



**PENGARUH TERAPI KATARSIS (ART THERAPY) TERHADAP PENURUNAN
KECEMASAN PADA PASIEN GANGGUAN JIWA DI YAYASAN SOSIAL
BERKAS BERSINAR ABADI KABUPATEN LAMONGAN**

The Effect of Cathartic Therapy (Art Therapy) on Reducing Anxiety in Patients with Mental Disorders at the Berkas Bersinar Abadi Social Foundation in Lamongan Regency

Atika Winartiana¹, Siti Sholikhah², Moh. Saifudin²

1. Mahasiswa Keperawatan, Universitas Muhammadiyah, Lamongan, Jawa Timur.
2. Dosen Keperawatan, Universitas Muhammadiyah, Lamongan, Jawa Timur.

Riwayat artikel

Diajukan: 30 Juni 2026

Diterima: 15 Juli 2026

Penulis Korespondensi:

- Syaifuddin
- Prodi Keperawatan
Universitas
Muhammadiyah Lamongan
- email:
- winartianaatika@gmail.com

Kata Kunci:

Terapi Katarsis, Art Therapy,
Kecemasan, Gangguan Jiwa

ABSTRAK

Kecemasan merupakan masalah psikologis yang sering dialami pasien gangguan jiwa dan dapat menghambat proses pemulihan serta fungsi sosial. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah terapi katarsis melalui art therapy. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi katarsis (art therapy) terhadap penurunan kecemasan pada pasien gangguan jiwa di Yayasan Sosial Berkas Bersinar Abadi Kabupaten Lamongan. Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest. Sampel diambil secara purposive sampling. Tingkat kecemasan responden diukur menggunakan kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Intervensi dilakukan sebanyak lima kali dengan frekuensi dua kali per minggu. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan terapi, dimana sebagian besar responden mengalami perubahan dari kecemasan sedang/berat menjadi ringan atau tidak cemas. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai $p < 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh signifikan terapi katarsis (art therapy) terhadap penurunan kecemasan. Terapi Katarsis art therapy efektif sebagai media ekspresi emosi nonverbal yang membantu proses katarsis, sehingga mampu menurunkan beban psikologis pasien.

ABSTRACT

Anxiety is a psychological problem commonly experienced by patients with mental disorders and can hinder the recovery process and social functioning. One nonpharmacological intervention that can be used is cathartic therapy through art therapy. This study aims to analyze the effect of cathartic therapy (art therapy) on reducing anxiety in patients with mental disorders at the Berkas Bersinar Abadi Social Foundation in Lamongan Regency. This study employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sample was selected using purposive sampling. Respondents' anxiety levels were measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). The intervention was conducted five times, twice a week. The results showed a reduction in anxiety levels following the therapy, with most respondents experiencing a shift from moderate/severe anxiety to mild anxiety or no anxiety. Based on the results of the Wilcoxon Signed-Rank Test, a p -value of < 0.05 was obtained, indicating a significant effect of cathartic therapy (art therapy) on reducing anxiety. Cathartic art therapy is effective as a medium for nonverbal emotional expression that facilitates the catharsis process, thereby reducing patients' psychological burden.

PENDAHULUAN

Gangguan jiwa merupakan respons maladaptif individu terhadap stresor internal maupun eksternal yang ditandai dengan perubahan pola pikir, persepsi, perilaku, dan emosi serta gangguan fungsi fisik dan sosial, yang dapat menurunkan kemampuan individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Sanchaya, 2021). Salah satu masalah psikologis yang sering dialami pasien gangguan jiwa adalah kecemasan, yang apabila tidak ditangani dapat memperburuk kondisi mental dan menghambat proses pemulihan.

Kecemasan merupakan pengalaman emosional yang tidak menyenangkan, yang muncul sebagai respons terhadap stresor internal maupun eksternal dan melibatkan aktivasi sistem saraf otonom. Kondisi ini dapat menimbulkan respons fisiologis seperti peningkatan denyut jantung, sesak napas dan keluarnya keringat, serta gangguan psikologis berupa ketegangan, kegelisahan dan rasa takut (Anggita, 2023). Kecemasan yang dialami secara berkelanjutan dapat mengganggu keseimbangan psikologis individu, menimbulkan perasaan terbatas, serta menghambat potensi dan kreativitas. Oleh karena itu, kecemasan perlu dikendalikan agar tidak berdampak negatif terhadap kepribadian dan fungsi psikologis individu.

Kecemasan merupakan kondisi psikologis yang sering disertai dengan berbagai gejala fisik, seperti keringat dingin, peningkatan denyut jantung, sakit kepala, peningkatan tekanan darah, gangguan tidur, dan rasa gelisah (Sarwono, 2020). Gejala tersebut juga ditandai dengan perubahan fungsi fisiologis tubuh, antara lain gangguan pernapasan dan pengeluaran keringat berlebih, yang mencerminkan aktivasi sistem saraf otonom pada individu yang mengalami kecemasan (Yusuf, 2023). Secara umum, kecemasan dipahami sebagai respons individu terhadap ancaman yang belum jelas atau tidak pasti, baik yang berasal dari faktor internal maupun eksternal (Ramaiah, 2022).

Faktor penyebab kecemasan dapat berasal dari lingkungan tempat tinggal dan pengalaman hidup yang tidak menyenangkan, seperti konflik dengan keluarga, teman, atau lingkungan sosial, yang memengaruhi pola pikir individu terhadap diri sendiri dan lingkungannya. Kondisi tersebut dapat menimbulkan perasaan tidak aman dan meningkatkan kerentanan terhadap kecemasan. Selain itu, kecemasan juga dapat dipicu oleh emosi yang tidak diungkapkan atau direpresi, seperti kemarahan dan frustrasi yang dipendam dalam jangka waktu lama, sehingga mengganggu keseimbangan psikologis individu. Hubungan antara kondisi fisik dan psikologis turut berperan dalam munculnya kecemasan, karena keduanya saling memengaruhi secara timbal balik (Ramaiah, 2022).

Lebih lanjut, kecemasan dapat muncul akibat persepsi individu terhadap adanya bahaya atau ancaman yang dirasakan secara subjektif, rasa bersalah yang berasal dari hati nurani, serta emosi yang berlebihan. Kondisi ini sering menyertai gangguan mental dan dapat termanifestasi dalam bentuk keluhan fisik yang tidak spesifik, seperti rasa nyeri atau ketidaknyamanan tubuh tanpa penyebab medis yang jelas (Darajat, 2023). Faktor individu juga memengaruhi terjadinya kecemasan, antara lain usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, mekanisme koping, dan status kesehatan. Bertambahnya usia umumnya berkaitan dengan meningkatnya kematangan dan pengalaman individu dalam menghadapi stres, meskipun hal tersebut tidak bersifat mutlak.

Dampak gangguan kecemasan akan mempengaruhi berbagai aspek psikososial dan keberfungsian diri, seperti menurunnya kemampuan berpikir, persepsi, emosi yang tidak stabil dan cenderung tidak tenang, serta menunjukkan perilaku menghindar atau justru bergantung pada orang lain (Beck & dkk., 2021). Gangguan kecemasan menyeluruh atau *generalized anxiety disorder* merupakan salah satu bentuk gangguan kecemasan yang rentan dialami seseorang. Gangguan kecemasan menyeluruh ditandai dengan adanya perasaan cemas menetap yang dipicu oleh suatu subjek, objek, situasi, maupun aktivitas yang spesifik. Perasaan cemas tersebut dapat muncul secara tiba-tiba dan sulit untuk dikendalikan (Nevid & dkk., 2020).

Gangguan kecemasan dapat ditangani secara medis maupun psikologis. *Cognitive behavior therapy* atau terapi kognitif perilaku merupakan salah satu penanganan psikologi yang umum digunakan untuk mengurangi dan mengendalikan gejala cemas. Secara sederhana, terapi kognitif perilaku merupakan metode untuk merasakan apa yang dipikirkan. Sebagai suatu intervensi, terapi kognitif perilaku juga berpandangan bahwa penilaian seseorang pada suatu keadaan akan mempengaruhi emosi yang perilakunya. (Fenn & Byrne, 2021) menyimpulkan bahwa permasalahan yang melibatkan respon emosi dan perilaku disebabkan interpretasi yang dimiliki seseorang pada keadaannya. Terapi kognitif perilaku meyakini bahwa proses berpikir, perilaku dan emosi memiliki keterikatan, sehingga penanganan gangguan psikologisnya akan berfokus pada interaksi ketiga komponen tersebut (Fenn & Byrne, 2021). Salah satu terapi yang dapat digunakan sebagai intervensi pendukung adalah terapi katarsis melalui *art therapy*. *Art therapy* merupakan salah satu bentuk terapi yang menggunakan seni sebagai sarana untuk mengungkapkan emosi dan meningkatkan kesehatan mental seseorang (Withrow, 2020).

Dalam penelitian ini penerapan terapi katarsis *art therapy* sebagai intervensi katarsis untuk menurunkan kecemasan pada pasien gangguan jiwa, dengan dasar teori katarsis Freud yang menyatakan bahwa pelepasan emosi melalui ekspresi dapat memulihkan keseimbangan psikologis (Wahyuningsih, 2022) *Art therapy* melibatkan aktivitas kreatif seperti melukis atau membuat kolase, yang memungkinkan pasien mengungkapkan emosi terpendam secara nonverbal, sehingga mengurangi beban kecemasan (Withrow, 2020).

METODE

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian Terapi Katarsis (Art Therapy) terhadap tingkat kecemasan pada pasien gangguan jiwa di Yayasan Sosial Berkas Bersinar Abadi Kabupaten Lamongan. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 12 Maret sampai 28 Maret 2026 di Yayasan Sosial Berkas Bersinar Abadi Kabupaten Lamongan. Desain penelitian yang digunakan adalah pre-experimental design dengan pendekatan one-group pretest-posttest design, yaitu penelitian yang dilakukan dengan mengukur tingkat kecemasan pasien sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) diberikan intervensi berupa Terapi Katarsis (Art Therapy).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien gangguan jiwa yang mengalami gejala kecemasan di Yayasan Sosial Berkas Bersinar Abadi Kabupaten Lamongan sebanyak 30 pasien. Sampel penelitian berjumlah 30 pasien yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu sesuai dengan tujuan penelitian sehingga diperoleh sampel yang memenuhi kriteria penelitian.

Instrumen penelitian menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) untuk mengukur tingkat kecemasan yang terdiri atas 14 item dengan indikator meliputi aspek fisik, psikologis/emosi, dan perilaku, serta Standar Operasional Prosedur (SOP) Terapi Katarsis (Art Therapy) sebagai pedoman pelaksanaan intervensi. Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran pretest sebelum pemberian terapi, kemudian pasien diberikan Terapi Katarsis (Art Therapy) sebanyak 5 kali dengan frekuensi 2 kali dalam seminggu dan durasi 30–45 menit setiap sesi, selanjutnya dilakukan posttest setelah seluruh intervensi selesai diberikan. Data diolah melalui tahap editing, coding, scoring, dan tabulating, kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian yang meliputi menghormati harkat dan martabat manusia (respect for human dignity), menghormati privasi dan kerahasiaan subjek (respect for privacy and confidentiality), menghormati keadilan (respect for justice), serta memperhitungkan manfaat dan risiko penelitian (balancing harm and benefits).

HASIL

Data penelitian bersumber dari hasil observasi dan pengukuran langsung terhadap pasien gangguan jiwa yang mengalami kecemasan di Yayasan Sosial Berkas Bersinar Abadi Kabupaten Lamongan. Berdasarkan hasil seleksi sesuai kriteria inklusi dan eksklusi, diperoleh sebanyak 30 pasien gangguan jiwa yang mengalami kecemasan sebagai sampel penelitian.

Tabel 1 Data Demografi Pasien yang Melngalami Kecemasan (n = 30)

Variabel	Karakteristik	n	%
Usia	20-30 Tahun	8	26,7
	31-40 Tahun	12	40,0
	41-50 Tahun	8	26,7
	51-60 tahun	2	6,7
	Total	30	100
Jenis Kelamin	Laki-Laki	0	0
	Perempuan	30	100
	Total	30	100

Berdasarkan tabel 1, dari 30 pasien, sebagian besar berusia 31–40 tahun sebanyak 12 pasien (40,0%), sedangkan yang paling sedikit berusia 51–60 tahun sebanyak 2 pasien (6,7%). Berdasarkan jenis kelamin, seluruh pasien berjenis kelamin perempuan sebanyak 30 pasien (100%), sedangkan tidak terdapat pasien berjenis kelamin laki-laki (0%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kecemasan Pasien Gangguan Jiwa Sebelum Pemberian Terapi Katarsis *Art Therapy* (n=30)

Tingkat Setres	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak ada kecemasan	0	0
Kecemasan ringan	13	43,3%
Kecemasan sedang	17	56,7%
Kecemasan berat	0	0
Panik	0	0
Total	30	100

Berdasarkan tabel 2, hasil analisis di atas menunjukkan mayoritas responden sebelum diberikan terapi katarsis *Art Therapy* memiliki tingkat kecemasan yang sedang yaitu sebanyak 17 responden atau 56,7% sedangkan sebesar 13 responden atau 43,3% mengalami Kecemasan ringan dan Responden tidak memiliki tingkat kecemasan Berat dan Panik.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Kecemasan Pasien Gangguan Jiwa Setelah Pemberian Terapi Katarsis *Art Therapy* (n=30)

Tingkat Setres	Frekuensi	Persentase(%)
Tidak ada kecemasan	6	3,3
Kecemasan ringan	19	63,3
Kecemasan sedang	5	16,7
Kecemasan berat	0	0,0
Panik	0	0,0
Total	30	100

Berdasarkan tabel 3, hasil analisis di atas menunjukkan mayoritas responden sesudah diberikan terapi katarsis *Art Therapy* memiliki tingkat kecemasan ringan yaitu sebanyak 19 responden atau 63,3% sedangkan sebesar 5 responden mengalami kecemasan sedang serta sisanya sebesar 3,3% responden tidak ada kecemasan.

Tabel 4 Analisis Uji wilcoxon Pengaruh pemberian Terapi Katarsis *Art Therapy* Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Gangguan Jiwa (n=30)

Perubahan Kecemasan Pada Pasien Gangguan jiwa (n=30)													
No	Kriteria Kecemasan Pre	Kecemasan Post											
		Tidak ada kecemasan		Kecemasan ringan		Kecemasan sedang		Kecemasan berat		Panik		Total	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
1	Tidak ada kecemasan	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	Kecemasan ringan	6	46,2	7	53,8	0	0	0	0	0	0	13	43,3
3	Kecemasan sedang	0	0	12	70,6	5	29,4	0	0	0	0	17	56,7
4	Kecemasan berat	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5	Panik	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Total	6	20	19	63,3	5	16,7	0	0	0	0	30	100
Uji Wilcoxon Signed rank test P = 0,000													

Uji Wilcoxon Signed rank test P = 0,000

Berdasarkan Tabel 4, Sebelum intervensi, sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan sedang sebanyak 17 responden (56,7%) dan kecemasan ringan sebanyak 13 responden (43,3%). Setelah dilakukan intervensi, terjadi penurunan tingkat kecemasan, dimana sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan ringan sebanyak 19 responden (63,3%), kemudian 6 responden (20%) tidak mengalami kecemasan, dan hanya 5 responden (16,7%) yang masih berada pada kategori kecemasan sedang. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh nilai $p = 0,000$. Karena nilai $p < 0,05$, maka H_1 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari terapi Katarsis *Art Therapy* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada responden. Jadi, dapat disimpulkan bahwa terapi Katarsis *Art Therapy* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien gangguan jiwa di yayasan sosial berkas bersinar abadi kabupaten nguwok.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian Terapi Katarsis (*Art Therapy*) berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien gangguan jiwa di Yayasan Sosial Berkas Bersinar Abadi Kabupaten Lamongan. Sebelum diberikan terapi, sebagian besar pasien mengalami kecemasan sedang sebanyak 17 pasien (56,7%), sedangkan setelah diberikan terapi sebagian besar mengalami kecemasan ringan sebanyak 19 pasien (63,3%). Selain itu, setelah intervensi terdapat 6 pasien (20,0%) yang tidak mengalami kecemasan dan hanya 5 pasien (16,7%) yang masih berada pada kategori kecemasan sedang. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa Terapi Katarsis (*Art Therapy*) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien gangguan jiwa.

Penurunan tingkat kecemasan terjadi karena Terapi Katarsis (*Art Therapy*) memberikan kesempatan kepada pasien untuk mengekspresikan emosi, perasaan, dan pengalaman yang selama ini sulit diungkapkan secara verbal melalui kegiatan menggambar atau mewarnai. Aktivitas tersebut membantu pasien menyalurkan emosi negatif, meningkatkan konsentrasi, memberikan efek relaksasi, serta mengurangi tekanan psikologis yang menjadi penyebab munculnya kecemasan. Menurut Dewi dan Meiyutariningsih (2021), *Art Therapy* merupakan terapi nonfarmakologis yang dapat membantu mengatasi gangguan emosi, mengurangi perilaku bermasalah, meningkatkan kualitas hidup, serta memberikan manfaat dalam proses penyembuhan psikologis. Selain itu, Hu et al. (2021) menjelaskan bahwa *Art Therapy* mampu meningkatkan regulasi emosi, menurunkan stres psikologis, meningkatkan rasa percaya diri, serta membantu individu mengembangkan kemampuan komunikasi interpersonal sehingga tingkat kecemasan dapat berkurang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Cahyani dan Fikra (2025) yang menunjukkan bahwa Art Therapy efektif menurunkan tingkat kecemasan karena media visual membantu individu mengomunikasikan emosi yang sulit diungkapkan secara verbal sehingga proses pengolahan emosi menjadi lebih adaptif. Penelitian Hu et al. (2021) juga menjelaskan bahwa Art Therapy mampu menciptakan efek relaksasi melalui proses mindfulness, yaitu kondisi ketika individu memusatkan perhatian pada aktivitas yang sedang dilakukan sehingga pikiran negatif dan kekhawatiran berkurang. Dengan demikian, Terapi Katarsis (Art Therapy) dapat dijadikan sebagai salah satu terapi pendamping selain terapi farmakologis dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien gangguan jiwa.

Berdasarkan hasil penelitian serta didukung oleh teori dan penelitian terdahulu, peneliti berpendapat bahwa Terapi Katarsis (Art Therapy) merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien gangguan jiwa. Aktivitas menggambar atau mewarnai yang dilakukan secara terstruktur mampu memberikan kesempatan kepada pasien untuk mengekspresikan emosi secara aman, mengurangi beban psikologis, meningkatkan kemampuan regulasi emosi, serta membantu pasien mengembangkan mekanisme koping yang lebih adaptif sehingga tingkat kecemasan dapat menurun.

Keterbatasan penelitian ini adalah menggunakan desain one-group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol sehingga hasil penelitian belum dapat dibandingkan dengan kelompok yang tidak memperoleh intervensi. Selain itu, kondisi emosional dan psikologis pasien gangguan jiwa dapat berubah-ubah selama proses penelitian sehingga berpotensi memengaruhi hasil pengukuran tingkat kecemasan. Penelitian ini juga belum mengendalikan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi tingkat kecemasan, seperti kepatuhan menjalani pengobatan, dukungan keluarga, lama menderita gangguan jiwa, maupun kondisi psikologis pasien selama penelitian berlangsung.

Implikasi keperawatan dari penelitian ini adalah Terapi Katarsis (Art Therapy) dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien gangguan jiwa. Perawat diharapkan dapat mengintegrasikan Art Therapy ke dalam program terapi aktivitas maupun rehabilitasi psikososial sehingga dapat membantu pasien mengekspresikan emosi, meningkatkan kemampuan koping, mengurangi kecemasan, serta mendukung proses pemulihan kesehatan mental secara optimal.

SIMPULAN

Pemberian Terapi Katarsis (Art Therapy) terbukti mampu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien gangguan jiwa di Yayasan Sosial Berkas Bersinar Abadi Kabupaten Lamongan. Sebelum diberikan terapi, sebagian besar pasien mengalami kecemasan sedang, sedangkan setelah diberikan intervensi sebagian besar pasien mengalami kecemasan ringan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Terapi Katarsis (Art Therapy) merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan melalui kegiatan menggambar sebagai media untuk mengekspresikan emosi, mengurangi tekanan psikologis, meningkatkan relaksasi, serta membantu pasien mengembangkan mekanisme koping yang lebih adaptif. Oleh karena itu, Terapi Katarsis (Art Therapy) berpotensi menjadi salah satu alternatif intervensi keperawatan dalam membantu mengurangi tingkat kecemasan serta mendukung proses pemulihan pasien gangguan jiwa.

REFERENCE

Anggita. (2023). *Faktor Biologis dan Kesehatan Mental*.

Beck, & dkk. (2021). *Dampak Gangguan Kecemasan terhadap Fungsi Psikososial*.

- Cahyani, W. D., & Fikra, H. (2025). *Art Therapy untuk Mengatasi Hambatan Komunikasi Emosional pada Individu dengan Gangguan Kecemasan: Studi dengan Metode Ekspresi Visual*. Batanang: Jurnal Psikologi.
- Darajat. (2023). *Konsep Gangguan Mental dan Manifestasi Psikosomatis*.
- Fenn, & Byrne. (2021). Cognitive Behaviour Therapy in Anxiety Treatment. *Clinical Psychology Review*.
- Hu, J., Zhang, J., Hu, L., Yu, H., & Xu, J. (2021). *Art Therapy: A Complementary Treatment for Mental Disorders*. *Frontiers in Psychology*, 12.
- Nevid, & dkk. (2020). *Generalized Anxiety Disorder*.
- Ramaiah. (2022). *Konsep Kecemasan dan Respons Individu terhadap Ancaman*.
- Sarwono, S. W. (2020). *Psikologi Remaja*. RajaGrafindo Persada.
- Wahyuningsih. (2022). Konsep Katarsis dalam Intervensi Psikologis. *Jurnal Keperawatan Jiwa*.
- Withrow. (2020). *Introduction to Art Therapy*.
- Yusuf, S. (2023). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Remaja Rosdakarya.