

# **PEMANFAATAN SENI SHIBORI SEBAGAI ALTERNATIF *PSYCHOLOGICAL HEALTH* DAN *BEHAVIORAL HEALTH* DALAM *PSYCHOLOGICAL FIRST AID* PENYINTAS BENCANA**

**Ninik Juniati**

Fakultas Industri Kreatif Universitas Surabaya  
Email: [ninik.juniati@staff.ubaya.ac.id](mailto:ninik.juniati@staff.ubaya.ac.id)

**Listyo Yuwanto**

Fakultas Psikologi Universitas Surabaya  
Email: [yuwanto81@gmail.com](mailto:yuwanto81@gmail.com)

## **Abstrak**

Shibori merupakan karya seni pengolahan kain dari Jepang yang memiliki teknik sebelum kain diwarnai harus melewati proses pengolahan kain antara lain diperas, dijepit, ditekan, dilipat, diikat atau dipelintir. Mengacu pada proses dan luaran seni shibori yaitu adanya kegiatan bermakna dalam pengerjaannya, menghasilkan perasaan positif, dan adanya potensi ekonomi maka seni shibori dapat dimanfaatkan dalam program *psychological first aid* penyintas bencana. Penyintas bencana dapat mengalami ketidaknyamanan psikologis dan kehilangan mata pencaharian pasca bencana yang dapat ditangani dengan menggunakan seni shibori. Tulisan berikut menggambarkan tentang pemanfaatan seni shibori sebagai alternatif penanganan penyintas bencana dalam komponen *psychological health* dan *behavioral health* dalam *psychological first aid*. Pemanfaatan shibori dalam program *psychological first aid* dan proses shibori dibahas lebih lanjut.

Kata Kunci : Seni shibori, *psychological first aid*, *psychological health*, *behavioral health*

## **Latar Belakang**

Pakaian merupakan salah satu kebutuhan pokok manusia. Namun saat ini, dengan adanya perkembangan mode yang semakin pesat menjadikan pakaian sudah tidak hanya sebagai kebutuhan pokok melainkan sudah menjadi identitas manusia dilihat dari berbagai aspek pribadi dan kelompok. Kain sendiri saat ini muncul dalam bentuk kain tradisional dan modern menyesuaikan perkembangan teknologi. Berbeda dengan kain modern yang diproduksi secara massal oleh pabrik tekstil untuk memenuhi kebutuhan pakaian yang tinggi, kain tradisional dibuat oleh perajin atau seniman (*artisan*) memiliki nilai jual yang tinggi, hal ini disebabkan oleh waktu pengerjaan yang lama karena material diproses secara manual (*hand-made*). Begitu banyak jenis kain tradisional yang ada di dunia, salah satunya adalah Shibori.

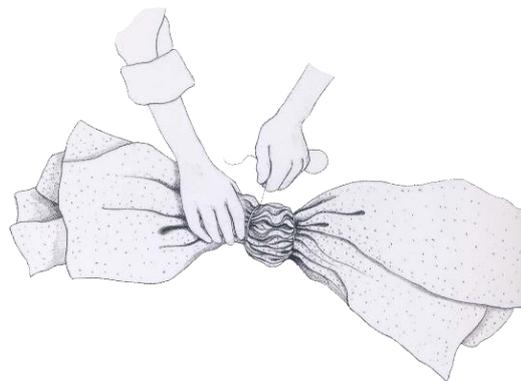
Shibori adalah salah satu karya seni pengolahan kain dari Jepang, Arti shibori berasal dari kata *shiboru* yang berarti memeras, menjepit, menekan. Kegiatan yang dilakukan dalam shibori pada umumnya adalah teknik mengolah kain sebelum diwarnai

dengan zat pewarna (Wada,2012). Seni shibori memiliki banyak sekali teknik dalam pengolahan kain tidak hanya memeras, menjepit dan menekan, namun bisa dengan melipat, mengikat dan memlintir. Berdasarkan berbagai teknik tersebut, Shibori memiliki banyak nama menyesuaikan dengan teknik yang digunakan.

Shibori masuk dalam kelompok kain tradisional yang pewarnaannya dikerjakan dengan *resist and shape-resist dyeing* yang umum disebut dengan istilah *tie-dye*. Teknik *tie-dye* banyak ditemui di berbagai negara, seperti negara-negara di benua Afrika seperti Senegal, Mali, Gambia, Sierra Leone, Burkina Faso, Nigeria dan Kamerun. Negara-negara Asia seperti India, Jepang dan Indonesia. Dan disetiap negara memiliki ciri khas tersendiri dilihat dari bahan kain, motif, warna serta teknik pewarnaan yang digunakan. Shibori Jepang memiliki ciri khas yang berbeda sehingga dengan mudah dikenali dari *tie-dye* dari negara lain. Ciri khas tersebut antara lain:

1. Teknik yang digunakan memiliki variasi yang sangat banyak sehingga menghasilkan motif-motif khas yang tidak dimiliki oleh *tie-dye* negara lain.

Teknik melipat, memlintir, menjepit, mengulung pada pipa hanya digunakan pada teknik shibori Jepang, sementara *tie-dye* di negara lain umumnya menggunakan teknik *stitch - resist* dengan menggunakan benang jelujur, teknik mengikat dengan benang, tali maupun karet gelang (*tying*) baik ikatan besar maupun kecil.

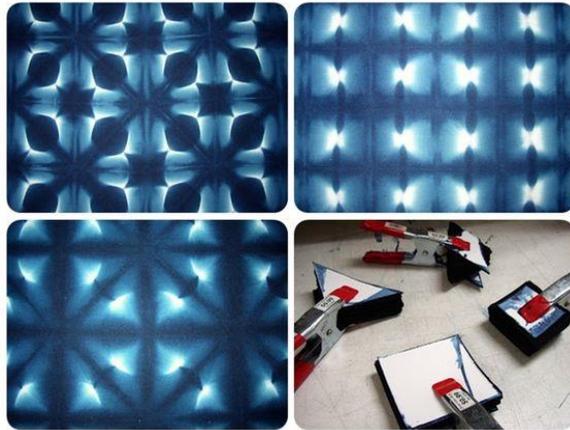


Gambar 1: Proses *Tying* (Wada, 2012)

2. Warna khas shibori yaitu warna biru putih yang dihasilkan dari *natural dyeing Indigo* yang berasal dari tanaman Indigofera.

Shibori memiliki nama yang beragam menyesuaikan teknik yang digunakan. Berikut adalah teknik shibori yang paling banyak digunakan:

1. *Etajime Shibori*, merupakan shibori yang menggunakan teknik lipatan (*folding*). Berbagai motif dapat dihasilkan dari teknik melipat dan perintang / penahan yang bervariasi.



Gambar 1: Berbagai motif dari etajime shibori<sup>1</sup>

2. *Kumo Shibori*, shibori yang dibuat dengan teknik mengikat benang pada kain.



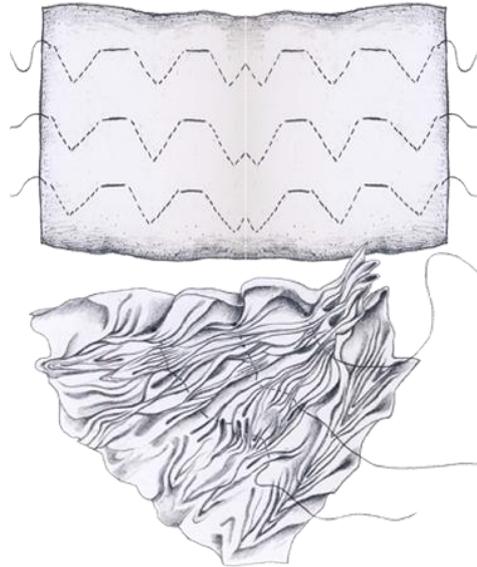
Gambar 2: teknik mengikat pada kumo shibori  
(sumber: dokumentasi penulis)



Gambar 3: Motif kumo shibori setelah ikatan dibuka  
(sumber :dokumentasi penulis)

<sup>1</sup> <http://id.pinterest.com/pin/426505027189097550/>, diunduh 3/9/2018

3. *Ori-nui Shibori*, menggunakan teknik *stitch-resist*, pembuatan motif dibuat dengan teknik jahit jelujur yang ditarik kencang. Benang jelujur sebagai perintang yang menghalangi zat pewarna diserap oleh kain.



Gambar 4: proses *ori-nui shibori*  
(Sumber: Wada, 2012)



Gambar 5: berbagai motif *ori-nui* yang dihasilkan dengan *stitch-resist dyeing*<sup>2</sup>

4. *Kanoko Shibori*, merupakan teknik shibori yang menggunakan ikatan, benda yang diikat kecil sejumpat. Teknik ini juga sama dengan kain Jumputan dan Plangi yang ada di Indonesia serta *Bandhani* yang ada di India.

---

<sup>2</sup>

<http://id.pinterest.com/source/iroito1223.exblog.jp/>, diunduh 3/9/2018



Gambar 6: *Kanoko shibori* karya Kazuki Tabata<sup>3</sup>

5. *Arashi Shibori*, merupakan teknik shibori yang menggunakan media pipa paralon. Kain digulung pada pipa paralon, diikat sedikit demi sedikit dan dirapatkan sebelum dicelup di pewarna. Ikatan-ikatan ini akan menahan pewarna menembus kain sehingga membentuk motif seperti gelombang.



Gambar 7: kain saat masih terikat pada pipa paralon dan hasil jadi *arashi shibori*<sup>4</sup>

Mengacu pada proses pembuatan dan hasil karya seni shibori memiliki potensi ekonomi apabila ditekuni karena hasil karya tersebut dapat dijual untuk tujuan komersial. Proses pembuatan seni shibori juga membutuhkan dan menumbuhkan kreativitas, ketekunan, ketelitian, kemauan untuk belajar, dan kesabaran sehingga memiliki kualitas psikologis yang baik bagi individu yang menekuninya. Dengan pertimbangan tersebut seni shibori juga dapat dimanfaatkan untuk program *psychological first aid* individu yang mengalami krisis seperti penyintas bencana. Bencana dapat didefinisikan sebagai kejadian yang mengganggu kehidupan normal dan

---

<sup>3</sup> <http://newvoices.org.au/volume-7/re-fashioning-kimono-how-to-make-traditional-clothes-for-postmodern-japan/>, diunduh 3/9/2018

<sup>4</sup> <http://honestlywtf.com/diy/shibori-diy/>, diunduh 3/9/2018

mengakibatkan penderitaan yang melampaui kapasitas manusia untuk menyesuaikan diri/mengatasinya (WHO, 2002).

Berdasarkan pencarian literatur yang terjangkau peneliti menggunakan beberapa pangkalan data dan pengalaman penanganan bencana yang dilakukan penulis, penulis belum menemukan kajian penggunaan seni shibori dalam *psychological first aid* penyintas bencana. Tulisan ini merupakan kajian pemikiran penulis mengenai pemanfaatan seni shibori dalam *psychological first aid* penyintas bencana.

### **Pemanfaatan Seni Shibori Pada Penyintas Bencana**

Jenis-jenis bencana dapat dibagi sebagai berikut bencana alam (*natural disaster*), yaitu bencana yang disebabkan oleh alam misalnya angin puting beliung, badai, tsunami, gempa bumi, banjir, gunung meletus dan sejenisnya. Bencana sosial (*social disaster*), yaitu bencana yang disebabkan oleh manusia seperti peperangan, konflik antar kelompok sosial masyarakat, perselisihan antar etnis, dan sejenisnya. Bencana non alam, disebabkan oleh non alam misalnya wabah penyakit, kegagalan teknologi, kegagalan modernisasi, dan sejenisnya. Bencana dapat memberikan dampak negatif bagi personal/individu (gangguan psikologis, fisik, mata pencaharian, spiritual/religius), komunitas sistem sosial.

Peran ilmu psikologi dalam penanganan penyintas bencana berfokus pada *psychological first aid* (Yuwanto, Adi, Pamudji, Santoso, Triwijati, & Amalia, 2015). Minnesota Departement of Health (2013) mendefinisikan *psychological first aid* sebagai bentuk penanganan psikologis yang dapat diberikan kepada korban kejadian traumatis, bencana alam, atau *personal crisis* untuk membantu proses resiliensi. *Psychological first aid* diberikan kepada individu, keluarga, dan komunitas yang mengalami paparan bencana alam secara langsung ataupun tidak langsung serta membutuhkan bantuan.

Komponen *psychological first aid* terdiri atas tiga bagian utama yaitu *physical health* atau *restore safety*, *psychological health* atau *facilitate function*, dan *behavioral health* atau *empower action*. Dengan demikian *psychological first aid* tidak hanya berfokus pada area kesehatan psikologis dalam penanganan penyintas bencana. *Restore safety* terdiri atas *safeguard* dan *sustain*. *Safeguard* mengarah pada melindungi penyintas bencana dari ancaman, membawa ke tempat yang aman, biasanya dalam praktek bentuknya adalah manajemen pengungsian seperti membuat jalur evakuasi yang aman, tempat pengungsian, dan pengaturan pengungsian. *Sustain* seringkali kita kenal dalam bentuk bantuan logistik, yaitu bantuan secara fisik seperti makanan, minuman, pakaian, ataupun yang lainnya, bantuan kebutuhan dasar.

*Psychological health* terdiri atas *comfortable* dan *connect*. *Comfortable* berfokus bagaimana korban bencana alam dapat merasa nyaman, pendekatan psikologis lebih banyak berperan dalam aspek ini. *Connect* mengacu pada hubungan korban bencana alam pada sumber-sumber yang memberi rasa aman dan nyaman. *Empower action*

fokusnya *behavioral health* yaitu melalui *educate* dan *empowerment*. *Educate* merupakan proses pengajaran kepada korban bencana alam untuk berperilaku sehat. *Empowerment* mengarah pada bagaimana korban bencana alam memiliki kemampuan berperilaku sehat. Berperilaku sehat dapat dikategorikan menjadi dua bentuk yaitu berperilaku menjaga kesehatan baik secara fisik dan psikologis, serta kemauan diri untuk belajar kemampuan atau ketrampilan baru dan menerapkan apa yang dipelajari tersebut sebagai pengisi waktu luang yang produktif atau pengganti mata pencaharian yang hilang.

Berdasarkan pada komponen *psychological first aid*, seni shibori dapat diterapkan pada komponen *psychological health* dan *behavioral health* yang mengarah pada perilaku sehat dalam mengisi waktu luang untuk kesehatan psikologis dan untuk menyiapkan alternatif pengganti mata pencaharian apabila kehilangan mata pencaharian pasca bencana. Penyintas bencana dapat diajarkan melakukan seni shibori (*educate*) sehingga memiliki kemampuan berkarya seni shibori dan kemudian diberdayakan untuk menekuni karya seni shibori yang dapat menghasilkan keuntungan secara ekonomi.

## **Panduan Proses Seni Shibori**

### **Pewarnaan Kain Shibori dengan *Natural Dyeing***

Kain yang diolah dengan menggunakan teknik shibori, akan melewati proses *dyeing*. *Dyeing* merupakan proses pencelupan warna. Terdapat dua jenis pencelupan dilihat dari material pencelupannya, yaitu: 1) *Chemical dyeing* dengan berbahan dasar bahan-bahan kimia seperti *direct dyes*, *acid dyes*, *reactive dyes* dan sebagainya. 2) *Natural dyeing* dengan penggunaan bahan-bahan dasar alam seperti dedaunan, batang dan akar pohon, buah-buahan, lumpur, dan sebagainya.

*Natural dyeing* sangat cocok dipilih untuk diterapkan pada daerah pasca bencana karena tidak akan menambah kerusakan lingkungan sekitar yang diakibatkan oleh bencana. Selain itu, bahan-bahan untuk *dyeing* dapat diambil dari lingkungan sekitar serta tidak selalu membutuhkan air bersih dalam prosesnya mengingat di wilayah pasca bencana sering kali kebutuhan air bersih sangat terbatas. Pada *natural dyeing*, bahan-bahan berupa larutan fiksasi maupun air hasil rebusan bahan-bahan pewarnanya dapat disimpan berminggu-minggu dan dapat dipakai berulang-ulang. Untuk air rebusan pewarna harus direbus lagi setelah di simpan.

Berikut ini adalah langkah-langkah dalam pencelupan kain shibori dengan *natural dyeing process*:

#### **1. Persiapan bahan dan alat**

Bahan-bahan:

- a. Kain atau kaos yang akan diwarnai harus berbahan dasar serat alam seperti katun, rayon, linen, sutra atau wool. Jika kain atau kaos terdapat serta sintetis, sebaiknya kadarnya tidak lebih dari 30%, hal ini bisa diuji coba dengan

membakar serat kainnya sedikit dan hasilnya berupa abu yang rapuh dan mudah hancur serta baunya saat terbakar seperti kertas terbakar atau rambut terbakar. Jika abunya hitam, keras dan tidak hancur serta baunya seperti plastic terbakar maka kandungan kain tersebut mengandung serat sintetis sekitar lebih dari 60%. Teknik-teknik shibori memiliki tingkat kesulitan yang berbeda-beda. Untuk para peyintas bencana sebaiknya diberikan teknik yang lebih mudah untuk menghindari rasa tegang atau tertekan. Teknik *etajime shibori* dapat diberikan karena memiliki tingkat kesulitan yang paling rendah. Teknik yang digunakan adalah melipat kain dan dikombinasi dengan pemberian perintang seperti ikatan tali plastik atau jepitan. Hasil dari *etajime shibori* adalah motif-motif geometris yang khas. Teknik yang memiliki kesulitan sedang hingga tinggi adalah *kanoko, kumo, Ori-nui* dan *arashi shibori*. Tingkat kesulitan yang tinggi terletak pada kerumitan motif, semakin rumit motifnya maka semakin lama pengikatan motifnya. Teknik-teknik yang lebih sulit dengan berbagai modifikasi motif dan celupan warna dapat diberikan pada kegiatan lanjutan.



Gambar 8: Aneka macam kain shibori dengan tingkat kesulitan yang rendah, siap untuk dicelup (dokumentasi penulis)

b. Pembuatan pewarna

Pewarna dibuat dengan cara merebus bahan-bahan dasar, seperti dedaunan, batang, kulit dan akar pohon serta buah-buahan. sebelum direbus dengan air, bahan-bahan pewarna tersebut dihaluskan atau dipotong kecil-kecil. Perbandingan antara air rebusan dengan bahan pewarna adalah 1 liter air: 100 gr bahan pewarna, direbus hingga mendidih beberapa saat, dinginkan kemudian saring.



Gambar 9: rebusan daun manga  
(dokumentasi penulis)

Alat-alat:

- Baskom atau ember untuk mencelup.
- Panci dan kompor untuk merebus pewarna.
- Saringan atau kain polos untuk menyaring air rebusan.
- Jerigen atau botol bekas untuk menyimpan larutan bekas celupan.

## 2. Proses pemberian *mordant*

*Mordant* adalah bahan yang memiliki fungsi membuka pori-pori serat kain sehingga mempermudah serat kain untuk menyerap pewarna dengan lebih baik. Pada jaman dahulu, air seni hewan digunakan sebagai *mordant*. Selain air seni, larutan air dan tawas juga bisa digunakan sebagai *mordant* (Gillow and Sentence, 1999). Setelah direndam beberapa saat dalam larutan *mordant*, kain ditiriskan hingga tidak ada *mordant* yang menetes.



Gambar 10: kain yang siap diwarnai direndam dahulu dalam larutan mordant.  
(dikumentasi penulis)

### 3. Proses pencelupan warna

Kain yang telah diberi *mordant*, dicelupkan kedalam larutan pewarna, kain harus benar-benar terendam agar pewarna dapat diserap secara merata. Kemudian kain di peras dan ditiriskan.



Gambar 11: kain setelah dicelup diangkat dan cukup diremas hingga air rebusan tidak menetes.  
(dikumentasi penulis)

### 4. Proses oksidasi

Oksidasi pada *natural dyeing* bertujuan agar antara mordant dan zat pewarna bereaksi dengan bantuan oksigen. Proses oksidasi ini hanya sekitar 15-20 menit saja tidak perlu sampai kain kering.



Gambar 12: proses oksidasi kain tidak harus digantung, namun bisa juga diletakkan di rerumputan (dokumentasi penulis).

Mulai dari mordant, pencelupan warna dan oksidasi ini adalah proses satu kali pencelupan. Untuk menghasilkan warna yang lebih kuat, proses pencelupan dilakukan berulang-ulang 3-5 kali mulai dari mordant, pencelupan warna dan oksidasi. Hal ini disebabkan hasil dari *natural dyeing* akan berubah menjadi lebih

pudar saat kering. Untuk pencelupan yang terakhir jika dirasa warna kain sudah sesuai dengan keinginan maka proses selanjutnya adalah mengunci warna atau disebut proses fiksasi. Pada proses fiksasi, kain yang sudah diwarnai cukup dimasukan pada larutan air tawas, larutan air kapur atau larutan air garam tunjung.

#### 5. Hasil jadi.

Setelah melalui proses fiksasi, kain dijemur hingga kering kemudian semua ikatan bisa dibuka. Jika warna kain setelah kering masih belum sesuai dengan keinginan dan ikatan maupun jahitan jelujuran belum dibuka, kain dapat diulang proses pencelupannya mulai dari pemberian mordant, pencelupan dan oksidasi.



Gambar 13: Proses pembukaan ikatan dan jelujuran (dokumentasi penulis)



Gambar 14: Berbagai teknik shibori yang digunakan dalam satu lembar kain (dokumentasi penulis)



Gambar 15: Ori-nui Shibori yang dicelup dengan menggunakan pewarna dari daun mangga

Kegiatan seni shibori dapat dilakukan segala usia mulai anak-anak, remaja, orang dewasa, dan lansia. Kegiatan seni shibori tidak sulit untuk dilakukan terutama karena lebih membutuhkan kesabaran, ketelitian, kemauan, ketekunan, dan kebebasan. Seni shibori dalam pengerjaannya memberikan efek positif karena bersifat menenangkan, memberi rasa nyaman, dan melatih fokus pada kegiatan sehingga mengurangi tekanan akibat bencana terutama bagi remaja, orang dewasa, dan lansia. Selain memberikan manfaat secara psikologis, seni shibori juga melatih kemampuan motorik anak-anak. Dengan demikian kegiatan seni shibori bagi anak-anak juga merupakan kegiatan pengisi waktu luang yang produktif (National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD, 2006).

### **Simpulan**

Salah satu bagian penting dari program *psychological first aid* penyintas bencana adalah *psychological health* dan *behavioral health*. Melalui pemenuhan komponen tersebut penyintas memiliki modal untuk mencapai resiliensi. Kemampuan untuk kembali seperti kondisi sebelum mengalami bencana merupakan konsep resiliensi (daya lenting). Seni shibori dapat digunakan sebagai alternatif dalam *psychological health* dan *behavioral health* sehingga dapat membantu penyintas mencapai resiliensi. Melalui seni shibori penyintas mempelajari kemampuan baru sehingga dapat dimanfaatkan sebagai pengganti mata pencaharian yang hilang akibat bencana. Penyintas juga dapat menikmati proses pembuatan seni shibori yang membutuhkan kreativitas, kesabaran, ketelitian, ketekunan, dan efek menyenangkan setelah mengetahui hasil seni shibori yang sering di luar dugaan polanya. Dengan demikian seni shibori juga memunculkan kondisi rileks pada penyintas bencana mengurangi beberapa kondisi ketidaknyamanan psikologis seperti perasaan kosong (*emptiness*), perasaan kehilangan (*loss*), dan perasaan tidak beruntung (*luck of bad*). Seni shibori sebagai salah satu strategi mengurangi perasaan tidak bermakna karena penyintas masih mampu menghasilkan karya.

Seni shibori juga sebagai strategi mengurangi perasaan teralienasi penyintas bencana melalui kegiatan kebersamaan yang bermakna, dengan tujuan tercapai perasaan kebersamaan, rasa percaya, serta memiliki relasi yang baik antara penyintas dan pihak-pihak yang memberikan bantuan. Kegiatan kebersamaan dalam suatu aktivitas dapat menumbuhkan relasi antar penyintas (Yuwanto, 2011). Membangun relasi berbeda dengan sekadar berada bersama, karena dalam relasi menekankan pada kebermaknaan relasi sehingga penyintas tidak lagi merasa teralienasi. Oleh karena itu seni shibori dapat diberikan pada anak-anak, remaja, dewasa, dan lansia. Prinsipnya seni shibori tidak hanya sekadar pengisi waktu luang dan hiburan untuk membuat nyaman secara psikologis, tetapi juga membangun kebermaknaan diri dan memperkuat relasi pasca bencana.

## Pustaka Acuan

- Gillow, J., & Sentence, B. (1999). *World textile*. London: Thames and Hudson Ltd.
- Maxwell, R. (2003). *Textiles of Southeast Asia*. Hongkong: Periplus Ltd.
- Minnesota Department of Health (2013). *Psychological first aid (PFA)*. Diunduh dari <http://www.health.state.mn.us/oep/responsesystems/pfa.pdf>
- National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD. (2006). *Psychological first aid : Field operations guide* (2<sup>nd</sup> ed.). Diunduh dari <http://www.psychiatry.org/File%20Library/Practice/Professional%20Interests/Disaster%20Psychiatry/NCTSN-Psychological-First-Aid-Manual-Rev2.pdf>.
- Wada, Y. I. (2012). *Memory on cloth: Shibori now*. New York: Kodansha America, Inc.
- World Health Organization. (2002). *The world health repport 2002: Reducing risk, promoting healty life*. Geneva : WHO Library Cataloguing in Publication.
- Yuwanto, L. (2011). *Kebersamaan dalam menerapkan psychology for disaster bagi pengungsi Merapi*. Surabaya: Putra Media Nusantara.
- Yuwanto, L. , Adi, C. M. P., Pamudji, S. S., Santoso, M., Triwijati, N. K. E., & Amalia, R. (2015). *Isue kontemporer psikologi bencana*. Sidoarjo: Dwi Putra Pustaka Jaya.