



Contents lists available at [Journal Redwhitepress](http://journal.redwhitepress.com)

**Journal of Counseling and Educational Technology**

ISSN: 2654-8194 (Print) ISSN: 2654-9786 (Electronic)

Journal homepage: <http://journal.redwhitepress.com/index.php/jcet>



## **Art therapy sebagai pendekatan kreatif dalam konseling untuk mengurangi kecemasan**

**Gebriella Berlian<sup>1,2</sup>, Ifdil Ifdil<sup>1,2\*</sup>, Hasnah Zaini<sup>1,2</sup>, Rima Pratiwi Fadli<sup>1,2</sup>, M. Fahli Zatrachadi<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Department of Guidance and Counseling, Faculty of Education, Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia

<sup>2</sup> Center for Educational Neuroscience, Trauma, and Human Behavior, Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia

<sup>3</sup> Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Indonesia

### **Article Info**

#### **Article history:**

Received Jul 12<sup>th</sup>, 2025

Revised Aug 20<sup>th</sup>, 2025

Accepted Sept 26<sup>th</sup>, 2025

#### **Keywords:**

Art therapy  
Kecemasan  
Konseling  
Kreatif

### **ABSTRACT**

Kecemasan pada remaja merupakan masalah kesehatan mental yang kompleks, dipicu oleh faktor akademik, sosial, dan lingkungan, memerlukan intervensi efektif seperti *art therapy*. Penelitian ini bertujuan mengkaji efektivitas *art therapy* dalam mengurangi kecemasan remaja melalui *Systematic Literature Review* (SLR) dengan menganalisis studi terbitan lima tahun terakhir dari database seperti Google Scholar. Hasil menunjukkan bahwa *art therapy* (melalui lukis, musik, atau tari) signifikan menurunkan kecemasan, terutama pada remaja dengan *Generalized Anxiety Disorder* (GAD) dan tekanan akademik, serta kelompok rentan seperti pasien kanker dan lansia. Efektivitasnya bervariasi tergantung durasi intervensi, metode, dan dukungan lingkungan. Simpulan penelitian ini menegaskan bahwa *art therapy* merupakan pendekatan terapeutik yang menjanjikan untuk mengelola kecemasan remaja, meski diperlukan adaptasi metode sesuai kebutuhan individu.



© 2025 The Authors. Published by Redwhitepress.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>)

### **Corresponding Author:**

Ifdil Ifdil,  
Universitas Negeri Padang  
Email: [ifdil@konselor.org](mailto:ifdil@konselor.org)

## **Pendahuluan**

Manusia sering kali menghadapi berbagai permasalahan dalam kehidupan, salah satunya adalah kecemasan. Atkinson (dalam Blackburn, Davidson, & Kendell, 1994) menjelaskan bahwa proses terjadinya kecemasan bermula ketika individu bertemu dengan suatu stimulus yang dirasakan dapat memberikan ancaman. Kecemasan dapat muncul dalam berbagai bentuk dan tingkat keparahan, mulai dari kecemasan ringan hingga gangguan kecemasan yang lebih kompleks seperti *Generalized Anxiety Disorder* (GAD). Berbagai faktor seperti tekanan akademik, masalah sosial, kondisi kesehatan, dan perubahan lingkungan dapat menjadi pemicu kecemasan pada individu dari berbagai kelompok usia. Mayang D. Annisa (2020) dalam penelitiannya menjelaskan ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan yang dialami oleh remaja, seperti faktor lingkungan, emosi yang ditekan dan adanya sebab-sebab fisik lainnya. Kecemasan yang berlebihan akan berdampak pada pikiran serta tubuh, bahkan dapat menimbulkan penyakit-penyakit fisik. Oleh karena itu, dibutuhkan metode intervensi yang efektif untuk membantu individu dalam mengatasi kecemasan mereka.

Berbagai pendekatan telah dikembangkan untuk mengatasi kecemasan, salah satunya yaitu *art therapy*, yang memanfaatkan seni sebagai media ekspresi dan pengelolaan emosi. *Art Therapy* sendiri merupakan kombinasi antara psikologi dan seni yang pada umumnya digunakan untuk penanganan psikologis (Christiani, Mulyanto, & Wahida, 2021). Selain itu, *art therapy* sering disebut sebagai metode terapeutik yang menggunakan

seni sebagai sarana mengekspresikan emosi, mengurangi stres, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Malchiodi, 2020). *Art therapy* merupakan suatu pengobatan yang memakai seni sebagai media utamanya. *Art therapy* yang dilakukan memiliki tujuan untuk mengurangi kegelisahan serta tekanan mental yang dialami individu selama proses penyembuhan (Ardiansyah, et.al., 2021).

Twenge dan Campbell (2021) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa kecemasan berkorelasi dengan tekanan akademik yang meningkat, kemudian perubahan sosial yang sangat cepat, serta penggunaan media sosial yang berlebihan. Oleh karena itu, intervensi yang efektif seperti *art therapy* diperlukan untuk membantu mereka mengelola kecemasan dengan cara yang lebih adaptif. Selain itu, orang yang mengalami kecemasan sering bersembunyi dan menghindari komunikasi verbal secara langsung, sehingga pendekatan *art therapy* dengan kemampuannya dalam membantu individu menyalurkan emosi tanpa harus bergantung pada komunikasi verbal sering dipilih sebagai solusi (Haeyen et al., 2021).

Kesehatan mental memiliki kaitan dengan keadaan emosional dan psikologis seseorang dengan memanfaatkan kemampuan kognitif dan emosionalnya agar dapat berfungsi secara efektif dalam komunitasnya dan dapat memenuhi kebutuhan sehari-hari (Arianti, 2023). Gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, stress atau bahkan trauma yang dialami oleh individu memiliki dampak yang signifikan pada kualitas hidup individu dan masyarakat secara keseluruhan (Jannah & Harun, 2022). *Art therapy* menjadimedia untuk menyalurkan ekspresi yang aman dan non-verbal bagi individu yang kesulitan dalam mengungkapkan emosi, pengalaman traumatis dan meningkatkan pemahaman tentang diri mereka sendiri. *Art therapy* juga dapat membantu dalam meningkatkan keterampilan sosial, membantu dalam pemecahan masalah, harga diri dan relaksasi (Putriani, 2021).

Dalam konteks kesehatan mental, *art therapy* telah terbukti membantu dalam mengurangi kecemasan, meningkatkan rasa percaya diri, serta memperkuat keterampilan sosial (Huet & Springs, 2021). Keunggulan utama dari *art therapy* adalah kemampuannya dalam mengurangi kecemasan melalui ekspresi kreatif yang dapat meningkatkan regulasi emosi, meningkatkan rasa kontrol diri, dan memberikan ruang aman bagi remaja untuk mengeksplorasi perasaan mereka (Kim et al., 2021). Selain itu, penelitian (Bolwerk et al., 2018) menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas seni dapat menstimulasi pelepasan hormon dopamin dan serotonin yang berkontribusi terhadap peningkatan suasana hati dan penurunan stres. Sehingga *art therapy* menjadi salah satu pilihan yang menjanjikan dalam mengatasi kecemasan secara efektif.

Karya seni yang dihasilkan dapat menjadi wadah untuk seseorang dalam mengeksplor emosi, pikiran, persepsi serta keyakinan yang ia miliki. Pengalaman dengan seni berfungsi sebagai gambar nyata yang memberikan kesempatan untuk penilaian diri, sarana pelepasan emosi yang pada akhirnya dapat membangun motivasi internal untuk perubahan (Hamidah & Falah, 2023). Melalui kegiatan *art therapy*, individu dapat mengekspresikan perasaan dan emosi yang mereka rasakan dengan cara yang lebih kreatif. Aktivitas ini bermanfaat bagi individu dari segala usia, karena dapat digunakan untuk mengeksplor emosi, keyakinan, mengurangi stress, serta mengatasi masalah dan konflik. Selain itu, terapi seni juga dapat berkontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan (Hidayati & Ahyani, 2023).

Studi ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas *art therapy* dalam mengurangi kecemasan pada remaja melalui pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR). Dengan metode ini, penelitian akan mengidentifikasi, menilai, dan mensintesis berbagai studi yang telah dipublikasikan dalam lima tahun terakhir guna mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang manfaat dan keterbatasan *art therapy* dalam menangani kecemasan sehingga diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang peran *art therapy* dalam meningkatkan kesejahteraan mental.

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) untuk mengidentifikasi dan menganalisis berbagai penelitian yang membahas efektivitas *art therapy* dalam mengurangi kecemasan pada remaja dalam lima tahun terakhir. Dalam sebuah penelitian ilmiah, kajian literatur memiliki peran krusial karena dapat memberikan dasar teoritis, mengidentifikasi kesenjangan penelitian, serta memperkaya pemahaman tentang suatu topik tertentu (El Hafiz & Himawan, 2020). Proses pencarian dan seleksi dilakukan secara sistematis melalui database akademik seperti Google Scholar dengan menggunakan kata kunci: "*art therapy AND anxiety AND art-based intervention AND mental health*", dan variasi kata kunci lainnya.

Proses Seleksi dan Analisis Data Artikel yang ditemukan disaring menggunakan protokol PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) untuk memastikan kesesuaian dengan kriteria penelitian. Studi yang memenuhi kriteria yaitu membahas efektivitas *art therapy* untuk mengurangi kecemasan pada remaja kemudian dianalisis dengan meninjau metode penelitian, hasil utama, dan relevansi terhadap

penelitian ini. Data dari artikel terpilih dikategorikan berdasarkan aspek: (a) Pendekatan *Art Therapy* (misalnya seni lukis, musik, tari, dll.) (b) Tingkat Efektivitas dalam Mengurangi Kecemasan. (c) Durasi dan Frekuensi Intervensi. (d) Populasi dan Setting Penelitian. Dengan demikian, data yang telah dikategorikan dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi pola dan tren dalam penerapan art therapy terhadap kecemasan pada remaja.

## Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 menunjukkan paper yang di-review oleh penulis berdasarkan aspek pembelajaran.

Table 1 <Rekapitulasi paper yang di-riview dalam SLR>

Identitas Naskah	Pendekatan Art Therapy	Efektivitas dalam Mengurangi Kecemasan	Durasi dan Frekuensi Intervensi	Populasi dan Setting Penelitian
Widya Hiltraut Padan, M., Yang Roswita & Lita Widyo Hastuti (2013)	Menggambar, melukis, dan bermain clay dengan pendekatan psikodinamik	Lebih efektif pada kecemasan spesifik (perpisahan dan fobia sosial)	8 sesi	2 anak laki-laki di panti asuhan
Yohanes Wijaya (2022)	Art Group Therapy (Landgarten)	Menurunkan kecemasan remaja berdasarkan DAP, wawancara, dan observasi	6 sesi (90 menit/sesi)	7 remaja laki-laki di LPKA
Angga Dipa Nagara & M. Ridwan Rifa'i (2020)	Art therapy visual (melukis, menggambar, clay)	Efektif menurunkan kecemasan pada GAD dan kecemasan sosial	10–12 sesi	Pasien GAD dan kecemasan sosial (Systematic Review RCT)
Gusti Ayu Nyoman Triana Dewi dan Tatik Meiyutariningsih (2021)	Menggambar sebagai media katarsis emosi	Menurunkan kecemasan akademik remaja	9 hari (3 jam/hari)	1 remaja perempuan usia 14 tahun
Shinta Natalia Adriani dan Monty P. Satiadarma (2011)	Menggambar menggunakan berbagai media seni	Efektif menurunkan kecemasan pada remaja penderita leukemia	22–24 sesi (1–2 jam/sesi)	5 remaja penderita leukemia di RS Kanker Dharmais
Fahmi Ramadhan Purba dan Nurhayani (2025)	Menggambar, melukis, dan media ekspresi diri	Menurunkan kecemasan sosial secara signifikan	3 sesi	30 mahasiswa tingkat akhir UIN Sumatera Utara
Bryan Tjugito, Monty P. Satiadarma, Untung Subroto (2021)	Art therapy daring (gambar, cat akrilik, krayon)	Menurunkan kecemasan secara signifikan	6 sesi selama 1,5 bulan	Mahasiswa usia 18–25 tahun, melalui Zoom
Tiara Dewi Tualeka, Faridah Ainur Rohmah (2022)	Melukis emosi, brain dump, dan poster afirmasi	Menurunkan kecemasan secara signifikan	5 sesi	Remaja putri di panti asuhan Yogyakarta
Adriani, S. N. & Satiadarma, M. P. (2011)	Teknik menggambar	Menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan	22–24 sesi	5 remaja penderita leukemia di RS Kanker Dharmais
Yona Mita Soma, Yeni Karneli (2020)	Teknik menggambar	Membantu mengekspresikan perasaan dan	Tidak disebutkan	Korban cyberbullying (studi literatur)

Identitas Naskah	Pendekatan Art Therapy	Efektivitas dalam Mengurangi Kecemasan	Durasi dan Frekuensi Intervensi	Populasi dan Setting Penelitian
Bryan Tjugito, Monty P. Satiadarma, Untung Subroto (2021)	Free drawing dan art therapy berdasarkan Ganim (1999)	mengurangi kecemasan sosial Menurunkan skor kecemasan pre-test dan post-test	5 sesi (1–3 jam/sesi)	6 mahasiswa usia 18–25 tahun, secara daring
Eska Riyanti, Pudjiati, Eyet Hidayat, Prayetni, Nurdahlia (2023)	Menggambar dan mewarnai	Menurunkan tingkat kecemasan lansia	6 minggu	30 lansia di Kelurahan Penggilingan, Jakarta Timur
Nunuk Nur Shokiyah, Syamsiar (2021)	Menggambar dan membuat hiasan buah	Mengurangi kecemasan lansia selama pandemi Covid-19	7 sesi	Lansia di Posyandu Lansia Bahagia Abadi X
Cahyani, Y. F., et al. (2024)	Tie-dye art therapy	Meningkatkan kualitas hidup dan menurunkan gejala psikologis	5 tahap (4×12 jam)	Pasien laki-laki usia 48 tahun di RS Jiwa Tampan
Anas, S. H., et al. (2024)	Dance therapy dan art therapy	Membantu menyalurkan emosi dan mengurangi kecemasan	Pre-test dan post-test	Anak-anak dan remaja di YKAKI Semarang

Penelitian yang dilakukan oleh Widya Hiltraut Padan, M. Yang Roswita, dan Lita Widyo Hastuti (2013) berjudul "Art Therapy untuk Mengurangi Kecemasan pada Anak yang Baru Memasuki Panti Asuhan." Dalam penelitian ini, digunakan metode desain One Group Pretest-Posttest Design, dengan subjek terdiri dari dua anak laki-laki berusia 12 tahun yang baru tinggal di panti asuhan selama satu bulan dan mengalami kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan skor kecemasan, meskipun tidak signifikan. Perubahan yang lebih jelas terlihat pada subskala kecemasan tertentu, seperti kecemasan akibat perpisahan (*separation anxiety*) dan fobia sosial (*social phobia*). Melalui art therapy, anak-anak dapat mengekspresikan perasaan terpendam mereka melalui karya seni yang mereka ciptakan. Selain itu, art therapy ini juga membawa perubahan positif dalam cara pandang mereka terhadap panti asuhan, di mana mereka mulai menyadari manfaat yang bisa diperoleh dari lingkungan tersebut. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa art therapy memiliki potensi untuk membantu anak-anak dalam mengatasi kecemasan, meskipun keefektifannya masih perlu ditingkatkan.

Penelitian yang dilakukan oleh Yohanes Wijaya (2022) berjudul "Penanganan Kecemasan pada Remaja Menggunakan Intervensi Art Therapy" bertujuan untuk menguji efektivitas art therapy dalam mengurangi kecemasan di kalangan remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA). Para remaja di lembaga ini sering kali mengalami kecemasan akibat stigma sosial dan ketidakpastian dalam penerimaan Masyarakat.

Penelitian ini mengadopsi desain quasi-experimental dan melibatkan tujuh partisipan, semuanya merupakan remaja laki-laki. Dalam proses pengumpulan data, digunakan berbagai alat ukur termasuk observasi individu dan kelompok, wawancara, serta tes grafis DAP. Hasil yang diperoleh menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah pelaksanaan tes grafis DAP, wawancara, dan observasi. Selain itu, penelitian ini juga mencatat perubahan positif dalam beberapa indikator, seperti berkurangnya perilaku cemas dan meningkatnya keterlibatan sosial di dalam kelompok terapi. Dalam konteks yang lebih luas, penelitian yang dilakukan oleh Angga Dipa Nagara dan M. Ridwan Rifa'i (2020) dengan judul "Efektivitas Art Therapy untuk Pasien dengan *General Anxiety Disorder (GAD)*" menjelaskan bahwa gangguan kecemasan memengaruhi sekitar 29% populasi, yang berdampak pada penurunan kualitas hidup serta fungsi psikososial. Banyak individu yang tidak merespons terapi konvensional seperti Cognitive Behavioral Therapy, atau enggan mengonsumsi obat-obatan.

Penelitian ini menerapkan metode tinjauan sistematis (*systematic review*) dengan menganalisis artikel-artikel yang memenuhi kriteria tertentu, termasuk publikasi yang dirilis antara tahun 2010 hingga 2020. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi seni (*art therapy*) efektif dalam mengurangi kecemasan. Partisipan yang

mengikuti terapi seni selama 10 hingga 12 sesi mengalami penurunan kecemasan yang signifikan serta peningkatan kualitas hidup. Salah satu penelitian yang relevan dilakukan oleh Gusti Ayu Nyoman Triana Dewi dan Tatik Meiyutaringsih (2021) dengan judul "*Art Therapy* Sebagai Katarsis untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik pada Remaja". Penelitian ini mengungkap bahwa remaja sering mengalami kecemasan dalam konteks akademik, yang berdampak pada konsentrasi belajar mereka. Terapi seni digunakan sebagai metode katarsis untuk membantu remaja mengekspresikan emosi mereka. Selain itu, penelitian ini juga membahas pentingnya psikoedukasi untuk keluarga, agar orang tua dapat memahami kondisi anak dan memberikan dukungan yang positif. Hasilnya menunjukkan bahwa terapi seni dapat membantu klien mengekspresikan perasaan yang terpendam, sehingga kecemasan mereka berkurang, sementara psikoedukasi keluarga berperan penting dalam membantu orang tua untuk memahami dan mendukung anak-anak mereka dengan lebih baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Shinta Natalia Adriani dan Monty P. Satiadarma (2011) berjudul "*Efektivitas Art Therapy* dalam Mengurangi Kecemasan pada Remaja Pasien Leukimia" bertujuan untuk mengukur sejauh mana *art therapy* dapat mengurangi kecemasan pada remaja yang menderita leukemia. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik purposive sampling, yaitu memilih subjek yang dianggap paling relevan dengan fokus penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *art therapy* efektif membantu pasien mengekspresikan emosi yang sulit diungkapkan. Kegiatan menggambar menciptakan hubungan terapeutik yang aman bagi pasien. Keefektifan *art therapy* terlihat dari penurunan tingkat kecemasan yang dialami pasien dan peningkatan sikap positif. Tak kalah penting, dukungan dari keluarga dan lingkungan juga berperan signifikan dalam mendukung efektivitas *art therapy* ini.

Penelitian yang dilakukan oleh Shinta Natalia Adriani dan Monty P. Satiadarma (2011) berjudul "*Efektivitas Art Therapy* dalam Mengurangi Kecemasan pada Remaja Pasien Leukimia" bertujuan untuk mengukur sejauh mana *art therapy* dapat mengurangi kecemasan pada remaja yang menderita leukemia. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik purposive sampling, yaitu memilih subjek yang dianggap paling relevan dengan fokus penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *art therapy* efektif membantu pasien mengekspresikan emosi yang sulit diungkapkan. Kegiatan menggambar menciptakan hubungan terapeutik yang aman bagi pasien. Keefektifan *art therapy* terlihat dari penurunan tingkat kecemasan yang dialami pasien dan peningkatan sikap positif. Tak kalah penting, dukungan dari keluarga dan lingkungan juga berperan signifikan dalam mendukung efektivitas *art therapy* ini.

Penelitian yang dilakukan oleh Riyanti, Pudjiati, Hidayat, Prayetni, dan Nurdahlia (2023) berjudul "*Terapi Seni (Mewarnai dan Menggambar) Membantu Lansia Mengatasi Kecemasan*" bertujuan untuk mengkaji dampak terapi mewarnai terhadap tingkat kecemasan pada lansia. Dalam penelitian ini, 30 orang menjadi sampel yang dipilih melalui teknik purposive sampling dengan menggunakan metode deskriptif analitik dan pendekatan kuasi eksperimen. Untuk menganalisis data, digunakan uji univariat dan bivariat, termasuk paired t-test, untuk menilai pengaruh intervensi terapi seni (mewarnai dan menggambar) terhadap tingkat kecemasan lansia. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan pada rata-rata skor kecemasan lansia sebelum dan sesudah intervensi, dengan nilai p sebesar 0,003 dan selisih penurunan rata-rata skor mencapai 5,03. Selain itu, terdapat penurunan dalam kategori kecemasan tingkat sedang dan berat antara sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, hasil penelitian ini membuktikan bahwa terapi mewarnai dan menggambar efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia.

Penelitian yang dilakukan oleh Shokiyah dan Syamsiar (2021) dengan judul "*Terapi Seni untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan pada Lansia Akibat Pandemi Covid-19*" bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas terapi seni dalam meredakan kecemasan. Dalam penelitian ini, terapi seni dilaksanakan melalui kegiatan menggambar dan menciptakan kreasi dari buah, dengan media yang disesuaikan berdasarkan pilihan masing-masing peserta. Pendekatan yang digunakan adalah analisis kualitatif, yang termasuk metode *Self Report* melalui wawancara dan pengukuran tingkat kecemasan menggunakan instrumen TMAS (*Taylor Manifest Anxiety Scale*) yang dikembangkan oleh Taylor. Pengukuran dilakukan dalam tiga tahap: pretest, posttest, dan follow-up. Selain itu, penelitian ini juga melibatkan metode Rating By Others dan Observasi untuk validasi data (Re-checking). Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya perubahan yang signifikan pada tingkat kecemasan peserta sebelum dan setelah intervensi. Bukti yang diperoleh dari empat peserta menunjukkan penurunan dalam total nilai kecemasan mereka. Dengan demikian, terapi seni terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan pada lansia yang terdampak oleh pandemi Covid-19.

Penelitian yang dilakukan oleh Cahyani, Aprilla, dan Simatupan (2024) berjudul "*Pemberian Terapi Seni Tie-Dye terhadap Kualitas Hidup pada Pasien Halusinasi di Ruang Mandau Rumah Sakit Jiwa Tampan*" bertujuan untuk mengatasi masalah halusinasi yang dialami oleh Tn. A. Penelitian ini berlangsung selama empat hari dengan pendekatan studi kasus. Diawali dengan pengkajian, Tn. A didiagnosis mengalami gangguan persepsi sensori, sehingga dilakukan intervensi melalui terapi seni tie-dye. Pada tahap implementasi dan

evaluasi, ternyata metode ini terbukti efektif dalam menghadapi kemunculan halusinasi kembali. Hasil akhir penelitian menunjukkan bahwa penerapan terapi seni tie-dye memberikan dampak positif terhadap peningkatan kualitas hidup dan pengurangan frekuensi halusinasi.

Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Anas, Nurfadilah, Rufaeda, dan Azizah (2024) berjudul "Intervensi Art Therapy dan Dance Therapy dalam Mengurangi Kecemasan dan Mengelola Perubahan Emosi pada Anak Penyintas Kanker Selama Masa Pengobatan" bertujuan untuk mengurangi kecemasan serta membantu anak-anak dan remaja dalam mengelola perubahan emosi yang mereka alami. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Participatory Action Research (PAR). Peserta terdiri dari anak-anak dan remaja yang menerima pre-test dan post-test untuk menilai keadaan psikologis mereka sebelum dan setelah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dari pre-test ke post-test, dan temuan ini diperkuat oleh umpan balik positif dari peserta remaja di YKAKI setelah menerima intervensi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa art therapy dan dance therapy efektif dalam mengurangi kecemasan serta dapat dijadikan alternatif untuk membantu mengelola perubahan emosi pada anak penyintas kanker.

## Simpulan

Berdasarkan berbagai penelitian yang telah dilakukan, art therapy menunjukkan potensi yang signifikan dalam mengurangi kecemasan pada berbagai kelompok populasi, mulai dari anak-anak, remaja, mahasiswa, hingga lansia. Art therapy terbukti membantu individu mengekspresikan emosi yang sulit diungkapkan secara verbal, sebagaimana ditunjukkan oleh penelitian pada anak-anak panti asuhan, remaja di LPKA, serta pasien leukemia yang mengalami perubahan positif pada aspek spesifik seperti *separation anxiety* dan keterlibatan sosial. Pada individu dengan *Generalized Anxiety Disorder* (GAD), art therapy menjadi alternatif efektif bagi mereka yang kurang merespons terapi konvensional, dengan penurunan kecemasan yang signifikan setelah 10–12 sesi. Dalam konteks pandemi, metode ini juga berhasil digunakan sebagai katarsis untuk mengatasi kecemasan akademik pada remaja dan mahasiswa, serta membantu lansia menjaga kesehatan mental melalui aktivitas seperti mewarnai dan menggambar. Lebih jauh, variasi kreatif seperti terapi *tie-dye* dan kombinasi *art therapy* dengan *dance therapy* turut membuktikan luasnya manfaat terapeutik seni, termasuk bagi anak penyintas kanker. Meski demikian, efektivitas art therapy tetap bergantung pada faktor-faktor seperti metode intervensi, jumlah sesi, karakteristik individu, serta dukungan lingkungan sekitar

## Referensi

- Adriani, S. N., & Satiadarma, M. (2011). Efektivitas art therapy dalam mengurangi kecemasan pada remaja pasien leukemia. *Indonesian Journal of Cancer*, 5(1). <https://doi.org/10.33371/ijoc.v5i1.104>
- Annisa, M. D. (2018). Hubungan antara konsep diri dengan kecemasan umum pada remaja awal. *Jurnal Psikologi*, 10(2). <https://doi.org/10.35760/psi.2017.v10i2.1778>
- Ardiansyah, M. H., Ramadhani, S., & Sukarnen, S. (2021, February). konsep art therapy pada Rancangan Rumah sakit khusus Onkologi sebagai Metode Penyembuhan Pasien Kanker. In *Prosiding Seminar Teknologi Perencanaan, Perancangan, Lingkungan dan Infrastruktur* (pp. 249-253).
- Arianti, M. (2023). *Haritaatman Center: Mental Health Rehabilitation Center Dengan Pendekatan Art-Therapy* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Bolwerk, A., Mack-Andrick, J., Lang, F. R., Dörfler, A., & Maihöfner, C. (2018). How art changes your brain: Differential effects of visual art production and cognitive art evaluation on functional brain connectivity. *NeuroImage*, 155, 363-373. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2017.11.017>
- Cahyani, Y. F., Aprilla, N., & Simatupang, T. (2024). Pemberian Terapi Seni Tie-Dye terhadap Kualitas Hidup pada Pasien Halusinasi di Ruang Mandau di Rumah Sakit Jiwa Tampan. *Jurnal Pahlawan Kesehatan*, 1(4), 307-314. <https://doi.org/10.70437/jpk.v1i4.829>
- Dewi, G. A. N. T., & Meiyutariningsih, T. (2021). Efektivitas Art Therapy Sebagai Katarsis untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik pada Remaja. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 6(10), 5006-5015. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v6i10.4263>
- El Hafiz, S., & Himawan, K. K. (2020). Tantangan melakukan kajian literatur psikologi di Indonesia: Masalah mendasar dan solusinya. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 8, 6–17. <https://doi.org/10.24854/jpu125>
- Furyanti, E., & Sukaesti, D. (2018). Art Therapy Melukis Bebas Terhadap Kemampuan Pasien Mengontrol Halusinasi. *Jurnal Kesehatan Universitas Esa Unggul*, 3(6), 1-10.
- Haeyen, S., van Hooren, S., van der Veld, W. M., & Hutschemaekers, G. (2021). Promoting mental health versus reducing mental illness with art therapy: A mixed-methods evaluation. *Arts in Psychotherapy*, 72, 101716. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101716>

- Hamidah, W., & Falah, AM (2023). Analisis Indikator Keberhasilan Proses Terapi Seni Sebagai Alternatif Metode Penyembuhan Kesehatan Mental. *ATRAT: Jurnal Seni Rupa*, 11 (2), 194-204.
- Hidayati, FU, & Ahyani, LN (2023). Pengaruh Visual Art Therapy dalam Menurunkan Post Traumatic Stress Disorder pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 8 (1), 99-111.
- Huet, V., & Springs, F. (2021). Art therapy and adolescent mental health: An integrative review. *Arts in Psychotherapy*, 73, 101747. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2021.101747>
- Jannah, L. R., & Harun, B. (2022). Dampak Pandemi Coronavirus Disease Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 108-113
- Kim, H. E., Kim, S., & Kim, E. J. (2021). The effects of art therapy on emotional regulation and mental health: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 744713. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.744713>
- Malchiodi, C. A. (2020). *Handbook of art therapy*. Guilford Publications.
- Nagara, A. D., & Rifa'i, M. R. (2020). Efektivitas Art Therapy Untuk Pasien dengan General Anxiety Disorder (GAD). *Jurnal Medika Cendikia*, 7(02), 101-107. <https://doi.org/10.33482/medika.v7i02.150>
- Nurfadilah, R. I., Anas, S. H., Rufaeda, J. J., & Azizah, I. N. (2024). Intervensi Art Therapy dan Dance Therapy dalam Mengurangi Kecemasan dan Mengelola Perubahan Emosi pada Anak Penyintas Kanker Selama Masa Pengobatan. *DIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(5), 296-307. <https://doi.org/10.57101/dimasjurnal.v2i5.280>
- Padan, W. H., Roswita, M. Y., & Hastuti, L. W. (2013). Art Therapy untuk mengurangi kecemasan pada anak yang baru memasuki panti asuhan. *PREDIKSI*, 2(1), 50.
- Putriani, L. (2021). Konselor Dalam Bimbingan Dan Konseling Kelompok Dengan Expressive Arts Therapy. *Counseling AS SYAMIL: Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 29-37
- Riyanti, E., Pudjiati, P., Hidayat, E., Prayetni, P., & Nurdahlia, N. (2023). Terapi Seni (Mewarnai dan Menggambar) membantu lansia mengatasi kecemasan. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 252-260. <https://doi.org/10.32668/jkep.v8i2.1349>
- Shokiyah, N. N., & Syamsiar, S. (2021). Terapi Seni Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Pada Lansia Akibat Pandemi Covid-19. *Acintya*, 13(2), 165-177. <https://doi.org/10.33153/acy.v13i2.4145>
- Tjugito, B., Satiadarma, M. P., & Subroto, U. (2021). Penerapan art therapy untuk mengurangi kecemasan mahasiswa usia emerging adulthood pada masa pandemi. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 5(2), 409. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v5i2.11354.2021>
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2021). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 23, 101449. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2021.101449>
- Wijaya, Y. (2022). Penanganan Kecemasan pada Remaja Menggunakan Intervensi Art Therapy: Anxiety Treatment in Adolescence Using Art Therapy Interventions. *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*, 1(01), 21-28.