

Art Therapy Sebagai Media Katarsis Bagi Yayoi Kusama Dalam Berkarya Seni Rupa

Shinta Maria Lumi^{1*}, Ronald M. P. Kolibu², Ruddy Pakasi³

^{1,2,3}) Jurusan Pendidikan Seni Rupa dan Kerajinan, Fakultas Bahasa & Seni, Universitas Negeri Manado, Indonesia.

^{*}) Corresponding Author: sntlumi@gmail.com

Sejarah Artikel:

Dimasukkan: 16 Desember 2024

Derivisi: 06 Januari 2025

Diterima: 31 Januari 2025

KATA KUNCI

Art Therapy,
Media Katarsis,
Yayoi Kusama,
Seni Rupa

ABSTRAK

Yayoi Kusama adalah seorang seniman kontemporer asal Jepang yang dikenal karena menjadikan seni sebagai bentuk terapi dalam menghadapi gangguan mentalnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap berbagai aspek psikologis dalam karya Kusama serta menganalisis penggunaan *art therapy* sebagai media katarsis baginya. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Data yang digunakan berupa teks dan konsep yang diperoleh melalui studi literatur. Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif dengan tahapan interpretasi yang mendalam untuk memperoleh kesimpulan yang akurat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *art therapy* merupakan metode yang efektif sebagai media katarsis bagi Yayoi Kusama dalam berkarya seni. Melalui seni, Kusama mampu merepresentasikan kembali pengalaman traumatisnya dalam bentuk visual, sehingga dapat menyalurkan emosi negatif dan mengatasi ketakutannya. Proses ini tidak hanya berkontribusi pada pemulihan psikologisnya, tetapi juga memperkaya makna dalam karya-karyanya. Dengan demikian, penelitian ini memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang *art therapy* sebagai media katarsis dalam seni rupa, khususnya dalam konteks karya-karya Yayoi Kusama.

KEYWORDS

Art Therapy,
Catharsis Media,
Yayoi Kusama,
Fine Art

ABSTRACT

Yayoi Kusama is a contemporary Japanese artist known for using art as a form of therapy to deal with her mental illness. This research aims to uncover various psychological aspects in Kusama's work and analyze her use of art therapy as a cathartic medium. This research uses a qualitative method with a case study approach. The data used are texts and concepts obtained through literature studies. Data analysis techniques are carried out descriptively with in-depth interpretation stages to obtain accurate conclusions. The results show that art therapy is an effective method as a cathartic medium for Yayoi Kusama in creating art. Through art, Kusama is able to re-represent her traumatic experiences in visual form, so as to channel negative emotions and overcome her fears. This process not only contributed to her psychological recovery, but also enriched the meaning of her works. Thus, this research provides a deeper insight into art therapy as a cathartic medium in art, especially in the context of Yayoi Kusama's works.

PENDAHULUAN

Kehidupan manusia yang bergerak secara dinamis membawa mereka pada realitas yang semakin kompleks. Pada titik tertentu, individu akan menyadari berbagai keterbatasan dalam diri mereka. Ketika perasaan emosional yang tidak stabil menumpuk tanpa disikapi dengan baik, rasa frustrasi cenderung muncul. Untuk mengendalikan diri, emosi negatif yang terpendam perlu disalurkan agar tidak berdampak buruk pada kesejahteraan psikologis. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk menyalurkan emosi adalah katarsis melalui karya seni, yang tidak hanya dilakukan secara verbal, tetapi juga melalui berbagai bentuk ekspresi kreatif (Ernawati, 2020).

Berkarya seni sebagai bentuk ekspresi emosi dan apresiasi terhadap keindahan telah lama dimanfaatkan dalam psikologi sebagai terapi seni (*art therapy*). Terapi seni menjadi salah satu pendekatan yang efektif dalam membantu individu mengatasi hambatan emosional serta meningkatkan kemampuan komunikasi antarpribadi. Kegiatan seperti melukis, bernyanyi, menari, dan menciptakan karya seni tidak hanya memberikan sarana ekspresi, tetapi juga berperan dalam membangun keseimbangan emosional dan sosial seseorang (Aesijah, 2000).

Katarsis berasal dari bahasa Yunani yang berarti pembersihan (*purification* atau *purgation*) (Encyclopaedia Britannica, 2018). Konsep ini pertama kali diperkenalkan oleh filsuf Yunani, Aristoteles, yang menjelaskan bahwa katarsis merupakan proses penyampaian emosi terhadap suatu kejadian dengan membangkitkan perasaan takut dan kasihan, sehingga memungkinkan pelepasan emosi tersebut secara efektif. Menurut Gotthold Lessing (dalam Encyclopaedia Britannica, 2018), katarsis berfungsi untuk mengubah emosi yang berlebihan menjadi disposisi yang lebih tepat. Sebagai contoh, seseorang dapat mengekspresikan kemarahan dengan menciptakan sebuah karya seni. Dalam konteks ini, katarsis tidak hanya berperan sebagai sarana ekspresi, tetapi juga memiliki dampak terapeutik, yang dapat menyembuhkan dan memanusikan individu yang menyalurkan emosinya melalui berbagai bentuk ekspresi kreatif (Encyclopaedia Britannica, 2018).

Setiap individu memiliki cara yang unik dan bervariasi dalam menyalurkan katarsis, begitu pula dengan Yayoi Kusama. Seniman ini secara terbuka mengungkapkan perjuangannya dalam mengatasi gangguan mental dengan menjadikan seni sebagai sarana ekspresi diri sekaligus mekanisme untuk menghadapi ketakutannya. Melalui *art therapy*, Kusama menciptakan karya seni yang merefleksikan pengalaman pribadinya, seolah menceritakan pergolakan emosional yang dialaminya. Ia menghadapi trauma masa kecilnya dengan merepresentasikan pengalaman traumatisnya dalam bentuk citra visual, yang kemudian dituangkan ke dalam berbagai medium seni. Dengan cara ini, Kusama tidak hanya menggunakan seni sebagai ekspresi diri, tetapi juga sebagai alat penyembuhan dan pemahaman terhadap dirinya sendiri.

Yayoi Kusama lahir pada 22 Maret 1929 di Matsumoto, Prefektur Nagano, Jepang, di tengah situasi Perang Dunia II. Karyanya mencakup berbagai disiplin seni, termasuk lukisan, patung, instalasi, desain busana, pertunjukan, film, puisi, dan prosa. Kusama dianggap sebagai salah satu seniman wanita Asia paling berpengaruh di dunia karena pendekatannya yang inovatif dalam seni yang selalu berkembang dan berbeda dari zamannya. Meskipun memiliki ambisi besar untuk menjadi seniman, Kusama tidak mendapatkan dukungan dari orang tuanya. Lingkungan rumah yang menekan serta norma sosial Jepang yang ketat berdampak besar pada kondisi psikologisnya. Sejak kecil, Kusama mengalami halusinasi, di mana ia melihat pola dan bentuk yang kemudian menjadi sumber inspirasi utama dalam karya-karyanya selama beberapa dekade (Museum Macan, 2018). Bagi Kusama, seni bukan hanya ekspresi estetika tetapi juga bentuk terapi untuk menghadapi kondisi mentalnya. Melalui karyanya, ia berhasil menyalurkan perasaan dan traumanya ke dalam medium yang terkendali dan aman. Seni memberikan ruang bagi individu untuk memahami dan mengelola emosinya, sehingga dapat berkontribusi terhadap kesejahteraan mental serta apresiasi terhadap keindahan dan kompleksitas dunia di sekitar mereka. Berkarya seni yang muncul dari kegelisahan dan pengalaman emosional yang mendalam sering kali menghasilkan karya yang kuat dan memiliki resonansi yang mendalam. Dengan demikian, perjalanan kreatif Kusama menjadi bukti bagaimana seni dapat menjadi alat transformasi dan penyembuhan, baik bagi senimannya maupun bagi mereka yang menikmati karyanya.

Penelitian ini memiliki signifikansi dalam memahami pentingnya mengungkapkan perasaan dan melakukan katarsis guna mengurangi masalah psikologis yang mungkin dialami. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan dalam proses ini adalah *art therapy*, seperti yang diterapkan oleh Yayoi Kusama dalam karyanya. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk meneliti efektivitas penerapan *art therapy* dalam seni rupa sebagai media katarsis bagi Yayoi Kusama. Sejumlah penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa *art therapy* efektif sebagai media katarsis. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Renny Magdalena (2018) menunjukkan bahwa *art therapy* dapat digunakan sebagai media katarsis bagi remaja yang mengalami perasaan penolakan akibat ditinggalkan di panti asuhan karena perceraian orang tua. Efektivitas ini disebabkan oleh kemampuan *art therapy* dalam membantu partisipan mengungkapkan perasaan mereka secara visual, terutama emosi yang sulit diungkapkan melalui kata-kata.

Selain itu, penelitian oleh Drake, Coleman, dan Winner (2011) menunjukkan bahwa media katarsis dalam *art therapy* lebih efektif dalam memperbaiki mood dan regulasi emosi melalui gambar dibandingkan ungkapan verbal. Dalam seni, seseorang dapat mengekspresikan emosinya melalui

garis dan bentuk, yang memungkinkan mereka untuk lebih bebas dalam berekspresi tanpa gangguan eksternal. Selain itu, menggambar dianggap sebagai aktivitas yang lebih menyenangkan dibandingkan menulis (Drake, et al., 2011). Lebih lanjut, McCullough (2009) menemukan bahwa art therapy dapat menjadi metode yang efektif bagi remaja dalam melakukan coping terhadap trauma perceraian orang tua. Seni memberikan ruang bagi mereka untuk mengomunikasikan perasaan trauma dan ketidaknyamanan secara lebih aman dan kreatif. Dengan demikian, berbagai penelitian sebelumnya mendukung gagasan bahwa art therapy berperan penting dalam proses katarsis, baik bagi individu dengan trauma maupun bagi seniman seperti Yayoi Kusama, yang menjadikan seni sebagai sarana utama dalam mengatasi kondisi mentalnya.

Perbedaan signifikan antara ketiga penelitian sebelumnya terletak pada objek penelitian, metode, dan teknik pengumpulan data yang digunakan. Renny Magdalena (2018) menggunakan pendekatan mixed method, yang melibatkan lima partisipan dalam penelitian mengenai efektivitas art therapy sebagai media katarsis bagi remaja di panti asuhan. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Drake, Coleman, dan Winner (2011) meneliti dampak media ekspresif menggunakan metode Mood Induction, Intervention, dan Strategy, dengan 40 partisipan sebagai subjek penelitian. Berbeda dari dua penelitian tersebut, McCullough (2009) menggunakan metode studi kasus, dengan fokus penelitian pada seorang anak laki-laki berusia 12 tahun yang berpartisipasi dalam program art therapy untuk mengatasi trauma perceraian orang tuanya. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus, yang berbeda dari penelitian sebelumnya. Subjek penelitian ini adalah seorang seniman bernama Yayoi Kusama, yang telah lama menjadikan seni sebagai bentuk katarsis pribadi untuk menghadapi gangguan mental yang dialaminya. Kebaruan yang ditawarkan dalam penelitian ini adalah analisis mengenai bagaimana katarsis melalui seni berdampak pada Yayoi Kusama dalam praktik art therapy. Penelitian sebelumnya yang membahas Kusama hanya berfokus pada seni dan art therapy tanpa secara spesifik mengaitkannya dengan konsep katarsis. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan dalam kajian sebelumnya, sekaligus memberikan perspektif baru mengenai peran seni sebagai sarana penyaluran emosi dan mekanisme pertahanan psikologis bagi seniman.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak Art Therapy sebagai media katarsis dalam mengatasi trauma dan gangguan mental yang dialami oleh Yayoi Kusama. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk menganalisis efektivitas katarsis melalui kreasi seni dalam mengurangi tekanan psikologis. Dengan memahami bagaimana seni dapat menjadi sarana pelepasan emosi, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap bidang psikologi dan seni, terutama dalam konteks terapi seni yang digunakan untuk membantu individu dalam mengelola perasaan dan pengalaman traumatis mereka. Manfaat dari penelitian ini adalah menjadi referensi bagi mahasiswa/i, khususnya di Universitas Negeri Manado, yang tertarik meneliti art therapy dan katarsis. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya wawasan akademik serta memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang peran seni sebagai mekanisme ekspresi emosional dan pemulihan psikologis. Seni tidak hanya berfungsi sebagai media estetika, tetapi juga memiliki peran penting dalam mengatur emosi, mengurangi stres, dan meningkatkan kesejahteraan mental. Oleh karena itu, penelitian ini dapat menjadi landasan bagi studi-studi selanjutnya yang berfokus pada hubungan antara seni dan kesehatan mental.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Menurut Sugiyono (2017), penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang berasaskan pada filsafat postpositivisme, di mana penelitian dilakukan pada objek dalam kondisi alamiahnya tanpa intervensi eksperimental. Dalam metode ini, peneliti berperan sebagai instrumen kunci, dan teknik pengumpulan data dilakukan melalui triangulasi (gabungan berbagai sumber dan metode). Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus (*case study*). Menurut Rahardjo (2017:5), studi kasus adalah rangkaian kegiatan ilmiah yang dilakukan secara intensif, terperinci, dan mendalam terhadap suatu program, peristiwa, atau aktivitas, baik dalam lingkup individu, kelompok, lembaga, maupun organisasi. Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai fenomena yang diteliti, khususnya yang bersifat aktual dan unik, bukan sesuatu yang telah berlalu atau bersifat historis semata.

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini berupa data sekunder yang diperoleh melalui studi literatur. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan mengumpulkan informasi dari berbagai sumber tertulis, seperti penelitian terdahulu, jurnal, artikel, buku, serta sumber-sumber terpercaya

lainnya yang relevan dengan objek penelitian. Beberapa literatur utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah buku *Love Forever* dan *Life is a Heart of Rainbow*, yang berisi karya-karya Yayoi Kusama serta membahas perjalanan kariernya secara komprehensif. Selain itu, jurnal seperti *Art as an Escape*, yang menggambarkan otobiografi Yayoi Kusama, serta *Can the Artist Avail of the Therapeutic Benefits of Art?*, yang membahas manfaat terapi seni bagi seniman, juga menjadi referensi penting dalam penelitian ini. Selain dari literatur tertulis, penelitian ini juga menggunakan data observasi tidak langsung melalui film dokumenter *Kusama: Infinity* (2018) yang disutradarai oleh Heather Lenz, yang memberikan wawasan mendalam tentang perjalanan hidup dan karya seni Kusama.

Dalam analisis data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber. Menurut Sugiyono (2015:83), triangulasi merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan menggabungkan berbagai sumber informasi untuk meningkatkan kredibilitas temuan penelitian. Triangulasi sumber yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan dengan mengevaluasi data dari berbagai sumber, seperti arsip, dokumen, buku, jurnal, dan artikel, guna memastikan bahwa informasi yang diperoleh akurat dan dapat dipercaya. Dengan teknik ini, penelitian dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam serta menghindari bias yang mungkin muncul jika hanya mengandalkan satu jenis sumber data.

HASIL PENELITIAN

Masa Kecil Yayoi Kusama

Yayoi Kusama lahir dalam keluarga kelas menengah dari pasangan Kamon dan Shigeru Kusama. Ia tumbuh dalam lingkungan keluarga yang konservatif dan penuh tekanan, di mana ibunya sering menunjukkan perilaku kasar secara fisik dan emosional terhadapnya. Kusama kerap menjadi pelampiasan stres ibunya, yang terus-menerus merendahnya hingga membuatnya merasa tidak berharga. Selain itu, Kusama juga dipaksa oleh ibunya untuk memata-matai eksploitasi seksual ayahnya, yang menyebabkan trauma mendalam serta berkembangnya rasa benci yang kuat terhadap tubuh laki-laki (Dailey, 2016). Pengalaman-pengalaman ini menjadi akar dari berbagai permasalahan psikologis yang dialaminya di kemudian hari, yang kemudian sangat memengaruhi perjalanan artistiknya.

Pada usia sepuluh tahun, Kusama mulai menemukan pola khas yang nantinya berkembang menjadi motif “infinity nets”—jaring tanpa batas yang menjadi ciri khas karyanya. Sejak kecil, Kusama sudah mengalami berbagai masalah kesehatan mental, seperti gangguan obsesif-kompulsif (OCD) dan halusinasi, yang kerap kali membuatnya melihat pola titik dan jaring yang terus berkembang dan menakutkan. Keinginannya untuk terus berkarya juga dipicu oleh kebutuhan untuk menyelesaikan karyanya sebelum ibunya yang menentang aktivitas seni tersebut menghentikannya. “Kusama menggambar sebagai seorang anak dan ibunya menyelip di belakangnya untuk merobek semua gambar-gambarnya. Rasa histeria tersebut menginformasikan proses pembuatan seninya, di mana ia bekerja dengan sangat cepat dan penuh emosi untuk menyelesaikan sebuah karya sebelum itu direnggut darinya” (*Kusama: Infinity*, 2018). Pengalaman ini membentuk karakter dan pendekatan Kusama dalam berkarya, yang sering kali bersifat intens, obsesif, dan repetitif.

Penting untuk diakui bahwa kesehatan mental Kusama memainkan peran besar dalam membentuk karya-karyanya. Gangguan mental yang dialaminya sejak kecil membuatnya mengalami penglihatan yang berisi gambaran titik, jaring, serta pola yang berkembang biak secara menakutkan hingga terasa mengancam keberadaannya sendiri (Zelevansky, 1958). Motif-motif ini kemudian menjadi bahasa visual utama dalam praktik seninya, yang bukan hanya menjadi ekspresi dari pengalaman traumatisnya, tetapi juga sarana katarsis yang membantunya mengatasi ketakutan dan kecemasan yang terus menghantuinya.

Memulai Karier sebagai Seniman di Jepang

Pada tahun 1948, meskipun ditentang oleh kedua orang tuanya, Yayoi Kusama mendaftarkan diri di Sekolah Seni dan Kerajinan Kota Kyoto untuk mengejar impiannya menjadi seorang seniman. Di sana, ia mempelajari lukisan bergaya Nihonga, sebuah teknik melukis tradisional Jepang. Namun, Kusama mulai menunjukkan ketertarikannya pada eksplorasi bentuk dan pola yang lebih bebas. Pada awal tahun 1950-an, ia mulai bereksperimen dengan polkadot, jaring-jaring, dan motif labu—elemen-elemen yang kelak menjadi ciri khasnya. Pergeseran dari gaya figuratif Nihonga ke surealisme dan simbolisme mulai terlihat dalam karya-karyanya pada periode ini (Museum Macan, 2018). Bagi Kusama, kehidupan sebagai mahasiswa di Kyoto bukan hanya tentang belajar seni, tetapi juga

tentang melarikan diri dari ibunya yang otoriter dan menemukan kebebasan dalam berkarya. Namun, hal ini membuatnya kurang tertarik pada aturan dan etiket, sehingga kehadirannya di kelas mulai menurun karena ia lebih memilih mencurahkan energi sepenuhnya untuk seni (Tatehata, 1958).

Meski begitu, kehidupan di Kyoto tidaklah mudah bagi Kusama. Merasa tidak mendapatkan manfaat dari pelajaran di kelas, ia justru menghabiskan banyak waktu di dalam ruangan, seperti seorang pertapa yang terjebak di antara empat dinding tanpa jalan keluar. Dalam kesunyian itu, halusinasi yang dialaminya semakin berkembang dan memburuk, sehingga ia mulai menciptakan banyak lukisan yang mencerminkan kondisi mentalnya. Kusama mengalami depresi, kecemasan, serta gangguan disosiatif yang menyebabkan dirinya semakin menarik diri dari dunia luar. Keadaan ini semakin parah ketika Kusama mulai meyakini bahwa halusinasi adalah kenyataan dan dunia nyata justru merupakan ilusi (Dailey, 2016).

Setelah satu setengah tahun tinggal di Kyoto, Kusama akhirnya kembali ke Matsumoto, di mana ia mulai bekerja dengan cat minyak untuk pertama kalinya. Namun, kembalinya ke rumah tidak membawa ketenangan karena konflik dengan ibunya kembali memanas, menciptakan suasana yang semakin penuh permusuhan. Pada periode ini, Kusama sering mengalami sindrom depersonalisasi (*rijin-sho*), sebuah kondisi psikologis yang membuatnya merasa bahwa dunia luar, termasuk lanskap, manusia, dan suara di sekitarnya, tiba-tiba memudar seperti tenggelam dalam kabut yang berputar (Tatehata, 1958). Selain itu, Jepang yang saat itu masih sangat konservatif dan patriarkal semakin mempersempit ruang gerak sebagai seorang seniman perempuan. Merasa bahwa ia tidak dapat berkembang di negaranya sendiri, Kusama akhirnya memutuskan untuk berangkat ke Amerika Serikat pada tahun 1957, dengan harapan dapat mengeksplorasi kebebasan artistik dan mewujudkan mimpinya menjadi seniman internasional (Museum Macan, 2018).

Perjalanan Karir Artistik di New York

Ketika Yayoi Kusama meninggalkan Jepang menuju Amerika Serikat, ia berambisi untuk memantapkan dirinya sebagai seniman bertaraf internasional. Namun, pada tahun 1960-an, karyanya lebih sering dikaitkan dengan kancah seni New York, di mana seni pop dan minimalisme menjadi arus utama. Meskipun Kusama jarang disebutkan dalam lingkup seniman pop art dan *minimal aesthetics*, kehadirannya dalam gerakan *avant-garde* Eropa cukup signifikan. Namanya muncul dalam berbagai artikel, katalog, dan publikasi yang mendokumentasikan perkembangan seni *avant-garde*, menandakan pengaruhnya yang tidak bisa diabaikan (Hoptman, 1958).

Saat pertama kali tiba di New York, Kusama menghadapi kesulitan ekonomi yang ekstrem. Ia tinggal di sebuah studio kecil dengan jendela pecah, menggunakan pintu tua sebagai tempat tidur, dan harus bertahan hidup dengan sedikit uang. Kesulitan finansial memaksanya berjuang keras untuk membeli makanan, cat, dan kanvas. Saat musim dingin, Kusama mengalami kedinginan yang luar biasa, hingga rasa sakit di persendiannya menghalanginya untuk tidur. Untuk mengalihkan perhatiannya, ia melukis sepanjang hari hingga larut malam. Kondisi mentalnya semakin memburuk, dan halusinasinya bertambah parah, tetapi justru mempercepat produktivitasnya dalam berkarya. Ia mampu menghasilkan lebih dari seratus lukisan dalam sehari (Dailey, 2016). Hal ini terlihat dalam seri lukisan "Infinity Nets", di mana ia mengulang pola yang sama secara terus-menerus dalam skala besar. Pola jaring tersebut mencerminkan obsesi dan kondisi psikologisnya, memberikan rasa aman sekaligus ketidaknyamanan. Jaring yang tersebar luas dalam karyanya menyerupai infeksi yang terus berkembang, mirip dengan pola pikir yang mengganggu penderita OCD (Korhonen, 2020).

Selain berjuang melawan penyakit mentalnya, Kusama juga menghadapi tantangan besar sebagai seniman asing di Amerika. Tekanan dalam dunia seni yang kompetitif, serta kesulitan menyesuaikan diri di lingkungan yang berbeda, semakin memperburuk depresinya. Akhirnya, pada tahun 1973, setelah lebih dari satu dekade berjuang di New York, Kusama memutuskan untuk kembali ke Jepang dan memulai babak baru dalam kehidupannya.

Kembali ke Jepang

Setelah bertahun-tahun membangun popularitasnya di Eropa dan Amerika Serikat, Yayoi Kusama menghadapi tantangan besar ketika kembali ke Jepang. Di tanah kelahirannya, ia harus memulai kembali dari nol untuk mendapatkan pengakuan yang sama seperti di luar negeri. Meskipun karyanya mulai dipamerkan di berbagai museum ternama, konsep yang ia usung—cinta bebas, perdamaian, dan seksualitas—justru mendapatkan kritik tajam. Banyak yang menganggap karya Kusama sekadar refleksi dari kondisi psikologisnya yang eksentrik, alih-alih melihatnya sebagai ekspresi artistik yang mendalam. Selain itu, peralihan Kusama ke gaya *avant-garde* dianggap tidak

sesuai dengan standar seni tradisional Jepang, sehingga ia kesulitan mendapatkan apresiasi yang layak di negaranya sendiri (Nawa, 2018).

Kesehatan mental Kusama yang semakin memburuk membuatnya akhirnya memutuskan untuk tinggal di rumah sakit jiwa di Shinjuku pada tahun 1977 dan memilih untuk tidak pernah keluar lagi. Namun, ia tidak berhenti berkarya. Kusama menggunakan studio seni di dekat rumah sakit untuk terus melukis, menulis puisi surealis, dan membuat karya fiksi. Dalam beberapa wawancara, ia mengungkapkan bahwa seni telah menyelamatkan hidupnya, dan tanpa seni, ia mungkin sudah mengakhiri hidupnya sejak lama. Selama periode ini, ia mulai kembali ke motif-motif khasnya, seperti polkadot, bunga, dan labu, yang pernah ia eksplorasi saat berada di New York pada tahun 1960-an. Selain itu, ia juga memperluas praktik lukisan dan patung lunak, memperkaya medium ekspresi artistiknya (Museum Macan, 2018).

Meskipun awalnya Kusama mengalami trauma dan kesulitan beradaptasi setelah kembali ke Jepang, ia akhirnya menemukan keseimbangan dalam hidupnya. Halusinasinya tidak langsung hilang, tetapi ia belajar untuk hidup berdampingan dengan penyakitnya dan menggunakannya sebagai sumber inspirasi. Seiring waktu, kehidupannya menjadi lebih terorganisir, dan kondisi mentalnya tidak lagi terasa begitu menakutkan. Karya-karyanya pun mulai menggali makna yang lebih dalam mengenai jiwa, tujuan, dan identitasnya sebagai seorang seniman. Dengan pendekatan ini, Kusama berhasil mengubah penderitaannya menjadi kekuatan kreatif, menjadikannya salah satu seniman kontemporer paling berpengaruh hingga saat ini (Dailey, 2016).

Praktik Art Therapy Yayoi Kusama

Seni sebagai terapi menunjukkan bahwa proses kreatif dalam berkarya seni memiliki efek terapeutik. Perubahan psikologis dapat terjadi melalui sublimasi perasaan ke dalam karya seni serta melalui komunikasi dengan terapis atau lingkungan melalui objek seni yang dihasilkan. Terapi seni sering digunakan untuk mengurangi tekanan psikologis dan mengatasi gangguan mental. Salah satu contoh nyata dari efektivitas terapi seni adalah Yayoi Kusama, yang berhasil menggunakan seni sebagai sarana untuk mengelola kondisi mentalnya dan mempertahankan produktivitasnya sebagai seniman hingga saat ini.

Kusama mengklaim bahwa ia didiagnosis mengidap neurosis obsesif-kompulsif (OCD), sebuah gangguan yang ditandai dengan pemikiran obsesif dan dorongan kompulsif yang sulit dikendalikan (Kusama: Infinity, 2018). Sebagai respons terhadap kondisi ini, seni tidak hanya menjadi ekspresi dirinya, tetapi juga bentuk terapi diri yang obsesif. Seni membantunya menyalurkan pikirannya yang berulang dan mengurangi efek negatif dari gangguan yang ia alami.

Seperti yang dijelaskan sebelumnya, Kusama memiliki obsesi terhadap pola dan pengulangan, yang menjadi karakteristik utama dalam karyanya. Ia pernah mengungkapkan bahwa pikirannya akan terus berputar dalam lingkaran obsesif ketika memikirkan pola tertentu, dan hal ini memicu halusinasinya (Dailey, 2016). Dengan terus menuangkan pikirannya ke dalam lukisan dan instalasi, Kusama menemukan cara untuk meredakan tekanan psikologisnya, membuktikan bahwa seni tidak hanya berfungsi sebagai ekspresi kreatif, tetapi juga sebagai bentuk penyembuhan.

Gambar 1: Ibu Kusama yang di tutupi oleh titik-titik polkadot (1939)

Salah satu gambar yang tersisa dari masa sekolah dasar Yayoi Kusama menggambarkan seorang ibu muda dengan mata terpejam dan kepala sedikit menunduk, dengan titik-titik kecil tersebar di seluruh wajah, pakaian, dan latar belakangnya, seolah-olah sedang turun salju. Karya ini tidak sekadar representasi visual, tetapi juga melampaui kebebasan artistik dan membangkitkan pengalaman halusinasi yang menggelisahkan. Meskipun membutuhkan waktu lebih dari satu dekade, Kusama akhirnya berhasil menyublimasikan obsesinya dan mengubah dorongan batinnya menjadi sistem jaring dan titik-titik mesmerik yang besar serta terobyektifikasi (Tatehata, 1958).



Gambar 1. Ibu Kusama yang di tutupi oleh titik-titik polkadot (1939)

Obsesi terhadap pola titik ini kemudian berkembang menjadi konsep "self-obliteration" atau penghapusan diri, di mana Kusama menggunakan titik-titik untuk menutupi dan menghilangkan bentuk serta identitas individu. Konsep ini dapat diartikan sebagai upaya untuk menghancurkan atau menghapus sesuatu sepenuhnya tanpa meninggalkan jejak. Titik-titik yang menutupi gambar ibunya mungkin merupakan usaha bawah sadarnya untuk menghapus sosok yang paling menyebabkan trauma dalam hidupnya.

Dalam konteks ini, Kusama secara alami menerapkan art therapy pada dirinya sendiri. Seni menjadi alat terapeutik yang ia gunakan sejak kecil sebagai media ekspresi dan mekanisme pertahanan untuk mengurangi tekanan emosional yang dialaminya. Gagasan ini menunjukkan bahwa melalui seni, seseorang dapat menyalurkan dan mentransformasikan pengalaman traumatis menjadi karya yang bermakna, sekaligus menemukan cara untuk mengatasi rasa sakit psikologis yang mendalam (Dailey, 2016).

Gambar 2: Accumulation no.1 (1962)

Yayoi Kusama menciptakan karya seni yang berasal dari fobianya terhadap seks, sebuah ketakutan mendalam yang berakar dari pengalaman masa kecilnya. Untuk mengeksplorasi dan menghadapi kecemasan ini, ia menciptakan patung lembut berbentuk phallic yang berulang-ulang dalam karyanya. Pendekatan ini dapat dipahami sebagai usaha untuk menggambarkan dan menetralkan kecemasan neurotiknya melalui proses artistik. Kusama sendiri mengungkapkan bahwa proses kreatifnya merupakan upaya untuk menghapuskan keberadaannya dalam tindakan penciptaan, di mana ia terus-menerus menciptakan patung-patung lembut yang mengisi ruang sebagai bentuk pengendalian atas ketakutannya (Turner & Kusama, 1999).



Gambar 2. Accumulation no.1 (1962)

Karya seni Kusama memperlihatkan karakteristik fetisisme yang tidak dapat disangkal. Dalam konteks psikologi, fetisisme mengacu pada penggunaan objek sebagai sarana ritual untuk menangkal kecemasan, mirip dengan bagaimana Kusama menggunakan pengulangan dalam karyanya untuk meredakan kecemasan yang muncul dari halusinasi masa kecilnya. Kepadatan dan pola berulang dalam karya seni Kusama mencerminkan usaha untuk menjinakkan ketakutan dan trauma melalui seni, di mana tindakan menciptakan menjadi bagian dari terapi pribadinya (Zelevansky, 1958).

Pendekatan ini menunjukkan bahwa seni bagi Kusama bukan hanya sekadar ekspresi, tetapi juga sebuah mekanisme bertahan hidup. Dengan terus mengeksplorasi bentuk yang memicu

ketakutannya, Kusama mampu mengontrol dan menghadapi traumanya, sekaligus menciptakan karya-karya yang menjadi refleksi mendalam atas kondisi psikologisnya. Proses ini menegaskan bahwa seni dapat berfungsi sebagai alat terapeutik yang kuat, memungkinkan individu untuk mengatasi trauma melalui sublimasi dalam ekspresi kreatifnya.

Gambar 3: *Infinity Nets* (1961)

Karya *Infinity Nets* karya Yayoi Kusama mencerminkan unsur minimalisme dan postminimalisme, tetapi pada saat yang sama, karya ini merupakan respon emosional terhadap halusinasi yang ia alami sejak kecil. Lukisan ini tidak hanya berfungsi sebagai ekspresi artistik, tetapi juga sebagai mekanisme kendali bagi Kusama. Dengan menciptakan pola-pola jaring yang terus berulang, ia seolah-olah memperoleh kekuatan atas kemunculan dan aktivitas halusinasi tersebut, menjadikan seni sebagai alat untuk menghadapi dan menata pikirannya (Zelevansky, 1958).

Komposisi *Infinity Nets* menghadirkan kesan gerakan berulang yang terus-menerus, diciptakan melalui sapuan kuas yang terlihat jelas serta ketidakteraturan dalam pola lingkaran padat. Ketegangan yang muncul dalam proses penciptaan mencerminkan sifat monoton yang menekan, menandakan bahwa proses kreatif lebih penting dibandingkan hasil akhir. Saat berkarya, Kusama tampak tenggelam dalam konsentrasi mendalam, serupa dengan meditasi, di mana ia memasuki kondisi trans yang memperkuat hubungan antara seni dan terapi (Pachiarek, 2014).



Gambar 3. *Infinity Nets* (1961)

Sifat repetitif dalam *Infinity Nets* menciptakan kesan obsesif sekaligus meditatif, yang memungkinkan Kusama untuk menyublimasikan kecemasannya menjadi pengalaman artistik. Ia pernah mengatakan: "*Jaring itu mengembang hingga tak terhingga dan saya melupakan diri saya sendiri.*" Saat mengamati pola jaringnya, Kusama merasa seolah-olah ia masuk ke dalam dimensi lain—dunia jaring tak berujung yang hidup dalam pikirannya. Pengulangan ini juga berfungsi untuk menyamakan batasan antara keberadaan fisik dan dunia imajinatifnya (Murphy, 2022).

Selain sebagai sarana ekspresi, kondisi mental Kusama justru membantu proses kreatifnya. Ia menjelaskan bahwa, sementara orang lain mungkin merasa kewalahan oleh pekerjaan monoton seperti ini, kondisinya memberinya stamina dan fokus luar biasa, memungkinkan dirinya menutupi permukaan kanvas yang besar dengan pola berulang dalam waktu relatif singkat. Kusama mengakui bahwa kecepatan produksinya memberikan keuntungan psikis, dan ia menyebut seni yang ia hasilkan sebagai "seni kedokteran", karena tidak hanya membantunya mengendalikan kecemasan ekstrem, tetapi juga karena aktivitas melukis itu sendiri memiliki efek penyembuhan (Zelevansky, 1958). Dengan demikian, *Infinity Nets* bukan sekadar lukisan, tetapi juga manifestasi dari perjuangan Kusama melawan pikirannya sendiri, menciptakan ruang di mana seni dan terapi bertemu dalam keseimbangan yang unik.

Gambar 4: *The obliteration room* (2002)

Obliteration Room adalah salah satu instalasi paling terkenal karya Yayoi Kusama, yang tidak hanya bersifat interaktif tetapi juga memiliki makna mendalam yang berakar pada trauma masa kecilnya. Instalasi ini pertama kali dibuat pada tahun 2002, khusus ditujukan untuk anak-anak sebagai bentuk idealisasi masa kecil yang bebas dari batasan dan penindasan. Berbeda dengan aturan ketat di museum seni yang melarang pengunjung menyentuh karya seni, Kusama justru mendorong anak-anak untuk berpartisipasi aktif. Mereka dapat menempelkan stiker titik-titik di berbagai permukaan ruangan putih, mengubah lingkungan tersebut menjadi karya seni yang terus berkembang. Tindakan

ini menjadi simbol bagi anak-anak untuk melampaui batasan yang selama ini mereka alami, mencerminkan bagaimana Kusama sendiri menghadapi aturan ketat yang diterapkan oleh keluarganya.



Gambar 4. *The obliteration room* (2002)

Tidak ada simbol yang lebih erat dengan Kusama selain pola polkadot. Ia pertama kali mengalami halusinasi visual ketika melihat taplak meja bunga merah di rumahnya. "Saat saya mengangkat pandangan, pola itu tampak menyebar ke langit-langit, jendela, dinding, hingga memenuhi seluruh ruangan, tubuh saya, dan alam semesta. Saya merasa seolah-olah diri saya mulai lenyap, larut dalam ketidakterbatasan waktu dan ruang yang mutlak," ungkap Kusama (White, 2022). Halusinasi ini berhubungan erat dengan tekanan psikologis yang ia alami dari ibunya, yang dikenal keras dan penuh tuntutan. Kusama diduga menggunakan pengalihan visual untuk meredakan ketegangan emosional akibat bentakan atau perkataan ibunya (Dailey, 2016).

Bagi Kusama, *Obliteration Room* adalah bentuk katarsis pribadi, memungkinkan dirinya menghidupkan kembali dan melepaskan trauma masa kecilnya. Instalasi ini sekaligus menjadi media terapi seni, di mana titik-titik mewakili penyembuhan, dan pengulangan menjadi caranya untuk menenangkan pikiran (Great Art Explained, 2022). Dengan memberikan kebebasan bagi anak-anak untuk mengekspresikan diri, Kusama tidak hanya menciptakan karya seni, tetapi juga menawarkan pengalaman terapeutik bagi dirinya sendiri dan para pengunjung.

Art Therapy sebagai Media Katarsis bagi Yayoi Kusama

Yayoi Kusama dikenal sebagai "Putri Polkadot" karena eksplorasi artistiknya yang berfokus pada motif titik-titik. Ketertarikannya pada pola ini bukan sekadar estetika, tetapi berakar pada pengalaman neurologis dan psikologis yang dialaminya sejak kecil. Kusama mengalami kondisi di mana dunia tampak tersusun dari jaringan titik-titik, memberikan kesan distorsi realitas yang berulang. Bagi Kusama, titik-titik ini bukan hanya sekadar elemen visual, tetapi juga representasi dari sel, ras, molekul, dan elemen fundamental kehidupan (Hou & De Vleeschauwer, 2023). Sejak usia dini, seni telah menjadi alat terapi dan katarsis bagi Kusama, membantunya menghadapi ketakutan dan trauma melalui ritual penciptaan seni yang obsesif. Dengan menggambar dan melukis titik-titik secara berulang, Kusama menciptakan ulang dunia di sekelilingnya sesuai dengan persepsi dan realitas batinnya sendiri. Proses ini bukan hanya sekadar ekspresi diri, tetapi juga sarana untuk menyalurkan emosi dan menyembuhkan diri dari kecemasan serta halusinasi yang terus-menerus menghantuinya.

Seni bagi Kusama bersifat atavistik, yaitu dorongan instingtif yang muncul dari dalam dirinya secara alami dan tak terhindarkan. Pola pengulangan dalam karyanya menciptakan efek meditatif yang memungkinkan dirinya mencapai kelegaan emosional dan rasa kendali atas pikirannya. Seperti yang ia ungkapkan dalam banyak kesempatan, tanpa seni, ia mungkin sudah menyerah pada hidupnya sendiri. *Art therapy* bukan hanya sekadar metode bagi Kusama, tetapi telah menjadi inti dari keberadaannya sebagai seniman dan individu. Melalui seni, ia mengubah penderitaannya menjadi karya-karya yang tidak hanya berdaya terapeutik bagi dirinya sendiri tetapi juga memberikan inspirasi bagi banyak orang di seluruh dunia.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa Yayoi Kusama mampu memanfaatkan seni sebagai terapi tanpa perlu mengikuti sesi *art therapy* secara formal sebagai klien atau mendapatkan bantuan langsung dari terapis seni. Hal ini sejalan dengan teori Waller (dalam Naumberg, 2004), yang

menyatakan bahwa *art therapy* berkembang dalam dua tahap paralel, yaitu seni sebagai terapi dan seni psikoterapi. Seni sebagai terapi menekankan pada potensi seni dalam proses penyembuhan, sementara seni psikoterapi menitikberatkan pada hubungan terapeutik yang kuat antara terapis seni, klien, dan karya seni.

Selain itu, penelitian ini juga menegaskan bahwa *art therapy* efektif digunakan sebagai media katarsis bagi Yayoi Kusama. Hal ini diperkuat oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Drake, Coleman, dan Winner (2011), yang menyatakan bahwa ekspresi visual (melalui menggambar) lebih efektif dibandingkan ekspresi verbal dalam memperbaiki mood dan regulasi emosi. Art mampu memperbaiki mood dalam waktu singkat, karena melalui seni seseorang dapat bermain dengan garis, bentuk, serta menunjukkan konsentrasi tinggi, tanpa terganggu oleh distraksi. Selain itu, menggambar juga dianggap lebih menyenangkan dibandingkan menulis. Sejalan dengan ini, Kusama yang sering menciptakan karya dengan pola repetitif dan monoton kerap tampak tenggelam dalam konsentrasi mendalam, yang mengingatkan pada kondisi meditasi. Tingkat produksi yang tinggi dalam berkarya memberikan keuntungan psikis bagi Kusama karena memungkinkannya untuk mengendalikan kecemasan ekstremnya.

Salah satu karya Yayoi Kusama yang mencerminkan konsep katarsis adalah Obliteration Room. Dalam pembuatannya, Kusama menghubungkan karya ini dengan ibunya serta benda-benda di rumah keluarganya. Ia mengenang masa kecilnya yang penuh dengan penindasan dan aturan disiplin, sehingga karya ini dapat dianggap sebagai representasi perasaan dan penglihatan halusinatif yang dialaminya semasa kecil. Kusama menciptakan kembali pengalaman traumatisnya dalam bentuk seni sebagai upaya untuk melepaskan emosi dan menyembuhkan bagian rapuh dari dirinya di masa lalu. Dalam konteks ini, konsep katarsis sebagaimana dijelaskan oleh Encyclopaedia Britannica (2018) pertama kali digunakan oleh filsuf Yunani Aristoteles untuk menggambarkan pelepasan emosi melalui seni, dengan cara membangkitkan atau menciptakan kembali perasaan takut dan trauma guna mencapai ketenangan batin. Kusama sendiri menggunakan seni sebagai cara untuk menghadapi serta melawan rasa takut dan pengalaman traumatisnya, dengan memanfaatkan *art therapy* sebagai mekanisme pertahanan diri yang bersifat sublimatif. Dengan demikian, seni tidak hanya menjadi sarana ekspresi, tetapi juga alat penyembuhan psikologis yang efektif bagi Kusama dalam mengatasi kecemasannya.

Namun, penelitian ini masih memiliki kelemahan, terutama dalam keterbatasan akses terhadap literatur yang relevan serta kesulitan dalam mendapatkan data observasi langsung. Minimnya wawancara dengan narasumber yang memahami lebih dalam mengenai subjek penelitian juga menjadi kendala dalam menggali informasi secara lebih komprehensif. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar peneliti melakukan analisis dan observasi yang lebih mendalam, mencari lebih banyak sumber literatur, serta menjangkau narasumber yang kredibel guna memperkaya perspektif penelitian ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, sorotan terhadap kehidupan pribadi Yayoi Kusama mengungkap bagaimana pengalaman traumatisnya berdampak pada kesehatan mentalnya. Sejak kecil, Kusama menghadapi berbagai masalah psikologis yang dipicu oleh trauma serta larangan ketat dari orang tuanya, terutama ibunya. Masa kecil yang penuh tekanan ini menjadi faktor utama yang membentuk perjalanan kariernya sekaligus menjadi sumber inspirasi dalam karya seninya. Pada awalnya, seni bagi Kusama merupakan sarana terapi diri, namun seiring waktu berkembang menjadi obsesi. Ia begitu terpaku pada pola pengulangan, di mana pemikiran tentang repetisi terus-menerus memenuhi pikirannya, yang kemudian memperburuk halusinasi yang dialaminya. Kecenderungan obsesif terhadap pola repetitif ini merupakan salah satu karakteristik dari gangguan obsesif-kompulsif (OCD) yang dideritanya.

Meskipun bersifat obsesif, pola repetitif dalam karyanya juga memiliki elemen meditatif, yang membantunya mengelola kecemasan. Menariknya, kondisi mental Kusama justru berkontribusi terhadap produktivitasnya sebagai seniman. Kemampuannya untuk berkonsentrasi secara mendalam memungkinkannya menghasilkan karya dalam jumlah besar dengan kecepatan luar biasa. Proses kreatif ini memberikan manfaat psikologis yang signifikan, membantunya mengendalikan kecemasan ekstrem serta berfungsi sebagai bentuk katarsis. Melalui seni, Kusama dapat menghidupkan kembali pengalaman traumatisnya dalam bentuk visual, sehingga membantunya melepaskan emosi negatif serta menemukan makna yang lebih dalam dalam karyanya. Kusama sering kali mengenang masa kecilnya melalui seni, menciptakan karya yang terinspirasi dari halusinasi dan ketakutannya. Banyak

dari karyanya merupakan refleksi atas pengalaman traumatis yang ia alami. Penggunaan polkadot dan pola pengulangan dalam praktik *art therapy*-nya menjadi bagian dari proses penyembuhan. Bagi Kusama, pola tersebut bukan hanya elemen visual, tetapi juga alat untuk menenangkan pikirannya. Ia pernah menyatakan bahwa dirinya "berperang di batas antara hidup dan mati, mempertanyakan siapa kita dan apa makna kehidupan serta kematian."

UCAPAN TERIMA KASIH

Diucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam proses penyusunan tulisan ini baik secara langsung maupun tidak langsung.

KONFLIK KEPENTINGAN

Pada penelitian ini peneliti menyatakan bahwa peneliti tidak memiliki konflik dengan pihak-pihak lain yang bersifat merugikan baik secara finansial atau non finansial.

REFERENSI

- American Psychiatric Association. (2015). *Understanding mental disorders: Your guide to DSM-5*. American Psychiatric Pub.
- Apriyono, A. (2018, Mei 13). *Yayoi Kusama, seniman yang mengguncang dunia*. Fimela. Diakses pada 13 Mei 2024, dari <https://www.fimela.com/lifestyle/read/3519942/punya-gangguan-jiwa-yayoi-kusama-justru-jadi-seniman-yang-mengguncang-dunia>
- Dailey, M. (2016). *Yayoi Kusama: Art as an escape*. BA History of Art, SOAS, University of London.
- Dhani, A. (2017). *Yayoi Kusama sang ratu polkadot*. Tirto.id. Diakses pada 13 Mei 2024, dari <https://tirto.id/yayoi-kusama-sang-ratu-polkadot-cwhP>
- Drake, J. E., Coleman, K., & Winner, E. (2011). Short-term mood repair through art: Effects of medium and strategy. *Art Therapy*, 28(1), 26–30.
- Encyclopaedia Britannica. (2018). *Catharsis*. Diakses pada 22 Desember 2024, dari <https://www.britannica.com/art/catharsis-criticism>
- Ernawati, E. (2019). Psikologis dalam seni: Katarsis sebagai representasi dalam karya seni rupa. *DESKOVI: Art and Design Journal*, 2(2), 105–112.
- Great Art Explained. (2022, Maret 22). *Yayoi Kusama* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com>
- Hoptman, L. (1958). Down to zero: Yayoi Kusama and the European New Tendency. *Love Forever: Yayoi Kusama, 1968*, 42–59.
- Hou, W., & De Vleeschauwer, J. T. (2023). Analysis and study of the expression of loneliness in the works of modern and contemporary artists. *International Journal of Innovation*, 17(1), 480–497.
- Kusama: Infinity*. (2018). [Film dokumenter]. Heather Lenz, Produksi Tokyo Lee.
- Korhonen, A. (2020). Representation of obsessions and compulsions in art: *Tick-tock on the clock//but the party don't stop* video installation as a case study.
- McCullough, C. (2009). A child's use of transitional objects in art therapy to cope with divorce. *Art Therapy*, 26(1), 19–25.
- Munroe, A. (1948). Between heaven and earth: The literary art of Yayoi Kusama. *Love Forever: Yayoi Kusama, 1968*, 82.
- Murphy, A. (2020). *Can the artist avail of the therapeutic benefits of art?* (Doctoral dissertation, Fine Art, National College of Art and Design, Dublin).
- Murwanti, A., Widyakirana, R., & Hanif, A. R. (2018). *Yayoi Kusama: Life is the heart of a rainbow*. Jakarta: Museum Macan.
- Naumberg, M. (2004). *What is art therapy?* In *Dynamically oriented art therapy*.
- Pachciarek, P. (2014). Mindfulness art of Yayoi Kusama. *Art of the Orient*, 3, 171–192.
- Rahardjo, M. (2017). Studi kasus dalam penelitian kualitatif: Konsep dan prosedurnya. *Universitas Islam Negeri Malang Repository*. <http://repository.UINMalang.ac.id/1104/1/studi-kasus-dalam-penelitian-kualitatif>
- Renny, M. (2018). *Art therapy sebagai media katarsis bagi remaja panti asuhan yang orang tuanya bercerai*. (Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta).
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tunggal, N. (2018, Mei 13). *Nyala obsesi Yayoi Kusama*. Kompas.id. Diakses pada 27 Agustus 2024, dari <https://www.kompas.id/baca/hiburan/2018/05/13/nyala-obsesi-yayoi-kusama>

- Turner, G., & Kusama, Y. (1999). *Yayoi Kusama. Bomb*, (66), 62–69.
- White, K. (2022). *Yayoi Kusama's playful 'Obliteration Room' has been a hit for 20 years.*
- Cherry, K. (2024, Juni 12). *Sublimation in psychology.* Verywell Mind. Diakses pada 12 Juni 2024, dari <https://www.verywellmind.com/what-is-sublimation-in-psychology-4172222>
- Yalom, I. D. (2020). *Existential psychotherapy.* Hachette UK.
- Zelevansky, L. (1958). Driving image: Yayoi Kusama in New York. *Love Forever: Yayoi Kusama*, 1968, 10–41.
- Zinnes, H. (1998). *Love forever: Yayoi Kusama, 1958–68. Chicago Review*, 44(3/4), 187–192.
- Mert, T. (2022). *A life between going crazy and healing: Yayoi Kusama.* Studio Mercado. Diakses pada 19 Juli 2024, dari <https://en.studiomercado.com/post/a-life-between-going-crazy-and-healing-yayoi-kusama>