

E-Group Self-Care Art Box Therapy untuk Menurunkan Depresi, Kecemasan, dan Stres Mahasiswa Psikologi

E-Group Self-Care Art Box Therapy to Reduce Depression, Anxiety, and Stress in Psychology Students

Putu Nugrahaeni Widiasavitri¹, David Hizkia Tobing², Ni Made Yanthi Ary Agustini³, Ananda Aditya Hutapea⁴, Putu Yudi Suwetha⁵, Tuningsih Haryati⁶

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana

Submitted 31 July 2021 Accepted 4 October 2021 Published 30 October 2021

Abstract. As future psychologists or counselor, psychology students are expected to master a self-care routine to tend their mental health. E-Group Self-Care Art Box is a form of modified therapy that uses an online art therapy group to provide the chance of self-care for its participants. This research aimed to see the effectiveness of E-Group Self-Care Art Box Therapy to reduce levels of stress, anxiety, and depression among psychology students. A total of 10 participants were divided into experiments and control groups. Wilcoxon differential test and theoretical coding was used to analyze the research data, leading to the quantitative results indicating a significantly lower level of stress, anxiety, and depression on subjects that received treatment. Qualitative results yield findings, such as: realizations of social support among research participants, openness to psychological growth, recognizing the presence of hope, and also gaining insights upon reflecting to the therapist. The outcome of this research might be a reminder for students to be able to practice self-care before continuing onto further educational development.

Keywords: art therapy; box; e-group therapy; psychology students; self-care

Abstrak. Mahasiswa Program Studi Sarjana Psikologi sebagai calon psikolog atau konselor diharapkan mampu merawat kesehatan mentalnya. *E-Group Self-Care Art Box* adalah terapi yang dimodifikasi dengan teknik *online group art therapy* untuk memberikan kesempatan bagi partisipan melakukan *self-care*. Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas *E-Group Self-Care Art Box Therapy* dalam menurunkan depresi, kecemasan, dan stres mahasiswa. Sebanyak sepuluh orang partisipan dimasukkan ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Teknik analisis menggunakan uji beda Wilcoxon dan *theoretical coding*. Hasil kuantitatif berupa adanya perbedaan yang signifikan terkait penurunan skor depresi; kecemasan; dan stres pada partisipan yang mendapatkan perlakuan dibandingkan dengan partisipan yang tidak mendapatkan perlakuan. Hasil kualitatif berupa temuan-temuan yang mengindikasikan *personal growth* dari para partisipan; dan para partisipan menyadari dukungan sosial yang dimiliki. Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengingatkan para mahasiswa sarjana untuk dapat melakukan *self-care* secara rutin sebelum melanjutkan ke jenjang pendidikan berikutnya.

Kata kunci: art therapy; box; e-group therapy; mahasiswa sarjana psikologi; self-care

Program studi sarjana psikologi akan mencetak lulusan yang nantinya dapat bekerja di beberapa *setting* pekerjaan, dua di antaranya adalah sebagai asisten psikolog dan konselor (Asosiasi Penyelenggara Pendidikan Tinggi Psikologi Indonesia [AP2TPI], 2019). Fakta di lapangan, pekerjaan asisten psikolog dapat dijumpai dalam keseharian sebagai terapis perilaku, *tester*, *observer*, dan *interviewer* yang sesuai dengan kompetensi sarjana psikologi dan masih dalam supervisi psikolog. Untuk mendukung profesionalisme, diperlukan individu dengan kondisi psikologis yang sejahtera, karena menjadi asisten psikolog dan konselor rawan terjadi *countertransference*. *Countertransference* yaitu respons yang umumnya tidak disadari dari terapis, konselor, atau penolong lainnya terhadap pasien, klien, atau penerima bantuan lainnya (Cooper-White, 2014). *Countertransference* mencakup semua pikiran, perasaan, fantasi, reaksi, mimpi, sensasi tubuh, tindakan, dan tanggapan lain dari penolong terhadap penerima bantuan (Cooper-White, 2014). Bila terjadi *countertransference*, seorang terapis atau konselor menjadi subjektif dan tidak akurat dalam menyusun laporan perkembangan perilaku klien (Cutler, 1958).

Hal lainnya yang rentan terjadi pada seorang konselor adalah *burnout*. *Burnout* adalah dampak dari kesulitan menangani stres (Ross *et al.*, 1989) dan tidak mampu mengelola kecemasan akibat proses konseling mengenai kasus-kasus yang kompleks dan *triggering* (Shamoon *et al.*, 2017). Dampak dari *burnout* adalah adanya gangguan pada kesehatan fisik, psikologis, dan emosional (Morse *et al.*, 2012). Agar performa konselor tetap baik dan konsisten, penting untuk terus mempertahankan energi yang dibutuhkan untuk konseling dan melakukan *self-care*. Menemukan keseimbangan antara *self-care* dan perawatan diri lainnya adalah tantangan yang akan muncul terus-menerus, tetapi dapat membantu pengalaman konselor itu sendiri (Skovholt *et al.*, 2001). Agar performa konselor tetap baik dan konsisten, penting untuk terus mempertahankan energi yang dibutuhkan untuk konseling dan melakukan *self-care*. Menemukan keseimbangan antara *self-care* dan perawatan diri lainnya adalah tantangan yang akan muncul terus-menerus, tetapi dapat membantu pengalaman konselor itu sendiri (Skovholt *et al.*, 2001).

Untuk mengatasi *burnout* dan potensi dampak negatif lainnya dari proses konseling, perlu dipastikan sebelum lulus, para mahasiswa sudah terbiasa untuk melakukan *self-care*. *Self-care* dapat diartikan sebagai aktivitas yang dilakukan oleh individu untuk membantu individu berkembang dengan jalan yang sehat (Gentry, 2002). *Self-care* dianggap sebagai salah satu hal yang penting untuk dilakukan oleh individu agar tetap efektif dalam menjalankan perannya dalam masyarakat dan menghindari *burnout* (Coaston, 2017; O'halloran & Linton, 2000; Skovholt *et al.*, 2001).

Sayangnya, baik asisten psikolog, konselor sampai mahasiswa program studi sarjana psikologi sendiri yang banyak mempromosikan *self-care* kepada klien, justru masih belum bisa mengimplementasikan *self-care* dalam kehidupan pribadi masing-masing dengan rutin (Thompson *et al.*, 2011). Padahal jelas dalam kode etik yang diatur oleh American Psychological Association (APA), psikolog, *trainer* dan mahasiswa program studi sarjana psikologi dihimbau untuk menyadari kemungkinan adanya

pengaruh terhadap fisik dan kesehatan mental dari psikolog hingga mahasiswa sarjana psikologi sendiri dalam kemampuan mereka untuk membantu orang-orang yang membutuhkan bantuan terkait dengan kesehatan mentalnya, salah satunya dengan rutin melakukan *self-care* (APA, 2002).

Self-care wajib dilakukan dalam jangka waktu satu sampai dua minggu sekali, tetapi tidak semua mahasiswa menyadari hal ini. *Self-care* dan stres seperti lingkaran yang saling berkaitan. Bila *self-care* tidak rutin dilakukan maka mahasiswa program studi sarjana psikologi akan mudah dilanda stres, saat stres melanda pun individu cenderung sulit untuk menjadikan *self-care* sebagai prioritas (Coleman *et al.*, 2016). Myers *et al.* (2012) melalui penelitiannya membuktikan bahwa *self-care* dapat membantu mahasiswa program studi sarjana psikologi dalam mengelola stres. Beragam kegiatan dapat dilakukan sebagai bentuk *self-care*, misalnya bermeditasi, berolahraga, menerapkan pola makan yang sehat, dan melakukan hal-hal yang disukai, misalnya melakukan kegiatan seni.

Hasil studi dari Kaimal *et al.* (2016) menemukan bahwa dengan melakukan aktivitas seni selama 45 menit dapat mengurangi stres pada individu, terlepas dari pengalaman atau bakat seni yang dimiliki. Menciptakan suatu karya seni melatih individu untuk berkonsentrasi pada detail dan lebih memperhatikan lingkungan sekitarnya, sehingga mirip dengan melakukan meditasi (Williamson, 2020). Melakukan intervensi psikologis dengan media seni juga terbukti untuk mencegah stres (Martin *et al.*, 2018), menurunkan kecemasan (Abbing *et al.*, 2019), menurunkan tingkat depresi (de Moraes *et al.*, 2014), dan meningkatkan kesehatan secara holistik (Stuckey & Nobel, 2010). Karena seni terbukti efektif untuk mengurangi stres serta memiliki dampak-dampak positif lainnya, maka terdapat *art therapy* sebagai salah satu bentuk terapi yang dapat digunakan oleh psikolog pada kliennya.

Art therapy dapat dilakukan secara individual maupun dalam sebuah kelompok. *Art therapy* juga dapat dilakukan baik secara tatap muka maupun daring. Studi yang dilakukan oleh Marton dan Kanas (2015) mendukung pernyataan bahwa terapi kelompok dengan *video conference* dapat dilakukan dengan prosedur terapi grup yang berbasis *evidence*, dan penggunaan *video conference* sama dengan terapi grup tatap muka, baik secara konten maupun efek terapi yang ditimbulkan. Penelitian yang dilakukan oleh Wagner *et al.* (2014) menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok yang melakukan terapi depresi secara daring jika dibandingkan dengan kelompok yang melakukan terapi depresi secara tatap muka. Pada penelitian yang sama, ditemukan juga bahwa efek dari terapi daring berupa berkurangnya simtom dapat bertahan tiga bulan setelah terapi. Penelitian lainnya yang membahas efektivitas terapi daring adalah penelitian dari Barak *et al.* (2008), dimana dilakukan meta-analisis dan ditemukan rata-rata *effect size* secara keseluruhan sebesar 0,53 (efek sedang), yang cukup mirip dengan rata-rata *effect size* terapi secara tatap muka. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan intervensi berupa *online group therapy*.

Studi pendahuluan dilakukan oleh Wideasavitri (2020) dengan teknik wawancara terhadap sepuluh orang mahasiswa program studi sarjana psikologi di Bali yang melakukan konseling mandiri dengan peneliti dan bertugas sebagai *peer counselor* di salah satu organisasi di tingkat program studi. Dari sepuluh orang, delapan orang di antaranya mengaku cukup kesulitan untuk melakukan *self-care* secara rutin, dan dari delapan orang tersebut, lima orang di antaranya merasa stres dengan masalah yang dihadapi dan memilih untuk melakukan *self-harm*. Stres terjadi karena mahasiswa mengaku cukup sulit memprioritaskan antara kegiatan akademik, non-akademik, kegiatan keluarga, dan mendampingi teman yang memiliki masalah. Seorang mahasiswa mengaku bahwa selain memiliki kesibukan di kampus dan di rumah dengan keluarga, dalam seminggu, mahasiswa tersebut juga mendampingi teman yang mengalami masalah kesehatan mental sebanyak tiga hingga empat kali. Mahasiswa tersebut pernah sampai harus terjaga di tengah malam hingga pagi karena temannya melakukan *self-harm*. Kondisi ini akhirnya membuat mahasiswa tersebut mengalami stres dan memilih untuk melakukan pelarian dengan meminum minuman beralkohol

Atas dasar paparan di atas, maka peneliti berasumsi kegiatan *self-care* bagi mahasiswa sarjana psikologi melalui aktivitas *E-Group Self-Care Art Box Therapy* menjadi alternatif intervensi yang sesuai untuk menurunkan tingkat depresi, kecemasan dan stres mahasiswa sarjana psikologi. Proses pengerjaan karya seni membantu para mahasiswa secara simbolis untuk katarsis dan menyadari kondisi emosi yang sedang dirasakan, kemudian menurunkan tingkat depresi, kecemasan dan stres. Terapi yang dilakukan dengan menggunakan *video conference* juga diasumsikan akan memberikan dampak terapeutik yang sama efektifnya dengan terapi lainnya. Adapun tahapan dari *E-Group Self-Care Art Box Therapy* adalah *acceptance, mindfulness, gratitude, hope, dan closing ceremony*.

Metode

Peserta penelitian

Partisipan penelitian ini adalah sepuluh orang yang terbagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Adapun kriteria partisipan adalah berstatus sebagai mahasiswa program studi sarjana psikologi aktif pada salah satu universitas di Bali, berusia 12-21 tahun, bersedia menjadi partisipan penelitian dan skor DASS berada pada level kecemasan dan/atau stres sedang, dan/atau depresi ringan. Pemilihan partisipan dilakukan dengan teknik *non-random sampling*. Pemilihan anggota kelompok kontrol dan eksperimen dilakukan dengan memasang partisipan yang memiliki level depresi, kecemasan dan stres yang sama. Penelitian dilakukan di Bali.

Desain penelitian

Intervensi *E-Group Self-Care Art Box Therapy* merupakan intervensi yang disusun sendiri oleh tim peneliti. Intervensi ini terdiri dari lima tahap, antara lain tahap bangun aliansi, *past time*, *present time*, *future time* dan *closing ceremony*. Setiap sesi diawali dengan *check-in* berupa pengecekan level emosi, kemudian dilanjutkan dengan kegiatan membuat karya seni sesuai dengan tahap dari sesi, dan ditutup dengan *check out* berupa pengecekan level emosi. Setelah partisipan mendapatkan intervensi, partisipan diminta untuk menuliskan kesan dan sensasi yang terjadi selama sesi intervensi pada *diary* yang diketik di Microsoft Word. *Diary* dikumpulkan melalui email paling lambat sehari pasca pemberian sesi intervensi (H+1).

Pilihan kegiatan seni yang disediakan oleh tim peneliti adalah menggambar, melukis, dan keterampilan tangan. Setiap peserta diberikan kebebasan untuk memilih kegiatan seni pada tiap sesi. Pada tahap bangun aliansi, kegiatan dilakukan dengan *check-in* memperkenalkan konsep *box*, aturan main di dalam grup, dan pengecekan level emosi. Setelah melakukan *check-in*, kegiatan seni dilakukan berupa memperkenalkan diri dengan metafora binatang. Kegiatan diakhiri dengan *check-out* berupa pengecekan level emosi. Tahap *past time* dilakukan dengan *check-in* berupa pengecekan level emosi, dilanjutkan dengan kegiatan seni yang bertujuan untuk menerima kelebihan dan kekurangan diri, lalu diakhiri dengan *check-out* berupa pengecekan level emosi.

Tahap *present time* dibagi menjadi beberapa sesi: 1) Sesi *present time-mindfulness* terdiri dari *check in* berupa pengecekan level emosi, kegiatan seni dengan membuat mandala, dan *check out* berupa pengecekan level emosi. 2) Sesi *present time gratitude-Instagram* terdiri dari *check in* berupa pengecekan level emosi, kegiatan seni berupa menangkap sisi baik dari diri yang seolah-olah akan diunggah di Instagram, dan *check out* berupa pengecekan level emosi. 3) Sesi *present time gratitude-postcard for God* terdiri dari *check-in* berupa pengecekan level emosi, kegiatan seni berupa membuat kartu pos untuk Tuhan, dan *check-out* berupa pengecekan level emosi. 4) Tahap *future time-hope* terdiri dari *check-in* berupa pengecekan level emosi, kegiatan seni dengan membuat lima tiket tujuan kesuksesan, dan *check-out* berupa pengecekan level emosi. 5) Tahap terakhir yaitu *closing ceremony* dilakukan dengan *check-in* berupa pengecekan level emosi, kegiatan seni yaitu menghias *box*, dan *check-out* berupa pengecekan level emosi, menyebutkan satu kata yang mewakili proses selama terapi bersama grup dan menyampaikan salam perpisahan.

Pengambilan data

Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat depresi, kecemasan dan stres mahasiswa sebagai variabel tergantung dan *E-Group Self-Care Art Box Therapy* sebagai variabel bebas. Pemberian terapi dilakukan secara daring. Penelitian ini menggunakan metode penelitian campur (*mixed method*). Metode kuantitatif dilakukan dengan menggunakan desain eksperimen kuasi *the untreated control group design with dependent pre-test and post-test samples*. Pengukuran dengan menggunakan skala Depression Anxiety Stress Scales (DASS) dari Lovibond dan Lovibond (1995) dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum

diberikan perlakuan (*pretest*) dan setelah diberikan perlakuan (*posttest*). Pemberian skala DASS dimaksudkan untuk mengukur level depresi, kecemasan, dan stres dari para partisipan. Skala DASS terdiri dari 42 butir dengan nilai reliabilitas DASS sebesar 0,91 berdasarkan penilaian Cronbach's Alpha (Crawford & Henry, 2003)

Analisis data

Teknik analisis pada data kuantitatif dilakukan dengan menggunakan uji statistika non-parametrik berupa Mann Whitney *U-Test* untuk melihat perbedaan skor dari dua sampel bebas (Field, 2013; Santoso, 2015). Dalam penelitian ini, nilai skor yang dibandingkan adalah selisih dari skor *posttest* dan *pretest* pada nilai DASS dari partisipan kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Analisis data kualitatif dilakukan dengan melakukan *theoretical coding*, yaitu *open coding*, *axial coding*, dan *selective coding* (Strauss & Corbin, 1990). *Coding* dilakukan pada data observasi dan proses *diary* yang dikumpulkan partisipan.

Hasil

Pada penelitian ini, tim peneliti mengumpulkan data kuantitatif dan kualitatif. Hasil analisis data penelitian dapat dilihat pada Tabel 1 dan 2.

Tabel 1.

Deskripsi Data Penelitian

Pengukuran	Kelompok Eksperimen (n=5)			Kelompok Kontrol (n=5)		
	Mean Sample (M)	Mean of Ranks	Sum of Ranks	Mean Sample (M)	Mean of Ranks	Sum of Ranks
<i>Pre-test</i> DASS	52,8	6,00	30,00	43,6	5,00	25,00
<i>Post-test</i> DASS	28,8	3,50	17,50	55,6	7,50	27,50
<i>Gain score</i> DASS	-24,00	3,00	15,00	12,00	8,00	40,00

Tabel 2.

Hasil Uji Statistika dengan Mann Whitney U-Test

Perhitungan	U	Z	P
<i>Pre-test</i> DASS	10,00	-0,524	0,600
<i>Post-test</i> DASS	2,50	-2,095	0,036*
<i>Gain score</i> DASS	0,00	-2,619	0,009*

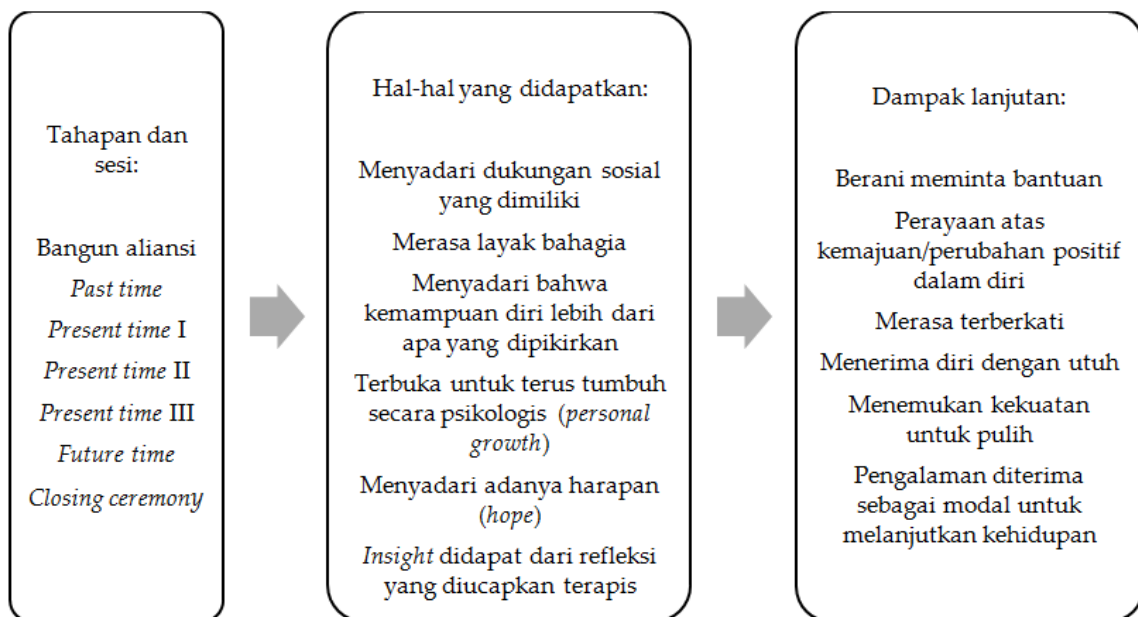
* $p < 0,05$

Uji hipotesis dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya perbedaan antara tingkat DASS pada partisipan penelitian kelompok kontrol dengan partisipan penelitian kelompok eksperimen melalui *gain score*/selisih skor *pretest* dan *posttest*. Uji Mann Whitney U-Test menemukan nilai *p* yaitu 0,009 ($p < 0,05$) pada *gain score* DASS. Hal ini dapat diartikan sebagai terdapatnya perbedaan yang signifikan terkait tingkat depresi, kecemasan, dan stres antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen yang telah diberikan perlakuan. Pada tabel deskripsi data (tabel 1) dapat menemukan adanya penurunan tingkat depresi, kecemasan, dan stres yang secara signifikan lebih rendah, $U(n=10) = 0,00, p < 0,05$, pada kelompok eksperimen ($M=24,00$) dibandingkan kelompok kontrol ($M=12,00$). Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan terkait penurunan skor depresi, kecemasan, dan stres pada partisipan yang mendapatkan perlakuan *E-Group Self-Care Art Box Therapy* dengan partisipan yang tidak mendapatkan perlakuan *E-Group Self-Care Art Box Therapy*.

Hasil *theoretical coding* terhadap data kualitatif observasi selama sesi perlakuan dan proses *diary* partisipan dapat dilihat dari visualisasi berikut:

Gambar 1.

Visualisasi Hasil Penelitian



Visualisasi hasil penelitian menggambarkan proses yang dialami partisipan selama menjalankan perlakuan. Terdapat lima tahap dalam perlakuan ini. Tahap pertama adalah membangun aliansi (berlangsung selama satu sesi), tahap kedua adalah *self-awareness* (berlangsung selama satu sesi), tahap ketiga adalah *present time* (berlangsung selama tiga sesi), tahap keempat adalah *grateful* (berlangsung selama satu sesi), dan tahap kelima adalah *purpose of life* (berlangsung selama satu sesi).

Secara umum, proses perlakuan berlangsung dengan baik, meskipun terdapat kendala yang umum terjadi pada kegiatan daring, seperti koneksi internet salah satu partisipan yang sempat terputus. Meski demikian, para partisipan tetap mendapatkan *insight* dan hal-hal baru lainnya selama proses perlakuan berlangsung. Berdasarkan hasil observasi dan proses *diary* dari tiap partisipan, secara garis besar hal-hal yang didapatkan adalah menyadari dukungan sosial yang dimiliki saat ini, seperti hasil *diary process* milik partisipan N di sesi keempat. Sesi keempat merupakan sesi dimana para partisipan diminta untuk mengekspresikan rasa syukurnya dengan menangkap momen atau hal terbaik dalam hidup dengan karya seni. Refleksi N adalah mengenai bagaimana orang-orang di sekitarnya begitu berharga bagi N karena dengan adanya orang lain, N jadi bisa menemukan dirinya sendiri. N berharap dapat memberikan warna pada hidup orang-orang di sekitarnya, terutama orang-orang yang sudah memberikan warna di hidup N.

Merasa layak untuk merasa bahagia, misalnya dari hasil *diary process* milik GM di sesi kedua. Sesi kedua adalah sesi dimana para partisipan diminta untuk membayangkan sebuah tempat yang sudah dikenali sebelumnya, kemudian para partisipan diminta untuk menuju ke satu titik lokasi yang paling familiar untuk menemukan sebuah kotak berisi batu dan permata. Setelah membayangkan situasinya, partisipan diminta untuk membuat batu dan permata tersebut dengan karya seni. GM merefleksikan dirinya yang awalnya mempertanyakan kepantasan saat menerima suatu kebahagiaan. Setelah melalui sesi kedua, GM merasa bahwa sesungguhnya GM memiliki identitas sebagai diri yang memiliki kebahagiaan meski sedikit, dan GM berupaya untuk mempertahankan identitas tersebut.

Menyadari bahwa kemampuan diri melebihi apa yang dipikirkan, misalnya dari hasil *diary process* partisipan T di sesi kedua. T membuat karya berupa gambar dengan menggunakan cat air, dan T mengatakan bahwa T belum pernah melukis dengan menggunakan cat air. T mengatakan hasil lukisan tersebut membuat T merasa terkejut karena ternyata setelah direfleksikan ke dalam *diary*, apa yang dilukisnya mewakili proses hidupnya. T juga merasa senang karena meskipun belum pernah menggunakan cat air sebelumnya, T berhasil membuat gambar yang bermakna bagi dirinya.

Terbuka untuk terus tumbuh secara psikologis (*personal growth*), misalnya dari hasil *diary process* milik GI di sesi ketujuh. Dalam *diary*-nya, GI mengatakan bahwa perubahan yang dialami sejak berlangsungnya sesi pertama adalah GI mulai bisa terbuka pada orang lain, baik untuk menceritakan masalah pribadi maupun untuk menyelesaikan masalah bersama.

Menyadari adanya harapan (*hope*), misalnya dari hasil *diary process* seluruh partisipan di sesi keenam. Sesi keenam adalah sesi dimana para partisipan diminta membuat lima tiket untuk mencapai lima cita-cita yang diinginkan. Semua partisipan membuat beragam tiket dengan beragam cita-cita, misalnya ingin memiliki keluarga yang bahagia, ingin menerbitkan novel *best seller*, harapan agar ibu partisipan senantiasa

menjaga partisipan, keinginan untuk lebih memahami diri sendiri, dan cita-cita untuk merasa bahagia.

Mendapatkan *insight* dari refleksi yang diucapkan terapis, misalnya dari hasil *diary process* partisipan S di sesi ketujuh. Pertanyaan terapis mengenai perubahan seperti apa yang dirasakan, membuat S menyadari bahwa S kini lebih bisa mengenal diri, menyadari bahwa diri S boleh untuk beristirahat sejenak ketika menghadapi suatu masalah dan kembali memahami dirinya lagi.

Setelah mendapatkan hal-hal yang baru tersebut, para partisipan menggunakan hal-hal baru tersebut untuk mendapatkan dampak lanjutan, seperti mulai berani meminta bantuan, terlihat dari observasi terhadap GI di sesi ketujuh. GI mengatakan bahwa setelah mengikuti proses perlakuan, GI menjadi lebih santai untuk meminta pertolongan pada orang lain jika membutuhkan, atau menolak untuk menolong ketika GI merasa tidak sanggup membantu.

Mampu membuat perayaan atas kemajuan atau perubahan positif dalam diri, misalnya dari hasil *diary process* partisipan S di sesi ketujuh. Sesi ketujuh adalah sesi menghias *art box* yang telah diberikan, dan S menghias kotaknya dengan pita dan ketupat sebagai simbol dari hadiah, dan S merasa bersyukur bisa sampai di titik saat ini. S memandang bahwa kotak tersebut merupakan sebuah *reward* yang akan selalu menjadi pengingat bahwa setiap orang berhak untuk merasa bahagia.

Merasa terberkati, seperti hasil *diary process* dari T di sesi kelima. T merasa selama ini kurang bersyukur atas berkat yang diberikan Tuhan, dan melalui sesi perlakuan ini, T menyadari bahwa sesungguhnya hidupnya beruntung. T juga menyadari bahwa keluhan-keluhan T mulai berkurang selama mengikuti sesi perlakuan, *mood*-nya tetap stabil dan tidak se-sensitif sebelumnya ketika akan mendekati masa menstruasi. T merasa bersyukur atas perubahan tersebut.

Mulai menerima diri dengan utuh, seperti hasil *diary process* dari N di sesi ketujuh. N membuat sebuah puisi di kotaknya, dan bagi N, puisi tersebut menjadi sebuah pengingat bahwa N adalah makhluk yang tidak sempurna, karena itu N merasa seharusnya tidak mencari kesempurnaan itu sendiri. Begitu juga T di sesi yang sama, di mana T merasa bingung saat akan menghias kotaknya, tetapi pada akhirnya T membiarkan semuanya terjadi begitu saja.

Menemukan kekuatan untuk pulih, misalnya dari hasil *diary process* partisipan GM di sesi ketujuh. Melalui refleksinya, GM menyadari bahwa tidak hanya alam sadar yang perlu diintervensi, alam tidak sadar juga perlu untuk dirawat, dan keduanya sama-sama membutuhkan kesabaran untuk berproses. GM juga merasa bahwa sesi perlakuan adalah tempat untuk bisa bercerita mengenai dirinya, juga mendengarkan cerita orang lain. Selain itu, *diary process* partisipan GI di sesi ketujuh menyebutkan bahwa GI merasa lebih resilien setelah melalui sesi perlakuan.

Pada akhirnya pengalaman-pengalaman yang sudah dilalui dapat diterima sebagai modal untuk melanjutkan kehidupan, seperti hasil *diary process* partisipan GM di

sesi ketujuh. GM menuliskan sebuah pesan pada kotaknya. Pesan tersebut diharapkan dapat membantu GM mencapai tujuan yang ingin diraih. Jika dimaknai secara bebas, pesan tersebut kurang lebih bermakna bahwa tidak perlu memaksa diri sendiri untuk terlihat baik-baik saja ketika berada pada situasi yang kurang menyenangkan. Biarkan semuanya terjadi sesuai waktunya, seperti siklus matahari terbit dan tenggelam.

Diskusi

Menurut British Association of Art Therapists (dalam Edwards, 2004), *art therapy* merupakan bentuk terapi yang menggunakan materi seni sebagai media untuk mengekspresikan diri dan melakukan refleksi diri dengan bantuan terapis. Menurut Malchiodi (2011), *art therapy* adalah bentuk terapi yang dilakukan dengan menggunakan potensi manusia agar dapat menjadi lebih kreatif melalui proses menghasilkan suatu karya seni. Terdapat dua fase dalam *art therapy* menurut Blomdahl *et al.* (2013). Fase pertama adalah fase pembuatan karya seni. Fase pembuatan karya seni adalah fase di mana individu dapat mengekspresikan perasaannya, mengeksplorasi pengalaman di masa lalu dan harapan di masa depan dengan membuat karya. Fase selanjutnya yaitu fase verbalisasi, di mana individu dapat menyampaikan hasil karyanya dalam bentuk narasi, lalu terapis dapat menjelaskan lebih lanjut mengenai makna pribadi dari hasil karya individu tersebut. Kedua fase tersebut sudah diterapkan dalam perlakuan ini, di mana secara umum, para partisipan diberikan waktu untuk membuat karya seni dalam bentuk apapun menggunakan bahan yang telah disediakan. Setelah waktu untuk membuat karya habis, para partisipan diajak untuk menceritakan mengenai karya yang dibuat.

Art therapy telah banyak digunakan dalam berbagai kasus anak maupun dewasa (Malchiodi, 2011). Dalam proses *art therapy*, klien dapat membuat beragam karya seni, termasuk gambar. Malchiodi (dalam Chibbaro & Camacho, 2011) berpendapat bahwa membuat sketsa, menggambar, dan melukis dapat digunakan sebagai alat bagi seorang konselor untuk membantu klien mengekspresikan dan melepaskan emosi klien dalam bentuk visual, kemudian meningkatkan kesehatan dan *well-being*. Menggambar juga efektif untuk mengatur emosi negatif, terutama kesedihan (Yan *et al.*, 2021). Meskipun media seni yang dapat digunakan beragam jenisnya, banyak partisipan di banyak sesi menggunakan gambar sebagai media untuk mengekspresikan emosinya, sehingga hal tersebut diduga berkaitan dengan penurunan skor depresi, stres, dan kecemasan dari partisipan.

Penelitian yang dilakukan Zubala *et al.* (2016) menemukan bahwa ada perbedaan signifikan dari tingkat depresi sebelum dan sesudah melakukan *art therapy* pada partisipan dewasa yang mengalami depresi ringan dan sedang. Penelitian lain dengan hasil yang serupa adalah penelitian dari de Morais *et al.* (2014), di mana terdapat perbedaan skor depresi pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan, yaitu kelompok perlakuan menunjukkan tingkat depresi ringan, sedangkan kelompok kontrol

menunjukkan tingkat depresi sedang. Penelitian dari Christiani *et al.* (2021) menunjukkan bahwa intervensi *art therapy* terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa dalam masa pandemi COVID-19. Ketiga penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian, dimana perlakuan *E-Group Self-Care Art Box Therapy* berhasil menurunkan skor depresi, kecemasan, dan stres pada partisipan.

Perlakuan *E-Group Self-Care Art Box Therapy* dilakukan secara daring mengingat kondisi pandemi COVID-19 yang melanda saat proses perlakuan berlangsung. Penelitian menemukan bahwa terapi kelompok daring berbasis video layak dilakukan dan menghasilkan dampak yang serupa dengan terapi kelompok tatap muka (Banbury *et al.*, 2018; Gentry *et al.*, 2019). Meskipun demikian, Weinberg (2020) memandang bahwa dibutuhkan lebih banyak penelitian untuk menentukan efektivitas kelompok daring untuk individu yang berbeda dengan masalah yang berbeda. Selain itu, perlu diperhatikan juga bahwa tidak semua metode terapi cocok diterapkan secara online karena kurang efektif untuk menangani permasalahan klien, misalnya terapi yang menggunakan pendekatan *behavioral* atau ketika menghadapi permasalahan yang bersifat non-psikologis, misalnya mengenai penurunan berat badan (Barak *et al.*, 2008).

Secara kualitatif, perlakuan ini membantu partisipan mencapai para partisipan menyadari dukungan sosial yang dimiliki, merasa layak bahagia, menyadari bahwa kemampuan diri lebih dari apa yang dipikirkan, terbuka untuk terus tumbuh secara psikologis (*personal growth*), menyadari adanya harapan (*hope*) dan mendapatkan *insight* dari refleksi yang diucapkan terapis. Terdapat juga dampak lanjutan seperti berani meminta bantuan, mampu membuat perayaan atas kemajuan atau perubahan positif dalam diri, merasa terberkati, mulai menerima diri dengan utuh, menemukan kekuatan untuk pulih, dan pada akhirnya, pengalaman-pengalaman yang sudah dilalui dapat diterima sebagai modal untuk melanjutkan kehidupan. Hasil kualitatif ini muncul karena rangkaian sesi yang memiliki tujuan-tujuan berbeda di tiap sesinya.

Sesi pertama merupakan sesi membangun aliansi, di mana para partisipan diperkenalkan dengan *box*, kotak yang berisi peralatan seni dan akan digunakan untuk menyimpan hasil karya seni yang dibuat selama sesi perlakuan. Selain itu, para partisipan juga diinformasikan mengenai peraturan dalam sesi perlakuan. Menurut de Rivera (1992), ini adalah tahap awal dari sebuah sesi terapi kelompok, yaitu tahap komitmen. Pada tahap ini, partisipan dan terapis membuat kesepakatan untuk mencurahkan waktu dan tenaga untuk mencapai tujuan tertentu. Pada tahap ini, persepsi terapis, intensitas motivasi klien, dan kesesuaian kepribadian serta pengalaman merupakan faktor yang penting. Para partisipan juga diajak untuk membuat hewan yang paling menggambarkan diri masing-masing dengan alat-alat yang tersedia di dalam *box*. Setelah itu, para partisipan diminta untuk menceritakan apa yang dibuat.

Sesi kedua adalah sesi *past time* (masa lalu), dimana para partisipan diminta untuk membayangkan sebuah tempat yang sudah dikenali sebelumnya, kemudian para partisipan diminta untuk menuju ke satu titik lokasi yang paling familiar untuk

menemukan sebuah kotak berisi batu dan permata. Setelah membayangkan situasinya, partisipan diminta untuk membuat batu dan permata tersebut dengan karya seni. Setelah itu, para partisipan diminta untuk menceritakan apa yang dibuat.

Sesi ketiga berkaitan dengan *present time* (masa sekarang). Para partisipan diajak untuk membuat mandala dengan bahan yang telah disediakan di dalam *box*. Setelah itu, para partisipan diminta untuk menceritakan apa yang dibuat. *Mindfulness* adalah kondisi yang dapat dirasakan oleh para klien yang mengikuti sesi ini. *Mindfulness* adalah keadaan kognitif yang fleksibel yang dihasilkan dari menggambar perbedaan baru tentang situasi dan lingkungan (Langer, 1989). Ketika individu penuh perhatian (*mindful*), individu tersebut secara aktif terlibat dalam masa kini dan peka terhadap konteks dan perspektif. Melatih *mindfulness* dapat dilakukan dengan berbagai cara, misalnya dengan melakukan teknik pernapasan yang tenang, yang dapat diterapkan pada kegiatan seperti berjalan kaki atau yoga, dan membuat mandala (McRary, 2017) seperti yang dilakukan pada perlakuan ini.

Mandala merupakan sebuah representasi grafis dari diri oleh Jung (The Romanian Association for Psychoanalysis Promotion [AROPA], 2008). Mandala dapat muncul dalam mimpi dan penglihatan, atau dapat dibuat secara spontan dengan menggambar (AROPA, 2008). Secara umum, mandala adalah bentuk geometris berupa persegi atau lingkaran yang memuat gambar abstrak dan statis, atau suatu bentuk gambar jelas yang dibentuk dari objek dan/atau suatu makhluk (AROPA, 2008). Jung memberi perhatian pada simbol-simbol bawah sadar dan simbol-simbol ini diyakini oleh Jung juga muncul dalam mimpi, karya seni, dan imajinasi individu (Fincher, 1991). Penggunaan mandala dalam perlakuan ini didasari atas pandangan Jung dan beberapa tokoh lainnya, bahwa mandala sering melambangkan *self* yang muncul secara simbolis untuk mewakili perjuangan individuasi, keutuhan, dan integrasi psikologis melalui rekonsiliasi dan penyatuan dari hal-hal yang berlawanan (Clarke, 1994; Jung, 1959; Moacanin, 2003). Selain itu, Jung percaya bahwa membuat mandala menimbulkan efek menenangkan pada kliennya (Hall & Nordby, 1973) dan menyebabkan peningkatan rasa integrasi psikologis (Clarke, 1994).

Sesi keempat masih berkaitan dengan *present time*. Para partisipan diminta untuk hening sejenak, menutup mata, dan mengatur napas. Saat hening, para partisipan diminta untuk menangkap momen terbaik dalam hidupnya. Setelah itu, momen yang telah dibayangkan dituangkan dalam bentuk karya seni. Setelah selesai, para partisipan diminta untuk menceritakan apa yang dibuat. Sesi kelima adalah sesi *present time* terakhir. Para partisipan diajak untuk hening sejenak dan membayangkan kembali momen terbaik dalam hidupnya yang dibayangkan di sesi sebelumnya, kemudian para partisipan diminta untuk menangkap perasaan dan pikiran yang ingin disampaikan pada Tuhan atas momen terbaik tersebut. Setelah hening, para partisipan diminta untuk membuat sebuah kartu pos untuk Tuhan. Terakhir, para partisipan diminta untuk menceritakan apa yang dibuat. Rasa syukur juga menjadi salah satu topik dalam perlakuan ini, yang juga dirasakan oleh para partisipan setelah melalui sesi kelima. Rasa syukur sebagai

sebuah keadaan dipahami sebagai emosi sosial yang positif yang dialami ketika seseorang memperoleh kebaikan atau kemurahan hati yang dianggap tidak selayaknya secara cuma-cuma (Emmons, 2004). Memiliki rasa syukur bermanfaat untuk meningkatkan kebahagiaan jangka panjang individu sebanyak lebih dari 10% (Emmons & McCullough, 2003; Seligman *et al.*, 2005), meningkatkan *psychological well-being* (Lin, 2017), dan meningkatkan *self-esteem* (Rash *et al.*, 2011). Rasa syukur yang dirasakan oleh para partisipan salah satunya adalah dari partisipan T yang merasa selama ini kurang bersyukur atas berkat yang diberikan Tuhan, dan melalui sesi perlakuan ini, T menyadari bahwa sesungguhnya hidupnya sudah beruntung.

Sesi keenam merupakan sesi *future time* (masa depan), di mana para partisipan diajak untuk hening sejenak dan menangkap lima kesuksesan yang ingin dicapai. Setelah hening, para partisipan diminta untuk membuat lima tiket menuju lima kesuksesan yang ingin dicapai tersebut dalam bentuk karya seni. Terakhir, para partisipan diminta untuk menceritakan apa yang dibuat. Sesi ini berkaitan dengan harapan terhadap masa depan. Harapan adalah sebuah konstruk yang terkait erat dengan optimisme, telah dikonseptualisasikan oleh Snyder (2000) sebagai sebuah konstruk yang melibatkan dua komponen utama, yaitu kemampuan untuk merencanakan jalur menuju tujuan yang diinginkan meskipun ada hambatan, dan agen atau motivasi untuk menggunakan jalur ini. Memiliki harapan dapat meningkatkan kesehatan fisik, misalnya mengurangi rasa sakit secara fisik serta meningkatkan fungsi kardiovaskular dan pernapasan (Bonlor, 2020). Memiliki harapan juga berkorelasi dengan kinerja akademik dan atletik yang unggul, kesejahteraan fisik dan psikologis yang lebih baik, peningkatan harga diri, dan peningkatan hubungan interpersonal (Rand & Cheavens, 2012), mengurangi dampak buruk dari stres (Lazarus & Launier, 1978), menurunkan kecemasan (Michael, 2000), dan berhubungan positif dengan kepuasan hidup secara keseluruhan (Roesch & Vaughn, 2006). Seluruh partisipan di sesi ini membuat beragam tiket dengan beragam cita-cita, misalnya ingin memiliki keluarga yang bahagia, ingin menerbitkan novel *best seller*, harapan agar ibu partisipan senantiasa menjaga partisipan, keinginan untuk lebih memahami diri sendiri, dan cita-cita untuk merasa bahagia, menunjukkan bahwa sesungguhnya seluruh partisipan memiliki keinginan yang ingin dicapai serta harapan agar keinginan-keinginan tersebut dapat terwujud dengan caranya masing-masing.

Sesi ketujuh adalah sesi *closing ceremony*, di mana para partisipan diminta untuk hening merefleksikan semua sesi terapi yang telah dilalui, dan menyadari perubahan yang terjadi pada diri. Setelah hening, para partisipan dipersilakan menghias kotak yang telah diberikan. Terakhir, para partisipan diminta untuk menceritakan apa yang dibuat. Sesi ketujuh adalah sesi terakhir, artinya merupakan tahap terminasi dari seluruh sesi terapi. Tahap terminasi merupakan akhir dari sesi, dan menyiratkan bahwa terapis dan klien saling mengenali sebagai individu yang matang, otonom, dan mandiri (de Rivera, 1992). Ini adalah tahap di mana hubungan-hubungan seperti *transference* positif, ketergantungan yang regresif, dan idealisasi yang kekanak-kanakan harus diselesaikan

(de Rivera, 1992). Pada tahap ini, klien menjadi sadar akan kekuatannya sendiri dan menyadari bahwa dirinya sendiri yang bertanggung jawab atas hidupnya sendiri. Di sesi ketujuh, partisipan GM sampai pada titik dimana GM menyadari bahwa tidak hanya alam sadar yang perlu diintervensi, alam tidak sadar juga perlu untuk dirawat, dan keduanya sama-sama membutuhkan kesabaran untuk berproses. GM juga merasa bahwa sesi perlakuan ini adalah tempat untuk bisa bercerita mengenai dirinya, juga bisa mendengarkan cerita orang lain. *Diary process* milik partisipan GI di sesi ketujuh menyebutkan bahwa GI merasa lebih resilien setelah melalui sesi perlakuan. Hal ini berarti bahwa keduanya sudah menyadari perubahan atas dirinya, memiliki kekuatan baru, dan diharapkan mampu untuk bertanggung jawab atas hidupnya sendiri untuk ke depannya.

Kesimpulan

Terdapat perbedaan yang signifikan terkait penurunan skor depresi, kecemasan, dan stres pada partisipan yang mendapatkan perlakuan *E-Group Self-Care Art Box Therapy* dengan partisipan yang tidak mendapatkan perlakuan *E-Group Self-Care Art Box Therapy*, sehingga dapat dikatakan bahwa *E-Group Self-Care Art Box Therapy* terbukti mampu menurunkan tingkat kecemasan, stres dan depresi mahasiswa S-1 Psikologi di Bali. Selain temuan kuantitatif, didapatkan juga temuan kualitatif seperti para partisipan menyadari dukungan sosial yang dimiliki, merasa layak bahagia, menyadari bahwa kemampuan diri lebih dari apa yang dipikirkan, terbuka untuk terus tumbuh secara psikologis (*personal growth*), menyadari adanya harapan (*hope*) dan mendapatkan *insight* dari refleksi yang diucapkan terapis. Terdapat dampak lanjutan seperti berani meminta bantuan, mampu membuat perayaan atas kemajuan atau perubahan positif dalam diri, merasa terberkati, mulai menerima diri dengan utuh, menemukan kekuatan untuk pulih, dan pada akhirnya, pengalaman-pengalaman yang sudah dilalui dapat diterima sebagai modal untuk melanjutkan kehidupan.

Saran

Saran yang dapat diberikan adalah untuk para partisipan diharapkan agar rutin melakukan *self-care*. Salah satu kegiatan *self-care* yang dapat dilakukan adalah dengan kegiatan membuat karya seni. Produk seni yang dihasilkan saat melakukan *self-care* sebaiknya disimpan dalam sebuah *box* agar dapat dijadikan bahan refleksi akan proses pertumbuhan mental yang pernah dialami di waktu yang akan datang. Untuk mahasiswa psikologi lainnya, diharapkan dapat mencari tahu mengenai kegiatan *self-care* yang paling sesuai dengan kebutuhan diri dan mendatangkan rasa nyaman. Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan modul dari perlakuan yang sudah dilakukan, dan dapat menerapkan perlakuan ini pada sampel yang lebih luas. Untuk

praktisi kesehatan mental yang mendampingi klien yang sesuai dengan kriteria penelitian ini, diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dalam memberikan penanganan.

Ucapan terima kasih

Tim peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua partisipan atas kesediannya terlibat sebagai partisipan riset, kepada Adjie Dharmasatya yang telah membantu mengolah data kuantitatif, Adixie Axell Arrixavier yang telah membantu memberikan akses untuk menambah referensi, serta Dhea Benazir Moza Kurniawan yang telah membantu menerjemahkan abstrak Bahasa Indonesia ke Bahasa Inggris.

Kontribusi penulis

PNW merancang studi, menganalisis data, membaca naskah, menyunting, dan menyetujui versi final naskah. TH menganalisis data, membaca naskah, dan menyunting. DHT, NMYAA, AAH, dan PYS membaca naskah.

Konflik kepentingan

Para penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan dalam penelitian, penulisan, dan/atau publikasi artikel ini.

Pendanaan

Penelitian ini merupakan hibah dari LPPM Universitas Udayana.

OrCID ID

Putu Nugraheni Wideasavitri 0000-0003-2112-7417

Kepustakaan

- Abbing, A., Baars, E. W., de Sonnevile, L., Ponstein, A. S., & Swaab, H. (2019). The effectiveness of art therapy for anxiety in adult women: A randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology, 10*, 1203. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01203>
- American Psychological Association (APA). (2002). The APA ethics code. *American Psychologist, 67*(1), 10–42. <http://dx.doi.org/10.1037/a0024659>
- Asosiasi Penyelenggara Pendidikan Tinggi Psikologi Indonesia (AP2TPI). (2019). *Keputusan Asosiasi Penyelenggara Pendidikan Tinggi Psikologi Indonesia (AP2TPI) nomor: 01/Kep/AP2TPI/2019 tentang perubahan atas surat keputusan Asosiasi Penyelenggara Pendidikan Tinggi Psikologi Indonesia (AP2TPI) nomor: 01/Kep/AP2TPI/2015 tentang kurikulum inti program studi psikologi jenjang sarjana*. Diakses dari <https://ap2tpi.or.id/wp-content/uploads/2020/03/01-2019-Keputusan-tentang-Kurikulum-Inti-Program-Studi-Psikologi-jenjang-S1.pdf>

- Banbury, A., Nancarrow, S., Dart, J., Gray, L., & Parkinson, L. (2018). Telehealth interventions delivering home-based support group videoconferencing: systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 20(2). <https://doi.org/10.2196/jmir.8090>
- Barak, A., Hen L., Boniel-Nissim, M., & Shapira, N. (2008). A comprehensive review and a meta-analysis of the effectiveness of internet-based psychotherapeutic interventions. *Journal of Technology in Human Services*, 26(2-4), 109-160, <http://dx.doi.org/10.1080/15228830802094429>
- Blomdahl, C., Gunnarsson, A. B., Guregard, S., & Bjorklund, A. (2013). A realist review of art therapy for clients with depression. *The Arts in Psychotherapy*, 40(3), 322-330. Diakses dari <https://www.sciencedirect.com/pustaka.ubaya.ac.id/science/article/pii/S0197455613001123>
- Bonlor, A. (2020, March 31). *The health benefits of hope*. Diakses dari <https://www.psychologytoday.com/us/blog/friendship-20/202003/the-health-benefits-hope>
- Chibbaro, J. S. & Camacho, H. (2011). Counseling: Using the visual expressive arts as an intervention. *GSCA Journal*. 41-43. Diakses dari <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ963126.pdf>
- Christiani, Y., Mulyanto, & Wahida, A. (2021). Terapi seni di masa pandemi Corona Virus Disease-19 (Covid-19). *Panggung Jurnal Seni Budaya*, 31(1), 106-116. <http://dx.doi.org/10.26742/panggung.v31i1.1537>
- Clarke, J. J. (1994). *Jung and eastern thought: A dialogue with the orient*. Routledge
- Coaston, S. C. (2017). Self-care through self-compassion: A balm for burnout. *Professional Counselor*, 7(3), 285-297. <http://dx.doi.org/10.15241/SCC.7.3.285>
- Coleman, C., Martensen, C., Scott, R., & Indelicato, N. A. (2016). Unpacking self-care: The connection between mindfulness, self-compassion, and self-care for counselors. *Counseling & Wellness: A Professional Counseling Journal*, 5. Diakses dari <https://www.semanticscholar.org/paper/Unpacking-self-care%3A-The-connection-between-and-for-Coleman-Martensen/13e5f39b25a16c883d4b3b775ecedbc073c3a3fe>
- Cooper-White, P. (2014) Countertransference. In: Leeming, D. A. (Ed.) *Encyclopedia of psychology and religion*. Springer. http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4614-6086-2_9148
- Crawford, J. R., & Henry, J. D. (2003). The Depression Anxiety Stress Scales (DASS): Normative data and latent structure in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 42(2), 111–131. <https://doi.org/10.1348/014466503321903544>
- Cutler, R. L. (1958). Countertransference effects in psychotherapy. *Journal of Consulting Psychology*, 22(5), 349-356. <http://dx.doi.org/10.1037/h0044815>
- de Morais, A. H., Dalecio, M. A. N., Vizmann, S., de Carvalho Bueno, V. L. R., Roecker, S., Salvagioni, D. A. J., & Eler, G. J. (2014). Effects on scores of depression and anxiety

- in psychiatric patients after clay work in a day hospital. *The Arts in Psychotherapy*, 41(2), 205-210. <http://dx.doi.org/10.1016/j.aip.2014.02.002>
- de Rivera, J. L. G. (1992). The stages of psychotherapy. *The European Journal of Psychiatry*, 6(1), 51-58. Diakses dari http://www.psicoter.es/_arts/92_A110_10.pdf
- Edwards, D. (2004). *Art therapy*. SAGE Publications
- Emmons, R. A. (2004). The psychology of gratitude. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 3–16). Oxford University Press
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using SPSS third edition: (and sex and drugs and rock n roll)/Andy Field*. SAGE Publishing
- Fincher, S.F. (1991). *Creating mandalas for insight, healing, and self-expression*. Shambhala Publications, Inc.
- Gentry, J. E. (2002). Compassion fatigue: A crucible of transformation. *Journal of Trauma Practice*, 1(3-4), 37-61. http://dx.doi.org/10.1300/J189v01n03_03
- Gentry, M. T., Lapid, M. I., Clark, M. M., & Rummans, T. A. (2019). Evidence for telehealth group-based treatment: A systematic review. *Journal of Telemedicine and Telecare*, 25(6), 327–342. <https://doi.org/10.1177/1357633X18775855>
- Hall, C.S., & Nordby, V.J. (1973). *A primer of Jungian psychology*. Penguin
- Jung, C.G. (1959). *The archetypes and the collective unconscious: The collected works of C.G. Jung (volume 9)*. Pantheon
- Kaimal, G., Ray, K., & Muniz, J. (2016) reduction of cortisol levels and participants' responses following art making. *Art therapy: Journal of the American Art Therapy Association*. 33(2), 74-80. <https://doi.org/10.1080/07421656.2016.1166832>
- Langer, E. (1989). *Mindfulness*. Addison-Wesley
- Lazarus, R. S., & Launier, R. (1978). Stress-related transactions between person and environment. In Pervin L.A., Lewis M. (ed.) *Perspectives in interactional psychology*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4613-3997-7_12
- Lin, C. (2017). The effect of higher-order gratitude on mental well-being: beyond personality and unifactoral gratitude. *Current Psychology*, 36, 127-135. <https://doi.org/10.1007/s12144-015-9392-0>
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Malchiodi, C. A. (Ed.). (2011). *Handbook of art therapy*. Guilford Press
- Martin, L., Oepen, R., Bauer, K., Nottensteiner, A., Mergheim, K., Gruber, H., & Koch, S. C. (2018). Creative arts interventions for stress management and prevention – A

- systematic review. *Behavioral Sciences*, 8(2), 28.
<http://dx.doi.org/10.3390/bs8020028>
- Marton, K. & Kanas, N. (2016) Telehealth Modalities for Group Therapy: Comparisons to In-Person Group Therapy. *International Journal of Group Psychotherapy*, 66(1), 145-150. <https://doi.org/10.1080/00207284.2015.1096109>
- McRary, A. (2017, October 25). *Working on your mindfulness? Make a mandala*. Diakses dari <https://www.knoxnews.com/story/life/2017/10/25/mediation-mindfulness-draw-mandala-circle/794991001/>
- Michael, S. T. (2000). Hope conquers fear: overcoming anxiety and panic attacks. In C. R. Snyder (Ed.), *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*. Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012654050-5/50018-X>
- Moacanin, R. (2003). *The essence of Jung's psychology and Tibetan Buddhism*. Wisdom Publications
- Morin, A. (2006). Levels of consciousness and self-awareness: A comparison and integration of various neurocognitive views. *Consciousness and Cognition*, 15(2), 358-371. <http://dx.doi.org/10.1016/j.concog.2005.09.006>
- Morse, G., Salyers, M. P., Rollins, A. L., Monroe-DeVita, M., & Pfahler, C. (2012). Burnout in mental health services: a review of the problem and its remediation. *Administration and Policy in Mental Health*, 39(5), 341-352. <https://doi.org/10.1007/s10488-011-0352-1>
- Myers, S. B., Sweeney, A. C., Popick, V., Wesley, K., Bordfeld, A., & Fingerhut, R. (2012). Self-care practices and perceived stress levels among psychology graduate students. *Training and Education in Professional Psychology*, 6(1), 55-66. <http://dx.doi.org/0.1037/a0026534>
- O'Halloran, T. M., & Linton, J. M. (2000). Stress on the job: Self-care resources for counselors. *Journal of Mental Health Counseling*, 22(4), 354-364. Diakses dari <https://go.gale.com/ps/anonymous?id=GALE%7CA66961153&sid=googleScholar&v=2.1&it=r&linkaccess=abs&issn=10402861&p=AONE&sw=w>
- Rand, K. & Cheavens, J. S. (2012). Hope theory. In Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (Ed.). *The Oxford handbook of positive psychology*. Diakses dari <https://www.oxfordhandbooks.com/view/10.1093/oxfordhb/9780195187243.001.0001/oxfordhb-9780195187243-e-030>
- Rash, J., Matsuba, K., & Prkachin, K. (2011). Gratitude and well-being: who benefits the most from a gratitude intervention?. *Applied Psychology Health and Well-Being*, 3, 350-369. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2011.01058.x>
- Roesch, S. C., & Vaughn, A. A. (2006). Evidence for the factorial validity of the dispositional hope scale: Cross-ethnic and cross-gender measurement equivalence. *European Journal of Psychological Assessment*, 22(2), 78-84. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.22.2.78>

- Ross, R. R., Altmaier, E. M., & Russell, D. W. (1989). Job stress, social support, and burnout among counseling center staff. *Journal of Counseling Psychology*, 36, 464-470. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.36.4.464>
- Santoso, S. (2015). *Menguasai statistik non parametrik konsep dasar dan aplikasi dengan SPSS*. PT Elex Media Komputindo
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Shamoon, Z.A., Lappan, S. & Blow, A. (2017). Managing anxiety: A therapist common factor. *Contemporary Family Therapy*, 39, 43-53. <http://dx.doi.org/10.1007/s10591-016-9399-1>
- Skovholt, T. M., Grier, T. L., & Hanson, M. R. (2001). Career counseling for longevity: Self-care and burnout prevention strategies for counselor resilience. *Journal of Career Development*, 27, 167-176. <http://dx.doi.org/10.1023/A:1007830908587>
- Snyder, C. R. (2000). *Handbook of hope*. Academic Press
- Strauss, A., & Corbin, J. (1990). *Basics of qualitative research: grounded theory procedures and techniques*. SAGE Publishing
- Stuckey H. L. & Nobel, J. (2010). The Connection Between Art, Healing, and Public Health: A Review of Current Literature. *American Journal of Public Health*, 100(2), 254-263. <http://dx.doi.org/10.2105/AJPH.2008.156497>
- The Romanian Association for Psychoanalysis Promotion [AROPA]. (November 3, 2008). *Jung and Mandala. Carl Jung Resources*. Diakses dari <https://www.carljang.net/mandala.html>
- Thompson, E. H., Frick, M. H., & Trice-Black, S. (2011). Counselor-in-training perceptions of supervision practices related to self-care and burnout. *Professional Counselor*, 1(3), 152-162. <http://dx.doi.org/10.15241/eht.1.3.152>
- Wagner, B., Horn, A. B., Maercker, A. (2014). Internet-based versus face-to-face cognitive-behavioral intervention for depression: A randomized controlled non-inferiority trial. *Journal of Affective Disorders*, 152-154, 113-121. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.06.032>.
- Weinberg, H. (2020). Online group psychotherapy: Challenges and possibilities during COVID-19—A practice review. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 24(3), 201-211. <http://dx.doi.org/10.1037/gdn0000140>
- Widiasavitri, P. N. (2020). *Hasil survey perilaku self-care mahasiswa sarjana psikologi di Bali*. Naskah tidak dipublikasikan, Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana Denpasar
- Williamson, T. (2020, October 15th). *How art and painting can help relieve stress*. Diakses dari <https://www.psychreg.org/art-painting-stress/>

- Yan, W., Zhang, M., & Liu, Y. (2021). Regulatory effect of drawing on negative emotion: A functional near-infrared spectroscopy study. *Arts in Psychotherapy, 74*.
<https://doi.org/10.1016/j.aip.2021.101780>
- Zubala, A., MacIntyre, D. J., & Karkou, V. (2016). Evaluation of a brief art psychotherapy group for adults suffering from mild to moderate depression: Pilot pre, post, and follow-up study. *International Journal of Art Therapy, 22*(3), 106-117.
<https://doi.org/10.1080/17454832.2016.1250797>