

# Efektivitas *Cognitive Behavior Art Therapy* untuk Mereduksi Kecemasan Remaja di LSM 'E'

Theodora Putri Antonius Patriadi<sup>1\*</sup>, Endang Widyorini<sup>1</sup>

[1] Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, Indonesia

## Abstract

Adolescents living in NGO "E" who have or are at risk of losing their parental rights experience many problems, especially problems related to anxiety. Anxiety felt by adolescents can be caused by uncertainty about the future and goals, economic difficulties, especially education costs, relationships with friends and foster families, living conditions and change of residence. The existence of different backgrounds makes adolescents need to make adjustments to their environment, both with friends and with NGO administrators. This study uses cognitive behavior art therapy to reduce anxiety in groups for adolescents living in NGOs. The participants in this study were 4 adolescent boys. Pre-test and post test in the form of DASS were given to participants to determine changes after the intervention. After 6 sessions of cognitive behavior art therapy intervention in the group, the adolescents showed a decrease in anxiety levels.

**Keywords:** Anxiety; Adolescent; Cognitive Behavior Art Therapy; Group Therapy

## Article Info

Artikel History: Submitted: 2025-04-28 | Published: 2025-06-30

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v15i2.12468>

Vol 15, No 2 (2025) Page: 480 - 487

(\*) Corresponding Author: Theodora Putri Antonius Patriadi, Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, Indonesia, Email: [22e30043@student.unika.ac.id](mailto:22e30043@student.unika.ac.id)



Ini adalah artikel akses terbuka yang disebarluaskan di bawah ketentuan [Lisensi Internasional Creative Commons Atribusi 4.0](#), yang mengizinkan penggunaan, penyebaran, dan reproduksi tanpa batasan di media mana pun dengan mencantumkan karya asli secara benar.

## PENDAHULUAN

LSM "E" merupakan sebuah lembaga yang mendukung perkembangan anak dengan memberikan hak dan kebutuhan utama pada anak dan remaja yang telah maupun beresiko mengalami kehilangan pengasuhan dari orang tua. Anak-anak dan remaja yang ada berasal dari berbagai daerah, beragam usia, serta berbagai latar belakang. Beberapa latar belakang anak maupun remaja yang masuk pada LSM "E" yakni yatim piatu, perpisahan orang tua, orang tua yang berurusan dengan hukum, diterlantarkan, diabaikan, maupun dianiaya. Pemenuhan kebutuhan seperti pendidikan, pengembangan diri, dan kebutuhan emosional seperti kasih sayang diberikan melalui petugas dan keluarga angkat. Anak dan

remaja juga diajarkan untuk mandiri dengan diberikan tugas baik terhadap lingkungan maupun akan diri sendiri.

Disatu sisi, remaja juga mengalami masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Masa ini dikenal sebagai periode “*storm and stress*” karena remaja menghadapi berbagai perubahan baik secara biologis, pengalaman baru, dan tugas perkembangan yang baru (Berk, 2014; Santrock, 2019). Pada masa remaja ini pula, individu berada dalam fase mencari identitas diri sehingga terkadang remaja mengalami hambatan (Santrock, 2019). Seiring bertambahnya usia, anak dan remaja akan mengalami perpindahan tempat tinggal menyesuaikan keadaan yang ada. Kondisi yang ada serta ketidakpastian menuntut para remaja untuk tanggap dalam melakukan penyesuaian diri. Anak dan remaja perlu untuk menyesuaikan diri dengan keadaan dan orang-orang yang dapat berubah sewaktu-waktu. Perubahan yang terjadi menjadi sebuah tantangan dan dapat membuat remaja menjadi rentan terhadap kesehatan mental (WHO, 2021). Berpisah dari keluarga, perbedaan latar belakang, hidup bersama orang lain, ketidakpastian akan masa depan, kepribadian yang berbeda-beda, dan kejadian yang tidak diinginkan dapat membuat remaja yang tinggal di panti asuhan atau sebuah yayasan mengalami kesulitan dalam beradaptasi dan cenderung memiliki kecemasan (Fairuz & Satriadi, 2024). Kecemasan merupakan gangguan yang paling umum ditemukan pada anak-anak dan remaja (Chen dkk., 2024; Fairuz & Satriadi, 2024). Biasanya kecemasan ditandai dengan stres dan kekhawatiran yang berlebihan serta disertai dengan masalah perilaku (Adabla dkk., 2024).

Kecemasan merupakan suatu keadaan umum yang muncul dari kekhawatiran atau firasat yang dirasakan oleh individu (Nevid dkk., 2018). Kecemasan dapat menjadi suatu respon yang dianggap normal apabila muncul saat terdapat ancaman. Namun menjadi tidak normal apabila tidak proporsional dengan realitas ancaman atau ketika kecemasan yang muncul tiba-tiba dan bukan merupakan respon dari suatu peristiwa dalam kehidupan. Reaksi kecemasan yang maladaptif, dapat menyebabkan tekanan emosional yang signifikan atau mengganggu kemampuan individu untuk berfungsi, disebut sebagai gangguan kecemasan. Dampak yang dapat terjadi ketika kecemasan tidak ditangani dengan baik yakni dapat memunculkan permasalahan atau gangguan yang lebih serius, seperti ide bunuh diri, mempengaruhi performa ketika di sekolah, *self-esteem* yang rendah, *underachiever* yang dapat terdapat hingga dewasa, berdampak pada fungsi sosial dan fungsi sehari-hari, serta meningkatkan kemungkinan penyalahgunaan penggunaan alkohol dan zat adiktif (Hazen dkk., 2011).

Terdapat beberapa faktor penyebab seorang individu dapat mengalami kecemasan. Adapun faktor penyebab kecemasan yakni faktor biologis (genetik), pengaruh keluarga, faktor psikologis dan sosial, dampak dari media sosial, serta paparan kekerasan (Cyril N. Daga & Kempis, 2021; Goldstein, M. A. & Goldstein, M. C., 2024). Individu dengan orang tua yang memiliki kecemasan memiliki kontribusi resiko lebih tinggi kemungkinan untuk mengembangkan kecemasan sendiri (Chen dkk., 2024; Hazen dkk., 2011). Selain itu, pola asuh serta hubungan yang kurang baik antara orang tua dan remaja juga dapat menjadi salah satu faktor penyebab kecemasan (Adabla dkk., 2024; Chen dkk., 2024). Konflik yang terjadi baik secara individual maupun fisik dapat mempengaruhi tingkat kecemasan remaja (Guan, 2024). Individu dengan temperamen dan mekanisme koping yang kurang baik akan mempengaruhi cara merespon stres dan situasi yang dapat memicu kecemasan (Cyril N. Daga & Kempis, 2021). Lingkungan sosial seperti hubungan teman sebaya dan interaksi sosial dapat berdampak pada kesehatan mental. Pengalaman negatif seperti terintimidasi atau terisolasi secara sosial dapat menyebabkan peningkatan

kecemasan. Selain itu, menyaksikan atau mengalami kekerasan dapat memicu stress akut termasuk kecemasan (Goldstein, M. A. & Goldstein, M. C., 2024).

Ketika seorang remaja mengalami kecemasan, maka akan mempengaruhi berbagai aspek dalam kehidupannya. (Chen dkk., 2024; Guan, 2024) menjelaskan manifestasi yang muncul apabila seorang remaja mengalami kecemasan, ia akan cenderung merasa asing dengan lingkungan terutama pada lingkungan yang tidak dikenalnya, pikiran yang sensitif, mudah marah, hiperaktif, dan sebagainya. Kemudian, ketika berada di sekolah, kinerja remaja akan terpengaruh. Biasanya remaja akan kehilangan motivasi untuk belajar, penurunan perhatian, konflik dengan teman, depresi, dan lain-lain. Salah satu dampak yang ditemukan dari kecemasan yang dialami oleh remaja yakni adanya perasaan takut, menghindar, mencari kesenangan lain, menunda pekerjaan, serta munculnya sensasi-sensasi tertentu pada tubuh (Guan, 2024).

Petugas dan ibu pendamping menuturkan banyak anak mengalami kecemasan, terutama pada anak-anak yang beranjak remaja. Seiring bertambahnya usia para remaja, petugas dan ibu pendamping merasa semakin kesulitan untuk memahami para remaja. Para remaja cenderung kurang terbuka, mengalihkan pembicaraan, dan melakukan kegiatan lain. Hal ini dapat disebabkan karena remaja mengalami transisi dan perubahan baik secara biologis, pengalaman, dan tugas perkembangan yang baru (Berk, 2014; Santrock, 2019). Beberapa remaja teramati sering menyendiri di kamar dan sibuk dengan gawai sebagai bentuk pelarian dan hiburan.

Salah satu intervensi dapat digunakan untuk menangani kecemasan adalah *cognitive behavior art therapy*. *Cognitive behavior art therapy* (CBAT) merupakan salah satu intervensi psikologi yang didalamnya menggunakan cognitive behavior therapy dan menggunakan art sebagai media. CBAT dapat digunakan untuk menangani intensitas emosional dan konten afektif dari kecemasan, PTSD, dan depresi (Fahlevi dkk., 2019; Rosal, 2018). CBAT berfokus pada permasalahan individu dan praktis untuk terapi seni atau *art therapy*. Didalam CBAT, individu diajak terlibat dalam cara berpikir akan permasalahan yang dihadapi (Fahlevi dkk., 2019). Fairuz & Satriadi (2024) menjelaskan bahwa *art therapy* menjadi salah satu cara efektif dalam mengekspresikan emosi. *Art therapy* dapat digunakan untuk mengkomunikasikan secara bebas pikiran, perasaan, kekhawatiran, masalah, harapan, impian, dan keinginan dengan cara yang relatif tidak mengancam (Buchalter, 2020; Wijaya, 2022). Terapi ekspresif dapat menjadi sarana yang aman untuk mengekspresikan masalah dan keyakinan baik yang disadari maupun tidak. Ketika individu menciptakan gambar atau simbol yang bermakna, secara tidak langsung individu menyalurkan dengan sehat dan melakukan katarsis ketika individu fokus dan terlibat aktif dalam karya seni.

Kegiatan menggambar dalam *art therapy* dianggap menyenangkan dan dapat dinikmati oleh siapapun bahkan yang mungkin tidak memiliki keterampilan gambar yang tinggi (Fairuz & Satriadi, 2024; Wijaya, 2022). Dengan menggambar, hal ini dapat bermanfaat bagi individu dalam berbagai cara: gambar tersebut konkrit dan merepresentasikan suatu konsep tertentu karena individu yang menciptakan gambar tersebut; gambar tersebut dapat disimpan dan digunakan kembali dalam sesi terapi; dan gambar tersebut menjadi suatu media yang mengumpulkan perasaan, masalah, kekhawatiran, dan solusi mandiri atas permasalahan individu. Gambar yang dibuat menjadi sarana yang memfasilitasi komunikasi, pertumbuhan, dan wawasan bagi individu (Buchalter, 2020; Mittal dkk., 2022).

Rosal (2018) menjelaskan dalam CBAT, perasaan dan emosi merupakan bagian dari proses kognitif yang perlu untuk diperiksa dan diatasi jika terdapat masalah. Dengan

menyalurkan masalah melalui *art* maka individu dapat menciptakan dan menemukan makna dari peristiwa yang dialaminya. Dalam prosesnya, dilakukan pula *positive thinking* dan *rational thinking* yang membantu individu untuk menata hidup dan mengurangi gejala yang ada. Terapis membantu individu untuk melakukan rekonstruksi kognitif pada pemikiran yang kurang tepat. Mengekspresikan gambaran visual dari masalah akan lebih mudah dan lebih aman bagi individu untuk mengeksplorasi dan meringkaskan ulang permasalahan yang dihadapi. Fungsi mendasar dari CBAT yakni: membantu dalam membangun konsep dan strategi penyesuaian diri yang baik, memahami cara berpikir dan gambaran mental sebagai penjelasan akan kemunculan suatu perilaku, dan memberikan solusi untuk mengatasi permasalahan (Fahlevi dkk., 2019; Rosal, 2018).

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini: “Apakah *cognitive behavior art therapy* efektif dalam menurunkan kecemasan pada kelompok para remaja di LSM “E”?”

## METODE

### Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan desain eksperimen tanpa melibatkan kelompok kontrol. Dalam penelitian ini dilakukan pengukuran tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan intervensi (*one group pre-test post test design*). Adapun desain yang dimaksud sebagai berikut:

Table 1. Skema Desain Penelitian

<i>Pre-test</i>	Intervensi	<i>Post test</i>
T1	I	T2

T1 : Pengetesan awal/*pre-test* sebelum diberikan intervensi

I : Pemberian intervensi berupa *cognitive behavior art therapy*

T2 : pengetesan akhir/*post test* setelah diberikan intervensi

### Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah 4 orang remaja laki-laki (D, C, I, V) yang berusia 14 tahun yang tinggal di LSM “E”. Semua partisipan menjalani proses screening dan asesmen terkait kecemasan yang dialami. Proses asesmen menggunakan kuesioner DASS dan beberapa tes psikologi untuk mengetahui profil psikologi partisipan. Selain itu, dilakukan pula observasi dan wawancara. Berdasarkan hasil asesmen pada para partisipan, dapat ditemukan adanya pengalaman baik eksternal (seperti pengalaman bersama orang lain) maupun internal (seperti sensasi fisik yang muncul ketika mengalami distress) yang mempengaruhi keadaan dan pemikiran para partisipan. Pemikiran ini mempengaruhi emosi, perilaku serta meningkatkan kecemasan pada para partisipan. Disatu sisi, para partisipan jarang untuk bercerita dengan orang lain dan cenderung memendam atau menyelesaikan permasalahannya sendiri. Pikiran yang ada pada para partisipan cenderung negatif yang kemudian mempengaruhi perilaku dan aspek dalam kehidupan. Adapun kecemasan yang dirasakan oleh para partisipan berkaitan dengan biaya dan kesempatan untuk melanjutkan kejenjang Pendidikan yang lebih tinggi, masa depan, hubungan dengan keluarga, pengalaman trauma, dan hubungan dengan teman.

### **Instrumen Penelitian**

Pengukuran kecemasan dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)-21* yang disusun oleh Lovibond dan Lovibond (1995). Skala ini terdiri dari 21 item yang mengukur tingkat depresi, kecemasan, dan stress. Pada setiap item, terdapat pilihan jawaban berupa: tidak pernah, kadang-kadang, sering, dan hampir setiap hari. Secara khusus penggunaan DASS digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan pada remaja. Adapun interpretasi skor kecemasan berdasarkan Lovibond & Lovibond (1995), yakni 0-7 masuk dalam kategori normal, 8-9 masuk dalam kategori ringan, 10-14 masuk dalam kategori sedang, 15-19 masuk dalam kategori berat, dan  $\geq 20$  masuk dalam kategori sangat berat (Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F., 1995).

### **Prosedur dan Pelaksanaan Intervensi**

Bentuk dari *art* yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggambar (Buchalter, 2020). Para partisipan mendapatkan intervensi sebanyak 6 sesi dan dilakukan 2 kali dalam satu minggu atau 1 sesi dalam satu hari. 1 sesi berdurasi 1 sampai 1,5 jam. Sehingga pelaksanaan intervensi berlangsung selama tiga minggu. Perlatan yang digunakan berupa kertas menggambar, alat menulis, dan berbagai jenis pewarna (krayon, pensil warna, dan spidol). Didalam setiap sesi, para partisipan akan diberikan tugas yang berbeda-beda serta petunjuk dalam melakukannya. Tugas para partisipan yakni memikirkan dan merasakan topik atau kejadian yang berhubungan dengan tema pada setiap sesi. Setelah itu, para partisipan diminta untuk mengekspresikannya pada kertas yang diberikan. Kemudian, setiap partisipan akan diminta bercerita dan diberikan pertanyaan terkait tugas yang diberikan guna menggali karya para partisipan lebih lanjut. Hal ini dilakukan untuk membantu partisipan menyadari dan memahami dirinya serta menemukan solusi alternatif atas masalah yang dihadapi. Diakhir sesi, para partisipan juga diminta untuk menyampaikan apa yang didapatkan pada sesi tersebut. Setelah keenam sesi selesai, para partisipan diminta untuk kembali mengisi DASS untuk mengetahui perubahan yang terjadi.

### **Teknik Analisis Data**

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post test* yang telah dikerjakan oleh para partisipan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Para partisipan dalam penelitian ini memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda. Dalam proses intervensi, para partisipan cukup operatif. Meskipun diawal para partisipan masih belum terbuka dan belum banyak menceritakan hasil *art*, namun lama kelamaan para partisipan merasa nyaman dan terbuka. Hal ini mendukung proses intervensi terutama ketika menceritakan *art* yang dibuat olehnya dan ketika mencari solusi atas permasalahan yang dirasakan. Diskusi dilakukan didalam kelompok agar para partisipan merasa bahwa mereka tidak sendirian Ketika menghadapi permasalahan. Selain itu, dengan melakukan diskusi bersama, para partisipan dapat melihat dari berbagai sudut pandang dan dapat saling memberikan masukan.

Secara umum, para partisipan mengalami penurunan tingkat kecemasan yang dapat dilihat dari adanya penurunan skor DASS. Hal ini menunjukkan *cognitive behavior art therapy* dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan pada remaja. Adapun hasil dari intervensi dapat dilihat pada tabel berikut:

Table 2. Hasil *Pre-test* dan *Post test*

Partisipan	<i>Pre-test</i>		<i>Post test</i>		Perubahan skor
	Skor	Kategori	Skor	Kategori	
D	18	Berat	8	Ringan	-10
C	18	Berat	14	Sedang	-4
I	10	Sedang	8	Ringan	-2
V	22	Sangat berat	16	Berat	-6

Apabila dilihat dari tersebut, para partisipan mengalami penurunan skor jika dibandingkan dengan hasil *pre-test*. Meskipun demikian, penurunan yang terjadi berbeda-beda pada setiap partisipan setelah diberikan intervensi. Hal ini selaras dengan penelitian Fairuz & Satriadi (2024), Mithal, dkk (2022), dan Wijaya (2022) dimana *art* dapat menjadi salah satu sarana dalam mengekspresikan diri dan mengeksplorasi emosi pada individu yang mengalami kecemasan. Para partisipan dapat mengkomunikasikan kecemasan yang mereka rasakan dengan bebas (Buchalter, 2020).

Ketika para partisipan mengikuti intervensi, partisipan diajak untuk menyadari kecemasan yang ada pada diri masing-masing. Para partisipan juga diajak unruk merasakan sensasi yang pada tubuh ketika kecemasan muncul. Hal ini dilakukan agar partisipan mengenali dan sadar ketika kecemasan yang ada muncul. Pemberian sesi meditasi serta mengeluarkan kecemasan dengan cara menuliskannya membuat para partisipan merasa tenang dan lega. Melalui CBAT, para partisipan dapat mengenali lebih jauh kecemasan yang mereka hadapi dan memvalidasi perasaan serta pikiran akan kecemasan tersebut. Para partisipan juga dapat mencari solusi dan *coping* yang membantu. Proses yang terjadi sejalan dengan tujuan yakni melakukan restrukturisasi kognitif dengan mengubah perilaku tersembunyi yang bermasalah dengan mengidentifikasi pikiran yang merugikan diri sendiri dan pernyataan negatif akan diri dengan menggunakan media *art*. Kemudian menggantikannya dengan pemikiran yang lebih positif dan adaptif serta pikiran untuk mengatasi masalah (Fahlevi dkk., 2019; Sundel & Sundel, 2018). Rekonstruksi kognitif yang diberikan kepada para partisipan berhubungan dengan keyakinan dan kecemasan yang partisipan rasakan. Selain itu, para partisipan juga diajak untuk mencari solusi atas kecemasan yang dirasakan.

Pada partisipan yang mengalami sedikit penurunan skor, terdapat beberapa faktor yang menjadi penyebab. Adapun faktor yang dimaksud seperti partisipan kurang bersungguh-sungguh dan bercanda dengan partisipan lain dalam mengikuti intervensi menyebabkan partisipan kurang tepat dalam mengerjakan sesuai petunjuk yang telah diberikan. Sebulan setelah mengisi *post test*, dilakukan evaluasi dengan wawancara singkat apa yang dirasakan oleh para partisipan setelah mengikuti intervensi. Terdapat partisipan yang mengatakan dengan menggunakan *art* membantunya menyalurkan perasaan-perasaan yang muncul dan membantunya menjadi lebih tenang. Terdapat pula partisipan yang melakukannya hanya sesekali dan ada yang tidak melakukannya lagi secara mandiri.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil yang didapatkan, diketahui bahwa *cognitive behavior art therapy* dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan pada remaja di LSM "E". Selain itu, *cognitive behavior art therapy* dapat digunakan pula digunakan dalam intervensi kelompok. Saran bagi penelitian selanjutnya adalah akan lebih baik apabila mempertimbangkan tingkat kecerdasan pada para partisipan. Sesi intervensi juga dapat ditambahkan agar partisipan

dapat memperoleh kesempatan yang lebih panjang untuk berproses sehingga hasil akhir dapat lebih maksimal.

## REFERENSI

- Adabla, S., Nabors, L. A., Olaniyan, A., & Merianos, A. (2024). Correlates of Behavioral Problems among Youth with Anxiety. *Journal of Child and Family Studies*, 33(7), 2142–2154. <https://doi.org/10.1007/s10826-023-02765-z>
- Berk, L. E. (2014). *Development through the lifespan* (6. ed., [international ed.]). Pearson.
- Buchalter, S. (2020). *200 More Brief, Creative and Practical Art Therapy Techniques: A Guide for Clinicians and Clients*. PESI.
- Chen, Y., Li, X., & Sun, C. (2024). Causes and Intervention of Adolescent Anxiety. *Communications in Humanities Research*, 51(1), 93–99. <https://doi.org/10.54254/2753-7064/51/20242514>
- Cyril N. Daga, C., & Kempis, G. (2021). Coping Mechanism of Teenagers of Stress and Anxiety: A Case Study. *International Journal of Research Publications*, 69(1). <https://doi.org/10.47119/IJRP100691120211706>
- Fahlevi, R., Basaria, D., & Pranawati, S. Y. (2019). Penerapan Cognitive Behavioral Art Therapy (CBAT) Untuk Menurunkan Agresivitas Pada Remaja LPKA X. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 3(2), 385–395. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v3i2.3875>
- Fairuz, F., & Satriadi, S. (2024). Efektivitas Art Therapy Menggambar untuk Menurunkan Kecemasan pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan. *PSIMPHONI*, 5(1), 10. <https://doi.org/10.30595/psimphoni.v5i1.21189>
- Goldstein, M. A. & Goldstein, M. C. (2024). *Anxiety*. Oxford University.
- Guan, W. (2024). Awareness and Prevention of Adolescent Anxiety Disorders. *Journal of Education and Educational Research*, 9(3), 45–48. <https://doi.org/10.54097/0665fp35>
- Hazen, E. P., Goldstein, M. A., Goldstein, M. C., & Jellinek, M. S. (2011). *Mental health disorders in adolescents: A guide for parents, teachers, and professionals*. Rutgers University Press.
- Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales* (2 ed.). Psychology Foundation.
- Mittal, S., Mahapatra, M., & Ansari, S. A. (2022). Effect of Art Therapy on Adolescents' Mental Health. *Российский Психологический Журнал*, 19(4), 71–79. <https://doi.org/10.21702/rpj.2022.4.4>
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2018). *Abnormal psychology in a changing world* (Tenth edition). Pearson Higher Education.
- Rosal, M. L. (2018). *Cognitive-behavioral art therapy: From behaviorism to the third wave*. Routledge.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (Seventeenth edition). McGraw-Hill Education.
- Sundel, M., & Sundel, S. S. (2018). *Behavior change in the human services: Behavioral and cognitive principles and applications* (6th edition). SAGE Publications, Inc.
- WHO. (2021). *Mental health of adolescent* [Software]. [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health/?gad\\_source=1&gclid=CjwKCAjw1920BhA3EiwAJT3ISeW-](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health/?gad_source=1&gclid=CjwKCAjw1920BhA3EiwAJT3ISeW-)

6\_4cvViYQpwl0twEn78vL9uzlwWcTv87CMzPk155DPyINdJBwBoCvDsQAvD\_B  
wE

Wijaya, Y. (2022). Penanganan Kecemasan pada Remaja Menggunakan Intervensi Art  
Therapy. *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*, 1(01).