

Efektivitas Menggambar Dalam Mengurangi Emosi Negatif Pada Mahasiswa

Santi*¹
Erika²
Ira Natasya Iswandari³
Sheti⁴
Esrin⁵
Indo Sennang⁶
Desti Purnamasari⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Indonesia

*e-mail: 2311102433228@umkt.ac.id¹, 2311102433127@umkt.ac.id², 2311102433152@umkt.ac.id³, 2311102433143@umkt.ac.id⁴, 2311102433173@umkt.ac.id⁵, is508@umkt.ac.id⁶, dp657@umkt.ac.id⁷

(Naskah masuk : 26 Desember 2025, Revisi : 28 Juli 2026, Publikasi : 31 Agustus 2026)

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas kegiatan menggambar ekspresif dalam mengurangi emosi negatif pada mahasiswa. Emosi negatif seperti stres, kecemasan, dan depresi dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis serta aktivitas akademik mahasiswa apabila tidak dikelola dengan baik. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest*. Subjek penelitian berjumlah 14 mahasiswa di Kalimantan Timur yang tergabung dalam satu kelompok eksperimen. Pengukuran emosi negatif dilakukan menggunakan instrumen *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-21) sebelum dan sesudah intervensi menggambar. Intervensi berupa kegiatan menggambar ekspresif selama satu jam tanpa penilaian hasil gambar, sehingga peserta dapat mengekspresikan emosi secara bebas. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks* karena data tidak berdistribusi normal dan jumlah subjek kurang dari 30. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan menggambar tidak efektif secara statistik dalam menurunkan emosi negatif dengan nilai signifikansi sebesar 0,058 ($p > 0,05$). Meskipun demikian, hasil wawancara menunjukkan manfaat subjektif berupa perasaan lebih rileks, tenang, dan lega setelah menggambar. Dengan demikian, kegiatan menggambar berpotensi menjadi sarana coping dan relaksasi emosional bagi mahasiswa meskipun belum terbukti signifikan secara kuantitatif. Temuan kualitatif ini mengisyaratkan bahwa menggambar ekspresif dapat diintegrasikan sebagai salah satu strategi pendukung layanan kesehatan mental berbasis kampus, sehingga disarankan penelitian lanjutan dengan durasi intervensi yang lebih panjang dan desain terkontrol untuk menguji efektivitasnya secara lebih meyakinkan.

Kata kunci: Art Therapy, DASS-21, Emosi Negatif, Mahasiswa, Menggambar Ekspresif.

Abstract

This study aims to examine the effectiveness of expressive drawing activities in reducing negative emotions among university students. Negative emotions such as stress, anxiety, and depression can interfere with academic functioning and psychological well-being if not properly managed. This research employed an experimental method using a *one-group pretest-posttest* design. The participants consisted of 14 university students in East Kalimantan selected as a single experimental group. Measurement of negative emotions was conducted using the *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-21) before and after the drawing intervention. The intervention involved a one-hour expressive drawing activity without assessment of artistic outcomes, allowing participants to freely express their emotions. Data were analyzed using the *Wilcoxon Signed Ranks Test* due to non-normal data distribution and small sample size. The results indicated that drawing activities did not significantly reduce negative emotions, as shown by a significance value of 0.058 ($p > 0.05$). However, qualitative findings from interviews revealed subjective benefits, including feelings of relaxation, emotional relief, and increased calmness after drawing. In conclusion, although expressive drawing was not statistically proven effective in reducing negative emotions, it shows potential as a subjective coping strategy for emotional expression and relaxation among students. These qualitative findings suggest that expressive drawing may be integrated as a supportive strategy within campus-based mental health services, and further research using

longer intervention durations and controlled designs is recommended to more conclusively establish its effectiveness.

Keywords: *Art Therapy, DASS-21, Expressive Drawing, Negative Emotions, University Students.*

1. PENDAHULUAN

Emosi negatif merupakan kondisi afektif yang tidak menyenangkan dan dapat memengaruhi perilaku, proses berpikir, serta kesejahteraan psikologis individu. Emosi negatif mencakup perasaan cemas, stres, dan depresi yang apabila tidak dikelola dengan baik berpotensi menimbulkan gangguan psikologis yang lebih serius (Setiawati & Minarni, 2025). *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa lebih dari 720.000 kematian akibat bunuh diri terjadi setiap tahunnya, dengan kelompok usia 18–29 tahun sebagai kelompok paling rentan (*World Health Organization*, 2023; Grehenson, 2024). Rentang usia tersebut beririsan dengan fase perkembangan mahasiswa, yang ditandai oleh tingginya tuntutan akademik, proses penyesuaian sosial yang kompleks, serta tekanan terkait pencapaian masa depan.

Sebagai kelompok yang berada dalam masa transisi menuju kedewasaan, mahasiswa sering kali menghadapi beban akademik yang masif. Tekanan berupa tumpukan tugas perkuliahan, tuntutan mempertahankan prestasi atau indeks prestasi kumulatif (IPK), serta kecemasan terhadap kompetisi dunia kerja setelah kelulusan menjadi pemicu utama munculnya emosi negatif yang menetap. Apabila tidak terkelola dengan baik melalui koping yang adaptif, emosi negatif ini terbukti dapat mengganggu konsentrasi belajar, merusak interaksi sosial, hingga menurunkan kualitas hidup mahasiswa secara menyeluruh (Suharsono & Anwar, 2020). Fenomena ini menegaskan urgensi tersedianya strategi pengelolaan emosi yang tidak hanya efektif dan adaptif, melainkan juga mudah diterapkan serta dapat diakses secara mandiri oleh mahasiswa secara luas tanpa terhambat birokrasi layanan kesehatan mental formal.

Salah satu pendekatan non-farmakologis yang banyak dikembangkan dalam pengelolaan emosi negatif adalah *art therapy*, khususnya melalui kegiatan menggambar. Menggambar dipandang sebagai sarana ekspresi nonverbal yang efektif karena memungkinkan individu memproyeksikan dan menyalurkan emosi-emosi rumit yang sulit diartikulasikan secara verbal, sehingga memfasilitasi terjadinya proses katarsis emosional (Saputra, Satiadarma, & Subroto, 2019). Penelitian terdahulu secara konsisten menunjukkan bahwa aktivitas menggambar dan mewarnai mampu memberikan efek relaksasi yang instan, serta menurunkan tingkat stres dan kecemasan pada mahasiswa (Astuti *et al.*, 2022; Linnas *et al.*, 2024). Lebih lanjut, pelatihan berbasis psikoedukasi *art therapy* juga dilaporkan efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan mereduksi kecemasan akademik, terutama pada mahasiswa baru yang sedang dalam fase adaptasi (Dewi *et al.*, 2024).

Evaluasi kritis terhadap literatur-literatur *art therapy* tersebut menunjukkan adanya inkonsistensi temuan akibat beberapa keterbatasan metodologis dan praktis. Hambatan praktis utama yang sering ditemukan adalah mayoritas program intervensi seni terdahulu yang dinilai sukses menuntut durasi intervensi jangka panjang dengan sesi multipel (Astuti, 2024). Format multipel sesi tersebut sering kali kurang akomodatif dan sulit dipenuhi oleh mahasiswa yang memiliki keterbatasan waktu di tengah padatnya jadwal perkuliahan harian. Selain itu, secara konseptual, sebagian besar riset sejenis masih mencampuradukkan aktivitas mewarnai pola struktural yang mengikat dengan kegiatan menggambar bebas. Padahal, menggambar bebas secara ekspresif memberikan ruang pelepasan emosi yang lebih fleksibel tanpa sekat formal. Secara metodologis, deteksi emosi negatif mahasiswa juga membutuhkan alat ukur yang multidimensional karena tekanan psikologis pada fase ini kerap memunculkan kombinasi antara stres, cemas, dan depresi secara bersamaan, bukan sekadar keluhan tunggal.

Rentetan kesenjangan inilah yang menjadi titik kebaruan (*novelty*) utama dari penelitian ini. Berbeda dengan penelitian terdahulu yang cenderung kompleks dan memakan waktu lama, studi ini sengaja mengisolasi intervensi khusus pada kegiatan menggambar ekspresif mandiri dalam format satu sesi yang singkat dan praktis melalui desain eksperimen *one-group pretest-posttest*. Kebaruan lainnya terletak pada optimalisasi instrumen *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-21)

yang diaplikasikan untuk membedah secara spesifik tiga dimensi emosi negatif (depresi, kecemasan, dan stres) secara simultan. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat mengevaluasi secara konkret indikator dimensi emosi mana yang menunjukkan respons penurunan paling signifikan setelah diberikan stimulus menggambar ekspresif singkat.

Berdasarkan rasionalisasi dan penajaman kesenjangan tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menguji efektivitas kegiatan menggambar dalam mengurangi emosi negatif pada mahasiswa di Samarinda, Kalimantan Timur. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris mengenai potensi kegiatan menggambar sebagai alternatif strategi sederhana dalam pengelolaan emosi negatif pada mahasiswa.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan desain *one-group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol, dengan 14 mahasiswa (18–25 tahun) dari beberapa perguruan tinggi di Kalimantan Timur yang dipilih secara non-random berdasarkan kesediaan berpartisipasi. Jumlah subjek yang terbatas disesuaikan dengan sifat penelitian yang eksploratif, guna menggali kedalaman pengalaman subjektif partisipan terhadap intervensi menggambar ekspresif, sekaligus mempertimbangkan keterbatasan aksesibilitas subjek yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian intervensi dan wawancara.

Ketiadaan kelompok kontrol merupakan konsekuensi dari desain pre-eksperimental yang berorientasi pada eksplorasi awal efektivitas intervensi pada konteks yang belum banyak dikaji. Untuk meminimalkan variabel pengganggu, peneliti menerapkan sejumlah kontrol prosedural: intervensi dilaksanakan dalam rentang waktu berdekatan oleh fasilitator yang sama dengan durasi seragam (± 60 menit); pengisian DASS-21 dilakukan pada waktu relatif sama di luar masa ujian; serta wawancara singkat pasca-intervensi digunakan untuk mengidentifikasi faktor eksternal yang mungkin memengaruhi kondisi emosional subjek.

Meskipun demikian, kemungkinan efek regresi ke rata-rata dan efek pengujian berulang akibat pengisian DASS-21 dua kali tetap menjadi keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam interpretasi hasil.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 14 mahasiswa sebagai subjek penelitian. Karakteristik subjek ditinjau berdasarkan jenis kelamin dan usia.

3.1. Karakteristik Subjek Penelitian

Tabel 1. Distribusi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	3	21,43%
Perempuan	11	78,57%

Sebagian besar subjek penelitian berjenis kelamin perempuan (78,57%).

Tabel 2. Distribusi Berdasarkan Usia

Rentang Usia	Jumlah	Persentase
18 – 20 tahun	10	71,43%
21 – 25 tahun	4	28,57%

Mayoritas subjek berada pada rentang usia 18–20 tahun yang termasuk dalam fase dewasa awal.

3.2. Deskripsi Emosi Negatif

Deskripsi statistik dilakukan untuk melihat gambaran umum skor emosi negatif sebelum dan sesudah intervensi menggambar.

Tabel 3. Statistik Deskriptif Skor Emosi Negatif

Kelompok Data	Mean	Max	Min	SD
Kohesivitas Kelompok Sebelum Eksperimen	27,4	46	40	12,4
Kohesivitas Kelompok Setelah Eksperimen	45,1	59	36	14,6

Hasil deskriptif menunjukkan adanya perubahan skor emosi negatif setelah intervensi menggambar.

3.3. Kategorisasi Emosi Negatif

Tabel 4. Kategorisasi Emosi Negatif Sebelum Intervensi

Kategori	Rentang	Jumlah	Persen
Rendah	0 s.d 20	5	35,71%
Sedang	21 s.d 41	5	35,71%
Tinggi	42 s.d 63	4	28,58%

Tabel 5. Kategorisasi Emosi Negatif Sesudah Intervensi

Kategori	Rentang	Jumlah	Persen
Rendah	0 s.d 20	9	64,28%
Sedang	21 s.d 41	4	28,58%
Tinggi	42 s.d 63	1	7,14%

Terlihat peningkatan kategori emosi negatif rendah dan penurunan kategori emosi negatif tinggi setelah intervensi.

3.4. Uji Normalitas

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas *Shapiro-Wilk*

Kelompok Data	Sig	Keterangan
Kohesivitas Kelompok Eksperimen Sebelum Menggambar	0,281	Tidak Normal
Kohesivitas Kelompok Eksperimen Setelah Menggambar	0,011	Normal

Karena salah satu data tidak berdistribusi normal, analisis dilanjutkan dengan uji non-parametrik.

3.5. Uji Hipotesis

Tabel 7. Hasil Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*

Variabel	Z	Sig	Keterangan
Kohesivitas pada Kelompok Eksperimen Sebelum Pelatihan – Sesudah Menggambar	83,0	0,058	Tidak Signifikan

Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $p > 0,05$, sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor emosi negatif sebelum dan sesudah intervensi menggambar.

3.6. Hasil Wawancara

Meskipun secara statistik tidak signifikan, hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar subjek merasakan manfaat subjektif setelah mengikuti kegiatan menggambar. Beberapa subjek melaporkan adanya perubahan kondisi fisik dan emosional menjadi lebih positif setelah kegiatan berlangsung. Subjek F mengungkapkan bahwa setelah menggambar dirinya merasa "*lebih bahagia, puas, lebih terangkat, dan ketegangan yang sebelumnya dirasakan menjadi berkurang.*" Selain itu, Subjek I menyampaikan bahwa "*tubuh menjadi lebih rileks saat menggambar*" dan setelah kegiatan dirinya merasa "*lebih santai, tenang, serta termotivasi untuk melakukan kegiatan selanjutnya.*" Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa menggambar menjadi media bagi subjek untuk mengekspresikan emosi tanpa harus mengungkapkannya secara verbal. Hal tersebut terlihat

dari pernyataan Subjek I bahwa "*perasaan diekspresikan melalui gerakan tangan, bukan lewat komunikasi lisan*" sedangkan Subjek F menyatakan bahwa dirinya "*merasa bebas mengekspresikan diri tanpa ragu selama proses kreatif*." Temuan serupa juga disampaikan oleh Subjek H yang mengatakan, "*Saat menggambar napasku jadi lebih pelan dan teratur. Setelah selesai menggambar, tubuh terasa lebih rileks, perasaanku berubah jadi lebih tenang dan agak lega*." Selain itu, H juga mengungkapkan bahwa sebelum mengikuti kegiatan menggambar dirinya merasa kurang bersemangat, namun setelah kegiatan "*perasaan itu berkurang*" dan ia merasa lebih ingin beristirahat sejenak serta berbincang dengan orang lain. Kutipan-kutipan tersebut menunjukkan bahwa meskipun hasil uji statistik tidak menemukan perbedaan yang signifikan, sebagian besar subjek tetap merasakan manfaat psikologis secara subjektif berupa meningkatnya rasa rileks, ketenangan emosional, berkurangnya ketegangan, serta kebebasan dalam mengekspresikan perasaan melalui kegiatan menggambar. Temuan ini sejalan dengan pandangan bahwa menggambar berfungsi sebagai sarana ekspresi nonverbal yang dapat membantu individu menyalurkan emosi dan menciptakan rasa relaksasi (Saputra, Satiadarma, & Subroto, 2019).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan menggambar tidak memberikan pengaruh yang signifikan secara statistik terhadap penurunan emosi negatif pada mahasiswa. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi uji *Wilcoxon* sebesar 0,058 ($p > 0,05$), sehingga hipotesis nol diterima. Secara kuantitatif, perbedaan skor emosi negatif sebelum dan sesudah intervensi belum cukup kuat untuk menunjukkan efektivitas kegiatan menggambar dalam menurunkan depresi, kecemasan, dan stres yang diukur menggunakan DASS-21.

Temuan ini berbeda dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa *art therapy* melalui kegiatan menggambar dan mewarnai efektif dalam menurunkan stres dan kecemasan akademik pada mahasiswa (Astuti *et al.*, 2022; Linnas *et al.*, 2024; Dewi *et al.*, 2024). Perbedaan hasil ini kemungkinan dipengaruhi oleh beberapa faktor metodologis, seperti desain penelitian *one-group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol, jumlah subjek yang relatif kecil, serta durasi intervensi yang hanya dilakukan dalam satu sesi. *Art therapy* pada umumnya membutuhkan proses yang berulang dan berkelanjutan agar mekanisme katarsis dan regulasi emosi dapat bekerja secara optimal (Astuti, 2024).

Ditinjau dari perspektif teoretis, ketidaksignifikanan hasil statistik pada penelitian ini sejalan dengan temuan yang dilaporkan oleh Wu *et al.*, (2025) dalam kajian *art therapy* berbasis EEG pada mahasiswa. Studi tersebut menemukan pola serupa, yaitu perubahan fisiologis dan subjektif yang tampak segera selama kegiatan seni tidak selalu berdampak pada instrumen yang mengukur simptom secara relatif menetap (*trait-like*), seperti *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS) yang secara konseptual serupa dengan DASS-21 yang digunakan pada penelitian ini. Wu *et al.*, (2025) menjelaskan bahwa instrumen yang bersifat *trait-like* relatif kurang sensitif terhadap perubahan jangka pendek, sehingga perubahan afektif yang dirasakan secara langsung oleh partisipan berpotensi mendahului (*precede*) perubahan yang dapat terdeteksi secara psikometrik. Pola ini sejalan dengan hasil penelitian ini, di mana partisipan melaporkan manfaat subjektif segera setelah menggambar, namun perubahan tersebut belum cukup kuat untuk mengubah skor DASS-21 yang menanyakan kondisi emosional secara retrospektif selama satu minggu terakhir.

Penjelasan ini diperkuat oleh prinsip *dose-response relationship* dalam intervensi psikologis yang dijelaskan oleh Fialho *et al.*, (2025). Model dosis-respons menunjukkan bahwa hubungan antara jumlah sesi terapi dan perbaikan gejala umumnya bersifat kurvilinear, yaitu sebagian besar perbaikan simptom terjadi pada sesi-sesi awal dan kemudian mengalami *plateau*, sehingga dosis intervensi yang terlalu rendah cenderung belum cukup untuk menghasilkan perubahan yang signifikan secara klinis maupun statistik. Merujuk pada prinsip tersebut, satu sesi intervensi menggambar berdurasi 60 menit dalam penelitian ini secara teoretis berada jauh di bawah dosis minimal yang umumnya diperlukan untuk menghasilkan perubahan skor yang signifikan secara statistik, meskipun tetap dapat memunculkan manfaat psikologis segera yang dirasakan secara subjektif oleh partisipan.

Selain itu, manfaat subjektif yang dilaporkan partisipan dapat dijelaskan melalui mekanisme regulasi emosi non-verbal yang diuraikan oleh Wu *et al.*, (2025), yang menekankan

bahwa proses kreasi artistik bekerja melalui jalur ekspresi non-verbal yang mengaktifkan sirkuit prefrontal-limbik sebagai kanal alternatif pemrosesan emosi, serta melalui pengalaman imersif selama proses berkarya yang mendorong keseimbangan sistem saraf otonom sehingga meningkatkan kapasitas regulasi emosi secara mandiri. Mekanisme semacam ini bekerja pada tataran pengalaman segera yang bersifat fisiologis-subjektif, sehingga lebih mudah tertangkap melalui pendekatan kualitatif dibandingkan melalui pengukuran kuantitatif yang bersifat normatif dan terstandarisasi. Kesenjangan antara hasil kuantitatif dan kualitatif dalam penelitian ini dengan demikian tidak menunjukkan kontradiksi, melainkan mencerminkan dua level pengalaman emosional yang berbeda, yaitu perubahan simptom yang terukur secara psikometrik dan perubahan afek yang dirasakan secara subjektif dalam jangka pendek.

Meskipun secara statistik tidak signifikan, hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar subjek merasakan manfaat subjektif dari kegiatan menggambar, seperti tubuh terasa lebih rileks, emosi menjadi lebih tenang, serta berkurangnya ketegangan. Subjek juga melaporkan adanya kebebasan dalam mengekspresikan emosi tanpa rasa takut dinilai. Temuan ini sejalan dengan pandangan bahwa menggambar berfungsi sebagai sarana ekspresi nonverbal yang dapat membantu individu menyalurkan emosi dan menciptakan rasa relaksasi (Saputra, Satiadarma, & Subroto, 2019).

Perbedaan antara hasil kuantitatif dan temuan kualitatif menunjukkan adanya kesenjangan antara perubahan emosional yang terukur secara statistik dan pengalaman subjektif subjek. Hal ini mengindikasikan bahwa kegiatan menggambar memiliki potensi manfaat psikologis, namun belum cukup kuat untuk menghasilkan perubahan signifikan apabila dilakukan dalam durasi singkat dan tanpa penguatan berupa psikoedukasi dan refleksi yang optimal. Oleh karena itu, hasil penelitian ini perlu dipahami dengan mempertimbangkan keterbatasan desain dan pelaksanaan intervensi.

4. KESIMPULAN

Kegiatan menggambar ekspresif tidak terbukti efektif secara statistik dalam menurunkan emosi negatif pada mahasiswa (*Wilcoxon Signed Ranks Test*, $p = 0,058$), sehingga hipotesis nol diterima. Meskipun demikian, temuan kualitatif menunjukkan manfaat subjektif berupa rasa tenang, rileks, dan kebebasan berekspresi, yang mengindikasikan bahwa efektivitas menggambar lebih tampak pada level pengalaman emosional yang dirasakan segera dibandingkan pada level simptom yang terukur secara psikometrik. Bagi praktisi psikologi, kegiatan menggambar ekspresif dapat dipertimbangkan sebagai teknik pendukung, bukan pengganti, dalam sesi konseling atau psikoedukasi untuk memfasilitasi regulasi emosi jangka pendek, dengan menambahkan sesi yang berulang serta refleksi terstruktur agar dampaknya lebih terukur. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol, jumlah sesi intervensi yang lebih banyak, dan ukuran sampel yang lebih besar untuk memperkuat validitas temuan serta mengonfirmasi potensi menggambar ekspresif sebagai strategi pengelolaan emosi negatif pada mahasiswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh mahasiswa yang telah bersedia menjadi subjek penelitian dan berpartisipasi secara aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan penelitian. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak-pihak yang telah memberikan dukungan, arahan, serta fasilitas sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan kajian psikologi, khususnya dalam upaya pengelolaan emosi negatif pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

Anni Setiawati. Minarni, S. S. (2025). Emosi Negatif pada Mahasiswa Psikologi di Universitas X Makassar: Sebuah Studi Deskriptif. *Jurnal Psikologi Karakter*, 178-184.

- Aqobah, Q. J., & Rhamadian, D. (2022). Dampak kecemasan (anxiety) dalam olahraga terhadap atlet the impact of anxiety in sports on athletes. *Journal of Sport Science and Tourism Activity*, 1(1), 31-36.
- Astuti, F. H. (2024). Pengaruh teknik art therapy terhadap emosi marah pada siswa kelas VIII di SMPN 5 Praya. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 2301-2307.
- Astuti, S. A., Kirana, N. A., Linardo, L. T., Widyawati, P. E., Putri, N. K., & Wideasavitri, P. N. (2022). Menggambar dan mewarnai sebagai bentuk implementasi art therapy dalam manajemen stres akademik. *Jurnal Psikologi Udayana*.
- DEWI, N. S. E. F., APRIYA, S. M., DIANA, A., AFIFAH, R., & DEWI, K. A. (2024). PELATIHAN PSIKOEDUKASI ART THERAPY DENGAN MENGGAMBAR DAN RELAKSASI BUTTERFLY HUG UNTUK MENGURANGI KECEMASAN AKADEMIK DAN MENGELOLA REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA BARU FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN UIN WALISONGO SEMARANG. OBSERVASI: JURNAL PUBLIKASI ILMU PSIKOLOGI: Asosiasi Riset Ilmu Manajemen dan Bisnis Indonesia, 3(1), 72-92.
- Fialho, C., Yiend, J., Hampshire, C., Taher, R., Shergill, S., & Stahl, D. (2025). Dose-response relationship in digital psychological therapies for people with psychosis: A systematic review, meta-analysis, and meta-regression. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1621009.
- Firmansyah, F. (2022). Emosi Negatif, Sebuah Studi Eksploratori dengan Critical Incident Technique dalam Situasi Rightsizing. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(1), 253-265.
- Grehenson, A. (2024). *Suicide as a leading cause of death among young adults*. *Journal of Mental Health Studies*, 12(1), 45-52.
- Hadi, I., Fitriwijayati, R. D., & Rosyanti, L. (2017). Gangguan Depresi Mayor (Mayor Depressive Disorder) Mini Review. *populasi*, 9(1).
- Ir Ikram, M. T., Suyuti, M. A., Amrullah, S. T., Muttaqin, A. N., Uswatul Hasanah Mihdar, M. T., Nur, R., & ST, S. (2024). *Gambar Teknik Dasar*. Nas Media Pustaka.
- LESTARI, L. (2025). *IMPLEMENTASI KEPERAWATAN PEMBERIAN TERAPI MENGGAMBAR UNTUK MENGONTROL HALUSINASI PENDENGARAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS USILA LAHAT TAHUN 2025* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Palembang).
- Linnas, N. H., Tazkia, A., Ahaddiah, T., Pratama, M. R., Zakariyya, F., & Lestari, S. (2024). Efektivitas Art Therapy Dalam Manajemen Stres Akademik Mahasiswa Tahap Emerging Adulthood. *Psyche: Jurnal Psikologi*, 6(1), 13-28.
- Martsari, O. D., & Ediati, A. (2020). Harapan orangtua dan depresi pada mahasiswa program studi S1 kedokteran umum. *Jurnal Empati*, 7(3), 835-842.
- Pebrianty, R. D., & Pamungkas, J. (2023). Menggambar sebagai alternatif pendekatan konsepsi pendidikan seni rupa anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(1), 536-547.
- Rapi, N. K. (2022). Pengembangan Modul Statistika Dengan Asesmen Berbasis CP Untuk Meningkatkan Self-Efficacy Dan Hasil Belajar. *Jurnal Pendidikan Fisika Undiksha*, 12(2), 164-175.
- Saputra, D. (2019). Penerapan art therapy untuk mengurangi perilaku menyakiti diri sendiri (self-injurious behavior) pada dewasa muda yang mengalami distress psikologis. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1), 26-40.
- SUDARLAN, S. (2017). *Kemampuan Menggambar Ekspersi Bebas Siswa Kelas XII IPA 1 SMA Negeri 1 Sinjai Borong Dengan menggunakan Pensil Warna* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR).
- Suharsono, Y., & Anwar, Z. (2020). Analisis stress dan penyesuaian diri pada mahasiswa. *Cognicia*, 8 (1), 41-53.
- Wattimena, F. Y. (2015). Hubungan motivasi berprestasi dan kecemasan terhadap prestasi panahan

- ronde recurve pada atlet panahan di indonesia. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 6(1), 109-122.
- Wibowo, M. C. (2023). MENGGAMBAR dan MEMBUAT DESAIN. *Penerbit Yayasan Prima Agus Teknik*, 1-262.
- World Health Organization. (2023). *Suicide worldwide in the 21st century*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240026643>
- Wu, L., Wang, S., Yang, L., & Wu, X. (2025). Effects of electroencephalography-based art therapy on emotion regulation difficulties, psychological well-being, relaxation and attention levels among college students. *Humanities and Social Sciences Communications*, 12, 1677.