

Pemanfaatan Pendekatan *Play Therapy* Guna Menurunkan Kecemasan pada Individu Dewasa: *Literature Review*

Syella Jayanti Rusli, Putu Nugrahaeni Widiyasavitri

Psikologi, Universitas Udayana

Email: syellajayantirusli@gmail.com; putu_nugrahaeni@unud.ac.id.

Accepted:
20 June 2025

Accepted After Revision:
4 July 2026

Published:
13 July 2026

Abstract

It is an established fact that adults are subject to a variety of challenges in life, which can often result in feelings of anxiety. The present study aims to conduct an in-depth examination of the use of play therapy for adults experiencing anxiety. The study's participants were adults between the ages of 20 and 100 years. The methodology employed was a literature review, with inclusion and exclusion criteria in place to ensure the rigour of the research. The findings of this study demonstrate the efficacy of play therapy in reducing anxiety in adults across cognitive, physiological, behavioural and affective domains. Consequently, it can be concluded that play therapy can be utilised to reduce anxiety in adults.

Keywords: Adult, Anxiety, Play therapy.

1 PENDAHULUAN

Dewasa didefinisikan sebagai individu yang telah bertumbuh menjadi kekuatan dan ukuran yang sempurna atau telah memiliki kematangan diri dalam mengelola pola pikir. Berdasarkan teori Hurlock dalam Nasution dkk. [1], dewasa dibagi menjadi tiga tahapan yaitu masa dewasa awal dengan rentang usia 18 – 40 tahun, masa dewasa madya dengan rentang usia 40 – 60 tahun, dan masa dewasa lanjut dengan rentang usia 60 tahun hingga meninggal dunia. Erik Erikson, dalam Arini [2], mendefinisikan dewasa sebagai suatu pencapaian dalam hidup, hal tersebut disebabkan karena berdasarkan teori Psikososial Erikson, dalam Arini [2], ketika seseorang telah berhasil mencapai tahap ke-6 (dewasa awal) maka individu tersebut berhasil menyelesaikan tugas-tugas perkembangan sebelumnya. Namun, Hurlock dalam Nasution dkk. [1], berpendapat bahwa pengkategorian tahapan pada masa dewasa hanya untuk memperlihatkan usia rata-rata individu ketika mulai menampilkan perubahan dalam berpenampilan, berperilaku, dan hal yang diminati akibat kewajiban menyesuaikan diri dengan keadaan yang dihadapi pada usia dewasa.

Seperti yang dikatakan oleh Hurlock dalam Nasution dkk. [1], bahwa ketika seseorang menjadi dewasa maka mau tidak mau ia harus menyesuaikan diri dengan keadaan. Terkadang ketika sedang dalam keadaan tersebut seseorang seringkali merasa bingung dan cemas akibat tidak memiliki tempat untuk

meluapkan segala keresahan yang dimiliki, terutama pada individu dewasa awal yang memiliki kecemasan dalam memikirkan masa depan. Kecemasan dimaknai sebagai salah satu bentuk emosi manusia yang erat dengan adanya rasa terancam akan sesuatu yang bentuknya tidak jelas, umumnya disertai dengan kejadian yang tidak menyenangkan sehingga muncul reaksi fisik apabila mengingat kejadian tersebut. Kecemasan masih dapat dianggap hal positif berupa motivasi apabila intensitasnya wajar, apabila intensitasnya sering terjadi maka dapat menimbulkan kerugian secara fisik ataupun psikologis individu [3]. Menurut Kendal dan Hammen dalam Adriansyah [4], kecemasan seseorang dalam menghadapi masa depan merupakan suatu perasaan yang tidak menyenangkan, perasaan tersebut seringkali muncul dan mempengaruhi berbagai aspek. Terdapat empat kecenderungan individu dalam menghadapi aspek-aspek kecemasan yaitu aspek kognitif, aspek fisiologis, aspek perilaku, serta aspek afektif.

Salah satu intervensi yang digunakan untuk mengurangi perasaan tidak nyaman adalah *play therapy*, dengan bermain membantu individu untuk berkomunikasi dan berekspresi sesuai apa yang diri individu tersebut rasakan [5]. *Play therapy* juga bisa digunakan untuk mendistraksi rasa sakit dan memberikan rasa relaks sehingga dapat menurunkan perasaan cemas individu [6].

2 LITERATURE REVIEW

Kecemasan didefinisikan sebagai kondisi psikologis individu yang dipenuhi dengan rasa khawatir dan cemas akan suatu hal yang belum terjadi [7]. Menurut data World Health Organization (WFO), Indonesia dilaporkan memiliki prevalensi kecemasan tinggi sekitar 6,1% atau dapat diartikan tingkat kecemasan yang cukup tinggi dibandingkan dengan negara lain di Asia Tenggara [8]. Dan berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI [9], prevalensi gangguan kecemasan di Indonesia menunjukkan variasi antar provinsi yaitu Bali sekitar 8,5%, DKI Jakarta sekitar 8,2%, Jawa Barat sekitar 7,7%, Aceh sekitar 7,2%, dan Sumatera Utara sekitar 6,9%. Dan mahasiswa menjadi golongan terbanyak yang kerap mengalami kecemasan. Untuk mengatasi hal tersebut perlu adanya penggunaan strategi koping/intervensi yang kuat. Strategi koping adalah upaya psikologis dan sikap untuk menghadapi stres, umumnya upaya ini dipengaruhi oleh beberapa variabel seperti usia dan jenis kelamin [10].

Terdapat penelitian sebelumnya yang membahas penggunaan strategi koping untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa yang dilakukan oleh Andriyani [11], disimpulkan bahwa 75% strategi koping berperan penting dalam mengurangi stress dan cemas, responden cenderung menggunakan strategi koping secara aktif dalam beradaptasi, menghilangkan stressor dan kecemasan yang mengancam, mengatur situasi, dan merencanakan jadwal aktivitas. Didukung penelitian oleh Tee, dkk [12], yang menyimpulkan bahwa mahasiswa yang menggunakan strategi koping cenderung mengalami kecemasan yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang tidak menggunakannya.

Dalam bidang konseling terdapat salah satu intervensi yang menggunakan proses kreatif berupa bermain. *Play therapy* atau terapi bermain seringkali digunakan oleh orang-orang untuk mengekspresikan pikiran bawah sadar (*subconscious thoughts*) dan ketakutan yang dimiliki, yang dapat mengancam kepribadian seseorang baik secara fisik maupun psikologis [13]. *Play therapy* dapat digunakan untuk segala usia, mulai dari anak-anak hingga lanjut usia. Pemanfaatan *play therapy* untuk setiap usia dapat mengatasi berbagai masalah yang dihadapi, seperti mengurangi kecemasan anak ketika akan diberikan tindakan medis/hospitalisasi, mengurangi depresi pada lanjut usia yang mengalami kesepian ditinggalkan pasangan, serta menjadi wadah yang lebih santai dan nyaman pada dewasa awal ketika ingin mengatasi masalah yang terjadi dan memiliki pandangan baru terhadap masalah yang dihadapi.

Play therapy memiliki dua jenis pendekatan yaitu *non directive play therapy* dan *directive play therapy*. Menurut Landreth, dkk. dalam Maspupatun [14], pada *nondirective play therapy*, terdapat prinsip yang mana

mengajarkan anak untuk memahami dirinya sendiri dan orang lain. Pendekatan ini mengartikan bahwa anak-anak selalu berkomunikasi melalui tubuh, permainan, serta diri mereka secara keseluruhan. Terapis memiliki peran yang sangat penting untuk menciptakan jenis hubungan/kelekatan yang menerima sang anak sehingga anak juga dapat menerima semua bagian dari dirinya. Sedangkan, *directive play therapy* memiliki prinsip yang mana anak-anak mengalami kesulitan untuk mengutarakan perasaan yang dimilikinya akibat terjaga dalam kesadaran penuh, sehingga ketika anak terlibat dalam sebuah permainan, tercipta perasaan yang lebih baik dan mengembangkan kemampuan untuk menghadapi permasalahan [14]. Maka dari itu, perbedaan antara kedua pendekatan adalah bagaimana cara pengungkapan perasaan anak dalam bermain.

Play therapy memiliki berbagai jenis teknik dan pendekatan yang dapat dijadikan opsi penggunaan oleh terapis dalam menghadapi berbagai keadaan, sehingga terapis dapat memilih teknik yang tepat untuk digunakan pada klien dan masalah tertentu. Jenis teknik dan pendekatan pada *play therapy* yaitu *art therapy*, *music therapy*, *drama/role play therapy*, *visual art therapy*, *writing therapy*, *drawing therapy*, *sand tray therapy*, *adventure therapy*, *storytelling*, dan *integrative therapy* [15].

Awal mulanya, *play therapy* diciptakan untuk anak-anak. Namun, seiring berkembangnya zaman, terapi berkembang dan dapat digunakan kepada orang dewasa, pasangan, keluarga, dan lain-lain [16]. Akan tetapi, salah satu alasan masih minimnya penggunaan *play therapy* kepada orang dewasa adalah budaya tabu, yang mana terdapat kesalahpahaman bahwa dalam *play therapy*, dewasa akan bermain seperti anak-anak [16]. Meskipun demikian, pada kenyataannya *play therapy* pada orang dewasa akan dilakukan adaptasi sehingga output yang dihasilkan juga berbeda sesuai dengan cara individu bermain. Selain itu, orang dewasa dan orang lanjut usia pernah mengalami keadaan dimana mereka merupakan anak-anak, sehingga dalam pelaksanaan *play therapy* dapat mengajak orang dewasa dan lanjut usia untuk kembali ke masa anak-anak untuk dapat memenuhi *inner child* dan masalah yang ada pada masa anak-anak [17]. Terapi ini juga dapat membantu klien untuk membuka diri dan perlahan menyelesaikan trauma yang dimiliki dengan menggunakan berbagai pilihan jenis terapi [16].

Terdapat penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Landreth [18], telah dilaksanakan sebuah proyek penelitian dengan melaksanakan *play therapy* oleh terapis dengan level master terhadap 13 subjek dewasa dan lanjut usia. Terapi tersebut dilaksanakan selama 1 – 2 kali pertemuan setiap minggu untuk 6 – 10 sesi terapi. Hasil yang dapat dilihat setelah pelaksanaan *play therapy* adalah berkurangnya depresi, meningkatnya self-esteem, mengurangi lupa, serta mengurangi

perasaan isolasi subjek. Berdasarkan hasil tersebut, Landreth telah berhasil membuktikan bahwa teknik play therapy dapat digunakan untuk segala usia, sehingga harapannya proyek penelitian ini dapat menjadi panduan untuk melakukan riset lanjutan pemanfaatan *play therapy* pada dewasa [16]. Berdasarkan temuan peneliti sebelumnya, penulis tertarik melakukan kajian mendalam mengenai pemanfaatan *play therapy* pada orang dewasa terutama dalam mengatasi kecemasan serta permasalahan yang dimiliki. Hasil studi literatur ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan mengenai manfaat serta pengaruh *play therapy* pada orang dewasa, sehingga mampu memaksimalkan penggunaan *play therapy* pada orang dewasa di Indonesia.

3 METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah *literature review*, dengan menggunakan strategi penelusuran database elektronik internasional yaitu *Google Scholar*, *ScienceDirect*, SINTA (Science and Technology Index), dan Garuda. Dengan kata kunci pencarian “*play therapy adult*”, “*terapi bermain dewasa*”, “*music therapy adult*”, “*drawing therapy adult*”, “*art therapy adult*”, “*drama therapy adult*”, “*terapi seni dewasa*”, “*terapi musik dewasa*”, “*clay therapy adult*”, “*dance therapy adult*”, “*terapi puisi dewasa*”, “*story play therapy adult*”, “*guided imagery adult*”, “*terapi mewarnai dewasa*”, “*kecemasan dewasa*”, “*play therapy untuk kecemasan*”, “*kecemasan*”. Dalam pencarian literatur tersebut, diperoleh artikel sebanyak 115.738 artikel, kemudian dilanjutkan skrining sesuai kriteria inklusi penelitian yaitu orang dewasa dengan rentang usia 20 – 100 tahun sesuai dengan teori Hurlock dalam Nasution, dkk [1], yang mana seseorang dikatakan dewasa ketika berusia 20 tahun hingga meninggal dunia, serta memiliki hasil penelitian berupa perubahan pada aspek kognitif, aspek fisiologis, aspek perilaku, dan aspek afektif akibat penggunaan pendekatan dari *play therapy* secara individual sebagai media intervensi, dalam rentang tahun terbit jurnal 2015 – 2023 (9 tahun), dan *full text* dengan topik jenis-jenis *play therapy*. Dengan kriteria eksklusi berupa anak-anak, sebab sudah banyak penelitian dan penggunaan pendekatan dari *play therapy* terhadap anak-anak yang dinilai efektif. Sehingga berdasarkan kriteria tersebut, telah diperoleh 10 artikel final.

Teknik analisis data dari penelitian studi *literature review* terdiri atas permasalahan yang menjadi pertanyaan penelitian, pencarian artikel, mengidentifikasi kata kunci pencarian, *review* abstrak dalam artikel, dan hasil penelitian. Data dan teori yang ditemukan kemudian dikerucutkan sesuai dengan permasalahan penelitian melalui beberapa tahapan tersebut sehingga menghasilkan kesimpulan atas permasalahan yang dikaji.

4 HASIL DAN DISKUSI

Melalui kriteria inklusi ditemukan sebanyak 10 jurnal ilmiah dengan tahun terbit antara 2015 – 2023 (9 tahun terakhir). 10 jurnal ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif yang membahas mengenai penggunaan *play therapy* pada individu dewasa yang mengalami kecemasan. Berikut akan dijelaskan lebih lengkap terkait proses intervensi serta durasi intervensi, hasil penelitian dan teknik *play therapy* yang dilakukan berdasarkan *literature review* jurnal yang dibahas dalam penelitian ini.

Pada jurnal “*Effects of Expressive Arts-Based Interventions on Adults With Intellectual Disabilities: A Stratified Randomized Controlled Trial*” Ho, dkk [19] disebutkan bahwa *Expressive Arts-Based Intervention* (EABI) menekankan penggunaan berbagai modalitas seni seperti seni rupa, musik, dan tarian. Dengan tujuan untuk memfasilitasi kesadaran emosi dan mengekspresikan melalui berbagai bentuk seni. Pada jurnal ini dilakukan *mixed-methods* dengan mengadakan penilaian pre-intervensi yang berupa pertanyaan mengenai perilaku, emosi, dan kesejahteraan diri dengan menggunakan *The Aberrant Behavior Checklist*, *The Visual Analog Mood Scale*, dan *The Face Stimulus Assessment-Revised*. Serta mengadakan penilaian post-intervensi yang berupa wawancara semi struktural antar dua kelompok. Intervensi pada jurnal ini dilakukan pada 109 partisipan dengan tingkat *Intellectual Disabilities* (ID) ringan hingga sedang dengan rata-rata berusia 39,9 tahun. Proses intervensi dilakukan selama 10 minggu dengan 90 menit setiap sesinya, dengan membagi partisipan intervensi sejumlah 6-8 orang setiap kelompoknya. Hasil penelitian ini adalah pada keseluruhan tidak ada efek dari intervensi yang dilakukan secara signifikan. Pada laki-laki terdapat efek yang sedang hingga tinggi dalam merasa marah, enerjik, dan lelah. Sedangkan, pada perempuan menunjukkan efek EABI yang signifikan pada perilaku menyimpang seperti kelesuan, mudah tersinggung, dan perilaku stereotip serta melukai diri sendiri, hal tersebut disebabkan karena partisipan perempuan telah mengatasi tantangan dalam mengekspresikan dan mengatur emosi sehingga menyebabkan mengurangi permasalahan perilaku. Maka dari itu, ditemukan fakta bahwa EABI hanya bermanfaat bagi perempuan karena pada laki-laki ditemukan tekanan psikologi yang meningkat saat dilakukan post-intervensi disebabkan oleh meningkatnya kesadaran akan emosi serta kemauan untuk mengekspresikan emosi tersebut.

Dalam jurnal “*Comparing the effect of social media-based drama, music and art therapies on reduction in post-traumatic symptoms among Nigerian refugees of Russia's invasion of Ukraine*” oleh Gever, dkk [20] menggunakan intervensi berupa terapi musik yang bertujuan mengatasi permasalahan kesehatan

mental dengan mendengarkan, melakukan improvisasi, menulis dan menciptakan lagu, terapi seni yang bertujuan menciptakan strategi komunikasi yang dapat berguna untuk mengekspresikan pikiran dan memulihkan individu dari trauma yang dialami, dan terapi drama yang mengajak partisipan untuk berperan dalam suatu cerita dengan tujuan dapat menyembuhkan mental responden dan mengembangkan pertumbuhan pribadi responden. Ketiga terapi ini akan dilakukan melalui social media *Whatsapp* selama 7 sesi dengan masing-masing berdurasi 1,5 jam, penelitian ini menggunakan metode *quasi-experiment* dengan total 330 partisipan Nigeria yang berusia 25-32 tahun dan telah dievakuasi dari Eropa akibat peperangan Rusia dan Ukraina. 330 partisipan tersebut dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok tritmen, dan dibagi kembali menjadi tiga kelompok yang masing-masing terdiri dari 55 partisipan dan akan menerima salah satu dari tiga terapi yang tersedia, atau dapat disimpulkan masing-masing kelompok akan menerima terapi yang berbeda. Hasil yang didapat menunjukkan penurunan yang signifikan pada sintom-sintom PTSD milik partisipan. Didapat pula hasil bahwa terapi drama dianggap paling efektif karena lebih memfokuskan pada pikiran subjek dibandingkan dengan dua terapi lainnya. Penggunaan sosial media sebagai platform dalam memberikan terapi juga dianggap efektif karena waktu dan jarak tidak lagi menjadi penghalang dalam memberikan terapi.

Jurnal "*An individualized music listening program to reduce agitation in hospitalized patients with Alzheimer's disease and related dementias*" oleh Belenchia [21] menyebutkan bahwa intervensi tanpa penggunaan obat-obatan seperti intervensi mendengarkan musik secara personal terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan *Alzheimer's Disease and Related Dementias* (ADRD) di lingkungan rumah sakit. Penelitian tersebut menggunakan metode *quasi-experiment, paired samples*, dan *pre-post design*, yang diberikan kepada 21 responden berusia 70-95 tahun selama 17 hari dengan masing-masing sesinya berdurasi 30 menit. Hasil yang diperoleh adalah terdapat penurunan yang signifikan pada kegelisahan pasien, terdapat penurunan pula pada hasil pre-post test. Hasil penurunan skor terbesar adalah kegelisahan motorik, lalu diikuti dengan vokalisasi yang menyimpang, penolakan perawatan, dan agresivitas.

Pada jurnal "*Feasibility of the Bonny Method of Guided Imagery and Music in eating disorder treatment: Clients' perceived benefits and challenges*" oleh Heiderscheit [22] menggunakan *The Bonny Method of Guided Imagery and Music* (GIM) yang berupa metode psikoterapi dengan mendengarkan musik secara mendalam terutama musik klasik untuk memunculkan perasaan, gambaran, pengalaman, dan kenangan yang membantu menumbuhkan wawasan, kesadaran,

pemahaman diri, serta pertumbuhan diri. Penelitian ini menyasar 8 responden berusia 23-58 tahun yang telah memiliki *Eating Disorder* (ED) selama 2-32 tahun dan telah mendapatkan tritmen ED sekitar 1-15 kali. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah responden merasa terbantu dengan adanya sesi GIM yang mana menjelaskan mengenai pengalamannya, responden juga merasa lebih mampu mengeksplorasi dan menoleransi emosi yang dimilikinya serta mampu menghadapi emosi yang belum selesai yang mana membantu mereka dalam membangun kemampuan, rasa percaya diri, dan kapasitas yang dimiliki. Selain itu, responden menambahkan bahwa mereka jadi merasa menemukan sumber daya yang dimilikinya, merasa dirinya mampu, dan membayangkan hidup tanpa ED yang dimilikinya. GIM juga membantu responden dalam mengatasi ketakutan, kecemasan, kecukupan, masalah hubungan, perfeksionis, trauma, dan pikiran negatif.

Jurnal "*Using Drama Therapy and Storytelling in developing social competences in adults with intellectual disabilities of residential centers*" oleh Foloștină, dkk [23] menggunakan metode analisis dokumen, observasi partisipan, dan studi kasus dengan waktu tiga bulan kepada 7 responden yang berusia 20-42 tahun dengan *Intellectual Disability* (ID) berat. Sesi intervensi terdiri dari pemanasan, kegiatan terapi drama dan *storytelling*, dan penutup. Sesi intervensi yang dilakukan adalah metafora dan cerita terapeutik, mengidentifikasi dan mengekspresikan perasaan, dan permainan analisis dramatis. Hasil yang diperoleh masing-masing responden antara lain adalah lebih mampu mengontrol reaksi, lebih memperhatikan situasi, lebih berinisiatif, mampu bersosialisasi, lebih percaya diri dan bersemangat, lebih mampu bekerja dalam kelompok, mampu merefleksikan diri, mampu bergerak lebih baik, mampu mengekspresikan emosi, dan meningkatkan bahasa nonverbal.

Pada jurnal "*Effects of online group art therapy on psychological distress and quality of life after family bereavement: In COVID-19 pandemic*" oleh Park & Cha [24] menggunakan metode pre-test post-test control group design dengan intervensi online group art therapy kepada 32 partisipan Korea berusia dewasa yang kehilangan anggota keluarganya akibat Covid-19. Intervensi diawali dengan melakukan *pre-test* meliputi *Beck Depression Inventory-II* (BDI-II), *Texas Revised Inventory of Grief* (TRIG), dan *World Health Organization Quality of Life Scale Abbreviated Version* (WHOQOL-BREF). Kemudian partisipan dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, kelompok eksperimen dibagi Kembali menjadi 4 kelompok kecil berisi 3-6 orang dan dilakukan *online group art therapy* selama satu kali setiap minggu dalam delapan minggu dengan durasi satu jam setiap sesinya, sesi *online group art therapy* dilakukan menggunakan media Zoom. Hasil dari

penelitian ini adalah perbedaan yang signifikan antara *pre-* dan *post-test*, hal tersebut disebabkan pengaruh positif *online group art therapy* dalam meredakan gejala kedukaan yang dialami partisipan, meskipun tidak hilang sepenuhnya akan tetapi partisipan berhasil menerima kematian anggota keluarganya dan berhasil mengatasi kesedihan sambil mengingat kenangan indah bersama anggota keluarga yang meninggal.

Jurnal “Peningkatan Fungsi Atensi dan Memori Jangka Pendek pada Wanita Dewasa Muda dengan Ansietas setelah Terapi Mewarnai” oleh Krisnanda, dkk [25] menggunakan intervensi terapi mewarnai kepada 25 responden berusia 18-23 tahun dengan skor *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS)-42 ≥ 8 , penelitian dengan metode quasi experiment ini melakukan *pre-test* dan *post-test* dengan pemberian *Stroop test* dan *Scenery Picture Memory Test* (SPMT) untuk mengukur atensi dan memori jangka pendek sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi. Intervensi dilakukan selama 45 menit dengan mewarnai mandala menggunakan 24 pensil warna. Hasil penelitian ini adalah terdapat perbedaan yang sangat signifikan pada *pre-* dan *post-test*, terdapat peningkatan fungsi atensi dan peningkatan fungsi memori jangka pendek setelah dilakukannya terapi mewarnai.

Pada jurnal “Terapi Musik untuk Menurunkan Stres dan Meningkatkan *Subjective Well-Being* pada Dewasa Awal yang Memiliki Riwayat Perceraian Orang Tua” oleh Aristawati [26] menggunakan intervensi terapi musik kepada 10 partisipan dewasa berusia 19-24 tahun yang mengalami perceraian orang tua. Penelitian dengan metode kuantitatif eksperimen ini melakukan *pre-* dan *post-test* menggunakan skala stres dari Sarafino dan skala *subjective well-being* dari Diener. Intervensi dilakukan selama 6 sesi dengan tema-tema yang unik dalam durasi 120-150 menit setiap sesinya. Hasil dari penelitian ini adalah terjadi penurunan tingkat stress dan peningkatan *subjective well-being* pada seluruh partisipan kelompok eksperimen, hal tersebut dilihat dari perbedaan yang signifikan antara skor *pre-* dan *post-test*.

Dalam jurnal “Pengaruh Terapi Musik Tradisional Kecapi Suling Sunda Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi” oleh Supriadi, dkk [27] menggunakan metode *pre-experiment* dengan rancangan *one group pre and post test design*. Intervensi yang dilakukan adalah terapi musik tradisional kecapi suling Sunda. *Pre-* dan *Post-test* yang dilakukan adalah pengukuran tekanan darah responden sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Intervensi ini diberikan kepada 13 responden selama 15 menit dalam lima hari secara berturut-turut. Hasil yang dapat disimpulkan adalah terlihat perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi musik pada lansia dengan hipertensi. Hal tersebut disebabkan karena lagu “Ayun ambing” yang digunakan pada penelitian ini

menyebabkan tubuh menjadi rileks sehingga menurunkan tekanan darah.

Jurnal “Penerapan Terapi Musik Dangdut Ritme Cepat Terhadap Perbedaan Tingkat Depresi Pada Pasien Depresi Di Rsjd Dr. Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah” oleh Lutfiani & Anggarawati [28] menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus kepada 2 partisipan berusia 18-20 tahun. Intervensi yang dilakukan adalah terapi musik dangdut ritme cepat selama 4 hari berturut-turut, pasien akan bernyanyi dan bergoyang mengikuti alunan musiknya. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah terlihat adanya penurunan tingkat depresi yang dimiliki, mampu menghadapi kesulitan yang dialami dengan mampu melakukan berbagai aktivitas serta memahami keadaan yang sedang dialaminya. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa terapi musik dapat membantu dalam mengekspresikan perasaan yang dimiliki serta dapat menjadi media untuk memelihara kondisi emosi dan fisik.

4.1 Aspek-aspek Kecemasan (Kendal dan Hammen, 1998 dalam Adriansyah, dkk, 2015)

Menurut Kendal dan Hammen dalam Adriansyah, dkk [4], ketika seseorang menghadapi masa depan muncul suatu perasaan yang tidak menyenangkan yaitu kecemasan, perasaan tersebut seringkali muncul dan memengaruhi berbagai aspek. Terdapat empat kecenderungan individu dalam menghadapi aspek-aspek kecemasan yaitu:

1. Aspek Kognitif

Ketika individu mengalami kecemasan, maka akan terganggunya kemampuan individu dalam berpikir rasional. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Gever, dkk [20] dengan pemberian *Music Therapy*, *Art Therapy*, dan *Drama Therapy* kepada subjek dengan *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) didapatkan hasil bahwa terapi drama lebih memfokuskan pada meningkatkan kognitif subjek. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Krisnanda, dkk [25] dengan pemberian Terapi Mewarnai pada subjek dengan skor lebih dari sama dengan 8 pada kuisioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) didapatkan sebuah hasil yaitu terapi tersebut efektif untuk meningkatkan fungsi atensi serta memori jangka pendek subjek.

2. Aspek Fisiologis

Ketika individu mengalami kecemasan, maka sistem saraf otonom akan berfungsi serta menimbulkan berbagai gejala fisik seperti tekanan darah meningkat, jantung berdebar, dan sebagainya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Supriadi, dkk [27] dengan pemberian Terapi

Musik Kecapi Suling pada subjek dengan hipertensi primer didapatkan sebuah hasil yaitu penurunan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik subjek dengan hipertensi.

3. Aspek Perilaku

Merupakan bentuk reaksi individu berperilaku ketika mengalami kecemasan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ho, dkk [19] dengan pemberian *Expressive Arts-Based Intervention* (EABI) kepada subjek dengan *Intellectual Disability* (ID) didapatkan sebuah hasil subjek lebih mampu mengatur emosi serta perilaku yang dimiliki. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Belenchia [21] dengan pemberian Terapi Musik pada subjek dengan *Alzheimer's Disease and Related Dementias* (ADRD) didapatkan sebuah hasil penurunan skor perilaku agresi, perilaku menyimpang, serta perilaku menolak perawatan. Didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Folostinā, dkk [23] dengan pemberian *Drama Therapy* kepada subjek dengan *Intellectual Disability* (ID) didapatkan hasil berupa peningkatan kemampuan sosial dan berkomunikasi serta penurunan perilaku mengganggu pada subjek.

4. Aspek Afeksi

Ketika individu mengalami kecemasan, maka muncul berbagai perasaan yang tidak menyenangkan seperti gelisah, tegang, dan sebagainya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ho, dkk [19] dengan pemberian *Expressive Arts-Based Intervention* (EABI) kepada subjek dengan *Intellectual Disability* (ID) didapatkan sebuah hasil subjek merasa lebih bahagia, tenang, memiliki emosi yang stabil serta tidak terlalu sensitif. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gever, dkk [20] dengan pemberian *Music Therapy*, *Art Therapy*, dan *Drama Therapy* kepada subjek dengan *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) didapatkan hasil bahwa terapi-terapi tersebut efektif menurunkan sintom PTSD akibat dari meningkatnya mood subjek. Didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Heiderscheit [22] dengan pemberian *Guided Imagery and Music* kepada subjek dengan gangguan makan didapatkan hasil bahwa subjek merasa dapat mengembangkan perasaan takut mengatasi trauma yang dimiliki, subjek juga merasa dapat melakukan eksplorasi terhadap perasaan yang dimiliki serta meningkatkan rasa percaya pada diri sendiri. Ditambah dengan penelitian yang dilakukan oleh Park & Cha [24] dengan pemberian Terapi Seni Kelompok Online kepada subjek yang memiliki riwayat kehilangan

anggota keluarga didapatkan hasil berupa subjek terbantu dalam meringkankan perasaan kehilangan serta dapat mengekspresikan perasaan yang dimiliki dengan bebas. Penelitian yang dilakukan oleh Aristawati, dkk [26] dengan pemberian *Music Therapy* kepada subjek dengan riwayat perceraian orang tua juga menunjukkan hasil yang serupa yaitu terapi ini efektif menurunkan stres serta meningkatkan *subjective well-being* subjek. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Lutfiani & Anggarawati [28] dengan pemberian Terapi Musik Dangdut Ritme Cepat kepada individu dengan depresi didapatkan hasil berupa penurunan tingkat depresi individu serta dapat menjadi wadah individu dalam mengekspresikan diri secara verbal maupun nonverbal.

4.2 Kesehatan yang Positif [29]

1. Subjektif

Variabel ini dimaknai ketika individu merasa hebat, yang mana hal tersebut ditandai dengan individu memenuhi beberapa kondisi yaitu memiliki kesejahteraan fisik yang positif yang mana ia memiliki energi dan semangat, tidak adanya sintom somatik, memiliki daya tahan tubuh yang kuat dan kepercayaan diri terhadap tubuh, memiliki kendali penuh atas kesehatan, memiliki optimisme yang tinggi mengenai kesehatan tubuh, memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi, serta dapat mengelola emosi secara stabil sehingga cenderung tinggi pada emosi positif dan memiliki emosi negatif seperti kecemasan yang rendah. Sama halnya dengan subjek dalam penelitian Park & Cha [24] subjek dengan riwayat kehilangan anggota keluarga, penelitian Aristawati, dkk [26] subjek dengan riwayat perceraian orang tua, penelitian Gever, dkk [20] subjek dengan sintom PTSD, penelitian Krisnanda, dkk [25] subjek dengan depresi, serta penelitian Lutfiani & Anggarawati [28] subjek dengan depresi.

2. Biologis

Variabel ini berkaitan dengan kesehatan individu secara umum yaitu mengenai indeks massa tubuh, tekanan darah, suhu, denyut nadi, kolesterol, analisis urin, gula darah, fungsi hati, dan sebagainya. Namun, variabel biologis ini lebih spesifik dapat gangguan tertentu seperti penyakit jantung koroner, penyakit paru obstruktif kronik, diabetes militus, dan penyakit serius lainnya. Sama halnya dengan subjek dalam penelitian Supriadi, dkk [27] subjek dengan hipertensi primer.

3. Fungsional

Variabel ini berkaitan dengan fungsi tubuh individu seperti kecepatan berjalan, kapasitas fisik yang positif individu, fleksibilitas, kekuatan cengkeraman, kondisi adaptasi individu yang optimal mengenai fungsi tubuh individu dengan tuntutan gaya hidup yang dimiliki seperti bekerja, dan sebagainya. Apabila individu memiliki variabel fungsional yang baik maka tidak adanya hambatan dalam memenuhi semua tuntutan pekerjaan, keluarga, dan kehidupan sosial individu, aktivitas yang dipilih, serta daya tahan dalam memenuhi tugas-tugas fisik dan mental yang positif dalam hidup seseorang. Sama halnya dengan subjek dalam penelitian Heiderscheit [22] subjek dengan gangguan makan, penelitian Belenchia [21] subjek dengan *alzheimer's disease and related dementias*, penelitian Ho, dkk [19] subjek dengan *Intellectual Disability*, serta penelitian Foloștină, dkk [23] subjek dengan *Intellectual Disability*.

4.3 Play Therapy

Bermain memfasilitasi wadah bagi para klien untuk mengungkapkan segala permasalahan yang dialami secara aman. Menurut Landreth dalam Maspupatun [14], bermain didefinisikan sebagai bentuk ekspresi diri paling menyeluruh yang dikembangkan oleh manusia. Didukung oleh pendapat Pangestu [30] bermain seringkali memberikan kesempatan bagi individu untuk mengekspresikan *subconscious thoughts* dan ketakutan yang dimilikinya. Oleh sebab itu, terapis bermain dapat membantu klien dalam menyelesaikan masalah yang dimiliki dengan minim risiko. Terkadang individu dewasa memiliki kesulitan untuk menceritakan masalah personal dalam terapi *traditional talk*. Seiring berkembangnya zaman, berkembanglah suatu terapi dengan metode yang berbeda dengan terapi *traditional talk* yaitu *play therapy*. Tujuan *play therapy* adalah menyediakan suatu lingkungan dan menciptakan hubungan yang mana klien merasa nyaman dan aman sehingga dapat mengutarakan pikiran serta perasaan melalui bermain. Sama halnya dengan penggunaan *play therapy* kepada individu dewasa yang mana, klien akan lebih muda mengutarakan permasalahan serta dapat melihat masalah tersebut dari perspektif lain melalui bermain [16]. Individu dewasa seringkali berhadapan dengan situasi yang meningkatkan stres setiap harinya, hal ini disebabkan bahwa individu dewasa memiliki tanggung jawab serta tuntutan untuk memenuhi ekspektasi lingkungan di sekitar. Namun, ia tidak memiliki tempat untuk mengekspresikan segala perasaannya tanpa merasa dihakimi [16]. Akan tetapi, menurut (Schaefer dalam Suryadi [16]) terdapat beberapa alasan minimnya penggunaan *play therapy* pada individu dewasa yaitu salah satunya adalah isu

budaya tabu yang menentang penggunaan *play therapy*, isu tersebut menentang bahwa *play therapy* hanya sesuai kepada anak-anak karena metode yang digunakan kekanak-kanakan, sembrono, serta kontradiktif dengan produktivitas yang dibutuhkan individu dewasa.

Pemanfaatan *play therapy* pada anak-anak dibuktikan efektif pada berbagai penelitian terdahulu yaitu efektivitas media *Teater* sebagai trauma healing pada korban kekerasan dan eksploitasi seksual [31], pemanfaatan *play therapy* dalam menurunkan tekanan emosi anak-anak keluarga korban pembunuhan teroris [32], pemberian terapi *Medical Play* dalam mengurangi tingkat kecemasan serta rasa takut anak-anak ketika akan diberikan tindakan medis/hospitalisasi Pangesti, dkk [33], efektivitas kombinasi *Trauma-Focused Cognitive Behavior Therapy* (TF-CBT) dan *Art Therapy* dalam menurunkan sintom depresif serta meningkatkan regulasi emosi anak-anak dengan PTSD Woollett, dkk [34], penggunaan terapi bermain *Puzzle* dalam menurunkan tingkat trauma anak-anak korban bencana banjir serta meningkatkan keterampilan sosial, motorik halus, kesabaran, dan logika anak Nengrum & Ramadhani [35], sebagainya.

4.4 Jenis-jenis Play Therapy yang sering digunakan pada Individu Dewasa [15]

1. Art Therapy

Art Therapy terdiri atas *drama/role play therapy*, *visual art therapy*, *drawing therapy*, dan *clay therapy*. Pada terapi ini, klien diminta untuk menciptakan secara fisik permasalahan yang memungkinkan klien untuk melepaskan diri dari masalah tersebut dan/atau mendapatkan perspektif baru terhadap masalah tersebut. Menurut Sulistyanti [36], seni menjadi suatu media antara individu dapat mengekspresikan dirinya secara *non verbal* melalui seni sederhana. Perasaan dan simbol tersebut dapat muncul ketika klien secara tidak sadar menggambar.

2. Music Therapy

Pada terapi ini, klien mungkin tidak mampu mengutarakan masalah yang diharapi. Akan tetapi, klien mungkin dapat mengidentifikasi lagu yang menggambarkan perasaan yang dimiliki klien. Musik digunakan untuk melepaskan emosi yang tidak dapat diekspresikan dengan terapi *traditional talk*, menjadi sebuah keterampilan untuk mengatasi masalah, serta dapat menjadi alat relaksasi. Berdasarkan Putri [37], *Music Therapy* dimanfaatkan untuk memperbaiki dan memelihara mental, fisik, emosi, serta untuk meningkatkan kesadaran diri sehingga dapat mengekspresikan emosi.

3. *Writing Therapy*

Writing Therapy atau *Scriptotherapy* terdiri atas menulis surat, *journaling*, menulis cerita, menulis lagu, serta menulis puisi. Terapi ini menggunakan tulisan yang dijelaskan dapat mengekspresikan diri, menghilangkan sakit, mengontrol emosi, dan menurunkan perilaku agresif [38].

4. *Sand Tray Therapy*

Pada terapi ini, klien diminta menggunakan miniatur untuk menggambarkan dunia mereka di *sand tray*, dengan tujuan klien dapat merepresentasikan diri mereka serta kejadian pada hidup yang sulit untuk diutarakan. Umumnya terapi ini digunakan untuk pemulihan trauma dan kedukaan. Hal ini disebabkan karena di dalam *sand tray* terdapat dunia khusus yang mana kejadian traumatis, dan kedukaan yang dimiliki tidak dapat ikut masuk [39].

5. *Nature Therapy*

Menurut Silitonga, dkk [40] terapi ini dilakukan pada setting kelompok dan alami. Yang mana anggota kelompoknya adalah individu-individu yang tidak dapat mengungkapkan masalahnya secara nyaman pada terapi tradisional talk. Terapi ini menggunakan pengalaman petualangan klien seperti berkembah, mendaki, dan lain-lain dengan tujuan mengembangkan intervensi baru dan efektif sehingga dapat mencapai tujuan terapi klien, serta sebagai hobi yang efektif menyelesaikan berbagai masalah mental ataupun fisik.

4.5 Penelitian Lintas Gender

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ho, dkk [19] terdapat perbedaan hasil antara laki-laki dan perempuan. Terdapat efek negatif pada subjek laki-laki akibat tingkat tekanan psikologis yang tinggi setelah dilakukannya terapi. Sedangkan, pada subjek perempuan terlihat adanya manfaat positif setelah dilakukannya terapi. Perbedaan hasil tersebut mungkin disebabkan adanya perbedaan tahap perkembangan regulasi emosi pada laki-laki dan perempuan. Pada dasarnya, *Expressive Arts-Based Intervention* (EABI) memiliki tujuan mengajak partisipan untuk mengekspresikan diri mereka dengan cara yang nyaman tanpa merasa terancam, hal tersebut meningkatkan kesiapan peserta untuk mengekspresikan emosi yang berbeda. Ketika individu mengekspresikan emosi dalam bentuk seni, eksplorasi individu akan menjadi lebih konkret, yang mana nantinya dapat membantu meningkatkan kesadaran individu akan emosi yang dimilikinya. Pada subjek laki-laki, tingginya tingkat tekanan psikologis yang dimiliki menunjukkan tingkat kesadaran dan kemauan yang lebih tinggi untuk mengekspresikan

emosi subjek. Sedangkan pada subjek perempuan, terlihat bahwa subjek telah mengatasi tantangan dalam mengekspresikan serta mengatur emosi sehingga menghasilkan lebih sedikit masalah perilaku. Hasil penelitian tersebut konsisten dengan perspektif mengenai perbedaan gender dalam ekspresi emosional bahwa laki-laki secara umum kurang ekspresif secara emosional dibandingkan perempuan [19]. Selain itu, salah satu faktor yang menyebabkan kesulitan tambahan bagi laki-laki untuk mengekspresikan emosi dengan benar adalah dengan memiliki *Intellectual Disability* (ID). Akibatnya, setelah pemberian *Expressive Arts-Based Intervention* (EABI) subjek laki-laki mengalami perubahan mood seperti mudah marah, lebih lelah, dan kurang bersemangat. Sedangkan, pada subjek perempuan, mengalami penurunan perilaku menyimpang seperti lesu, sensitif, dan perilaku menyakiti diri sendiri.

5 KESIMPULAN

Menjadi individu dewasa memiliki makna akan dihadapi dengan keadaan yang mana mau tidak mau harus dihadapi, terkadang keadaan tersebut menyebabkan individu dewasa mengalami kecemasan. Kecemasan tersebut berdampak pada berbagai aspek kehidupan individu, sehingga muncul kecenderungan individu dalam menghadapi aspek-aspek kecemasan yaitu aspek kognitif, aspek fisiologis, aspek perilaku, dan aspek afektif. Dalam menghadapi berbagai aspek tersebut, terdapat suatu teknik terapi yaitu *play therapy* yang mana memiliki berbagai jenis pendekatan sesuai dengan permasalahan yang dihadapi. *Play therapy* merupakan sebuah terapi yang cenderung digunakan dalam menghadapi permasalahan pada anak-anak. Pada *literature review* ini dapat disimpulkan bahwa *play therapy* juga dapat digunakan kepada orang dewasa, serta dapat menurunkan aspek kecemasan yang dialami oleh klien. Penggunaan pendekatan *play therapy* dan durasi terapi disesuaikan dengan masalah yang dihadapi oleh klien.

Literature review ini memiliki keterbatasan, yaitu ketersediaan jurnal yang terbatas. Banyak jurnal yang ditemukan terkait dengan penggunaan pendekatan *play therapy*, tetapi untuk subjek dewasa secara spesifik seperti dewasa awal, dewasa madya, dan dewasa akhir masih sangat terbatas sehingga cakupan subjek pada *literature review* ini masih terlalu luas. Selain itu, jurnal di Indonesia masih sangat terbatas sehingga dianggap kurang relevan. Penelitian ini masih bisa dikembangkan apabila kedepannya makin banyak ditemukan penelitian mengenai pemanfaatan pendekatan *play therapy* pada individu dewasa terutama di Indonesia.

REFERENCES

- [1] F. Nasution, A. Wibowo, T. M. S. Nasution, and I. R. Edith, "Konsep Dasar, Ruang Lingkup Psikologi Dewasa Dan Manula, Kondisi Dewasa Awal," *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan (JIPK)*, vol. 1, no. 3, pp. 108–114, 2024.
- [2] D. P. Arini, "Emerging Adulthood : Pengembangan Teori Erikson Mengenai Teori Psikososial Pada Abad 21," *Jurnal Ilmiah Psyche*, vol. 15, no. 01, pp. 11–20, Jul. 2021, doi: 10.33557/jpsyche.v15i01.1377.
- [3] N. S. B. Wijaya and A. D. Kalifia, "MENGENAL ARTI PENTINGNYA KECEMASAN," *JURPERU*, vol. 3, no. 4, 2025.
- [4] M. A. Adriansyah, D. Rahayu, and N. D. Prastika, "Pengaruh Terapi Berpikir Positif, Cognitive Behavior Therapy (CBT), Mengelola Hidup dan Merencanakan Masa Depan (MHMD) terhadap Penurunan Kecemasan Karir pada Mahasiswa Universitas Mulawarman," *Psikoislamika : Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, vol. 12, no. 2, p. 41, Dec. 2015, doi: 10.18860/psi.v12i2.6403.
- [5] S. R. Dalei, G. R. Nayak, and R. Pradhan, "Effect of art therapy and play therapy on anxiety among hospitalized preschool children," *Journal of Biomedical Sciences*, vol. 7, no. 2, pp. 71–76, Dec. 2020, doi: 10.3126/jbs.v7i2.34006.
- [6] M. Yati, S. Wahyuni, and I. Israeli, "THE EFFECT OF STORYTELLING IN A PLAY THERAPY ON ANXIETY LEVEL IN PRE-SCHOOL CHILDREN DURING HOSPITALIZATION IN THE GENERAL HOSPITAL OF BUTON," *Public Health of Indonesia*, vol. 3, no. 3, pp. 96–101, Sep. 2017, doi: 10.36685/phi.v3i3.134.
- [7] C. A. Supraba, M. N. Oktaviana, and R. Y. Purwitaningtyas, "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Body Shaming pada Remaja," *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, vol. 9, no. 2, pp. 150–158, Aug. 2022, doi: 10.55500/jikr.v9i2.170.
- [8] World Health Organization, "Prevalence of Anxiety Disorders by Country," 2022.
- [9] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, "Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021," Jakarta, 2022.
- [10] N. L. A. Purnama, M. R. Widayanti, I. Yuliati, and Y. Kurniawaty, "PENGARUH MEKANISME COPING TERHADAP STRES REMAJA," *JURNAL RISET KESEHATAN POLTEKKES DEPKES BANDUNG*, vol. 16, no. 1, pp. 10–20, Nov. 2023, doi: 10.34011/juriskesbdg.v16i1.2448.
- [11] J. Andriyani, "STRATEGI COPING STRES DALAM MENGATASI PROBLEMA PSIKOLOGIS," *At-Taujih : Bimbingan dan Konseling Islam*, vol. 2, no. 2, p. 37, Oct. 2019, doi: 10.22373/taujih.v2i2.6527.
- [12] X. T. Tee, W. Kamarulzaman, and T. A. Tan Joanna, "A Systematic Review of Self-Coping Strategies Used by University Students to Cope with Public Speaking Anxiety," *English Language Teaching*, vol. 13, no. 10, p. 57, Sep. 2020, doi: 10.5539/elt.v13n10p57.
- [13] S. Hartini and B. D. Winarsih, "PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN ANAK USIA PRASEKOLAH SAAT HOSPITALISASI SEBELUM DAN SETELAH DILAKUKAN TERAPI BERMAIN MEWARNAI GAMBAR DI RUANG BOGENVILLE RSU KUDUS," *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, vol. 8, no. 1, p. 45, May 2019, doi: 10.31596/jcu.v8i1.304.
- [14] I. Maspupatun, "Keefektifan play thrapy untuk penanganan stress pasca trauma bencana alam," in *1st ASEAN School Counselor Conference on Innovation and Creativity in Counseling*, Ikatan Bimbingan dan Konseling Sekolah, Oct. 2017.
- [15] S. Bastemur, M. Dursun-Bilgin, Y. Yildiz, and S. Ucar, "Alternative Therapies: New Approaches in Counseling," *Procedia Soc. Behav. Sci.*, vol. 217, pp. 1157–1166, Feb. 2016, doi: 10.1016/j.sbspro.2016.02.135.
- [16] D. Suryadi, "Studi Awal Identifikasi Efek Terapi Bermain dengan Lego®," *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, vol. 1, no. 1, pp. 240–247, May 2017, doi: 10.24912/jmishumsen.v1i1.356.
- [17] B. A. Snyder, "Expressive Art Therapy Techniques: Healing the Soul Through Creativity," *J. Humanist. Educ. Dev.*, vol. 36, no. 2, pp. 74–82, Dec. 1997, doi: 10.1002/j.2164-4683.1997.tb00375.x.
- [18] G. L. . LANDRETH, *Innovations in play therapy : issues, process, and special populations*. Brunner-Routledge, 2005.
- [19] R. T. H. Ho, C. K. P. Chan, T. C. T. Fong, P. H. T. Lee, D. S. Y. Lum, and S. H. Suen, "Effects of Expressive Arts-Based Interventions on Adults With Intellectual Disabilities: A Stratified Randomized Controlled Trial," *Front. Psychol.*, vol. 11, Jun. 2020, doi: 10.3389/fpsyg.2020.01286.
- [20] V. C. Gever *et al.*, "Comparing the effect of social media-based drama, music and art therapies on reduction in post-traumatic symptoms among Nigerian refugees of Russia's invasion of Ukraine," *J. Pediatr. Nurs.*, vol. 68, pp. e96–

- e102, Jan. 2023, doi: 10.1016/j.pedn.2022.11.018.
- [21] E. J. Belenchia, "An individualized music listening program to reduce agitation in hospitalized patients with Alzheimer's disease and related dementias," *Geriatr. Nurs. (Minneap.)*, vol. 52, pp. 157–164, Jul. 2023, doi: 10.1016/j.gerinurse.2023.06.003.
- [22] A. Heiderscheit, "Feasibility of the Bonny Method of Guided Imagery and Music in eating disorder treatment: Clients' perceived benefits and challenges," *Arts Psychother.*, vol. 86, p. 102086, Nov. 2023, doi: 10.1016/j.aip.2023.102086.
- [23] R. Floștină, L. Tudorache, T. Michel, B. Erzsébet, and N. Duță, "Using Drama Therapy and Storytelling in Developing Social Competences in Adults with Intellectual Disabilities of Residential Centers," *Procedia Soc. Behav. Sci.*, vol. 186, pp. 1268–1274, May 2015, doi: 10.1016/j.sbspro.2015.04.141.
- [24] S.-R. Park and Y.-J. Cha, "Effects of online group art therapy on psychological distress and quality of life after family bereavement: In COVID-19 pandemic," *Arts Psychother.*, vol. 82, p. 101972, Feb. 2023, doi: 10.1016/j.aip.2022.101972.
- [25] M. A. Krisnanda, S. T. Hasianna, and Y. Limyati, "Peningkatan Fungsi Atensi dan Memori Jangka Pendek pada Wanita Dewasa Muda dengan Ansietas setelah Terapi Mewarnai," *Journal of Medicine and Health*, vol. 2, no. 5, Feb. 2020, doi: 10.28932/jmh.v2i5.2030.
- [26] A. R. Aristawati, T. Meiyuntariningsih, and A. Putri, "Terapi Musik untuk Menurunkan Stres dan Meningkatkan Subjective Well-Being pada Dewasa Awal yang Memiliki Riwayat Perceraian Orang Tua," *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, vol. 6, no. 1, p. 43, Jun. 2022, doi: 10.26623/philanthropy.v6i1.4904.
- [27] D. Supriadi, E. Hutabarat, and V. Monica, "PENGARUH TERAPI MUSIK TRADISIONAL KECAPI SULING SUNDA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI," *Jurnal Skolastik Keperawatan*, vol. 1, no. 2, pp. 29–35, Dec. 2015, doi: 10.35974/jsk.v1i2.80.
- [28] Eka Yuninda Lutfiani and Tuti Anggarawati, "PENERAPAN TERAPI MUSIK DANGDUT RITME CEPAT TERHADAP PERBEDAAN TINGKAT DEPRESI PADA PASIEN DEPRESI DI RSJD Dr. AMINO GONDHOHUTOMO PROVINSI JAWA TENGAH," *JURNAL KEPERAWATAN SISTHANA*, vol. 4, no. 1, pp. 16–21, Mar. 2019, doi: 10.55606/sisthana.v4i1.47.
- [29] M. E. P. Seligman, "Positive Health," *Applied Psychology*, vol. 57, no. s1, pp. 3–18, Jul. 2008, doi: 10.1111/j.1464-0597.2008.00351.x.
- [30] Y. P. D. A. Pangestu, "The Implementation of Play and Humor in Counseling," *SSRN Electronic Journal*, 2021, doi: 10.2139/ssrn.3951623.
- [31] N. Sholikhah, "Pendampingan Anak Korban Kekerasan dan Eksploitasi Seksual Melalui Trauma Healing dengan Media Teater di Kota Surakarta," *Engagement*, vol. 4, no. 1, pp. 14–30, 2020.
- [32] Y. A. Kiding Allo and O. Devisa, "KAJIAN TERHADAP MODEL TRAUMA HEALING PENDETA TERHADAP ANAK KELUARGA KORBAN PEMBUNYHAN TERORIS DI DESA KALEMAGO, POSO," *Missio Ecclesiae*, vol. 12, no. 1, pp. 61–78, May 2023, doi: 10.52157/me.v12i1.190.
- [33] N. A. Pangesti, E. Riyanti, and I. F. Faizal, "Terapi bermain dokter-dokteran (medical play) menurunkan ansietas pada anak dengan hospitalisasi," *Jurnal Keperawatan*, vol. 14, no. S2, 2022.
- [34] N. Woollett, M. Bandeira, and A. Hatcher, "Trauma-informed art and play therapy: Pilot study outcomes for children and mothers in domestic violence shelters in the United States and South Africa," *Child Abuse Negl.*, vol. 107, p. 104564, Sep. 2020, doi: 10.1016/j.chiabu.2020.104564.
- [35] L. S. Nengrum and D. A. Ramadhani, "Pengaruh Pemberian Terapi Bermain Puzzle Terhadap Trauma Pada Anak Prasekolah Pasca Bencana Banjir Bandang Di Kota Batu Jawa Timur," *Borneo Journal of Medical Laboratory Technology*, vol. 5, no. 1, pp. 348–352, Oct. 2022, doi: 10.33084/bjmlt.v5i1.4437.
- [36] E. Sulistyanti, "Layanan konseling art therapy untuk mengatasi trauma anak korban bullying di sekolah," in *1st ASEAN School Counselor Conference on Innovation and Creativity in Counseling*, Ikatan Bimbingan dan Konseling Sekolah, 2017.
- [37] R. M. Putri, "MUSIC THERAPY OF PANDEMIC," *GETER : Jurnal Seni Drama, Tari dan Musik*, vol. 3, no. 2, pp. 64–83, Oct. 2020, doi: 10.26740/geter.v3n2.p64-83.
- [38] J. Aliifah, "Expressive in Counseling: Literature and Writing Therapy," Oct. 12, 2021. doi: 10.31234/osf.io/w3dg4.
- [39] H. K. Lestari, V. S. Sumijati, and L. W. Hastuti, "Sand tray therapy untuk menurunkan gejala depresi pada anak pasca perceraian orangtua," *PREDIKSI*, vol. 4, no. 1, 2015.

- [40] Cahaya D. Silitonga, Latifa Haliza Noermartanto, Ummi Nur Al Rohmah, Muslikah Muslikah, and Ashari Mahfud, "Nature Therapy pada Komunitas Mahasiswa Pecinta Alam," *Katalis Pendidikan : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Matematika*, vol. 1, no. 4, pp. 88–95, Nov. 2024, doi: 10.62383/katalis.v1i4.910.