasaan sendiri tanpa perlu memikirkan penilaian dari pihak luar. Ini kerana seni adalah hasil kreativiti manusia yang abstrak dan tidak tertakrif. Selain mengasah bakat terpendam dan meningkatkan keyakinan diri, lukisan yang terhasil juga boleh dijadikan bahan dekorasi di ruang rumah dan pejabat. Hasil karya lukisan ini turut secara tidak langsung memberi peluang kepada penulis untuk menjana pendapatan secara pasif. Ini hasil dari perkongsian aktiviti-aktiviti seni yang penulis lakukan menerusi media sosial.

Justeru, penulis merasakan terapi melalui seni lukisan ini perlu dijadikan satu perkongsian agar semua individu khususnya pendidik, dapat mengalami sendiri pengalaman ini. Diharapkan perkongsian ini juga dapat membantu institusi kekeluargaan dan masyarakat dalam mengawal dan mengurangkan tekanan emosi yang semakin parah seterusnya membuka peluang untuk menjana pendapatan pasif. Dalam pada itu, penulis berhasrat mewujudkan kumpulan-kumpulan yang mempunyai tujuan sama iaitu yang menjadikan seni melukis ini sebagai satu terapi terutamanya di musim pandemik ini.

RUJUKAN

- Akila L. K., & Nandagopal, C. 2015. An Introduction To Art Therapy and Creativity In Organization's. Proceedings of the International Symposium on Emerging Trends in Social Science Research (IS15Chennai Symposium).
- Amin, R. M., Yusoff, M. Y., & Kechot, A. S. 2017. Komunikasi, Instrumentasi dan Seni Persembahan Gamelan Melayu dan Jawa. *Jurnal Melayu*, 16 (2), 272-288.
- Amos, F. V., & Khairani, M. Z. 2020. Seni Sebagai Terapi Pelukis Melalui Karya Catan Kontemporari Malaysia: Kajian Rintis. *Journal of Applied Arts*, 2(1), 146-150.
- Bradford, V. R. 2020. Exploring The Use of Mandala on Anxiety Reduction. [Doctoral Dissertation, Ohio State University].
- Christiani, Mulyanto, & Wahida. 2021. Terapi Seni Di Masa Pandemi Corona Virus Disease-19 (Covid-19). *Jurnal Pangung*, 3, 106-116.
- Farokhi, M. 2011. Art Therapy in Humanistic Psychiatry. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 2088-2092.
- Goodenough, F. 1926. *Measurement of Intelligence by Drawings*. London: Harcourt Brace and World.
- Gussak, D. 2007. The Effectiveness of Art Therapy in Reducing Depression in Prison Populations. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 51(4), 444-460.
- Hamat, M. R., & Yusoff, M. Y. 2020. Motif Alam Flora dalam Seni Ukiran Logam Halus Kelantan. *Jurnal Melayu*, (19(1), 35-53
- Hassan, M. H., & Hanip, M. S. 2021. Intervensi 'Art Therapy': Satu Pendekatan Kaunseling. *Cendekia (Jurnal Pendidikan dan Pengajaran)*, 6(2), 120-129.
- Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM). (2021, Ogos 26). *Kemaskini negeri COVID-19 di Malaysia sehingga 26 Ogos 2021*. Laman web Kementerian Kesihatan Malaysia. <https://covid-19.moh.gov.my/terkini-negeri/2021/08/kemaskini-negeri-covid-19-di-malaysia-sehingga-26082021>
- Khoirona, A. 2020. Terapi Seni Islam dengan Teknik Doodle Art untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. [Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya].
- Mamat, M. 2015. Etika Alam Sekitar dalam Novel Jong Chian Lai dari Perspektif Pribumi. *Jurnal Melayu*, (14 (2), 171-187
- Malchiodi, C. A. 2003. *Handbook of art therapy*. London: The Guilford Press.
- Nguyen, M. A. 2021. Art Therapy - A Review of Methodology. *Dubna Psychological Journal*, 4, 29-43.
- Rubin J. A., 2010. *Introduction to Art Therapy: Sources & resources*. London: Routledge Taylor & Francis Group.
- Scott, E., & Gans, S. (n.d). *Aktiviti Seni untuk Bantuan Tekanan*. <https://ms.reoveme.com/aktiviti-seni-untuk-bantuan-tekanan/>
- Simon, R. M. 1997. *Symbolic Images in Art Therapy*. London: Routledge.
- Van Der Vennet, R., & Serice, S. 2012. Can Coloring Mandalas Reduce Anxiety? A Replication Study. *Art therapy*, 29(2), 87-92.
- Wakhudin 2020. *Covid-10 Dalam Ragam Tinjauan Perspektif*. Kuala Lumpur: MBridge Press.
- Wei, S. L. 2021. Tekanan Hidup Akibat PKP Cetus Pelbagai Penyakit dan Bunuh Diri. (Atas talian). Muat turun pada 5 Julai 2021, daripada <https://www.malaysiakini.com/news/581765>

Biodata Penulis:

Syazwani Ya, Nur Illani Abdul Razak, Nurul Hidayah Ab Raji, Zulaiha Ahmad & Fadli Fizari Abu Hassan Asari adalah pensyarah di Universiti Teknologi MARA, Cawangan Perlis, Kampus Arau, MALAYSIA.