

TERAPI SENI SEBAGAI MEDIA UNTUK MENJAGA KESEHATAN MENTAL IBU DALAM MENDIDIK ANAK USIA DINI

Ayu Vinlandari Wahyudi

IAIN Syekh Nurjati Cirebon

ayuvv.vw@gmail.com

Syifaufzakia

IAIN Syekh Nurjati Cirebon

syifaufzakia@gmail.com

Asep Mulyana

IAIN Syekh Nurjati Cirebon

aamoel67@gmail.com

Abstrak (Bahasa Indonesia)

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis serta mendeskripsikan proses terapi seni sebagai media untuk menjaga kesehatan mental ibu dalam mendidik anak usia dini. Terapi seni merupakan sebuah upaya dalam penyelesaian konflik melalui aktivitas seni. Terapi seni yang dilakukan yakni melalui aktivitas gerak dan lagu, serta kegiatan melukis. Kesehatan mental merupakan satu hal yang sangat penting dimiliki oleh seseorang, khususnya bagi seorang ibu yang dimana memiliki beban serta tugas yang berat dalam mengurus rumah tangga serta mendidik anaknya terlebih jika anaknya masih tergolong dalam usia dini. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan metode deskriptif analisis. Teknik pengambilan data dilakukan melalui observasi melalui kuesioner, wawancara, serta dokumentasi. Teknik analisis data yang dilakukan yakni melalui reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Terlihat adanya perubahan pada diri para ibu setelah mengikuti proses terapi seni, karena melalui terapi seni para ibu dapat meluapkan emosi serta ekspresinya. Dengan demikian, hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terapi seni dapat dijadikan sebagai media yang efektif untuk menjaga kesehatan mental ibu dalam mendidik anak usia dini.

Kata kunci: *Terapi Seni, Kesehatan Mental, Ibu, Anak Usia Dini*

Pendahuluan

Setelah dua tahun silam Indonesia dilanda sebuah virus yang telah memakan banyak korban, yaitu virus covid-19, maka saat ini Indonesia sedang berada pada masa transisi, yakni dari pandemi menjadi endemi. Virus covid-19 mengakibatkan lumpuhnya berbagai sector di Indonesia, khususnya sector ekonomi. Dengan demikian, banyak masyarakat Indonesia kehilangan mata pencahariannya, yang menyebabkan tidak adanya penghasilan selama terjadinya covid-19. Masyarakat Indonesia harus tetap berjuang untuk dapat bertahan hidup, bahkan ada yang sampai menghalalkan

segala cara demi kelangsungan hidupnya. Maka dari itu, tingkat kriminalitas cukup meningkat ketika terjadinya covid-19. Hal tersebut dibuktikan dengan data yang diperoleh dari Badan Pusat Statistik (BPS) yang menyatakan bahwasanya jumlah penduduk yang miskin pada bulan maret 2019 sebanyak 25,14 juta jiwa sedangkan dari data terakhir yang didapatkan pada bulan September tahun 2021 sebanyak 26,50 juta jiwa. Dengan demikian, hal tersebut menunjukkan bahwa dalam rentang waktu 18 bulan bertambahnya orang miskin baru sebanyak 1,36 juta jiwa.

Selain dari tingkat kriminalitas yang tinggi, contohnya pencurian dan penipuan, beberapa waktu silam pun terdapat fenomena kasus seorang ibu yang berupaya membunuh tiga anaknya yang terjadi pada 20 maret 2022 pukul 04.30 WIB, anak pertama kurang lebih 10 tahun, anak kedua kurang lebih 6 tahun, dan anak ketiga kurang lebih 4,5 tahun. Berdasarkan hasil penelusuran dari berbagai informasi, bahwa salah satu alasan ibu tersebut berupaya membunuh anaknya yakni agar anak-anaknya tersebut tidak mengalami kesulitan dalam menjalani hidupnya. Ibu tersebut memiliki pandangan bahwa lebih baik anaknya mati dari pada harus hidup susah seperti dirinya. Faktor lain yang menyebabkan ibu tersebut berani untuk membunuh anaknya yaitu kurangnya perhatian dari orang-orang sekitar khususnya suami, karena sejatinya suami harus mampu memberikan kasih sayang dan perhatian yang cukup kepada istri dan anaknya,. Selanjutnya setelah melalui tahap pemeriksaan, ternyata didapati bahwa ibu tersebut mengalami depresi yang cukup berat akibat dari beba hidupnya.

Berdasarkan fenomena tersebut, terlihat bahwa kesehatan mental itu sangat penting dimiliki oleh seseorang khususnya bagi seorang ibu, yang berperan dalam pengasuhan dan pendidikan anak usia dini di rumah, terlebih jika mengalami kesulitan ekonomi. Pada kasus ini, tentunya keluarga dan orang-orang terdekat memiliki peranan yang sangat penting dalam memberikan perhatian, apresiasi, atau penghargaan kepada seorang ibu. Peran seorang ibu dalam pengasuhan dan pendidikan anak usia dini tentu akan berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak usia dini tersebut, karena keluarga adalah pendidikan utama bagi anak usia dini.

Keluarga berkewajiban mendidik anak dan berperan penting untuk menjaga kesehatan mental anak, hal ini seiring dengan hasil penelitian Ifdil (2018) bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan mental adalah keluarga, keluarga berperan penting dalam membentuk anak yang sehat mentalnya. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes) perempuan dua kali lebih rentan terkena gangguan jiwa ringan dibandingkan laki-laki. Penting sekali bagi seorang ibu untuk menjaga kesehatan mental dirinya agar dapat mendidik anak dengan baik dan menjaga kesehatan mental anak. Namun saat ini para ibu banyak yang belum mengenal tentang pentingnya menjaga kesehatan mental, bahkan mereka belum begitu faham mengenai hal ini. Oleh karena itu, sangat penting sekali untuk disosialisasikan kepada para ibu agar mereka sadar apakah mereka sedang mengalami gangguan mental atau tidak dan pentingnya menjaga kesehatan mental.

Hasil penelitian (Joseph et al., 2018) menunjukkan bahwa kecemasan pada perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga dapat berkurang setelah dilakukan intervensi terapi seni dibandingkan sebelum dilakukan intervensi. Hal ini dapat berhasil dikarenakan adanya kesadaran individu secara konsisten menjalani terapi. Dari hasil penelitian ini terapi seni merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan mental seseorang. Dari fenomena dan hasil penelitian sebelumnya di atas, peneliti memandang penting untuk memberikan pendampingan kepada para ibu agar dapat menjaga kesehatan mentalnya dalam mendidik anak usia dini di rumah melalui terapi seni. Diharapkan agar para ibu dapat mendidik anak usia dini dengan baik di rumah dengan keadaan mental yang sehat sehingga menciptakan generasi yang sehat mentalnya.

Kondisi yang terjadi dewasa ini khususnya di daerah yang menjadi lokasi penelitian, yaitu di Kecamatan Talun Kabupaten Cirebon, yaitu banyak orang tua yang memiliki anak usia dini. Tentunya, banyak Ibu yang sedang berjuang untuk mendidik anaknya. Mendidik anak usia dini tentu tidaklah mudah, ada tanggung jawab yang dipikul oleh orang tua khususnya Ibu. Di samping itu, seorang Ibu tidak hanya memiliki satu anak, melainkan lebih dari satu anak dengan kondisi jarak usia yang dekat. Seorang ibu sejatinya memiliki peranan yang sangat besar dalam mendidik anaknya. Tumbuh kembang anak pun tergantung pada kesehatan mental sang ibu, sehingga hal tersebut rentan memicu dan mengguncang kesehatan mental seorang ibu ketika tidak mendapat dukungan dari orang sekitar. Melihat fenomena dewasa ini pun kesehatan mental seorang ibu menjadi tolak ukur dalam membesarkan anak-anaknya, karena orangtua yang bahagia adalah kunci membesarkan anak yang bahagia. Dengan kondisi seperti ini, maka peneliti berupaya untuk melakukan penelitian serta pendampingan kepada para ibu yang memiliki anak usia dini melalui proses terapi seni. Dengan demikian, peneliti mengambil sebuah judul penelitian yakni "Terapi Seni sebagai Media untuk Menjaga Kesehatan Mental Ibu dalam Mendidik Anak Usia Dini".

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan metode penelitian deskriptif analisis. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dll, secara holistik, dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa (Moleong, 2014). Metode deskriptif analisis dilakukan dengan mendeskripsikan fakta-fakta yang selanjutnya diperlukan sebuah analisis (Creswell, 2016). Pada penelitian ini akan dilakukan analisis terhadap proses terapi seni yang dilakukan dengan tujuan menjaga kesehatan mental ibu dalam mendidik anak usia dini. Teknik pengumpulan data yang dilakukan yakni melakukan observasi disertai kuesioner bagi para ibu yang memiliki anak usia dini. Tujuan dilakukannya observasi adalah untuk mengetahui permasalahan yang dihadapi oleh para ibu serta harapan yang diinginkan oleh para ibu. Selanjutnya dilakukan pula wawancara baik secara terstruktur maupun tidak terstruktur. Teknik pengumpulan data yang terakhir yang melalui dokumentasi. Teknik analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Dalam penelitian ini peneliti bertindak sebagai *active observer* yakni di samping peneliti berperan sebagai pengamat, juga peneliti terjun langsung dalam memberikan materi tentang terapi seni serta kesehatan mental kepada para ibu yang memiliki anak usia dini.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hubungan Terapi Seni dengan Kesehatan Mental

Seni merupakan sesuatu yang memiliki nilai estetis dan estetika. Seni memberikan ruang kepada para pegiat dan penikmatnya untuk dapat berekspresi. Seni merupakan suatu ilmu yang dapat berintegrasi dengan disiplin ilmu yang lainnya. Seni dipandang sebagai suatu yang dapat mengembangkan kecerdasan emosional, karakter dan kepribadian individu, karena dalam seni mengandung nilai-nilai karakter seperti toleransi, percaya diri, keberanian, jujur, dan disiplin. Selain itu, seni berguna untuk meningkatkan kesehatan tubuh, meningkatkan kelincahan dan keseimbangan, seperti contoh ketika kita mempelajari seni tari. Dengan kata lain seni dipandang sebagai suatu yang digunakan sebagai media terapi baik bagi kesehatan fisik, maupun kesehatan mental.

Kesehatan mental merupakan bagian yang penting untuk menghindari gangguan psikologis pada individu. Perkembangan ilmu psikologi menemukan sebuah alternatif dalam

mengatasi gangguan psikologis, yaitu berupa terapi seni (*art therapy*). Case & Dalley (1992) dalam Hand Book of Art Therapy mengatakan bahwa *art therapy* merupakan jenis terapi yang didukung dengan penggunaan beberapa media seni, sehingga pasien dapat berekspresi dan bekerja sesuai dengan masalah yang dihadapinya (Shokiyah & Syamsiar, 2021). Dengan demikian, terapi seni merupakan kolaborasi antara dua ilmu, yakni seni dan psikologi, yang bertujuan untuk menyelesaikan masalah psikologi (Christiani & Wahida, 2021).

Terapi seni lebih menekankan kepada penyelesaian berbagai macam konflik yang dialami oleh individu melalui aktivitas seni, maka dalam pelaksanaannya terapi seni tidak menuntut individu untuk mahir dalam membuat karya seni. Aktivitas seni merupakan wadah untuk individu berkomunikasi, yakni melalui olah pikir, olah rasa, dan olah hati (Holt & Kaiser, 2009) dalam Shokiyah & Syamsiar (2021). Selanjutnya, Sarie (2008) dalam Christiani & Wahida (2021) menyatakan bahwa tujuan dari *art therapy* yaitu bukan untuk membuat karya seni yang indah, bukan untuk menuntut pasiennya menjadi seniman, namun tujuan yang ingin dicapai dari proses terapi seni yakni membantu pasiennya agar mendapat ketenangan, kenyamanan, serta mampu menyembuhkan dan menyelesaikan masalah yang dialaminya. Proses dalam berkarya seni menjadi acuan dalam terapi seni, karena dalam berproses karya seni tersebut, terdapat rasa nyaman dan bebas yang dapat menenangkan jiwa. Proses berkarya seni melibatkan ketelitian, kegigihan, dan memberikan kebebasan bagi individu dalam mengeksplorasi pikiran, perasaan, dan kemampuannya.

Permasalahan Ibu dalam Mendidik Anak Usia Dini

Penelitian ini dilakukan di Perumahan Graha Bukit Ciperna, Kecamatan Talun, Kabupaten Cirebon. Sampel yang dijadikan penelitian adalah 26 ibu yang memiliki anak usia dini. Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan kepada 26 ibu, permasalahan utama dalam mendidik anak usia dini adalah kurangnya waktu untuk berkumpul dengan keluarga, kurangnya waktu sendiri untuk ibu, sulitnya mengendalikan anak yang mulai kecanduan *gadget*, dan Lelah menghadapi anak yang sedang tantrum. Dari hasil penelitian berdasarkan permasalahan tersebut, maka didapati 11,5% yang memiliki masalah terhadap kurangnya waktu untuk berkumpul dengan keluarga, 27% yang memiliki masalah terhadap kurangnya waktu sendiri untuk ibu, 19,2% yang memiliki masalah terhadap sulitnya mengendalikan anak yang mulai kecanduan *gadget*, dan 34,6% yang memiliki masalah terhadap lelahnya mengendalikan anak yang sedang tantrum. Dari hasil wawancara yang dilakukan terdapat 17 ibu yang memiliki anak usia dini lebih dari satu dengan jarak dekat. Selanjutnya harapan dan solusi yang dilakukan oleh para ibu dalam menghadapi permasalahan tersebut adalah 77% menyatakan butuh waktu untuk sendiri (*me time*).

Dengan demikian, berdasarkan hasil penelitian tersebut, seorang ibu memiliki tugas dan tanggung jawab yang cukup berat dalam mengasuh dan mendidik anak usia dini, terlebih jika dalam satu rumah memiliki lebih dari satu anak usia dini dalam rentang usia yang cukup dekat. Selain itu, waktu berkumpul bersama keluarga pun berkurang, karena dari kesibukan di luar rumah, baik dari ayah, ibu, atau anak-anaknya. Kemudian, waktu sendiri bagi ibu pun kurang, sehingga ibu kesulitan untuk beristirahat dan menenangkan dirinya, karena waktu sendiri bagi ibu dinilai mampu untuk menenangkan pikiran dan emosi, serta mengembalikan jiwa dan raga yang cenderung Lelah dalam mengurus rumah tangga.

Proses Terapi Seni untuk Menjaga Kesehatan Mental Ibu dalam Mendidik Anak Usia Dini

Macam-macam seni yang dapat digunakan sebagai media dalam terapi seni antara lain seni tari, seni musik, dan seni rupa. Dari setiap cabang seni tersebut tentunya memiliki media tersendiri dalam mengaplikasikan ke dalam terapi seni. Sebagai contoh, seni tari menggunakan media gerak dalam memberikan terapi seni. Gerak manusia berasal dari

ungkapan olah tubuh dan olah rasa. Keinginan manusia untuk bergerak disebabkan karena adanya kekuatan dari dalam diri manusia, baik gerakan yang berupa stimulus dari luar serta dari dalam, atau untuk kebutuhan yang bersifat estetis, yaitu menari (Hidajat, 2013). Selanjutnya seni musik menggunakan media alat musik dan lagu dalam proses terapi seni tersebut. Djohan (2016) menuturkan bahwa alat musik dapat mendorong kita untuk berinteraksi, berkreasi, dan berimprovisasi ketika kita memainkannya. Terapi musik bertujuan untuk mengubah perilaku, yang disertai tujuan psikososial dan kognitif. Kemudian, seni rupa memiliki media yang beragam dalam proses terapi seni, seperti halnya media gambar, media lukis, kolase, media patung, dan media pahat. Irmayani et al., (2020) menegaskan bahwa dengan membuat kolase memiliki manfaat yang positif bagi individu antara lain sebagai proses aktualisasi diri dan sebagai ungkapan perasaan.

Menurut Bolton (2008) dalam Shokiyah & Syamsiar (2021) *art therapy* dapat diterapkan dengan menggunakan satu media (*single media*) atau menggunakan lebih dari satu media (*mix media*). Penggunaan media dalam proses terapi seni pun disesuaikan terhadap karakteristik sasaran yang dijadikan sebagai pasien dalam proses terapi seni. Dengan demikian, seluruh media yang digunakan dalam terapi seni sama-sama memiliki potensi untuk meningkatkan kemampuan intelektual, keterampilan, dan juga kesehatan mental individu. Hal tersebut dilandasi bahwa kegiatan terapi seni merupakan sebuah kegiatan yang menyenangkan ketika tubuh, pikiran, dan perasaan kita memberikan respon terhadap media seni yang digunakan.

a. Gerak dan Lagu

Pada tahapannya, terapi seni yang dilakukan yakni melalui gerak lagu. Gerak dan lagu merupakan sebuah proses kolaborasi dua cabang seni antara lain seni tari dan seni musik, yang dimana seni tari tentu menitikberatkan terhadap proses gerak, dan seni musik yang menitikberatkan pada proses membuat lirik serta bernyanyi. Purwanti (2014) dalam (Prahesti et al., 2019) menyatakan bahwa gerak dan lagu dapat mengembangkan emosional seseorang dan juga dapat memberikan kesan yang bermakna. Dengan demikian, melalui proses gerak dan lagu dapat memberikan kontribusi yang besar baik emosional para ibu, serta memberikan kesan untuk dapat mengingat lagu ini sebagai penyemangat dikala Lelah mengurus anak.

Gerak dan lagu disini diberikan kepada para ibu dengan meminta para ibu tersebut mengikuti instruksinya. Lagu yang dibuat pada proses ini diberi judul yaitu "Tepuk Ibu Hebat". Lirik lagu yang dibuat pada proses terapi seni disini merupakan rangkaian kata-kata penyemangat bagi para ibu guna memberikan afirmasi positif terkait dengan peran ibu yang luar biasa. Lagu yang dinyanyikan tersebut disertai dengan gerakan-gerakan sederhana sesuai dengan lirik lagu. Lirik lagu tersebut diharapkan mampu mengembalikan keceriaan dan menjadikan penyemangat bagi para ibu yang cenderung memiliki masalah dalam mendidik anak usia dini. Bunyi dari lagu "Tepuk Ibu Hebat", yakni sebagai berikut.

Tepuk Ibu Hebat

Saya sehat bersemangat bahagia (2x)

Saya sehat anak sehat keluarga jadi sehat

Bahagia semuanya...

b. Action Painting

Proses terapi seni yang selanjutnya dilakukan yaitu kegiatan melukis, dalam hal ini disebut sebagai *action painting*. *Action painting* merupakan salah satu kegiatan melukis yang sejalan dengan aliran abstraksionisme. *Action painting* merupakan sebuah kegiatan melukis dengan mengedepankan aksi atau gerakan dalam melukisnya, dengan tidak mementingkan keindahan bentuk karya lukis (Fonna, 2017). Kegiatan *action painting* dalam penelitian ini

dilakukan bertujuan agar para ibu dapat menuangkan ekspresi dan emosinya melalui kegiatan melukis. Rubin (2005) dalam (Haniatussa'adah, 2022) menyatakan bahwa proses terapi melalui kegiatan melukis merupakan bagian dari *art therapy* untuk menyampaikan gagasan, perasaan, dan pikiran yang tidak bisa dikomunikasikan secara verbal.

Dengan demikian, kegiatan *action painting* pada penelitian ini merupakan sebuah media komunikasi melalui coretan tangan para ibu dalam meluapkan emosinya. Pada prosesnya, para ibu terlihat antusias terhadap proses *action painting* tersebut. Hasil dari kegiatan *action painting* disini adalah beragam lukisan abstrak dengan berbagai motif dan warna. Selain itu, dilakukan pula wawancara terhadap para ibu mengenai proses *action painting* tersebut, dan para ibu menjelaskan makna dari hasil lukisannya. Beberapa ibu menyatakan bahwa coretan tersebut sesuai dengan isi hati dan pikirannya yang sedang rumit, serta adapula yang menjelaskan tentang harapan bahwa dirinya ingin memiliki waktu untuk sendiri (*me time*) dan melakukan rekreasi.

Simpulan

Peran ibu merupakan bagian yang terpenting dalam proses tumbuh kembang anak. Ibu yang bahagia akan menghasilkan anak yang bahagia pula. Namun, pada kenyataannya, terdapat beberapa permasalahan yang dihadapi oleh seorang ibu ketika mengasuh dan mendidik anaknya. Berdasarkan penelitian ini, maka didapati 11,5% yang memiliki masalah terhadap kurangnya waktu untuk berkumpul dengan keluarga, 27% yang memiliki masalah terhadap kurangnya waktu sendiri untuk ibu, 19,2% yang memiliki masalah terhadap sulitnya mengendalikan anak yang mulai kecanduan *gadget*, dan 34,6% yang memiliki masalah terhadap lelahnya mengendalikan anak yang sedang tantrum. Selanjutnya dari hasil wawancara yang dilakukan, terdapat 17 ibu yang memiliki anak usia dini lebih dari satu dengan jarak dekat. Harapan dan solusi yang dilakukan oleh para ibu dalam menghadapi permasalahan tersebut adalah 77% menyatakan butuh waktu untuk sendiri (*me time*). Permasalahan tersebut cenderung mempengaruhi kesehatan mental ibu, yang dimana para ibu menjadi depresi karena beban yang cukup berat. Terlebih jika ditambah dengan faktor lain pemicu gangguan psikologis terhadap ibu seperti halnya kesulitan ekonomi serta kurangnya perhatian dari orang terdekat, khususnya suami.

Terapi seni merupakan suatu hal yang mampu untuk mengatasi dan menjaga kesehatan mental ibu, khususnya dalam mendidik anak usia dini. Proses terapi seni yang dilakukan yakni dengan gerak dan lagu, serta *action painting*. Kegiatan gerak dan lagu yang dilakukan yaitu bergerak dan bernyanyi bersama menyanyikan "Tepuk Ibu Hebat" guna memberikan afirmasi positif untuk para ibu. Kegiatan *action painting* merupakan kegiatan melukis sesuai dengan ungkapan isi hatinya. Pada kegiatan ini para ibu membuat lukisan sesuai dengan ungkapan emosinya, dan terlihat ada yang membuat lukisan abstrak penuh coretan yang menggambarkan suasana hati yang rumit, dan ada pula yang membuat lukisan melalui gambar yang menggambarkan keinginannya untuk liburan dan beristirahat. Dengan demikian, terapi seni dipandang mampu serta efektif dijadikan media dalam menjaga kesehatan mental ibu.

Referensi

- Christiani, Y., & Wahida, A. (2021). *Terapi Seni di Masa Pandemi Corona Virus Disease-19*. 19, 106–116.
- Creswell, J. W. (2016). *Research Design* (4th ed.). Pustaka Pelajar.
- Djohan. (2016). *Terapi Musik; Teori dan Aplikasi*. Percetakan Galangpress.

- Fonna, O. (2017). *Pembelajaran Tari dengan Stimulus Action Painting untuk Meningkatkan Kreativitas Siswa SMAN 1 Bireun Aceh*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Haniatussa'adah. (2022). Melukis sebagai Terapi Diri Mental Illness. *Texture, Art & Culture Journal*, 5(1), 25–39.
- Hidajat, R. (2013). *Kreativitas Koreografi*. Malang: Surya Pena Gemilang.
- Ifdil. (2018). MENGEMBANGKAN KESEHATAN MENTAL DI LINGKUNGAN KELUARGA DAN SEKOLAH. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 2(2), 1–9.
- Irmayani, C. R., Jannah, N., & Fajriani. (2020). PENERAPAN TERAPI SENI VISUAL (KOLASE) DALAM MENINGKATKAN KETERAMPILAN MOTORIK HALUS PADA ANAK DOWN SYNDROME. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5, 9–21.
- Joseph, M. C., Satiadarma, M. P., & Koesma, dan R. E. (2018). PENERAPAN TERAPI SENI DALAM MENGURANGI KECEMASAN PADA PEREMPUAN KORBAN KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA DI JAKARTA. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 2(1), 77–87.
- Moleong, L. J. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif* (33rd ed.). Remaja Rosdakarya.
- Prahesti, S. I., Taulany, H., & Dewi, N. K. (2019). Gerak dan Lagu Neurokinestetik (GELATIK) untuk Menumbuhkan Kreativitas Seni Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 162. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v4i1.289>
- Shokiyah, N. N., & Syamsiar. (2021). Terapi seni untuk mengatasi gangguan kecemasan pada lansia akibat pandemi. *Acintya*, 13(2), 165–177.

