



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>



Dinamika *art therapy* sebagai media katarsis kecemasan pada remaja di era digital

Wanda Rahmadany^{1*}, Sandra Azzuhra¹, Nikmarijal Nikmarijal²

¹Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

²Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Sidik Bangka Belitung, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Jul 13th, 2024

Revised Aug 25th, 2024

Accepted Oct 22th, 2024

Keywords:

Art therapy

Katarsis

Kecemasan remaja

Era digital

ABSTRACT

Penelitian ini mengeksplorasi dinamika *art therapy* sebagai media katarsis kecemasan remaja di era digital. Krisis KES-T (Kecemasan, Emosi, Stres, Trauma) pada remaja sering kali terhambat oleh keterbatasan artikulasi verbal atau *alexithymia*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis mengenai dinamika *art therapy* sebagai media katarsis kecemasan pada remaja di era digital. Penelitian dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus mendalam, penelitian ini membedah mekanisme intervensi seni non-linguistik. Temuan empiris menunjukkan efektivitas signifikan dengan penurunan skor UCLA PTSD rata-rata sebesar 20,8 poin dibandingkan kelompok kontrol. Secara neurobiologis, aktivitas kreatif ini terbukti menurunkan kadar kortisol ($P < 0.05$) dan menstabilkan sistem saraf otonom. Simpulannya, *art therapy* merupakan teknologi penyembuhan holistik yang efektif merekonstruksi kesejahteraan mental melalui integrasi narasi diri dan pemberian jarak estetika yang aman.

© 2024 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:

Wanda Rahmadany,

Universitas Negeri Padang

Email: wanda56@gmail.com

Pendahuluan

Realitas kehidupan remaja di era kontemporer kini terfragmentasi dalam ruang-ruang digital yang meski menawarkan konektivitas tanpa batas, sering kali justru menjadi episentrum krisis kesehatan mental yang sangat kompleks. Gejala KES-T (Kecemasan, Emosi, Stres, dan Trauma) bukan lagi sekedar anomali psikologis situasional, melainkan telah bertransformasi menjadi fenomena sistemik yang menghantui populasi remaja secara global (Schouten et al., 2015). Laporan *World Health Organization* (WHO) dan data dari *The Lancet Child & Adolescent Health* mengonfirmasi adanya eskalasi gangguan kecemasan yang berkorelasi linear dengan intensitas penggunaan platform digital (World Health Organization, 2021; Suhardja, G., 2022; Putri, Y. E., et al, 2024). Remaja dipaksa bernegosiasi dengan standar validasi sosial yang terkurasi sempurna yang pada tingkat fundamental memicu distorsi citra diri dan kecemasan eksistensial (Ifdil, I., et al, 2021). Krisis ini menciptakan beban psikis yang berat, dimana kecemasan tidak hanya termanifestasi dalam perilaku tetapi juga mengendap dalam struktur kognitif mereka, menciptakan kelelahan mental yang sulit diurai oleh intervensi sederhana (Conte et al., 2025).

Paradigma penanganan kesehatan mental tradisional seperti intervensi farmakologis atau *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) meski memiliki efikasi yang teruji secara klinis seringkali menemui jalan buntu saat berhadapan dengan rigiditas psikologis remaja. Ketergantungan yang kuat pada kemampuan artikulasi verbal

dalam terapi wicara konvensional menjadi kendala utama, Mengingat banya remaja yang mengalami KES-T justru terjebak dalam kondiai alexithymia yakni ketidakmampuan untuk mengenali dan membahasakan gejala emosi mereka secara logis. Dalam Konteks ini, tuntutan untuk menceritakan beban pikiran seringkali justru memicu mekanisme pertahanan diri (*defense mechanism*) yang semakin mempertebal isolasi emosional subjek. Kegagalan pendekatan verbal dalam menyentuh lapisan trauma terdalam inilah yang menuntut adanya sebuah terobosan intervensi yang lebih bersifat intuitif dan ekspresif.

Art Therapy hadir sebagai antithesis terhadap kebuntuan verbal tersebut Dimana menawarkan sebuah medium komunikasi non-linguistik yang mampu menjangkau wilayah bawah sadar (Delucia & Linsner, 2025). Pemilihan intervensi ini didasarkan pada ketentuannya dalam memfasilitasi proses katarsis melalui simbolisme visual dimana giresan warna dan bentuk menjadi representasi dari kecemasan yang tidak terkatakan. Secara neurobiologis sebagaimana diungkapkan oleh (Stuckey & Nobel, 2010) keterlibatan dalam proses kreatif mampu mereduksi aktivitas amigdala dan menurunkan kadar kortisol secara signifikan sehingga menciptakan ruang relaksasi yang esensial bagi pemulihan sistem saraf yang terdisrupsi oleh stres kronis. Keunggulan utama *art therapy* terletak pada kemampuannya memberikan jarak psikologis yang aman; remaja tidak lagi dipaksa menghadapi traumanya secara konfrontatif melainkan mengeksternalisasikannya ke dalam sebuah karya yang dapat diberserahi dan dimaknai ulang secara bertahap,

Integritas terapeutik dari *Art Therapy* diperkuat oleh pemikiran (Malchiodi, 2020), yang menekankan bahwa ekspresi artistik adalah instrumen rekonsiliasi emosional yang mampu mengintegrasikan kembali kepingan pengalaman traumatik menjadi sebuah narasi diri yang utuh. Dalam ekosistem digital yang serba instan dan dangkal, proses pembuatan seni menuntut kehadiran penuh atau *mindfulness* yang bertindak sebagai penyeimbang psikis bagi remaja. Dukungan empiris dari studi (Regev & Cohen-yatziv, 2018) dalam *Frontiers in Psychology* menunjukkan bahwa intervensi seni berbasis katarsis secara konsisten memberikan dampak positif pada reduksi skor kecemasan klinis, sekaligus meningkatkan efikasi diri subjek dalam mengelola gejala emosinya. Hal ini membuktikan bahwa seni bukan sekadar aktivitas rekreatif, melainkan sebuah teknologi penyembuhan yang sangat relevan dengan kebutuhan psikologis manusia di era modern (Huss, 2015).

Mengingat kedalaman dan subjektivitas dari pengalaman kecemasan tersebut, penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif dengan desain Studi Kasus Mendalam sebagai landasan epistemologisnya. Pendekatan ini dipilih karena keyakinan bahwa fenomena KES-T pada remaja tidak dapat disederhanakan menjadi variabel angka atau generalisasi statistik semata. Setiap individu membawa narasi unik tentang penderitaan dan proses penyembuhannya yang hanya bisa dipahami melalui observasi mikroskopis terhadap dinamika psikis mereka selama proses terapi. Dengan membedah setiap tahap katarsis, menganalisis evolusi simbol visual yang dihasilkan, serta menangkap nuansa perubahan perilaku subjek, penelitian ini bertujuan untuk mengungkap mekanisme internal bagaimana *Art Therapy* merekonstruksi kesejahteraan mental remaja. Studi kasus mendalam ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai bagaimana sebuah proses kreatif dapat menjadi kekuatan transformatif di tengah tekanan dunia digital yang semakin mengalienasi.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode *narrative review* untuk mengkaji secara mendalam dinamika art therapy sebagai media katarsis kecemasan pada remaja di era digital. Narrative review dipilih karena memungkinkan peneliti mengintegrasikan berbagai temuan empiris, konsep teoretis, dan hasil penelitian terdahulu secara komprehensif guna memperoleh pemahaman yang utuh mengenai mekanisme kerja *art therapy* dalam mereduksi kecemasan remaja. Sumber data diperoleh dari artikel ilmiah, buku, laporan penelitian, dan publikasi akademik yang relevan dengan topik art therapy, kesehatan mental remaja, kecemasan, trauma, serta dampak era digital terhadap kesejahteraan psikologis. Literatur yang digunakan dipilih berdasarkan relevansi tema, kredibilitas sumber, dan keterbaruan publikasi. Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara deskriptif dan tematik melalui proses identifikasi, sintesis, serta interpretasi temuan-temuan utama untuk menghasilkan pemahaman konseptual mengenai efektivitas *art therapy* sebagai pendekatan terapeutik dalam mendukung kesehatan mental remaja.

Hasil dan Pembahasan

Definisi dan Mekanisme *Art Therapy*

Secara metodis, art therapy didefinisikan sebagai penggunaan terencana dari berbagai media seni seperti menggambar, melukis, kolase, dan memotong untuk memfasilitasi proses perubahan, pengembangan, dan penerimaan diri dalam konteks pengobatan masalah psikososial serta gangguan mental (Psikososial et al., 2024). Pendekatan ini membedakan dirinya dari terapi lain melalui karakter eksistensial dan non-verbalnya, di mana

proses pengerjaan dan hasil karya seni menjadi instrumen utama untuk membentuk serta mengekspresikan perasaan dan memori yang kompleks. Bagi populasi yang mengalami trauma atau kecemasan berat, art therapy menawarkan keunggulan karena tidak bergantung sepenuhnya pada akses verbal terhadap materi trauma, yang sering kali sulit dijangkau atau berada di luar kapasitas kognitif subjek (Atr-bc et al., 2007). Melalui modalitas metaforik seperti menggambar, remaja dapat memanifestasikan gejala mereka secara aman, melampaui hambatan komunikasi yang biasanya ditemui dalam talk therapy konvensional (Suhardja, 2022).

Landasan Konseptual: *Art Therapy* Sebagai Intervensi Eksperiensial

Art therapy merupakan salah satu bentuk terapi kreatif yang menggunakan media seni secara metodis seperti menggambar, melukis, kolase, dan memotong untuk membentuk serta mengekspresikan perasaan, pikiran, dan memori (Fauziyyah et al., 2020). Karakteristik utama yang membedakan art therapy dari psikoterapi konvensional adalah sifatnya yang sangat eksperiensial dan non-verbal (Visual, 2025). Hal ini menjadikannya instrumen yang sangat efektif bagi individu yang memiliki memori verbal buruk atau memori traumatik yang bersifat "tanpa kata" (*wordless*). Melalui penggunaan bahan seni yang taktil, subjek diajak untuk masuk ke dalam proses perubahan, pengembangan, dan penerimaan diri secara lebih intuitif. Di tengah "era kecemasan" kontemporer, art therapy muncul sebagai respons profesional terhadap kebutuhan klien yang hidup dalam budaya techno-digital yang serba cepat dan sering kali mengalienasi.

Dinamika Neurobiologis dan Psikologis dalam Katarsis

Pembahasan mendalam mengenai dinamika art therapy sebagai media katarsis bagi kecemasan remaja di era digital menuntut sebuah tinjauan yang melampaui sekadar perubahan perilaku permukaan, melainkan harus menyentuh mekanisme neurobiologis dan psikologis yang mendasarinya. Di tengah kompleksitas era digital yang sering kali memicu kondisi KES-T (Kecemasan, Emosi, Stres, dan Trauma), remaja sering kali terperangkap dalam ingatan yang bersifat sensorimotor dan non-verbal, di mana bahasa kognitif gagal untuk mengekspresikan kedalaman rasa sakit atau kecemasan yang dialami. Karakteristik utama dari kecemasan di era ini adalah sifatnya yang "tanpa kata" (*wordless*), sehingga intervensi yang hanya mengandalkan komunikasi verbal sering kali menemui jalan buntu karena keterbatasan kapasitas remaja untuk mengartikulasikan trauma mereka secara logis (Zulaikhah, S., Tittandi, N. A., Arifuddin, A., Novitasari, Z., Rosyidah, M. U., Kusumaningrum, S. A., ... & Firdausih, 2026). Dalam konteks inilah, dinamika art therapy menawarkan jembatan ekspresif yang memungkinkan subjek untuk melampaui batasan linguistik tersebut melalui penggunaan medium seni sebagai sarana komunikasi utama.

Secara kritis, dinamika katarsis dalam penelitian (Atr-bc et al., 2007) dapat ditelusuri melalui protokol intervensi yang terstruktur, seperti *Trauma-Focused Art Therapy* (TF-ART). Protokol ini tidak sekadar mengajak remaja untuk menggambar secara bebas, melainkan menuntut keterlibatan emosional yang mendalam melalui pembuatan buku "cerita hidup" (*life story book*) yang mengintegrasikan berbagai fragmen pengalaman subjek. Melalui setidaknya 13 direktif gambar yang disusun secara sistematis, remaja diberikan kesempatan untuk mengonstruksi ulang narasi diri mereka yang hancur akibat tekanan dunia digital maupun trauma fisik dan sosial (Visnola, 2010). Penggunaan buku sebagai medium fisik memberikan simbolisasi yang sangat kuat; remaja belajar bahwa kecemasan mereka bukanlah kekuatan abstrak yang tidak terkendali, melainkan sesuatu yang dapat "dijilid", diamati, dan dikelola dalam sebuah wadah yang aman. Proses ini menciptakan apa yang disebut sebagai jarak estetika (*aesthetic distance*), di mana subjek dapat mengamati emosi negatifnya dari kejauhan tanpa merasa terancam secara langsung oleh emosi tersebut (Ben-Tzur & Feniger-Schaal, 2025).

Validasi Empiris: Penurunan Skor Kecemasan Klinis

Kekuatan transformatif dari katarsis visual ini tervalidasi secara empiris melalui penurunan skor kecemasan yang signifikan pada populasi remaja. Berdasarkan data dari studi kasus yang menggunakan *UCLA PTSD Reaction Index*, remaja yang menjalani intervensi seni terfokus mengalami penurunan keparahan gejala rata-rata sebesar 20,8 poin, berbanding terbalik dengan kelompok kontrol yang hanya mengalami penurunan minimal sebesar 2,5 poin (Atr-bc et al., 2007). Penurunan ini tidak hanya bersifat psikologis tetapi juga mencakup reduksi pada perilaku waspada berlebih (*hyper-arousal*) dan penghindaran (*avoidance*), dua indikator utama dari kecemasan kronis di era digital. Hasil ini menegaskan bahwa dinamika katarsis melalui seni mampu menembus lapisan pertahanan diri remaja yang sering kali resisten terhadap intervensi konvensional, sekaligus memfasilitasi integrasi emosional yang lebih sehat.

Analisis Fisiologis: Regulasi Kortisol dan Homeostasis

Lebih lanjut, dinamika penyembuhan ini didukung oleh bukti fisiologis yang sangat konkret terkait regulasi sistem saraf otonom. Aktivitas kreatif dalam art therapy terbukti mampu menurunkan kadar hormon kortisol secara signifikan pada subjek yang mengalami stres dan kecemasan tinggi ($P < 0.05$) (Visnola, 2010). Penurunan kadar kortisol ini merupakan indikator biologis bahwa proses katarsis dalam seni mampu menenangkan pusat rasa takut di otak dan membawa tubuh kembali ke kondisi keseimbangan atau homeostasis (Studi & Ushuluddin, 2024). Fenomena ini sangat krusial bagi remaja di era digital yang sistem sarafnya sering

kali berada dalam kondisi "siaga" akibat distraksi visual yang cepat dan tekanan media sosial yang konstan. Dengan menurunnya aktivitas hormon stres, remaja mendapatkan kembali kemampuan untuk melakukan regulasi diri, yang pada akhirnya berdampak pada perbaikan kualitas hidup lainnya seperti peningkatan pola tidur, penurunan gejala somatik, dan stabilisasi ritme jantung (Uce et al., 2025).

Stabilisasi Perilaku dan Ruang Aman (*Safe Space*)

Integrasi antara proses artistik dan stabilisasi perilaku juga menjadi temuan penting dalam pembahasan ini. Sering kali terdapat kekhawatiran di kalangan klinisi bahwa mengeksplorasi memori kecemasan atau trauma secara langsung dapat menyebabkan ketidakstabilan perilaku pada remaja (Wandansari, 2024). Namun, data menunjukkan bahwa intervensi seni yang terfokus pada trauma tidak memicu peningkatan masalah perilaku di lingkungan perawatan; sebaliknya, terdapat tren penurunan penggunaan tindakan pengasingan (*seclusion*) dan krisis perilaku pada subjek yang terlibat dalam terapi seni (Atr-bc et al., 2007). Hal ini membuktikan bahwa art therapy bertindak sebagai wadah atau container yang aman bagi emosi yang meluap, memungkinkan remaja untuk "melepaskan" beban psikis mereka tanpa harus melakukan tindakan destruktif terhadap diri sendiri maupun lingkungan. Dinamika ini menunjukkan bahwa seni memberikan struktur yang diperlukan oleh remaja untuk memproses ketakutan mereka secara aman dan terkendali.

Art Therapy sebagai Antitesis Disrupsi Digital

Dalam menanggapi tantangan era digital, art therapy berfungsi sebagai antitesis terhadap alienasi diri yang sering dialami remaja di dunia maya. Budaya teko-digital yang serba instan sering kali membuat remaja kehilangan kontak dengan pengalaman sensorik dan fisik yang autentik. Melalui aktivitas taktil seperti menggambar, melukis, atau membentuk kolase, remaja ditarik kembali ke dalam realitas fisik yang nyata, menuntut kehadiran penuh (*mindfulness*) yang bertentangan dengan sifat distraksi layar. Dinamika ini membantu memperkuat konsep diri (*self-conception*) dan efikasi diri subjek, di mana mereka mulai merasa lebih percaya diri, puas, dan mampu berkonsentrasi kembali (Shukla et al., 2022). Penguatan kapasitas internal ini sangat penting agar remaja tidak mudah terombang-ambing oleh arus validasi sosial di internet yang sering menjadi akar dari kecemasan mereka.

Secara metodologis, penggunaan studi kasus mendalam memungkinkan peneliti untuk melihat bahwa setiap sesi dalam art therapy memiliki peranan spesifik dalam membangun kembali rasa aman subjek. Protokol yang mengeksplorasi perbedaan antara situasi aman dan berbahaya, misalnya, sangat relevan untuk membantu remaja mengidentifikasi pemicu kecemasan mereka di dunia nyata maupun siber. Dengan menggunakan imaji visual sebagai basis untuk memverbalisasikan pengalaman traumatik, remaja dapat menurunkan tingkat ancaman yang mereka rasakan saat harus berbagi cerita tentang penderitaan mereka. Dinamika ini membuktikan bahwa seni bukan sekadar alat ekspresi, melainkan instrumen kognitif yang membantu remaja mengorganisir kembali pengalaman hidup mereka yang kacau menjadi sesuatu yang bermakna.

Hal ini menunjukkan bahwa art therapy adalah media katarsis yang sangat efektif dan komprehensif bagi remaja di era digital. Keberhasilannya tidak hanya diukur dari hilangnya gejala kecemasan, tetapi juga dari kembalinya integrasi antara pikiran, tubuh, dan emosi subjek. Dengan memadukan ekspresi non-verbal, regulasi neurobiologis melalui penurunan kortisol, dan penguatan narasi diri, art therapy memberikan solusi yang menjawab tantangan unik kesehatan mental di abad ke-21. Pembahasan ini menegaskan pentingnya menyediakan ruang kreatif bagi remaja sebagai bagian dari intervensi kesehatan mental yang holistik, guna memulihkan integritas psikis mereka dari tekanan dunia digital yang semakin kompleks dan mengalienasi.

Simpulan

Penelitian ini secara komprehensif memberikan simpulan bahwa pendekatan art therapy, khususnya melalui protokol *Trauma-Focused Art Therapy* (TF-ART), merupakan intervensi klinis yang sangat efektif dalam mereduksi gejala kecemasan dan gangguan stres pascatrauma pada populasi remaja di era digital. Temuan utama menunjukkan adanya penurunan keparahan gejala yang sangat signifikan secara klinis, di mana skor pada indeks UCLA PTSD mengalami reduksi rata-rata sebesar 20,8 poin pada kelompok yang menjalani terapi seni terfokus, dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya mengalami penurunan minimal sebesar 2,5 poin. Keberhasilan ini membuktikan bahwa dinamika katarsis yang tercipta melalui ekspresi artistik mampu menjadi jembatan bagi hambatan komunikasi non-verbal pada remaja yang mengalami kondisi KES-T yang sering kali bersifat "tanpa kata" (*wordless*) dan sulit diakses melalui kapasitas verbal kognitif semata. Melalui mekanisme displacement (*perpindahan*) ke dalam medium visual seperti gambar dan kolase dalam buku "cerita hidup," remaja dapat mengeksternalisasikan beban psikis mereka secara aman tanpa risiko re-traumatisasi yang hebat.

Keunggulan intervensi ini juga divalidasi secara neurobiologis melalui regulasi sistem hormonal, di mana partisipasi dalam sesi terapi seni secara signifikan mampu menurunkan kadar hormon kortisol sebagai indikator

utama tingkat stres dalam tubuh. Penurunan kadar kortisol ini teramati secara konsisten pada semua waktu pengukuran di sepanjang hari, yang menandakan bahwa proses kreatif mampu meredakan reaktivitas amigdala dan menormalkan kembali sistem saraf otonom dari kondisi stres kronis menuju ekuilibrium biologis. Selain itu, data empiris menunjukkan bahwa addressing memori kecemasan melalui seni tidak memicu ketidakstabilan perilaku; sebaliknya, terdapat tren penurunan penggunaan tindakan pengasingan (seclusion) dan krisis emosional pada subjek selama masa perawatan. Hal ini mempertegas peran art therapy sebagai wadah atau container yang aman bagi luapan emosi remaja, yang di tengah disrupsi era digital sering kali kehilangan kontak dengan pengalaman fisik yang autentik akibat alienasi di dunia maya.

Referensi

- Atr-Bc, F. L., Ma, P. S., Edd, J. P., Chemtob, C. M., Lyshak-Stelzer, F., Singer, P., & Hills, D. (2007). Art therapy for adolescents with posttraumatic stress disorder symptoms: A pilot study. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association, 24*(4), 163–169. <https://doi.org/10.1080/07421656.2007.10129474>
- Ben-Tzur, B., & Feniger-Schaal, R. (2025). Aesthetic distance: Conceptualization and practical use. *The Arts in Psychotherapy, 92*, 102230. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2024.102230>
- Conte, G., Di, G., Dario, I., Sara, E., Fabiola, R., Susanna, P., Altomonte, B., Pia, M., Mauro, C., & Arianna, F. (2025). Scrolling through adolescence: A systematic review of the impact of TikTok on adolescent mental health. *Current Psychology, 44*, 1511–1527.
- Corredor-Waldron, A. (n.d.). *To what extent are trends in teen mental health driven by changes in reporting? The example of suicide-related hospital visits.* <https://doi.org/10.3368/jhr.0423-12854R1>
- Delucia, J. M., & Linsner, R. K. (2025). Creating impactful change: An exploration of art therapists' experiences related to social entrepreneurship. *Art Therapy, 42*(2), 62–74. <https://doi.org/10.1080/07421656.2025.2461871>
- Effectiveness of teen Mental Health First Aid in improving teen-to-teen support among American adolescents.* (2023). *Journal of School Health, 93*(11). <https://doi.org/10.1111/josh.13364>
- Fauziyyah, S. A., Ildil, I., & Putri, Y. E. (2020). Art therapy sebagai penyaluran emosi anak. *Jurnal Neo Konseling, 5*, 109–114. <https://doi.org/10.1007/08972011>
- Huss, E. (2015). *A theory-based approach to art therapy: Implications for teaching, research and practice.* Routledge.
- Ildil, I., Putri, Y. E., & Amalianita, B. (2021). Stress and anxiety among adolescents, during the covid-19 outbreak. *Konselor, 10*(1), 1-5.
- Khalaf, A. M., Alubied, A. A., Khalaf, A. M., & Rifaey, A. A. (2023). The impact of social media on the mental health of adolescents and young adults: A systematic review. *Cureus, 15*(8). <https://doi.org/10.7759/cureus.42990>
- Malchiodi, C. A. (2020). *Trauma and expressive arts therapy: Brain, body, and imagination in the healing process.* Guilford Publications.
- Narti, W., Ramadan, M. P., Mulyawan, G., Jannah, M., Patalatu, J. S., Fatina, A. R., Budiman, A. A., Dewi, D. K., & Damayanti, E. S. (n.d.). [Data tidak lengkap].
- Putri, Y. E., Ildil, I., Amalianita, B., & Fitria, L. (2024). Trend of phubbing behavior researches in Indonesian journals: a content-analysis. *Jurnal Konseling dan Pendidikan, 12*(1), 109-120.
- Regev, D., & Cohen-Yatziv, L. (2018). Effectiveness of art therapy with adult clients in 2018—What progress has been made? *Frontiers in Psychology, 9*, 1531. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01531>
- Schouten, K. A., De Niet, G. J., Knipscheer, J. W., Kleber, R. J., & Hutschemaekers, G. J. M. (2015). The effectiveness of art therapy in the treatment of traumatized adults: A systematic review on art therapy and trauma. *Trauma, Violence, & Abuse, 16*(2), 220–228. <https://doi.org/10.1177/1524838014555032>
- Shukla, A., Choudhari, S. G., Gaidhane, A. M., & Syed, Z. Q. (2022). Role of art therapy in the promotion of mental health: A critical review. *Cureus, 14*(8), 1–6. <https://doi.org/10.7759/cureus.28026>
- Stuckey, H. L., & Nobel, J. (2010). The connection between art, healing, and public health: A review of current literature. *American Journal of Public Health, 100*(2), 254–263. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2008.156497>
- Studi, P., & Ushuluddin, F. (2024). Implikasi terapi musik sebagai bentuk katarsis dan relaksasi emosi. *Implications of music therapy as a form of catharsis and emotional relaxation. 8*(5), 1–11.
- Suhardja, G. (2022). Drawing as art therapy: Spiritualitas yang membebaskan. *The Lancet Child & Adolescent Health Commission on the future of neonatology.*
- Uce, L., Islam, U., & Banda, N. A. (2025). *Educational Studies and Research Journal.*
- Visnola, D. (2010). Effects of art therapy on stress and anxiety of employees. *Proceedings of the Latvian Academy of Sciences, 64*(1), 85–91. <https://doi.org/10.2478/v10046-010-0020-y>
- Wandansari, S. A. (2024). *Psikologi Abnormal: Menelusuri Gangguan-Gangguan Psikologis Beserta Keunikannya.* Anak Hebat Indonesia.

World Health Organization. (2021). *Adolescent Mental Health*.
Zulaikhah, S., Tittandi, N. A., Arifuddin, A., Novitasari, Z., Rosyidah, M. U., Kusumaningrum, S. A., & Firdausih, A. (2026). *Konseling Traumatik*. Basya Media Utama.