

Checklist & Panduan 7 Hari Mandiri Art Therapy

Panduan Praktis Rilis Stres & Rekoneksi Emosi untuk Pemula

Aturan Utama: Panduan ini tidak menilai aspek keindahan visual. Fokus sepenuhnya pada proses pelepasan emosi dan sensasi merilis beban pikiran. Sediakan waktu 15–20 menit setiap hari di tempat yang tenang.

BAGIAN 1: PERSIAPAN & ALAT REKOMENDASI (BUDGET FRIENDLY)

Kategori Alat	Rekomendasi Hemat	Status / Checklist
Media Gambar	Buku gambar A4 polos / Kertas HVS 80gr	☐ Siap
Pewarna Kering	Pensil warna (12 warna) atau Krayon / Oil Pastel	☐ Siap
Pewarna Basah	Cat air murah / Cat akrilik & 2 kuas sedang	☐ Siap
Taktil & Tekstur	Lilin mainan (Plastisin) / Clay serbaguna	☐ Siap

BAGIAN 2: PANDUAN SINGKAT PSIKOLOGI WARNA

Merah / Oranye

Mewakili amarah, energi tinggi, semangat, atau frustrasi yang butuh pelepasan cepat.

Biru / Nila

Simbol kesedihan, ketenangan mendalam, rasa lelah, atau keinginan introspeksi.

Kuning / Hijau

Menggambarkan harapan, pemulihan, rasa syukur, serta pertumbuhan personal.

Ungu / Merah Muda

Gelisah, memanjakan diri, simpati, atau kerentanan emosional yang halus.

Hitam / Abu-abu

Kebingungan, beban berat (*burnout*), kekosongan, atau rasa kewalahan.

Putih / Kosong

Ruang aman, penerimaan, awal yang baru, atau jeda dari kebisingan luar.

BAGIAN 3: PROGRAM MANDIRI HARI 1 - 3

HARI 1 Scribble Technique (Katup Coretan Bebas)

Target: 15 Menit

Tutup mata rapat-rapat. Tarik napas dalam, lalu goreskan krayon atau spidol ke kertas secara acak dan agresif selama 1 menit tanpa henti. Buka mata, lalu beri warna di setiap rongga garis yang terbentuk.

☐ Selesai meluapkan coretan & mewarnai rongga kosong

HARI 2 Color Mood Mapping (Peta Emosi Saat Ini)

Target: 15 Menit

Buat lingkaran besar di kertas. Pilihlah 3–4 warna yang mencerminkan perasaanmu hari ini. Isilah lingkaran tersebut dengan proporsi warna sesuai intensitas rasa yang ada di pikiranmu.

☐ Lingkaran emosi terisi & warna teridentifikasi

BAGIAN 4: PROGRAM MANDIRI HARI 4 - 7

HARI 4 Release Burnout via Taktil (Pelepasan Plastisin)

Target: 20 Menit

Ambil lilin mainan atau clay. Remas, pilin, dan hancurkan gumpalan tersebut saat mengingat beban kerja atau stresor utama. Bentuk ulang menjadi simbol ketenangan baru.

☐ Meremas clay & membentuk simbol ketenangan

HARI 5 Safe Space Drawing (Tempat Aman Imajiner)

Target: 20 Menit

Gambarkan sebuah tempat di mana kamu merasa sangat aman dan tenang (misal: pinggir pantai, rumah kayu di hutan, atau kamar masa kecil). Gunakan warna-warna hangat dan lembut.

☐ Tempat aman berhasil divisualisasikan

HARI 6 Gratitude Collage (Kolase Rasa Syukur)

Target: 20 Menit

Gambar atau tempelkan bentuk-bentuk sederhana yang mewakili 3 hal kecil yang membuatmu bersyukur minggu ini (misal: secangkir kopi, senyum teman, atau udara segar).

☐ 3 Simbol syukur selesai tervisualisasi

HARI 7 Refleksi & Penuangan Bebas (Free Express)

Target: 20 Menit

Gunakan media basah (cat air/akrilik). Sapukan warna secara bebas tanpa pola spesifik. Amati perubahan perasaanmu dibandingkan saat memulai di Hari ke-1.

☐ Sesi penutup selesai & jurnal terefleksikan

BAGIAN 5: LEMBAR EVALUASI & TRACKER EMOSI

Hari	Tingkat Stres Sebelum (1-10)	Tingkat Stres Sesudah (1-10)	Warna Dominan	Catatan Perasaan Singkat
Hari 1				
Hari 2				
Hari 3				
Hari 4				
Hari 5				
Hari 6				
Hari 7				

Butuh Bimbingan & Pengalaman Healing Terpandu?

Bergabunglah bersama kami dalam **Healing Trip & Art Therapy Retreat** Indonesia Healing Art.

WhatsApp Admin: 0813 805 8460 • **Website:** indonesiahealingart.org