

**TERAPI SENI VISUAL:  
Media Sublimasi untuk Mengatasi Kecemasan pada Kalangan Mahasiswa di  
Yogyakarta**



**Oleh:**

**Muhamad Khafif Aziwal Avisor**

**NIM. 22200011143**

**TESIS**

Diajukan kepada Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga

Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh

Gelar Master of Arts (M.A.)

Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies

Konsentrasi Bimbingan Konseling Islam

**YOGYAKARTA**

**2025**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhamad khafif Aziwal Avisor

Nim : 22200011143

Jenjang : Magister

Program Studi : Interdisciplanry Islamic Studies

Konsentrasi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan bahwa tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian sendiri,  
kecuali pada bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 16 Desember 2025  
Saya yang menyatakan,



**Muhamad Khafif Aziwal Avisor**  
**NIM. 22200011143**

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

### PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhamad Khafif Aziwal Avisor

NIM : 22200011143

Jenjang : Magister (S2)

Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*

Konsentrasi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas plagiasi. Jika di kemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap menerima ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 17 Desember 2025

Saya yang menyatakan,



Muhamad Khafif Aziwal Avisor

NIM: 22200011143



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
PASCASARJANA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 519709 Fax. (0274) 557978 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-58/Un.02/DPPs/PP.00.9/01/2026

Tugas Akhir dengan judul : TERAPI SENI VISUAL: Media Sublimasi Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Kalangan Mahasiswa Yogyakarta

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : MUHAMAD KHAFIF AZI WAL AVISOR  
Nomor Induk Mahasiswa : 22200011143  
Telah diujikan pada : Senin, 05 Januari 2026  
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang/Penguji I

Dr. Ahmad Fauzi, M.S.I  
SIGNED

Valid ID: 697b2026416cc



Penguji II

Dr. Suhadi, S.Ag., M.A.  
SIGNED

Valid ID: 6979993a2c8dd



Penguji III

Dr. Roma Ulinnuha, S.S., M.Hum.  
SIGNED

Valid ID: 6976f64aa947b



Yogyakarta, 05 Januari 2026  
UIN Sunan Kalijaga  
Direktur Pascasarjana

Prof. Dr. Moch. Nur Ichwan, S.Ag., M.A.  
SIGNED

Valid ID: 697c0947f0943



## NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth,  
Direktur Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga  
Di Yogyakarta

*Assalamuala'alaikum Wr. Wb.*

Setelah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul:

**TERAPI SENI VISUAL: Media Sublimasi Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Kalangan Mahasiswa Yogyakarta**

Yang ditulis oleh:

Nama	: Muhamad Khafif Aziwal Avisor
NIM	: 22200011143
Jenjang	: Magister (S2)
Program Studi	: Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi	: Bimbingan Konseling Islam

Saya berpendapat tesis tersebut diajukan kepada Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Master of Arts (M. A.).

*Wasalamu'alaikum Wr. Wb.*

Yogyakarta, 16 Desember 2025

Pembimbing



Dr. Suhadi Cholil, S.Ag., M. A.

NIP : 19770913 202321 1 002

## ABSTRAK

Kecemasan merupakan simptom adanya rasa takut dari sesuatu yang menjadi ancaman. Pada taraf wajar, kecemasan menjadi mekanisme pertahanan yang normal dimiliki oleh manusia. Namun, apabila kecemasan memasuki level negatif, yakni mengganggu kegiatan sehari-hari, maka kecemasan perlu mendapatkan perhatian yang proporsional. Jika kondisi demikian tidak diregulasi dengan baik, maka akan melahirkan konsekuensi kronis seperti depresi. Berangkat dari fenomena tersebut, tesis ini akan menelusuri sebuah proses seni sebagai terapi untuk mengatasi kecemasan yang dikonsentrasikan pada kalangan mahasiswa di Yogyakarta. Informan yang berhasil terkumpul berjumlah 4 orang yang berasal dari tiga instansi pendidikan: Institut Seni Indonesia, Universitas Negeri Yogyakarta dan Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga. Tesis ini berisikan tahapan seni sebagai terapi yang bisa diterapkan secara mandiri guna membantu mahasiswa meregulasi emosinya. Adapun pendekatan yang digunakan adalah kualitatif dengan metode deskriptif-analitis untuk menggali secara mendalam data-data yang dikumpulkan melalui observasi dan wawancara dengan informan atau subjek penelitian. Data primer diperoleh melalui observasi terhadap subjek penelitian, baik kondisi sebelum proses pelaksanaan terapi seni maupun saat proses berlangsung. Selain itu, wawancara juga digunakan untuk memahami respons emosional dan perubahan yang dirasakan saat proses terapi berlangsung. Adapun *library research* digunakan untuk menelaah literatur-literatur yang relevan dengan teori *art therapy* maupun hasil-hasil penelitian terdahulu.

Sejumlah penelitian telah menjalankan prosedur terapi seni, namun masih sedikit yang menjadikan seni sebagai terapi. Meskipun keduanya saling terkoneksi dan tidak terpisahkan secara diametral, terapi seni dan seni sebagai terapi memiliki sedikit perbedaan pada tahapannya. Kesamaan dari keduanya terletak pada adanya efek terapeutik yang dihasilkan. Teori Judith Aron Rubin, terapi seni dan kritik seni Edward Burke Feldman akan menjadi pemandu dan mitra berpikir untuk menganalisis proses kreatif yang terjadi dan hasil karyanya. Menukil tahapan terapi seni yang dikembangkan oleh Rubin yang dielaborasi dan dieksplorasi dengan berbagai literatur, penelitian ini akan menyusun tahapan konkret untuk menentukan prosedur seni sebagai terapi yang aplikatif. Tahapan ini berfungsi sebagai pijakan awal untuk observasi lanjutan terhadap beberapa mahasiswa di Yogyakarta yang sedang mengalami kecemasan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kegiatan seni sebagai terapi yang dilakukan dalam dua sesi yang berbeda, yakni sesi pribadi dan kelompok bersama komunitas Ngudaroso, dapat menjadi media sublimasi untuk mengatasi kecemasan pada kalangan mahasiswa. Seperti Mahasiswa Y yang awalnya merasakan adanya ketakutan dengan masa depan dan sering menggangukannya beraktivitas sehari-hari. Setelah mengikuti sesi seni sebagai terapi ia merasa lebih

relaks dan dapat kembali fokus dengan tanggung jawabnya saat ini. Melalui seni sebagai terapi, kecemasan yang dialami oleh beberapa mahasiswa di Yogyakarta tersublimasi dengan berbagai warna yang dihasilkan. Dengan demikian, seni sebagai terapi sedikit demi sedikit bisa mengatasi kecemasan tersebut. Selain itu, hasil karya dari proses seni sebagai terapi akan dianalisis dengan menggunakan sudut pandang kritik seni Edward Burke Feldman yang memuat tahapan deskripsi, analisis formal, interpretasi, dan evaluasi. Pada akhirnya, tesis ini sampai pada kesimpulan bahwa karya seni visual sebagai media sublimasi diri oleh mahasiswa juga tidak dapat dianggap sebuah karya tanpa nilai. Karya ini merupakan bentuk manifestasi dari permasalahan mental yang sedang dialami oleh diri mahasiswa. Melalui landasan kritik seni Feldman, penelitian ini juga menemukan signifikansi batin—dari pemilihan warna, bentuk objek gambar, dan cerita—antara karya seni dan pembuatnya. Hal ini semakin menguatkan adanya efek terapeutik dari seni sebagai terapi.

**Kata Kunci:** Terapi Seni Visual, Kecemasan, Seni sebagai Terapi, Kritik Seni



## ABSTRACT

Anxiety is a symptom of fear of something that poses a threat. At a normal level, anxiety is a normal defense mechanism possessed by humans. However, when anxiety reaches a negative level, namely when it interferes with daily activities, it needs to be given proportional attention. If this condition is not properly regulated, it will lead to chronic consequences such as depression. Based on this phenomenon, this thesis explores the process of art as therapy to overcome anxiety, focusing on students in Yogyakarta. Four informants were gathered from three educational institutions: the Indonesian Institute of the Arts, Yogyakarta State University, and Sunan Kalijaga State Islamic University. This thesis formulates the stages of art as therapy that can be applied independently to help students regulate their emotions. The approach used is qualitative with a descriptive-analytical method to explore in depth the data collected through observation and interviews with informants or research subjects. Primary data was obtained through observation of the research subjects, both before and during the art therapy process. In addition, interviews were also used to understand the emotional responses and changes felt during the therapy process. Library research was used to examine literature relevant to art therapy theory and previous research results.

A number of studies have implemented art therapy procedures, but few have used art as therapy. Although the two are interconnected and inseparable, art therapy and art as therapy have slight differences in their stages. The similarity between the two lies in the therapeutic effects they produce. Judith Aron Rubin's theory, art therapy, and Edward Burke Feldman's art criticism will serve as guides and thinking partners for analyzing the creative process and its results. Quoting the stages of art therapy developed by Rubin, which have been elaborated and explored in various literature, this study will compile concrete stages to determine the procedures for art as therapy that are applicable. These stages serve as a starting point for further observation of several students in Yogyakarta who are experiencing anxiety. The results of this study show that art activities as therapy conducted in two different sessions, namely private sessions and group sessions with the Ngudaroso community, can be a medium of sublimation to overcome anxiety among students. For example, Student Y, who initially felt fear about the future and often found it difficult to carry out daily activities, felt more relaxed and was able to refocus on his current responsibilities after participating in art therapy sessions. In addition, the results of the artistic process as therapy will be analyzed using Edward Burke Feldman's art criticism perspective, which includes the stages of description, formal analysis, interpretation, and evaluation. Ultimately, this thesis concludes that visual artworks

as a medium of self-sublimation by students cannot be considered works without value. This work is a manifestation of the mental problems currently experienced by students. Based on Feldman's art criticism, this study also finds inner significance—from the choice of colors, the shape of the objects in the images, and the stories—between the artwork and its creator. This further reinforces the therapeutic effect of art as therapy.

**Keywords:** Visual Arts Therapy, Anxiety, Art as Therapy, Art Criticism



## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim*

Puji syukur kehadiran Allah yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya terangkum dalam kata Alhamdulillah dan seharusnya sering penulis lantunkan karena bermacam nikmat yang tidak terpikirkan dalam hidup. Shalawat serta salam senantiasa teruntuk Nabi Muḥammad Saw. semata untuk mengikuti anjuran Allah Swt. agar kita terselamatkan dari kecerobohan dalam memilih jalan kehidupan.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan, bimbingan, dan doa dari berbagai pihak, penyusunan tesis ini tidak akan terselesaikan. Oleh karena itu, dengan penuh kerendahan hati penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi, S.Ag., M.A., M.Phil., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Moch. Nur Ichwan, S. Ag., M. A. Selaku Direktur Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
3. Bapak Ahmad Rafiq, S.Ag., M. A, Ph, D. Selaku Direktur Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
4. Bapak Najib Kailani, S. Fil. I, M. A., Ph. D. Selaku Ketua Program Magister Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
5. Ibu Dr. Subi Nur Isnani, M. A. Selaku Sekretaris Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies.
6. Bapak Dr. Suhadi, S. Ag., M. A., Dosen pembimbing tesis yang telah memberikan ruang bebas kepada saya untuk mengeksplorasi penelitian, kesempatan diskusi dan selalu memberikan perhatian tentang kendala dalam penulisan riset ini. Serta, memberikan arahan, penyusunan penulisan dan menjadi sosok inspirasi dalam studi interdisipliner.



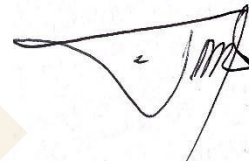
7. Azlan Hafiz al-Baraka, beserta kedua simbahnya dan ayah ibunya. Semoga kelak ketika dewasa, secuil kebiasaan saya memaksa diri berkutat dengan dunia akademik bisa menular. Meskipun saya tetap memberikan kebebasan penuh untuk dia mencari panggilannya sendiri. Serta, semoga kelak ketika dia dewasa dan membaca tulisan ini, dia sedikit merasa bangga.
8. Rika Leli Dewi Khusaila Rosalnia, selaku teman kandung yang dengan sadar dan sabar mengikhlaskan energinya untuk mengawasi saya bertumbuh di tepian jurang. Tanpa beliau, penelitian ini tidak akan sampai pada tahap ini. Fakhri Afif yang dari jauh tetap memberikan perhatian. Fauziyati ‘Alimah yang memberikan kebebasan kepada saya untuk mengenali diri sendiri. Nur Anis Rohmawati, sosok yang tetap siap sedia menjadi teman diskusi meskipun disiplin keilmuan kita semakin jauh jalan ke arah yang berbeda.
9. Para narasumber yang sudah bersedia membagikan kisahnya, meluangkan waktu dan energinya untuk mengisi peran penting dalam proses penulisan tesis ini.
10. Delta Arthalia, kakak pembimbing yang sudah bersedia menjadi teman diskusi serta memberikan banyak masukan dalam studi konseling.
11. Seluruh adik-adik serta teman dalam memperjuangkan kebebasan finansial selama di Yogyakarta: Ahmad Fathan, Ditya Lazuardy, Anggreyani Praditya Utami, Dinni Umami Habibah, Rizky Maryanto, Rehlinta Rejekinta, Antonius Krisna Bagaskara Jati, dan lainnya yang belum saya sebutkan—saya mohon maaf, pasti ada salah dua yang lupa. Terima kasih sudah sering membuat kesal dengan pertanyaan “Kapan selesai?”

Akhir kata, riset sederhana ini akhirnya selesai dan jauh dari kata sempurna. Harapan saya semoga dari sini dapat diambil beberapa manfaat: terapi yang bisa coba diterapkan secara mandiri, sumber inspirasi, sekedar bacaan awal untuk dikembangkan menjadi sebuah riset yang lebih baik, atau menjadi pengetahuan agar tidak menuliskan riset dengan kelemahan yang sama. Sebagai karya tulis sekaligus

wahana eksplorasi, saya sangat mengapresiasi adanya kritik dan saran yang membangun agar riset ini semakin baik dan isu kesehatan mental mendapatkan sudut pandang yang lebih positif oleh berbagai kalangan manusia.

Yogyakarta, 16 Desember 2025

Penulis



**Muhamad Khafif Aziwal Avisor**

**NIM. 22200011143**



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Teruntuk:

*Siapa pun yang sedang berjuang melawan kecemasannya.*



## MOTO

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Q.S [94]:5

*“Masalah yang mengeruh, perasaan yang rapuh. Ini belum separuhnya. Biasa saja, kamu tak apa”*

**(Evaluasi – Daniel Baskara Putra)**

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR ISI

<b>COVER .....</b>	<b>.....</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>x</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>MOTO .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I: PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan dan Signifikansi Masalah .....	10
D. Kajian Pustaka .....	11
E. Kerangka Teoretis.....	14
F. Metode Penelitian .....	30
G. Sistematika Pembahasan.....	34
<b>BAB II: TERAPI SENI VISUAL: AKAR GENEALOGI, SUBLIMASI, DAN PROSEDUR TERAPI.....</b>	<b>36</b>
A. Akar Genealogi Terapi Seni Visual .....	36
B. Sublimasi dalam Terapi Seni Visual.....	44
1. Sublimasi sebagai Mekanisme untuk Menguraikan Emosi Negatif..	48

C. Prosedur Seni Sebagai Terapi .....	57
<b>BAB III: KECEMASAN MASA DEPAN MAHASISWA DAN MEDIA TERAPI</b>	
.....	<b>69</b>
A. Kecemasan Masa Depan Mahasiswa .....	69
1. Penyebab Kecemasan Masa Depan pada Mahasiswa .....	76
2. Tipe Kecemasan Masa Depan pada Mahasiswa .....	78
B. Penerapan Seni Visual sebagai Media Terapi pada Mahasiswa Yogyakarta.....	86
1. Sesi Pribadi bersama Mahasiswa S.....	87
2. Sesi Kelompok bersama Mahasiswa Y, P, A .....	94
a. Mahasiswa Y .....	95
b. Mahasiswa P .....	102
c. Mahasiswa A .....	106
<b>BAB IV: KRITIK SENI VISUAL: EVALUASI SUBLIMASI DIRI .....</b>	<b>113</b>
A. Kritik Seni Edward Burke Feldman.....	113
B. Tahapan Evaluasi Kritik Seni Sebagai Media Sublimasi Diri .....	137
<b>BAB V: PENUTUP .....</b>	<b>142</b>
A. Kesimpulan .....	142
B. Saran .....	145
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>147</b>
<b>LAMPIRAN DOKUMENTASI PENELITIAN .....</b>	<b>147</b>
<b>Riwayat Hidup.....</b>	<b>162</b>



## DAFTAR TABEL

- Tabel 1.1** Sifat-sifat Psikologis Warna
- Tabel 1.2** Nuansa Warna pada Kecemasan
- Tabel 1.3** Pengaruh Warna Terhadap *Wellbeing*



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1** Formulir Sebelum Sesi Seni Sebagai Terapi
- Lampiran 2** Formulir Setelah Sesi Seni Sebagai Terapi
- Lampiran 3** Dokumentasi Proses Seni Sebagai Terapi



## DAFTAR GAMBAR

**Gambar 2.1** Siklus katarsis

**Gambar 2.2** Hasil gambar Sandra

**Gambar 3.1** Hasil karya pertama mahasiswa S

**Gambar 3.2** Hasil karya kedua mahasiswa S

**Gambar 3.3** Formulir refleksi mahasiswa Y sebelum sesi

**Gambar 3.4** Hasil karya mahasiswa Y

**Gambar 3.5** Formulir refleksi mahasiswa Y setelah sesi

**Gambar 3.6** Formulir refleksi mahasiswa P sebelum sesi

**Gambar 3.7** Hasil karya mahasiswa P

**Gambar 3.8** Formulir refleksi mahasiswa P setelah sesi

**Gambar 3.9** Formulir refleksi mahasiswa A Sebelum sesi

**Gambar 3.10** Hasil karya mahasiswa A

**Gambar 3.11** Formulir refleksi mahasiswa A setelah sesi

**Gambar 4.1** *Breaking down the wall: All Unexpected future*

**Gambar 4.2** *From the inside out: The thing behind the mirror*

**Gambar 4.3** *Scrambled word: Scariest thing left unsaid*

**Gambar 4.4** *Among the hills: Past and Future*

**Gambar 4.5** *Tales of night stories: Collected*

**Gambar 4.6** *Aids Village in Henan Province*

**Gambar 4.7** *Aids Village in Henan Province*

**Gambar 4.8** Sampul Majalah Tempo edisi 30 Oktober-5 November 2023

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kondisi atau keadaan emosional negatif yang ditandai dengan firasat dan somatik ketegangan, seperti hati berdetak kencang, berkeringat, kesulitan bernapas merupakan beberapa tanda adanya kecemasan dalam diri seseorang. Syamsu Yusuf memaparkan bahwa yang dimaksud dengan kecemasan merupakan kondisi dari tidak berdaya neurotik, rasa tidak aman, tidak matang secara pikiran dan emosi, dan tidak mampu menghadapi tuntutan realitas, kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari. Sependapat dengan Syamsu Yusuf, Kartini Kartono memaparkan bahwa cemas adalah bentuk rasa tidak berani ditambah kerisauan terhadap hal-hal yang belum jelas adanya. Senada dengan itu, Sarlito Wirawan Sarwono memaparkan kecemasan merupakan rasa takut yang tidak jelas objeknya dan tidak jelas pula alasannya. Dari berbagai pengertian kecemasan yang telah dipaparkan di atas, kecemasan dapat dipahami sebagai kondisi emosi yang ditandai dengan timbulnya rasa tidak nyaman pada diri seseorang, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya serta tidak menentu yang disebabkan oleh suatu hal yang belum jelas.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup>Donna Fitria Annisa dan Ifdil, "Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)," *Jurnal Konselor*, Vol. 05 No. 02, (Juni 2016), 94.

Perasaan tidak nyaman apabila diregulasi dengan baik, maka menimbulkan suatu kepribadian yang cenderung dikuasai oleh pikiran negatif, sehingga menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Kepribadian semacam ini dikenali dengan kepribadian neurotik.<sup>2</sup> Coleman berpendapat bahwa dasar pola kepribadian neurotik dapat ditinjau dari timbulnya gejala neurotik dan upaya untuk mempertahankan pola tersebut. Akibat yang timbul dari pola hidup tersebut adalah munculnya pribadi neurotik yang memiliki tiga karakteristik: kepribadian yang cenderung kaku, tidak fleksibel ketika menghadapi kesulitan; adanya jarak antara keinginan berprestasi dan potensi yang dimiliki; dan adanya rasa tidak bahagia dan tidak puas dalam kehidupan sehingga memiliki rasa rendah diri dan tidak yakin ketika menghadapi masa depan.<sup>3</sup> Hal semacam ini umumnya sering kali dirasakan oleh seseorang yang sedang berada pada fase dewasa awal, yakni fase peralihan dari masa remaja menuju dewasa.

Fase peralihan memang bukan suatu hal yang mudah, karena individu dituntut untuk bergeser dari masa *dependent* menjadi *independent*, masa dari bergantung dengan orang lain, baik orang tua, kerabat atau orang terdekat menuju masa mengandalkan diri sendiri. Pergeseran ini apabila tidak dipersiapkan dengan matang oleh masing-masing individu dan keluarga, maka

---

<sup>2</sup>“Cara Penanganan Kepribadian Neurotik,” Alodokter, April 28, 2021, <https://www.alodokter.com/komunitas/topic/kepribadian-neurotik>.

<sup>3</sup>Alif Mu'arifah, “Hubungan Kecemasan Dan Agresivitas,” *Humanitas: Indonesian Psychological Journal* 2, no. 2 (2005): 107, <https://core.ac.uk/reader/295345830>.

menimbulkan rasa tidak sanggup. Selain pola asuh, kebiasaan yang menggunakan kekerasan sebagai tindakan disiplin menjadikan terbentuknya konsep diri yang kurang baik pada individu sehingga dipenuhi rasa takut, ragu-ragu, tidak pantas dan beberapa rasa negatif lainnya.<sup>4</sup> Dengan demikian, peralihan ini mencakup ketergantungan ke masa mandiri baik secara ekonomi, kebebasan diri dan masa depan dengan pandangan yang realistis.

Dalam kacamata hukum, seseorang dapat dikatakan memasuki fase dewasa awal saat mulai menginjak usia 21 tahun sampai berusia 25 tahun. Lain pula yang dikatakan oleh Santrock, bahwa masa dewasa awal adalah istilah yang digunakan untuk menunjukkan masa transisi dari remaja menuju dewasa. Rentang usianya berkisar antara 18 hingga 25 tahun, di mana pada rentan usia ini manusia kebanyakan tengah duduk di bangku kuliah. Masa ini dapat dikenali dengan adanya kegiatan bersifat eksperimen dan eksplorasi. Masa dewasa awal juga merupakan masa pencarian, penemuan, pemantapan dan masa produktif, di mana masa yang dipenuhi dengan masalah, ketegangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen, masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru.<sup>5</sup> Salah satu dari sekian bentuk eksperimen dan eksplorasi yang dilakukan oleh mahasiswa adalah ketika memasuki dunia baru, yakni dunia kerja. Sebagai tahapan awal, pada umumnya mereka memilih bekerja paruh waktu atau disebut dengan bekerja

---

<sup>4</sup>Mu'arifah, "Hubungan Kecemasan Dan Agresivitas", 527

<sup>5</sup>Alifia Fernanda Putri, "Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya," *SCHOULD: Indonesian Jurnal of School Counseling* 3, no. 2 (2019): 36.



paruh waktu. Pada fase dewasa awal (18-25 tahun), mahasiswa mulai merasa mempunyai tanggung jawab terhadap kehidupannya. Fenomena semacam ini dapat dengan mudah ditemui di beberapa kota, salah satunya kota Yogyakarta. Sebagai kota pelajar, Yogyakarta juga menjadi salah satu titik spesial dari fenomena belajar sembari bekerja. Konsep mahasiswa bekerja ini berangkat dari fenomena individu yang memiliki kemampuan dalam melakukan pembelajaran serta mempunyai aktivitas lain: bekerja di luar jam perkuliahan dengan tujuan untuk mencukupi kebutuhan finansial, fisik, psikis serta beberapa aspek kehidupan lainnya.<sup>6</sup> Di satu sisi, kegiatan semacam ini membawa pengaruh positif. Pada di sisi yang lain, kegiatan semacam ini rentan menimbulkan ketegangan dan kecemasan karena adanya tanggung jawab yang mulai menumpuk menjadi satu.

Ketegangan dan kecemasan dalam banyak kasus dapat di atasi dengan teknik konseling. Dalam dunia konseling, kecemasan merupakan gangguan yang mampu diatasi dengan beberapa teknik konseling seperti psikoanalisis, *cognitif behavior therapy*<sup>7</sup>, dan *art therapy* yang selanjutnya disebut dengan terapi seni.

---

<sup>6</sup>Sheila Maeshade, Rani Armalita, and Tri Rahayuningsih, "Gambaran Hardiness Pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang (UNP) Yang Bekerja Part Time," *Innovative: Journal Of Social Science Research* 3, no. 2 (June 2023): 2, 2, <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/1488>.

<sup>7</sup>Konseling menggunakan teknik *cognitif behavior therapy* atau biasa disingkat *cbt* merupakan penggabungan antara teknik kognitif dan teknik perilaku, dengan cara mendekonstruksi kognitif informan dari sisi melawan pikiran dan emosi negatif dengan menyertakan serta memberikan bukti yang bertentangan dengan keyakinan negatif informan. Renata Noor Inayah Oetomo and Pravesti Cindy, "Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy (CBT) Group Counseling to Increase Self-Determination in Middle School Students," *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam* 6, no. 1 (February 22, 2025): 71,

Elinor Ulman dalam bukunya yang berjudul *Introduction to Art Therapy* menjelaskan definisi terapi seni sebagai suatu teknik yang menggunakan seni sebagai media yang dirancang untuk membantu perubahan kepribadian atau kehidupan manusia.<sup>8</sup> Penerapan dari terapi seni dalam berbagai bidang dapat digambarkan melalui penerapan pada trauma, agoraphobia, konflik pasangan hingga pada kecemasan.<sup>9</sup> Hal ini sejalan dengan seni visual yang merupakan salah satu seni kreatif dalam konseling yang mampu membantu seseorang untuk melakukan relaksasi terhadap beban yang dirasakan oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari. Terapi seni visual semacam ini dapat dilakukan sesuai dengan karakteristik masalah yang dialami oleh informan. Sebab, informan dapat melakukan eksplorasi dari perasaan mereka.

Pada prosedurnya, terdapat sedikit perbedaan antara psikoterapi seni atau terapi seni dan seni sebagai terapi. Meskipun demikian, keduanya saling berkaitan erat. Dalam *art as therapy* (seni sebagai terapi), di mana tujuannya adalah sublimasi melalui proses kreatif, biasanya terdapat lebih sedikit diskusi dan lebih banyak penekanan pada membantu pasien menciptakan produk seni yang selesai dan memuaskan, serta berhasil mendapatkan efek terapeutik yang maksimal. Sementara dalam *art psychotherapy* (psikoterapi seni), di mana

---

accessed February 27, 2025,  
<https://ejournal.iainmadura.ac.id/index.php/educons/article/view/14611>.

<sup>8</sup>Ahmad Wajahtera and Nurjannah Nurjannah, "Teknik Terapi Seni Islami dan Perspektif Konseling Islam," *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 6, no. 1 (May 29, 2022): 36, accessed October 16, 2023,  
<http://journal.iaincurup.ac.id/index.php/IBK/article/view/3849>.

<sup>9</sup>Nurul Aiyuda, "Art Therapy," *Nathiqiyah* 2, no. 1 (2019): 160,  
<https://www.neliti.com/publications/327947/>.

tujuannya adalah pengungkapan dan pemahaman diri (*insight*), umumnya produk seni kurang ditekankan, dan lebih banyak dilakukan wawancara mengenai karya seni tersebut, serta upaya untuk membantu individu mengaitkannya dengan diri mereka sendiri. Dalam *art as therapy*, *transference* (transferensi<sup>10</sup>) dicatat, tetapi tidak didorong atau dianalisis; sedangkan dalam *art psychotherapy*, transferensi didorong dan terkadang dieksplorasi bersama pasien. Terapis seni yang bersifat analitik dan memanfaatkan transferensi sebagai bagian dari terapi mereka biasanya bertemu dengan pasien lebih dari sekali seminggu, terutama untuk mendorong keterlibatan yang lebih intens. Mereka juga berperilaku senetral mungkin, agar pasien lebih mudah memproyeksikan ide dan perasaan ke diri terapis maupun ke dalam hubungan terapeutik.<sup>11</sup>

Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa terapi seni dapat mengurangi kecemasan. Penelitian yang dilakukan Curry dan Kasser misalnya, yang mengambil data dari 84 mahasiswa yang ditugaskan untuk mewarnai mandala, kotak-kotak dan warna pada selembar kertas kosong. Hasilnya menunjukkan bahwa tingkat kecemasan menurun hampir sama pada subjek dengan warna mandala dan kotak-kotak, dibandingkan yang melakukan kegiatan

---

<sup>10</sup>Transferensi merupakan kondisi di mana informan secara tidak sadar memindahkan perasaan, harapan, atau konflik internalnya kepada terapis. Konsep ini dimanfaatkan untuk mengakses alam bawah sadar dan membantu mengurai konflik-konflik yang tersembunyi. Pendekatan ini dianggap efektif bagi informan yang mengalami gangguan psikologis yang lebih kompleks, seperti kecemasan berkepanjangan, depresi mendalam, atau trauma selengkapnya baca: Dr Dra Ni Desak Made Santi Diwyarthi M.Si et al., *Pengantar Konseling Kesehatan Mental* (Cendikia Mulia Mandiri, 2025), 20.

<sup>11</sup>Wiley Blackwll, *The Wiley Handbook of Art Therapy*, 1st ed. (Chichester, West Sussex, UK: Jhon Wiley & Sons, 2016), 29.

mewarnai pada kertas kosong. Temuan ini menunjukkan bahwa pola geometris dalam mewarnai secara terstruktur dan cukup kompleks dianggap menginduksi keadaan meditasi yang bermanfaat pada individu yang menderita kecemasan.<sup>12</sup>

Seni visual merupakan suatu bidang yang luas, selain dapat digunakan sebagai media untuk mengurai emosi negatif seperti kecemasan, hasil karya seni juga mampu memberikan daya ekonomi. Kritik seni dan analisis karya seni—biasa terdapat pada *art psychotherapy*—memiliki perbedaan. Kritik seni memiliki fungsi krusial sebagai bentuk evaluasi terhadap suatu karya seni. Kritik seni juga memiliki tujuan untuk menilai bentuk, makna artistik dan sejauh mana pemahaman wacana yang didapatkan dari karya seni tersebut. Sementara, analisis seni lebih menekankan pada pendekatan sistematis untuk menggali, memahami dan menafsirkan karya seni. Analisis ini membutuhkan pengamatan yang kritis terhadap unsur-unsur visual, prinsip-prinsip seni yang diterapkan, dan konteks historis dan budaya dari karya tersebut.<sup>13</sup> Namun, Penulis melihat adanya keterkaitan antara analisis karya seni dan kritik seni pada tujuannya yaitu untuk mengenali dan memahami pilihan visual yang dibuat oleh kreator dalam menciptakan karya seni. Hasil dari keduanya merupakan pemahaman yang lebih komprehensif tentang apa yang berhasil dilihat oleh penikmat seni dan apa yang

---

<sup>12</sup>Aiyuda, “Art Therapy,” 163.

<sup>13</sup>Fadhil Maulana, Hasnawati, and Pangeran Paita Yunus, “Analisis Unsur Visual Karya Seni Lukis Realis Mahasiswa Program Studi Pendidikan Seni Rupa Angkatan 2023 Di Universitas Negeri Makassar,” *Journal of Arts Education and Design* 1, no. 02 (December 2024): 83, 02, <https://journal.ininnawaparaedu.com/artsedes/article/view/209>.

ingin disampaikan oleh kreator seni.<sup>14</sup> Secara tidak langsung, analisis karya seni berada di dalam kritik seni, karena langkah yang harus ditempuh sebelum melakukan kritik seni adalah analisis karya seni.

Terdapat beberapa pendekatan dalam kritik seni berdasarkan landasan yang digunakan, yaitu kritik ekspresivistik<sup>15</sup>, kritik formalistik<sup>16</sup>, dan kritik instrumenlistik. Melalui pendekatan tersebut, karya seni dikritisi berdasarkan kemampuannya dalam mencapai tujuan, moral, religius, politik atau psikologi. Pendekatan kritik ini tidak mempermasalahkan kualitas tapi lebih melihat aspek konteks, baik saat ini atau maupun masa lalu. Pendekatan semacam ini pernah dilakukan pada lukisan “penangkapan Pangeran Diponegoro” karya Raden Saleh<sup>17</sup>. Lukisan ini dikritisi tidak berdasarkan kualitas teknisnya, tapi juga

---

<sup>14</sup>ohg editor, “Art Skills - Visual Analysis,” Orleans House Gallery, April 30, 2020, <https://www.orleanshousegallery.org/news/2020/04/art-skills-visual-analysis/>.

<sup>15</sup>Melalui pendekatan ekspresivistik, kritikus berusaha untuk menilai, merespon kualitas ide, dan pesan yang ingin disampaikan oleh seniman melalui sebuah karya. Pendekatan ini sering menjawab mengenai adanya keterkaitan antara judul, ide pokok bahasan, isi dan visualisasi dari objek yang hadir pada karya seni. Selengkapnya baca “View of Analisis Formalistik, Ekspresivistik, Dan Instrumentalistik Pada Poster Serial Film Layangan Putus,” accessed March 2, 2025, <https://journals.telkomuniversity.ac.id/demandia/article/view/5038/2024>.

<sup>16</sup>Kajian kritik seni akan ditinjau kualitasnya berdasarkan konfigurasi aspek-aspek yang berkaitan dengan unsur-unsur pembentuknya, seperti unsur-unsur visual layaknya garis, warna, tekstur dan sebagainya. Kualitas formal menekankan pada bentuk fisik dari suatu karya seni visual. Selengkapnya baca Gaby, “Pengertian Kritik Karya Seni Rupa: Jenis, Tahapan, dan Kritikus Seni di Indonesia,” n.d., accessed March 2, 2025, <https://www.gramedia.com/literasi/kritik-karya-seni-rupa/>.

<sup>17</sup>Memiliki nama lengkap Raden Saleh Sjarief Bustaman. Seorang bangsawan Jawa keturunan Arab yang lahir pada tahun 1807 di Terbaya, dekat Semarang. Menempuh pendidikan dasar melukis mulai dari usia 10 tahun yaitu 1817 hingga 13 tahun pada 1829. Raden Saleh berguru pada seorang pelukis Belgia bernama Antonie Auguste Joseph Payen. Payen juga ditugaskan oleh pemerintahan kolonial Belanda di Indonesia untuk mengabadikan alam Indonesia melalui lukisan. Selengkapnya baca: Fakultas Seni Rupa dan Desain, Institut Teknologi Bandung, Jalan Ganesa No. 10, Bandung 40132, Indonesia et al., “Romantisisme pada Karya-Karya Raden Saleh: Suatu Tinjauan Kritik Seni,” ITB Journal of Visual Art and Design 5,

kesinambungan antara objek, isi, tema dan tujuan serta pesan moral yang ingin disampaikan oleh seniman, atau penafsiran pengamatnya terhadap konteks ketika karya tersebut lahir.<sup>18</sup>

Pendekatan dengan landasan instrumentalistik sejalan dengan teori kritik seni yang dikembangkan oleh Edmund Burke Feldman.<sup>19</sup> Dalam bukunya yang berjudul *Art as Image and Idea*. Feldman merumuskan metode kritik seni rupa dalam empat tahap: deskripsi, analisis formal, interpretasi dan evaluasi.<sup>20</sup> Tahapan tersebut bertujuan untuk memudahkan proses menganalisis suatu karya seni, dimulai dengan yang paling sederhana yaitu mendeskripsikan, kemudian analisis formal—meliputi elemen-elemen yang disebut sebagai kosa rupa—dilanjutkan dengan interpretasi atau penafsiran dan terakhir evaluasi. Metode kritik Feldman menekankan pada aspek menganalisis elemen-elemen visual dalam karya. Tujuan kritik seni Feldman adalah mencari makna dalam sebuah karya adalah rasional dan sistematis, melalui aspek visual. Uraian Feldman disertai dengan interpretasi, analisis kritik pada dasarnya juga tidak

---

no. 2 (December 2013): 142, accessed March 2, 2025, [http://journal.itb.ac.id/index.php?li=article\\_detail&id=1305](http://journal.itb.ac.id/index.php?li=article_detail&id=1305).

<sup>18</sup>“Backup\_of\_KB2\_Kritik\_Karya\_Seni\_Rupa.Pdf,” n.d., accessed March 2, 2025, [http://file.upi.edu/Direktori/FPSD/Jurusan.\\_Pend.\\_Seni\\_Rupa/197206131999031-Bandi\\_Sobandi/1](http://file.upi.edu/Direktori/FPSD/Jurusan._Pend._Seni_Rupa/197206131999031-Bandi_Sobandi/1)

BBM\_Seni\_Rupa\_Dasar/Modul\_8/Backup\_of\_KB2\_Kritik\_Karya\_Seni\_Rupa.pdf.

<sup>19</sup>Edmund Burke Feldman adalah Profesor Seni terkemuka di Yayasan Alumni Universitas Georgia dan Presiden Terpilih Asosiasi Pendidikan Seni Nasional. Ia adalah penulis *Varieties of Visual Experience* dan *Becoming Human Through Art*. Artikel-artikelnya telah muncul dalam berbagai publikasi akademik. Selengkapnya baca Edmund Burke Feldman, “Some Lessons from Art History for Art-Educational Research,” *Journal of Aesthetic Education* 14, no. 3 (1980): 81–90, accessed March 7, 2025, <https://www.jstor.org/stable/3332664>.

<sup>20</sup> Edmund Burke Feldman and Don Woods, “Art Criticism and Reading,” *Journal of Aesthetic Education* 15, no. 4 (1981): 78, <https://doi.org/10.2307/3332547>.



meninggalkan aspek visual lainnya seperti bentuk dan komposisi dengan makna kontekstual yang terkandung dalam seni visual tersebut.<sup>21</sup>

Penelitian ini menggunakan kritik seni sebagai sarana tambahan untuk eksplorasi lebih dalam bahwa seni sebagai terapi berhasil memberikan efek terapeutik bagi informan, dengan menggunakan pendekatan instrumentalistik, kritik seni akan berfokus pada proses pembuatan karya—yang dilakukan oleh informan atau senimannya—dan mengesampingkan nilai jual produk dari karya tersebut.

## **B. Rumusan Masalah**

Pemaparan latar belakang di atas memunculkan tiga permasalahan akademik yang diselidiki dalam penelitian yang bertemakan konseling menggunakan seni visual sebagai terapi.

1. Bagaimana prosedur seni visual sebagai terapi dalam mengatasi kecemasan pada mahasiswa?
2. Bagaimana kecemasan pada kalangan mahasiswa dapat diatasi menggunakan seni visual sebagai terapi?
3. Bagaimana hasil analisis kritik seni terhadap hasil karya seni mahasiswa?

## **C. Tujuan dan Signifikansi Masalah**

Terdapat tiga tujuan dan signifikansi masalah dalam tesis ini. Pertama, penelitian ini menyusun suatu tahapan konkret atau prosedur untuk penerapan

---

<sup>21</sup>I Wayan Seriyoga Parta, *Kritik Seni: Kajian Seni Rupa Dalam Praksis Kuratorial* (Denpasar, Bali: Komunitas Budaya Gurat Indonesia, 2024).

seni sebagai terapi. Kedua, untuk memberikan media sublimasi yang bisa diterapkan secara mandiri bagi mahasiswa atau kalangan umum untuk mengatasi kecemasan. Ketiga, hasil karya seni secara komprehensif dianalisis lebih dalam menggunakan teori kritik seni untuk memperkuat adanya efek terapeutik dari kegiatan seni sebagai terapi.

#### D. Kajian Pustaka

Kecemasan merupakan suatu respons wajar yang dialami oleh setiap manusia, namun menjadi bermasalah apabila kecemasan ini melebihi dosis yang semestinya. Maka, efek samping yang timbul adalah perasaan was-was atau khawatir secara berlebihan. Apabila hal ini dibiarkan maka mempengaruhi proses kehidupan sehari-hari setiap manusia. Oleh karena itu, penelitian demi penelitian dilakukan guna mengatasi permasalahan ini. Penelitian mengenai kecemasan dan metode pengendaliannya secara umum dilakukan oleh Abdul Hayat,<sup>22</sup> Dr. Savitri Ramaiah,<sup>23</sup> dan Aditya Gumantan, Imam Mahfud dan Rizky Yuliandra.<sup>24</sup> Penelitian terakhir berfokus untuk mengetahui tingkat kecemasan yang dialami oleh masyarakat Lampung terhadap pemberlakuan kebijakan *new normal*. Beberapa penelitian lainnya menawarkan metode untuk mengendalikan

---

<sup>22</sup>Abdul Hayat, "Kecemasan Dan Metode Pengendaliannya," *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora* 12, no. 1 (2014), <https://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/khazanah/article/view/301>.

<sup>23</sup>Savitri Ramaiah, *Kecemasan, Bagaimana Mengatasi Penyebabnya* (Yayasan Obor Indonesia, 2003).

<sup>24</sup>Aditya Gumantan, Imam Mahfud, and Rizki Yuliandra, "Tingkat Kecemasan Seseorang Terhadap Pemberlakuan New Normal Dan Pengetahuan Terhadap Imunitas Tubuh," *Sport Science and Education Journal* 1, no. 2 (September 2020): 2, <https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/sport/article/view/718>.

kecemasan sesuai dengan kondisi yang dialami oleh seseorang atau suatu kelompok.

Dalam dunia konseling terdapat beberapa teknik untuk mengatasi kecemasan, beberapa penelitian terdahulu sudah banyak yang melakukan upaya mengurangi kecemasan dengan beberapa teknik konseling, misalnya melalui konseling cognitive behavioral yang dilakukan oleh I Putu Agus Apriliana, Kadek Suranata, dan I Ketut Dharsana,<sup>25</sup> melalui *Paradoxical Intervention* yang disusun oleh Aprezo Pardodi Maba,<sup>26</sup> dan melalui *Rational Emotif Behavioral Therapy* (REBT) yang disusun oleh Andi Thahir dan Dede Rizkiyani. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pra-eksperimental.<sup>27</sup>

Selanjutnya, penelitian yang menggunakan terapi seni untuk mengurangi kecemasan pada ranah akademik juga telah beberapa kali diterapkan, di antaranya dalam penelitian Yona Mita Soma dan Yeni Karneli,<sup>28</sup> Widya

---

<sup>25</sup>I. Putu Agus Apriliana, Kadek Suranata, and I. Ketut Dharsana, "Mereduksi Kecemasan Siswa Melalui Konseling Cognitive Behavioral," *Indonesian Journal of Educational Counseling* 3, no. 1 (January 2019): 1, <http://ijec.ejournal.id/index.php/counseling/article/view/46>.

<sup>26</sup>Aprezo Pardodi Maba, "Paradoxical Intervention Dalam Bimbingan Dan Konseling Untuk Mengatasi Kecemasan," *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 7, no. 2 (November 2017): 2, <http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/GBK/article/view/1852>.

<sup>27</sup>Andi Thahir and Dede Rizkiyani, "Pengaruh Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT) Dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung," *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)* 3, no. 2 (July 18, 2017): 197–206, accessed October 17, 2023, <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli/article/view/560>.

<sup>28</sup>Yona Mita Soma and Yeni Karneli, "Penerapan Teknik Art Therapy Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Terhadap Korban Cyberbullying," *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling* 5, no. 2 (August 2020): 67, <https://doi.org/10.23916/08774011>.

Hiltraut Pradan, M. Yang Roswita dan Lita Widy Hastuti.<sup>29</sup> dan Tiara Dewi Tualeka dan Faridah Ainur Rohmah.<sup>30</sup> Penelitian yang ketiga ini berbeda dengan kedua penelitian lainnya karena pada penelitian ini lebih terfokus untuk menguji keefektivitasan *art therapy* sebagai layanan untuk mengurangi kecemasan. Kemudian, penelitian yang secara spesifik menggunakan terapi seni visual telah dilakukan oleh Safitri M, Sulis Mariyani dengan fokus permasalahan pada cara mengatasi masa psikologis pada pandemi Covid-19. Pandemi Covid-19 tidak dapat dipungkiri memberikan efek negatif bagi aspek psikologis manusia. Salah satu terapi yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan psikologis adalah terapi seni dengan media visual.<sup>31</sup>

Dari penelitian-penelitian yang telah disajikan di atas, penelitian yang terkonsentrasi pada upaya mengurangi kecemasan dengan media terapi seni visual dan terfokus pada mahasiswa di Yogyakarta yang memasuki usia dewasa awal belum mendapatkan perhatian. Kecemasan memang menjadi persoalan krusial, sebab ia berpotensi kuat untuk mengganggu kehidupan sehari-hari, bagi siapa pun yang mengalami. Hal ini juga tidak menutup kemungkinan dialami oleh mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada terapi seni

---

<sup>29</sup>Widya Hiltraut Padan, M. Yang Roswita, and Lita Widy Hastuti, "Art Therapy Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Anak Yang Baru Memasuki Panti Asuhan," *Prediksi: Kajian Ilmiah Psikologi* 2, no. 1 (2013): 160288, <https://www.neliti.com/publications/160288/>.

<sup>30</sup>Tiara Dewi Tualeka and Faridah Ainur Rohmah, "Efektifitas Expressive Art Therapy untuk Menurunkan Kecemasan Pada Kelompok Remaja Putri di Panti Asuhan," *Seminar Nasional Psikologi UAD* 1, no. 0 (August 2022): 0, <http://seminar.uad.ac.id/index.php/SNFP/article/view/9571>.

<sup>31</sup>Safitri M and Sulis Mariyanti, "Model Terapi Seni Dengan Media Visual Dalam Mengatasi Masalah Psikologis Pada Pandemi Covid 19," *PSychopedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang* 6, no. 2 (Desember-Mei 2022 2021): 37–51.

menggunakan media visual (gambar, lukisan, kaligrafi Islami dan lainnya) untuk mengatasi kecemasan bagi mahasiswa yang bekerja paruh waktu pada rentang usia 18-25 tahun dan tergolong ke dalam kategori dewasa awal. Penelitian ini mengambil sampel dari 3 sampai 5 orang mahasiswa dari beberapa universitas di Yogyakarta dengan berbagai latar belakang yang berbeda, namun mempunyai permasalahan yang sama, yaitu kecemasan masa depan. Kemudian, untuk memperkuat hasil analisis mengenai adanya kecemasan pada mahasiswa, penelitian ini menggunakan teori kritik seni yang dikembangkan oleh Edward Burke Feldman. Dengan demikian, efek terapeutik dari seni sebagai terapi untuk mengurai kecemasan masa depan menjadi semakin kuat dengan bantuan teori kritik seni Feldman.

#### **E. Kerangka Teoretis**

Terapi seni mempunyai tujuan yang bervariasi sesuai dengan kebutuhan individu dan terapis atau konselor yang menanganinya. Dalam konteks penelitian ini, terapi seni digunakan sebagai *grand theory*, untuk menunjukkan adanya perubahan perkembangan hubungan terapeutik, khususnya dalam mengatasi kecemasan yang dialami oleh mahasiswa di Yogyakarta. Selama proses terapiutik berlangsung, adakalanya terapi seni melibatkan ahli terapi seni dengan mendorong informan untuk berbagi dan mengeksplorasi kesulitan emosional melalui penciptaan gambar dan diskusi. Namun, terdapat pula terapi seni yang dilakukan secara pribadi atau mandiri. Jika terapi seni dilakukan bersama dengan

tenaga ahli, maka informan dapat diarahkan untuk memegang media seni, misalnya pensil atau krayon, kemudian ia diminta untuk membuat tanda atau mengekspresikan apa yang sedang ia rasakan. Hal ini dianggap mampu mengembangkan cara-cara baru untuk menggambarkan bentuk perasaan yang sebelumnya sulit untuk diekspresikan. Penekanan pada kemampuan sinistik terjadi ketika seni digunakan sebagai tujuan rekreasi atau pendidikan, dan menjauhkan kaitannya dengan kebutuhan dengan terapi seni, dengan mengatakan ekspresi simbolis perasaan dan pengalaman manusia mampu tercermin melalui bantuan media seni.<sup>32</sup>

Pada umumnya, aktivitas terapi seni oleh masyarakat dipahami sebagai aktivitas kelas atau kursus seni, padahal sejatinya keduanya terdapat perbedaan. Bagaimanapun juga, pada aktivitas terapi seni, proses kreatif lebih utama jika dibandingkan dengan kemampuan individu dalam menghasilkan karya seni dengan nilai estetika yang tinggi. Sebab, tujuan terapi seni yang ingin dicapai ialah untuk membantu agar informan lebih nyaman terhadap diri sendiri.<sup>33</sup> Dalam proses penciptaan karya seni yang merupakan bentuk dari verbalisasi emosi atau

---

<sup>32</sup>Aiyuda, "Art Therapy" *American Art Therapy Association* menyebutkan bahwa art therapy dapat dipraktikkan dalam berbagai bidang, seperti kesehatan mental, rehabilitasi, pendidikan, dan forensik. Beberapa manfaat art therapy di antaranya adalah mampu secara efektif memberikan pengobatan untuk individu yang mengalami gangguan psikologis, perkembangan, kesehatan, pendidikan sampai pada gangguan sosial. Membantu menyelesaikan konflik, meningkatkan keterampilan interpersonal, mengelola perilaku bermasalah, mengurangi stress. Membantu mencapai wawasan pribadi dan memberikan kesempatan untuk menikmati kesenangan hidup melalui proses pembuatan seni. .

<sup>33</sup>Sarie Rahma Anoviyanti, "Terapi Seni Melalui Melukis pada Pasien Skizofrenia dan Ketergantungan Narkoba," *ITB Journal of Visual Art and Design* 2, no. 1 (2008): 73, [http://journal.itb.ac.id/index.php?li=article\\_detail&id=369](http://journal.itb.ac.id/index.php?li=article_detail&id=369).

proses manifestasi emosi negatif ke dalam media seni dalam bahasanya Edith Kramer disebut sebagai sublimasi.<sup>34</sup> Pada kamus besar bahasa Indonesia, sublimasi umumnya dipahami sebagai perubahan bentuk padat menjadi uap tanpa melalui bentuk cair. Namun, dalam konteks psikologi, sublimasi diartikan sebagai suatu usaha pengalihan hasrat “primitif” ke perbuatan atau sikap yang lebih bisa diterima oleh norma masyarakat.<sup>35</sup>

Pada tahun 1950-an, Edith Kramer yang terutama bekerja dengan anak-anak dan remaja, menekankan proses dalam pembuatan karya seni. Kramer dikenal sebagai tokoh yang mengembangkan konsep “sublimasi” dalam terapi seni, yaitu suatu proses di mana konflik batin serta dorongan, perasaan, dan pikiran yang secara sosial tidak dapat diterima diekspresikan secara tepat melalui proses berkarya seni. Menurut Kramer, sublimasi yang terjadi dalam proses pembuatan karya seni merupakan faktor penyembuh dalam terapi seni.<sup>36</sup> Bagi Kramer, seni dipandang sebagai jalan utama (*royal road*) menuju sublimasi, yaitu sarana untuk mengintegrasikan perasaan dan dorongan yang saling bertentangan ke dalam bentuk yang memuaskan secara estetis, sehingga

---

<sup>34</sup> Edith Kramer, “*Sublimation and Art Therapy*,” in *Approaches to Art Therapy: Theory and Technique*, 3rd ed., ed. Judith Aron Rubin (New York: Routledge, 2016).

<sup>35</sup>“Arti Kata Sublimasi - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online,” accessed January 23, 2026, <https://kbbi.web.id/sublimasi>.

<sup>36</sup>Laury Rappaport, *Focusing-Oriented Art Therapy* (London and Philadelphia: Jessica Kingslay Publisher, 2009), 68.



membantu ego untuk mengendalikan, mengelola, dan berintegrasi melalui proses kreatif itu sendiri.<sup>37</sup>

Edith Kramer menggambarkan sublimasi dalam kasus Mrs. Smith yang mendapati pondok tempat ia bekerja sebagai pengasuh anak dalam keadaan sangat berantakan, ia meredakan perasaannya dengan menutupi kertas putih dengan cat merah. Ia kemudian melukis sosok mungil dengan tangan terangkat sebagai simbol putus asa di bagian bawah halaman. Setelah selesai, ia merasa cukup tenang untuk melanjutkan tugasnya. Mrs. Smith telah menemukan simbol untuk situasinya: kertas putih tempat ia menyalurkan simbol kemarahannya yang meluap-luap dengan warna merah. Ia merasakan katarsis yang memberikan kelegaan, sehingga ia mampu kembali mengerjakan tugas dengan suasana hati yang lebih tenang.<sup>38</sup> Dari kasus Mrs. Smith, kita mendapati bahwa suatu emosi dan pikiran yang muncul dalam diri seseorang menghasilkan karya seni yang berbeda-beda antara satu dan lainnya. Namun, yang menarik dalam proses mencipta seni—terutama saat dilakukan sebagai bentuk penguraian emosi negatif—sering kali muncul pola-pola atau coretan yang berulang. Misalnya, dalam lukisan abstrak, kita dapat melihat pola yang berupa goresan garis lurus atau lengkung dengan karakter yang sama dibuat berkali-kali hingga memenuhi seluruh wajah kanvas. Pola berulang ini bukan sekadar gambar, tetapi ia muncul dari dorongan emosional yang kuat, sebagaimana proses kognitifnya yang telah

---

<sup>37</sup>Judith Aron Rubin, *Artful Therapy* (New Jersey: Jhon Wiley & Sons, 2005), 220.

<sup>38</sup>Edith Kramer, "Sublimation and Art Therapy," in *Approaches to Art Therapy: Theory and Technique*, 3rd ed., ed. Judith Aron Rubin (New York: Routledge, 2016), 79.

diuraikan di atas. Kemudian, setelah melalui proses yang cukup panjang tersebut, lahirlah sebuah karya seni yang mencerminkan pergulatan emosi yang tumbuh dari dalam diri kreatornya.<sup>39</sup>

Seiring dengan meningkatnya popularitas terapi seni sepanjang abad ke-20, semakin banyak konselor mulai mendorong informan untuk melakukan lebih dari sekadar membicarakan perasaan mereka, sementara meninggalkan verbalisasi yang kaku dan kurang efektif, para pasien berbondong-bondong meninggalkan sofa mereka dan menuju studio seni untuk memahat, membentuk, melukis, menggambar, serta membuat kolase guna mengekspresikan emosi dan konflik terdalam mereka. Banyak penelitian menemukan bahwa orang dengan kondisi emosional yang berbeda akan memilih dan berinteraksi dengan warna dengan cara yang berbeda pula. Individu yang secara emosional terkelola dengan baik, misalnya, merespons warna secara terbuka, sedangkan orang yang lebih terhambat secara emosional cenderung menghindari warna jika memungkinkan. Pasien dengan depresi menggunakan warna yang secara signifikan lebih sedikit dalam lukisan mereka dibandingkan pasien lainnya. Beberapa studi yang melibatkan anak-anak yang berada dalam situasi mengancam kehidupan (termasuk korban

---

<sup>39</sup>Rokhim, Hadiprawiro, and Dawami, "Katarsis Seni pada Lukisan 'At Eternity's Gate' Karya Vincent Van Gogh dalam Pandangan Kritik Seni," 172.

gempa bumi dan anak-anak dengan leukemia) menunjukkan dominasi kuat warna merah dan hitam dalam karya seni mereka.<sup>40</sup>

Berbagai tipe kepribadian juga tampaknya menunjukkan preferensi warna yang berbeda. Orang-orang yang ekstrover cenderung tertarik pada warna-warna hangat dan membangkitkan semangat, seperti merah dan jingga, sedangkan individu introver lebih menyukai warna-warna yang lebih sejuk dan menenangkan, seperti biru dan hijau. Para introver, yang lebih sensitif terhadap rangsangan warna, menganggap warna-warna hangat sebagai sesuatu yang mengganggu, sementara para ekstrover, yang tingkat sensitivitasnya lebih rendah, menilai warna-warna sejuk kurang cukup merangsang. Bagi banyak orang, pertanyaan yang paling mendesak adalah: warna apa yang memicu emosi dan perilaku tertentu pada manusia? Beberapa upaya telah dilakukan untuk mengaitkan warna tertentu dengan suasana hati tertentu. Psikolog dari Vermont College of Norwich University menguji reaksi emosional pada 69 mahasiswa setelah mereka terpapar warna-warna tertentu. Reaksi tersebut dicatat menggunakan *Profile of Mood States*, dan hasilnya menunjukkan bahwa biru-ungu menimbulkan perasaan sedih dan kelelahan, sedangkan hijau sejuk memicu kebingungan dan kemarahan. Namun, sebagaimana dikemukakan oleh Mahnk—seorang konsultan warna industri—warna mempengaruhi individu yang berbeda dengan cara yang berbeda

---

<sup>40</sup>Rebecca L. Withrow, "The Use of Color in Art Therapy," *Journal of Humanistic Counseling, Education and Development* (Carolina) 43 (2004): 33–40.

pula, dan hal yang paling penting bagi kesejahteraan psikologis adalah keseimbangan warna.<sup>41</sup>

Berdasarkan sudut pandang psikologis, psikologi warna merupakan subbagian dari terapi seni, sebuah istilah umum yang mencakup kumpulan berbagai pendekatan seni yang digunakan untuk tujuan terapeutik. Terkait aspek empiris, dinyatakan bahwa hingga saat ini hanya sedikit kajian teoretis maupun empiris yang dilakukan mengenai pengaruh warna terhadap fungsi psikologis, dan penelitian yang ada sebagian besar didorong oleh kepentingan praktis, bukan oleh ketelitian ilmiah. Selain itu, perdebatan mengenai pengaruh warna terhadap suasana hati, serta bagaimana suasana hati justru dapat mempengaruhi pemilihan warna, masih sangat diperdebatkan. Topik ini bersifat kontroversial, terutama karena kerap memunculkan wacana seputar pengobatan alternatif yang dianggap tidak ilmiah. Argumen tandingan menyatakan bahwa meningkatnya popularitas dan prevalensi terapi seni lebih banyak didukung oleh bukti-bukti yang bersifat kualitatif daripada pembuktian kuantitatif.<sup>42</sup> Meski demikian, penelitian ini akan menggunakan psikologi warna untuk mengevaluasi kondisi emosional informan melalui pilihan warna yang ia gunakan.

Beberapa warna dapat diasosiasikan dengan emosi yang berbeda-beda. Beberapa emosi juga dapat diasosiasikan dengan lebih dari satu warna. Pentingnya

---

<sup>41</sup>Withrow, "The Use of Color in Art Therapy,"

<sup>42</sup>Ali Redha Hussain, "Colour Psychology in Art: How Colour Impacts Mood," pt. 301-308, *Art and Design Review* (Kuwait), no. 9 (2021): 302, <https://www.scirp.org/journal/adr>.

warna dalam seni tidak hanya terbatas pada aspek estetika, melainkan juga berperan signifikan dalam mempengaruhi emosi dan persepsi manusia. Berdasarkan kajian mengenai efek psikologis warna dan asosiasi antara warna dan emosi, telah berkembang berbagai simbolisme warna yang diterima secara luas. Makna-makna simbolik tersebut kemudian digunakan dalam proses interpretasi karya seni. Manusia cenderung memberikan makna-makna abstrak terhadap warna, sehingga warna sering digunakan sebagai sarana untuk menyampaikan pesan dan emosi dalam seni. Namun demikian, komunikasi visual melalui warna bersifat kompleks, karena tidak terdapat satu asosiasi warna–emosi yang bersifat universal dan berlaku bagi semua individu, serta tidak terdapat penafsiran yang sepenuhnya benar atau salah. Asosiasi antara warna dan emosi telah menjadi objek kajian yang luas, dan penelitian di bidang ini mengalami peningkatan signifikan dalam beberapa dekade terakhir, menghasilkan berbagai gagasan teoretis serta temuan empiris yang penting. Hal ini semakin memperkaya pemahaman mengenai dampak mendalam warna terhadap emosi manusia.<sup>43</sup> Merah, yang secara simbolis dikenal sebagai warna yang dominan dan dinamis, memiliki efek rona yang menggairahkan dan merangsang. Warna ini memiliki kesan positif maupun negatif, seperti aktif, kuat, penuh gairah, dan hangat, namun di sisi lain juga agresif, berdarah, penuh amarah, dan intens. Hijau diketahui memiliki efek menenangkan dan memberi rasa rileks. Warna ini juga memiliki kesan positif dan

---

<sup>43</sup>Kankare Saara, “Understanding Colour-Emotion Associations” (Tampere University Of Applied Science, 2024), 5–6.

negatif, seperti kesegaran, ketenangan, dan kesan alami, tetapi sebaliknya juga dapat diasosiasikan dengan kelelahan dan rasa bersalah. Hubungan antara warna dan emosi sangat erat kaitannya dengan preferensi warna. Secara khusus, preferensi warna berkaitan dengan apakah suatu warna memunculkan perasaan positif atau negatif.<sup>44</sup> Penggunaan warna berkaitan erat dengan aktivitas kreatif dalam seni sebagai terapi maupun terapi seni.

Aktivitas kreatif seperti pembuatan karya seni memiliki efek terapeutik bagi informan dengan masalah kesehatan mental. Pada terapi menggambar, yang merupakan salah satu praktik terapi seni, informan ditangani melalui aktivitas membuat karya seni visual tanpa memerlukan bakat artistik maupun keterampilan menggambar. Dengan menyimpulkan kondisi mental informan melalui gambar-gambar yang dihasilkan, terapis dapat memberikan bantuan yang tepat untuk mendukung perkembangan informan dalam proses terapinya. Oleh karena itu, terapi menggambar saat ini diakui sebagai metode yang efektif dan telah terbukti dalam menangani masalah mental. Gambar-gambar yang dibuat oleh informan diyakini mengandung informasi psikologis mengenai berbagai macam emosi mereka. Tidak hanya apa yang digambarkan, tetapi juga bagaimana gambar tersebut dibuat—misalnya bagaimana komposisinya di atas kertas, bagaimana alat dan bahan gambar digunakan untuk merepresentasikannya, bagaimana

---

<sup>44</sup>Naz Kaya and Helen H. Epps, "Relationship between Color and Emotion: A Study of College Students," *Department of Textiles, Merchandising and Interiors College of Family and Consumer Sciences The University of Georgia (America)* 38, no. 3 (2004): 396.

pewarnaannya, dan aspek-aspek lainnya—dapat mengekspresikan berbagai jenis emosi. Melalui pengamatan terhadap gambar tersebut, terapis kemudian menafsirkannya dengan mendeskripsikan emosi dalam istilah psikologis, lalu mendiagnosis gejala mental yang dialami. Efek psikologis warna-warna ini menunjukkan bahwa warna yang digunakan dalam sebuah gambar dapat mengekspresikan emosi, khususnya emosi bawah sadar dari informan yang membuatnya.<sup>45</sup>

Dalam terapi seni—termasuk juga di dalamnya seni sebagai terapi—informan diperbolehkan menggambar apapun yang muncul dalam pikirannya dengan cara yang mereka sukai, menggunakan alat dan bahan gambar yang telah disediakan. Selanjutnya, berbagai bentuk ekspresi diri akan muncul dalam gambar-gambar tersebut, sementara informan mungkin tidak menyadari kondisinya sendiri saat menggambar. Berdasarkan ciri-ciri visual yang tampak dalam gambar, terapis menyimpulkan emosi informan yang dalam psikologi dikaitkan dengan ciri-ciri tersebut. Dengan demikian, gambar dapat mengungkap emosi bawah sadar informan dan memungkinkan terjadinya proses transferensi antara terapis dan informan.<sup>46</sup>

Terkait warna, sebuah gambar dievaluasi menggunakan sifat-sifat psikologis warna. Sifat-sifat suatu warna merujuk pada emosi yang biasanya

---

<sup>45</sup>Chieko Kato and Tadahiko Kimoto, “Psychological Interpretation of Drawings by Color Analysis for Mental Therapy,” *Advances in Image and Video Processing* (United Kingdom) 3, no. 3 (2015): 1–11, <https://doi.org/10.14738/aivp.34.1316>.

<sup>46</sup>Kato and Tadahiko Kimoto, “Psychological Interpretation of Drawings by Color Analysis for Mental Therapy,”



diasosiasikan dengannya dalam psikologi. Setiap warna memiliki dua aspek mental, yaitu aspek positif dan aspek negatif. Selain itu, warna memicu tiga jenis respons mental. Dengan mengombinasikan faktor-faktor tersebut, setiap warna memiliki sejumlah sifat psikologis yang mempengaruhi aktivitas mental manusia. Dalam kelompok warna primer psikologis, terdapat empat warna utama, yaitu merah, hijau, biru, dan kuning. Sifat-sifat psikologis utama dari masing-masing warna ini tercantum dalam Tabel berikut.<sup>47</sup>

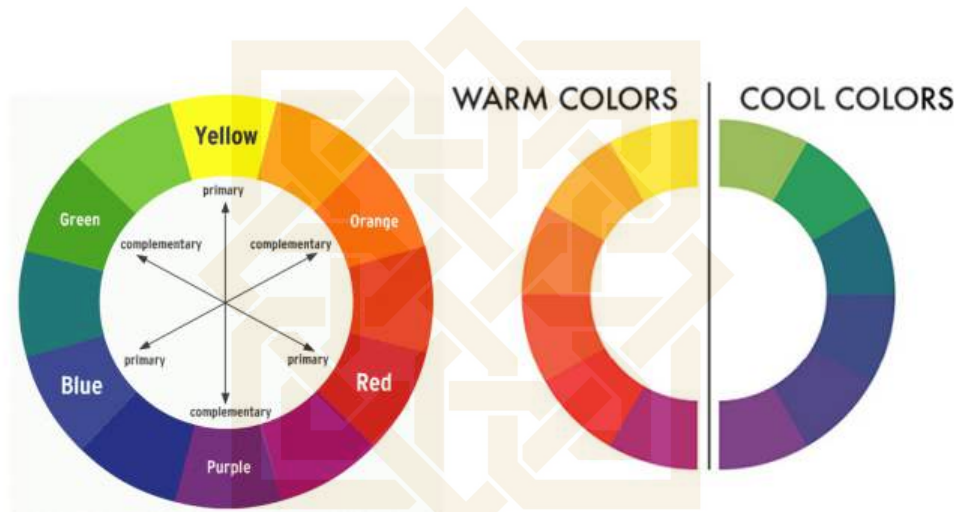
Warna	Aspek Positif	Aspek Negatif	Respons Utama Mental
Merah	Energi, vitalitas, keberanian, gairah	Agresi, kemarahan, kecemasan	Stimulasi tinggi, peningkatan aktivitas, ketegangan emosional
Hijau	Ketenangan, keseimbangan, rasa aman, pemulihan	Kejenuhan, rasa jijik	Stabilitas emosional, relaksasi, rasa aman
Biru	Kedamaian, ketenangan, kepercayaan	Kesedihan, kelelahan, penarikan diri	Penurunan, rangsangan, refleksi diri, ketenangan
Kuning	Kegembiraan, optimisme, kesadaran, energi mental	Kecemasan, agresivitas berlebih, gangguan	Stimulasi mental, kewaspadaan, eksitasi

**Tabel 1.1** Sifat-sifat Psikologis Warna

---

<sup>47</sup>Kato and Tadahiko Kimoto, "Psychological Interpretation of Drawings by Color Analysis for Mental Therapy,"

Guna memperkuat hasil analisis dari karya yang dihasilkan dari proses kreatif terapi seni, penulis juga mengutip pembagian psikologi dari warna yang akan dijabarkan pada tabel berikut:<sup>48</sup>



Kategori Warna	Warna-warna	Efek pada stres atau kecemasan
Warna nuansa hangat	Merah, Jingga, Kuning	Memberi energi, merangsang, meningkatkan kewaspadaan
Warna nuansa dingin	Biru, Hijau, Ungu	Menenangkan, rasa tenteram, damai

**Tabel 1.2 Efek Nuansa Warna pada Kecemasan**

<sup>48</sup>Junidsazji Basharuddin, Muhammad Nor Razin Mhd Nor, and Shahrnizam Sulaiman, *Colours in Illustrations for Art Therapy Among Higher Education Students in UiTM Perak*, 1, no. 10 (2025): 12, <https://doi.org/10.24191/idealogy.v10i1.605>.

Warna	Pengaruh terhadap <i>Wellbeing</i>
Merah	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Menyenangkan dan stimulasi</li> <li>● Sering diasosiasikan dengan <i>passion</i></li> <li>● Bisa digunakan untuk membangkitkan semangat yang sedang menurun</li> </ul>
Merah Muda	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Kelembutan dan ketenangan</li> <li>● Inspirasi dari rasa damai dan keseimbangan</li> </ul>
Jingga	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Intens dan <i>passion</i></li> <li>● Warna yang membuat merasa berenergi</li> </ul>
Kuning	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cerah dan ceria</li> <li>● Meningkatkan suasana hati dan menangkal stres</li> </ul>
Hijau	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Tenang dan memberikan rasa istirahat</li> <li>● Warna yang menenangkan yang mengundang keharmonisan dan meredakan kecemasan</li> </ul>
Biru	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Damai dan menenangkan</li> <li>● Sangat membantu dalam pengelolaan stres karena dapat menumbuhkan rasa tenang</li> </ul>
Ungu	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Nuansa ungu merepresentasikan kekuatan, kebijaksanaan, dan kedamaian</li> <li>● Membangkitkan perasaan tenang yang membantu mengurangi stres</li> </ul>
Putih	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Murni dan segar</li> <li>● Menginspirasi kejernihan mental</li> <li>● Di sisi lain, putih yang kusam dapat mengaburkan emosi</li> </ul>
Hitam	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Warna elegan yang dapat merepresentasikan kekuatan atau kepasrahan, tergantung pada keadaan</li> <li>● Perlu digunakan dengan hati-hati</li> <li>● Dapat mendorong ke arah ekstrem tertentu</li> </ul>

**Tabel 1.3** Pengaruh warna terhadap *wellbeing*

Selain menggunakan teori seni visual, penelitian ini juga menggunakan teori kritik seni, khususnya yang telah dikembangkan oleh Edward Burke

Feldman, dan berfokus pada pendekatan instrumentalistik dengan menggunakan empat tahapan rumusan: deskripsi, analisis formal, interpretasi dan evaluasi.<sup>49</sup> Feldman menjelaskan bahwa deskripsi sederhana menjelaskan bentuk fisik dari suatu karya seni kemudian dilanjutkan dengan analisis formal. Tahap ini beranjak dari deskripsi dan menelisik ke dalam cerita di balik pembuatan karya seni. Analisis formal lebih fokus mendeskripsikan kualitas dari beberapa aspek seperti garis, bentuk, warna, pencahayaan dan tekstur. Di sini, analisis formal mencoba menjelaskan objek yang hadir dalam karya seni dengan dukungan beberapa data yang tampak secara visual. Proses tersebut dimulai dengan melakukan analisis objek secara menyeluruh mengenai kualitas unsur-unsur visual, kemudian dianalisis bagian demi bagian, seperti menjelaskan tata cara pengorganisasian beberapa unsur elementer seni rupa semisal garis, bidang, warna dan tekstur. Selain menjelaskan ihwal komposisi karya secara keseluruhan dengan masalah keseimbangan, irama, pusat perhatian unsur kontras dan kesatuan. Analisis formal dapat dimulai dari gagasan hingga bagaimana tata cara proses perwujudan karya seni. Selain itu, analisis formal merupakan tahapan lanjutan dari deskripsi yang telah terlebih dahulu mengumpulkan bukti-bukti untuk menyokong tahapan berikutnya.<sup>50</sup>

---

<sup>49</sup> Salsabila Syah Rokhim, Yulianto Hadiprawiro, and Angga Kusuma Dawami, "Katarsis Seni pada Lukisan 'At Eternity's Gate' Karya Vincent Van Gogh dalam Pandangan Kritik Seni," *Ars: Jurnal Seni Rupa dan Desain* 25, no. 3 (2022): 3, <https://journal.isi.ac.id/index.php/ars/article/view/5651>.

<sup>50</sup> Salsabila Syah Rokhim, Yulianto Hadiprawiro, and Angga Kusuma Dawami, "Katarsis Seni pada Lukisan 'At Eternity's Gate' Karya Vincent Van Gogh dalam Pandangan

Selanjutnya adalah interpretasi atau penafsiran, adalah sebuah upaya untuk mengungkap makna, pesan atau nilai yang terkandung dalam karya seni. Setiap penafsiran justru dapat mengungkap beberapa hal yang berkaitan dengan pernyataan di balik struktur bentuk, misalnya unsur psikologis, pencipta karya, latar belakang sosial budaya, gagasan abstraksi, pendirian, pertimbangan, hasrat, kepercayaan dan pengalaman tertentu kreator seninya. Penafsiran merupakan salah satu upaya untuk menjernihkan pesan, makna dan nilai yang terkandung dalam sebuah karya, dengan metode mengungkapkan setiap detail proses interpretasi dengan bahasa yang tepat.<sup>51</sup>

Terakhir adalah evaluasi, yaitu sebuah proses penilaian dalam mengapresiasi seni, berlangsung dengan memahami isi dan pesan dari karya seni, kemudian membandingkan karya seni sejenis yang pernah dibuat terlebih dulu untuk melihat sisi implikasinya. Penilaian dalam evaluasi bisa dilakukan dengan bermacam kriteria, seperti penilaian kasat mata, bisa dilihat fungsi simboliknya, dari aspek ekonomis, dan kontribusi karya terhadap responsif kepekaan penikmat seni.<sup>52</sup>

Evaluasi pada penelitian ini dilihat dan dinilai dengan fungsi simbolisnya. Fungsi simbolis yang dimaksudkan adalah untuk melihat dan

---

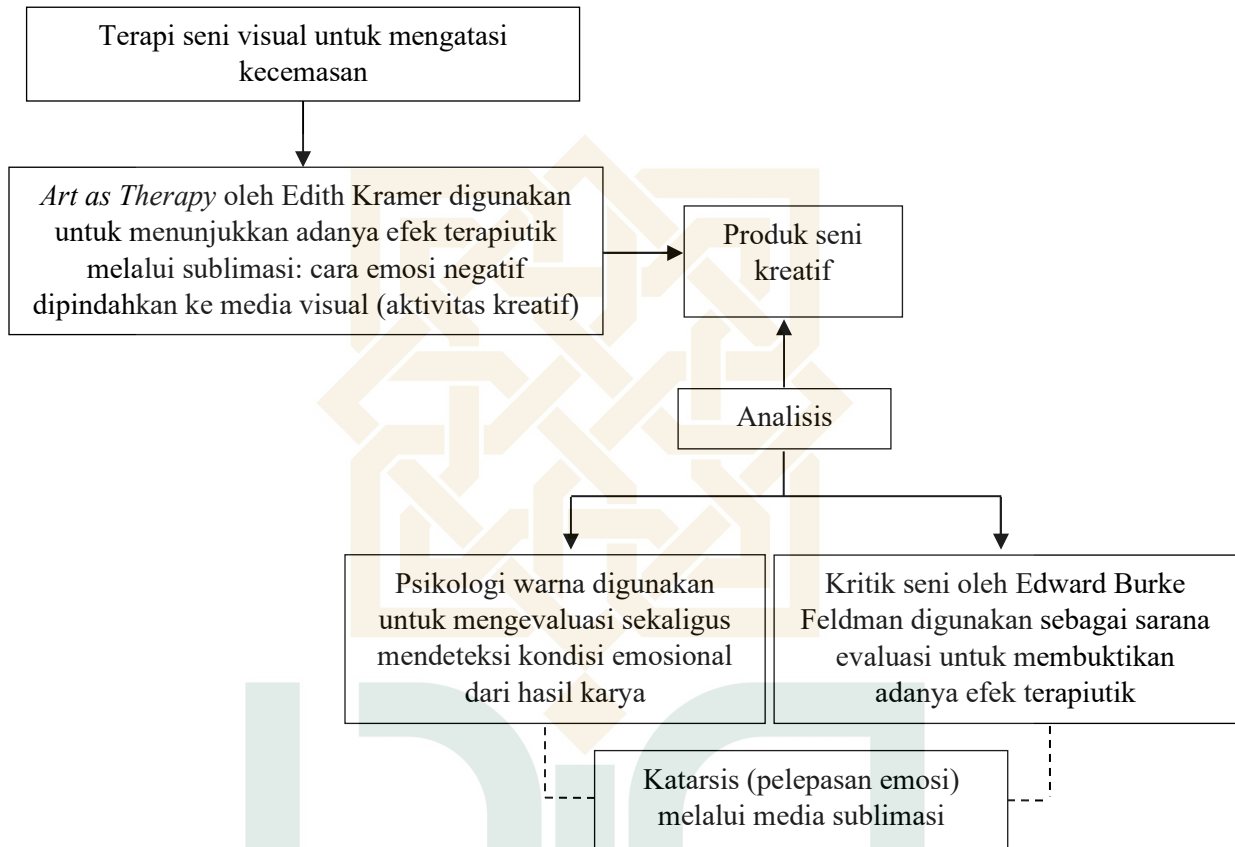
Kritik Seni,” *Ars: Jurnal Seni Rupa dan Desain* 25, no. 3 (2022): 173, 3, <https://journal.isi.ac.id/index.php/ars/article/view/5651>.

<sup>51</sup>Rokhim, Hadiprawiro, and Dawami, “Katarsis Seni pada Lukisan ‘At Eternity’s Gate’ Karya Vincent Van Gogh dalam Pandangan Kritik Seni,” 175.

<sup>52</sup>Hadiprawiro, “Katarsis Seni pada Lukisan ‘At Eternity’s Gate’ Karya Vincent Van Gogh dalam Pandangan Kritik Seni”.

menilai simbol yang berfungsi sebagai perwujudan dari perasaan emosi kreator dalam sebuah karya seni visual. Fungsi ini sejalan dengan pendekatan instrumentalistik yang memberikan fokus pada proses pembuatan karya dan senimannya, dibandingkan evaluasi guna menilai dari sisi kualitas dari karya seni tersebut untuk melihat sisi ekonomi atau nilai jual suatu karya, karena yang utama di sini adalah bukan untuk menghasilkan suatu karya seni yang memiliki nilai jual tinggi melainkan suatu karya seni yang mewujudkan perasaan, emosi dan sebagai terapi.

Sejalan dengan terapi seni visual sebagai media sublimasi, dengan menggunakan analisis kritik seni, maka hasilnya menunjukkan bahwa seni visual berhasil memberikan efek terapeutik bagi mahasiswa di Yogyakarta. Hal ini dapat terlihat dari beberapa pola yang terbentuk pada hasil karya seni. Kemudian, setelah melakukan aktivitas atau kegiatan seni—dalam konteks penelitian ini adalah seni visual—yang juga dapat dikategorikan sebagai sesi konseling mandiri mahasiswa mampu merasa lebih tenang serta merasa kembali fokus mengontrol pikiran. Efek terapeutik ini menguatkan bukti bahwa seni visual sebagai media katarsis berhasil mengatasi kecemasan masa depan pada mahasiswa Yogyakarta yang bekerja paruh waktu. Berikut skema penelitian dari tesis ini:



## F. Metode Penelitian

Sudah sewajarnya dalam sebuah penelitian pasti terdapat suatu metode yang digunakan. Definisi dari metode penelitian adalah suatu aktivitas yang terencana, sistematis, terstruktur dan memiliki tujuan baik teoritis maupun praktis.<sup>53</sup> Pada penelitian ini, jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kualitatif, dengan menggambarkan, menjelaskan, dan menganalisis konsep terapi seni visual untuk mengatasi kecemasan pada fase dewasa awal di kalangan

<sup>53</sup>J. R Raco, *Penelitian Kualitatif Jenis, Karakter Dan Keunggulannya* (Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia, n.d.), 5.



mahasiswa serta pengaruh terapi seni visual dalam mengatasi kecemasan yang tengah dialami oleh kalangan mahasiswa tersebut. Selain itu, penelitian ini juga melakukan analisis terapi seni visual menggunakan kritik seni Edward Burke Feldman guna mengenali dan memahami makna yang lebih dalam dan kompleks dari hasil gambaran, lukisan, atau beberapa hasil kesenian visual lainnya. Selain itu kritik seni juga bertujuan untuk menggali koneksi antara seniman dan hasil karya seninya. Jenis penelitian bersifat naratif, yaitu berupa penjelasan dan penjabaran penelitian yang berbentuk narasi atau uraian.

Subjek penelitian yang diteliti terdiri dari informan dan informan atau narasumber. Informan dalam penelitian ini berasal dari kalangan mahasiswa yang mengalami kecemasan dengan fase dewasa awal (usia 18-25 tahun) yang di tengah kesibukan kuliah mereka juga bekerja paruh waktu di beberapa tempat dengan berbagai bidang di Yogyakarta. Objek dalam penelitian ini adalah hasil seni visual dari terapi untuk mengatasi kecemasan pada fase dewasa awal di kalangan mahasiswa Yogyakarta guna mencari tahapan serta pengaruhnya.

Proses penelitian ini berlangsung dalam beberapa tahapan. Dimulai dari mengumpulkan informan dari mahasiswa Yogyakarta dengan rentang usia 18-25 tahun yang mengalami gejala kecemasan masa depan. Informan pada penelitian ini berhasil terkumpul sebanyak 4 melalui hasil observasi dan wawancara. Dari 4 mahasiswa yang terkumpul, dapat diperoleh 5 hasil karya seni. Proses pelaksanaan seni sebagai terapi berlangsung dalam dua sesi yang berbeda. Sesi tersebut terbagi menjadi sesi pribadi dan sesi kelompok. Peserta pertama dengan

inisial S. Ia memilih untuk menggunakan sesi pribadi. S merupakan seorang mahasiswa di Institut Seni Indonesia. Berdasarkan hasil wawancara, S merupakan seorang mahasiswa yang gemar menggambar, baik di kondisi yang sedang baik atau sebaliknya. Selain itu, belakangan S juga sedang merasakan kekhawatiran yang cukup berlebihan tentang masa depannya. Proses S untuk sublimasi diri ke dalam media seni membutuhkan waktu sekitar 60 menit dan menghasilkan 2 karya. Berikutnya merupakan mahasiswa dengan inisial Y, P dan A. Y dan A. Ketiganya merupakan informan yang menggunakan sesi terapi dengan berkelompok. Y merupakan mahasiswa di Universitas Negeri Yogyakarta. Sedangkan P merupakan mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Ketiga mahasiswa tersebut merupakan informan yang tergabung dalam proses seni sebagai terapi secara kelompok. Untuk mengumpulkan 3 mahasiswa ini, penulis berkolaborasi dengan Ngudaroso—sebuah layanan yang memberikan perhatian pada kesehatan mental yang berlokasi di Yogyakarta—dalam satu *event*. Kegiatan ini bertema “Ruang Gambar, Ruang Hati: Tak Perlu Pandai Menggambar, Cukup Hadir dan Biarkan Rasa Mengalir” yang pada mulanya disebarluaskan di media sosial. Dilaksanakan di sebuah cafe di Yogyakarta, kegiatan ini berlangsung selama 110 menit. Penulis dan Ngudaroso berkolaborasi untuk mewujudkan praktik terapi seni dan menyebarkan informasinya di media sosial. Peserta yang terkumpul merupakan mahasiswa yang sedang merasakan kecemasan dan mencari suatu

media untuk meregulasi kecemasan tersebut. Pada proses kelompok ini, penulis dibantu oleh seorang konselor, yakni pendiri dari komunitas Ngudaroso tersebut.

Kemudian, tahapan penelitian berikutnya adalah observasi dan pengamatan langsung terhadap proses kegiatan seni visual yang dilakukan oleh keempat mahasiswa guna mencari dan menemukan efek terapeutik dari proses pembuatan karya seni. Proses yang dijalani oleh S berlangsung secara individu. Sedangkan Y, P dan A berlangsung secara kelompok bersama komunitas Ngudaroso. Penulis melakukan serangkaian wawancara dan observasi lebih jauh selama proses pembuatan seni visual untuk melakukan pendalaman terhadap proses interpretasi diri mahasiswa ke dalam medium seni visual. Serangkaian observasi dilakukan dengan menerapkan prosedur seni sebagai terapi yang dikembangkan oleh Judith Aron Rubin yang terbagi menjadi delapan tahapan: *the setting* (penentuan latar), *the therapeutic alliance* (aliansi terapeutik), *the task* (tugas), *stimulation* (stimulasi), *observation* (observasi), *activity* (aktivitas), *interviewing* (interview atau wawancara), dan *The art product* (produk seni).

Setelah proses berakhir, agar penelitian lebih komprehensif, maka data yang terkumpul dianalisis menggunakan kritik seni yang dikembangkan oleh Edward Burke Feldman. Kritik seni Feldman terbagi menjadi empat tahapan: deskripsi, analisis formal, interpretasi, dan evaluasi. Kritik seni Feldman bertujuan untuk melakukan pendalaman terhadap karya seni untuk melihat lebih jauh lagi efek terapeutik yang ada pada kegiatan seni visual dan keterkaitan antara seniman dengan hasil karya seni. Kritik seni sering kali dikaitkan dengan

pemberian masukan terhadap seniman agar *project* karya seni berikutnya berkembang lebih baik dan menaikkan nilai jual produk. Namun, Feldman berbeda, ia justru lebih menyoroti keterkaitan antara seniman dan karya seni guna mempertajam kegiatan seni sebagai media untuk merefleksikan diri.

#### **G. Sistematika Pembahasan**

Pembahasan yang diuraikan dalam tesis ini berangkat dari problem teoretis yang menyangkut kecemasan, terapi seni, seni sebagai terapi, kritik seni yang dituangkan sebagai pendahuluan. Bab permulaan ini berisikan latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan signifikansi masalah, kajian pustaka, kerangka teoretis, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

Bab kedua mengelaborasi sejumlah sumber relevan dengan isu besar yang memiliki keterkaitan dengan topik tesis sebagai pintu masuk menuju penjelasan hasil riset di bab selanjutnya. Dengan demikian, substansi pada bab dua meliputi akar genealogi terapi seni visual, sublimasi dalam seni visual yang dilengkapi dengan prosedur seni sebagai terapi.

Bab ketiga penelitian ini memaparkan kecemasan masa depan yang dialami sebagian mahasiswa di Yogyakarta. Untuk spesifikasi yang lebih dalam, maka pembahasan ini akan dilanjutkan dengan penyebab dan tipe kecemasan masa depan yang dialami oleh mahasiswa. Kemudian, dilanjutkan dengan pemaparan pelaksanaan seni sebagai terapi beserta analisis terhadap empat karya dari mahasiswa sebagai sampel, yakni mahasiswa S, Y, P, dan A. Untuk melihat

proses sublimasi yang terjadi, penulis juga akan menggunakan pendekatan teori psikologi warna.

Bab keempat melanjutkan riset pada hasil karya seni visual dari bab sebelumnya dengan menggunakan kritik seni yang dikembangkan oleh Edward Burke Feldman dengan empat tahapan analisis: deskripsi, analisis formal, interpretasi dan evaluasi. Kemudian, untuk menghubungkan benang merah dari seni visual sebagai terapi dan kritik seni, maka pembahasan lebih fokus pada tahapan evaluasi sebagai media sublimasi diri bagi mahasiswa yang sedang mengatasi kecemasan masa depan.

Sebagai akhir, pada bab kelima adalah penutup. Substansi utamanya adalah kesimpulan yang menjawab tiga pertanyaan sebagaimana yang tercantum pada rumusan masalah dalam penelitian ini. Selain itu, penulis juga mengemukakan batasan riset ini sekaligus menyuguhkan secara ringkas potensi yang mungkin dapat membuka topik lanjutan sebagai bahan penelitian di kemudian hari.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penjelasan mengenai seni sebagai terapi untuk mengatasi kecemasan masa depan bagi mahasiswa di Yogyakarta yang sedang menempuh studi dan bekerja paruh waktu dapat ditarik kesimpulan menjadi beberapa poin. Pertama, fase dewasa awal merupakan fase peralihan—usia 18 hingga 25 tahun—yang rentan dengan banyaknya tantangan yang baru dan membutuhkan kondisi mental yang baik. Dari banyak kasus yang penulis temui, usia rentan ini justru sering kali tidak mendapatkan proporsi perhatian yang sesuai. Fase ini juga merupakan fase eksploratif bagi mayoritas manusia, karena mulai terbentuknya tuntutan untuk menapaki tahapan kehidupan yang baru. Fase eksploratif ini menjadikan proporsi perhatian semakin kompleks. Tanpa adanya pengetahuan serta wawasan yang cukup, celah kosong untuk memaksimalkan potensi yang dimiliki oleh manusia sering masih tersisa lubang dan mempunyai risiko kondisi mental jadi tidak stabil. Ketika kondisi mental tidak stabil, maka hal yang tumbuh adalah ketakutan, kekhawatiran, kecemasan, rasa tidak berdaya dan yang paling buruk adalah depresi.

Hasil dari observasi dan wawancara yang penulis lakukan kepada beberapa mahasiswa juga menyatakan adanya kesulitan regulasi emosional, karena tidak adanya media sublimasi yang mudah untuk diterapkan. Oleh

karena itu, untuk menentukan tahapan yang mudah dan tepat, penelitian ini mengumpulkan beberapa terapan yang sudah ada. Salah satunya yang dikemukakan oleh Laury Rappaport dan Judith Aron Rubin. Setelah melakukan elaborasi dan eksplorasi, maka ditemukan tahapan yang disempurnakan dengan prosedur teknis seni sebagai terapi oleh Rubin: *The setting* (penentuan latar), *the therapeutic alliance* (aliansi terpautik), *the task* (tugas), *stimulation* (stimulasi), *observation* (observasi), *activity* (aktivitas), *interviewing* (wawancara) dan *the art product* (produk seni).

Kedua, kecemasan masa depan memiliki dua faktor penyebab: internal dan eksternal. Keduanya merupakan dua faktor yang sulit untuk dipisahkan. Sedangkan berdasarkan tipe, kecemasan yang dialami oleh kalangan mahasiswa pada penelitian ini tergolong ke dalam “kecemasan yang diharapkan” (*sensitivity to Expected anxiety*). Kecemasan masa depan pada kalangan mahasiswa dapat diatasi menggunakan seni visual sebagai terapi. Efek terapeutik yang muncul karena adanya sublimasi diri ke media kertas kanvas yang bukan hanya menjadi proses kreatif semata. Penelitian ini mengumpulkan 4 mahasiswa dengan latar belakang pendidikan serupa dan permasalahan yang sama: mahasiswa dengan inisial S, Y, P dan A. S memilih untuk melakukan prosesi seni sebagai terapi sebanyak dua kali yang dilakukan secara tertutup. Sementara Y, P dan A melakukannya satu kali dengan sesi kelompok di sebuah kedai kopi. Gambar yang dihasilkan oleh S membutuhkan waktu kurang lebih 60 menit. S menyampaikan bahwa kegiatan



ini menjadikan salah satu wadah untuk menguraikan berbagai emosi negatif yang sudah terlalu lama terkubur dan selalu menghantuinya, meskipun proses menguraikannya berlangsung sedikit demi sedikit. Menurut Y, dengan adanya kegiatan seni sebagai terapi ini, ia bisa mengeluarkan rasa takutnya melalui bantuan media gambar. Sedangkan menurut P dan A melalui kegiatan yang terlihat sederhana, ternyata bisa membuatnya sedikit mengurangi kecemasan yang ia rasakan dalam beberapa waktu ke belakang. Dari berbagai bentuk objek, tekstur, dan warna, maka dapat diinterpretasikan dalam berbagai makna. Dari segi warna, penulis menemukan adanya kesinambungan makna antara hasil observasi dan wawancara pada mahasiswa S, Y, P dan A dengan pemaknaan yang sudah dilakukan oleh beberapa ahli dalam psikologi warna. Meskipun demikian, penulis setuju dengan Kankare bahwa persepsi warna bersifat subjektif, karena banyak faktor yang menjadi latar belakang persepsi warna pada masing-masing individu.

Ketiga, kritik seni yang dikembangkan oleh Feldman berisikan empat tahapan—deskripsi, analisis formal, interpretasi dan evaluasi—saling terhubung dan menjadi kesatuan dan mewujudkan adanya refleksi kreatif dari keempat mahasiswa. Berdasarkan empat tahapan yang dikembangkan oleh Feldman, bagian yang masih mempunyai irisan kesamaan dengan seni sebagai terapi adalah tahapan evaluasi. Kritik seni pada tahapan evaluasi menghasilkan bahwa segala upaya sublimasi yang terwujud di atas kertas

kanvas menunjukkan adanya keterkaitan yang kuat antara karya seni dan pembuatnya. Keterkaitan batin ini terlihat pada masing-masing mahasiswa, salah satunya mahasiswa dengan inisial Y. Y menggambarkan beberapa objek berupa: bulan dan bintang, dua jenis pohon yang berbeda, rerumputan dan bayangan manusia. Bulan dan bintang merupakan penggambaran kondisi malam hari, dua jenis pohon merupakan hasil spontanitas tanpa adanya persepsi apa pun yang melatar belakangnya, rerumputan menjadi penggambaran semak belukar yang mengitari bayangan dan bayangan yang ada pada gambar merupakan manifestasi dari diri Y sendiri. Proses pembuatan karya ini merupakan kesempatan bagi Y untuk menumpahkan kecemasannya. Mewujudkan citra diri dalam sebuah gambar kemudian merefleksikannya. Melalui kritik seni, seni sebagai terapi dapat terafirmasi sebagai sebuah proses terapeutik yang menguntungkan bagi pelakunya.

## **B. Saran**

Tesis ini berupaya untuk memahami bagaimana seni sebagai terapi bisa menjadi suatu opsi yang bisa dipilih untuk mengembalikan kestabilan mental bagi mahasiswa yang tengah berada pada masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal yang sedang mengalami kecemasan, spesifiknya kecemasan masa depan. Tesis ini menawarkan tahapan yang bisa diaplikasikan secara mandiri apabila sedang merasa kurang baik secara emosional. Dengan memanfaatkan katarsis dan sublimasi ke dalam sebuah

seni visual, maka mahasiswa—atau manusia umum—dapat menguraikan kecemasan dalam sebuah media dan tidak semakin terkubur dalam diri, sedikit demi sedikit tanpa adanya tuntutan untuk membuat karya seni visual yang luar biasa. Berdasarkan tahapan yang sudah ada, ada baiknya jika dievaluasi dan disempurnakan dengan berbagai sumber lain yang belum penulis temukan. Serta bisa diuji lebih dalam dan jika memungkinkan dapat dikembangkan menjadi modul terapi yang praktis dan sistematis.

Selain itu, tesis ini juga berupaya untuk memahami seni sebagai terapi secara lebih mendalam dengan bantuan kritik seni visual. Dengan kritik ini, maka semakin terlihat bagaimana relasi batin yang terjadi antara hasil karya seni dan pembuatnya. Selain kritik seni visual, penulis juga menyarankan bagaimana hasilnya jika seni sebagai terapi diperdalam menggunakan semiotika visual untuk menangkap makna yang lebih dalam dan melalui sudut pandang yang berbeda. Melalui sudut pandang semiotika visual akankah seni sebagai terapi dapat menjadi salah satu opsi yang bisa diandalkan ketika sedang berada dalam kondisi mental yang kurang stabil?

## DAFTAR PUSTAKA

- Adams, Sony. *Berdamai Dengan Kecemasan: Seni Mengontrol Perasaan Cemas Karena Segala Ekspektasimu*. Pertama. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2023.
- Aiyuda, Nurul. "Art Therapy." *Nathiqiyah* 2, no. 1 (2019): 327947. <https://www.neliti.com/publications/327947/>.
- Alodokter. "Cara Penanganan Kepribadian Neurotik." <https://www.alodokter.com/komunitas/topic/kepribadian-neurotik>. Diakses 28 April 2025.
- Amanda Permata, Karla, and Putu Nugrahaeni Wideasavitri. "Hubungan Antara Kecemasan Akademik Dan Sleep Paralysis Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun Pertama." *Jurnal Psikologi Udayana* 6, no. 1 (2019): 1–10.
- Amelia, Dhea, and Nigar Pandrianto. "Differentiating Through USP: Strategi Komunikasi Digital Pada Akun Instagram @adiandfriendsorganizer." *Kiwari* 4, no. 1 (March 2025): 87–95. <https://journal.untar.ac.id/index.php/Kiwari/article/view/33738>.
- "Analisis Formalistik, Ekspresivistik, Dan Instrumentalistik Pada Poster Serial Film Layangan Putus." Diakses 2 Maret 2025. <https://journals.telkomuniversity.ac.id/demandia/article/view/5038/2024>.
- Andrian, Moh Arif. *Teori Psikoseksual dan Psikososial*. n.d.
- Apriliana, I. Putu Agus, Kadek Suranata, and I. Ketut Dharsana. "Mereduksi Kecemasan Siswa Melalui Konseling Cognitive Behavioral." *Indonesian Journal of Educational Counseling* 3, no. 1 (January 2019): 1. <http://ijec.ejournal.id/index.php/counseling/article/view/46>.
- Arifin, Samsul, and Swastika Dhesti Anggriani. "Kritik Seni Terhadap Lukisan Berjudul Macari Oase Tengah Kota Karya Ardiansyah Prainhantanto." *Journal of Language Literature and Arts* 5, no. 3 (March 2025): 3. <https://journal3.um.ac.id/index.php/fs/article/view/6259>.
- Azizi, Rym Lina Mohammed, "Verisimilitude in Young Adult Fiction: Catharsis within and Through Anderson's Speak," *International Journal of Language, Literature and Culture* 3, no. 6 (2023): 20. <https://doi.org/10.22161/ijllc.3.6.3>.

- Barret, Terry. *Criticizing Art: Understanding the Contemporary*. Mountain View, California: Mayfield Publishing Company, 1994.
- Beerse, Megan E, Theresa Van Lith, Scott M Pickett, and Gregg D Stanwood. "Biobehavioral Utility of Mindfulness-Based Art Therapy: Neurobiological Underpinnings and Mental Health Impacts." *Experimental Biology and Medicine* 245, no. 2 (January 2020): 122–30. <https://doi.org/10.1177/1535370219883634>.
- Blackwll, Wiley. *The Wiley Handbook of Art Theraphy*. 1st ed. Chichester, West Sussex, UK: Jhon Wiley & Sons, 2016.
- Bulletin of Art Therapy Fall 1961: Vol 1 Iss 1*. With Internet Archive. American Journal of Art Therapy, 1961. [http://archive.org/details/sim\\_american-journal-of-art-therapy\\_fall-1961\\_1\\_1](http://archive.org/details/sim_american-journal-of-art-therapy_fall-1961_1_1).
- Burke, Kenneth. "Catharsis—Second View." *The Centennial Review* 5, no. 2 (1961): 107–32. <https://www.jstor.org/stable/23737483>.
- Chilton, Gioia. "Art Therapy and Flow: A Review of the Literature and Applications." *Art Therapy (United Kingdom)* 30, no. 2 (2013): 64–70. <https://doi.org/10.1080/07421656.2013.787211>.
- Christian, Darryl. "The Influences of Attention Deficit Problem." In *Art Therapy and Clinical Neuroscience*, edited by Noah Hass-Cohen and Richard Carr. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 2008.
- Coss, Elizabeth, "Cultural Context and the Practice of Art Therapy in Asia," in *The Wiley Handbook of Art Therapy*, ed.. and Marcia L. Rosal. UK: John Wiley & Sons, Ltd, 2016
- Darumurti, Filipus Dimas. "Yogyakarta Kota Pendidikan: Perubahan Sosial Kota Yogyakarta 1880-1930." *Candrasangkala: Jurnal Pendidikan dan Sejarah* 9, no. 1 (May 2023). <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/Candrasangkala/article/view/15726>.
- Desmiati, Annisa, and Agung Hujatnika. "Romantisisme pada Karya-Karya Raden Saleh: Suatu Tinjauan Kritik Seni." *ITB Journal of Visual Art and Design* 5, no. 2 (December 2013): 121–34. [http://journal.itb.ac.id/index.php?li=article\\_detail&id=1305](http://journal.itb.ac.id/index.php?li=article_detail&id=1305).
- Dewi, Gita Susilawati, and Muhammad Aulia Rahman. *Kamus Lengkap Psikologi: Kamus Psikologi Paling Update Dan Lengkap Menyajikan Istilah Psikologi*

*Dan Psikologi Klinis Saat Ini Rujukan Wajib Untuk Para Psikolog Dan Psikiater*. Anak Hebat Indonesia, 2023.

Diwyarthi, Ni Desak Made Santi, Waldimer Pasaribu, Mumu Muzayyin Maq, Dwinita Mulyani, Syahrudin, Harpeni Siswatibudi, Blasius Perang, Aski Marissa, Muhammad Subhan Iswahyudi, and Rahayu Yuliana Watiningrum. *Pengantar Konseling Kesehatan Mental*. Cendikia Mulia Mandiri, 2025.

Ernawati, Ernawati. *Psikologis Dalam Seni: Katarsis Sebagai Representasi Dalam Karya Seni Rupa | Deskovi: Art and Design Journal*. March 2, 2021. <https://e-journal.umaha.ac.id/deskovi/article/view/521>.

Feldman, Edmund Burke. *Art as Image and Idea*. New Jersey: Prentice-Hall, 1967.

———. “Some Lessons from Art History for Art-Educational Research.” *Journal of Aesthetic Education* 14, no. 3 (1980): 81–90. <https://www.jstor.org/stable/3332664>.

Feldman, Edmund Burke, and Don Wood. “Journal Of Aesthetic Education.” *University Of Illinois Press* 15, no. 04 (1981): 75–95. [https://www.jstor.org/stable/3332547?seq=1&cid=pdf-reference#references\\_tab\\_contents](https://www.jstor.org/stable/3332547?seq=1&cid=pdf-reference#references_tab_contents).

Feldman, Edmund Burke, and Don Woods. “Art Criticism and Reading.” *Journal of Aesthetic Education* 15, no. 4 (1981): 75–95. <https://doi.org/10.2307/3332547>.

Firdaus, Ivan Fauzy, Soni Sadono, and Dyah Ayu Wiwid Sintowoko. “Interpretasi Katarsis Dalam Media Film Eksperimental.” *E-Proceeding of Art & Design* 11, no. 2 (April 2024): 3581.

Frivaldszky, Lőrinc, Kincső Lőrincz, Jakub Hoferica, Péter Hegyi, Nándor Ács, Zsolt Melczer, Péter Fehérvári, and Márton Keszthelyi. “Esketamine Reduces the Risk of Postpartum Depression in Women Undergoing Cesarean Section: A Systematic Review and Meta-Analysis.” *Journal of Psychiatric Research* 183 (March 2025): 164–73. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022395625001001>.

Gaby. *Pengertian Kritik Karya Seni Rupa: Jenis, Tahapan, dan Kritikus Seni di Indonesia*. n.d. Accessed March 2, 2025. <https://www.gramedia.com/literasi/kritik-karya-seni-rupa/>.



- Ghazvini, Sayid et al., "Sublimation, as a Technique for Treatment," *Procedia: Social and Behavioral Sciences* 5 (December 2010): 1811-1817. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.369>.
- Giang Ho Quynh. "The Factors Contributing to the Choice of Van Gogh's Work for Immersive Experience Exhibitions." *HNUE JOURNAL SCIENCE* 69, no. 4 (2024): 112–22. <https://hnuejs.edu.vn/ss>.
- Gray, Robert. *Art Therapy and Psychology: A Step-By-Step Guide for Practitioners*. Milton: Routledge, 2019.
- Gumantan, Aditya, Imam Mahfud, and Rizki Yuliandra. "Tingkat Kecemasan Seseorang Terhadap Pemberlakuan New Normal Dan Pengetahuan Terhadap Imunitas Tubuh." *Sport Science and Education Journal* 1, no. 2 (September 2020): 2. <https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/sport/article/view/718>.
- Gussak, David E., and Marcia Rosal, eds. *The Wiley Handbook of Art Therapy*. Wiley Clinical Psychology Handbooks. Chichester, West Sussex, 2016. <https://doi.org/10.1002/9781118306543>.
- Halodoc, Redaksi. "Katarsis, Pelampiasan Emosi untuk Kesehatan Mental." halodoc. Accessed February 25, 2025. <https://www.halodoc.com/artikel/katarsis-pelampiasan-emosi-untuk-kesehatan-mental>.
- Hanes, Michael Joseph. "Catharsis in Art Therapy: A Case Study of A Sexually Abused Adolescent." *American Journal of Art Therapy* 38, no. 3 (2000): 70–74.
- Hanim, Lailatul Muarofah, and Sa'adatul Ahlas. "Orientasi Masa Depan Dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa." *Jurnal Penelitian Psikologi* 11, no. 1 (April 2020): 1. <https://jurnalfpk.uinsa.ac.id/index.php/JPP/article/view/362>.
- Henley, David "Kramer's Sublimation: Creative Expansion or Limitation?," in *The Legacy of Edith Kramer: A Multifaceted View*, ed. Lani Gerity and Susan Ainlay Anand, RNew York and London: Routledge: 2018
- Hayat, Abdul. "Kecemasan Dan Metode Pengendaliannya." *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora* 12, no. 1 (2014). <https://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/khazanah/article/view/301>.
- Hu, Jingxuan, Jinhuan Zhang, Liyu Hu, Haibo Yu, and Jinping Xu. "Art Therapy: A Complementary Treatment for Mental Disorder." *Frontiers in Psychology* 12 (2021). <https://doi.org/doi:%252010.3389/fpsyg.2021.686005>.



- Hussain, Ali Redha. "Colour Psychology in Art: How Colour Impacts Mood." Pt. 301-308. *Art and Design Review* (Kuwait), no. 9 (2021). <https://www.scirp.org/journal/adr>.
- Javaid, Zartashia Kynat, Danial Akram, Syeda Mahrukh Fatima, Jawad Ahmad, and Haiqa Hafeez. "Investigating Emotional Experiences of Music Listener: Impact on Psychological Well-Being." *Harf-O-Sukhan* 8, no. 2 (2024): 494–501. <https://www.harf-o-sukhan.com/index.php/Harf-o-sukhan/article/download/1358/1302>.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online "Arti Kata Sublimasi". <https://kbbi.web.id/sublimasi>. diakses 23 Januari 2026.
- Kankare, Saara. "Understanding Colour-Emotion Associations." Tampere University Of Applied Science, 2024.
- Kaplan, Frances. *Art, Science, and Art Therapy: Repainting the Picture*. London Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 2000.
- Kato, Chieko, and Tadahiko Kimoto. "Psychological Interpretation of Drawings by Color Analysis for Mental Therapy." *Advances in Image and Video Processing* (United Kingdom) 3, no. 3 (2015): 1–11. <https://doi.org/10.14738/aivp.34.1316>.
- Kaya, Naz, and Helen H. Epps. "Relationship between Color and Emotion: A Study of College Students." *Department of Textiles, Merchandising and Interiors College of Family and Consumer Sciences The University of Georgia* (America) 38, no. 3 (2004): 396–405.
- King, Juliet L. "Art Therapy: A Brain-Based Profession." In *The Wiley Handbook of Art Therapy*, edited by David E. Gussak and Marcia L. Rosal. Chichester, West Sussex: Wiley Blackwell, 2016.
- Kosmicki, Frank X., and Cheryl Glickauf-Hughes. "Catharsis in Psychotherapy." *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training* 34, no. 2 (1997): 154–59. <https://doi.org/10.1037/h0087724>.
- Kramer, Edith. *Childhood and Art Therapy: Notes on Theory and Application*. New York: Schocken Books, 1979.
- . "Sublimation and Art Therapy." In *Approaches to Art Therapy: Theory and Technique*, 3rd ed., edited by Judith Aron Rubin. New York: Routledge, 2016.

- “Kritik Karya Seni Rupa.” n.d. Accessed March 2, 2025. [http://file.upi.edu/Direktori/FPSD/JUR.\\_PEND.\\_SENI\\_RUPA/197206131999031-BANDI\\_SOBANDI/1-BBM\\_Seni\\_Rupa\\_Dasar/Modul\\_8/Backup\\_of\\_KB2\\_Kritik\\_Karya\\_Seni\\_Rupa.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FPSD/JUR._PEND._SENI_RUPA/197206131999031-BANDI_SOBANDI/1-BBM_Seni_Rupa_Dasar/Modul_8/Backup_of_KB2_Kritik_Karya_Seni_Rupa.pdf).
- Lestari, Made Diah, Putu Nugrahaeni Widiastaviti, and Dewi Puri Astiti. *Bahan Ajar Psikologi Klinis*. Bali: Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, 2016.
- Lumi, Shinta, Ronlad M. P. Kolibu, and Ruddy Pakasi. “Art Therapy Sebagai Media Katarsis Bagi Yoyoi Kusuma Dalam Berkarya Seni Rupa.” *Kompetensi* 5, no. 1 (February 2025): 1. <https://ejurnal.unima.ac.id/index.php/kompetensi/article/view/10847>.
- M, Safitri, and Sulis Mariyanti. “Model Terapi Seni Dengan Media Visual Dalam Mengatasi Masalah Psikologis Pada Pandemi Covid 19.” *PSychopedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang* 6, no. 2 (Desember -Mei 2022 2021): 37–51.
- Maba, Aprezo Pardodi. “Paradoxical Intervention Dalam Bimbingan Dan Konseling Untuk Mengatasi Kecemasan.” *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 7, no. 2 (November 2017): 2. <http://ejournal.unipma.ac.id/index.php/GBK/article/view/1852>.
- MacGregor, John M. *The Discovery of the Art of the Insane*. Princeton, N.J: Princeton University Press, 1989.
- Maeshade, Sheila, Rani Armalita, and Tri Rahayuningsih. “Gambaran Hardiness Pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang (UNP) Yang Bekerja Part Time.” *Innovative: Journal Of Social Science Research* 3, no. 2 (June 2023): 2. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/1488>.
- Maharani, Firanda Putri, Diah Karmiyati, and Dian Caesaria Widyasari. “Kecemasan Masa Depan Dan Sikap Mahasiswa Terhadap Jurusan Akademik.” *Cognicia* 9, no. 1 (March 2021): 1. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia/article/view/15292>.
- Malchiodi, Cathy A. “Psychoanalytic, Analytic, and Object Relations Approaches.” In *Handbook of Art Therapy*, edited by Cathy A. Malchiodi. New York: The Guilford Press, 2003.
- Marpaung, Evander Try, Hari Ghanesia Istiani, and Nur Eni Lestari. “Pengaruh Terapi Seni Menggambar Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa

- Keperawatan Tingkat Akhir Di Universitas Indonesia Maju Tahun 2023.” *Journal Health of Education* 4, no. 1 (March 2024): 1. <https://journal.universitasaudi.ac.id/index.php/JHE/article/view/213>.
- Marsidi, Sitti Rahmah, Alwi Ainul Yaqiin, Asad Amsyar, Euis Komala, Galih Pratomo, Irine Vidya Ayuningtiyas Kim, and Renee Basania Zaneta Hutagalung. “Gambaran Kecemasan Individu Dewasa di Jakarta, Bekasi, dan Tangerang (Jatebang): Gejala dan Penyebab.” *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)* 5, no. 1 (July 2022): 1. <https://doi.org/10.29103/jpt.v5i1.8150>.
- Maulana, Fadhil, Hasnawati, and Pangeran Paita Yunus. “Analisis Unsur Visual Karya Seni Lukis Realis Mahasiswa Program Studi Pendidikan Seni Rupa Angkatan 2023 Di Universitas Negeri Makassar.” *Journal of Arts Education and Design* 1, no. 02 (December 2024): 02. <https://journal.ininnawaparaedu.com/artsedes/article/view/209>.
- Meinhold, Roman. “Pain and Catharsis in Art, Ritual and Therapy.” In *Cultural Ontology of the Self in Pain*, edited by Siby K. George and P. G. Jung. New Delhi: Springer India, 2016.
- Mengenal Gangguan Cemas dan Cara Menanganinya. “Mengenal Gangguan Cemas dan Cara Menanganinya.” Accessed February 6, 2025. <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/mengenal-gangguan-cemas-dan-cara-menanganinya>.
- Moon, Catherine Hyland. “Relational Aesthetics and Art Therapy.” In *Approaches to Art Therapy: Theory and Technique*, edited by Judith Aron Rubin. New York: Routledge, 2016.
- Mulyana, Ahmad, dan Siti Muslichatul Mahmudah. *Katarsis di Era Digital, Rekonstruksi Komunikasi Intrapribadi dan Antarpribadi*. PT Rekacipta Proxy Media, 2024.
- Mu’arifah, Alif. “Hubungan Kecemasan Dan Agresivitas.” *Humanitas: Indonesian Psychological Journal* 2, no. 2 (2005): 102–11. <https://core.ac.uk/reader/295345830>.
- Muslimin, Asis. *Fobia Sembuh dalam Sepuluh Menit*. Guepedia, n.d.
- Naumburg, Margaret. “Art as Symbolic Speech.” *The Journal of Aesthetics and Art Criticism* 13, no. 4 (June 1955): 435. <https://doi.org/10.2307/426931>.
- Nawawi, Imam. “Optimisasi Pemilihan Fitur Untuk Prediksi Gagal Jantung: Fusion Random Forest Dan Particle Swarm Optimization.” *INTI Nusa Mandiri* 18,

- no. 2 (February 2024): 2.  
<https://ejournal.nusamandiri.ac.id/index.php/inti/article/view/5031>.
- Nichols, Michael P., and Jay S. Efran. "Catharsis in Psychotherapy: A New Perspective." *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training* (US) 22, no. 1 (1985): 46–58. <https://doi.org/10.1037/h0088525>.
- Oetomo, Renata Noor Inayah, and Pravesti Cindy. "Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy (CBT) Group Counseling to Increase Self-Determination in Middle School Students." *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam* 6, no. 1 (February 2025): 1. <https://ejournal.iainmadura.ac.id/index.php/educons/article/view/14611>.
- ohg editor. "Art Skills - Visual Analysis." Orleans House Gallery, April 30, 2020. <https://www.orleanshousegallery.org/news/2020/04/art-skills-visual-analysis/>.
- Oktaviani, Rina, and Ayu Laili Artanti. "Sosialisasi Katarsis Emosi Anak Melalui Metode Mewarnai Di SDN 17 Tanjung Batu Desa Tanjung Atap." *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 6, no. 1 (February 2025): 1140–44. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/view/42325>.
- Padan, Widya Hiltraut, M. Yang Roswita, and Lita Widyo Hastuti. "Art Therapy Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Anak Yang Baru Memasuki Panti Asuhan." *Prediksi: Kajian Ilmiah Psikologi* 2, no. 1 (2013): 160288. <https://www.neliti.com/publications/160288/>.
- Pamungkas, Joko Adi, and Anta Samsara. *Mengenal Kecemasan dan Serangan Panik*. 9.0. Jagat Jiwa, 2018.
- Parta, I Wayan Seriyoga. *Kritik Seni: Kajian Seni Rupa Dalam Praksis Kuratorial*. Denpasar, Bali: Komunitas Budaya Gurat Indonesia, 2024.
- PenguinRandomhouse.Com. "J.P. Chaplin | Penguin Random House." Accessed March 17, 2025. <https://www.penguinrandomhouse.com/authors/4677/jp-chaplin>.
- Prandita, Alfi Aulia, Siti Nurhalizah Pohan, Faradiba Abdillah Lubis, Elsa Piana Br Padang, Ridho Ferdiansyah, and Lili Tansliova. "Analisis Kemampuan Peserta Didik dalam Mengkritik Karya Seni Menggunakan Bahasa Indonesia yang Baik dan Benar di SMP Plus Kasih Ibu Patumbak." *Jurnal Pendidikan Inklusif* 8, no. 6 (June 2024): 6. <https://oaj.jurnalhst.com/index.php/jpi/article/view/661>.

- Putri, Alifia Fernanda. "Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya." *SCHOULD: Indonesian Jurnal of School Counseling* 3, no. 2 (2019): 35–40.
- Prochaska James O. and John C. Norcross, *Systems of Psychotherapy: A Transtheoretical Analysis*, 7th ed. Belmont, CA: Brooks/Cole. 2010.
- Qolbi, Fera Hayatun, Ariez Musthofa, and Sitti Chotijah. "Masa Emerging Adulthood Pada Mahasiswa: Kecemasan Akan Masa Depan, Kesejahteraan Subjektif, Dan Religiusitas Islam." *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam* 17, no. 01 (2020): 44–54.
- Raco, J. R. *Penelitian Kualitatif Jenis, Karakter Dan Keunggulannya*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia, n.d.
- Rahim, Maryam, Tuti Wantu, and Mardia Bin Smith. "Tari Dan Lagu Tradisional Daerah Gorontalo Sebagai Teknik Bimbingan Dan Konseling." *JAMBURA Guidance and Counseling Journal* 5, no. 1 (June 2024): 1. <https://ejournal-fip-ung.ac.id/ojs/index.php/jgcj/article/view/3050>.
- Rahma Anoviyanti, Sarie. "Terapi Seni Melalui Melukis pada Pasien Skizofrenia dan Ketergantungan Narkoba." *ITB Journal of Visual Art and Design* 2, no. 1 (2008): 72–84. [http://journal.itb.ac.id/index.php?li=article\\_detail&id=369](http://journal.itb.ac.id/index.php?li=article_detail&id=369).
- Ramaiha, Savitri. *Kecemasan, Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Yayasan Obor Indonesia, 2003.
- Rappaport, Laury. *Focusing-Oriented Art Therapy*. London and Philadelphia: Jessica Kingslay Publisher, 2009.
- . *Focusing-Oriented Art Therapy: Accessing the Body's Wisdom and Creative Intelligence*. London: J. Kingsley, 2009.
- Riyanti, B. P. Dwi, and Hendro Prabowo. *Psikologi Umum* 2. Depok: Gunadarma, 1998.
- Rokhim, Salsabila Syah, Yulianto Hadiprawiro, and Angga Kusuma Dawami. "Katarsis Seni pada Lukisan 'At Eternity's Gate' Karya Vincent Van Gogh dalam Pandangan Kritik Seni." *Ars: Jurnal Seni Rupa dan Desain* 25, no. 3 (2022): 3. <https://journal.isi.ac.id/index.php/ars/article/view/5651>.
- Rubin, Judith Aron. *Child Art Therapy*. 25., Anniversary ed. Hoboken, N.J: Wiley, 2005.



- . *Introduction to Art Therapy: Sources & Resources*. New York: Routledge, 2010.
- . “Psychoanalytic Art Therapy.” In *The Wiley Handbook of Art Therapy*. United Kingdom: John Wiley & Sons, 2016.
- . *Artful Therapy*. New Jersey: John Wiley & Sons, 2005.
- Rusydi, Ahmad. *Kecemasan Dan Psikoterapi Spiritual Islam*. Pertama. Yogyakarta: Istana Publishing, 2015.
- S. Hall, Calvin. *Psikologi Freud: Sebuah Bacaan Awal*. 1st ed. Yogyakarta: IRCisoD, 2019.
- Saputri, Alfindi Diah, and Varatisha Anjani Abdullah. “‘AIDS Villages In Henan Province’ Karya Lu Guang Dalam Analisis Kritik Seni Feldman.” *Retina Jurnal Fotografi* 5, no. 1 (February 2025): 149–55. <https://jurnal2.isidps.ac.id/index.php/retina/article/view/5149>.
- Sari, Devi Pramita, Nabilatul Fanny, and Fifi Anisa Nur Hidayati. “Penerapan Sikadestropik Untuk Pencegahan Penyakit Katastropik Bagi Kader Posyandu Lansia Desa Wiru Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang.” *Gemassika: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 8, no. 2 (November 2024): 157–62. <https://journal.aiska-university.ac.id/index.php/gemassika/article/view/1277>.
- Satu Persen - Indonesian Life School, dir. *Cara Mengatasi Overthinking Terhadap Masa Depan (Pikiran Negatif Terhadap Masa Depan)*. 2020. <https://www.youtube.com/watch?v=05EXD4EDqeU>.
- Shah, Nitin. “A Comprehensive Guide to What Is Catharsis and Why It Is Not Enough.” *Psychotherapy & Coaching*. ICHARS, March 14, 2017. <https://instituteofclinicalhypnosis.com/psychotherapy-coaching/just-catharsis-is-not-enough/>.
- Sheridan, Robin S and Theresa Van Lith, “Exploring the Impact of Metaphors on Resilience in Art Therapy Using Mixed Methods,” *Journal of Creativity in Mental Health* 20, no. 3, July, 2025. <https://doi.org/10.1080/15401383.2024.2388198>.
- Soma, Yona Mita, and Yeni Karneli. “Penerapan Teknik Art Therapy Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Terhadap Korban Cyberbullying.” *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling* 5, no. 2 (August 2020): 67. <https://doi.org/10.23916/08774011>.

- Stone, Elizabeth. "On Edith Kramer's Seminal Concept of Sublimation in Art Therapy," in *The Legacy of Edith Kramer: A Multifaceted View*, ed. Lani Gerity and Susan Ainlay Anand. New York and London: Routledge: 2018.
- Sugiharto, Bambang, Eko Priyantoro, Fathul A. Husein, Widaryanto, Hadrianus Tedjoworo, and Mardohar Simanjuntak. *Seni dan Kondisi Post-Human*. PT Kanisius, n.d.
- Suharto, S. "Refleksi Teori Kritik Seni Holistik: Sebuah Pendekatan Altern Dalam Penelitian Kualitatif Bagi Mahasiswa Seni." *Humaniora Jurnal Pengetahuan Dan Pemikiran Seni* VIII, no. 1 (2007).
- Tauriska, Dinda Ayu, Sumarwahyudi, and Swastika Dhesti Anggraini. "Holistic Critique to Paranoid Painting by Gatot Pujiarto in 2021." *JoLLA: Journal of Language, and Arts* 2, no. 6 (2022): 765–81.
- "Terapi Penunjang: Terapi Informasi, Terapi Spiritual, Terapi Alam, Terapi Fisik, Terapi Musik | Chris W. Green & Hertin Setyowati | Download on Z-Library." Accessed February 20, 2025. <https://1lib.sk/book/11180046/380aec/terapi-penunjang-terapi-informasi-terapi-spiritual-terapi-alam-terapi-fisik-terapi-musik.html>.
- Thahir, Andi, and Dede Rizkiyani. "Pengaruh Konseling Rasional Emotif Behavioral Therapy (REBT) Dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung." *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)* 3, no. 2 (July 2017): 2. <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli/article/view/560>.
- Thomas, Peter. "Catharsis." *Historical Materialism* 17, no. 3 (2009): 259–64. [https://brill.com/view/journals/hima/17/3/article-p259\\_14.xml](https://brill.com/view/journals/hima/17/3/article-p259_14.xml).
- Tualeka, Tiara Dewi, and Faridah Ainur Rohmah. "Efektifitas Expressive Art Therapy untuk Menurunkan Kecemasan Pada Kelompok Remaja Putri di Panti Asuhan." *Seminar Nasional Psikologi UAD* 1, no. 0 (August 2022): 0. <http://seminar.uad.ac.id/index.php/SNFP/article/view/9571>.
- Verywell Mind. "How Catharsis Can Bring About Great Insight and Positive Change." Accessed February 25, 2025. <https://www.verywellmind.com/what-is-catharsis-2794968>.
- Vick, Randy M. "A Brief History of Art Therapy." In *Handbook of Art Therapy*, edited by Cathy A. Malchiodi. New York: Guilford Press, 2003.



- Wahyuningsih, Sri. "Teori Katarsis dan Perubahan Sosial." *Jurnal Komunikasi* 11, no. 1 (March 2017): 39. <https://doi.org/10.21107/ilkom.v11i1.2834>.
- Wajahtera, Ahmad, and Nurjannah Nurjannah. "Teknik Terapi Seni Islami dan Prespektif Konseling Islam." *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 6, no. 1 (May 2022): 1. <http://journal.iaincurup.ac.id/index.php/JBK/article/view/3849>.
- Winston, Sally M., and Martin N. Seif. *Overcoming Anticipatory Anxiety*. Oakland: New Harbinger Publications, 2022.
- Withrow, Rebecca L. "The Use of Color in Art Therapy." *Journal of Humanistic Counseling, Education and Development* (Carolina) 43 (2004): 33–40.
- Wulan, Winda Ratna. "Efektivitas Terapi Melukis Dan Menggambar Pada Pasien Skizofrenia." *Journal Healthcare Education* 3, no. 1 (January 2025): 1. <https://journalhadhe.com/index.php/jhce/article/view/81>.
- Yamamura, Midori. *Yayoi Kusama: Inventing the Singular*. MIT Press, 2024.

