

ART THERAPY UNTUK MENGATASI HAMBATAN KOMUNIKASI EMOSIONAL PADA INDIVIDU DENGAN GANGGUAN KECEMASAN: STUDI DENGAN METODE EKSPRESI VISUAL

¹Wahyu Dwi Cahyani, ²Hidayatul Fikra

¹Jurusan Tasawuf Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia

²Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, UIN Mahmud Yunus Batusangkar, Indonesia

*E-mail: dwicahyani8141@gmail.com

Received: 07 November 2025

Revised: 24 November 2025

Accepted: 09 Desember 2025

Abstrak

Individu dengan gangguan kecemasan sering mengalami hambatan komunikasi emosional yang membatasi efektivitas terapi verbal konvensional. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi efektivitas *art therapy* berbasis ekspresi visual dalam mengatasi hambatan komunikasi emosional pada gangguan kecemasan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *narrative literature review* dengan menyintesis literatur teori dan empiris terkait hambatan komunikasi emosional pada individu dengan gangguan kecemasan. Penelitian ini menemukan bahwa *art therapy* berbasis ekspresi visual dapat membantu mengatasi hambatan komunikasi emosional pada individu dengan gangguan kecemasan. Melalui media visual, individu dapat mengekspresikan emosi yang sulit diartikulasikan secara verbal sehingga memfasilitasi pemrosesan emosional yang lebih adaptif. Temuan ini menunjukkan bahwa *art therapy* bekerja melalui mekanisme bottom-up dengan mengakses memori non-verbal dan emosi implisit, yang kemudian diintegrasikan ke dalam pemahaman kognitif. Secara neuropsikologis, proses kreatif dalam *art therapy* berkaitan dengan penurunan aktivitas amigdala, peningkatan fungsi prefrontal cortex, serta perbaikan regulasi emosi, yang berkontribusi pada penurunan gejala kecemasan. Dengan demikian, *art therapy* tidak menggantikan terapi verbal, melainkan berperan sebagai pendekatan komplementer yang menyediakan jalur alternatif komunikasi emosional bagi individu dengan keterbatasan verbal.

Kata kunci: Art therapy, Ekspresi visual, Gangguan kecemasan, Komunikasi emosional.

Abstract

Individuals with anxiety disorders often experience emotional communication barriers that limit the effectiveness of conventional verbal therapy. This study aims to explore the effectiveness of visual expression-based art therapy in overcoming emotional communication barriers in anxiety disorders. This study uses a qualitative approach with a narrative literature review method by synthesizing theoretical and empirical literature related to emotional communication barriers in individuals with anxiety disorders. This study found that visual expression-based art therapy can help overcome emotional communication barriers in individuals with anxiety disorders. Through visual media, individuals can express emotions that are difficult to articulate verbally, thereby facilitating more adaptive emotional processing. These findings indicate that art therapy works through a bottom-up mechanism by accessing nonverbal memories and implicit emotions, which are then integrated into cognitive understanding. Neuropsychologically, the

creative process in art therapy is associated with decreased amygdala activity, increased prefrontal cortex function, and improved emotional regulation, which contribute to a reduction in anxiety symptoms. Thus, art therapy does not replace verbal therapy, but rather serves as a complementary approach that provides an alternative pathway for emotional communication for individuals with verbal limitations.

Keywords: Anxiety disorders, Art therapy, Emotional communication, Visual expression.

Pendahuluan

Komunikasi emosional merupakan aspek fundamental dalam proses konseling dan psikoterapi yang memungkinkan individu untuk mengidentifikasi, memahami, dan mengekspresikan perasaan mereka secara efektif (Elsa, 2024; Roem & Sarmiati, 2019). Dalam kondisi ideal, komunikasi emosional yang baik memfasilitasi terciptanya hubungan terapeutik yang kuat, pemahaman diri yang mendalam, serta keseimbangan emosional yang esensial bagi kesejahteraan psikologis.

Namun pada kenyataannya, komunikasi emosional ini seringkali mengalami hambatan signifikan, terutama pada individu dengan gangguan kecemasan (*anxiety disorders*). Di Indonesia, prevalensi gangguan kecemasan menunjukkan tren yang mengkhawatirkan. Data Riskesdas 2018 mencatat 6% penduduk usia 15 tahun ke atas mengalami gangguan kecemasan (Komang et al., 2024), meningkat menjadi 47,7% pada remaja di tahun 2021 (Arisgo et al., 2024), dan pada tahun 2022, I-NAMHS mengungkapkan 15,5 juta remaja Indonesia menderita gangguan kecemasan (Center for Reproductive Health et al., 2022). Pada tahun 2024, gangguan kecemasan ini berada pada posisi ke enam dalam *Top 10 Causes of Disability-Adjusted Life Years (DaLYs)* di Indonesia untuk rentang usia 15-19 (Unicef, 2024). Artinya, gangguan kecemasan ini merupakan penyebab ke enam terbesar yang mempengaruhi beban kesehatan (hilangnya tahun hidup sehat) khususnya pada remaja Indonesia. Angka yang kian meningkat ini membutuhkan penanganan yang serius, mulai dari level mikro hingga makro. Individu dengan gangguan kecemasan akan kesulitan mengidentifikasi dan mengartikulasikan perasaan mereka secara verbal karena tertekan oleh rasa takut, cemas berlebihan, atau ketidakmampuan mengelola emosi secara efektif (Rahmawati, 2013; Wahyuni, 2013).

Hambatan komunikasi emosional pada individu dengan gangguan kecemasan tidak hanya berkaitan dengan gejala kecemasan itu sendiri, akan tetapi juga dipengaruhi oleh mekanisme neuropsikologis yang mendasarinya. Hiperaktivitas amigdala dan penurunan fungsi *prefrontal cortex* pada gangguan kecemasan juga berkaitan dengan keterbatasan individu dalam memproses, melabel dan mempresentasikan emosi secara verbal (Ayunda et al., 2025; Bishop, 2007).

Dalam konteks ini, salah satu kondisi psikologis yang sering menyertai gangguan kecemasan dan memperberat hambatan komunikasi emosional adalah *alexithymia*, yaitu kesulitan mengidentifikasi dan mengungkapkan perasaan (*lacking words for feelings*). Penelitian menunjukkan bahwa prevalensi *alexithymia* pada individu dengan gangguan kecemasan bervariasi cukup luas, yakni berkisar antara 12,5% hingga 58%. Tingginya angka ini menjadi tantangan klinis karena kondisi *alexithymia* membuat terapi berbasis verbal konvensional menjadi kurang efektif, mengingat pasien mengalami defisit signifikan dalam melakukan elaborasi simbolis dan verbal terhadap pengalaman emosional mereka (Berardis et al., 2008; Leweke et al., 2012). Akibatnya, metode terapi konvensional seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), meskipun terbukti efektif, terkadang tidak selalu memberikan hasil optimal pada individu dengan keterbatasan artikulasi verbal, bahkan sekitar 50% pasien dilaporkan tidak mendapatkan manfaat optimal dari pendekatan tersebut (Abbing et al., 2018).

Sebagai alternatif lain, *art therapy* atau terapi seni muncul sebagai modalitas inovatif yang memanfaatkan proses kreatif dalam pembuatan karya seni sebagai medium untuk eksplorasi, ekspresi, dan transformasi psikologis (Case et al., 2023). Berbeda dengan terapi verbal, *art therapy* menyediakan jalur komunikasi non-verbal melalui ekspresi visual, memberikan akses alternatif kepada pengalaman emosional yang sulit diartikulasikan melalui kata-kata (Abbing et al., 2018; Czamanski-Cohen & Weihs, 2016). Melalui metode ekspresi visual seperti menggambar, melukis, dan mewarnai, diharapkan individu dengan gangguan kecemasan dapat menyalurkan emosi dengan lebih bebas, sehingga tercipta kondisi yang kondusif untuk pemahaman diri dan kesejahteraan emosional. Dengan

demikian, penelitian ini dirasa penting untuk mengeksplorasi bagaimana *art therapy* dengan metode ekspresi visual dapat mengatasi hambatan komunikasi emosional pada individu dengan gangguan kecemasan.

Penelitian mengenai *art therapy* untuk gangguan kecemasan telah berkembang dalam beberapa tahun terakhir. Fitri Anyasa, Yuline, dan Luhur Wicaksono (2024) menemukan bahwa teknik *art therapy* dalam konseling kelompok efektif meningkatkan partisipasi dan keterlibatan siswa secara signifikan (Anyasa et al., 2024). Sejalan dengan temuan tersebut, sebuah studi eksperimental membuktikan bahwa *Mindfulness-Based Art Therapy* (MBAT) efektif menurunkan tingkat kecemasan akademik secara signifikan pada remaja, dengan perubahan positif pada indikator fisiologis dan psikologis siswa (Ayunda et al., 2025). Dalam konteks internasional, sebuah penelitian menemukan penurunan kecemasan signifikan dengan efek yang bertahan hingga 6 bulan (Abbing, Baars, et al., 2019). Di sisi lain, pada populasi lansia, penelitian local menunjukkan bahwa intervensi menggambar dan mewarnai menghasilkan penurunan skor kecemasan yang signifikan ($p=0,003$; Δ rerata=5,03) (Riyanti et al., 2023). Selanjutnya, meta-analisis oleh (Newland & Bettencourt, 2020) mengkonfirmasi efektivitas *mindfulness-based art therapy* (MBAT) dalam mengurangi gejala kecemasan pada orang dewasa, sementara meta-analisis oleh (Zhang et al., 2024) pada 14 RCTs dengan 793 partisipan menunjukkan effect size yang besar ($SMD = -1.42$), terutama pada anak dan remaja.

Meskipun penelitian-penelitian sebelumnya telah menelaah efektivitas *art therapy* dalam menurunkan kecemasan, terdapat perbedaan mendasar antara studi terdahulu dengan penelitian ini. Penelitian ini secara khusus menyoroti hambatan komunikasi emosional pada individu dengan gangguan kecemasan melalui pendekatan *art therapy* berbasis ekspresi visual, disertai penjelasan mekanisme kerja yang diperkaya dengan perspektif neuropsikologis serta sintesis empiris yang lebih komprehensif.

Penelitian ini menggunakan beberapa kerangka teoretis untuk menganalisis bagaimana *art therapy* berbasis ekspresi visual mengatasi hambatan komunikasi emosional

pada gangguan kecemasan. Kerangka teoretis yang digunakan meliputi konsep komunikasi emosional, *Emotional Processing Theory* (EPT), teori regulasi emosi, serta prinsip dan mekanisme kerja *art therapy*.

Komunikasi emosional adalah kemampuan mengidentifikasi, memahami, mengekspresikan, dan meregulasi emosi secara adaptif dalam konteks interpersonal (Niven & López-Pérez, 2025; Roem & Sarmiati, 2019). Pada individu dengan gangguan kecemasan (kondisi psikologis ditandai rasa takut dan kekhawatiran berlebihan yang tidak proporsional) (American Psychiatric Association, 2013; Sarwono, 2022) komunikasi emosional seringkali terhambat. Hambatan ini terjadi karena dua factor, yaitu mekanisme *neuropsikologis* (hiperaktivitas amigdala, penurunan fungsi PFC) dan psikologis seperti: (1) *alexithymia* (kesulitan mengidentifikasi dan mendeskripsikan emosi) yang dialami sebagian besar individu dengan gangguan kecemasan (Berardis et al., 2008; Leweke et al., 2012), (2) ketakutan evaluasi negatif (Rahmawati, 2013), dan (3) strategi regulasi emosi maladaptif seperti penghindaran emosional dan penekanan emosi (Aldao et al., 2010; Hayes et al., 1996).

Adapun teori terkait emosi, dijelaskan dalam 2 teori, yaitu *Emotional Processing Theory* (EPT) dan teori regulasi emosi. Foa dan Kozak (1986) menjelaskan bahwa kecemasan patologis terjadi ketika struktur ketakutan dalam memori berisi asosiasi maladaptif yang sulit diakses melalui proses verbal (Foa & Kozak, 1986). Sedangkan regulasi emosi adalah proses mempengaruhi emosi yang dialami, kapan mengalaminya, dan bagaimana mengekspresikannya (Gross, 1998). Individu dengan gangguan kecemasan cenderung menggunakan strategi maladaptif (penghindaran emosional, penekanan emosi, dan ruminasi) yang justru mempertahankan gejala kecemasan jangka panjang (Aldao et al., 2010; Hayes et al., 1996). *Art therapy* memfasilitasi pengembangan strategi regulasi lebih adaptif melalui *emotional approach coping*, menyediakan ruang aman untuk ekspresi emosi, dan eksternalisasi emosi yang memungkinkan *cognitive reappraisal* (Czamanski-cohen et al., 2019; Stanton et al., 2000).

Sedangkan *art therapy* dapat dipahami sebagai psikoterapi yang menggunakan proses kreatif dalam pembuatan karya seni sebagai medium eksplorasi dan transformasi psikologis (Case et al., 2023). Prinsip dasar meliputi fokus pada proses (bukan estetika), eksternalisasi pengalaman internal, komunikasi non-verbal, dan akses ke memori implisit (Suhardja, 2022). Mekanisme neurobiologis *art therapy* meliputi: (1) penurunan aktivitas amigdala yang berkorelasi dengan penurunan kecemasan (Ayunda et al., 2025), (2) peningkatan aktivitas *prefrontal cortex* untuk regulasi emosi lebih efektif (Abbing, Sonnevile, et al., 2019; Malhotra et al., 2024), (3) neuroplastisitas yang meningkatkan resiliensi psikologis (Bolwerk et al., 2014; Zaidel, 2014), (4) penurunan kortisol dan peningkatan endorfin (Fajri, 2024; Kaimal et al., 2016), dan (5) peningkatan *Heart Rate Variability* (HRV) sebagai indikator perbaikan regulasi stres (Abbing, Sonnevile, et al., 2019). Integrasi mekanisme-mekanisme ini menjadikan *art therapy* modalitas efektif mengatasi hambatan komunikasi emosional pada gangguan kecemasan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi potensi *art therapy* dalam mengatasi hambatan komunikasi emosional pada individu dengan gangguan kecemasan. Kajian ini menelaah bagaimana *art therapy*, khususnya melalui metode ekspresi visual, memfasilitasi proses terapeutik pada kelompok tersebut. Rumusan masalah penelitian mencakup tiga aspek utama: mekanisme *neuropsikologis* yang mendasari efektivitas intervensi, dinamika pemrosesan emosional yang difasilitasi melalui ekspresi visual, serta karakteristik intervensi *art therapy* yang menunjukkan efektivitas berdasarkan evidensi empiris.

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi melalui integrasi *Emotional Processing Theory*, teori regulasi emosi, dan perspektif *neuropsikologis* untuk memperjelas mekanisme bagaimana ekspresi visual mengakses dan memodulasi struktur ketakutan pada gangguan kecemasan. Kontribusi ini berpotensi memperluas literatur mengenai hubungan antara kreativitas, ekspresi non-verbal, dan kesehatan mental.

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan menyediakan dasar ilmiah bagi konselor, psikolog, dan *art therapist* dalam mengimplementasikan intervensi berbasis seni

pada individu dengan hambatan komunikasi verbal. Temuan penelitian juga dapat menjadi landasan bagi advokasi pengembangan layanan *art therapy* di Indonesia sebagai pendekatan terapeutik inklusif yang mengakomodasi individu yang lebih nyaman mengekspresikan diri melalui media seni.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *narrative literature review* dengan menyintesis literatur teori dan empiris terkait hambatan komunikasi emosional pada individu dengan gangguan kecemasan. Sumber data primer berasal dari buku yang ditulis oleh Caroline Case, Tessa Dalley dan Dean Reddick (2023) yang berjudul *The Handbook of Art Therapy* (Edisi ke-4) dan buku yang ditulis oleh Gai Suhardja (2022) yang berjudul *Drawing as Art Therapy*. Sedangkan sumber data sekunder merupakan literatur yang terkait dengan topik penelitian ini di antaranya dari artikel, buku, data survei dan lainnya yang diperoleh dari database Scopus, Pubmed dan Google Scholar, berdasarkan kata kunci seperti *art therapy*, *anxiety disorder*, *emotional regulation*, metode ekspresi visual, hambatan komunikasi emosional. Literatur yang dikaji difokuskan pada rentang tahun 2014-2024, tapi tidak terbatas pada tahun tersebut.

Pengumpulan data dilakukan melalui *library research* atau studi literatur, dengan kriteria inklusi yaitu: 1) publikasi penelitian yang membahas gangguan kecemasan dan hambatan komunikasi emosional; 2) studi terkait intervensi berbasis ekspresi visual dalam konteks kesehatan mental; 3) buku atau laporan ilmiah terkait *art therapy*; dan 4) beberapa literatur lain yang relevan dengan penelitian ini. Adapun kriteria eksklusi adalah artikel populer non-ilmiah dan literatur yang tidak relevan dengan penelitian. Sedangkan analisis data ditempuh melalui beberapa tahapan, yaitu pengelompokan tema, perbandingan dan integrasi temuan dan melakukan interpretasi konseptual dengan cara mengaitkan temuan empiris dengan teori psikologi. Dengan metode penelitian ini, memungkinkan pemahaman yang komprehensif mengenai fenomena yang dikaji.

Hasil dan Pembahasan

1. Hambatan Komunikasi Emosional pada Individu dengan Gangguan Kecemasan

Hambatan komunikasi emosional pada individu dengan gangguan kecemasan merupakan isu yang penting dalam kesehatan mental. Komunikasi emosional merujuk pada kemampuan individu dalam mengenali, memahami, meregulasi, dan mengekspresikan emosi dengan tepat, baik pada diri sendiri maupun orang lain (My-Therapist, 2020). Individu dengan gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami hambatan komunikasi emosional. Gangguan kecemasan tersebut meliputi rasa takut berlebihan yang penyebabnya seringkali tidak dapat dipahami (Sarwono, 2022). Rasa cemas dapat muncul sebagai respon yang wajar saat menghadapi sesuatu, namun pada tingkat patologis, kecemasan ini bahkan disertai dengan gejala fisik dan emosional, yang bahkan dapat mengganggu individu tersebut, misalnya keringat dingin, tekanan darah naik, jantung berdebar-debar, sakit kepala, tidak bisa tidur, gelisah dan sebagainya (Sarwono, 2022).

Kecemasan tidak hanya berdampak pada fisik dan emosional, tetapi juga berdampak pada aspek sosial individu. Individu dengan gangguan kecemasan cenderung menghindari situasi sosial, yang dapat mencegahnya membangun hubungan (Anxiety Canada, n.d.). Mereka cenderung akan menghindari komunikasi dengan orang lain guna menghindari penilaian negatif (Anxiety Canada, n.d.).

Secara umum, hambatan komunikasi ini menimbulkan siklus yang mana kecemasan dapat mengganggu ekspresi, menyebabkan kesalahpahaman, dan membuat individu menjadi terisolasi. Biasanya hambatan ini meliputi kesulitan mengartikulasikan pikiran dan kesalahan dalam menafsirkan isyarat. Permasalahan ekspresi verbal kadangkala dapat memicu gejala seperti gagap atau bicara tidak jelas, sehingga sulit untuk mempertahankan percakapan dalam durasi yang lama (Downey, 2017). Kegagapan tersebut kemudian bisa saja menyebabkan kekhawatiran berlebihan bahkan keraguan pada diri sendiri, yang berakibat pada respon yang tidak semestinya yang mendorong individu lebih memilih untuk tidak berinteraksi dengan orang lain.

Sementara itu, hambatan komunikasi nonverbal dapat berupa bahasa tubuh yang tegang, misalnya menghindari kontak mata, merasa gelisah, atau isyarat lainnya yang memperburuk kesalahpahaman atas komunikasi verbal (Centers, 2024). Orang lain yang menangkap bahasa tubuh tersebut bisa saja menginterpretasikannya secara berbeda sehingga individu dengan hambatan komunikasi ini lebih terisolasi.

Lebih lanjut, saat komunikasi baik verbal maupun nonverbal mengalami hambatan, individu seringkali menggunakan pola menghindar. Mereka menghindari percakapan tatap muka, dan lebih memilih pesan teks untuk menghindari kecemasan (Taha et al., 2025). Pada proses konseling atau terapi, hal ini cukup signifikan pengaruhnya sehingga harus menggunakan metode lain untuk membantu individu mengatasi gangguan kecemasannya.

2. *Art Therapy* sebagai Solusi Hambatan Komunikasi Verbal

Art therapy muncul sebagai modalitas alternatif yang menjanjikan sebagai solusi hambatan komunikasi verbal. *Art therapy* merupakan bentuk psikoterapi yang menggunakan media seni sebagai alat untuk eksplorasi diri, komunikasi, dan penyembuhan (Case et al., 2023). Pendekatan ini mengintegrasikan proses kreatif dengan teori psikologi dan teknik konseling guna meningkatkan kesejahteraan mental, emosional, dan fisik individu. *Art therapy* berfokus pada proses yang mencerahkan, bukan pada hasil estetika, membuat seseorang tertarik untuk memahami cara kerja pikirannya, termasuk bagian-bagian yang mungkin sebelumnya tidak disadari (Suhardja, 2022).

Art therapy memiliki peran penting dalam membangun kekuatan individu melalui pencitraan, pengungkapan kesadaran, pemberian wawasan, pengurangan mekanisme pertahanan diri, objektifikasi, penciptaan jarak, ruang diagnosis, simbolisasi, kreativitas, serta pelepasan energi fisik (Suhardja, 2022). Selain itu, *art therapy* berfungsi sebagai metode aman untuk mengekspresikan perasaan kuat, sering kali sensitif atau represif, bahkan dorongan destruktif (Suhardja, 2022). *Art therapy* juga membantu meningkatkan komunikasi non-verbal, mengembangkan keterampilan manajemen stres dan kecemasan, serta meningkatkan harga diri dan kepercayaan diri individu (Case et al., 2023).

Art therapy mencakup beberapa jenis berdasarkan media yang digunakan, di antaranya *visual*, musik, *dance/movement*, drama dan *poetry*. *Visual art therapy* atau seni rupa melibatkan kegiatan menggambar, melukis, membuat kolase, patung, keramik, kriya dan sebagainya di mana individu bebas mengekspresikan diri melalui bentuk visual. Adapun *music therapy* atau terapi musik menggunakan aktivitas seperti mendengarkan musik, bermain alat musik, dan menciptakan komposisi musik sebagai medium terapeutik. *Dance/movement therapy*, atau terapi gerakan, memfokuskan pada gerakan ekspresif, tarian terstruktur, dan improvisasi gerak untuk mendorong keseimbangan emosional. *Drama therapy* atau terapi drama melibatkan *role-playing*, *storytelling*, serta improvisasi teater untuk membantu individu mengeksplorasi pengalaman hidup dan mengembangkan pemahaman diri yang lebih baik. Selain itu, juga terdapat *poetry therapy* (Putri et al., 2021).

Visual art therapy atau terapi seni dengan metode ekspresi visual sendiri memiliki sejumlah keunggulan yang menjadikannya efektif dalam proses terapi dan konseling. Salah satu keunggulan utamanya adalah aksesibilitas, terapi ini mudah dilakukan tanpa memerlukan keterampilan khusus, dengan bahan-bahan yang mudah didapat, dan dapat diimplementasikan di berbagai *setting* (Suhardja, 2022). Selain itu, *visual art therapy* menawarkan fleksibilitas yang tinggi karena dapat disesuaikan untuk berbagai usia, dimodifikasi sesuai kebutuhan individual individu, serta bisa dilakukan secara individual maupun kelompok (Suhardja, 2022). Dari segi aspek terapeutik, *visual art therapy* didukung oleh sifatnya yang *non-threatening* (tidak mengancam), kemampuannya mengakses memori dan emosi tanpa perlu verbalisasi langsung, serta hasil karya yang menjadi refleksi personal dalam sesi terapi, sehingga memperkuat hubungan terapeutik yang kokoh dan penuh kepercayaan.

Studi *neuroimaging* terkini mengungkapkan mekanisme neural yang mendasari efektivitas *art therapy*. Bolwerk et al. (2014) menggunakan fMRI untuk menunjukkan bahwa aktivitas kreatif visual menginduksi penurunan reaktivitas amigdala (area otak yang berperan sentral dalam respons ketakutan) yang sejalan dengan berkurangnya gejala kecemasan subjektif. Temuan ini diperkuat oleh Abbing, Sonnevile, et al., (2019) yang

mengidentifikasi peningkatan konektivitas fungsional antara korteks prefrontal dan sistem limbik, menunjukkan perbaikan dalam kapasitas regulasi emosi *top-down*. Integrasi mekanisme neural ini menjelaskan mengapa *art therapy* dapat efektif pada individu yang mengalami kesulitan regulasi emosi verbal.

3. *Art Therapy* dengan Metode Ekspresi Visual untuk Mengatasi Hambatan Komunikasi Emosional

Sebagaimana telah dijelaskan pada bagian sebelumnya, gangguan kecemasan menyebabkan hambatan dalam komunikasi emosional melalui mekanisme neuropsikologis dan psikologis yang kompleks. Bagian ini akan mengeksplorasi bagaimana *art therapy* berbasis ekspresi visual secara spesifik mengatasi hambatan-hambatan tersebut. Dalam konteks konseling, *art therapy*, khususnya metode ekspresi visual seperti menggambar dan mewarnai, menjadi medium yang aman dan efektif untuk membantu individu mengekspresikan emosi tanpa harus bergantung pada verbalitas. Melalui metode ini, individu dapat menggambarkan perasaan yang sulit disampaikan secara verbal, sehingga kecemasan dapat berkurang dan rasa aman meningkat.

Tabel 1. Ringkasan Studi Empiris tentang Efektivitas *Art Therapy* untuk Gangguan Kecemasan

| Peneliti (Tahun) | Desain | Populasi | Intervensi | Durasi | Hasil Utama | Effect Size |
|-----------------------|-----------|--------------------------|-----------------------|---------------------|---|-----------------|
| Abbing et al. (2019) | RCT | Wanita GAD/SAD/PD (n=59) | Group art therapy | 10 minggu (10 sesi) | Kecemasan menurun; naiknya kualitas hidup; bertahan 3 bulan | Large (d > 0.8) |
| Riyanti et al. (2023) | Quasi-exp | Lansia dengan kecemasan | Menggambar & mewarnai | 8 minggu | skor kecemasan | Medium-Large |

| | | | | | | |
|------------------------------------|-------------------|-----------------------------|------------------------|------------|---|----------------------|
| | | | | | menurun (p=0.003) kategori sedang-berat | |
| Zhang et al. (2024) | Meta- analisis | Anak & remaja (n=422) | Various art therapy | Bervariasi | Turunnya gejala kecemasan signifikan | Large SMD = -1.42 |
| Newland & Bettencourt (2020) | Meta- analisis | Dewasa (Klinis) | MBAT | Bervariasi | Turunnya kecemasan & gejala fisik; perbaikan kualitas hidup | Medium |
| Ayunda et al. (2025) | Pre- Exp | Remaja (Siswa SMP) | MBAT (Drawing) | 6 Sesi | Turunnya tingkat kecemasan akademik secara signifikan | Signifikan* |

Catatan:
1) Tabel ini disusun oleh penulis berdasarkan sintesis dari berbagai sumber: Abbing et al. (2019), Riyanti et al. (2023), Zhang et al. (2024), Newland & Bettencourt (2023), Ayunda et al. (2025). SMD (Standardized Mean Difference)=-1.42 menunjukkan large effect size menurut konvensi Cohen (1988). *Effect size spesifik tidak dilaporkan, namun hasil signifikan secara statistik ($p < 0.05$).

Tabel 1 menunjukkan bahwa evidensi efektivitas *art therapy* berasal dari berbagai desain penelitian kuantitatif, mulai dari *Randomized Controlled Trials* (RCT), studi *quasi-experimental*, meta-analisis, hingga studi *pre-experimental*, dengan populasi yang beragam (anak-anak, remaja, dewasa, hingga lansia). Konsistensi temuan lintas studi (*across studies*) ini memperkuat validitas kesimpulan mengenai efektivitas *art therapy* untuk gangguan kecemasan. Berikut adalah sintesis komprehensif dari temuan-temuan empiris tersebut.

Efektivitas Art Therapy

Berdasarkan sintesis literatur, terdapat evidensi yang kuat mengenai efektivitas *art therapy* berbasis ekspresi visual. Studi RCT berkualitas tinggi menunjukkan bahwa *art therapy* tidak hanya efektif dalam menurunkan gejala kecemasan dengan *large effect size*, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup partisipan secara signifikan. Temuan ini didukung oleh mekanisme neurobiologis yang terukur, seperti peningkatan aksesibilitas strategi regulasi emosi dan perbaikan *Heart Rate Variability* (HRV) (Abbing, Sonnevile, et al., 2019).

Dukungan data statistik semakin diperkuat oleh meta-analisis terbaru yang menemukan Standardized Mean Difference (SMD) sebesar -1.42 pada populasi anak dan remaja, angka yang mengindikasikan dampak klinis yang besar (Zhang et al., 2024). Konsistensi temuan ini pada populasi dewasa juga dikonfirmasi oleh meta-analisis (Newland & Bettencourt, 2020) serta *systematic review* terbaru di *BMJ Open* (Barnish & Nelson-Horne, 2023). Selain itu, studi nasional mempertegas bahwa intervensi ini juga efektif diterapkan dalam konteks demografis Indonesia, khususnya pada remaja di lingkungan sekolah (Ayunda et al., 2025).

Mekanisme Spesifik dalam Mengatasi Hambatan Komunikasi Emosional

Art therapy mengatasi hambatan komunikasi emosional melalui beberapa jalur spesifik yang terintegrasi:

Pertama, akses ke memori non-verbal. Emosi dan pengalaman yang mendasari kecemasan seringkali tersimpan dalam bentuk non-verbal (sensasi somatik, imagery visual, dan representasi simbolik yang sulit diakses melalui proses verbal konvensional) (Gantt & Tinnin, 2009; Kolk, 2014). *Art therapy* menyediakan jalur langsung untuk mengakses representasi non-verbal ini tanpa memerlukan artikulasi verbal yang seringkali sulit atau tidak memadai untuk menangkap kompleksitas pengalaman emosional. Proses pembuatan karya seni memungkinkan individu untuk mentransformasikan sensasi tubuh menjadi konten visual, sebuah bahasa yang lebih alami untuk mengekspresikan emosi yang belum terkonseptualisasi secara verbal (Czamanski-Cohen & Weihs, 2016).

Kedua, eksternalisasi dan jarak psikologis. Salah satu mekanisme kunci *art therapy* adalah kemampuannya mentransformasi pengalaman emosional abstrak menjadi representasi visual yang konkret. Transformasi ini memiliki fungsi terapeutik ganda: pertama, memberikan bentuk fisik pada perasaan yang sebelumnya tidak terdefinisi dengan jelas; kedua, menciptakan jarak observasional yang memungkinkan individu melihat emosinya sebagai objek yang dapat dieksplorasi, bukan sebagai ancaman yang harus dihindari. (Czamanski-cohen et al., 2019) mendeskripsikan fenomena ini sebagai 'eksternalisasi yang terapeutik,' sebuah proses di mana intensitas emosional dapat dimodulasi melalui mediasi artistik, membuat emosi yang sebelumnya *overwhelming* menjadi lebih *approachable* untuk diproses secara kognitif.

Ketiga, medium yang aman dan tidak mengancam (*Non-Threatening Medium*). *Art therapy* menawarkan konteks terapeutik yang *fundamentally* berbeda dari terapi berbasis verbal. Dalam *setting* konseling konvensional, individu dengan gangguan kecemasan seringkali mengalami *meta-anxiety* (kecemasan tentang bagaimana mereka mengekspresikan kecemasannya) yang justru menghambat *disclosure* emosional (Abbing, Sonnevile, et al., 2019). Keunikan *art therapy* terletak pada absensnya kriteria 'benar' atau 'salah'; setiap goresan, warna, dan komposisi diterima sebagai valid tanpa *judgment*. (Suhardja, 2022) menekankan bahwa prinsip akseptansi total ini menciptakan 'ruang aman psikologis' yang paradoksnya justru memfasilitasi eksplorasi emosi yang lebih dalam, ketika individu tidak lagi khawatir tentang 'tampil baik', mereka justru lebih autentik dalam mengekspresikan pengalaman internalnya.

Keempat, integrasi memori implisit-eksplisit. *Art therapy* memfasilitasi integrasi antara memori implisit (non-verbal, prosedural) dan memori eksplisit (verbal, episodik). Dalam proses terapeutik, individu pertama-tama mengekspresikan emosi melalui seni (mengakses memori implisit), kemudian merefleksikan karya mereka dengan terapis (mengintegrasikan dengan pemahaman eksplisit) (Czamanski-Cohen & Weihs, 2016). Proses dua tahap ini menciptakan jembatan antara pengalaman emosional yang pra-verbal

dengan narasi verbal yang koheren, memfasilitasi pemahaman yang lebih mendalam (Malhotra et al., 2024).

Kelima, peningkatan *self-efficacy* dan *sense of control*. Proses pembuatan karya seni memberikan pengalaman penguasaan (*mastery*) dan kontrol personal. Dalam konteks gangguan kecemasan yang seringkali ditandai oleh ketidakberdayaan, pengalaman keberhasilan dalam menciptakan sesuatu dapat meningkatkan *self-efficacy* dan persepsi kontrol. Sebuah penelitian mencatat bahwa partisipan melaporkan peningkatan kepercayaan diri tidak hanya dalam kemampuan artistik, tetapi juga dalam kemampuan untuk mengelola dan mengekspresikan emosi mereka (Hamidah & Falah, 2023).

Kelima mekanisme yang telah dijelaskan bekerja secara sinergis untuk mengatasi hambatan komunikasi emosional pada gangguan kecemasan. Berdasarkan sintesis literatur yang telah dipaparkan, dapat dipahami bahwa *art therapy* bekerja melalui mekanisme yang berbeda namun komplementer dengan terapi verbal konvensional. Perbedaan mendasar terletak pada jalur aktivasi struktur ketakutan dalam memori.

Terapi verbal tradisional, seperti CBT, bekerja melalui jalur *top-down*: dimulai dari identifikasi kognitif, kemudian *reappraisal* verbal, hingga akhirnya mempengaruhi respons emosional. Sebaliknya, *art therapy* menggunakan jalur *bottom-up*: dimulai dari aktivitas sensorimotor (menggambar, melukis), yang kemudian mengaktivasi pengalaman emosional yang tersimpan dalam bentuk non-verbal, dan baru kemudian difasilitasi verbalisasi melalui diskusi tentang karya seni. Jalur *bottom-up* ini sangat relevan untuk individu dengan hambatan komunikasi emosional karena dua alasan. Pertama, individu dengan *alexithymia* atau kesulitan verbalisasi emosi memiliki akses terbatas ke jalur *top-down*, sehingga jalur *bottom-up* menjadi alternatif yang lebih *accessible*. Kedua, proses eksternalisasi emosi melalui karya seni menciptakan “jarak psikologis” yang memungkinkan individu untuk mengobservasi dan merefleksikan emosi mereka tanpa merasa *overwhelmed*, sesuatu yang sulit dicapai dalam konfrontasi verbal langsung.

Dengan demikian, *art therapy* tidak menggantikan terapi verbal, melainkan melengkapinya dengan menyediakan jalur alternatif untuk mengakses dan memproses pengalaman emosional, khususnya bagi individu yang mengalami hambatan dalam komunikasi verbal.

Faktor-Faktor yang Memoderasi Efektivitas

Berdasarkan sintesis literatur, beberapa faktor yang memoderasi efektivitas *art therapy* meliputi: Pertama, durasi dan frekuensi intervensi. Studi menunjukkan bahwa intervensi dengan durasi 8-12 minggu dengan frekuensi 1 sesi per minggu menghasilkan *outcome* yang optimal. Abbing, Baars, et al. (2019), misalnya, menerapkan protokol 10 minggu yang terbukti efektif menurunkan kecemasan secara signifikan. Durasi ini memberikan waktu yang cukup untuk membangun rasa aman, mengeksplorasi tema emosional, dan mengintegrasikan *insight* yang diperoleh.

Kedua, format intervensi. Baik format individual maupun kelompok menunjukkan efektivitas, namun *setting* kelompok (*group art therapy*) memberikan manfaat tambahan yang signifikan. Penelitian (Anyisa et al., 2024) menunjukkan bahwa konseling kelompok berbasis seni tidak hanya efektif secara klinis, tetapi juga meningkatkan keterlibatan (*engagement*) melalui interaksi sosial, di mana anggota kelompok dapat saling memberikan dukungan (*peer support*) dan belajar dari pengalaman orang lain.

Ketiga, jenis gangguan kecemasan. *Art therapy* tampaknya efektif secara luas untuk berbagai sub tipe gangguan kecemasan. Studi yang melibatkan partisipan dengan diagnosis beragam (*GAD*, *Social Anxiety Disorder*, dan *Panic Disorder*) menemukan penurunan gejala yang konsisten di seluruh sub tipe tersebut, menunjukkan aplikabilitas yang luas dari pendekatan ini (Abbing, Baars, et al., 2019).

Keempat, kualitas hubungan terapeutik. Kualitas aliansi terapeutik menjadi prediktor fundamental bagi keberhasilan terapi. Dikutip dari *The Handbook of Art Therapy*, hubungan “segitiga” antara individu, terapis, dan karya seni (*the triangular relationship*) adalah wadah utama perubahan. Terapis yang hangat, empatik, dan tidak menghakimi

menciptakan “ruang aman” (*safe container*) yang esensial, memungkinkan individu untuk berani mengeksplorasi emosi mendalam melalui media seni (Case et al., 2023).

Analisis Kritis terhadap Literatur

Meskipun studi-studi yang telah dipaparkan menunjukkan hasil yang konsisten mengenai efektivitas *art therapy*, terdapat beberapa aspek yang perlu dicermati. Pertama, ukuran sampel dalam beberapa penelitian relatif kecil. Sebagai contoh, studi RCT oleh Abbing, Baars, et al. (2019) melibatkan 59 partisipan, yang meskipun menunjukkan hasil signifikan, perlu replikasi dengan sampel yang lebih besar untuk meningkatkan generalisabilitas temuan.

Kedua, durasi intervensi bervariasi antar studi, mulai dari 6 hingga 12 sesi, yang menyulitkan perbandingan langsung efektivitas. Studi dengan durasi lebih panjang cenderung menunjukkan *effect size* yang lebih besar, namun perlu penelitian lebih lanjut untuk menentukan durasi optimal yang *cost-effective*.

Ketiga, sebagian besar penelitian dilakukan di konteks Barat (Eropa dan Amerika Utara). Dalam konteks Indonesia, meskipun terdapat beberapa studi (Ayunda et al., 2025; Riyanti et al., 2023), adaptasi kultural dari protokol *art therapy* belum dieksplorasi secara mendalam. Pertanyaan tentang bagaimana nilai kolektivisme versus individualisme mempengaruhi proses terapi, serta preferensi untuk struktur *directive versus non-directive* dalam konteks budaya Indonesia, masih perlu dijawab melalui penelitian empiris.

Penutup

Penelitian ini menunjukkan bahwa *art therapy* berbasis ekspresi visual efektif dalam mengatasi hambatan komunikasi emosional pada individu dengan gangguan kecemasan, didukung oleh bukti empiris yang kuat termasuk meta-analisis dengan *large effect size*. Efektivitas ini terjadi karena metode visual mampu menjembatani keterbatasan verbal melalui mekanisme neurobiologis (seperti penurunan aktivitas amigdala dan kortisol) serta mekanisme psikologis yang memfasilitasi eksternalisasi memori non-verbal menjadi objek

konkret. Kendati demikian, *art therapy* tidak menggantikan terapi verbal, melainkan melengkapinya dengan menyediakan jalur alternatif untuk mengakses dan memproses pengalaman emosional, khususnya bagi individu yang mengalami hambatan dalam komunikasi verbal.

Penelitian ini diharapkan memperkaya literatur kesehatan mental di Indonesia dengan menawarkan alternatif intervensi yang inklusif dan *cost-effective*. Namun, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, sebagai studi *literature review*, penelitian ini bergantung pada studi-studi yang telah dipublikasikan dan belum melakukan verifikasi empiris langsung. Kedua, sebagian besar literatur yang *direview* berasal dari konteks Barat, sehingga diperlukan kehati-hatian dalam mengaplikasikan temuan ini ke konteks Indonesia.

Oleh karena itu, untuk penelitian selanjutnya, beberapa arah yang direkomendasikan meliputi: (1) Penelitian empiris untuk menguji efektivitas *art therapy* secara langsung pada populasi Indonesia dengan gangguan kecemasan, dengan mempertimbangkan adaptasi kultural; (2) Studi untuk mengidentifikasi durasi optimal dan frekuensi sesi *art therapy* yang paling efektif dan *cost-effective*; (3) Penelitian untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang memoderasi efektivitas *art therapy*, seperti tingkat *alexithymia*, verbal *fluency*, dan preferensi modalitas terapi; (4) Studi kelayakan (*feasibility study*) untuk mengeksplorasi aksesibilitas dan *acceptability art therapy* di berbagai *setting* layanan kesehatan mental di Indonesia.

Daftar Pustaka

- Abbing, A., Baars, E. W., Sonnevile, L. De, Ponstein, A. S., & Swaab, H. (2019). The Effectiveness of Art Therapy for Anxiety in Adult Women : A Randomized Controlled Trial. *Frontiers in Psychology*, 10(May), 1–14.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01203>
- Abbing, A., Ponstein, A., Hooren, S. Van, Sonnevile, L. De, Swaab, H., & Baars, E. (2018).

- The effectiveness of art therapy for anxiety in adults: A systematic review of randomised and non-randomised controlled trials. *PLOS ONE*, 13(12), 1–19.
- Abbing, A., Sonnevile, L. De, Baars, E., Bourne, D., & Swaab, H. (2019). Anxiety reduction through art therapy in women. Exploring stress regulation and executive functioning as underlying neurocognitive mechanisms. *PLoS ONE*, 14(12), 1–23.
- Aldao, A., Nolen-hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- American Psychiatric Association. (2013). *American Psychiatric Association: Diagnostic and Statisti? cal Manual of Mental Disorders, Fifth Edition*. Arlington.
- Anxiety Canada. (n.d.). *Effective Communication – Improving your Social Skills*.
- Anysa, F., Yuline, Y., & Wicaksono, L. (2024). Keefektifan Konseling kelompok menggunakan teknik art therapy untuk meningkatkan student engagement Siswa Kelas IX SMP Negeri 22 Pontianak. *Academy of Education Journal*, 15(2), 1221–1228. <https://doi.org/10.47200/aoej.v15i2.2404>
- Arisgo, R., Rahman, A., & Amalia. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kecemasan Pada Remaja Awal Di SMP Negeri 22 Krui Pesisir Barat Tahun 2024. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(5), 1510–1517.
- Ayunda, D., Arianti, D., Mailita, W., & Ifayanti, T. (2025). Pengaruh Mindfulness-Based Art Therapy (Mbat) Terhadap Tingkat Kecemasan Akademik pada Anak Smpn 11 Padang. *JURNAL NERS*, 9(52), 4673–4682.
- Barnish, M. S., & Nelson-Horne, R. V. (2023). Group- based active artistic interventions for adults with primary anxiety and depression: a systematic review. *BMJ Open*, 13, 1–8. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-069310>
- Berardis, D. De, Campanella, D., Nicola, S., Gianna, S., Ales-, C., Chiara, C., Valchera, A., Marilde, C., Salerno, R. M., & Ferro, M. (2008). The Impact of Alexithymia on Anxiety Disorders : a Review of the Literature. *Current Psychiatry Reviews*, 4, 80–86. <https://doi.org/https://doi.org/10.2174/157340008784529287>
- Bishop, S. J. (2007). Neurocognitive mechanisms of anxiety: an integrative account.

- TRENDS in Cognitive Sciences*, 11(7). <https://doi.org/10.1016/j.tics.2007.05.008>
- Bolwerk, A., Mack-Andrick, J., Lang, F. R., Rfler, A. D., & Maiho“fner, C. (2014). How Art Changes Your Brain: Differential Effects of Visual Art Production and Cognitive Art Evaluation on Functional Brain Connectivity. *PLOS ONE*, 9(7), 1–8. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0101035>
- Case, C., Dalley, T., & Reddick, D. (2023). *The Handbook of Art Therapy* (4th ed.). Routledge. <https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9781315779799>
- Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Bloomberg Hopkins School of Public Health. (2022). *Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian* (A. E. Wahdi & A. A. Kuntoro (eds.); D. A. Nadhira (trans.)). Pusat Kesehatan Reproduksi.
- Centers, O. A. (2024). *Effective Communication Strategies for Anxiety Disorders*. OCD Anxiety Centers. <https://www.ocdanxietycenters.com/anxiety/effective-communication-strategies-for-anxiety-disorders/>
- Czamanski-Cohen, J., & Weihs, K. L. (2016). The Bodymind Model: A platform for studying the mechanisms of change induced by art therapy. *Arts Psychother.*, 63–71. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2016.08.006>.The
- Czamanski-cohen, J., Wiley, J. F., Sela, N., Caspi, O., & Weish, K. (2019). The role of emotional processing in art therapy (REPAT) for breast cancer patients. *Journal of Psychosocial Oncology*, 1–13. <https://doi.org/10.1080/07347332.2019.1590491>
- Downey, J. (2017). *The Impact of Anxiety on Communication*. Organization for Autism Research.
- Elsa, R. P. (2024). *Perhatikan Pengaruh Psikologi dalam Komunikasi Modern*. Bcomms.Telkomuniversity.Ac.Id.
- Fajri, R. (2024). *Terapi Seni dan Hobi: Membangun Kesejahteraan Psikologis Melalui Ekspresi Kreatif*. CV. Garuda Mas Sejahtera.
- Foa, E. B., & Kozak, M. J. (1986). Emotional Processing of Fear : Exposure to Corrective Information. *Psychological Bulletin*, 99(1), 20–35. [https://doi.org/0033-2909/86/\\$00.75](https://doi.org/0033-2909/86/$00.75)

- Gantt, L., & Tinnin, L. W. (2009). The Arts in Psychotherapy Support for a neurobiological view of trauma with implications for art therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 36, 148–153. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2008.12.005>
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation : An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. [https://doi.org/10.1089-2680/98/\\$3.00](https://doi.org/10.1089-2680/98/$3.00)
- Hamidah, W., & Falah, A. M. (2023). Analisis Indikator Keberhasilan Proses Terapi Seni Sebagai Alternatif Metode Penyembuhan Kesehatan Mental. *Jurnal ATRAT*, 11(2), 194–204.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V, Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential Avoidance and Behavioral Disorders: A Functional Dimensional Approach to Diagnosis and Treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152–1168.
- Kaimal, G., Ray, K., & Muniz, J. (2016). Reduction of Cortisol Levels and Participants ' Responses Following Art Making. *ArtTherapy: Journal Ofthe American ArtTherapyAssociation*, 33(2), 74–80.
- Kolk, B. A. van der. (2014). *The Body Keeps The Score: Bariin, Mind, and Body in The Healing of Trauma*. the Penguin Group Penguin Group.
- Komang, N., Dewi, S., Made, N., Muryani, S., & Yudhawati, N. L. P. S. (2024). Gammbaran Tingkat Kecemasan Pada Remaja Usia Pertengahan (15-18 Tahun) Terhadap Citra Diri di SMAN 1 Kediri Tabanan Bali. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 10(02), 242–250. <https://doi.org/10.47859/jmu.v10i02.523>
- Leweke, F., Leichsenring, F., Kruse, J., & Hermes, S. (2012). Is Alexithymia Associated with Specific Mental Disorders? *Psychopathology*, 45, 22–28. <https://doi.org/10.1159/000325170>
- Malhotra, B., Jones, L. C., Spooner, H., Levy, C., Kaimal, G., & Williamson, J. B. (2024). A conceptual framework for a neurophysiological basis of art therapy for PTSD. *Frontiers in Human Neuroscience*, 18(April), 1–17. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2024.1351757>
- My-Therapist. (2020). *The Overwhelming Importance of Emotional Communication in*

Relationships.

- Newland, P., & Bettencourt, B. A. (2020). Complementary Therapies in Clinical Practice Effectiveness of mindfulness-based art therapy for symptoms of anxiety , depression , and fatigue : A systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 41(September), 101246.
<https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101246>
- Niven, K., & López-Pérez, B. (2025). Interpersonal emotion regulation: Reflecting on progress and charting the path forward. *Emotion*, 25(2), 277–286.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1037/emo0001472>
- Putri, D. R., Fillianto, A. D. C., & Iriyanto, J. B. (2021). Implementasi Art Therapy untuk Meningkatkan Coping Stress Terkait Permasalahan Perkembangan di Usia Remaja. *Jurnal Talenta Psikologi*, 16(2), 35–43.
- Rahmawati, F. (2013). Kecemasan Berkomunikasi Dalam Mempresentasikan Tugas Di Depan Kelas pada Mahasiswa Prodi Psikologi Angkatan 2010 STAIN Kediri. *Doctoral Dissertation, STAIN Kediri*.
- Riyanti, E., Pudjiati, P., Hidayat, E., Prayetni, P., & Nurdahlia, N. (2023). Terapi Seni (Mewarnai dan Menggambar) Membantu Lansia Mengatasi Kecemasan. *JKEP*, 8(2), 252–260. <https://doi.org/10.32668/jkep.v8i2.1349>
- Roem, E. R., & Sarmiati. (2019). *Komunikasi Interpersonal* (C. I. Gunawan (ed.); 1st ed.). CV IRDH.
- Sarwono, S. W. (2022). *Pengantar Psikologi Umum* (E. A. Meinarno (ed.); 12th ed.). PT RajaGrafindo Persada.
- Stanton, A. L., Danoff-burg, S., Cameron, C. L., Bishop, M., Collins, C. A., Kirk, S. B., Sworowski, L. A., Twillman, R., Collins, C. A., Kirk, S. B., & Sworowski, L. A. (2000). Emotionally Expressive Coping Predicts Psychological and Physical Adjustment to Breast Cancer. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(5), 875–882.
<https://doi.org/10.1037//0022-006X.68.5.875>
- Suhardja, G. (2022). *Drawing As Art Therapy*. PT Kanisius.
- Taha, N., Islamiyah, I. W., & Pakaya, U. (2025). Gangguan Penderita Anxiety terhadap

- Kemampuan Berbicara. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(10), 141–147.
- Unicef. (2024). Indonesia Adolescent Health Profile 2024. *Unicef for Every Kids*, March 2023, 1–5.
- Wahyuni, S. (2013). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(4), 220–227. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i4.3519>
- Zaidel, D. W. (2014). Creativity , brain , and art: biological and neurological considerations. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8(June), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00389>
- Zhang, B., Wang, J., & Abdullah, A. binti. (2024). The effects of art therapy interventions on anxiety in children and adolescents : A meta-analysis. *Clinics*, 79, 100404. <https://doi.org/10.1016/j.clinsp.2024.100404>