

PENERAPAN ART THERAPY DALAM MENURUNKAN MASALAHPSIKOSOSIAL PADA ANAK DIMASA PANDEMIC COVID-19 DI KABUPATEN BUNGO**Erni Yuniati**

Fakultas Kesehatan Institut Administrasi dan Kesehatan Setih Setio

Email Korespondensi: erniyuniati208@gmail.com

Disubmit: 27 Januari 2023

Diterima: 20 Mei 2023

Diterbitkan: 01 Juni 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i6.9129>**ABSTRACT**

Indonesia is currently facing a global problem, namely the condition of the Covid-19 pandemic, where this condition has a major impact on children. One of them and including the second order of five risks that children are vulnerable to due to the Covid-19 pandemic is child psychosocial problems. One of the therapies that can be applied to deal with psychosocial problems is art therapy. Art therapy according to the American Art Therapy Association is an intervention to support mental health by using art media, the creative process, and the resulting artwork to explore feelings, reconcile emotional conflicts, increase self-awareness, manage behavior, develop social skills, improve reality orientation and reduce anxiety. The purpose of this study was to determine the effect of art therapy in reducing psychosocial problems in children during the Covid-19 pandemic. This study uses a quasi-experimental design research method with a pretest- posttest design. The sampling technique used was purposive sampling with 34 respondents consisting of 2 groups, namely 17 respondents from the intervention group and 17 respondents from the control group. Assessment using the instrument from PSC-17 (Pediatric Symptom Checklist)-17. Analysis of the data used is the t test of 2 dependent samples and t test of 2 independent samples for bivariate. The results showed that there was an effect of art therapy on reducing children's psychosocial problems and there was a significant difference in the average decrease in children's psychosocial problems between the intervention group and the control group. Conclusion: Art therapy affects the reduction of children's psychosocial problems

Keywords: *Art Therapy, Child Psychosocial Problems in the Covid-19 Pandemi***ABSTRAK**

Di Indonesia saat ini sedang dihadapkan dengan permasalahan yang mendunia, yakni kondisi Pandemi Covid-19, dimana kondisi tersebut memberikan dampak yang besar bagi anak. Salah satunya dan termasuk urutan kedua dari lima risiko yang rentan dialami anak akibat pandemic Covid-19 adalah masalah psikososial anak. Salah satu terapi yang dapat diterapkan untuk menangani masalah psikososial adalah *art therapy*. *Art therapy* menurut *American Art Therapy Association* adalah suatu intervensi guna mendukung kesehatan mental dengan menggunakan media seni, proses kreatif, dan karya seni yang dihasilkan untuk mengeksplorasi perasaan, mendamaikan konflik emosional, meningkatkan kesadaran diri, mengelola perilaku, mengembangkan keterampilan sosial,

meningkatkan orientasi realitas dan mengurangi kecemasan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh art therapy dalam menurunkan masalah psikososial pada anak dimasa Pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan metode penelitian *quasi experiment design* dengan rancangan *pretest-posttest*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* sejumlah 34 responden terdiri atas 2 kelompok yaitu 17 responden kelompok intervensi dan 17 responden kelompok control. Penilaian menggunakan instrument dari PSC-17 (*Pediatric Symptom Checklist*)-17. Analisa data yang digunakan adalah uji t 2 sampel dependen dan uji t 2 sampel independen untuk bivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *art therapy* terhadap penurunan masalah psikososial anak dan terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata penurunan masalah psikososial anak antara kelompok intervensi dan kelompok control. Kesimpulan : *Art therapy* mempengaruhi penurunan masalah psikososial anak.

Kata Kunci: Terapi Seni, Masalah Psikososial Dimasa Pandemi Covid, Anak

PENDAHULUAN

Di Indonesia saat ini sedang dihadapkan dengan permasalahan yang mendunia, yakni kondisi Pandemi Covid-19. Pandemi Covid-19 memberikan dampak yang besar bagi anak-anak. Spesialis Perlindungan Anak UNICEF Indonesia Ali Ramly, mengatakan ada lima risiko yang rentan dialami anak akibat pandemic Covid-19, salah satunya dan termasuk prioritas masalah pada anak adalah masalah psikososial anak. Selain itu, Direktur Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa dan Napza Kementerian Kesehatan (Kemenkes), Fidiانسjah menyatakan, pandemi Covid-19 mempunyai dampak buruk terhadap kesehatan jiwa anak. Salah satunya adalah meningkatnya tekanan psikososial. Tekanan/masalah psikososial merupakan masalah psikologis dan sosial yang dialami seseorang yang dapat mengganggu kesejahteraan fisik dan mentalnya serta mengganggu kemampuan orang tersebut untuk menjalankan fungsinya (Pujiastuti E, dkk, 2013).

Ezra Golberstein peneliti kebijakankesehatan dari Universitas

Minnesota mengatakan, anak bisa mendapat 'pukulan double' dari keadaan ini. Selain keberadaan virus dan ketakutan akan virus itu sendiri, anak juga harus terpisah dari sekolah dan teman-temannya dengan tugas yang menumpuk dari sekolah, hal ini dapat berpengaruh pada kesehatan mental anak. Peneliti dari Provinsi Hubei, mengadakan tes terhadap 2.330 anak sekolah. Penelitian diadakan untuk melihat adanya tekanan emosional setelah satu bulan lockdown. Hasilnya 22,6% menunjukkan gejala depresi dan 18,9% mengalami anxiety (kecemasan). Sebuah studi, menemukan 47% anak merasa bosan tinggal di rumah, 35% anak khawatir ketinggalan pelajaran, 34% anak takut terkena penyakit termasuk covid-19, 20% anak merindukan teman-teman.

Urgensi penelitian ini adalah kondisi pandemic Covid-19 ini menggambarkan betapa tinggi persoalan kesehatan jiwa pada anak. Fidiانسjah menuturkan, 11% anak bahkan mengalami kekerasan fisik dan 62% anak mengalami kekerasan verbal. Penelitian Afidatunisak et al (2017), menunjukkan hasil bahwa ada

hubungan antara kekerasan fisik dan verbal dengan perkembangan psikososial anak. Fidiansjah menyebutkan proses belajar dari rumah termasuk penyumbang tekanan psikologis bagi anak karena tidak bisa belajar mandiri. Ada 37% anak tidak bisa mengatur waktu belajar, 30% anak kesulitan memahami pelajaran, dan 21% anak tidak memahami instruksi guru. Angka itu dinilai mengkhawatirkan, sebab dapat menyebabkan anak depresi yang berlangsung lebih lama setelah isolasi di rumah berakhir, bahkan menurut Ali, diperkirakan sekitar 1-3% kasus membutuhkan dukungan spesialis seperti psikiater atau psikolog. Di Kabupaten Bungo, kasus Covid-19 per tanggal 18 Oktober 2020 sebanyak 58 terkonfirmasi positif (Satuan Tugas Covid-19 Provinsi Jambi). Adanya tekanan psikososial pada anak dimasa pandemic Covid-19 ini jika tidak ditangani akan menimbulkan dampak yang lebih buruk lagi. Berkaitan dengan hal tersebut jelaslah bahwa masalah psikosis anak harus terus menjadi perhatian agar dapat mencapai kondisi yang lebih baik. Oleh karena itu, penanganan secara dini menjadi hal yang sangat penting bagi anak. Salah satunya dengan menerapkan terapi bagi anak untuk membantu kondisi anak agar tidak sampai pada kondisi yang lebih buruk lagi. Terdapat banyak terapi yang bisa diterapkan dalam menangani masalah tekanan psikososial anak, salah satunya adalah art therapy. Art therapy menurut American Art Therapy Association adalah suatu intervensi guna mendukung kesehatan mental yang menggunakan media seni, proses kreatif, dan karya seni yang dihasilkan untuk mengeksplorasi perasaan, mendamaikan konflik emosional, meningkatkan kesadaran diri, mengelola perilaku dan kecanduan, mengembangkan

keterampilan sosial, meningkatkan orientasi realitas, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan harga diri (Adiputra N, 2013).

KAJIAN PUSTAKA

a. Konsep Psikososial Anak

1. Definisi

Perkembangan psikososial adalah proses penyesuaian psikologis dan sosial individu. Perkembangan ini sangat erat hubungannya dengan kemampuan individu atau anak untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Aspek psikososial anak berkaitan dengan kemampuan anak untuk berinteraksi dengan lingkungannya.

Perkembangan psikologi tidak terlepas dari masalah interaksi sosial. Perkembangan sosial seorang anak jugadipengaruhi oleh lingkungan. Pertemanan mempunyai arti penting dalam perkembangan sosial anak. Jika anak tidak dapat beradaptasi dengan baik terhadap lingkungannya, anak akan membentuk perilaku yang bermasalah dan proses belajarnya akan terganggu. Bimbingan konseling atau terapi psikososial merupakan salah satu penuntun bagi seseorang yang memiliki tekanan psikis (Pujiastuti, 2013).

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Psikososial Anak

a. Keluarga

Keluarga merupakan lingkungan pertama yang memberikan pengaruh terhadap berbagai aspek perkembangan anak, termasuk perkembangan psikososialnya. Proses pendidikan yang bertujuan mengembangkan kepribadian anak lebih banyak

ditentukan oleh keluarga, pola pergaulan, etika berinteraksi dengan orang lain banyak ditentukan oleh keluarga.

b. Kematangan

Untuk dapat mencapai perkembangan psikososial yang optimal, diperlukan kematangan fisik dan psikis. Dengan faktor ini, anak mampu mempertimbangkan proses sosial, memberi dan menerima nasehat orang lain, meningkatkan kematangan intelektual dan emosional, serta kematangan dalam berbahasa.

c. Status Sosial Ekonomi

Kehidupan sosial banyak dipengaruhi oleh kondisi sosial ekonomi keluarga dalam masyarakat.

d. Pendidikan

Pendidikan merupakan satu faktor dalam proses psikososial. Hakikat pendidikan sebagai proses pengoperasian ilmu yang normatif, memberikan anak warna kehidupan sosial yang berhubungan dengan masyarakat dan kehidupannya dimasa yang akan datang.

e. Kapasitas Mental: Emosi dan Intelegensi

Kemampuan berfikir yang termasuk di dalamnya kemampuan belajar, memecahkan masalah, dan berbahasa adalah salah satu faktor yang mempengaruhi perkembangan psikososial anak. Perkembangan emosi berpengaruh sekali terhadap perkembangan psikososial anak. Oleh karena itu jika perkembangan ketiganya seimbang maka akan sangat menentukan keberhasilan

perkembangan psikososial anak dalam lingkungannya.

3. Peran Pertemanan Dalam Perkembangan Psikososial Anak

Berikut adalah fase pertemanan dalam perkembangan psikososial anak :

a. Fase Pertama : Teman untuk Bermain

b. Fase Kedua : Teman untuk Bersama, pada fase ini, selain arti teman untuk bermain, pertemanan juga didasari kepercayaan satu sama lain.

c. Fase ketiga : Persahabatan yang penuh dengan saling pengertian.

4. Instrumen PSC (*Pediatric Symptom Checklist-17*)

Instrumen yang digunakan untuk mengukur psikososial anak dengan menggunakan instrument *Pediatric symptom checklist-17* yaitu merupakan alat yang digunakan untuk mengukur masalah psikososial berupa kuesioner terdiri atas 17 pertanyaan yang dibagi menjadi subskala internalisasi, terdiri atas 5 pertanyaan, subskala eksternalisasi 7 pertanyaan, dan subskala perhatian 5 pertanyaan, masing-masing pertanyaan memiliki skor 0, 1, dan 2. Skor masing-masing subskala tersebut dijumlahkan dan jumlah skor tersebut dijadikan skor total. Kuesioner ini dirancang untuk mengenali masalah kognitif, emosi dan perilaku sehingga intervensi yang tepat dapat segera diinisiasi. Dicurigai terdapat masalah psikososial jika jumlah skor internalisasi ≥ 5 , jumlah skor eksternalisasi ≥ 7 , jumlah skor perhatian ≥ 7 , atau skor total ≥ 15 (Pujiastuti, dkk, 2013).

5. *Psycal Distancing* terhadap masalah psikososial

Gubernur New York, Andrew Cuomo, menyebut isolasi di rumah dan menerapkan jarak dari sesamanya akan membuat tekanan psikologis. Pada anak-anak yang punya sedikit teman, terintimidasi atau terisolasi cenderung mengalami tingkat kecemasan yang tinggi, tekanan psikologis, depresi, dan beberapa kelambanan dalam perkembangan.

Dr. Barbara Nosal, Ph.D., LMFT, LADC, terapis keluarga di Newport Academy, AS, berpendapat bahwa anjuran untuk di rumah saja sebagai bentuk *physical distancing* memiliki dampak berarti bagi perkembangan sosial anak. Sosialisasi merupakan salah satu proses penting di dalam perkembangan anak. Terlebih, Dr. Nosal mengatakan bahwa usia balita adalah kesempatan pertama yang menjadi dasar bagi anak untuk banyak berinteraksi. "Selama periode perkembangan sosial, ketika seorang anak kehilangan kesempatan untuk membangun keterampilan ini, itu berpotensi dapat menunda perkembangan sosial-emosional mereka. Dr. Nosal menjelaskan lebih lanjut bahwa di masa pandemi di mana anak tidak bisa bertemu dan berkumpul dengan teman sebayanya maupun orang lain, akan ada beberapa dampak negatif yang bisa dialami anak seperti cara memecahkan masalah, perilaku yang diharapkan, mempelajari respons orang lain, maupun berlatih empati.

6. *Art Therapy*

Art therapy adalah bentuk psikoterapi yang menggunakan media seni, material seni, dengan pembuatan karya seni untuk berkomunikasi. Media seni dapat berupa pensil, kapur berwarna, warna, cat, potongan-potongan kertas, dan tanah liat. Kegiatan *art therapy* mencakup berbagai kegiatan seni seperti menggambar, melukis, memahat,

menari, gerakan-gerakan kreatif, drama, puisi, fotografi, melihat dan menilai karya seni orang lain. Dalam penelitian ini, peneliti memilih menggambar sebagai bentuk kegiatan dalam *art therapy*, hal ini dikarenakan, selain pengadministrasiannya yang mudah, juga karena termasuk terapi yang bersahabat (*less threatening*), dapat mengungkap aspek psikologis yang lebih spesifik (*provide focused discussion*), menawarkan pemecahan masalah yang kreatif (*supply creative solutions*), dapat memvisualisasikan masalah yang dihadapi (*provide visual representations of problem areas*) dan meningkatkan keterlibatan klien dalam proses terapi (*expand therapeutic engagement*) (Oster, & Crone, 2004). *Art therapy* telah banyak digunakan di lingkungan medis, seperti pada pasien kanker, penyakit ginjal, penderita rematik, penyakit kronis, dan luka bakar yang parah. Anak dengan tekanan psikososial dapat memanfaatkan *art therapy* untuk membantu diri mereka guna merasa lebih baik dan lebih positif. *Art therapy* dapat menjadi cara yang aman untuk anak dan keluarga mereka dalam mengungkapkan emosi-emosi seperti marah, takut, dan cemas tentang kondisinya.

Menurut *American Art Therapy Association* (AATA), terapi seni membantu individu untuk menyelesaikan konflik, meningkatkan keterampilan interpersonal, mengelola perilaku bermasalah, mengurangi stress, dan mencapai wawasan pribadi. Terapi seni juga memberikan kesempatan kepada individu untuk menikmati kesenangan meneguhkan hidup dari pembuatan seni. Tujuan dari terapi seni adalah sebagai sarana untuk mengungkapkan atau menuangkan emosi yang tidak dapat diungkapkan oleh perkataan (Adriani, N S,

Satriadarma M, 2011).

Kegiatan dalam *art therapy*, seperti menggambar merupakan kegiatan yang menyenangkan, gambar-gambar dapat membantu terapis untuk memahami persepsi dan perasaan anak mengenai apa yang terjadi pada diri mereka dan menggali alternatif penyelesaian masalah. Pada akhirnya, proses *art therapy* diharapkan dapat membantu partisipan untuk beralih dari kondisi isolasi ke kondisi koneksi, dari ketidakberdayaan menjadi individu yang kuat, dan dari penolakan menjadi harapan (Hasanah F N, 2017).

Proses terapi Art Therapy terdiri dari 8 sesi, adapun delapan sesi intervensi tersebut terdiri dari kegiatan-kegiatan yaitu : (1) *Stop Sign*, (2) *Saying No*, (3) *Counting Blessing*, (4) *Transformation*, (5) *Relationship*, (6) *Who Smiled At Me?*, (7) *Positive/Negative*, (8) *Cognitive Distortions and Positive Thinking* (Hasanah F N, 2017).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian quasi eksperimen dengan menggunakan desain *pretest* dan *posttest*. Untuk mengukur *pretest* dan *posttest* menggunakan uji t dimana uji t 2 sampel dependen digunakan untuk melihat apakah ada pengaruh art therapy terhadap penurunan masalah psikososial *pretest* dan *posttest* pada kelompok intervensi dan control. Sedangkan uji t 2 sampel independen digunakan untuk melihat apakah terdapat perbedaan

hasil *posttest* antara kelompok intervensi dan kelompok control.

Populasi pada penelitian ini adalah anak yang mengalami masalah psikososial di Kabupaten Bungo. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *Purposive sampling* yaitu metode pemilihan sampel yang dilakukan berdasarkan maksud atau tujuan tertentu yang ditentukan oleh peneliti. Sampel dalam penelitian ini adalah anak dengan masalah psikososial di Kabupaten Bungo dengan kriteria inklusi yaitu anak dengan masalah psikososial yang bertempat tinggal di wilayah Kab. Bungo dan bersedia menjadi subyek penelitian. Berdasarkan perhitungan sampel minimal menurut Sugiyono (2012) dan berdasarkan perhitungan rumus sampel maka didapatkan sampel yaitu 17 orang kelompok intervensi yaitu yang diberikan perlakuan/terapi dan 17 orang pada kelompok control yaitu responden yang tidak diberikan perlakuan/terapi. Jadi total sampel minimal yang dibutuhkan adalah 34 anak dengan masalah psikososial.

Penerapan perlakuan/terapi diberikan selama 4 minggu untuk 8 sesi, dalam 1 minggu dilakukan 2 sesi. Penilaian menggunakan instrument dari PSC-17 (*Pediatric Symptom Checklist*), lembar kuisisioner biodata anak dengan masalah psikososial dan modul art therapy. Analisa data yang digunakan adalah analisa univariat dan bivariate dengan uji t-test dependen dan independen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Rerata penurunan masalah psikososial anak pada kelompok intervensi

Tabel 1.
Rerata penurunan masalah psikososial anak pada kelompok intervensi

| Variabel | Mean | SD | Minimal-Maksimal 95%CI |
|-----------------|-------|-------|------------------------|
| <i>Pretest</i> | 15,71 | 0,686 | 15-1715,35-16,06 |
| <i>Posttest</i> | 13,12 | 1,054 | 10-1412,58-13,66 |

Berdasarkan tabel dengan memperhatikan hasil pada *pretest* dan *posttest* pada kelompok intervensi (kelompok yang diberikan *Art Therapy*) didapatkan nilai rata-rata *pretest* 15,71, (95% CI = 15,35-16,06) dengan SD 0,686, nilai *pretest* terendah 15 dan tertinggi 17. Dari hasil estimasi intervensi disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rerata perubahan penurunan masalah psikososial anak sebelum diberikan terapi adalah antara 15,35 sampai dengan 16,06. Sedangkan pada hasil *posttest* pada kelompok yang diberikan terapi didapatkan nilai rata-rata *posttest* 13,12, (95% CI = 12,58-13,66) dengan SD 1,054, nilai *posttest* terendah 10 dan tertinggi 14. Dari hasil estimasi intervensi disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata *posttest* penurunan masalah psikososial kelompok intervensi adalah antara 12,58 sampai dengan 13,66.

Sejalan dengan Penelitian Hakim L, Noviekayati & Meiyuntaningsih T tentang Pengaruh art therapy untuk menurunkan kecemasan sosial korban Bullying ditinjau dari jenis kelamin, menunjukkan hasil yang signifikan bahwa *Art therapy* dapat berpengaruh menurunkan tingkat kecemasan sosial korban *Bullying*. Terdapat perbedaan kecemasan antara laki-laki dan perempuan dengan nilai 0,003 lebih kecil dari 0,05. Tidak terdapat perbedaan kecemasan sosial antara laki-laki dan perempuan setelah

mendapatkan *Art therapy* dengan nilai $p = 0,772$ lebih besar $> 0,05$.

Melalui kegiatan menggambar terjalin hubungan terapeutik yang hangat antara peneliti dengan subjek. Hubungan antara peneliti dengan subjek menjadi bagian yang penting karena menyangkut rasa percaya subjek terhadap peneliti.

Ketika subjek merasakan adanya rasa aman dan percaya terhadap peneliti, subjek dapat menceritakan apa yang dirasakan dan dipikirkannya. Sehingga gambar menjadi penting dalam meningkatkan komunikasi verbal antara individu dengan terapis dalam mencapai pemahaman, penyelesaian konflik, memecahkan masalah, merumuskan persepsi baru yang pada akhirnya mengarah pada perubahan positif, pertumbuhan, dan penyembuhan

(Adriani & Satiadarma, 2011). Menurut penelitian Marcia S, dkk, menyatakan bahwa pendekatan melalui medium warna merupakan pembahasan yang mengajak anak untuk bermain dan mengerjakan aktivitas seni dengan mewarnai dan berekspresi mengenai diri mereka masing-masing. Tahap terapi dimana anak mengerjakan aktivitas seni sederhana yang berkaitan dengan menempel atau membuat suatu karya yang bersifat DIY sehingga dapat memancing anak untuk lebih berekspresi dengan kreativitas mereka. Dalam perancangan ini merupakan pendekatan menggunakan medium *clay*. Menurut Bp. Heru selaku pakar

terapi seni, dengan meremas remas *clay* yang digenggamnya, dapat secara tidak langsung merangsang emosi anak yang disalurkan melalui remasan tersebut. Tahap yang dilakukan terlebih dahulu adalah membuat bentuk bebas yang kemudian dapat semakin diarahkan dengan menggunakan konsep estetika. Pemilihan konsep desain dan warna didasarkan pada unsur imajinatif, ceria, senang, dan juga *playful*. Karakteristik tersebut dapat diidentikkan dengan warna-warna yang cerah. Pemilihan warna tersebut didasarkan pada tujuan utama perancangan yaitu dapat memberikan rasa senang kepada anak. Diharapkan dengan melihat warna-warna tersebut dapat merangsang emosi anak menjadi lebih ceria.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Koentjoro N (2014), yang berjudul Efektivitas Psikoterapi Interpersonal untuk menurunkan depresi pada remaja putri dengan orang tua bercerai, menunjukkan bahwa psikoterapi interpersonal terbukti efektif untuk menurunkan gejala depresi remaja putri dengan orangtua bercerai. Hasil analisis kualitatif menunjukkan bahwa subjek merasa lebih bahagia, dapat berpikir positif, tidak putus asa, memiliki kemampuan komunikasi yang efektif, dan mampu menyelesaikan permasalahan secara dewasa.

Dalam penelitian ini,

pelaksanaan *Art Therapy* dilaksanakan dalam 8 sesi (pertemuan), dimana tiap pertemuan dibagi dalam 3 (tiga) tahap yaitu : 1). Psikoedukasi, 2) proses terapi, 3) terminasi. Delapan sesi intervensi tersebut yaitu : (1) *Stop Sign*, (2) *Saying No*, (3) *Counting Blessing*, (4) *Transformation*, (5) *Relationship*, (6) *Who Smiled At Me?*, (7) *Positive/Negative*, (8) *Cognitive Distortions and Positive Thinking*. Sesi yang berbeda akan dilakukan sebanyak dua kali dalam seminggu selama satu bulan. Setiap sesinya akan berlangsung selama 60-90 menit. Pemberian terapi dilakukan oleh ketua peneliti. Setelah pemberian intervensi selesai peneliti melakukan posttest berupa pengukuran kembali terhadap masalah psikososial anak dengan menggunakan instrumen yang sama pada saat pretest. Hasil penilaian pretest dan posttest kemudian dianalisa dengan menggunakan uji univariat dan bivariat. Uji bivariat yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji t-dependen dan uji t independen.

Sejalan dengan penelitian Lolombulun O, dkk, (2020) tentang *Art Therapy* untuk menurunkan gejala depresi pada emerging adult dengan ketidakpuasan pada tubuh menunjukkan hasil bahwa *art therapy* efektif untuk menurunkan gejala depresi pada partisipan penelitian.

2. Rerata penurunan masalah psikososial anak pada kelompok control

Tabel 2.
Rerata penurunan masalah psikososial anak pada anak control

| Variabel | Mean | SD | Minimal-Maksimal | 95%CI |
|-----------------|-------|-------|------------------|-------------|
| <i>Pretest</i> | 15,71 | 0,686 | 15-17 | 15,35-16,06 |
| <i>Posttest</i> | 15,71 | 0,686 | 15-17 | 15,35-16,06 |

Berdasarkan tabel, dengan memperhatikan hasil distribusi nilai pada *pretest* kelompok control didapatkan rata-rata *pretest* 15,71, (95% CI = 15,35-16,06) dengan SD 0,686, nilai skor terendah 15 dan tertinggi 17. Dari hasil estimasi interval disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata *pretest* penurunan masalah psikososial anak pada kelompok kontrol adalah antara 15,35 sampai dengan 16,06. Sedangkan hasil distribusi nilai pada *posttest* didapatkan rata-rata 15,71, (95% CI = 15,35-16,06) dengan SD 0,686, nilai skorterendah 15 dan tertinggi 17. Dari hasil estimasi interval disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata *posttest* pada kelompok control adalah antara 15,35 sampai dengan 16,06.

Setelah dilakukan *posttest*, peneliti kemudian memberikan intervensi pada kelompok control berupa terapi menggambar yang dilakukan untuk kedelapan sesi dalam waktu 200 menit dan pada akhir sesi diberikan kesempatan diskusi dan tanya jawab. Dalam penelitian ini bahwa Efektivitas art therapy menunjukkan hasil bahwa terdapat penurunan rata-rata penurunan masalah psikososial yang bermakna pada kelompok perlakuan dibandingkan dengan kelompok control yang tidak sama sekali mengalami penurunan masalah psikososial. Hal tersebut memperlihatkan art therapy efektif dalam menurunkan masalah psikososial pada anak. Jumlah sampel dalam penelitian yang digunakan sejumlah 34 responden (17 responden dalam masing-masing kelompok). Sesuai teori Sugiono (2014), jumlah sampel dalam kelompok eksperimen 10-20 responden.

Gagne (1988) dalam *information processing learning theory* berpendapat bahwa dalam

pembelajaran terjadi proses penerimaan informasi, untuk kemudian diolah sehingga menghasilkan keluaran dalam bentuk hasil belajar. Pemrosesan informasi melalui interaksi antara kondisi internal dan kondisi eksternal Individu. Untuk mengingat sesuatu manusia harus melakukan 3 hal yaitu mendapatkan informasi, menyimpannya dan mengeluarkan kembali. Nasrun (2007) menyatakan bahwa ingatan seseorang dipengaruhi oleh tingkat perhatian, minat, daya konsentrasi, emosi dan kelelahan.

Terapi seni *art therapy* berisikan aktivitas seni sederhana yang dapat dilakukan bersama dengan orang tua atau pendamping yang dapat dijadikan suatu sarana relaksasi bagi anak. Materi aktivitas yang telah diuji cobakan terbukti dapat membangkitkan perasaan senang kepada anak serta melatih kreativitas mereka. Tujuan dari perancangan ini adalah untuk memberikan rasa rileks dan senang kepada anak (Marcia S, dkk).

Gambar atau *image* dapat menjadi kendaraan bagi individu untuk melakukan refleksi, komunikasi, *insight*, dan pertumbuhan ke arah yang lebih matang (Buchalter, 2009; Oster & Crone, 2004).

Dengan membuat karya seni yang sangat jelas, maka sistem *limbic* akan merespon hal tersebut seperti hal yang nyata. Oleh karena itu, dengan membuat gambaran jelas mengenai hal positif dalam diri akan membuat individu tersebut meyakini hal positif tersebut lebih tampak nyata dan mampu menyakinkan dirinya untuk berubah menjadi lebih positif pula (Cohen, 2003 dalam Hasanah F N, dkk, 2017).

Sejalan dengan penelitian Giovani S, dkk (2021) tentang Efektivitas Art Therapy metode

ganim dalam menurunkan tingkat disregulasi emosi pada siswa SMA yang menjadi korban Bullying, menyatakan bahwa intervensi *art therapy* metode Ganim secara efektif dapat membantu menurunkan tingkat disregulasi emosi siswa SMA yang menjadi korban *bullying*. Penggunaan *art therapy* sebagai media katarsis membantu individu untuk dapat mengekspresikan perasaan yang dianggap menyakitkan ataupun mengganggu (Malchiodi, 2005). Kemampuan individu dalam meregulasi emosi secara efektif

sangat dibutuhkan untuk membantu menghadapi dan mengatasi pengalaman emosional yang dialaminya (Gross, 2014). Salah satu metode intervensi yang dapat digunakan untuk membantu menurunkan tingkat disregulasi emosi adalah dengan menggunakan *art therapy*. Ganim (1999) menjelaskan bahwa *art therapy* dapat membantu individu dalam menghadapi, mengakses emosi dan perasaan terdalam yang dirasakan oleh individu bahkan yang seringkali sulit untuk diungkapkan melalui kata-kata.

3. Analisis pengaruh penerapan Art Therapy terhadap penurunan masalah psikososial anak padakelompok intervensi

Tabel 3.

Hasil analisis pengaruh penerapan Art Therapy terhadap penurunan masalah psikososial pada kelompok intervensi

| Variabel | Mean | SD | SE | P value | N |
|-----------------|-------|-------|-------|---------|----|
| <i>Pretest</i> | 15,71 | 0,686 | 0,166 | 0,0001 | 17 |
| <i>Posttest</i> | 13,12 | 1,054 | 0,256 | 0,0001 | 17 |

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa hasil uji t 2 sampel dependen pada kelompok intervensi, dari hasil analisa "*paired sample statistic*" terlihat perbedaan nilai p yang dapat dilihat pada kolom *sig (2- tailed)*. Jika nilai $p < 0,05$ maka kesimpulannya yaitu ada perbedaan yang signifikan rata-rata *pretest* dan *posttest*.

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa rata-rata penurunan masalah psikososial anak sebelum dilakukan terapi Art Therapy atau *pretest* adalah 15,71 dengan standar deviasi 0,686. Setelah dilakukan terapi Art Therapy atau *posttest*, didapatkan rata-rata penurunan masalah psikososial adalah 13,12 dengan standar deviasi 1,054. Terlihat bahwa mean perbedaan antara *pretest* dan *posttest* adalah 2,59 dengan standar deviasi 1,228. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p =$

0,0001 maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan rata-rata penurunan masalah psikososial anak sebelum dan setelah dilakukan Art Therapy.

Hasil uji statistik perbedaan rerata penurunan masalah psikososial sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi dengan nilai $p < 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan rerata penurunan masalah psikososial sebelum dan sesudah diberikan art therapy pada kelompok intervensi. Hasil tersebut terjadi karena kelompok intervensi mendapatkan art therapy selama 4 minggu dengan 8 sesi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Indrawati A A, dkk (2018), tentang penerapan Cognitive Behavioral Play Therapy untuk anger expression pada anak menunjukkan bahwa *Cognitive*

Behavioral Play Therapy berpengaruh membantu anak dalam mengelola ekspresi emosi marahnya. Penerapan pendekatan *Cognitive Behavioral Play Therapy* sesuai untuk subjek penelitian karena dengan bermain dapat membangun suasana yang menyenangkan, santai dan rapport yang baik antara peneliti sebagai konselor dan konseli. Dengan penggunaan beberapa permainan sebagai perumpamaan dapat mempermudah subjek dalam memahami maksud dan tujuan dari konseling. Penerapan pendekatan *Cognitive Behavioral Play Therapy* dapat dilakukan bila ada keterlibatan dari berbagai pihak seperti wali kelas, orang tua, serta teman-teman sekolah sebagai observer partisipatif yang mengamati perubahan yang terjadi pada subjek, kolaborasi yang dilakukan oleh lingkungan membantu keberhasilan penerapan terapi.

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa *art therapy* yang dilakukan secara individu maupun berkelompok berfungsi untuk mengekspresikan emosi yang sedang muncul atau dirasakan. Pembuatan *art therapy* dapat mengembangkan kemampuan coping pasien terhadap stres dan gejala-gejala kesehatan lainnya (Malchiodi, 2011). Kekuatan *art*

therapy bagi seseorang yang mengalami kecemasan terletak pada proses kreatif dalam *art therapy* yang dapat memfasilitasi pengungkapan ekspresi dan pengekplorasian diri (Chambala, 2016). Melalui kreativitas seni anak dapat melepaskan emosi, mengekspresikan diri, dan membangun komunikasi sehingga muncul perasaan positif. Emosi positif akan merangsang kerja limbik dalam menghasilkan *endorphin*. *Endorphin* mampu

menghasilkan perasaan *euphoria*, bahagia, nyaman, menciptakan ketenangan, dan memperbaiki suasana hati (Francischinelli *et al*, 2012). Ketika anak merasa bahagia, nyaman, dan tenang maka kecemasan yang dialami akan berkurang (Widiyawati N, dkk).

Terjadinya penurunan masalah psikososial pada subjek dikarenakan emosi yang dirasakan dapat terfasilitasi melalui karya yang dibuat. *Art therapy* dapat meningkatkan kemampuan psikososial anak, dimana anak dapat mengungkapkan dan mengekspresikan perasaannya (Mujahidah, 2018). Proses artistik berpotensi menjadi media komunikasi yang efektif, sekaligus media untuk melepaskan ketegangan, kecemasan, dan emosi-emosi yang terpendam (Damayanti, 2019 dalam Widiyawati N, dkk).

Sejalan dengan hasil penelitian Widiyawati N, dkk, tentang Pengaruh *Art Therapy* Kolase terhadap kecemasan hospitalisasi pada anak pra sekolah di RSUD Surakarkarta menunjukkan hasil bahwa *art therapy* kolase dapat menurunkan tingkat kecemasan hospitalisasi pada anak pra sekolah di RSUD Surakarta. Anak yang mengalami hospitalisasi memerlukan media yang dapat mengekspresikan perasaannya (Ekawati & Susilaningsih, 2018). Distraksi dapat menurunkan tingkat kecemasan anak yang mengalami hospitalisasi (Ilmiasih, 2012). Salah satu kegiatan yang dapat mendistraksi adalah melalui *art therapy* kolase (Pawitri, 2014). Aktivitas kolase merupakan salah satu bentuk *art therapy* yang sesuai dengan perkembangan usia anak pra sekolah (Geldard, 2011). Kegiatan ini membantu kemampuan berbahasa anak untuk terlatih menjelaskan atau bercerita tentang hasil karyanya, selain itu kegiatan

kolase dapat membantu anak dalam mengembangkan aspek motorik halus secara optimal. Anak akan lebih mudah belajar tentang sesuatu bila melalui kegiatan yang menyenangkan seperti kolase. Pada saat melakukan kegiatan kolase sama halnya anak sedang bermain, sehingga dalam prosesnya berlangsung dengan menyenangkan dan dapat meningkatkan emosi positif anak (Pamadhi & Sukardi, 2016).

Pada proses intervensi ini, subjek belajar untuk melakukan eksplorasi mengenai emosi dan kebutuhan yang dimiliki. Hal ini dilakukan untuk mempermudah dalam mengeksplorasi masalah-masalah yang dihadapi dan juga dilakukan sebagai *engagement* untuk proses selanjutnya yaitu menguji pikiran otomatis negatif. Pikiran negatif yang muncul dalam suatu situasi diubah menjadi pikiran yang lebih positif menggunakan media menggambar.

Proses restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan aktivitas otak bagian *frontal cortex* (proses *top down*) sehingga remaja obesitas akan mampu berpikir lebih rasional. Oleh karena itu, aktivitas *sub-cortical amygdala-hippocampus* (proses *bottom up*) akan menurun karena mereka akan mampu untuk mereduksi respon emosional dan meregulasi keadaan emosional negatif yang dialami saat menghadapi situasi yang tidak diinginkan (Clark & Beck, 2010 dalam Hasanah F N, dkk, 2017).

Pada tahap eksplorasi dan release emosi, terdapat beberapa kegiatan menggambar, diantaranya adalah: (1) *Stop Sign*, subjek belajar untuk menggali hal-hal yang menghambat diri. Dengan memahami hambatan yang dirasakan, harapannya akan lebih mudah dan mengerti cara untuk mengatasinya. (2) *Counting*

Blessing, subjek melakukan eksplorasi mengenai anugerah yang dimiliki. Dengan bersyukur atas anugerah yang dimiliki dapat membantu individu mengatasi masalah, kesulitan, dan stress yang dihadapi. (3) *Relationship*, subjek melakukan eksplorasi mengenai kebutuhan akan lingkungan pertemanan. Dengan eksplorasi mengenai hal ini, maka subjek akan mampu melihat kebutuhan pertemanan yang dimiliki ideal atau tidak dan pertemanan yang diinginkan realistis atau tidak. (4) *Positive/Negative*, subjek melakukan eksplorasi mengenai mood, perasaan, juga sikap mengenai diri. Dengan mengetahui pikiran, perasaan, dan sikap klian dominan pada hal negatif atau positif akan meningkatkan kesadaran mengenai diri sendiri. Kegiatan restrukturisasi kognitif dilakukan dengan beberapa kegiatan *disputing* pikiran otomatis negatif, diantaranya adalah (1) *Saying No*, subjek belajar menantang pikiran otomatis negative mengenai ketidakberdayaan di dalam dirinya. Dengan mengatakan "NO", subjek berusaha untuk melakukan penolakan terhadap perilaku negatif dari teman-teman dan mengontrol perilaku orang lain terhadap dirinya. (2) *Transformation*, subjek belajar menantang pikiran negative mengenai diri yang tidak menarik. Dengan mengubah gambaran diri yang menjadi lebih positif, maka subjek akan melihat bahwa dirinya (baik itu pikiran, penampilan, dan perilaku) dapat diubah menjadi lebih positif. (3) *Who Smiled at Me*, subjek belajar menantang pikiran negatif mengenai lingkungan. Subjek belajar untuk fokus pada siapa saja orang yang tersenyum padanya dibandingkan dengan yang sering menggangukannya. (4) *Cognitive Distortions and Positive*

Thinking, subjek diajarkan untuk mengidentifikasi pikiran negatif dan mengubahnya menjadi pikiran yang lebih positif sehingga akan mampu meningkatkan harga dirinya. Tugas rumah juga diberikan setiap *disputing* pikiran otomatis negatif dilakukan dengan tujuan mempertahankan pemikiran positif yang telah dibangun (Hasanah F N, dkk, 2017).

Pada sesi *Stop Sign*, Subjek diminta untuk menggambar tanda berhenti (*stop*) dan taruh sesuatu yang dianggap menjadi penghambat baginya di tanda tersebut. Diskusi mengenai apa yang membuat subjek terhambat dalam masalah emosi, hubungan sosial atau dalam pencapaian tujuannya.

Pada sesi *Saying No*, subjek diminta menulis kata "NO" dengan ukuran cukup besar. Dan kelilingi kata "NO" dengan gambar yang merepresentasikan kekuatan, kekuasaan, dan kontrol. Diskusikan bagaimana cara mengatakan "NO" akan meningkatkan hubungan psikososial dan perkembangan psikis yang lebih baik.

Pada Sesi *Counting Blessing*, tanyakan pada subjek seberapa sering mereka fokus pada anugerah yang mereka terima daripada masalah dan kesulitan yang mereka hadapi. Kemudian subjek diarahkan untuk memikirkan mengenai hal-hal positif dalam kehidupannya dan menggambarkan anugerah dari tuhan yang telah mereka dapatkan. Diskusikan bagaimana satu anugerah itu dapat membantu individu mengatasi masalah, kesulitan, dan stress yang dihadapi.

Pada sesi *Transformation*, subjek diminta untuk membuat "gambaran dirinya yang berkesan negatif" dan harus mengubahnya menjadi gambaran diri yang menarik dan berkesan positif. Diskusi berfokus pada pemeriksaan gambar transformasi dan

menghubungkannya pada gaya hidup yang sehat seperti merubah pikiran negatif menjadi pikiran positif dan merubah perilaku yang tidak diinginkan menjadi lebih positif.

Pada sesi *Relationship*, telah disediakan "*stick figure*" untuk subjek. Subjek diminta untuk melengkapi gambar tersebut (wajah, rambut, pakaian, dll). Lalu masih dalam kertas yang sama, subjek diminta untuk menuliskan karakteristik yang dilihat dari kondisi dan pertemanan yang mereka sukai. Diskusikan bagaimana pertemanan yang ideal bagi subjek. Realistiskah pertemanan tersebut? Eksplorasi cara yang mungkin dapat dilakukan untuk mencapai hal tersebut.

Pada sesi *Who Smiled At Me?* Subjek diminta untuk menggambar dirinya apa adanya. Lalu gambarkan orang yang sering tersenyum padamu. Diskusi fokus pada siapa saja orang yang tersenyum pada subjek dan mengarahkan subjek untuk lebih fokus pada mereka yang tersenyum padanya dibandingkan dengan yang sering menggangukannya.

Pada sesi *Positive/Negative*, subjek diminta menggambar bentuk oval atau outline wajah mereka dan membaginya menjadi dua bagian (kiri dan kanan). Minta subjek untuk menggunakan warna, gambar, dan tulisan untuk merepresentasikan pikiran positif di bagian wajah sebelah kanan, dan pikiran negative di bagian wajah sebelah kiri. Diskusi fokus pada gambar yang telah dibuat. Eksplorasi bagian wajah mana yang lebih dominan, reaksi subjek terhadap representasi pikiran mereka, dan perasaan serta sikap mereka.

Terakhir pada sesi *Cognitive Distortions and Positive Thinking*, setelah mengetahui pikiran otomatis negatif klien, tulis pikiran otomatis tersebut di atas kertas. Lalu minta

klien untuk menggambarkan hal yang menjadi kebalikan dari pikiran otomatis tersebut. Diskusi fokus pada transformasi pikiran otomatis negatif yang dirubah menjadi gambar yang lebih positif dan subjek bereaksi akan hal tersebut.

Tiap kegiatan memiliki tujuan tersendiri, dalam upaya membantu sampel agar dapat melihat kelebihan dan kekurangan dirinya dalam situasi ini, menerima keadaan dirinya, sehingga mereka dapat adaptif dengan kondisi. Setelah selesai dilaksanakan intervensi, kemudian dilakukan kembali pengukuran masalah psikososial pada sampel. Dengan demikian, dapat dihitung terjadinya penurunan masalah psikososial pada sampel, dengan membandingkan skor sebelum dan sesudah intervensi dilakukan.

Pada intervensi *Art Therapy*, sesi *Transformation* memberikan kesempatan subjek untuk belajar menantang pikiran negatif. Hal ini dilakukan karena subjek merasa kesepian dan tidak bisa berinteraksi dengan teman-temannya menjadi penyebab ia mengalami masalah psikososial. Kemudian, subjek diarahkan untuk menanamkan pikiran positif. Dengan mengubah pikiran menjadi lebih positif, maka subjek menjadi lebih menerima kondisi saat ini. Selain itu, pada sesi *Positive/Negative*, membuat subjek merasa bahwa ternyata ia memiliki lebih banyak hal positif di dalam dirinya. Dengan mengetahui hal itu, menguatkan pemikirannya bahwa dalam situasi dan kondisi saat ini yang mengharuskan "saya" mengurangi untuk berinteraksi dengan teman-teman masih memiliki hal yang positif yakni "saya" bisa lebih dekat dengan keluarga, lebih sering berkumpul dan berinteraksi dengan ayah, ibu dan saudara-saudara saya dan patut untuk diberi apresiasi. Hasil

wawancara dengan subjek setelah sesi intervensi selesai, subjek merasa tidak tertekan ketika harus tinggal dirumah dalam waktu yang lama dan tidak berinteraksi dengan teman-temannya.

Dalam Penelitian Saputra A, Kartasasmita S dan Subroto U (2018), tentang Penerapan *art therapy* untuk mengurangi gejala depresi pada narapidana, ditemukan bahwa terdapat pengurangan pada tingkat gejala depresi pada narapidana setelah diberikan *art therapy*, lima partisipan memiliki symptom minimal dan peneliti mengambil data individual menggunakan wawancara. Setelah diberikan sampai sesi terakhir, ditemukan bahwa terjadi penurunan tingkat depresi pada narapidana tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa *art therapy* bermanfaat dalam mengurangi gejala depresi pada narapidana. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, *art therapy* terbukti dapat mengurangi symptom depresi secara signifikan, sama seperti yang ditemukan oleh Bar-sela, Atid, Danos, Gabay, dan Epelbaum (2007) dan Gussak (2007). Walaupun hasil dari penelitian yang dilakukan tidak dapat diuji secara statistik karena jumlah partisipan yang terlalu kecil, namun secara spesifik terhadap kasus yang diteliti, *art therapy* dapat mengurangi tingkat depresi ke lima partisipan dengan penurunan poin yang variatif. Secara keseluruhan, para partisipan dapat memanfaatkan intervensi *art therapy* karena terdapat penurunan tingkat depresi. Hal ini dapat terjadi karena proses *art therapy* memberikan ruang bagi partisipan untuk mengekspresikan kesedihan dan perasaan melalui media menggambar seni yang menjadi sulit apabila digambarkan melalui kata-kata. Kemudahan mengekspresikan

diri tersebut akhirnya membuat individu menjadi lega dan akhirnya mengurangi gejala depresi (Malchiodi, 2012). Selain itu, individu yang mengekspresikan perasaannya melalui media seni akan lebih mudah menyadari perasaannya, sehingga membantunya untuk mencari jalan keluar untuk membantu individu menjadi lebih sejahtera. Individu juga tidak lagi merasa sendiri karena berdiskusi dengan partisipan lain yang mengalami kondisi yang sama. Selain itu, para partisipan aktif dan kooperatif dalam mengikuti intervensi sehingga proses intervensi dapat berjalan dengan lancar (Saputra A, Kartasasmita S & Subroto U, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wulandari R & Hermawati tentang Upaya menurunkan tingkat kecemasan masyarakat pemukiman rawan bencana tanah longsor dengan metode Art Therapy menunjukkan bahwa Poster trik jitu art therapy mampu menurunkan kecemasan dengan *art therapy* bagi masyarakat tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian yang berkaitan dengan coping stress pada remaja dengan metode *art therapy* semuanya menyatakan bahwa; *art therapy* mampu mengurangi kecemasan, stress, ataupun gangguan mental yang dirasakan oleh remaja. Tekanan-tekanan yang terjadi pada masa remaja dapat diminimalisir dengan banyak cara salah satunya dengan metode *art therapy* (Putri D R, dkk).

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan Saputra A, dkk (2018), tentang Penerapan *art therapy* untuk mengurangi gejala depresi pada narapidana terbukti bahwa *art therapy* dapat

mengurangi symptom depresi partisipan. Secara keseluruhan, para partisipan dapat memanfaatkan intervensi *art therapy* karena terdapat penurunan tingkat depresi. Hal ini dapat terjadi karena proses *art therapy* memberikan ruang bagi partisipan untuk mengekspresikan kesedihan dan perasaan melalui media menggambar seni yang menjadi sulit apabila digambarkan melalui kata-kata. Kemudahan mengekspresikan diri tersebut akhirnya membuat individu menjadi lega dan akhirnya mengurangi gejala depresi (Malchiodi, 2012). Selain itu, individu yang mengekspresikan perasaannya melalui media seni akan lebih mudah menyadari perasaannya, sehingga membantunya untuk mencari jalan keluar untuk membantu individu menjadi lebih sejahtera. Individu juga tidak lagi merasa sendiri karena berdiskusi dengan partisipan lain yang mengalami kondisi yang sama. Selain itu, para partisipan aktif dan kooperatif dalam mengikuti intervensi sehingga proses intervensi dapat berjalan dengan lancar.

Art Therapy yang dijadikan intervensi dalam penelitian ini bertujuan untuk menentang pikiran yang salah (distorsi kognitif) dengan cara menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka terhadap masalah yang sedang dihadapinya, kemudian membantu klien menyadari pikiran-pikiran otomatisnya (*automatic thoughts*), dan belajar untuk mempertanyakan, mengevaluasi, serta memperbaikinya dengan cara menggantinya dengan pikiran dan asumsi yang lebih positif dengan menggunakan media-media seni (Fahlevi R, dkk. 2019).

4. Analisis pengaruh penerapan Art Therapy terhadap penurunan masalah psikososial anak pada kelompok kontrol

Tabel 4.
Hasil uji analisis pengaruh penerapan Art Therapy terhadap penurunan masalah psikososial anak pada kelompok kontrol

| Variabel | Mean | SD | SE | P value | N |
|-----------------|-------|-------|-------|---------|----|
| <i>Pretest</i> | 15,71 | 0,686 | 0,166 | 0,579 | 17 |
| <i>Posttest</i> | 15,71 | 0,686 | 0,166 | 0,579 | 17 |

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa rata-rata penurunan masalah psikososial anak *pretest* adalah 15,71 dengan standar deviasi 0,686, pada *posttest*, didapatkan rata-rata penurunan masalah psikososial adalah 15,71 dengan standar deviasi 0,686. Terlihat bahwa mean perbedaan antara *pretest* dan *posttest* adalah 0,059 dengan standar deviasi 0,429. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,579$ maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan rata-rata penurunan masalah psikososial anak pada kelompok kontrol.

Art therapy adalah seni terapi yang mendefinisikan seni sebagai alat yang ampuh dalam berkomunikasi. Saat ini diakui secara luas bahwa ekspresi seni adalah cara untuk mengkomunikasikan pikiran dan perasaan yang terlalu menyakitkan secara visual untuk dimasukkan dalam kata-kata. *Art Therapy* juga dapat untuk membantu semua orang dalam berbagai usia untuk mengeksplorasi emosi dan kepercayaan, mengurangi stres, menyelesaikan masalah atau konflik, dan meningkatkan rasa bahagia (Malchiodi, 2003 dalam Dhian Riskiana Putri D R,dkk).

Emosi individu akan disalurkan dalam bentuk gambar, lukisan, dan bentuk lain untuk membantu individu mengekspresikan emosi yang dirasakan (Ganim, 1999). Oleh karena itu, penggunaan *art therapy*

dapat menjadi salah satu metode yang tepat digunakan untuk membantu anak yang mengalami masalah psikososial yang seringkali merasa kesulitan untuk mengungkapkan pengalaman yang dialaminya. Malchiodi (2005) menyatakan bahwa melalui gambar, individu dapat lebih terbantu untuk berfokus pada pengalaman yang telah dimilikinya. responden dalam penelitian ini dapat belajar mengeksplorasi dan mengkomunikasikan perasaan serta pikiran yang dimiliki sebagai bagian dari proses pemulihan ke arah yang lebih positif. Fokusnya adalah untuk menurunkan masalah psikososial pada anak. Terlebih dampak penggunaan *art therapy* tidak hanya terhadap kesehatan psikologis namun juga memengaruhi fisik dari individu (Politi et al., 2016).

Dari hasil penelitian yang ada maka dapat dikatakan bahwa *art therapy* dapat menurunkan masalah psikososial anak. Hal

ini dapat dilihat pada kelompok intervensi yaitu kelompok responden yang diberikan perlakuan *art therapy* tampak terjadi perubahan masalah psikososial yang menurun, namun pada kelompok kontrol yaitu kelompok responden yang tidak diberikan perlakuan *art therapy* menunjukkan hasil bahwa tidak terjadi penurunan masalah psikososial. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian bahwa ada perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol

setelah diberikan *art therapy*.

Sejalan dengan hasil penelitian Hasanah F N, dkk (2017), tentang *Efektivitas Cognitive Behavior Art Therapy* untuk meningkatkan Self-Esteem remaja obesitas yang menjadi korban perundungan menyatakan bahwa *Cognitive Behavioral Art Therapy* (CBAT) cukup efektif dalam meningkatkan derajat *self-esteem* remaja obesitas. Subjek mengalami perubahan *self-esteem* dari kategori rendah menjadi kategori tinggi. Dengan meningkatnya *self-esteem*, remaja obesitas korban perundungan menjadi lebih mampu mengenali kelebihan dan kekurangan dirinya, memberikan penilaian positif mengenai dirinya, sehingga dapat adaptif dengan lingkungannya. Dengan adanya peningkatan skor *self-esteem* pada subjek, artinya intervensi *Cognitive Behavior Art Therapy* mempunyai kontribusi dalam peningkatan *self-esteem* remaja

obesitas dan dapat dikatakan memiliki efektivitas yang cukup tinggi. Jika dihubungkan dengan *self-esteem*, dapat dikatakan bahwa memang benar relasi terapis-klien berkontribusi terhadap peningkatan *self-esteem* yang dialami oleh subjek. Salah satu strategi untuk meningkatkan *self-esteem* adalah melalui penerimaan, kepedulian, dan dukungan sosial (Mruk, 2006). Dengan melakukan intervensi, terapis pada dasarnya sudah melakukan penerimaan terhadap klien karena terapis mau mendengarkan dan membantuklien mengatasi permasalahannya. Memperlakukan individu yang memiliki permasalahan dengan penghargaan akan menjadi pengalaman terapeutik bagi individu tersebut, karena biasanya mereka sering mendapatkan penolakan (Mruk, 2006). Hal ini menjadi alasan subjek menjadi berubah menjadi lebih terbuka (Hasanah F N, dkk (2017).

5. Analisis perbedaan hasil penerapan terapi/posttest pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Tabel 5.

Hasil uji analisis perbedaan hasil penerapan terapi/posttest pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

| Variabel | Mean | SD | SE | P value | N |
|------------------------|-------|-------|-------|---------|----|
| Posttest Intervensi | 13,12 | 1,054 | 0,256 | 0,000 | 17 |
| Posttest Kontrol | 15,71 | 0,686 | 0,166 | | 17 |

Berdasarkan tabel 5 didapatkan bahwa rata-rata penurunan masalah psikososial anak pada kelompok intervensi setelah diberikan terapi adalah 13,12 dengan standar deviasi 1,054, sedangkan rata-rata penurunan masalah psikososial anak pada kelompok kontrol adalah 15,71 dengan standar deviasi 0,686. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,000$ berarti pada alpha 5% terlihat

ada perbedaan yang signifikan rata-rata penurunan masalah psikososial anak antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Dari penelitian ini didapatkan hasil bahwa rata-rata penurunan masalah psikososial anak setelah diberikan *art therapy* pada kelompok intervensi adalah 13,12, sedangkan rata-rata angka kejadian masalah psikososial anak pada

kelompok control adalah 15,71. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,000$ berarti pada alpha 5% terlihat ada perbedaan yang signifikan rata-rata penurunan masalah psikososial setelah diberikan art therapy antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Dari hasil penelitian setelah diberikan terapi pada kedua kelompok dapat dilihat pada hasil *posttest* antara kelompok intervensi dan kelompok control didapatkan nilai rata-rata 13,12 dan 15,71. Semakin kecil hasil nilai rerata pada kedua kelompok setelah terapi menunjukkan semakin menurunnya masalah psikososial anak, dan hasil *posttest* didapatkan bahwa kelompok intervensi nilai reratanya lebih kecil daripada kelompok control artinya terjadi penurunan masalah psikososial pada kelompok intervensi.

Dari hasil uji t dua dependen, didapatkan bahwa variable sebelum dan setelah diberikan *art therapy* pada kelompok intervensi p value $< 0,05$ yakni sebesar $p = 0,0001$. Sedangkan pada variable sebelum dan setelah diberikan *art therapy* pada kelompok kontrol p value $> 0,05$ sebesar $p = 0,579$. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi sebelum dan setelah diberikan *art therapy* sedangkan pada kelompok kontrol yaitu p value $> 0,05$ hal ini menunjukkan tidak terjadi perubahan masalah psikososial.

Melalui kegiatan menggambar terjalin hubungan terapeutik yang hangat antara peneliti dengan subjek. Hubungan antara peneliti dengan subjek menjadi bagian yang penting karena menyangkut rasa percaya subjek terhadap peneliti. Ketika subjek merasakan adanya rasa aman dan percaya terhadap peneliti, subjek dapat menceritakan

apa yang dirasakan dan dipikirkannya.

Sehingga gambar menjadi penting dalam meningkatkan komunikasi verbal antara individu dengan terapis dalam mencapai pemahaman, penyelesaian konflik, memecahkan masalah, merumuskan persepsi baru yang pada akhirnya mengarah pada perubahan positif, pertumbuhan, dan penyembuhan. Ketika anak mampu mengekspresikan pikiran dan perasaannya sehingga memahami masalah emosional yang dirasakan oleh subjek saat ini, maka subjek diberi insight untuk bisa mengatasi masalah tersebut. Subjek setelah melakukan kegiatan *art therapy* diharapkan mampu berdamai dengan kondisi yang harus mereka jalani saat ini. Pada akhirnya, proses *art therapy* ini dapat membantu untuk beralih dari kondisi isolasi ke kondisi koneksi, dari ketidakberdayaan menjadi anak yang kuat, dan dari penolakan menjadi harapan. Di tengah proses *art therapy* pada penelitian ini, terjadi perubahan dari rancangan *art therapy* yang telah dibuat sebelumnya. Perubahan tersebut adalah adanya kegiatan yang dinilai peneliti sebagai kegiatan relaksasi bagi subjek yang terlihat mengalami kejenuhan karena berada pada kondisi yang mengharuskan untuk tidak bersosialisasi dengan teman sebayanya untuk bermain dan berkumpul seperti biasanya dalam jangka waktu yang lama. Interpretasi tidak dijabarkan secara detail melainkan hanya sesuai dengan keperluan analisis hasil terapi karena dalam penelitian ini menekankan pada hasil terapi yaitu *art therapy* efektif dalam mengurangi atau menurunkan masalah psikososial pada anak (Adriani S N dan Satiadarma M P, 2011).

Dalam hal ini *art therapy*

menjadi transportasi keluarannya perasaan-perasaan yang sulit untuk diungkapkan secara verbal. Melalui *art therapy* seseorang dapat melepaskan ketidaksadarannya yang berisi hal-hal seperti ketakutan-ketakutan, tekanan, hal-hal yang tidak dapat diterima secara sadar baik bagi diri orang tersebut maupun bagi lingkungan sosial. Ketidaksadaran dilepaskan melalui ekspresi seni, sehingga subjek dapat melakukan asosiasi bebas dan menjadi media untuk sublimasi, salah satu bentuk defence mechanism (Edwards, 2004). Dengan keluarannya perasaan-perasaan yang terpendam dalam diri subjek melalui proses pembuatan karya seni, maka tekanan-tekanan dalam diri mereka yang sebelumnya tidak dapat diungkapkan dapat dikeluarkan sehingga kecemasan subjek dapat menurun (Padan W. H, M. Yang dan Lita, W.H. 2013 dalam Putri D R, dkk).

Menggambar menjadi media yang bernilai bagi individu yang resisten. Bagi individu yang nonverbal, pendiam, atau gusar, fokus pada produk seni dapat memfasilitasi ekspresi spontan dari pikiran dan perasaan yang dihambat atau terlarang (inhibited or prohibited) tanpa rasa takut akan konsekuensi negatif. Ketika menggambar diterapkan pada individu yang kurang ekspresif, menggambar menjadi saluran terbuka untuk berkomunikasi. Ketika menggambar diterapkan pada individu yang mungkin kewalahan oleh perasaan mereka, menggambar dapat menjadi media pengganti dimana dorongan destruktif dapat disublimasikan (Oster & Crone, 2004 dalam Putri D R, dkk).

Penggunaan dan pencampuran warna cat dalam permukaan atau media lukis akan membuat efek

yang menyenangkan saat individu melukis dengan membasahi kertas/kanvas pertama kali (Blanche, 1999). Melukis sebagai bagian dari seni mampu berfokus pada aktualisasi diri, definisi diri, kesadaran diri, kompetensi dan peningkatan harga diri, peningkatan level perkembangan yang lebih tinggi dan sikap yang lebih adaptif melalui eliminasi perilaku dan pikiran yang adaptif (Rubin, 2005). Terapi melukis akan melibatkan kapasitas intuisi, yaitu kapasitas dalam mengolah berbagai potensi indra (sense) untuk menghasilkan sebuah 'citra' melalui medium lukisan (Piliang dalam Pirous, 2003). Hasil karya seni digunakan untuk mengeksplorasi perasaan mereka, mendamaikan konflik emosional, menumbuhkan kesadaran diri, mengelola perilaku dan kecanduan, mengembangkan keterampilan sosial, meningkatkan orientasi realitas, mengurangi kecemasan (Fatwasari A., Suci & Nugraha dalam Putri D R, dkk).

Melukis sebagai terapi, berkaitan dengan aspek kontemplatif atau sublimasi. Kontemplatif atau sublimasi merupakan suatu cara atau proses yang bersifat menyalurkan atau mengeluarkan segala sesuatu yang bersifat kejiwaan, seperti perasaan, memori, pada saat kegiatan berkarya seni berlangsung. Aspek ini merupakan salah satu fungsi seni yang dimanfaatkan secara optimal pada setiap sesiterapi. Kontemplatif dalam arti, berbagai endapan batin yang ditumpuk, baik itu berupa memori, perasaan, dan berbagai gangguan persepsi visual dan auditorial, diusahakan untuk dikeluarkan atau disampaikan. Dengan demikian pasien tidak terjebak pada suatu situasi dimana hanya diri sendiri terjebak pada realitas imajiner yang diciptakan oleh diri sendiri. Aspek kontemplatif

atau sublimasi inilah yang kemudian dikenal dengan istilah katarsis dalam dunia psikoanalisa (Shokiyah, 2018 dalam Putri D R, dkk) .

Melukis dijadikan media katarsis bagi subjek untuk menuangkan semua hal yang dialami dalam kehidupannya. Katarsis adalah mengungkapkan emosi yang dirasakan secara bebas. Katarsis sangat dibutuhkan bagi seseorang yang sedang mengalami permasalahan kehidupan. Masing-masing orang punya cara sendiri untuk melakukan katarsis, bisa melalui verbal, tertulis ataupun seseorang bisa memilih sesuai dengan kebutuhan dan keinginannya sendiri, misalnya melalui kegiatan melukis. Seperti yang dilakukan oleh subjek peneliti. Ketika melukis subjek peneliti merasa menikmati semua kegiatannya, dan berusaha mengkomunikasikan permasalahan kehidupannya kedalam simbol-simbol yang ada dalam lukisan. Hal ini yang menjadikan dirinya semakin bisa mencurahkan semua isi hatinya, tanpa adanya rasa ketakutan dan intimidasi dari orang lain. Sehingga sebagian permasalahan kehidupannya yang membebani selama ini lama-kelamaan seperti terlepas bersamaan dengan coretan- coretan kanvas yang dihasilkan (Shokiyah, 2018 dalam Putri D R, dkk).

Sejalan dengan penelitian Fahlevi R, dkk (2019), tentang Penerapan *Cognitive Behavioral Art Therapy* (CBAT) untuk menurunkan agresivitas pada remaja LPKA X menunjukkan bahwa Intervensi *Cognitive Behavioral Art Therapy* (CBAT) terbukti dapat mengurangi agresivitas pada partisipan. Penurunan tingkat agresivitas tersebut dapat dilihat dengan menggunakan alat ukur skala agresivitas Buss dan Perry (Garofalo, 2018) serta *Draw a*

Person (DAP). Hal ini juga dilengkapi dengan wawancara dengan partisipan dan menggunakan rancangan observasi individu yang memperlihatkan penurunan perilaku agresif.

Dalam penelitian Adriani S N dan Satiadarma M P, (2011) tentang Efektivitas art therapy dalam mengurangi kecemasan pada remaja pasien Leukemia menunjukkan bahwa art therapy telah terbukti efektif mengurangi kecemasan pada remaja penderita leukemia yang menunjukkan gejala-gejala kecemasan sebelum menjalani proses art therapy dengan menunjukkan perubahan ke arah yang positif setelah diberikan art therapy. Keberhasilan art therapy ini juga dipengaruhi oleh dukungan dari keluarga dan lingkungan.

Interaksi yang baik antara terapis biasanya berbanding lurus dengan hasil penanganan (Westbrook, Kennerley, & Kirk, 2007). Klien biasanya memiliki kesempatan yang besar untuk berhasil dalam penanganan, menawarkan saran mengenai treatment, dapat berinteraksi dengan hangat dan mempercayai terapis (Westbrook, Kennerley, & Kirk, 2007). Subjek secara umum menunjukkan sikap yang ramah, hangat, antusias, dan hangat kepada peneliti. Pada awalnya, subjek merupakan orang yang tertutup dan tidak mudah menceritakan dirinya kepada orang yang baru ia kenal. Namun setelah beberapa kali pertemuan, kesan tersebut berubah. Subjek mampu bercerita banyak hal dan ia sudah mulai mampu membuka dirinya dengan peneliti. Bahkan setelah tiga kali sesi intervensi, terkadang saat pertama bertemu untuk melakukan intervensi, subjek ingin bercerita mengenai kegiatan dan perasaannya baik itu yang mengganggu ataupun yang

menyenangkan (Hasanah F N, dkk, 2017).

Hasil penelitian ini selaras dengan pendapat peneliti yang mengatakan bahwa *Art therapy* adalah salah satu bentuk terapi yang digunakan untuk mengurangi kecemasan pada remaja. Hal ini terjadi karena melalui proses menggambar mereka mampu mengekspresikan gejala perasaan cemas sehingga dengan demikian beban kecemasan mereka menjadi berkurang. Berkurangnya kecemasan pada subjek terlihat dari perubahan kearah positif dari sebelum, selama dan sesudah pemberian *art therapy* (Adriani S N dan Satiadarma M P, 2011).

KESIMPULAN

1. Rerata penurunan masalah psikososial anak pada kelompok intervensi sebelum dan setelah diberikan *art therapy* terjadi penurunan yang signifikan terlihat adanya penurunan rata-rata penurunan masalah psikososial anak, dilihat dari nilai rata-rata sebelum diberikan terapi yaitu 15,71 menurun setelah diberikan terapi yaitu menjadi 13,12.
2. Rerata penurunan masalah psikososial anak pada kelompok kontrol sebelum dan setelah dilakukan pengukuran didapatkan tidak terjadi penurunan masalah psikososial dilihat dari nilai rata-rata pengukuran sebelum yaitu 15,71 dan setelah dilakukan pengukuran kembali tetap dengan nilai rata-rata yang sama yaitu 15,71.
3. Pengaruh penerapan *art therapy* terhadap penurunan masalah psikososial anak pada kelompok intervensi sebelum dan setelah penerapan *art*

therapy terhadap penurunan masalah psikososial anak dilihat dari nilai *pretest-posttest* nilai *p*- valuenya = 0,0001, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan rata-rata *pretest* dan *posttest* yaitu terjadi perubahan penurunan masalah psikososial anak setelah diberikan *art therapy*.

4. Pada kelompok control yang tidak diberikan perlakuan *art therapy* didapatkan hasil tidak ada penurunan rata-rata masalah psikososial anak dilihat dari nilai *pretest-posttest* nilai *p*- valuenya = 0,579, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan rata-rata *pretest* dan *posttest* pada kelompok control.
5. Perbedaan hasil penerapan terapi/*posttest* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol terhadap penurunan masalah psikososial anak pada kedua kelompok didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Dari hasil penelitian *posttest* antara kelompok intervensi didapatkan nilai *p* value yaitu 0,000 berarti pada alpha 5% terlihat ada perbedaan yang signifikan rata-rata penurunan masalah psikososial anak.

Ucapan Terimakasih

Peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada Kemenristekdikti/ LLDIKTI wilayah X yang telah mendukung penelitian ini, peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang ikut terlibat dalam penelitian ini antara lain keluarga yang mempunyai anak dengan masalah psikososial yang telah bersedia menjadi responden yang telah memberikan kesempatan dan

membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dalam melakukan penelitian ini. Selain itu peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada Institusi Akademi Keperawatan Setih Setio yang telah mendukung dalam proses penelitian ini. Rekomendasi peneliti untuk penelitian selanjutnya adalah bagaimana penerapan terapi seni dalam bentuk lain selain menggambar terhadap anak dengan masalah psikososial.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada Kemenristekdikti/LLDIKTI wilayah X yang telah mendukung penelitian ini, peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang ikut terlibat dalam penelitian ini antara lain keluarga yang telah bersedia menjadi responden yang telah memberikan kesempatan dan membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dalam melakukan penelitian ini. Selain itu peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada Institusi Administrasi dan Kesehatan Setih Setio yang telah mendukung dalam proses penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra N. (2013). Bimbingan Dan Konsling Aplikasi Di Sekolah Dasar Dan Taman Kanak Kanak, V. Yogyakarta:Grahallmu,
- Adriani N S, Satiadarma M. (2011). Efektivitas Art Therapy Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Remaja Pasien Leukemia. Indonesian Journal Of Cancer Vol. 5, No. 1 January - March 2011, 31-47.
- Dharma, K.K. (2011). Metode Penelitian Keperawatan : Panduan Melaksanakan Dan Menerapkan Hasil Penelitian. Jakarta: Trans Info Media.
- Fahlevi R, Dkk. (2019). Penerapan Cognitive Behavioral Art Therapy (Cbat) Untuk Menurunkan Agresivitas Pada Remaja Lpka X. Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora Dan Seni, Vol. 3, No. 2, Oktober 2019, Hlm 385-395, Issn : 2579-6356.
- Giovani S, Dkk. (2021). Efektivitas Art Therapy Metode Ganim Dalam Menurunkan Tingkat Disregulasi Emosi Pada Siswa Sma Yang Menjadi Korban Bullying. Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora Dan Seni, Vol. 5, No. 1, April Hlm47-54, Issn : 2579-6356.
- Hakim L, Dkk. Pengaruh Art Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan Sosial Korban Bullying Ditinjau Dari Jenis Kelamin. Program Studi Magister Psikologi Profesi Universitas Surabaya.
- Hasanah F N, Borualogo I S, Wahyudi H. (2017). Efektivitas Cognitive Behavior Art Therapy Untuk Meningkatkan Self-Esteem Remaja Obesitas Yang Menjadi Korban Perundungan. Journal Of Psychological Science And Profesion (Jpsp) Vol.1, No.1, Desember.
- Indrawati S A, Mamesah M, Putri P A. (2018). Penerapan Cognitive Behavioral Play Therapy Untuk Anger Expression Pada Anak. Insight: Jurnal Bimbingan Dan Konseling 7(1). Juni.
- Koentjoro N. (2014). Efektivitas Psikoterapi Interpersonal Untuk Menurunkan Depresi Pada Remaja Putri Dengan Orangtua Bercerai. Jurnal Intervensi Psikologi, Vol. 6, No. 1 Juni 2014, Hlm 117-130.
- Lolombula N O, Dkk. (2020). Art Therapy Untuk Menurunkan Gejala Depresi Pada Emerging Adult Dengan Ketidakpuasan

- Pada Tubuh. Ristekdik (Jurnal Bimbingan Dan Konseling), Vol. 5, No. 1, Hlm 94-102, Issn : 2541-206x.
- Livana Ph, Anggraeni R. (2018). Pendidikan Kesehatan Tentang Perkembangan Psikososial Sebagai Upaya Pencegahan Kekerasan Fisik Dan Verbal Pada Anak Usia Sekolah Di Kota Kendal. *Jurnal Ners Dan Kebidanan*, Volume 5, No. 2, Agustus. 97-104.
- Marcia S, Dkk. Perancangan Buku Panduan Art Therapy Sebagai Sarana Relaksasi Pada Anak Usia Taman Kanak- Kanak Sampai Anak Kelas 1 Sd. Program Studi Desain Komunikasivisual, Fakultas Seni Dan Desain, Universitas Kristen Petra.
- Masruhah U. (2019). Efektifitas Kegiatan Menggambar (Modifikasi Art Therapy) Untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa Kelas Xii Sma Negeri 1 Pati.
- Murdiyanti D. (2019). Modul Art Therapy Pada Lansia Dengan Demensia. Unit Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Akademi Keperawatan "Yky" Yogyakarta.
- Noviza & Koentjoro. (2014). Efektivitas Psikoterapi Interpersonal Untuk Menurunkan Depresi Pada Remaja Putri Dengan Orang Tua Bercerai. *Jurnal Intervensi Psikologi* Vol. 6 No. 1 Juni.
- Pujiastuti E, Adlyana E, Garna H. (2013). Perbandingan Masalah Psikososial Pada Remaja Obes Dan Gizi Normal Menggunakan Pediatric Symptom Checklist (Psc)-17. *Sari Pediatri*, Vol. 15, No. 4, Desember (201-206).
- Putri D R, Dkk. Implementasi Art Therapy Untuk Meningkatkan Coping Stress Terkait Permasalahan Perkembangan Di Usia Remaja. *Jurnal Talenta Psikologi* Volume Xvi Nomor 2. Hlm 35-43.
- Riyanto A. (2011). *Pengolahan Dan Analisis Data Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Saputra A, Kartasmita S, Subroto U. (2018). Penerapan Art Therapy Untuk Mengurangi Gejala Depresi Pada Narapidana. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora Dan Seni*, Vol. 2, No. 1, April Hal. 181-188, Issn-L 2579-6356.
- Setiadi A, Dkk. (2020). Tata Laksana Terapi Pasien Dengan Covid-19: Sebuah Kajian Naratif. *Jurnal Farmasi Klinik Indonesia*, Maret 2020 Tersedia Online Pada: Vol. 9 No. 1, Hlm 70-94 [Http://ljcp.Or.Id/issn:2252-6218](http://ljcp.or.id/issn:2252-6218), E-Issn:2337-5701.Doi:15416/ljcp.9.1.70.
- Sujarweni, W. (2012). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta: Penerbit Gava Media.
- Sugiyono. (2012). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta Cv.
- Syaodih, Ernawulan. *Bimbingan Di Taman Kanak-Kanak*. (Jakarta:DepdiknasDitjen Dikti), Hal.532.
- Widiyawati N, Dkk. Pengaruh Art Therapy Kolase Terhadap Kecemasan Hospitalisasi Pada Anak Prasekolah Di Rsud Surakarta. Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- Wulandari R Dan Hermawati. Upaya Menurunkan Tingkat Kecemasan Masyarakat Pemukiman Rawan Bencana Tanah Longsor Dengan Art Therapy.