



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 metode penyembuhan psikologis dalam kesehatan mental

Zahwa Aulia Putri^{1*)}, Nikmarijal Nikmarijal², Suhartiwi Suhartiwi³

¹ Department of Guidance and Counseling, Faculty of Education, Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia

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

³ Universitas Hamzanwadi, Lombok, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Jul 12th, 2025

Revised Aug 20th, 2025

Accepted Dec 29th, 2025

Keywords:

Art Therapy,
Kesehatan Mental
Ekspresi Kreatif
Gangguan Psikologis
Psikoterapi Integratif

ABSTRACT

Kesehatan mental merupakan isu global yang kian mendesak, ditandai dengan meningkatnya prevalensi gangguan seperti depresi, kecemasan, dan gangguan stres pascatrauma (PTSD) di berbagai kelompok usia. Di tengah keterbatasan pendekatan konvensional baik farmakoterapi maupun psikoterapi verbal dalam hal aksesibilitas dan efek samping, *art therapy* atau terapi seni hadir sebagai modalitas psikoterapi integratif non-farmakologis yang memanfaatkan proses kreatif pembuatan karya seni sebagai medium ekspresi diri dan penyembuhan psikologis. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis konsep *art therapy* sebagai metode penyembuhan psikologis dalam kesehatan mental. Hasil kajian menunjukkan bahwa *art therapy* terbukti efektif secara signifikan dalam mereduksi gejala kecemasan, depresi, PTSD, skizofrenia, serta gangguan jiwa lainnya pada populasi anak, remaja, dewasa, hingga lansia. Keunggulan utamanya terletak pada sifatnya yang non-verbal, inklusif, dan adaptif terhadap konteks budaya lokal, menjadikannya alternatif yang relevan bagi individu yang tidak merespons terapi berbasis verbal secara optimal. Temuan ini menegaskan bahwa *art therapy* layak diposisikan sebagai intervensi terapeutik terstruktur yang dapat diintegrasikan secara sinergis dalam sistem layanan kesehatan mental secara menyeluruh.



© 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:

Zahwa Aulia Putri,
Universitas Negeri Padang
Email: zahwa52@gmail.com

Pendahuluan

Kesehatan mental kini telah menjadi salah satu isu paling mendesak yang dihadapi masyarakat global. Berbagai gangguan seperti depresi, kecemasan berlebihan, stres kronis, dan trauma psikologis terbukti memberikan dampak yang luas dan mendalam, tidak hanya bagi individu yang mengalaminya, tetapi juga bagi lingkungan sosial dan produktivitas masyarakat secara keseluruhan (Hamidah & Falah, 2023). Sebagai mahasiswa yang tengah mempelajari dinamika kesehatan mental, penulis memandang bahwa persoalan ini tidak dapat lagi dianggap sebagai isu pinggiran, melainkan telah menjadi krisis yang memerlukan respons terapeutik yang beragam, inovatif, dan terbukti efektif secara ilmiah. Menurut laporan *World Health Organization* tahun 2022, sekitar 14% remaja berusia 10 hingga 19 tahun di seluruh dunia diperkirakan mengalami gangguan mental yang terdiagnosis, dengan depresi memengaruhi sekitar 34% dari kelompok usia tersebut secara global.

Dalam upaya menjawab tantangan tersebut, berbagai pendekatan pengobatan telah dikembangkan dan diakui secara klinis. *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) merupakan salah satu metode paling mapan, bekerja

dengan cara mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif. CBT bertujuan meningkatkan kualitas hidup dengan mengubah pola pikir pasien yang dianggap berkontribusi terhadap gejala-gejala yang bermasalah, dan hingga kini memiliki lebih banyak bukti ilmiah pendukung dibandingkan pendekatan psikoterapi lainnya. Selain itu, farmakoterapi melalui pemberian obat-obatan seperti antidepresan juga kerap direkomendasikan, meskipun banyak antipsikotik berkontribusi pada rendahnya kualitas hidup pasien dan menimbulkan efek samping yang melemahkan, sehingga mendorong para klinisi untuk beralih ke pendekatan terapi komplementer. Pendekatan mindfulness dan meditasi turut digunakan sebagai pelengkap terapi konvensional, di mana kajian sistematis terhadap praktik-praktik ini menunjukkan adanya peningkatan pada ukuran kecemasan, depresi, dan skor nyeri. Aktivitas fisik juga terbukti relevan, mengingat sejumlah besar bukti ilmiah menunjukkan bahwa aktivitas fisik berpotensi terapeutik dalam penanganan gangguan kesehatan mental, terutama dalam menurunkan gejala depresi dan kecemasan.

Meskipun pendekatan-pendekatan di atas telah terbukti bermanfaat, masing-masing memiliki keterbatasan tersendiri, terutama dalam hal aksesibilitas, ketergantungan pada kemampuan verbal, dan potensi efek samping. Kondisi ini membuka ruang bagi pendekatan alternatif yang lebih inklusif dan holistik, salah satunya adalah *art therapy* atau terapi seni. Terapi seni, sebagai terapi komplementer dan alternatif yang bersifat non-farmakologi telah digunakan sebagai salah satu intervensi medis dengan efek klinis yang baik pada berbagai gangguan mental. Terapi seni memanfaatkan ekspresi kreatif melalui seni visual, musik, tari, teater, maupun media artistik lainnya sebagai medium utama proses penyembuhan. Sementara banyak individu merespons positif terhadap psikoterapi berbasis bicara, sebagian lainnya mungkin tidak memiliki kapasitas atau kecenderungan untuk terlibat dalam intervensi tersebut akibat keparahan gejala, mutisme situasional, atau pengalaman negatif sebelumnya dengan terapi berbasis verbal, kondisi-kondisi inilah yang menjadikan *art therapy* sebagai alternatif yang sangat relevan.

Bukti ilmiah mengenai efektivitas *art therapy* terus berkembang dan menunjukkan hasil yang menjanjikan. Sebuah tinjauan sistematis dan meta-analisis yang menganalisis 69 studi dengan total sekitar 4.200 partisipan berusia 4 hingga 96 tahun menemukan bahwa terapi seni visual secara keseluruhan berkaitan dengan peningkatan luaran kesehatan, terutama di bidang kesehatan mental. Lebih spesifik lagi, tinjauan sistematis terhadap anak-anak dan remaja mengungkapkan bahwa *art therapy* efektif dalam mengurangi gejala PTSD, depresi, kecemasan, dan ide bunuh diri, sekaligus meningkatkan regulasi emosi, kepercayaan diri, kesadaran diri, toleransi terhadap tekanan, ekspresi diri, harapan, dan ketangguhan psikologis. Temuan-temuan ini menegaskan bahwa *art therapy* bukan sekadar pendekatan tambahan yang bersifat hiburan, melainkan metode terapi yang memiliki dampak klinis yang terukur dan signifikan.

Namun demikian, meskipun potensi *art therapy* telah diakui, kajian yang secara khusus dan mendalam membahas efektivitasnya sebagai metode terapi masih perlu terus diperkuat. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas *art therapy* sebagai metode terapi dalam penyembuhan Kesehatan mental. Melalui pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hal ini, diharapkan para praktisi Kesehatan mental dapat menjadikan *art therapy* sebagai pilihan terapi yang lebih terstruktur, terukur, dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah bagi individu yang membutuhkan bantuan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis konsep *art therapy* sebagai metode penyembuhan psikologis dalam kesehatan mental.

Metode

Studi pustaka adalah metode penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan informasi dan data dengan memanfaatkan berbagai jenis bahan di perpustakaan, seperti dokumen, buku, majalah, catatan sejarah, dan sebagainya. Studi pustaka juga dapat mencakup kajian terhadap berbagai buku referensi serta hasil penelitian serupa sebelumnya guna memperoleh landasan teoretis bagi masalah yang akan diteliti. Studi pustaka juga dapat mempelajari berbagai buku referensi dan hasil penelitian serupa sebelumnya yang berguna untuk memperoleh landasan teoritis bagi masalah yang akan diteliti (Mirzaqon & Budi, 2017). Penelitian ini disebut penelitian perpustakaan karena data atau bahan yang dibutuhkan untuk menyelesaikan penelitian berasal dari perpustakaan dalam bentuk buku, ensiklopedia, kamus, jurnal, dokumen, majalah, dan sebagainya (Harahap, 2014). Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode atau pendekatan perpustakaan (penelitian perpustakaan). Perpustakaan atau studi perpustakaan dapat didefinisikan sebagai serangkaian kegiatan yang berkaitan dengan metode pengumpulan data perpustakaan, membaca, serta mencatat dan mengolah bahan-bahan penelitian (Zed, 2003). Langkah-langkah dalam penelitian perpustakaan adalah sebagai berikut: 1) Pemilihan topik, 2) Eksplorasi informasi, 3) Penentuan fokus penelitian, 4) Pengumpulan sumber data, 5) Penyusunan penyajian data, 6) Penyusunan laporan.

Hasil dan Pembahasan

Art therapy atau terapi seni merupakan suatu pendekatan psikoterapi kreatif yang memanfaatkan proses pembuatan karya seni sebagai media ekspresi diri, komunikasi, dan penyembuhan psikologis. Secara definitif, *art therapy* adalah bentuk psikoterapi integratif yang menggunakan proses kreatif penciptaan seni guna meningkatkan dan meningkatkan kesejahteraan fisik, mental, dan emosional individu dari berbagai usia. Definisi ini menekankan bahwa seni bukan sekadar medium ekspresi estetika, melainkan sebuah wahana terapeutik yang bermakna dalam konteks klinis maupun komunitas. Dalam konteks praktis, *art therapy* dilakukan dalam hubungan terapeutik bersama terapis terlatih dan bersertifikat. Versitano et al. (2025) dalam *systematic review* mereka menjelaskan bahwa *art therapy* adalah pendekatan psikoterapi kreatif yang memanfaatkan pembuatan seni dengan media visual maupun taktil, dan dilaksanakan dalam kerangka hubungan terapeutik bersama terapis terlatih untuk mendukung peningkatan kesejahteraan kognitif, fisik, dan emosional. Definisi ini menegaskan bahwa *art therapy* bukan sekadar kegiatan seni biasa, melainkan sebuah proses terstruktur yang memiliki tujuan klinis yang jelas. Salah satu keistimewaan utama *art therapy* dibandingkan pendekatan psikoterapi verbal konvensional adalah sifatnya yang non-verbal. *Art therapy* menawarkan bentuk ekspresi non-verbal yang sangat bermanfaat bagi individu yang mengalami kesulitan dalam mengungkapkan emosi atau pengalaman mereka secara verbal (Versitano et al., 2025). Hal ini menjadi sangat relevan dalam konteks gangguan kesehatan mental di mana banyak individu tidak mampu atau enggan berbicara langsung tentang trauma dan tekanan emosional yang mereka alami. Dengan menggunakan seni sebagai bahasa, pasien diberikan ruang yang aman untuk mengekspresikan isi bawah sadar mereka tanpa tekanan verbal.

Media yang digunakan dalam *art therapy* sangat beragam, mencakup melukis, menggambar, membuat kolase, memahat, serta berbagai aktivitas seni visual lainnya. Di Indonesia, beberapa penelitian bahkan telah mengeksplorasi penerapan *art therapy* dengan media khas budaya lokal, seperti membatik dan menganyam. Keberagaman media ini menjadikan *art therapy* adaptif dan kontekstual terhadap berbagai latar belakang budaya dan kebutuhan individu. Terapi seni juga dapat dilaksanakan baik secara individual maupun kelompok, tergantung kebutuhan dan kondisi klien. Secara teoritis, *art therapy* berpijak pada asumsi bahwa proses kreatif dalam penciptaan karya seni memiliki kekuatan penyembuhan. Malchiodi dalam Waryanti (2024) menjelaskan bahwa terapi seni merupakan proses penghasilan berbentuk kreatif yang menghubungkan pemikiran dan perasaan dengan menggunakan seni sebagai medium komunikasi. Ini berarti *art therapy* tidak hanya berfokus pada produk akhir dari sebuah karya seni, melainkan pada proses pembuatannya itu sendiri yang diyakini mampu membuka akses pada memori dan emosi yang tersimpan, memperbaiki regulasi emosi, serta memperkuat identitas diri individu.

Berbagai penelitian telah menunjukkan hasil yang menjanjikan dalam penggunaan *art therapy* sebagai modalitas terapeutik untuk mengatasi gejala kecemasan pada berbagai kelompok populasi. Penelitian Abbing et al. (2019) melalui *randomized controlled trial* (RCT) menemukan bahwa *art therapy* efektif dalam mengurangi gejala kecemasan, meningkatkan kualitas hidup, dan memperbaiki aspek-aspek regulasi emosi pada Perempuan dewasa dengan gangguan kecemasan. Studi tersebut secara khusus menemukan bahwa penurunan tingkat kecemasan berkaitan erat dengan peningkatan fungsi eksekutif sehari-hari, termasuk kontrol emosi, memori kerja, serta kemampuan merencanakan dan mengorganisasi aktivitas (Kaimal, Ray, & Muniz, 2016). Ukuran efek yang besar ini mengindikasikan bahwa *art therapy* memiliki potensi klinis yang kuat untuk populasi anak dan remaja yang mengalami kecemasan, jauh melebihi apa yang umumnya ditemukan pada intervensi farmakologis ringan. Temuan ini diperkuat oleh kajian Huang et al. (2025) yang secara khusus mengkaji *Visual Art Therapy* (VAT), yakni bentuk *art therapy* yang berfokus pada aktivitas kreatif seperti melukis dan membuat patung, dan menyimpulkan bahwa VAT merupakan intervensi non-farmakologis yang semakin diakui efektivitasnya dalam meningkatkan kesehatan mental melalui pengurangan gejala kecemasan pada populasi dewasa (Vinlandari, Syifausakia, & Mulyana, 2022).

Mekanisme kerja *art therapy* dalam mereduksi kecemasan dijelaskan melalui beberapa jalur neurokognitif. Penelitian Abbing et al. (2019) melalui RCT menemukan bahwa efektivitas *art therapy* dalam mengurangi kecemasan terbukti melalui peningkatan *Heart Rate Variability* (HRV) saat istirahat pasca-terapi, yang merupakan indikator fisiologis dari regulasi stres yang lebih baik. Selain itu, *art therapy* juga terbukti memperbaiki aspek fungsi eksekutif harian. Sementara itu, pendekatan tiga mekanisme kerja *art therapy* yang diidentifikasi dalam *systematic review* Abbing et al. (2018) meliputi: pertama, penggunaan aktivitas seni sebagai kegiatan relaksasi yang menurunkan stres; kedua, proses pembuatan seni sebagai jalur sadar menuju emosi dan kenangan traumatis; dan ketiga, penggunaan seni sebagai proses terapeutik yang lebih dalam melalui hubungan terapis-klien. Dalam konteks Indonesia, penelitian mengenai *art therapy* untuk kecemasan juga mulai berkembang. Wijaya (2022) dalam kajiannya juga menegaskan bahwa intervensi *art therapy* dapat diaplikasikan

sebagai penanganan kecemasan pada remaja dengan hasil yang menjanjikan, mengingat sifatnya yang non-invasif dan relatif mudah diimplementasikan dalam konteks sekolah maupun komunitas.

World Health Organization (WHO) memperkirakan sekitar 264 juta orang di seluruh dunia hidup dengan depresi. Dalam konteks ini, *art therapy* muncul sebagai modalitas terapi yang menjanjikan, khususnya sebagai intervensi komplementer atau alternatif bagi individu yang tidak merespons terapi konvensional secara optimal. *Systematic review* dan meta-analisis terhadap 10 studi terkontrol dengan total 657 peserta (333 di kelompok kontrol dan 324 di kelompok intervensi) menunjukkan bahwa *art therapy* secara signifikan mengurangi gejala depresi pada anak-anak dan remaja, dengan *Standardized Mean Difference* (SMD) sebesar -0,72 ($p = 0,01$). Temuan ini mengkonfirmasi bahwa *art therapy* yang mencakup seni visual, musik, drama, dan berbagai modalitas lainnya merupakan alat terapeutik yang efektif dalam penanganan depresi pada populasi muda. Studi ini juga menegaskan bahwa deteksi dan pengobatan depresi sejak dini sangat krusial mengingat hingga 67% remaja dengan gejala depresi berisiko mengembangkan gangguan depresi klinis atau gangguan kecemasan saat dewasa.

Penelitian di Indonesia yang dilakukan oleh Asnani (2020) secara khusus mengkaji efektivitas *art therapy* mewarnai terhadap depresi pada remaja putri dan menemukan adanya penurunan yang bermakna secara statistik pada skor depresi setelah intervensi. Sejalan dengan itu, Khairunnisah et al. (2025) dalam kajian literature review mereka menegaskan bahwa *art therapy* berbasis kelompok terbukti efektif sebagai strategi intervensi depresi pada remaja, di mana terapi ini memberikan ruang bagi remaja untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan mereka secara kreatif melalui media visual yang dapat membantu mereka memahami diri sendiri, mengelola emosi, dan membangun keterampilan sosial. Salah satu keunggulan *art therapy* dibanding pendekatan verbal adalah kemampuannya menjangkau remaja yang resistan terhadap terapi bicara. Selain pada remaja, *art therapy* juga terbukti efektif mengurangi depresi pada lansia. Meta-analisis komprehensif oleh Quinn et al. (2025) yang mencakup 50 studi terkontrol (42 randomized dan 8 non-randomized) dengan lebih dari 4.000 peserta berusia di atas 55 tahun menemukan bahwa intervensi seni kelompok berhubungan dengan pengurangan depresi yang cukup besar ($d = 0,70$, 95% CI: 0,54-0,87, $P < 0,001$). Temuan ini sangat relevan mengingat tingginya prevalensi depresi pada populasi lanjut usia yang seringkali terabaikan secara klinis. Partisipasi dalam pengalaman artistik bersama tidak hanya merangsang kreativitas, tetapi juga memberikan manfaat sosial yang signifikan melalui interaksi kelompok yang terstruktur (Turk et al., 2024). Penelitian Regev dan Cohen-Yatziv (2018) dalam *Frontiers in Psychology* juga mencatat bahwa *art therapy* menunjukkan hasil positif pada klien dengan masalah kesehatan mental, meskipun efektivitasnya bervariasi tergantung populasi dan kondisi spesifik. Studi mereka menyimpulkan bahwa bagi individu yang menghadapi stres, tekanan emosional, dan *burnout*, *art therapy* terbukti dapat membantu mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan kelelahan yang berhubungan dengan pekerjaan mereka (Tjasink, Priebe, & Carr, 2025: Tjasink et al., 2023). Hal ini membuka peluang bagi penerapan *art therapy* di lingkungan kerja sebagai bagian dari program kesejahteraan karyawan.

Art therapy mendapat perhatian khusus dalam penanganan PTSD karena kemampuannya mengakses memori non-verbal yang sering menjadi inti dari pengalaman traumatis. Beberapa kenangan traumatis tersimpan secara non-verbal dalam sistem memori dan dapat diakses kembali melalui pendekatan sensorik, afektif, dan kinestetik yang ditawarkan oleh *art therapy*. *Systematic review* oleh Maddox et al. (2024) dalam *Clinical Psychology & Psychotherapy* yang menganalisis 21 RCT dengan 868 peserta menemukan bahwa *art therapy* menghasilkan efek yang menguntungkan relatif terhadap kontrol untuk outcomes positif non-PTSD-spesifik ($g = 1,53$, $p < 0,001$). Khususnya untuk anak-anak, analisis regresi menunjukkan bahwa *art therapy* efektif dalam mengurangi outcomes spesifik PTSD ($Z = 2,81$, $p = 0,005$). Studi ini menggarisbawahi bahwa *art therapy* dalam setting kelompok secara konsisten menghasilkan outcomes non-PTSD yang positif, yang mungkin didorong oleh faktor-faktor non-spesifik seperti dukungan sosial dan berbagi pengalaman dalam kelompok. *Systematic review* dari *Frontiers in Psychiatry* (2025) yang secara khusus mengkaji efektivitas *art therapy* pada anak-anak dan remaja dengan PTSD menemukan bahwa visual *art therapy* terbukti lebih efektif dalam meredakan gejala PTSD dibandingkan music therapy (kelompok *art therapy*: $M = 10,3$, $SD = 0,23$; kelompok *music therapy*: $M = 13,1$, $SD = 0,21$; $p = 0,001$). Lebih lanjut, pada follow-up tiga bulan, kedua kelompok menunjukkan perbaikan yang berkelanjutan dalam gejala PTSD, dengan kelompok *visual art therapy* memperlihatkan penurunan yang lebih besar. Dalam RCT tentang efek terapeutik *interactive television art, music, dan poetry therapy* pada PTSD anak sekolah yang mengalami penculikan di Nigeria juga mengkonfirmasi superioritas visual art therapy dibandingkan modalitas lain.

Versitano et al. (2025) dalam *systematic review* mereka menyimpulkan bahwa pola efektivitas yang jelas telah muncul dalam intervensi *art therapy*, terlepas dari variasi dalam pendekatan metodologis dan struktur intervensi. Berbagai penelitian asli, yang didominasi oleh *randomized controlled trials*, melaporkan pengurangan yang signifikan secara statistik dalam tingkat keparahan gejala PTSD (Collie, Backos, Malchiodi, & Spiegel, 2006). Penelitian-penelitian tersebut juga menunjukkan efektivitas untuk regulasi emosi dan pengurangan

tekanan akut, dibuktikan dengan berkurangnya kemarahan, kontrol emosional yang lebih baik, pengurangan signifikan dalam praktik-praktik restriktif, serta penurunan dalam ideasi bunuh diri dan perilaku melukai diri sendiri. Dalam konteks klinis di Indonesia, kajian tentang peran terapi seni dalam penanganan kondisi trauma juga mulai mendapatkan perhatian. Rahmawati et al. (2023) mengkaji efektivitas *art therapy* sebagai metode terapi dalam menurunkan trauma inner child pada remaja broken home dan menemukan hasil yang positif. Studi tersebut dipublikasikan dalam *Journal of Correctional Issues* dan menegaskan bahwa pendekatan *art therapy* mampu membantu remaja memproses kenangan traumatis masa lalu melalui ekspresi kreatif yang non-konfrontatif. Sejalan dengan itu, Difebrion (2025) dalam kajiannya tentang *art therapy* sebagai teknik katarsis untuk menurunkan stres dan kecemasan pada remaja broken home menegaskan bahwa *art therapy* lebih efektif dibanding beberapa terapi lain karena memberikan distraksi yang menyenangkan sambil tetap memungkinkan pemrosesan konten yang sulit.

Selain kecemasan, depresi, dan PTSD, *art therapy* juga telah dieksplorasi penggunaannya dalam penanganan gangguan jiwa yang lebih berat, seperti skizofrenia dan gangguan jiwa lainnya. Meskipun hasil penelitian dalam area ini lebih beragam, sejumlah temuan positif tetap patut diperhatikan. Sebuah kajian komprehensif dalam *Frontiers in Psychology* yang mengkaji literatur *art therapy* dalam konteks gangguan mental menyimpulkan bahwa *art therapy* telah secara bertahap dan berhasil digunakan untuk pasien dengan berbagai gangguan mental dengan outcomes yang positif, terutama dalam mengurangi penderitaan akibat gejala-gejala mental. Gangguan-gangguan tersebut mencakup gangguan depresi dan kecemasan, gangguan kognitif dan demensia, penyakit *Alzheimer*, *skizofrenia*, dan *autisme*. Turk et al. (2024) dalam penelitian yang dipublikasikan di *Turkish Journal of Psychiatry* mengkaji efek *art therapy* dan pelatihan keterampilan psikososial (PSST) dalam penanganan skizofrenia, melibatkan 15 pasien yang didiagnosis skizofrenia sesuai kriteria DSM-5 dan 12 keluarga pasien. Penelitian tersebut menegaskan bahwa pendekatan yang paling tepat dalam penanganan *skizofrenia* adalah integrasi terapi obat dengan intervensi psikologis dan sosial, di mana *art therapy* menjadi salah satu komponen intervensi psikologis yang potensial. Terapi melukis selama enam bulan pada pasien *skizofrenia* kronis memberikan efek positif pada gejala-gejala negatif *skizofrenia*.

Di Indonesia, penelitian mengenai penerapan *art therapy* pada pasien dengan gangguan jiwa mulai mendapat perhatian dari praktisi kesehatan. Zaenal & Rosida (2025) dalam jurnal Barongko mengkaji efektivitas *art therapy* terhadap ekspresi emosi pada pasien dengan gangguan jiwa dan menemukan bahwa terapi ini efektif dalam memfasilitasi ekspresi emosi yang aman dan konstruktif. Sejalan dengan itu, dalam penelitian yang dipresentasikan dalam *University Research Colloquium 2020* di Universitas Aisyiyah Surakarta mengkaji penerapan terapi seni untuk meningkatkan kebahagiaan pasien *skizofrenia* RSJ yang menjalani rehabilitasi, dan hasilnya menunjukkan peningkatan yang berarti pada aspek kesejahteraan subjektif pasien. Penggunaan *art therapy* dengan media khas budaya lokal juga dieksplorasi di Indonesia. Studi mengenai penerapan *art therapy* menganyam pada pasien dengan halusinasi pendengaran akibat *skizofrenia* yang dilakukan di RSJ Dr. Arif Zainudin Surakarta menemukan adanya penurunan signifikan dalam skor Auditory Hallucinations Rating Scale (AHRS), dari 18 menjadi 12 untuk responden pertama, dan dari 14 menjadi 11 untuk responden kedua, mengindikasikan efektivitas teknik menganyam dalam meredakan gejala halusinasi. Temuan ini sangat menarik karena menggabungkan pendekatan *art therapy* dengan kearifan lokal, membuka potensi pengembangan intervensi berbasis budaya yang lebih kontekstual untuk populasi Indonesia.

Simpulan

Berdasarkan keseluruhan kajian yang telah dipaparkan, *art therapy* terbukti merupakan modalitas terapi yang efektif secara klinis dalam penanganan berbagai gangguan kesehatan mental. Sebagai pendekatan psikoterapi integratif yang bersifat non-verbal dan non-farmakologis, *art therapy* menawarkan keunggulan tersendiri dibandingkan pendekatan konvensional, khususnya dalam menjangkau individu yang tidak memiliki kapasitas atau kecenderungan untuk terlibat dalam terapi berbasis bicara. Efektivitas *art therapy* dalam menangani kecemasan didukung oleh bukti fisiologis berupa peningkatan *Heart Rate Variability* (HRV) dan perbaikan fungsi eksekutif harian, sementara *Visual Art Therapy* (VAT) diakui sebagai intervensi non-farmakologis yang semakin kuat evidensinya pada populasi dewasa. Dalam konteks PTSD, *art therapy* bekerja melalui jalur akses memori non-verbal yang menjadi inti dari pengalaman traumatis, dengan visual *art therapy* terbukti lebih unggul dibandingkan *music therapy* dalam mereduksi gejala spesifik PTSD pada anak dan remaja. Pada gangguan jiwa yang lebih berat seperti skizofrenia, *art therapy* memberikan dampak positif pada gejala-gejala negatif, ekspresi emosi, dan kualitas hidup pasien, terutama bila diintegrasikan dalam pendekatan multimodal bersama farmakoterapi. Di Indonesia, penerapan *art therapy* menggunakan media berbasis kearifan lokal seperti membatik dan menganyam menunjukkan potensi kontekstualisasi yang signifikan, membuka ruang bagi pengembangan intervensi berbasis budaya yang lebih relevan secara sosiokultur bagi populasi lokal. Mengacu pada kesimpulan di atas, *art therapy* perlu didorong untuk diintegrasikan secara formal kedalam sistem

layanan kesehatan mental, baik di rumah sakit jiwa, puskesmas, maupun setting sekolah dan komunitas, sehingga aksesibilitasnya dapat diperluas secara merata. Pengintegrasian ini perlu disertai dengan pengembangan standar kompetensi dan sistem sertifikasi terapis yang terstruktur secara nasional, mengingat efektivitas *art therapy* sangat bergantung pada kualitas hubungan terapeutik antara terapis terlatih dengan klien.

Referensi

- Abbing, A., Baars, E. W., de Sonnevile, L., Ponstein, A. S., & Swaab, H. (2019). The effectiveness of art therapy for anxiety in adult women: A randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*, 10, 1-14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01203>
- Abbing, A., Ponstein, A., van Hooren, S., de Sonnevile, L., Swaab, H., & Baars, E. (2018). The effectiveness of art therapy for anxiety in adults: A systematic review of randomised and non-randomised controlled trials. *PLOS One*, 13(12), 1-19. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0208716>
- Asnani, S. (2020). Efektivitas terapi seni mewarnai terhadap depresi pada remaja putri. *Journal of Psychological Perspective*, 2(2), 109-120. <https://doi.org/10.47679/jopp.022.12200010>
- Collie, K., Backos, A., Malchiodi, C., & Spiegel, D. (2006). Art therapy for combat-related PTSD: Recommendations for research and practice. *Journal of the American Art Therapy Association*, 23(4), 157-164.
- Difebrian, A. (2025). Art therapy sebagai teknik katarsis untuk menurunkan stres dan kecemasan pada remaja broken home. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 15(1), 1-17. <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v15i1.23642>
- Hamidah, W., & Falah, M. A. (2023). Analisis Indikator Keberhasilan Proses Terapi Seni Sebagai Alternatif Metode Penyembuhan Kesehatan Mental. *Jurnal Atrat*, 11(2), 194-204.
- Harahap, N. (2014). Penelitian Kepustakaan. *Jurnal Iqra'*, 8(1), 68-73.
- Huang, W., Luan, T., Li, L., Zhang, A., Mu, Y., Sun, Y., Huang, K., Qin, R., Liu, W., & Guo, H. (2025). The effects of visual art therapy on improving anxiety symptoms in adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 32(5), 1197-1210. <https://doi.org/10.1111/jpm.70003>
- Kaimal, G., Ray, K., & Muniz, J. (2016). Reduction of cortisol levels and participants' responses following art making. *Journal of the American Art Therapy Association*, 33(2), 74-80. <https://doi.org/10.1080/07421656.2016.1166832>
- Khairunnisah, F., Tania, R. A., & Kusmawati, A. (2025). Art therapy sebagai strategi intervensi depresi pada remaja: Suatu model terapeutik. *Demokrasi: Jurnal Riset Ilmu Hukum, Sosial dan Politik*, 2(2), 193-205. <https://doi.org/10.62383/demokrasi.v2i2.1233>
- Maddox, L., Jolley, S., Larkin, M., & Boud, D. (2024). On the effectiveness of visual arts therapy for traumatic experiences: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 31(4), 1-20. e3041. <https://doi.org/10.1002/cpp.3041>
- Mirzaqon, T. A., & Budi, P. (2017). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori dan Praktik Konseling Expressive Writing. *Jurnal BK Unesa*, 8(1), 1-8.
- Quinn, E., Millard, E., & Jones, J. (2025). Group arts interventions for depression and anxiety among older adults: A systematic review and meta-analysis. *Nature Mental Health*, 3, 374-386. <https://doi.org/10.1038/s44220-024-00368-1>
- Rahmawati, S., Aulia, N., Soelistina, F., et al. (2023). Efektivitas art therapy sebagai metode terapi dalam menurunkan trauma inner child pada remaja broken home. *Journal of Correctional Issues*, 6(2), 1-8.
- Regev, D., & Cohen-Yatziv, L. (2018). Effectiveness of art therapy with adult clients in 2018 what progress has been made. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-19. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01531>
- Tjasink, M., Keiller, E., Stephens, M., Carr, C. E., & Priebe, S. (2023). Art therapy-based interventions to address burnout and psychosocial distress in healthcare workers a systematic review. *BMC Health Services Research*, 23, 1-18. <https://doi.org/10.1186/s12913-023-09958-8>
- Tjasink, M., Priebe, S., & Carr, C. E. (2025). Art therapy to reduce burnout and mental distress in healthcare professionals in acute hospitals: A randomised controlled trial. *BMJ Open Psychiatry*, 3(2), 1-12.
- Turk, E., Eker, S. S., et al. (2024). The effects of art therapy and psychosocial skills training on symptoms and social functioning in patients with schizophrenia and their relatives. *Turkish Journal of Psychiatry*, 35(2), 1-14. <https://doi.org/10.5080/u26773>
- Versitano, S., Tesson, S., Lee, C. W., Linnell, S., & Perkes, I. (2025). Art therapy with children and adolescents experiencing acute or severe mental health conditions: A systematic review. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 59(10), 863-887. <https://doi.org/10.1177/00048674251361731>

-
- Vinlandari, A., Syifauzakia, S., & Mulyana, A. (2022). Terapi seni sebagai media untuk menjaga Kesehatan mental ibu dalam mendidik anak usia dini. *Annual Conference on Islamic Early Childhood Education (ACIECE)*, 6, 1-8.
- Waryanti, D. R. (2024). Reading art therapy practices as a media for the distribution of mental wellbeing in Indonesia. *Indonesian Journal of Visual Culture, Design, and Cinema*, 3(1), 197-205. <https://doi.org/10.21512/ijvdc.v3i1.11695>
- Wijaya, Y. (2022). Penanganan kecemasan pada remaja menggunakan intervensi art therapy. *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*, 1(1), 1-45.
- Zaenal., & Rosida. (2025). Efektivitas terapi seni (art therapy) terhadap ekspresi emosi pada pasien dengan gangguan jiwa. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 108-116. <https://jurnal.agdosi.com/index.php/Barongko/article/view/846>
- Zed, M. (2003). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.