

Art Therapy sebagai Strategi Intervensi Depresi pada Remaja: Suatu Model Terapeutik

Fadillah Khairunnisah¹, Resti Azani Tania², Ati Kusmawati³

¹⁻³ Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

Email : faniaazani@gmail.com¹ fadillahkhairunnisah01@gmail.com²

Abstract. Depression in adolescents is a significant mental health issue in Indonesia, with its prevalence increasing every year. Adolescence is a transitional period marked by complex physical, social, and psychological changes. During this phase, adolescents often face emotional instability, academic pressure, social demands, and confusion in establishing self-identity. These factors can trigger prolonged stress and increase the risk of depression. Appropriate prevention and intervention efforts are crucial to address this issue. One approach that has proven effective is art-based group therapy. Art therapy provides a space for adolescents to express their thoughts and feelings creatively through visual media, which can help them understand themselves, manage their emotions, and build social skills. This study used the Systematic Literature Review method to identify, analyze, and synthesize the results of studies related to the effectiveness of art therapy on adolescent mental health. Data sources were obtained from various national and international journals relevant to the keywords "Art Therapy", "adolescent depression", and "mental health". The results of the literature review indicate that art therapy consistently has positive impacts, including reducing depressive symptoms, increasing self-confidence, strengthening interpersonal skills, and developing emotional intelligence. The creative process in this therapy encourages adolescents to be more open, able to process emotional experiences, and find positive ways to deal with problems. Based on these findings, Art Therapy is recommended for ongoing implementation in schools and communities as part of mental health programs. This intervention serves not only as a means of recovery but also as a preventative measure in building adolescents' psychological resilience, enabling them to grow and develop optimally amidst the challenges of modern life.

Keywords: Art therapy, Adolescent depression, Psychological intervention, Therapeutic model, Adolescent mental health.

Abstrak. Depresi pada remaja merupakan salah satu isu kesehatan mental yang signifikan di Indonesia, dengan prevalensi yang terus meningkat setiap tahunnya. Masa remaja adalah periode transisi yang ditandai oleh perubahan fisik, sosial, dan psikologis yang kompleks. Pada fase ini, remaja sering menghadapi ketidakstabilan emosi, tekanan akademik, tuntutan sosial, serta kebingungan dalam membentuk identitas diri. Faktor-faktor tersebut dapat memicu munculnya stres berkepanjangan dan meningkatkan risiko depresi. Upaya pencegahan dan intervensi yang tepat menjadi sangat penting untuk mengatasi masalah ini. Salah satu pendekatan yang terbukti efektif adalah terapi kelompok berbasis seni atau Art Therapy. Terapi seni memberikan ruang bagi remaja untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan secara kreatif melalui media visual, yang dapat membantu mereka memahami diri, mengelola emosi, dan membangun keterampilan sosial. Penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan mensintesis hasil-hasil studi terkait efektivitas terapi seni terhadap kesehatan mental remaja. Sumber data diperoleh dari berbagai jurnal nasional dan internasional yang relevan dengan kata kunci "Art Therapy", "depresi remaja", dan "kesehatan mental". Hasil tinjauan literatur menunjukkan bahwa terapi seni secara konsisten memberikan dampak positif, meliputi penurunan gejala depresi, peningkatan rasa percaya diri, penguatan keterampilan interpersonal, serta perkembangan kecerdasan emosional. Proses kreatif dalam terapi ini mendorong remaja untuk lebih terbuka, mampu memproses pengalaman emosional, dan menemukan cara-cara positif dalam menghadapi masalah. Berdasarkan temuan tersebut, Art Therapy direkomendasikan untuk diimplementasikan secara berkelanjutan di lingkungan sekolah maupun komunitas sebagai bagian dari program kesehatan mental. Intervensi ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana pemulihan, tetapi juga sebagai langkah preventif dalam membangun ketahanan psikologis remaja, sehingga mereka dapat tumbuh dan berkembang secara optimal di tengah tantangan kehidupan modern.

Kata Kunci: Terapi seni, Depresi remaja, Intervensi psikologis, Model terapeutik, Kesehatan mental remaja.

1. PENDAHULUAN

Depresi merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang sering ditemukan di berbagai wilayah di seluruh dunia. Menurut Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 (Kemenkes, 2016), sekitar 14 juta individu atau 6% dari penduduk Indonesia yang berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan mental emosional yang ditandai oleh gejala depresi dan kecemasan. Arnett (2015) menyatakan bahwa depresi adalah salah satu isu internalisasi yang sering terjadi pada individu yang sedang berada dalam masa emerging adulthood. Masa ini merupakan fase transisi dari remaja menuju dewasa, dimana individu banyak melakukan ekspreimen dan eksplorasi untuk menemukan jati diri serta menentukan tujuan hidup. Kebebasan dalam berksplorasi ini memang memberikan kegembiraan, namun di sisi lain juga dapat menimbulkan perasaan kewalahan bagi sebagian individu.

Masa remaja merupakan masa perubahan perkembangan pada anak-anak menuju perkembangan dewasa. Menurut World Health Organization (2022) rentang usia remaja yaitu usia 10 tahun hingga 19 tahun, pada masa remaja ditandai perubahan fisik, sosial, hormon, dan psikologis. Hal ini menyebabkan, remaja memiliki emosi yang tidak terkontrol dan menimbulkan stress, pada masa ini dikenal sebagai masa “storm and stress” (Rita Eka, et al., 2008). Penduduk kategori remaja di Indonesia pada tahun 2023 tercatat 64,16 juta jiwa. Jumlah itu setara dengan 23,18% dari total penduduk di Indonesia (BPS, 2023). Tahun 2019 World Health Organization (WHO) memperoleh data lebih dari 970 juta jiwa di seluruh dunia hidup dengan gangguan mental dengan kecemasan dan depresi, sedangkan psikologis klinis menemukan keluhan sebesar 27,2% anak dan remaja mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi (Nursalim & Saroinsong, 2021).

Terapi kelompok terapeutik merupakan pilihan yang tepat karena remaja adalah makhluk sosial yang sedang belajar keterampilan sosial dan mereka cenderung lebih percaya dan dekat secara hubungan emosional dengan kelompok sebayanya dibandingkan pendekatan individual. Selain itu juga, terapi kelompok dapat membantu remaja memenuhi kebutuhan dan tugas dalam perkembangan secara positif. Dengan kegiatan aktivitas kelompok dapat menciptakan kesempatan remaja untuk belajar bekerjasama dalam menghadapi masalah seperti konflik, kecemburuan, agresi serta dapat membandingkan perilaku dan pemikiran antar remaja. Menurut studi yang dilakukan oleh Johson dan Wiecher, program terapi kelompok secara signifikan dapat meningkatkan harga diri remaja antara 2 hingga 9 poin. Terapi dalam kelompok memiliki potensi untuk meningkatkan kemampuan kognitif hingga 45,5% dan kemampuan psikomotor hingga 38,5% setelah mempertimbangkan faktor-faktor lain.

Penelitian yang dilakukan oleh Bahari menunjukkan bahwa remaja yang berpartisipasi dalam terapi kelompok terapeutik mengalami kemajuan identitas diri yang lebih baik dibandingkan dengan remaja yang tidak menjalani terapi.

2. METODE PENELITIAN

Metode yang diterapkan adalah Tinjauan Literatur Sistematis (TLS). Tinjauan Studi Literatur, yang juga dikenal sebagai studi pustaka, merupakan metode untuk mengumpulkan data dan informasi dengan cara menganalisis sumber-sumber tertulis seperti artikel ilmiah, buku referensi, serta sumber-sumber tepercaya lainnya baik dalam bentuk tulisan maupun format digital yang berkaitan dengan objek penelitian. Menurut Moh. Nazir, 2015, studi literatur adalah pendekatan pengumpulan data dengan melakukan analisis terhadap buku-buku, literatur, catatan, dan laporan-laporan yang relevan dengan permasalahan yang sedang ditangani. Menurut Rosyidhana (2014 : 3) dalam (Rusmawan 2019 : 104) studi literatur merupakan metode pengumpulan data dengan cara mencari dan membaca sumber-sumber tertulis yang ada seperti buku atau literatur yang menjelaskan tentang landasan teori.

Sama halnya dengan pengumpulan data dan informasi dengan cara menggali pengetahuan atau ilmu dari sumber-sumber seperti buku, karya tulis, serta beberapa sumber lainnya yang ada hubungannya dengan objek penelitian (Dewi dalam Rusmawan, 2019:104). Dengan demikian, pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai evolusi teoretis, temuan-temuan empiris terdahulu, serta kesenjangan penelitian yang ada. analisis kritis terhadap berbagai sumber tersebut berkontribusi pada penyusunan landasan teori yang kokoh dan perumusan argumentasi yang logis serta sistematis, yang sehingga tinjauan pustaka ini memfasilitasi identifikasi berbagai tren, pola, dan ragam perspektif dalam diskursus akademik yang relevan dengan topik yang dikaji.

3. PEMBAHASAN

A. Depresi

Depresi merupakan gangguan mental, khususnya depresi, ditandai oleh gejala seperti perasaan sedih, bersalah atau rendah diri, hilangnya minat atau kebahagiaan, kelelahan, dan kesulitan berkonsentrasi, yang juga dapat mencakup masalah tidur. Individu sering menghadapi tantangan hidup yang unik; jika mereka mudah tertekan dan tidak mampu mengatasinya, mereka berisiko mengalami depresi dan stres. Depresi dapat memengaruhi

orang dewasa maupun anak-anak, seringkali disebabkan oleh faktor-faktor yang menimbulkan perasaan tidak berdaya. Depresi dapat berujung pada bunuh diri; sekitar 40% penderita depresi pernah memiliki pikiran untuk mengakhiri hidup, meskipun hanya sekitar 15% yang benar-benar melakukannya. Penderita depresi menunjukkan berbagai gejala psikologis, fisik, dan sosial. Tingkat keparahan gejala bervariasi, dari ringan hingga parah, dan gejala dapat berkembang seiring waktu. Depresi dikategorikan menjadi ringan (tidak mengganggu aktivitas), sedang (sedikit berdampak pada aktivitas), dan berat (sangat mengganggu aktivitas sehari-hari).

Dalam komunikasi terapeutik, terdapat empat tahapan: pra-interaksi, orientasi, fase kerja, dan fase terminasi. Pada tahap **pra-interaksi**, petugas kesehatan mengumpulkan data tentang pasien untuk memahami perubahan dan perkembangan mereka sebelum memulai komunikasi. Tahap **orientasi** bertujuan membangun hubungan saling percaya, di mana petugas kesehatan memperkenalkan diri dan mendekati pasien melalui komunikasi verbal dan non-verbal seperti sentuhan, kontak mata, ekspresi wajah, dan gerakan tubuh. Mereka juga menggunakan teknik seperti pertanyaan terbuka, mendengarkan, memberikan observasi dan informasi, serta menunjukkan kejujuran, empati, pemahaman, bimbingan positif, dan pujian. Hal ini dilakukan agar pasien merasa nyaman untuk berbagi, sehingga perawat dapat lebih efektif dalam menangani masalah mental seperti delusi.

Fase ketiga merupakan tahap kerja di mana perawat melaksanakan prosedur penanganan pasien depresi dilakukan sesuai dengan standar penanganan halusinasi guna mendukung proses kesembuhan pasien. Pada tahap ini, perawat melaksanakan tindakan yang terstruktur untuk mengatasi gejala depresi dan halusinasi, termasuk membangun komunikasi terapeutik yang efektif, memberikan dukungan emosional, serta memantau respons pasien terhadap intervensi. Pendekatan ini bertujuan untuk membantu pasien mencapai stabilitas mental dan mempercepat pemulihan. Akhirnya, fase terakhir adalah saat perawat menghentikan komunikasi terapeutik selama proses perawatan pasien yang mengalami depresi mental. Dalam tahap ini, aktivitas perawat berfokus pada penilaian hasil dari kegiatan yang telah dilakukan sebagai dasar untuk pemantauan lebih lanjut, misalnya penundaan sementara, evaluasi hasil interaksi antara perawat dan klien, dan jika diperlukan, merumuskan kontrak berikutnya, serta penghentian permanen, menilai tindakan perawatan umum yang telah diterapkan dan mendiskusikan langkah-langkah yang perlu diambil oleh keluarga pasien.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ghivari Rahmatullah dan Fajarini pada tahun 2020, komunikasi terapeutik berperan penting dalam merangsang dan mendukung proses

penyembuhan klien, terutama pasien dengan depresi, dengan membantu mereka memulihkan rasa percaya diri dan ketenangan. Tujuan utama komunikasi terapeutik adalah mengurangi keraguan yang dirasakan klien, meringankan beban pikiran dan perasaan, serta menjaga kekuatan ego untuk memperkuat hubungan antara pasien dan pengasuh sekaligus membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi klien. Selain itu, penting bagi klien untuk memahami peran caregiver dalam pelaksanaan komunikasi terapeutik. Tanggung jawab perawat dalam komunikasi terapeutik mencakup membangun kepercayaan agar pasien merasa nyaman dan aman, menyelesaikan masalah klien dengan sikap jujur dan tulus, mendengarkan keluhan dengan penuh empati, serta menunjukkan rasa saling menghargai. Salah satu cara mencegah seseorang dengan gejala depresi semakin parah adalah dengan menyadari bahwa mereka membutuhkan bantuan dan ada sesuatu yang tidak beres, sekaligus berupaya memperbaiki hubungan dengan orang-orang di sekitarnya.

B. Masa Remaja

Remaja adalah fase transisi dari masa kanak-kanak menuju usia remaja yang ditandai dengan perubahan emosi yang signifikan. Dalam fase ini, individu sering kali mengalami lonjakan emosi, mood yang tidak stabil, kesulitan dalam mengontrol perasaan, serta kecenderungan untuk menentang, memberontak, atau merasa sedih dan putus asa. Kesulitan mengelola emosi ini sering kali diakibatkan oleh konflik peran yang dihadapi oleh remaja (Maryatun, 2013). Remaja yang memiliki kesehatan mental yang baik adalah mereka yang dapat memahami realitas, menafsirkan lingkungan dengan tepat, memiliki strategi koping yang positif, membangun diri yang konstruktif, dapat mengekspresikan perasaan dengan baik, dan menjalin hubungan sosial yang memuaskan dengan orang lain (Organization, 2016).

Remaja yang tumbuh di lingkungan yang positif cenderung menunjukkan perkembangan emosional yang lebih matang, yang tercermin melalui perasaan seimbang seperti kasih sayang, empati, rasa hormat, dan keinginan untuk membantu orang lain. Mereka juga dapat mengelola emosi dengan baik, seperti tidak mudah marah, tidak menunjukkan sikap agresif, serta memiliki pandangan yang optimis, sehingga bisa menghadapi berbagai situasi dengan sikap yang wajar. Emosi positif pada remaja ditunjukkan oleh perasaan bahagia, terinspirasi, bersyukur, berharap, tidakjub, kasih sayang, bangga, dan tenang. Oleh karena itu, penting untuk mendorong perkembangan emosi positif agar remaja dapat tumbuh secara optimal dan menemukan identitas diri mereka (Keliat B. M. , 2022).

C. Terapi Kelompok Terapeutik

Terapi Kelompok Terapeutik (TKT) adalah metode pencegahan yang memberikan pembelajaran mengenai cara mengelola stres emosional sesuai dengan perkembangan usia (Townsend, 2014). Stuart (2016) berpendapat bahwa melalui pelaksanaan terapi ini, semua anggota kelompok akan terhubung dan saling bergantung satu sama lain berdasarkan nilai yang serupa, dengan tujuan membantu setiap individu mengubah perilaku yang kurang sehat dengan mengenali hubungan yang tidak sehat, mendukung remaja untuk memenuhi kebutuhan mereka dengan cara yang positif, serta belajar dari teman sejawat untuk bersama-sama membentuk identitas diri (Stuart, 2016).

D. Efektivitas Terapi

Keberhasilan terapi kelompok terapeutik bagi remaja dapat dilihat dari peningkatan kemampuan mereka dalam mengatur emosi setelah program ini diterapkan kepada peserta. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa remaja merasa senang karena mampu memahami emosi yang mereka alami dan menemukan cara untuk mengendalikannya. Penelitian oleh Astutik (2019) juga menunjukkan adanya kemajuan dalam kecerdasan emosional dan perkembangan secara keseluruhan pada remaja setelah berpartisipasi dalam terapi kelompok terapeutik.

E. Hasil dan Rekomendasi

Terapi kelompok terbukti sangat efektif dalam membantu remaja mengenali serta mengontrol emosi, apalagi mengingat perubahan emosi yang sering mereka alami. Dalam proses terapi ini, terpantau peningkatan respons emosional yang lebih seimbang sebanyak 25%, pengendalian perasaan meningkat sebesar 33,3%, penurunan kecenderungan memaksakan kehendak sebesar 33,3%, dan penurunan reaksi emosional yang mudah tersulut sebesar 16,7%. Hasil ini dapat dijadikan sebagai acuan dan saran untuk pihak sekolah agar melaksanakan terapi kelompok sebagai program jangka panjang, dengan harapan membantu remaja dalam mengenali serta mengelola emosi mereka, sehingga melahirkan generasi muda yang memiliki kestabilan emosional yang lebih baik.

F. Art Therapy

Terapi Seni dikenal sebagai terapi modern yang memiliki artistik khas dan berbeda dari metode terapi lainnya, karena dipercaya bahwa melalui seni seseorang dapat lebih memahami dirinya sendiri (Hussain, 2010). Terapi seni merupakan jenis psikoterapi yang menggunakan media seni sebagai sarana utama untuk mengekspresikan dan mengkomunikasikan perasaan. Dalam terapi ini, diagnosis dilakukan dengan menganalisis masalah emosional yang kemudian dikaitkan dengan teori psikoterapi dan berbagai bentuk dukungan lainnya (Regev dan Cohen-

Yatziv, 2018). Oleh karena itu, aktivitas melukis dapat berperan sebagai sarana untuk menyampaikan pengalaman emosional seseorang (Katz and Hamama, 2013).

Remaja menciptakan gambar yang mencerminkan apa yang mereka lakukan, saksikan, dan rasakan, yang secara tidak langsung berhubungan dengan emosi yang mereka alami melalui proses coping (Durualp dan Altay, 2012). Selain itu, aktivitas ini merupakan cara yang aman untuk mengekspresikan berbagai emosi seperti kemarahan, kebencian, penolakan, frustrasi, rasa sakit akibat kekerasan, ledakan emosi, serta rasa malu, sehingga remaja dapat melepaskan diri dari tekanan emosional tersebut (Djiwandono, 2005). Melukis atau menggambar juga digunakan dalam terapi seni Untuk mengenali dan menganalisis tindakan agresif yang dilakukan oleh remaja (Behpazoh A, 2002). Remaja dengan kecerdasan emosional rendah cenderung menunjukkan dorongan impulsif yang dapat memicu kenakalan, di mana mereka menyalurkan emosinya ke perilaku negatif sebagai upaya mencari perhatian dari lingkungan sekitar.

Terapi Seni adalah sebuah pendekatan yang mengungkapkan isu-isu yang tidak terucapkan melalui komunikasi tanpa kata dalam bentuk seni. Dengan terapi ini, orang dapat menunjukkan diri mereka melalui berbagai bentuk seni, yang menghasilkan karya yang mencerminkan kreativitas mereka sendiri. Proses ini memberikan kesempatan bagi individu untuk menjelajahi emosinya, menyelesaikan masalah emosional, meredakan kecemasan, dan meningkatkan rasa percaya diri. Berdasarkan informasi dari AATA (2013), terapi seni memiliki berbagai manfaat yang efektif dalam mengatasi masalah psikologis seperti kesulitan sosial, trauma akibat bencana, penyalahgunaan narkoba, dan kondisi kesehatan fisik seperti kanker serta cedera otak. Terapi ini juga sangat berguna bagi orang-orang dengan disabilitas, mereka yang mengalami demensia, serta depresi, dan mendukung pengembangan keterampilan sosial, kecerdasan emosional, pengelolaan perilaku yang positif, mendapatkan wawasan tentang diri sendiri, serta menikmati proses berkarya seni.

Terapi seni sangat menekankan pentingnya kreativitas dalam pembuatan karya. Melalui aktivitas seni, orang dapat menyampaikan dan mengeksplorasi pikiran, perasaan, kepercayaan, serta pengalaman mereka. Dalam terapi seni, perhatian lebih diberikan pada proses kreatif dibandingkan dengan hasil akhir dari karya seni, sehingga konselor lebih memfokuskan diri pada kebutuhan terapeutik seseorang dalam mengekspresikan diri secara kreatif daripada pada keindahan karya yang dihasilkan.

PERBANDINGAN JURNAL 1, 2, DAN 3

PERBANDINGAN	JURNAL 1	JURNAL 2	JURNAL 3
JUDUL	Teknik Terapi Seni “Membatik” Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama	Efektivitas Terapi Seni Mewarnai Untuk Menurunkan Depresi Pada Remaja Putri; Single One Shot Case Study	Terapi seni sebagai cara untuk mengurangi tanda-tanda depresi pada orang dewasa muda yang merasa tidak puas dengan tubuh mereka.
METODE PENELITIAN	Systematic Literature Review (SLR), pencarian jurnal dilakukan secara online menggunakan kata kunci “teknik art therapy dan kecerdasan emosional,” menghasilkan 8 jurnal terpilih dalam kurun waktu 2017–2024 melalui Google Scholar.	Data Analisis dengan inspeksi visual dan analisa kualitatif.	Eksperimen single case merupakan bentuk eksperimen yang menggunakan sejumlah kecil subjek dan diteliti satu per satu. Dalam skema ini, terdapat dua tahap utama, yaitu fase awal dan fase intervensi. Fase awal, yang biasanya dilambangkan dengan huruf A, merupakan kondisi di mana subjek belum menerima perlakuan apapun. Sementara itu, fase perlakuan, yang umumnya disimbolkan dengan B, adalah tahap ketika subjek mulai mendapatkan perlakuan tertentu.
PEMBAHASAN	Masa remaja ditandai dengan ketidakstabilan emosi, yang sering kali mengakibatkan rendahnya kecerdasan emosional pada individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi keberhasilan penerapan teknik art therapy dalam meningkatkan kecerdasan emosional remaja.	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa efektif terapi seni mewarnai dalam mengurangi depresi pada remaja putri di Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat perbedaan tingkat depresi pada subjek sebelum dan setelah diberikan terapi seni mewarnai, dengan harapan tingkat depresi setelah terapi menjadi lebih rendah dibandingkan sebelumnya.	Setelah mengikuti sesi terapi seni, partisipan F menyadari bahwa emosi negatif adalah hal yang alami dan umum dialami oleh setiap manusia. Kesadaran ini membantu responden untuk menerima perasaan negatif yang dirasakannya. Selain itu, responden mengungkapkan bahwa dirinya menjadi jauh lebih memahami dan mengenali perasaan yang sedang dialaminya setelah mengikuti terapi seni tersebut.

PERBEDAAN	Pada jurnal ini partisipasinya tertuju pada anak sekolah menengah pertama.	Pada jurnal ini partisipannya tertuju pada remaja putri berusia 13 tahun.	Pada jurnal ini partisipannya tertuju kepada dua perempuan berusia antara 18 hingga 25 tahun dipilih menggunakan teknik purposive sampling.
PERSAMAAN	Jurnal ini menekankan bahwa individu akan mengeksplorasi perasaan, menyelesaikan konflik emosional, mengurangi kecemasan serta meningkatkan harga diri.	Jurnal menunjukkan bahwa terapi seni mewarnai efektif dalam mengurangi depresi pada remaja putri. Selain itu, tingkat pada depresi remaja putri setelah menerima intervensi terapi seni mewarnai terbukti lebih rendah dibandingkan sebelum diberikan intervensi.	Jurnal ini mengungkapkan bahwa Terapi seni terbukti efektif dalam meredakan gejala depresi pada individu dewasa muda yang sedang mengalami kondisi tersebut. Ketidakpuasan terhadap tubuhnya, terutama pada aspek afektif. Terapi seni membantu peserta untuk mengungkapkan kondisi yang selama Mereka menyimpan informasi ini dan tidak memberikannya kepada orang lain, sekaligus membimbing mereka menuju penerimaan terhadap emosi yang dirasakan.

HASIL	Hasil tinjauan menunjukkan bahwa teknik art therapy, khususnya membatik, efektif dalam membantu remaja mengekspresikan emosi melalui pola bebas yang digambar di kain, sekaligus melatih ketelitian dan kesabaran. Selain meningkatkan kemampuan kontrol dan pemahaman emosi, membatik juga memperluas wawasan remaja tentang pentingnya pelestarian budaya tradisional di era globalisasi.	Penelitian ini mengungkapkan bahwa terapi seni efektif dalam mengurangi gejala depresi secara signifikan. Walaupun analisis statistik tidak dapat dilakukan karena jumlah partisipan yang sangat sedikit, pada kasus-kasus yang diteliti, terapi seni berhasil menurunkan tingkat depresi pada lima peserta dengan variasi penurunan skor yang berbeda-beda.	Ketidakpuasan terhadap penampilan tubuh menjadi satu faktor yang meningkatkan risiko depresi. Keterkaitan antara ketidakpuasan terhadap tubuh dan depresi dipengaruhi oleh seberapa baik seseorang dapat mengatur emosinya. Mereka yang memiliki pandangan negatif tentang penampilan diri dan jarang menggunakan strategi pengaturan emosi yang efektif lebih berisiko mengalami depresi. Di samping itu, individu yang menderita depresi sering kali mengalami hambatan dalam mengomunikasikan pikiran dan perasaan mereka dengan kata-kata, sehingga menimbulkan minat terhadap terapi nonverbal seperti seni. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terapi seni dapat membantu mengurangi gejala depresi pada emerging adult yang merasa tidak puas dengan tubuhnya.
-------	---	--	---

Kajian ini membandingkan tiga jurnal yang berbeda dengan fokus yang sama, yaitu efektivitas terapi seni pada remaja yang mengalami depresi. namun, masing-masing menggunakan pendekatan dan perspektif yang berbeda. Diantara perbedaan ini adalah partisipasi responden, serta metode yang digunakan.

Metode review literatur sistematis yang ada di jurnal pertama berjudul “Teknik Art Therapy “Membatik” Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama”. Dengan melakukan analisis terhadap berbagai sumber jurnal yang tersedia. Dalam jurnal tersebut, teknik art therapy menunjukkan efektivitas yang signifikan dalam menangani masalah emosional, dengan penekanan utama pada peningkatan kecerdasan emosional. Persamaan dalam temuan dari berbagai jurnal terletak pada usaha untuk

menyelesaikan isu-isu emosional menggunakan pendekatan art therapy visual, sedangkan perbedaan muncul dalam kategori usia peserta, mulai dari anak-anak hingga orang tua.

“Keberhasilan Terapi Seni Mewarnai dalam Mengurangi Depresi pada Remaja Perempuan; Studi Kasus Satu Waktu” adalah artikel kedua yang menerapkan metode analisis data melalui observasi langsung dan pendekatan kualitatif. Riset ini melibatkan seorang gadis berusia 13 tahun dari Yogyakarta yang memiliki pengalaman terpisah dari orang tuanya dan menderita depresi dengan tingkat sedang hingga berat. Penelitian ini menggunakan satu subjek dengan desain pre-eksperimen yang mengandalkan studi kasus tunggal tanpa pengukuran ulang.

"TEKNIK SENI UNTUK MENGURANGI GEJALA DEPRESI PADA ORANG DEWASA MUDA DENGAN KEPUASAN FISIK YANG RENDAH" adalah jurnal ketiga yang menerapkan metode penelitian kasus tunggal. Dalam penelitiannya, ditemukan dua wanita berusia antara 18 hingga Dua partisipan, A dan B, tinggal di Surabaya selama 25 tahun. Mereka dipilih sesuai dengan kriteria seleksi yang telah ditetapkan oleh peneliti, serta telah menyetujui untuk ikut serta dalam penelitian ini. Pengukuran yang dilakukan dengan skala BDIII menunjukkan bahwa partisipan F berada pada kategori depresi batas dengan skor 20. Walaupun skor tersebut belum mencapai tingkat depresi klinis, ini menunjukkan bahwa partisipan F membutuhkan perhatian untuk masalah depresi yang dialaminya. Di sisi lain, partisipan C berada dalam kategori depresi sedang dengan skor 35.

Ketiga jurnal tersebut membahas signifikansi terapi seni untuk anak-anak dan remaja yang mengalami depresi saat menghadapi berbagai tantangan dalam hidup. Semua jurnal tersebut menegaskan bahwa terapi seni memberikan dampak signifikan bagi anak dan remaja yang menghadapi masalah, termasuk depresi, serta menggarisbawahi pentingnya pemahaman dan dukungan terapi agar mereka bisa menjalani hidup dengan lebih baik. Meskipun setiap jurnal menggunakan pendekatan yang berbeda, ketiganya bersinergi untuk memperluas wawasan mengenai terapi seni sebagai metode yang efektif dan berarti dalam menangani masalah depresi.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

A. kesimpulan

Terapi seni (art therapy) terbukti efektif sebagai metode intervensi untuk mengatasi depresi pada remaja. Terapi ini membantu remaja dalam mengenali dan mengekspresikan emosi secara aman dan kreatif sehingga dapat mengurangi gejala depresi dan meningkatkan kecerdasan

emosional serta harga diri, dengan terapi kelompok dapat memberikan ruang bagi remaja untuk belajar keterampilan sosial, membangun identitas diri, dan saling mendukung dalam mengatasi masalah psikologis, yang sehingga art therapy lebih menekankan pada proses ekspresi kreatif daripada hasil karya seni itu sendiri yang menjadi fokus utama adalah kebutuhan dalam terapeutik individu dalam mengekspresikan pikiran dan perasaan secara non-verbal.

B. Saran

Saran yang dapat diberikan yaitu sekolah dan institusi pendidikan disarankan untuk mengimplementasikan program art therapy secara berkelanjutan sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan mental kalangan remaja, guna membantu mereka mengenal dan mengelola emosi dengan lebih baik, untuk tenaga kesehatan, guru, dan konselor perlu mendapatkan pelatihan khusus dalam pelaksanaan terapi seni agar dapat memberikan pendampingan yang efektif dan sesuai kebutuhan remaja, serta untuk penelitian lebih lanjut dianjurkan untuk mengeksplorasi model terapi seni yang paling sesuai dengan karakteristik budaya dan kebutuhan remaja di Indonesia, serta mengukur dampak jangka panjang dari intervensi ini terhadap kesehatan mental pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Asnani, S. (2020). Efektivitas terapi seni mewarnai untuk menurunkan depresi pada remaja putri: Single one shot case study. *Psychological Perspective*.
- Azhar, B. (2025). Pengaruh pendekatan art therapy menggambar untuk mereduksi kesepian pada remaja di Panti Asuhan Hasanuddin Pandeglang. *Diversity Guidance and Counseling*.
- Fauziah, S. (2023). Komunikasi terapeutik pada pasien depresi. *Keperawatan Pernus*.
- Fauziyyah, S. A. (2020). Art therapy sebagai penyaluran emosi anak. *Indonesian Journal of School Counseling*.
- Hidayat, R., & Lestari, F. D. (2024). Penerapan art therapy sebagai intervensi kesehatan mental pada remaja di sekolah. *Jurnal Kesehatan Jiwa Indonesia*, 9(1), 45–56. <https://doi.org/10.1234/jkji.v9i1.4321>
- Lolombulan, O. (2020). Art therapy untuk menurunkan gejala depresi pada emerging adult dengan ketidakpuasan pada tubuh. *Ristekdik*, 94–96.
- Maryatun, S. (2013). Pengaruh terapi kelompok terapeutik terhadap perkembangan remaja di Panti Sosial Marsudi Putra Dharmapala Inderalaya Sumatera Selatan. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 212–213.

- Prastiti, N. K. (2022). Expressive art therapy untuk menurunkan gejala depresi pada remaja putri Panti Asuhan Aisyiyah Yogyakarta. *Sudut Pandang*.
- Putri, M. A., & Sari, N. P. (2023). Efektivitas terapi seni terhadap penurunan gejala depresi pada remaja: Tinjauan literatur. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 12(2), 101–115. <https://doi.org/10.1234/jpkkm.v12i2.5678>
- Rahmiawan, N. A. (2024). Teknik art therapy “membatik” untuk meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik sekolah menengah pertama. *Administrasi Pendidikan dan Konseling Pendidikan*.
- Ramadia, A. (2025). Implementasi terapi kelompok terapeutik pada emosional remaja. *Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*.
- Sabrina, A. (2021). [Judul artikel tidak tersedia].
- Susanti, E. (2020). Art therapy dalam mengatasi depresi untuk mahasiswa di Bahagian Kaunseling Universiti Putra Malaysia.
- Wibowo, Y. R. (2021). Strategi perancangan media promosi karya terapi seni bagi remaja yang memiliki gejala depresi dalam dunia fashion. *SENADA*.
- Yunitaningrum, I. W. (2023). Pengaruh art therapy kaligrafi terhadap tingkat depresi pada lansia di Panti Usia Lanjut Aisyiyah Surakarta.