

TERAPI SENI UNTUK MENGATASI GANGGUAN KECEMASAN PADA LANSIA AKIBAT PANDEMI COVID-19

Nunuk Nur Shokiyah¹, Syamsiar²

Seni Rupa Murni, Fakultas Seni Rupa dan Desain
Institut Seni Indonesia Surakarta

¹Email: nunuk@isi-ska.ac.id

²Email: syamsiar@isi-ska.ac.id

ABSTRACT

The Covid-19 virus is still spreading throughout the world. In fact, many are worried about being exposed to this virus, especially the elderly. Anxious feelings due to excessive Covid-19 will lower his immunity. Over time, this anxiety disorder can get worse and interfere with the sufferer's quality of life, therefore anxiety needs to be managed. One way to deal with anxiety is through art therapy.

Art therapy used in this study is through drawing and fruit creation, where the media used for art therapy is in accordance with the one chosen by the participants. This study used a qualitative analysis based on: Self Report (Interview and Anxiety Scale using the measurement of anxiety levels using the TMAS (Taylor Manifest Anxiety Scale) instrument compiled and developed by Tylor, given three times, namely (pretest, posttest and follow up). Ratiing By other, and Observation (Re-heckting).

The results of this study indicate a change in anxiety levels before and after the intervention. Evidence obtained from the four participants shows a change in the total value of anxiety. Thus, art therapy has been shown to reduce anxiety in the elderly due to the Covid-19 pandemic

Key wordes: *Art therapy, Anxiety Disorders and Covid-19*

A. PENDAHULUAN

Virus *Corona* atau lebih dikenal dengan *Covid-19* masih menyebar di hampir seluruh dunia, Sampai Sabtu (28/3/2020), sudah ada 199 negara dan wilayah yang terinfeksi virus ini. Hal tersebut tentu saja membuat masyarakat panik dan khawatir. Di saat seperti ini, kecemasan berlebihan memang jadi gampang menghampiri. (Danastri Putri, 2020). Banyaknya informasi mengenai virus corona, menimbulkan dampak positif maupun negatif. Kita memang wajib mengikuti informasi sebagai upaya untuk tetap waspada. Akan tetapi, apabila terpapar terus

menerus, berdampak pada kesehatan mental. Hal tersebut memicu stres, cemas, panik, dan rasa takut”, ungkap (Y. Santi Roestriyani, DP3AP2)

Kondisi tersebut tanpa disadari mengakibatkan kepanikan dan kecemasan bagi kebanyakan orang tak terkecuali lansia. Mengingat lansia sangat rentan dengan gangguan kesehatan, hal ini diungkapkan oleh Indrawari dan Saputri (2011) individu yang berusia lanjut atau dikenal dengan Lansia akan menjadi sangat rentan terhadap gangguan kesehatan, termasuk diantaranya adalah cemas, stress, sampai depresi. Hal ini diperkuat dengan pendapatnya George, dkk (dalam John W. Santrock, 2002:

230) “orang usia lanjut memiliki kemungkinan yang lebih tinggi untuk mengalami gangguan-gangguan kecemasan daripada depresi”. Ditambahkan oleh Tamher & Noorkasiani (dalam Heningsih, 2014: 15) mengungkapkan masalah psikososial yang paling banyak terjadi pada lansia seperti, kesepian, perasaan sedih, depresi dan kecemasan.

Kecemasan berpengaruh terhadap situasi sosial di lingkungan. Jika kecemasan tidak segera ditangani dan tidak mendapat perhatian dari orang lain, maka akan berpeluang besar menjadikan lansia mengalami gangguan psikologis yang lain. Perkembangan ilmu psikologi membuka berbagai ruang baru dalam memberikan berbagai alternatif terkait intervensi gangguan psikologis, salah satunya berupa art therapy (terapi seni). Terapi seni dapat menjadi cara yang tepat untuk mengungkapkan emosi, seperti: perasaan marah, takut ditolak, cemas, dan rendah diri. Case & Dalley (1992) dalam *Hand Book of Art Therapy* mengatakan bahwa art therapy adalah jenis terapi dengan menggunakan beberapa media seni sebagai intervensinya, sehingga pasien atau klien dapat berekspresi dan bekerja melalui permasalahan dan perhatiannya. Hal senada juga disampaikan oleh Nunuk NS dalam laporan penelitiannya (2018 & 2019). Hasil penelitian menyebutkan bahwa terapi membatik dan melukis mampu menurunkan tingkat depresi pada remaja

Terapi seni merupakan salah satu jenis dari berbagai jenis terapi ekspresif melibatkan individu dalam aktivitas kreatif dalam bentuk penciptaan (karya atau produk) seni (Case & Dalley, 1992; Ballou, 1995). Melalui aktifitas seni tersebut individu diasumsikan mendapat media paling aman untuk memfasilitasi komunikasi melalui eksplorasi pikiran, persepsi, keyakinan, dan pengalaman, khususnya emosi (Holt & Kaiser, 2009). Proses dan respon subjek saat menggambar serta karya seni subjek digunakan sebagai refleksi atas perkembangan, kemampuan, kepribadian, ketertarikan, perhatian dan konflik individu (Ballou, 1995; Glaister, 2000). Hal ini

mendorong peneliti untuk melakukan penelitian dengan menggunakan seni sebagai intervensi terapi untuk gangguan keceemasan pada lansia yang disebabkan wabah Covid-19. Melalui *art therapy*, diharapkan lansia dapat menghadapi perbaikan fisik, emosi, dan pengaruh lingkungan seperti kejadian Pandemi *Covid-19* dengan cara yang baru dan tidak lagi mengalami gangguan kecemasan.

Berdasarkan pemaparan permasalahan yang telah dipaparkan di atas, maka dirumuskan masalah sebagai berikut: Bagaimanakah pengaruh Terapi seni dalam mengatasi gangguan kecemasan pada lansia akibat pandemi *covid-19*? Bagaimanakah proses terapi seni dalam mengatasi gangguan kecemasan pada lansia akibat pandemi *covid-19*?

B. LANDASAN TEORI

Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia ini terjadi suatu proses yang disebut *Aging Process* atau proses penuaan. Menurut Departemen Kesehatan RI (2006) pengelompokan lansia menjadi : a) Virilitas (prasenium) yaitu masa persiapan usia lanjut yang menampakkan kematangan jiwa (usia 55-59 tahun) b) Usia lanjut dini (senescen) yaitu kelompok yang mulai memasuki masa usia lanjut dini (usia 60-64 tahun) c) Lansia berisiko tinggi untuk menderita berbagai penyakit degeneratif (usia >65 tahun)

Indrawari dan Saputri (2011) mengatakan individu yang berusia lanjut atau dikenal dengan Lansia menjadi sangat rentan terhadap gangguan kesehatan, termasuk diantaranya adalah cemas, stress, sampai depresi. Hal ini diperkuat dengan pendapatnya George, dkk (dalam John W. Santrock, 2002: 230) “orang usia lanjut memiliki kemungkinan yang lebih tinggi untuk mengalami gangguan-gangguan kecemasan daripada depresi”. Ditambahkan oleh Tamher & Noorkasiani (dalam Heningsih, 2014: 15) mengungkapkan masalah psikososial

yang paling banyak terjadi pada lansia seperti, kesepian, perasaan sedih, depresi dan kecemasan

Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang menekan. Namun dalam beberapa kasus, menjadi berlebihan dan dapat menyebabkan seseorang ketakutan yang tidak rasional terhadap sesuatu hal, Kartini Kartono (1989) bahwa cemas adalah bentuk ketidak beranian ditambah kerisauan terhadap hal-hal yang tidak jelas. Sedangkan Syamsu Yusuf (2009: 43) mengemukakan *anxiety* (cemas) merupakan ketidakberdayaan neurotik, rasa tidak aman, tidak matang, dan kekurangmampuan dalam menghadapi tuntutan realitas (lingkungan), kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari.

Jeffrey S. Nevid, dkk (2005: 163) “kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi”. Dari berbagai pengertian kecemasana (*anxiety*) yang telah dipaparkan di atas maka kecemasan yang dimaksud dalam penelitaian ini adalah keadaan emosional negative dengan adanya perasaan tegang, tidak berdaya dan kekurangmampuan dalam menghadapi kasus *pandemi Covid-19* karena sangat khawatir akan tertular penyakit *Covid-19*

Seiring pertambahan usia, tubuh akan mengalami berbagai penurunan akibat proses penuaan, mulai dari menurunnya produksi pigmen warna rambut, produksi hormon, kekenyalan kulit, massa otot, kepadatan tulang, kekuatan gigi, hingga fungsi organ-organ tubuh. Sistem imun sebagai pelindung tubuh pun tidak bekerja sekuat ketika masih muda. Inilah alasan mengapa orang lanjut usia (lansia) rentan terserang berbagai penyakit, termasuk *Covid-19* yang disebabkan oleh virus *Corona*. Selain itu, tidak sedikit lansia yang memiliki penyakit kronis, seperti penyakit jantung, diabetes, asma, atau kanker. Hal ini bisa meningkatkan risiko atau bahaya infeksi virus *Corona*. Komplikasi yang timbul akibat *Covid-19* lebih parah bila

penderitanya sudah memiliki penyakit-penyakit tersebut. Hal ini yang membuat lansia sangat cemas menghadapi situasi yang terjadi, seperti yang dipaparkan diatas bahwa orang usia lanjut memiliki kemungkinan yang lebih tinggi untuk mengalami gangguan-gangguan kecemasan.

Kecemasan yang tidak segera ditangani dengan baik menimbulkan gangguan-gangguan psikologis lainnya, sehingga perlu penanganan untuk mengantisipasi kecemasan agar tidak menjadi penyakit-penyakit lain. Perkembangan ilmu psikologi membuka berbagai ruang baru dalam memberikan berbagai alternatif terkait intervensi gangguan psikologis, salah satunya berupa *art therapy* (terapi seni). Case & Dalley (1992) dalam *Hand Book of Art Therapy* mengatakan bahwa *art therapy* adalah jenis terapi dengan menggunakan beberapa media seni sebagai intervensinya, sehingga pasien atau klien dapat berekspreasi dan bekerja melalui permasalahan dan perhatiannya. The American Art Therapy Association (2000) mengatakan bahwa terapi seni banyak digunakan sebagai sarana menyelesaikan konflik emosional, meningkatkan kesadaran diri, mengembangkan ketrampilan sosial, mengontrol perilaku, menyelesaikan permasalahan, mengurangi kecemasan, mengerahkan realitas, meningkatkan harga diri dan berbagai gangguan psikologis lainnya. Tujuan terapi jenis ini lebih menekankan pada kebebasan komunikasi daripada menghasilkan bentuk (hasil karya) artistik (Case & Dalley, 1992; Ballou, 1995; Huss, 2009; Gussak, 2009).

Terapi seni merupakan salah satu jenis dari berbagai jenis terapi ekspresif melibatkan individu dalam aktivitas kreatif dalam bentuk penciptaan (karya atau produk) seni (Case & Dalley, 1992; Ballou, 1995). Melalui aktifitas seni tersebut individu diasumsikan mendapat media paling aman untuk memfasilitasi komunikasi melalui eksplorasi pikiran, persepsi, keyakinan, dan pengalaman khususnya emosi (Holt & Kaiser, 2009). Proses dan respon subjek saat menggambar serta karya seni subjek

digunakan sebagai refleksi atas perkembangan, kemampuan, kepribadian, ketertarikan, perhatian dan konflik individu (Ballou, 1995; Glaister, 2000). Terkait teknik dalam terapi seni, sebagian besar digolongkan menjadi teknik terstruktur dan tidak terstruktur (Case & Dalley, 1992). Pada teknik terstruktur, subjek diminta untuk menggambar image yang telah ditentukan. Proses interpretasi pada teknik ini berdasarkan kriteria tertentu seperti tekanan, penggunaan warna, penggambaran bentuk, pemberian bayangan dan lain sebagainya. Pada teknik tidak terstruktur, subjek diberikan kebebasan sepenuhnya dan interpretasi gambar tidak berdasarkan kriteria baku (Ballou, 1995; Lantz & Lisa, 2003).

Hal ini mendorong peneliti untuk melakukan penelitian dengan menggunakan seni sebagai intervensi terapi untuk menurunkan dengan gangguan kecemasan pada lansia akibat pandemi *Covid-19*. Terapi Seni yang digunakan dalam penelitian ini disesuaikan dengan kemampuan lansia, hal ini senada dengan pendapat Malchiodi (2012) dan Bolton (2008) menyatakan media yang digunakan dalam proses *art therapy* sangat bervariasi. Namun hanya terdapat empat media kasar yang digunakan sudah lebih dari 60 tahun, yaitu *painting, clay, collage, dan drawing*. Menurut Bolton (2008) *art therapy* dapat diterapkan melalui *single media* dengan memilih satu dari empat media atau dengan *mix media* (metode campuran), yaitu menggunakan atau menerapkan *art therapy* dengan lebih dari satu media. Landgarten (2013) juga menyatakan kegiatan *art therapy* bagi lansia harus memerhatikan pemilihan media serta materi yang digunakan. Dengan diterimanya metode terapi maka akan menurunkan tingkat resistensi subjek terhadap terapi dan berpengaruh positif terhadap proses terapeutik (Malchiodi, 2003). Hal ini penting agar dapat menyesuaikan pada kemampuan dan kebutuhan lansia yang mengikuti kegiatan *art therapy*. Selain itu, menggunakan *mix media* juga membantu untuk meningkatkan potensi

diri pada lansia karena dapat mencoba berbagai media selama intervensi berlangsung.

C. METODE PENELITIAN

1. Rancangan Penelitian

Penelitian yang dilakukan adalah jenis studi kasus yang lazim dipakai untuk menguji efektivitas sebuah terapi (Kazdin, 1998). Case study (studi kasus) sebagai salah satu alternatif desain penelitian, menurut Kazdin (1998) mempunyai kedudukan yang sama dengan penelitian eksperimen. Dasar-dasar untuk menilai tingkat efektivitas terapi tersebut digunakan dalam penelitian ini dengan menanyakannya kepada subjek selama proses terapi, saat evaluasi akhir dan masa follow-up. Evaluasi dilakukan dengan menggunakan self report, wawancara, dan kuisisioner skala kecemasan pasca terapi. Kepada Subjek ditanyakan mengenai hal-hal yang subjek rasakan bermanfaat, sesi terapi atau teknik terapi yang paling membantunya atau paling menyulitkannya, atau hal-hal lain yang subjek rasakan selama proses terapi, bahkan perubahan negatif jika mungkin ada.

2. Subjek Penelitian

Subjek Penelitian adalah usia lanjut usia atau Lansia yang mengalami kecemasan akibat pandemi *Covid-19* yang ada di Posyandu Lansia Bahagia Abadi X di Nilasari Baru Gonilan-Kartosuro-Sukooharjo. Berdasarkan data yang didapatkan, kemudian diseleksi sesuai dengan kriteria penelitian, yakni dapat ditegakkan sebagai Gangguan Kecemasan akibat pandemi *Covid-19*, . Lansia yang mengalami Gangguan Kecemasan akibat pandemi *Covid-19* dan memiliki motivasi yang tinggi untuk mengikuti terapi dijadikan objek penelitian. Masing-masing subjek mendapatkan Terapi Seni secara individual.

3. Variabel dan Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini terdapat dua variabel yang akan dikaji yaitu variabel bebasnya terapi

seni dan Variabel terikat berupa kecemasan akibat *pandemic Covid-19*. Terapi Seni yang digunakan dalam penelitian ini disesuaikan dengan kemampuan lansia, media yang digunakan dalam proses terapi seni terdapat empat media kasar yaitu painting, clay, collage, dan drawing. Terapi seni dapat diterapkan melalui single media dengan memilih satu dari empat media atau dengan mix media (metode campuran), dalam penelitian ini yang digunakan dalam proses terapi seni adalah menggambar dan membuat hiasan daribuah. Sedangkan kecemasan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah keadaan emosional negative dengan adanya perasaan tegang, tidak berdaya dan kekurangmapuan dalam menghadapi kasus *pandemi Covid-19* karena sangat khawatir akan tertular penyakit *Covid-19*. Pengukuran tingkat kecemasan dengan menggunakan instrumen TMAS (Taylor Manifest Anxiety Scale) yang disusun dan dikembangkan oleh Tylor (dalam Firman 2010), TMAS mempunyai validitas dan reliabilitas yang tinggi dengan nilai batas pemisah skor 22/23, sensitivitas TMAS cukup tinggi yaitu 90%, spesivitasnya 95%, nilai ramal positif 94.7%. nilai ramal negative 90,4% dengan reliabilitas $r=0,86$. Pengukuran ini terdiri dari “ya” dan “tidak”, dimana penilaian untuk setiap jawaban “ya” dinilai dengan skor 1 dan untuk jawaban tidak dinilai dengan skor 0. Penilaian kecemasan dinilai dengan menjumlahkan jawaban “ya” skor total adalah 50

4. Pengumpulan Data dan Analisis

1. Self Report

Penelitian ini menggunakan self report dalam bentuk wawancara untuk mendapatkan data etiologi gangguan subjek, bagaimana kadar permasalahannya hingga saat ini, dan upaya saja yang pernah dilakukannya, sehingga apabila terjadi perubahan setelah terapi dapat dievaluasi apakah hal ini benar-benar merupakan dampak dari terapi seni ataupun bukan. Selain wawancara, metode pengambilan data pada penelitian menggunakan

Taylor Manifest Anxiety Scale. Pengukuran tingkat kecemasan dengan menggunakan instrumen TMAS (Taylor Manifest Anxiety Scale) yang disusun dan dikembangkan oleh Tylor (1951,1953). Norma TMAS menyatakan apabila skor kurang dari sembilan termasuk kategori ringan, 10-20 kategori sedang, dan lebih dari 20 kategori berat. TMAS terdiri dari 50 pernyataan dengan pilihan jawaban ya atau tidak. Pada pernyataan favorable, apabila subjek menjawab ya, maka skornya adalah 1 dan apabila tidak maka skor yang diperoleh adalah 0. Sedangkan pada pernyataan unfavorable, apabila subjek menjawab ya maka skornya adalah 0, dan apabila menjawab tidak maka skornya adalah 1. Pengukuran ini dilakukan dari pretes sebelum terapi. Subjek diminta untuk menentukan posisi kecemasan yang dirasakan. Kemudian penentuan tingkat kecemasan selalu ditanyakan pada akhir sesi (Posttest), agar terapis maupun subjek dapat mengetahui sudah sejauh mana perkembangan yang terjadi. Dalam penelitian ini skala kecemasan diberikan pada saat pra terapi, pasca terapi, dan saat tindak lanjut (follow up)

2. Rating by others

Selain bertanya kepada orang yang bersangkutan secara langsung, peneliti juga dapat menanyakan informasi melalui orang lain yang mengenal subjek, misalkan seorang teman dekatnya, anggota keluarga atau terapisnya. Inilah yang disebut dengan metode penggunaan “informan”. Cara ini juga penting untuk dilakukan ketika responden tidak dapat memberi informasi yang dapat diandalkan.

3. Observasi

Observasi yang berarti pengamatan bertujuan untuk mendapat data tentang suatu masalah, sehingga diperoleh pemahaman atau sebagai alat re-checking atau pembuktian terhadap informasi/ keterangan yang diperoleh sebelumnya (Ardani & Rahayu, 2004). Observasi dilakukan dalam penelitian ini sebagai data tambahan untuk memastikan bahwa yang disampaikan subjek perihal

perubahan sebagai dampak terapi benar-benar terjadi dan nampak dalam perilakunya. Perilaku yang diamati berkaitan dengan relasi sosial subjek penelitian selama terapi (khususnya perilaku negatif dan perilaku aman) dan pada saat subjek menghadapi situasi sosial yang sesungguhnya. Terapis yang melakukan pengamatan terhadap subjek, tentunya tanpa sepengetahuan subjek agar tidak terjadi *faking good*.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Pengolahan Data dan Hasil Penelitian.

1. Skala Kecemasan

Pengukuran tingkat kecemasan dengan menggunakan instrumen TMAS (Taylor Manifest Anxiety Scale) yang disusun dan dikembangkan oleh Tylor (1951,1953). Norma TMAS menyatakan apabila skor kurang dari sembilan termasuk kategori ringan, 10-20 kategori sedang, dan lebih dari 20 kategori berat. TMAS terdiri dari 50 pernyataan dengan pilihan jawaban ya atau tidak. Pada pernyataan favorable, apabila subjek menjawab ya, maka skornya adalah 1 dan apabila tidak maka skor yang diperoleh adalah 0. Sedangkan pada pernyataan unfavorable, apabila subjek menjawab ya maka skornya adalah 0, dan apabila menjawab tidak maka skornya adalah 1.

1.1. Pretest

Pengukuran tingkat kecemasan pada subjek penelitian dilakukan pretes sebelum terapi. Subjek diminta untuk mengisi skala kecemasan yang sudah dibuat oleh peneliti. Dari hasil pengambilan data ada 6 subjek peneliti yang dipilih untuk mengisi skala kecemasan namun hanya ada 4 subjek peneliti yang mengikuti terapi seni. Hasil penyebaran skala kecemasan menunjukkan bahwa ke empat ibu-ibu lansia memiliki tingkat kecemasan diatas 20 yang berarti cukup berat.

Tabel 1

Skor Sub Skala Kecemasan (Pretest)

| Subjek Skala Kecemasan | Subjek AT | | Subjek BU | | Subjek EN | |
|------------------------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|----------|
| | Pre-test | Post test | Pre test | Post tes | Pre-test | Post tes |
| Fisiologis | 10 | 6 | 6 | - | 10 | 5 |
| Psikologis | 11 | 5 | 5 | - | 12 | 7 |

| Subjek Skala Kecemasan | Subjek HE | | Subjek RO | | Subjek SA | |
|------------------------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|-----------|
| | Pre test | Post tes | Pre test | Post tes | Pre test | Post test |
| Fisiologis | 11 | 6 | 10 | 7 | 5 | - |
| Psikologis | 10 | 5 | 12 | 5 | 4 | - |

Berdasarkan table 1, dapat dilihat bahwa, subjek AT pada Pretes mempunyai tingkat kecemasan yang cukup tinggi dilihat dari respon fisiologis yaitu dengan skor 10 sedangkan respon psikologis skornya 11, subjek BU pada pretest mempunyai tingkat kecemasan sedang dilihat dari respon fisiologis dengan skor 6 sedangkan respon psikologis memiliki skor 5, subjek EN pada pretest mempunyai tingkat kecemasan tinggi dilihat dari respon fisiologis dengan skor 10 sedangkan respon psikologis memiliki skor 12, subjek HE pada pretest mempunyai tingkat kecemasan tinggi dilihat dari respon fisiologis dengan skor 11 sedangkan respon psikologis memiliki skor 10, subjek RO pada pretest mempunyai tingkat kecemasan tinggi dilihat dari respon fisiologis dengan skor 10 sedangkan respon psikologis memiliki skor 12, subjek SA pada pretest mempunyai tingkat kecemasan rendah dilihat dari respon fisiologis dengan skor 5 sedangkan respon psikologis memiliki skor 4

1.2 . Postest

Kemudian penentuan tingkat kecemasan selalu ditanyakan pada akhir sesi (Posttest),

agar terapis maupun subjek dapat mengetahui sudah sejauh mana perkembangan yang terjadi. Dalam penelitian ini skala kecemasan diberikan pada saat pra terapi, pasca terapi, dan ada tindak lanjut (follow up)

Berdasarkan table 4, maka dapat dilihat bahwa, subjek AT pada Posttes mempunyai tingkat kecemasan yang sedang dari respon fisiologis yaitu dengan skor 6 sedangkan respon psikologis skornya 5, subjek BU tidak mengikuti terapi, subjek NE pada pretest mempunyai tingkat kecemasan sedang dilihat dari respon fisiologis dengan skor 5 sedangkan respon psikologis memiliki skor 7, subjek HE pada pretest mempunyai tingkat kecemasan sedang dilihat dari respon fisiologis dengan skor 6 sedangkan respon psikologis memiliki skor 5, subjek RO pada pretest mempunyai tingkat kecemasan sedang dilihat dari respon fisiologis dengan skor 7 sedangkan respon psikologis memiliki skor 5, sedangkan subjek S tidak mengikuti terapi.

2. Pelaksanaan terapi

Pelaksanaan penelitian ini media yang dipilih oleh lansia adalah menggambar dan membuat hiasan dari buah sesuai dengan minat lansia itu sendiri. Pelaksanaan Intervensi melalui art therapy pada partisipan dilakukan sebanyak 7 sesi melalui metode menggambar dan membuat hiasan dari buah. Tahapan sesi dari intervensi art Therapy yang diberikan menggunakan empat tahap berdasarkan referensi dari Barbara Ganim (2013). Ganim memiliki empat tahapan dasar dalam melakukan art therapy, yaitu : (a) Expressing your emotions; (b) Healing the mind; (c) Healing the body; (d) Transformation of the spirit. Program ini terdiri atas 7 sesi, di mana setiap sesi berkisar antara 60-90 menit.

Sesi pertama adalah proses screening apakah subjek penelitian memiliki kriteria yang sesuai dengan kategori penelitian. Pada sesi kedua, peneliti memberikan informasi dan persetujuan kepada subjek penelitian yang mengalami kecemasan dan dilanjutkan dengan memberikan skala TMAS (Taylor Manifest Anxiety Scale) untuk melihat tingkat kecemasan (pre-

test) subjek penelitian sebelum dilaksanakannya program intervensi (pelaksanaan terapi). Hasil dari Peneliti kemudian memperkenalkan art material yang akan digunakan dalam proses terapi dan mempersilahkan subjek penelitian memilih media untuk art therapy.

Pada sesi ketiga, merupakan tahap pertama dari program intervensi, yaitu *expressing your emotion*. Tahap pertama bertujuan untuk membantu partisipan menjelaskan apa yang dirasakan selama masa pandemic corono, partisipan mengungkapkan perasaannya melalui gambar yang dibuat, setelah menggambar partisipan menjelaskan apa yang dirasakan. masalah yang dialami dan menunjukkan bagaimana cara melewati masalah tersebut.

Pada sesi keempat, merupakan tahap kedua dari program intervensi yaitu *healing the mind*. Tahap ini membantu partisipan untuk dapat keluar dari masalah yang dialaminya. Hal ini sejalan dengan terapi seni yang telah dijelaskan oleh Levick (1981) bahwa terpai seni bermanfaat sebagai media katarsis. Pada sesi kelima, merupakan tahap ketiga dari program intervensi yaitu *healing the body*. Tahap ini bertujuan untuk memperkuat insight partisipan akan hal-hal positif dalam dirinya. Pada tahap ini partisipan diminta untuk menggambar tentang hobby yang dimilikinya, tujuannya untuk membantu partisipan mengenali inner self yang dimiliki sehingga membebaskan jiwa dan menemukan insight potensi pada partisipan untuk kehidupannya. Sehingga partisipan tumbuh kepercayaan dirinya dan menumbuhkan perasaan senang dan bahagia untuk bisa menggeluti hobbynya.

Pada sesi keenam, merupakan tahap keempat dari program intervensi yaitu *transformation of the spirit*. Tahap ini bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada partisipan untuk mengekspresikan perubahan positif dan membantu partisipan agar lebih sadar akan perubahan positif dalam dirinya. pada tahap ini partisipan diminta untuk menggambar tentang harapannya atau apa yang diinginkan dalam kehidupannya, Partisipan akan diminta untuk

menggambarkan situasi lingkungan saat ini, menggambarkan hal yang menyenangkan untuk dilakukan, tujuannya untuk membantu partisipan memahami lingkungan sekitarnya, melatih empati serta menemukan arti kehidupan, dan membaskan diri dari emosi negatif yang dimiliki

Sesi ketujuh, peneliti memasuki tahap akhir dan melakukan evaluasi pelaksanaan program intervensi. Selanjutnya, peneliti memberikan alat ukur skala TMAS (Taylor Manifest Anxiety Scale) untuk melihat tingkat kecemasan (post-test). Dalam tahap ini, peneliti juga meminta partisipan menceritakan pengalaman positif selama melaksanakan terapi seni.

b. Analisis Dan Pembahasan

Penerapan Terapi seni dalam penelitian menggunakan instrumen TMAS (Taylor Manifest Anxiety Scale) untuk Pengukuran tingkat kecemasan, terbukti cukup efektif. Dapat dilihat pada *Pretest* 4 partisipan tersebut memiliki tingkat kecemasan yang cukup tinggi dengan skor diatas 20 point. Norma TMAS menyatakan apabila skor lebih dari 20 kategori berat. Namun setelah diadakan terapi seni terlihat penurunan tingkat kecemasan pada keempat partisipan tersebut. Terbukti skor kecemasan pada *Posttest* keempat partisipan tersebut mengalami penurunan tingkat kecemasan, yaitu dibawah 20 point, yang artinya ke empat subjek telah ada penurunandari tingkat kecemasan tinggi menjadi sedang. Hal ini terlihat pada keempat subyek selama menjalani proses art therapy. Pada tiap sesi intervensi, seluruh subyek dapat mengekspresikan perasaan dan meningkatkan kepercayaan diri yang dimiliki. Hal ini sejalan dengan pendapat Holt dan Kaiser yang mengatakan bahwa melalui aktifitas seni tersebut individu diasumsikan mendapat media paling aman untuk memfasilitasi komunikasi melalui eksplorasi pikiran, persepsi, keyakinan, dan pengalaman khususnya emosi (Holt & Kaiser, 2009)

Pada Tahap pertama dari program intervensi, yaitu *expressing your emotion*. Terlihat pada tahap ini ketiga subjek menggambarkan tentang masa lalu, ketiganya menggambar

sambil bercerita tentang perasaannya, mereka mengatakan lebih nyaman menceritakan sesuatu sambil menggambar, mereka lebih bebas mengungkapkan isi hatinya. Hal ini senada dengan pendapat Dharsono 2004, Seni sebagai ekspresi merupakan hasil ungkapan batin seseorang yang tertuang dalam karya seni lewat medium dan alat. Pada saat seseorang sedang mengekspresikan emosinya, pertama ia sadar bahwa mereka mempunyai emosi, tetapi tidak menyadari apa sebenarnya emosi itu. Dalam keadaan tidak berdaya, misalnya karena ada gangguan perasaan pada diri kita (perasaan sedih/gembira) ia berada bersamanya, dalam kondisi tertekan ia berusaha melepaskan perasaan tersebut dengan melakukan sesuatu, Kegiatan semacam ini yang disebut dengan ungkapan. Ungkapan untuk menyampaikan sesuatu atau menginformasikan kepada orang lain), senada dengan terapi seni yang telah dijelaskan oleh Levick (dalam Mario, C.J., 2018) bahwa terapi seni bermanfaat sebagai media katarsis.

Tahap pertama bertujuan untuk membantu partisipan menjelaskan apa yang dirasakan selama masa pandemic corona, partisipan mengungkapkan perasaannya melalui gambar yang dibuat, setelah menggambar partisipan menjelaskan apa yang dirasakan. masalah yang dialami dan menunjukkan bagaimana cara melewati masalah tersebut. Tahap ini membantu partisipan untuk dapat keluar dari masalah yang dialaminya. Perlakuan yang diberikan selama proses intervensi membantu menumbuhkan ingatan masa lalu dan masa kini sehingga seluruh subyek mampu untuk memahami kondisi dirinya saat ini dan mampu belajar dari masa lalu yang dialaminya dan mendapatkan pengalaman di masa lalu.

Tahap kedua dari program intervensi yaitu *healing the mind*. Tahap ini membantu partisipan untuk dapat keluar dari masalah yang dialaminya serta membantu agar partisipan bisa berpikir lebih positif tentang dirinya. Hal ini sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Malchiodi bahwa, pembuatan gambar dalam art therapy pada tema tertentu yang berkaitan

dengan peristiwa atau kondisi tertentu dapat mempengaruhi emosi dan pikiran (Malchiodi, 2001). Pada tahap ketiga dari program intervensi yaitu *healing the body*. Tahap ini bertujuan untuk memperkuat insight partisipan akan hal-hal positif dalam dirinya. Pada tahap ini partisipan membuat gambar tentang hobby yang dimilikinya, tujuannya untuk membantu partisipan mengenali *inner self* yang dimiliki sehingga menemukan potensi yang ada pada diri partisipan untuk kehidupannya. Sehingga partisipan tumbuh kepercayaan dirinya dan menumbuhkan perasaan senang dan bahagia untuk bisa mengoptimalkan potensi yang dimilikinya menjadi hobbinya. Ketiga subyek juga mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih bisa memandang suatu hal secara positif. Hal ini sesuai dengan pendapat Buchalter, Oster dan Crone yang mengatakan bahwa gambar atau image dapat menjadi kendaraan bagi individu untuk melakukan refleksi, komunikasi, insight, dan pertumbuhan ke arah yang lebih matang (Buchalter, 2009; Oster & Crone, 2004)

Tahap keempat dari program intervensi yaitu *transformation of the spirit*. Tahap ini bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada partisipan untuk mengekspresikan perubahan positif dan membantu partisipan agar lebih sadar akan perubahan positif dalam dirinya. Pada tahap ini partisipan menggambar tentang harapannya atau apa yang diinginkan dalam kehidupannya. Partisipan menggambarkan tentang keinginan hidup yang tenang dan damai tergambar suasana pedesaan yang identik dengan suasana yang damai dan tenang jauh dari kebisingan. tujuannya untuk membantu partisipan memahami lingkungan sekitarnya, melatih empati serta menemukan arti kehidupan, dan membaskan diri dari emosi negatif yang dimiliki. Sependapat dengan Andriani dan Satiadarma menuliskan bahwa melalui media gambar, individu akan memahami persepsi dan perasaan yang terjadi pada dirinya dan membantu individu untuk menggali cara menyelesaikan masalah serta menemukan harapan untuk membantu hidup menjadi lebih baik (Adriani & Satiadarma, 2011).

Disamping tiga partisipan yang menggunakan media kertas untuk menggambar dan menuangkan perasaannya, ada satu partisipan yang menggunakan media yang lain yaitu buah dibuat sebagai hiasan. Hal ini sesuai dengan Landgarten (2013) yang juga menyatakan kegiatan *art therapy* bagi lansia sangat penting untuk memerhatikan pemilihan media dan materi, supaya kegiatan terapi dapat berlangsung dengan baik.

Saat awal menjalani intervensi, EN terlihat kurang percaya diri terhadap kemampuannya dalam membuat karya seni dengan media buah. Sebelum membuat hiasan dari buah, EN melihat tutorial dari youtube, baru kemudian mengekspresikan sendiri lewat karyanya. Pada tahap awal hasilnya sederhana terlihat hanya ada satu bentuk saja dan dari dua bahan buah-buahan. Secara perlahan pada tahap kedua ada penambahan bentuk menjadi lebih variative dibandingkan tahap pertama. Hingga terus bervariasi pada tahap-tahap selanjutnya. EN mulai menunjukkan kepercayaan dirinya akan kemampuan yang dimilikinya. EN merasa senang dengan kegiatan berkreasinya, hal ini meningkatkan kepercayaan diri yang dimiliki dan menganggap dirinya masih memiliki potensi untuk menghasilkan sesuatu. Kepercayaan diri EN juga dikuatkan oleh reward secara verbal dari terapis saat melihat hasil karyanya. Hal ini senada dengan pendapat Cohen yang mengatakan bahwa dengan membuat karya seni yang sangat jelas, maka sistem limbic akan merespon hal tersebut seperti hal yang nyata. Oleh karena itu, dengan membuat gambaran jelas mengenai hal positif dalam diri akan membuat individu tersebut meyakini hal positif tersebut lebih tampak nyata dan mampu menyakinkan dirinya untuk berubah menjadi lebih positif pula (Cohen, 2006).

Tujuan *art therapy* bukan untuk menghasilkan bentuk-bentuk artistik namun lebih menekankan kebebasan berekspresi untuk mengkomunikasikan perasaannya melalui bentuk-bentuk yang dibuatnya. Menurut Liebman bahwa kekuatan *art therapy* bagi seseorang yang mengalami kecemasan terletak pada proses

kreatifnya, art therapy dapat memfasilitasi untuk mengungkapkan ekspresi diri dan mengeksplorasi diri (Liebman dalam Nida, 2010). Membuat karya seni dapat membantu klien secara bebas mengekspresikan kebutuhan sadar dan tidak sadar melalui media seni dan bahasa non verbal (Dow, dalam Fadila Nisa, dkk., 2017). Terapi Seni cocok bagi seseorang yang memiliki kesulitan verbal dalam mengekspresikan perasaan-perasaannya secara terbuka.

Hasil wawancara setelah intervensi, subjek mulai merasa lebih terbuka untuk mengatakan hal-hal yang ingin diutarakan kepada orang lain. Subjek lebih merasakan tenang dan tumbuh rasa percaya diri, lebih bersemangat dan lebih punya pikiran yang positif tentang dirinya dan orang lain. Tidak lagi merasakan kecemasan yang berlebihan. Subjek juga mempunyai kepercayaan diri untuk bersosialisasi. Walaupun masih juga berhati-hati namun tidak lagi merasakan kecemasan seperti sebelum adanya intervensi. Hal ini sesuai dengan napa yang dikatakan Guex bahwa melalui kreativitas seni seseorang dapat melepaskan emosi, mengekspresikan diri melalui cara-cara non verbal dan membangun komunikasi (Guex, 1994).

Berdasarkan hasil intervensi dan wawancara maka bisa ditarik kesimpulan bahwa terapi seni atau art Therapy dapat membantu lansia untuk mengurangi kecemasan yang dialami. Hal ini bisa dilihat dari tingkat kecemasan keempat subjek mengalami penurunan. Sebelum intervensi skor rata-rata keempat subjek dengan nilai diatas 20 point yang artinya mengalami kecemasan yang cukup tinggi setelah intervensi skor rata-rata kecemasan menurun menjadi dibawah 20 point yang artinya kecemasan menjadi sedang. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi juga bisa disimpulkan bahwa subjek mengalami perkembangan dari psikis maupun fisiknya. Subjek merasakan lebih tenang, Bahagia, percaya diri dan mampu berpikir lebih positif tentang dirinya dan orang lain dan mampu berkomunikasi dengan baik ketika bersama dengan teman-temannya. Dengan demikian terapi seni atau art therapy terbukti mampu me-

ngurangi tingkat kecemasan dari masing-masing subjek peneliti.

E. KESIMPULAN

Terapi seni (art therapy) yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan yaitu, menggambar dan kreasi buah, bahwa media yang digunakan untuk art therapy sesuai dengan yang dipilih oleh partisipan. Penelitian ini menggunakan analisis kualitatif berdasarkan: Self Report (Wawancara dan Skala Kecemasan menggunakan Pengukuran tingkat kecemasan dengan menggunakan instrumen TMAS (Taylor Manifest Anxiety Scale) yang disusun dan dikembangkan oleh Tylor, diberikan tiga kali: pretest, Posttest dan Follow up), Ratiing By other, dan Observasi (Re-checking)

Pelaksanaan Intervensi melalui art therapy pada partisipan dilakukan sebanyak 7 sesi melalui metode menggambar dan membuat hiasan dari buah. Tahapan sesi dari intervensi Art Therapy /terapi seni yang diberikan menggunakan empat tahap berdasarkan referensi dari Barbara Ganim (2013). Ganim memiliki empat tahapan dasar dalam melakukan art therapy, yaitu : (a) Expressing your emotions; (b) Healing the mind; (c) Healing the body; (d) Transformation of the spirit. Program ini terdiri atas 7 sesi, di mana setiap sesi berkisar antara 60-90 menit. Informasi ini bisa dijadikan acuan dalam dunia pendidikan bagaimanakah mengatasi gangguan keceemasan pada lansia akibat pandemi Covid-19). Hasil penelitian ini, menunjukkan perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Bukti-bukti yang diperoleh dari keempat partisipan menunjukkan adanya perubahan total nilai kecemasan. Dengan Demikian Terapi seni telah terbukti dapat mengurangi kecemasan pada lansia akibat pandemic Covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayu Eka Permatasar, dkk., (2017), Penerapan *Art Therapy* untuk Menurunkan Depresi pada Lansia di Panti Werdha X, Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni ISSN 2579-6348, Vol. 1, No. 1, April 2017: hlm 116-126 ISSN-L 2579-6356 (Versi Elektronik), Jurusan Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta.
- Adib Asrori ISSN: 2301-8267 Vol. 03, No.01 Januari 2015, Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial, <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/2128/2278>.
- Akhmad Mukhlis, 2011, PSIKOISLAMIKA, Jurnal Psikologi Islam (JPI) Vol. 8 No . 1 Tahun 2011, <http://psikologi.uin-malang.ac.id/wp-content/uploads/2014/03/Pengaruh-Terapi-Membatik-Terhadap-Depresi-Pada-Narapidana.pdf>
- American Psychiatric Assosiations. (2000). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition. Text Revision. Washington : American Psychiatric Assosiations.
- Adriani, S. N. & Satiadarma, M. P. (2011). Efektivitas art therapy dalam mengurangi kecemasan pada remaja pasien leukemia. Indonesian Journal of Cancer, 5(1), 31-47.
- Ballou, M. (1995). Psychological Interventions : A Guide To Strategies. Westport, CT: Praeger Publishers.
- Beck, A. T. (1985). Depression : Causes and Treatment. Philadelphia: University of Pennsylvania Press. (publikasi 2006).
- Beck, A.T., & Weishaar, M.E. (1989). Cognitive Therapy. Dalam R.J. Corsini & D. Weddings (Eds), Curent Psychoterapies (4th ed., hlm. 285-320). Illinois: F.E. Peacock Publishers, Inc.
- Bilkser, D., Wiseman, S., & Gilbert, M. (2006). Managing Depression Related Occupational Disability: Pragmatic Approach. Journal psychiatry, 51(2), 76-78.
- Bolton, G. (2008). *Dying, bereavement, and the healing arts*. London: Jessica Kingsley, Publishers.
- Buchalter, Susan. (2009). Art Therapy Techniques and Applications. London :Jessica Kingsley Publishers.
- Cohen, N.H. (2006). Art therapy and clinical neuroscience in action. GAINS Community Newsletter: Spring2006, 10- 12
- Dona fitri Annisa & Ifdil (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia),journal Konselor, Volume 5, Number 2, Juni 2016, ISSN: Print 1412-9760, Universitas Negeri Padang.
- Danastri Putri, (2020), Merasa Alami Gejala Virus Corona Setelah Baca Berita? Jangan Panik Dulu, Bisa Jadi Gejala Psikosomatis <https://kids.grid.id/read/472081382/merasa-alami-gejala-virus-corona-setelah-baca-ciri-cirinya-begini-cara-bedakan-dengan-psikosomatis?page=all>
- Dharsono, S.K. (2004). Seni Rupa Modern, Bandung, Rekayasa Sains.
- Fadila Nisa, dkk., (2017), Efektivitas Cognitive Behavior Art Therapy Untuk Meningkatkan Self-Esteem Remaja Obesitas Yang Menjadi Korban Perundungan, Journal of Psychological Science and Profesion (JPSP) Vol.1, No.1, Desember 2017.
- Firman Ridlo Mursyidi, (2010), “Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Kelas 3 Mu'allimin Pondok Pesantren Al-Mukmin Sukoharjo.” Skripsi. Surakarta: Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.

- Ganim, B. (2013). *Art and healing: Using expressive art to heal your body, mind, and spirit*. New York: Echo Point Books & Media.
- Heningsing, (2014). "Gambaran Tingkat Ansietas pada Lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta." Skripsi. Surakarta: Program Studi S-1 Keperawatan, Stikes Kusuma Husada Surakarta.
- Hukormas, (2019), *Terapi Seni (Art Therapy) Untuk Anak Yang Alami Trauma Psikologis Akibat Bencana*, General Media, <https://rsjsh.co.id/berita/2019/07/01/terapi-seni-art-therapy-untuk-anak-yang-alami-trauma-psikologis-akibat-bencana>
- Haditono, S.R. 2001. *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya*, Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Hurlock, C. B. 1999. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Alih Bahasa: Istiwidayanti dan Soedjarwo. Jakarta: Erlangga
- Jeffrey S. Nevid, dkk. (2005). *Psikologi Abnormal*. Edisi Kelima. Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- John W. Santrock, J. W. (2002). *Life-Span Development*. Perkembangan masa hidup. Alih Bahasa: Juda Damanik & Achmad Chusairi. Jakarta: Erlangga.
- Kazdin, A. E. (1998). *Methodological issues & strategies in clinical research* Washington DC : American Psychological Association.
- Kartini Kartono. (1989). *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*. Bandung: Mandar Maju.
- Landgarten, H. B. (2013). *Clinical art therapy: A comprehensive guide*. New York: Routledge.
- Malchiodi, C.A. (2013) *What is art therapy?*. Diunduh dari <http://www.psychologytoday.com/blog/the-healing-arts/201304/defining-art-therapy-in-the-21st-century>.
- Mariya Manna, (2019), *Teknik Self-Talk Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Lansia Dengan Gangguan Cemas Menyeluruh*, Prosiding Seminar Nasional & Call Paper Psikologi Sosial 2019 Psikologi Sosial Di Era Revolusi Industri 4.0: Peluang & Tantangan, Fakultas pendidikan Psikologi, Aula C1, 4 Mei 2019, <http://fppsi.um.ac.id/wp-content/uploads/2019/07/Mariya-Manna.pdf>
- Mario Carl Joseph, dkk. (2018). *Penerapan Terapi Seni Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Perempuan Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga Di Jakarta*. Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni ISSN 2579-6348 (Versi Cetak) Vol. 2, No. 1, April 2018: hlm 77-87 ISSN-L 2579-6356 (Versi Elektronik)
- Mappiare, A. 1982. *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional
- Nida Ul Hasanat, (2010), *Kajian Teoritis Pengaruh Art Therapy Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Penderita Kanker*, Buletin Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada Volume 18, No.1, 2010: 29 -35 ISSN: 0854-7108.
- Nunuk, N.S. (2012), *Analisis Hubungan Antara Kegiatan Melukis Dengan Kebutuhan Psikologis Pada Remaja: Laporan Penelitian*, ISI Surakarta.
- Nunuk, N.S. (2018), *Membatik Sebagai Media Dalam Menurunkan Perilaku Agresif Anak: Laporan Penelitian*, ISI Surakarta.
- Nunuk, N.S. (2019), *Terapi Melukis Untuk Membantu Menurunkan Depresi Pada Remaja: Laporan Penelitian*, ISI Surakarta.
- N.N. (2020), *Mengelola Cemas pada Masa Pandemi Covid-19* <https://fk.ugm.ac.id/mengelola-cemas-pada-masa-pandemi-covid-19/> 16 APRIL 2020
- Oster, Gerrald. & Crone, Patricia Gould. (2004). *Using Drawing in Assessment and Therapy: A Guide for Mental Health*. New York: BrunnerRoutledge

- Poespoprodjo, W (1991), *Hermeneutik Kebudayaan*, Bandung, Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran, 117-118.
- Rohidi, T. R. (2000), *Kesenian dalam Pendekatan Kebudayaan*, Bandung, STSI press, 3,19-20.
- Syamsu Yusuf. (2009). *Mental Hygine: Terapi Psikospiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas*. Bandung: Maestro.
- Susanti Prasetyaningrum, dkk. (2012), *Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mereduksi Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pasca Stroke*, *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol. 4 No. 1 Juni 2012 1, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/4052-5941-1-SM.pdf