

PERANCANGAN BUKU "THERAPEUTIC ART" SEBAGAI ALAT BANTU UNTUK MENGENDALIKAN STRESS DI KALANGAN MAHASISWA

Jasmine Quamila Ichwan¹, Rosa Karnita²

Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Arsitektur dan Desain, Institut Teknologi
Nasional Bandung

E-mail: jasmine.quamila@mhsitenas.ac.id , karnita@itenas.ac.id

Abstrak

Kesehatan mental merupakan permasalahan yang belum tuntas ditangani oleh pemerintah Indonesia. Dengan era yang terus maju dan berkembang dengan pesat tidak dipungkiri bahwa akan adanya persaingan ketat khususnya pada mahasiswa yang sedang menuntut ilmu untuk mempersiapkan dirinya masuk ke dunia kerja. Tentunya hal ini memicu banyak pengaruh bagi kesehatan mental mahasiswa dari beban atau bobot tugas kuliah yang berlebih dan dampak dari hal tersebut akan mengakibatkan stress berlebih serta menimbulkan masalah kesehatan mental mahasiswa, dengan ini maka universitas sudah seharusnya memiliki fasilitas khusus yang dapat membantu memelihara kesehatan mental mahasiswanya. Perancangan ini menggunakan teknik Therapeutic art sebagai Emotional coping mechanism dalam menghadapi situasi yang stressful, menggunakan cara self-healing dengan memberikan mereka tempat untuk mengekspresikan perasaan mereka serta mengurangi rasa stress. Metode yang digunakan pada perancangan ini adalah kualitatif dengan mengumpulkan sumber literasi untuk dianalisis dan melakukan wawancara kepada pihak yang terkait dalam penelitian dan perancangan ini. Dengan dirancangnya buku 'Therapeutic art' ini dapat membantu mahasiswa memelihara kesehatan mental mahasiswa dengan cara mengelola stress mereka secara emosional.

Kata Kunci:

Kesehatan mental, Mahasiswa, Implementasi Therapeutic art, Stress, Buku 'Therapeutic art'

Abstract

Mental health is a problem that has not been completely addressed by the Indonesian government. With an era that continues to advance and develop rapidly, it is undeniable that there will be intense competition, especially for students who are studying to prepare themselves to enter the world of work. Of Course this triggers a lot of influence on the mental health of students from the burden or weight of excessive coursework and the impact of this will cause excessive stress and cause student mental health problems, with this, the university should have a special facility that can help maintain the mental health of its students. This design uses Therapeutic art techniques as Emotional coping mechanisms in dealing with stressful situations, using self-healing methods by giving them a place to express their feelings and reduce stress. The method used in this design is qualitative by collecting literacy sources to be analyzed and conducting interviews with parties involved in this research and design. By designing this 'Therapeutic art' book, it can help students maintain their mental health by managing their stress emotionally.

Keywords: Mental Health, College Student, Implementation of Therapeutic art, Stress, 'Art Therapy' Book

1. Pendahuluan

1.1 Kesehatan Mental

Banyak ahli yang berpendapat bahwa masalah kesehatan fisik dan mental harus dikelola dengan seimbang karena ketika seseorang tidak memiliki mental yang sehat, maka dirinya bisa dikatakan terkena gangguan mental. Orang yang menderita gangguan mental kemungkinan besar akan mengalami kesulitan menjalani hidup sehat seperti yang diinginkan (TERAPI SENI PADA PASIEN DALAM PERAWATAN PALIATIF SEBUAH, n.d.) dan kebanyakan terkena dampak ini adalah remaja

dan orang dewasa dimana mereka merupakan kategori orang yang krusial dalam kemajuan bangsa, oleh karena itu dibutuhkan solusi dalam permasalahan yang belum sepenuhnya diatasi. Gangguan mental bisa digolongkan dari yang ringan hingga parah dan kondisi ini sangat mempengaruhi manusia dalam menjalani kehidupan sehari-harinya. (Ilmu Kesehatan et al., 2023) Menurut data dari World Health Organization pada tahun 2022, gangguan mental banyak terjadi di usia 15-24 tahun. Terutama kasusnya disini mahasiswa seringkali mengalami masalah mental dengan penggunaan narkoba, kecemasan dan depresi sebagai masalah yang paling menonjol. Pada rentang usia rentang usia 18 hingga 21 tahun mereka sering merasa stres dibanding dengan rentang usia lain b(Wiguna et al., 2022). Sudah banyak penelitian yang menunjukkan bahwa mahasiswa lebih rentan terhadap rasa melankolis (*TERAPI SENI PADA PASIEN DALAM PERAWATAN PALIATIF SEBUAH*, n.d.) sebuah jurnal menyebutkan bahwa beban pendidikan tinggi dapat berkontribusi terhadap penurunan kesejahteraan mental. (Constantin et al., n.d.).

Disebutkan pada (Ridlo et al., n.d.) bahwa sebagian besar negara berkembang belum memprioritaskan masalah kesehatan mental dibandingkan penyakit menular. Pernyataan ini selaras dengan keadaan di Indonesia yang masih terhalang oleh adanya stigma atau stereotypes masyarakat terhadap masalah kesehatan mental yang menganggap hal tersebut memalukan atau menjadi aib keluarga. (Stuart, 2016)

1.1.1. Mental Mahasiswa

Dalam jurnal (Chushikina & Vinarchik, n.d.) menjelaskan dalam proses belajar, siswa dihadapkan pada berbagai situasi yang penuh tekanan. Situasi-situasi tersebut dapat berupa prosedur ujian, ujian yang tidak terjadwal, presentasi yang bertanggung jawab dan masih banyak lagi. Bergantung pada pengalaman masa lalu dan ciri-ciri kepribadian, setiap siswa memiliki cara sendiri untuk mengatasi kesulitan tersebut. Selain peristiwa rutin dalam proses pendidikan, fakta belajar bisa menjadi stres bagi seseorang. Ini mungkin karena ketakutan akan masa depan, pribadi masalah, peningkatan beban kerja secara umum, kesulitan dengan manajemen dan sebagainya. Pada saat yang sama, tekanan siswa dapat muncul dalam suasana hati yang buruk, ketakutan, kecemasan, dalam peningkatan distraksi dan rendahnya konsentrasi, kehilangan kepercayaan diri, peningkatan kelelahan, penurunan harga diri, dalam rasa ketidakberdayaan dan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah.

Menurut Govaerst dan Gregoire (2004) mengatakan stres yang paling umum dialami mahasiswa merupakan stres akademik. Stres akademik diartikan sebagai suatu keadaan dimana individu mengalami tekanan hasil prestasi dan penilaian tentang stresor akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi (Govaerst & Gregoire, 2004). Menurut Hicks dan Heastie (2008) mahasiswa rentan mengalami stres akademik, disinyalir karena dampak tuntutan dari rutinitas belajar dalam dunia perkuliahan, tuntutan untuk berpikir kritis, kehidupan yang mandiri, serta berperan serta dalam kehidupan sosial bermasyarakat (Pragholapati et al., 2019). Pernyataan tersebut didukung oleh jurnal (Wiguna et al., 2022) yang menyebutkan bahwa di penelitiannya masalah mahasiswa yang sering dihadapi khususnya mahasiswa tingkat 3 adalah penyesuaian diri pada tugas skripsi dan pengerjaan skripsi juga dapat menyebabkan stres pada mahasiswa.

Pada buku (D. Utami Tri, 2022) dijelaskan juga bahwa stress merupakan bagian dari insting primitif manusia yang muncul ketika menghadapi situasi yang mengancam. Mengalami stress ringan dalam kehidupan merupakan hal yang wajar namun stress yang berlebihan akan berdampak negatif bagi kesehatan fisik (seperti mual, sakit kepala, tidak nafsu makan, infeksi, dan sebagainya). Stress disebabkan oleh otak yang memproduksi hormon dan senyawa kimiawi seperti adrenalin, kortisol, dan norepinefrin. Ketiga hormon tersebut menjadikan tubuh kita memberi reaksi "Fight or flight" terhadap situasi di hadapan kita. Adakalanya ketiga hormon tersebut bisa membuat kita lebih energik dan lebih fokus dalam

melakukan sesuatu. namun, tidak jarang, ketiga hormon tersebut malah membuat kita berada dalam kondisi yang sebaliknya (contohnya seperti susah fokus, mudah marah, gelisah, sulit berpikir jernih, dan sebagainya). Dijelaskan juga stress ringan yang membuat kita merasa atau memikirkan hal negatif memang tidak berbahaya. Kita hanya perlu mengenali emosi yang kita rasakan. Emosi negatif tersebut akan muncul dan hilang secara perlahan. Namun, ketika stress itu mengikat dan menjadikan diri kita dikuasai oleh emosi atau pikiran negatif terus-menerus, ada baiknya kita menemui profesional dan merunut akar dari emosi atau pikiran negatif tersebut.

Stres berat yang terjadi terus-menerus atau berulang dan tidak ditangani dengan baik dapat berubah menjadi kondisi kejiwaan yang serius. Seseorang dengan stress berat dapat memiliki gangguan kecemasan atau depresi yang menghambat aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup seseorang. Lebih parah lagi, tidak hanya memberi dampak kepada diri sendiri, stres hingga gangguan kejiwaan yang serius juga bisa mempengaruhi kualitas hidup orang-orang disekitar kita. (D. Utami Tri, 2022)

Namun dijelaskan pada jurnal (Wiguna et al., 2022) menyebutkan bahwa beberapa penyebab stres bagi mahasiswa tingkat 1 FK Baiturohman adalah adaptasi dari lingkungan sekolah ke lingkungan universitas, tempat tinggal yang jauh dari orang tua, dan lingkungan yang buruk. Sementara bagi mahasiswa tingkat 3, penyebab stres termasuk kegagalan untuk menyesuaikan diri, menanggung beban kuliah, masalah finansial, kurangnya self-efficacy, hubungan dengan teman, pasangan, karir di masa depan, dan kurikulum. Penelitian ini menemukan bahwa tingkat pendidikan yang lebih tinggi mengakibatkan stres yang lebih tinggi, seperti yang ditunjukkan oleh penelitian Rea Mittal dan Aaron J. yang menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran mengalami stres yang sama selama pandemi. Dengan studi Hamza, yang menemukan bahwa siswa merasa stres karena harus belajar di lingkungan rumah yang tidak nyaman, tidak banyak bersosialisasi dengan teman dan guru, dan perlu beradaptasi dengan teknologi baru.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Buckinghamshire Health Authority, ada empat jenis stres bagi siswa: akademik, placement, organizational, dan personal. Stres akademik termasuk jumlah tugas kuliah, stres organisasi seperti ketidakpercayaan akan masa depan, dan stres tempat belajar seperti tidak adanya dukungan sosial. (Siswandi et al., 2020)

Kemudian disebutkan juga ketidakmampuan Mahasiswa untuk menyesuaikan atau beradaptasi dengan lingkungannya dapat menyebabkan stres sendiri. Stres tinggi lebih mungkin terjadi pada mahasiswa yang tidak dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik. Stres yang dialami mahasiswa dapat dipengaruhi oleh banyak peran, seperti teman, guru, dan orang tua. Namun, karena mahasiswa lebih dekat dengan temannya daripada orang tua dan guru, teman adalah yang paling berpengaruh. Oleh karena itu, teman dapat membawa mahasiswa ke arah yang baik maupun yang buruk. Jika seseorang berada dalam pertemanan yang buruk, ia cenderung melakukan hal-hal yang buruk, sedangkan sebaliknya, jika berada dalam pertemanan yang baik, maka ia cenderung melakukan hal-hal yang baik. (Tjahjadinata et al., 2020)

1.1.2. Self-Healing

Self-Healing dijelaskan pada jurnal (Wahyuni et al., 2024) (penyembuhan diri sendiri), adalah fase yang diterapkan pada proses pemulihan diri (umumnya dari gangguan psikologis, trauma, dan yang lainnya) yang didorong dan diarahkan oleh pasien yang dipandu oleh

insting diri 6 sendiri, prosedur penyembuhan diri sendiri atau Self-Healing ini bertujuan untuk mengurangi stress takut dan masalah mental emosional lainnya. Berdasarkan dari beberapa pengertian, dapat disimpulkan bahwa Self-Healing yaitu proses penyembuhan diri yang dilakukan oleh individu untuk memulihkan atau menyembuhkan dirinya sendiri supaya memiliki hidup yang lebih selaras, lebih sehat, lebih waras dan yang paling penting lebih bahagia. Self-Healing adalah proses penyembuhan yang hanya melibatkan diri sendiri untuk bangkit dari penderitaan yang pernah dialami dan memulihkan diri dari luka batin, tujuan dari Self-Healing sendiri adalah untuk memahami diri sendiri, menerima ketidaksempurnaan dan membentuk pikiran positif dari apa yang telah terjadi. Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan Self-Healing ialah proses penyembuhan yang dilakukan oleh individu untuk menyembuhkan luka dalam dirinya sebagai proses pemulihan diri dari peristiwa menyakitkan yang terjadi pada diri individu. (Wahyuni et al., 2024)

Pada literasi buku (D. Utami Tri, 2022) disebutkan bahwa dalam Oxford Dictionary, healing memiliki definisi sebagai proses menjadi atau membuat seseorang atau sesuatu menjadi sehat kembali; proses menjadi lebih baik setelah kejutan emosional. Secara umum istilah healing dapat digunakan untuk merujuk kepada penyembuhan atau pemulihan. sementara itu Self-Healing digunakan untuk merujuk penyembuhan yang dilakukan secara spesifik oleh diri sendiri. Menurut harvard health publishing, menyembuhkan diri dengan kekuatan pikiran adalah sesuatu yang memungkinkan untuk terjadi. Di dalam dunia medis, ada gagasan bernama 'placebo effect' atau 'efek plasebo', yakni gagasan yang mengatakan otak kita dapat meyakinkan tubuh bahwa pengobatan palsu adalah hal yang nyata dan dapat merangsang penyembuhan. Efek plasebo dapat memberikan efek kesembuhan sekitar 15 - 72%, biasanya ditandai dengan berkurangnya gejala - gejala ringan dan tubuh terasa lebih segar dibandingkan sebelum menjalani treatment plasebo. Inti dari gagasan ini bukanlah tentang pemberian obat atau treatment palsu yang diberikan kepada pasien, tetapi lebih pada kekuatan pikiran positif dari pasien untuk sembuh. Salah satu manfaat dari Self-Healing adalah membantu kita menangkal tingkat stress yang lebih tinggi. Praktik Self-Healing membantu diri kita mengubah persepsi mengenai ketidakberdayaan yang kita miliki karena hilangnya kendali kita terhadap situasi yang sedang berlangsung. Menurut Trudi Griffin, konsultan adiksi dan kesehatan mental, terdapat tiga jenis *Self-Healing* yang dapat dilakukan salah satu nya adalah dengan memodifikasi gaya hidup dengan beberapa cara seperti; rehat, rileks, melakukan aktivitas kreatif, dan sebagainya.

1.1.3. Emotional Coping Mechanism

Menurut Frydenberg dan Lewis (2009) setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi stres dalam hidupnya tergantung dari nilai, kepercayaan, dan pencapaian yang ingin diraih. Cara individu dalam mengatasi stres disebut coping. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) Mekanisme Coping adalah usaha-usaha kognitif dan perilaku yang secara terus menerus berubah untuk mengelola tuntutan dari dalam dan atau dari luar individu yang dirasakan merugikan atau melebihi kemampuan individu itu. Mekanisme coping dapat dibagi menjadi Problem focused coping dan Emotion focused coping. (Pragholapati et al., 2019)

1. Emotion-focused coping adalah suatu usaha untuk mengontrol respons emosional terhadap situasi yang sangat menekan. Emotional-focused coping cenderung dilakukan apabila individu tidak mampu atau merasa tidak mampu mengubah kondisi yang stressful, yang dilakukan individu adalah mengatur emosinya. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) emotion-focused coping merupakan pengaturan respons emosional dari situasi yang penuh stres, individu dapat mengatur respons emosinya dengan beberapa cara, antara lain adalah dengan mencari dukungan

emosional dari sahabat atau keluarga, melakukan aktivitas yang disukai, seperti olahraga atau menonton film untuk mengalihkan perhatian dari masalah. Cara lain yang dapat digunakan individu dalam mengatur emosinya adalah dengan berpikir dan memberikan penilaian mengenai situasi tertentu. Mekanisme coping yang berfokus pada emosi, yaitu melakukan hal-hal yang disukai. Sesuai dengan pengertian yang dibahas bahwa mekanisme coping yang berfokus pada emosi hanya mengalihkan perhatian tanpa menyelesaikan secara tuntas permasalahan, maka dampak yang akan dirasakan hanya kesenangan sesaat yang akan menurunkan tingkat stres dan tidak menyelesaikan hingga masalah itu benar-benar tidak ada. Dalam mekanisme coping yang berfokus pada emosi, masalah akan tetap ada tetapi dapat dikontrol dan lebih diminimalkan terhadap terjadinya stres yang berat (Lazarus & Folkman, 1984). (Pragholapati et al., 2019)

2.

3. 1.2. *Therapeutic art* (Terapi Seni)

Terapi seni dalam perawatan paliatif memiliki keunggulan untuk membantu penderita masalah kesehatan mental yang memanfaatkan kualitas ekspresif dari pembuatan karya seni yang bermanfaat untuk meringankan beban gejala fisik, mental, dan emosional (*TERAPI SENI PADA PASIEN DALAM PERAWATAN PALIATIF SEBUAH*, n.d.) Penggunaan terapi seni pada pasien yang menderita masalah kesehatan mental seperti post-traumatic stress disorder dan borderline personality disorder juga dibahas pada jurnal penelitian (Van Lith, 2016) Tentunya dan perlu diingat keberhasilan terapi seni ini dikarenakan adanya kesadaran pasien dalam menjalankan terapi secara konsisten. Karya seni yang pasien ciptakan dapat memicu analisis mereka terhadap karya mereka dengan mencoba memahami apa yang telah mereka buat dan bagaimana perasaan mereka terhadap karya tersebut. Dengan ini pasien dapat mengeksplorasi seni seseorang dapat mencari tema dan konflik yang mungkin telah memengaruhi pikiran, emosi, dan perilaku mereka selama ini. Pembuatan karya seni pada dasarnya dapat membuat seseorang berada dalam kondisi kesadaran yang relatif berubah karena hal ini (*TERAPI SENI PADA PASIEN DALAM PERAWATAN PALIATIF SEBUAH*, n.d.) Terapi seni merupakan cara alternatif untuk mengatasi masalah kesehatan mental dengan memberikan kesempatan untuk meningkatkan kepuasan diri, memberikan tempat untuk mengekspresikan diri, cara berinteraksi untuk memahami diri sendiri, dan juga melepas stress emosional lainnya.

1.2.1. Implementasi Terapi Seni

adanya kesadaran pasien dalam menjalankan terapi secara konsisten. Karya seni yang pasien ciptakan dapat memicu analisis mereka terhadap karya mereka dengan mencoba memahami apa yang telah mereka buat dan bagaimana perasaan mereka terhadap karya tersebut. Dengan ini pasien dapat mengeksplorasi seni seseorang dapat mencari tema dan konflik yang mungkin telah memengaruhi pikiran, emosi, dan perilaku mereka selama ini. Pembuatan karya seni pada dasarnya dapat membuat seseorang berada dalam kondisi kesadaran yang relatif berubah karena hal ini (*TERAPI SENI PADA PASIEN DALAM PERAWATAN PALIATIF SEBUAH*, n.d.) Terapi seni merupakan cara alternatif untuk mengatasi masalah kesehatan mental dengan memberikan kesempatan untuk meningkatkan kepuasan diri, memberikan tempat untuk mengekspresikan diri, cara berinteraksi untuk memahami diri sendiri, dan juga melepas stress emosional lainnya.

A. Disebutkan dalam jurnal (Hapsari et al., 2022) bahwa terapi seni yang digunakan dalam penelitian adalah Doodle art, yaitu menggambar suatu pola abstrak secara berulang ulang, seperti segitiga/ bentuk objek gambar lainnya. Dalam pembuatan Doodle art pengguna juga bisa mengaplikasikan warna atau tidak sesuai dengan selera masing masing. Penelitian ini dikhususkan pada penderita dengan penyakit gangguan neurologis, namun pada penelitian ini disebutkan juga bahwa terapi seni doodle art bermanfaat dalam upaya pencegahan demensia. Kemudian dijelaskan juga pada jurnal (Isis et al., 2024) bahwa penelitiannya yang berfokus pada teknik Doodling yang penuh kesadaran, terbukti sangat membantu untuk sampel komunitas non-klinis. Intervensi yang diberikan mengalihkan perhatian peserta terhadap kesadaran saat ini pikiran dan

emosi. Ini adalah contoh dari bagaimana menggunakan pengekspresian kreatif yang penuh kesadaran untuk mengakses ke pikiran dan emosi positif dan disaat yang bersamaan juga dapat mengurangi emosi negatif.

- B. Pada penelitian lain (Wahyudi & Mulyana, 2022) menjelaskan bahwa dalam penelitian ini digunakannya kegiatan yang bernama Action Painting yang sejalan dengan aliran abstraksionisme. Action painting merupakan sebuah kegiatan melukis dengan mengedepankan aksi atau gerakan dalam melukisnya, dengan tidak mementingkan keindahan bentuk karya lukis. Kegiatan action painting dalam penelitian ini dilakukan bertujuan agar para ibu dapat menuangkan ekspresi dan emosinya melalui kegiatan melukis. Dijelaskan juga proses terapi melalui kegiatan melukis merupakan bagian dari Therapeutic art untuk menyampaikan gagasan, perasaan, dan pikiran yang tidak bisa dikomunikasikan secara verbal. Hasil dari kegiatan action painting disini adalah beragam lukisan abstrak dengan berbagai motif dan warna. setelah dilakukannya beberapa pertanyaan mengenai hasil karya Beberapa ibu menyatakan bahwa coretan tersebut sesuai dengan isi hati dan pikirannya yang sedang rumit, serta ada pula yang menjelaskan tentang harapan bahwa dirinya ingin memiliki waktu untuk sendiri (me-time) dan melakukan rekreasi.
- C. Kemudian pada penelitian (*TERAPI SENI PADA PASIEN DALAM PERAWATAN PALIATIF SEBUAH*, n.d.) digunakan teknik Therapeutic art yang membuat subjek penelitian merasa seakan akan di bawa ke masa lalu dengan menggambarkan masa masa bahagia sewaktu subjek masih sehat. Hasil menunjukkan bahwa terapi seni memberikan manfaat positif bagi pasien. Media menggambar dipilih karena sesuai dengan hobi pasien sehingga mampu mengembalikan kenangan indah masa lalunya. Setelah mengikuti beberapa sesi terapi, pasien menjadi lebih tenang, perasaan cemas dan putus asa berkurang, meski kondisi fisik sesak napasnya belum membaik. Pasien juga merasa lebih nyaman secara psikologis.

1.2.2. Neurografika

Teknik neurografi dikembangkan pada tahun 2014 oleh seorang psikolog Moskow, dokter ilmu psikologi Pavel Piskaryov, dan dalam waktu singkat mencakup berbagai bidang pekerjaan: dari konseling psikologis praktis hingga pelatihan online. Teknik ini melibatkan menggambar dan termasuk dalam kelompok metode terapi seni. Neurografi digunakan untuk menangani berbagai permintaan: dari topik pribadi hingga hubungan dengan tim atau situasi krisis tertentu. Neurographics dapat mengurangi stress dikarenakan proses menggambar itu sendiri mengacu ke gerakan motorik yang sering dilakukan orang secara otomatis (misalnya, menggambar pada bidang buku catatan). Bahkan gambar yang paling sederhana pun (ikal, bayangan) membantu seseorang mengalihkan perhatian mereka dan meringankan sebagian stres. Menggambar secara tidak sadar selama persepsi informasi audio membantu seseorang untuk menjaga otaknya dalam kondisi yang baik karena 2 fokus yang berbeda: pada informasi audio dan pada gerakan motorik. hasilnya dapat membawa kepuasan moral tanpa takut akan kritik dari luar. Fakta memulai pemikiran kreatif dalam proses penciptaan berkontribusi pada reboot otak karena melampaui batas-batas yang biasa dan kebebasan memilih. Dengan demikian, metode neurografi membantu meredakan ketegangan pada beberapa tingkatan (motorik, figuratif, simbolis, dan prosedural). (Chushikina & Vinarchik, n.d.)

Neurografi menggabungkan serangkaian pendekatan psikologis dengan beberapa pencitraan grafis teknik. Sekilas, grafik seperti itu tampak abstrak, tetapi dasarnya tidak hanya emosional tetapi juga neurologis. Hal yang paling menarik adalah

bahwa melalui neurografi kita dapat bekerja dengan emosi negatif, melepaskan emosi yang terpendam, menghindari stres, pengakuan yang merugikan diri sendiri, merusak pikiran bawah sadar dan situasi berbahaya lainnya. Neurografi mengajarkan kita cara berpikir positif. Dengan berpikir positif, kita dapat mencapai apa yang kita inginkan, memenuhi diri kita dengan semangat, 'mengundang' orang, peristiwa, atau situasi yang menyenangkan bagi kita. Melalui proses yang sudah dikenal sejak kecil, yaitu menggambar, kita dapat mengekspresikan pikiran dan perasaan. Hasilnya, batasan-batasan menjadi terhapus dan persepsi kita terhadap masalah serta cara menanggapi pun berubah. Manfaat neurografi termasuk ketersediaannya, karena tidak memerlukan kondisi khusus selain lingkungan yang tenang untuk berkonsentrasi pada prosesnya. Keuntungan lainnya; tidak perlu keterampilan menggambar tingkat lanjut karena melibatkan bentuk-bentuk dasar seperti lingkaran, segitiga, dan kotak. Tujuan utamanya adalah untuk merepresentasikan perasaan, masalah, dan skenario di atas kertas. Selain itu, juga termasuk pada kegiatan yang tidak memakan banyak waktu (Uchkunovna Rakhmanova, 2023)

1.3. Ilustrasi dan fungsinya

Dijelaskan bahwa Ilustrasi dibuat untuk membantu mengomunikasikan sebuah cerita yang ingin disampaikan dalam bentuk gambar agar pembaca dapat memahaminya. Serta beberapa tujuan lainnya yaitu untuk menggambarkan suatu pesan yang ingin disampaikan dengan jelas, buku menjadi lebih menarik sehingga pembaca tertarik untuk membacanya. (Sabil & Karnita, n.d.)

1.4. Rumusan Masalah

Setelah melakukan identifikasi masalah terhadap permasalahan yang ada di penjelasan latar belakang, dapat disimpulkan melalui perumusan masalah sebagai berikut

1.4.1. Masalah Umum

- a. Bagaimana cara memberi perhatian khusus terhadap pentingnya kesehatan mental mahasiswa karena hal tersebut akan berdampak pada banyak aspek termasuk aspek akademik perkuliahan?
- b. solusi yang bisa dibuat dalam membantu menangani kurangnya fasilitas kampus dalam upaya memelihara kesehatan mental dan membantu meringankan permasalahan kesehatan mental mahasiswanya?

1.4.2. Masalah DKV

- a. Bagaimana mengimplementasikan penggunaan Therapeutic art sebagai salah satu cara Self-Healing?
- b. Media apa yang efektif dalam menerapkan teknik ini? Media apa yang tepat untuk target audiens yang dituju?

2. Metode/Proses Kreatif

4. Untuk melakukan perancangan dibutuhkan penelitian terlebih dahulu dengan tujuan agar mendapatkan pemahaman mendalam akan sebuah pembahasan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif yang menggunakan cara cara seperti mengumpulkan data secara tertulis dari berbagai bahan literasi, ataupun secara lisan untuk mengetahui informasi dari sumber yang berkaitan dengan penelitian ini. Pengumpulan data dimulai dari melakukan kajian dari berbagai sumber literasi seberapa penting kesehatan mental itu bagi manusia, terutama pada penelitian ini yang di fokuskan pada mahasiswa yang dimana pada umumnya mahasiswa memiliki bobot akademis yang cukup besar. Maka dari itu seberapa besar pengaruhnya dari tuntutan akademis mahasiswa pada kesehatan mental mereka, dampak apa yang mungkin dapat

ditimbulkan dan kontribusi apa yang harus dilakukan oleh pihak universitas dalam menangani hal ini.

5. 2.1. Hasil Data Wawancara

Selain dari studi literatur tersebut dilakukan juga wawancara secara online dengan seorang narasumber yang memahami tentang kesehatan mental yaitu dengan Revina Mariska, S.Psi, Mahasiswa Magister Profesi Psikologi Klinis Dewasa Universitas Padjadjaran untuk mengetahui informasi secara mendetail tentang kesehatan mental mahasiswa. Kemudian hasil data tersebut diolah dan dimanfaatkan menjadi data informasi fundamental untuk perancangan buku 'Therapeutic art' ini.

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa kesadaran masalah kesehatan mental mengalami peningkatan dengan seiring berkembangnya teknologi dan media sosial namun di Indonesia masih adanya stigma negatif terhadap perawatan kesehatan mental dan masih adanya keterbatasan akses untuk layanan kesehatan mental. Disebutkan juga bahwa kesehatan mental mahasiswa itu sangat penting karena hal tersebut berkaitan dengan pencapaian dan kesuksesan akademik mahasiswa. Pada umumnya mahasiswa mengeluhkan terkait kecemasan, kehilangan motivasi, atau masalah hubungan intrapersonal. Dan disebutkan juga ada 2 cara coping yaitu problem focus (hal yang dilakukan untuk menyelesaikan masalahnya) dan emotional focus (fokus mengelola emosi yang muncul karena masalah) untuk memelihara kesehatan mental mahasiswa dan baik nya adalah fleksibel untuk menerapkan 2 hal tersebut. Dan universitas memiliki peran dalam menjaga dan memelihara kesehatan mahasiswanya seperti memberikan aturan aturan akademik yang memberikan kesempatan mahasiswanya untuk berkembang, juga fasilitas training dan konseling. Dengan mempertimbangkan biaya dan sumber daya untuk menyediakan layanan tersebut.

Narasumber juga berpendapat bahwa Therapeutic art memiliki pengaruh yang positif untuk beberapa gangguan mental seperti kecemasan dan gangguan mood, sehingga bisa juga diterapkan kepada mahasiswa. Akan tetapi narasumber juga memberi catatan tambahan yang perlu diingat bahwa penggunaan istilah Therapeutic art karena terapi tersebut hanya dilakukan oleh orang yang sudah terlatih atau memiliki lisensi sebagai *Art Therapist*. Namun tidak masalah apabila tujuan penggunaan istilah tersebut sebagai alternatif cara praktis yang dapat digunakan secara umum, hanya saja perlu digantikan dengan kata yang lebih spesifik.

2.2. Studi Dokumen

Selain itu digunakan juga metode analisis studi dokumen dari berbagai buku Self-Improvement untuk pemahaman lebih dalam cara pengimplementasian 'Therapeutic art' serta bagaimana cara penyampaian dan pendekatan yang digunakan. Studi dokumen ini berupa buku-buku novel dan didapatkan bahwa penggunaan bahasa yang santai diterapkan pada sebagian besar buku-buku ini sebagai salah satu pendekatan kepada audiens, salah satunya adalah buku yang berjudul *Anggap Saja Ini Rumahmu* (Tessia, 2023) Berikutnya adanya juga pertanyaan-pertanyaan yang ringan dan reflektif, seakan-akan pembaca diajak untuk bercerita atau bertukar cerita, hal ini diterapkan pada buku-buku yang salah satunya adalah buku karya Adams Sony yang berjudul *Rusak Saja Buku Ini The Journal* (Adams Sony, 2023) Kemudian pada buku berjudul *The Journal Of Joy* (Amijo Sarah, 2023) diterapkan juga semacam permainan teka-teki ringan seperti kata acak dan cari gambar. Selanjutnya ada juga buku (D. Utami Tri, 2022) yang bersifat informatif yang didalamnya menyediakan berbagai informasi mengenai kesehatan mental dan self-healing, hal ini dapat mengedukasi audiens mengenai kesehatan mental. Lalu ada juga bagian motivasi yang dimana dilakukan dengan menuliskan harapan atau pesan untuk diri sendiri dimasa depan atau masa lalu seperti yang diimplementasikan pada buku (Jones Sharon, 2023)

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 SWOT

a. Strengths:

1. penggunaan berbagai kegiatan seni sebagai cara pengekspresian diri
 2. menggunakan pendekatan bahasa yang santai
 3. memadukan kegiatan seni dengan *journaling*
 4. memberikan alternatif yang lebih mudah dalam mengurangi stres
- b. Weaknesses:**
6. Ketergantungan pemahaman dari audiens dapat mengganggu efektivitas teknik
 7. Interaktif namun hanya bersifat satu arah
 8. Masalah stress tidak selalu dapat dibantu dengan media penyampaian satu arah
- c. Opportunities**
1. Keunikan baru yang dibawa (teknik Therapeutic art) dapat membuat keunggulan tersendiri di publik
 2. Meningkatkan insight pada audiens dibanding kesehatan mental.
 3. Berpotensi untuk dijadikan bahan untuk inspirasi pengembangan pelayanan kesehatan mental dalam suatu universitas atau lainnya.
- d. Threat**
1. Memerlukan kesadaran dan kemauan pengguna untuk mencoba
 2. Ketakutan user terhadap ketidakmampuan mereka dalam melakukan aktivitas berhubungan dengan seni
 3. Mengingat masih adanya stigma masyarakat terhadap kesehatan mental dan sejenisnya
 4. Memungkinkan adanya teknik yang lebih efektif dalam mengurangi tekanan stres untuk mahasiswa.

3.2 Matriks SWOT

3.2.1 Strengths + Opportunities

1. **S1 + O1:** Penggunaan kegiatan seni sebagai bentuk pengekspresian diri dapat dimanfaatkan sebagai poin utama dari USP yang ditawarkan teknik ini untuk menarik perhatian target audiens.
2. **S3 + O2:** ini dapat berpotensi memberi insight bagaimana kegiatan seni dapat berpengaruh baik pada pemeliharaan kesehatan mental, serta memperkenalkan tentang teknik Therapeutic art.
3. **S2 + O2:** dapat memberi insight kepada audience lewat cara pendekatannya yang memposisikan sebagai teman bicara dengan bahasa yang santai, dengan begitu informasi akan lebih mudah diterima.
4. **S4 + O3:** Memberikan alternatif yang lebih mudah bagi pelayanan kesehatan mental universitas dalam mengurangi stress mahasiswa.

3.2.2 B. Strengths + Threat

5. **S2 + T4:** menggunakan bahasa yang santai dan mudah untuk dipahami sebagai salah satu metode untuk bisa memberikan pemahaman yang mudah dan rasa nyaman yang dapat membantu dalam mengurangi stres.
6. **S2 + T2:** pendekatan dengan bahasa yang santai dapat dijadikan sebagai pendekatan kepada target audiens dalam mempersuasi mereka agar mengalahkan rasa takut mereka untuk mencoba.

3.2.3 C. Weaknesses + Opportunities

7. **W3 + O3:** dengan adanya kekurangan komunikasi 2 arah, hal ini dapat diatasi dengan tindak lanjut dari fasilitas bimbingan konseling

3.2.4 D. Weaknesses + Threats

8. **W3 + T2:** Ketergantungan dari pemahaman dari audiens yang membuat audiens takut untuk mencoba dapat diatasi oleh panduan dari bimbingan konseling universitas.

3.3 Problem Statement

Dikarenakan adanya beban pendidikan yang tinggi seringkali menyebabkan stress bagi mahasiswa dan tidak semua dapat mengekspresikan apa yang mereka rasakan sebagian memilih untuk memendamnya, sebagian tidak tau cara mengekspresikannya dan mengolah rasa tersebut, sebagian merasa tidak memiliki seseorang untuk diajak bertukar cerita dengan perasaan nyaman. Hal tersebut dapat memicu timbulnya stress yang berlebih dan ini bisa mengganggu mahasiswa secara akademik maupun kehidupan sehari-hari. Apabila ini terus berlanjut maka akan menimbulkan gangguan mental yang serius.

3.4 Problem Solution

Membuat rancangan buku interaktif yang mengimplementasikan teknik Therapeutic art sebagai cara dalam menghadapi rasa stress yang berfokus pada emosi (Emotional coping mechanism), yang bertujuan untuk membantu proses self-healing serta memahami diri lebih baik secara emosional. Buku ini juga bertujuan agar pengguna dapat mengekspresikan apa yang mereka rasakan melalui pembuatan karya secara pribadi agar mereka merasa lebih nyaman dalam mencurahkan apapun di buku tersebut.

3.5 *Segmentasi Target*

- **Demografis**
 - Laki laki dan perempuan berusia 19-22 tahun, yang berstatus mahasiswa, dengan ekonomi kelas menengah ke bawah.
- **Geografis**
 - berlokasi di perkotaan yang merupakan tempat universitas berada Pulau Jawa Barat
- **Psikografis**
 - memiliki bobot atau tugas yang berat, merasa penat dan membutuhkan healing dari beratnya tugas kuliah, kesulitan mengekspresikan apa yang di rasa, memiliki rasa ingin tahu dan rasa penasaran untuk mencoba hal baru.
- **Teknografis**
 - pengguna aktif media sosial dan tertarik terhadap konten artistik dan motivatif

3.6 *Target Insight*

- a. **Wants**
dapat mengekspresikan apa yang dirasakan serta kemampuan untuk mengolah stress
- b. **Needs**
tempat untuk mengekspresikan dan mencurahkan apa yang dirasakan
- c. **Fears**
ketidakmampuan untuk mengekspresikan apa yang dirasa dan terus memendamnya
- d. **Dream**
dapat mengatasi masalah kesehatan mentalnya serta dapat memelihara kesehatan mental kedepannya agar terhindar dari gangguan mental lainnya
- e. **Hopes**
dapat mengurangi rasa stress sehingga lebih siap untuk menjalani kehidupan akademik dan kesehariannya lagi

3.6.1 Consumer Journey



Gambar 1. Perancangan Consumer Journey

- User disini merupakan mahasiswa yang memiliki jadwal kuliah yang padat dan banyak tugas mata kuliah yang membuatnya merasa stress, biasanya ia sering pergi ke cafe untuk mengerjakan tugasnya. Ia merasa butuh healing yang dapat melepaskan rasa stressnya.
- sebagai langkah pertama yang ia ambil yaitu dengan mencari-cari beberapa pilihan cara yang asyik dan santai untuk dilakukan di selang- selang waktu.
- kemudian ia menemukan berbagai solusi yang ia pertimbangkan untuk menyesuaikan dengan kebutuhan dan keterbatasannya sebagai mahasiswa.
- kemudian ia menemukan teknik 'Therapeutic art' dan memutuskan untuk mencobanya
- setelah mencoba teknik ini, user merasa terbantu oleh pilihan dan teknik yang ia coba, ia merasa lebih siap dalam menghadapi jadwal kuliah yang padat

3.7 Model Komunikasi

- **Who** - Karya ini ditujukan kepada Student Wellbeing di Universitas ITENAS Bandung sebagai fasilitas bimbingan konseling
- **Say What** - buku 'Therapeutic art' sebagai emotional coping mechanism stress bagi mahasiswa
- **In Which Channel** - penggunaan media buku interaktif sebagai penyampaian pesan nya, dipadukan dengan media digital sebagai pendukung
- **To Whom** - ditujukan kepada kalangan mahasiswa yang membutuhkan tempat untuk mencurahkan perasaannya
- **With What Effect** - mahasiswa dapat mengekspresikan apa yang mereka rasakan dan dapat mengurangi stress mereka

3.8 What to Say

“Cara asyik dan kreatif untuk *self-healing* dari stress”

3.9 How To Say

menyediakan fasilitas eksplorasi diri berupa buku Therapeutic art interaktif, seperti yang dijelaskan di jurnal (16) bahwa Buku interaktif adalah jenis buku yang tidak hanya dapat dibaca maupun ditulis, namun memiliki interaksi dengan pembacanya dan membuat pembacanya berpartisipasi dalam buku tersebut, untuk membantu proses self-healing dengan memanfaatkan proses pengekspresian diri melalui pembuatan karya sebagai bentuk dari emotional coping mechanism diharapkan dapat meringankan beban stress mahasiswa. Menggunakan cara penyampaian yang santai dan friendly, membuat buku ini sebagai sahabat bagi pengguna dalam proses Self-healing. Media buku interaktif ini juga didukung dengan media digital seperti musik dan video demonstrasi yang dicantumkan menggunakan QR code. Digunakannya juga *Artificial Intelligence* yang bernama *Character.ai* sebagai pendukung komunikasi dua arah antara pembaca dengan fungsi buku, penggunaan *Artificial Intelligence* ini karena berbagai aspek kehidupan manusia telah dipengaruhi oleh teknologi, terutama teknologi informasi dan komunikasi seperti AI (Saumantri et al., 2024). Penggunaan AI dalam komunikasi, baik secara individual maupun secara publik, telah mengubah pola komunikasi konvensional, dengan dampak positif dan juga dampak negatif. (Handayani et al., n.d.)

3.10 Tone & Manner

3.10.1 Warna

Pemilihan skema warna buku menyesuaikan dengan tema yang diambil yaitu warna-warna yang memiliki representasi dari kopi dan café.



Gambar 2. Pemilihan Color Palette

3.10.2 TypeFaces

Font Sugar Cream dan Miology digunakan pada cover buku, sedangkan yang lainnya digunakan pada isi buku dengan perpaduan font sans serif dan scriptwriter. Pemilihan font berdasarkan dari teori pada jurnal (Oleh, 1402) yang menyatakan kemampuan huruf-huruf yang digunakan dalam suatu karya desain dapat dibaca dan dimengerti oleh target pengamat yang dituju.



Gambar 3. Font yang digunakan
Sumber: Google Font

3.11 Creative Approach

Pendekatan kreatif yang digunakan pada buku ini adalah Asking Question seputar pembuatan karya dan pertanyaan yang bersifat reflektif, hal ini dapat memicu pola pikir analisis terhadap pengaruh emosional saat pembuatan karya, diharapkan ini dapat memberi pemahaman diri serta pengelolaan perasaan. kemudian diterapkannya juga permainan dan teka teki yang ringan sebagai ice-breaking. Hal ini juga ditambahkan dengan kegiatan yang bersifat motorik yaitu dengan adanya kegiatan melipat kertas (origami). Lalu digunakannya bahasa yang santai untuk dapat memberikan pemahaman yang lebih mudah untuk pembaca. dan diterapkannya juga kata-kata motivasi yang disesuaikan dengan tema buku. Tema pada buku ini adalah menggunakan tema café yang didasarkan dari beberapa penelitian terdahulu, mengungkapkan bahwa fungsi cafe dan warung kopi adalah sebagai sarana komunikasi dan informasi, seperti nongkrong, diskusi, rapat, tempat curhat sesama teman, sebagai pusat untuk mendapatkan berbagai informasi, dan tentunya sebagai tempat untuk menikmati kopi. (Geuthèe et al., n.d.)

3.12 Konsep Layout

Pada konsep awal bagian pembuka bab menggunakan ornamen ilustrasi dan judul kegiatan 'therapeutic art' yang kemudian di halaman selanjutnya ada bagian pembuka yang diikuti dengan instruksi untuk kegiatan yang akan dilakukan. disediakan bagian halaman untuk kreasi yang diantaranya adalah halaman kosong untuk bagian kegiatan yang memerlukannya. Terakhir kegiatan selalu diikuti dengan halaman refleksi yang berisikan pertanyaan atau tempat pengekspresian diri setelah melakukan kegiatan.



Gambar 4. Proses perancangan: Sketsa perancangan awal

3.13 Hasil Perancangan



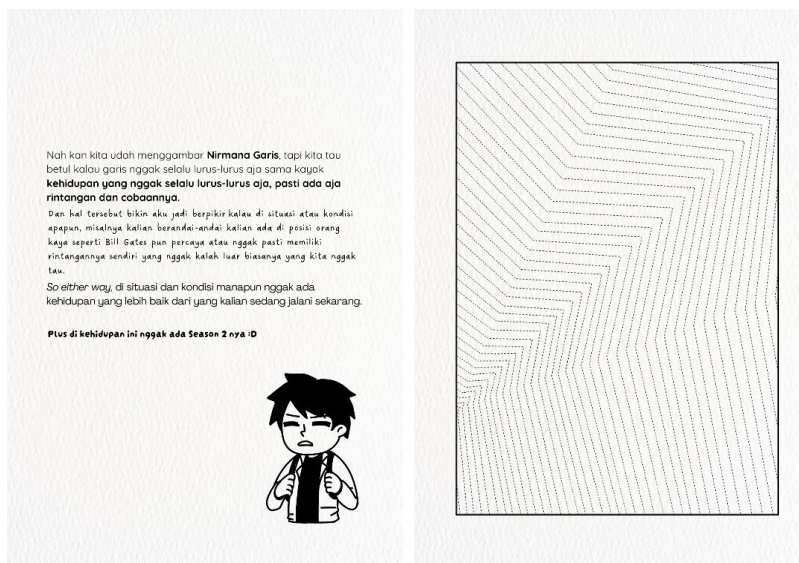
Gambar 5. Hasil perancangan: Cover depan & Gambar 6. Cover Belakang



Gambar 7. Hasil perancangan: Bagian pengenalan & Gambar 8. Bagian pengenalan



Gambar 9. Hasil perancangan: bagian pembuka bab & Gambar 10. bagian Fun Fact



Gambar 11. Hasil perancangan: bagian pengantar bab & Gambar 12. bagian kreasi



Gambar 15: Hasil perancangan: Bagian refleksi]

Comment [1]: beri penjelasan

3.14 Hasil Uji Coba

Buku ini telah di uji cobakan pada 6 mahasiswa dengan instruksi untuk melihat isi buku secara sekilas kemudian mengerjakan bagian yang menurut mereka masing-masing menarik dan mereka dibebaskan untuk mengekspresikan apa yang mereka inginkan ketika mengerjakan kegiatannya. Setelah semuanya merasa sudah selesai mengerjakan kegiatan ‘therapeutic art’ yang mereka pilih. Setelah diamati, kebanyakan dari mereka lebih tertarik pada kegiatan- kegiatan yang sederhana dan jarang dari mereka tertarik terhadap fitur QR Code. Sebagian dari mereka membuat karya yang berimprovisasi dari instruksinya, membuat karya mereka menjadi *Out of the Box*. Mereka diminta untuk memberikan kesan dan pesan pada bagian belakang buku beserta dengan tanda tangannya, setelah mengerjakan buku ini dan sebagian besar dari mereka merasa terbantu oleh buku ini karena membuat mereka lebih rileks dan salah satu dari mereka merekomendasikan buku ini sebagai kegiatan untuk bersantai atau yang mereka kenal dengan istilah ‘*Chilling*’. Hal ini sejalan dengan pernyataan dari konsultan adiksi dan kesehatan mental, Trudi Griffin, yang menyebutkan bahwa *Self-Healing* dapat dilakukan dengan cara yang salah satu diantaranya adalah dengan rileks (D. Utami Tri, 2022) maka dengan mereka merasa rileks setelah mengerjakan kegiatan ‘therapeutic art’ ini sebagai bentuk dari *Self-Healing* dan *Emotional Coping Mechanism*.

4. Kesimpulan & Saran

Mahasiswa pada umumnya memiliki beban dan bobot perkuliahan yang cukup berat, baik dari segi jadwal atau tugas kuliah, hal ini dapat menjadi sumber stressor bagi mahasiswa. Pada saat yang sama, tekanan siswa dapat muncul dalam suasana hati yang buruk, ketakutan, kecemasan, dalam peningkatan distraksi dan rendahnya konsentrasi, kehilangan kepercayaan diri, peningkatan kelelahan, penurunan harga diri, dalam rasa ketidakberdayaan dan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah. Jika hal ini terus berlanjut maka akan memperburuk tingkat stres mahasiswa dan akan mengganggu kehidupan akademik dan juga kehidupan sehari-harinya. Oleh karena itu pada tugas akhir ini dirancang sebuah solusi alternatif sebagai Emotional coping mechanism untuk self-healing dalam mengurangi rasa stress mahasiswa dengan buku interaktif yang mengimplementasikan teknik dari ‘Therapeutic art’.

Diharapkan dengan ini mahasiswa dapat merasa terbantu dalam mengatasi rasa stressnya dan lebih siap untuk menghadapi tantangan yang ada di kehidupan akademik maupun di kehidupan sehari-hari. Setelah dilakukan tes pada target audiens dan meminta feedback dari mereka yang diharapkan buku ini dapat mengatur penempatan ornamen tema dan isi buku (margin) lebih baik lagi. Kemudian diharapkan untuk mempertimbangkan penggunaan QR Code hal ini dikarenakan pada saat tes audiens kurang tertarik pada bagian scan QR code, ini juga ditunjang oleh salah satu feedback dari target audiens yang berpendapat bahwa QR code ini kurang efektif bagi pembaca karena pada umumnya mereka malas untuk pindah dari satu platform ke platform lainnya.

5. Daftar Referensi

- Adams Sony. (2023). *Rusak Saja Buku Ini* (Adamson Herman, Ed.; The Journal). Anak Hebat Indonesia.
- Amijo Sarah. (2023). *Journal Of Joy* (Kusuma Gabby Kathrine, Ed.). Penerbit Pop.
- Chushikina, K., & Vinarchik, E. (n.d.). *Inovace a technologie ve vzdělávání NEUROGRAPHY AS A WAY TO DEAL WITH STRESSFUL SITUATIONS IN LEARNING НЕЙРОГРАФИКА КАК СПОСОБ БОРЬБЫ СО СТРЕССОВЫМИ СИТУАЦИЯМИ В ОБУЧЕНИИ*.
- Constantin, N. A., Rawis, D., & Setijadi, N. N. (n.d.). *KOMUNIKASI KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA DAN PERAN MASYARAKAT MENANGGAPI ISU KESEHATAN MENTAL*.
- D. Utami Tri. (2022). *A Guide Book To Heal Your Soul* (Nimash, Ed.). Penerbit Brilliant.
- Geuthèe, J., Multidisiplin, P., Qismullah, F. I., Fakriah, N., Safira, N., Arsitektur, P., Sains, F., & Teknologi, D. (n.d.). *Fitriyani Insanuri Qismullah, Nurul Fakriah, Nahda Safira Jurnal Geuthèe: Penelitian Multidisiplin* (Issue 02). <http://www.journal.geutheeinstitute.com>.
- Handayani, D. S., Kaunang, R., & Sondang, S. (n.d.). *Manfaat dan Potensi Masalah Penggunaan Kecerdasan Buatan (AI) dalam Komunikasi Publik*. <https://journal.ikopin.ac.id>
- Hapsari, S., Hani, U., Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, F., & Karya Husada Semarang, U. (2022). e-ISSN2 548-7051 Persatuan Perawat Nasional Indonesia Jawa Tengah. In *Jurnal Perawat Indonesia* (Vol. 6).
- Ilmu Kesehatan, J., Alfitha, A., Dwi Werdani Keperawatan, W., & Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, F. (2023). *MEDIC NUTRICIA PENGARUH BANYAKNYA TUGAS TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA*. 1, 1–15. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644>
- Isis, P., Bokoch, R., Fowler, G., & Hass-Cohen, N. (2024). Efficacy of a Single Session Mindfulness-based Art Therapy Doodle Intervention. *Art Therapy*, 41(1), 11–20. <https://doi.org/10.1080/07421656.2023.2192168>
- Jones Sharon. (2023). *Bakar Saja Buku Ini (Burn After Writing)* (Evi K, Ed.). Snowball Publishing.
- Oleh. (1402). *PERANCANGAN BUKU PENGENALAN KALIGRAFI COPPERPLATE DENGAN TEKNIK POINTED PEN PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL JURUSAN SENI RUPA FAKULTAS BAHASA DAN SENI UNIVERSITAS NEGERI PADANG 2018*.
- Pragholapati, A., Wida Ulfriti, dan, Jenderal Achmad Yani, Stik, dan, C., & Bhakti Kencana, Stik. (2019). Gambaran Mekanisme Coping pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat IV yang Sedang Menghadapi Tugas Akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan X Bandung. *Humanitas*, 3(2), 115–126.
- Ridlo, I. A., Administrasi, D., Kesehatan, K., Masyarakat, K., & Airlangga, U. (n.d.). *Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia*. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i12020.155-164>
- Sabil, R., & Kamita, R. (n.d.). *PERANCANGAN BUKU JURNAL INTERAKTIF UNTUK MEMBANTU MENGELOLA RASA INSECURE PADA REMAJA*.
- Saumantri, T., Nawawi, F., & Syekh Nurjati Cirebon, I. (2024). *ETIKA DALAM PEMANFAATAN ARTIFICIAL INTELLIGENCE (AI) PADA GENERASI Z DI PONDOK PESANTREN SYARIFUL ANAM KOTA CIREBON* (Vol. 7, Issue 02). <http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/abadimas>
- Siswandi, W., Caninsti, R., Kunci, K., Emosi, R., Sosial, D., Sebaya, T., & Perantau, M. (2020). *Peran Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa Perantau Tahun Pertama di Jakarta The Role Of Peer Social Support Toward Emotion Regulation of Migrated Student in the First Year in Jakarta* (Vol. 8, Issue 2).
- Stuart, H. (2016). Reducing the stigma of mental illness. *Global Mental Health*, 3, e17. <https://doi.org/10.1017/gmh.2016.11>
- TERAPI SENI PADA PASIEN DALAM PERAWATAN PALIATIF SEBUAH*. (n.d.).

- Tessia. (2023). *Anggap Aja Ini Rumahmu* (Muti & Cendana Lovita, Eds.; The Journal). Penerbit Baca.
- Tjahjadinata, C., Puspawati, N., & Rukmini, E. (2020). PRECLINICAL STUDENTS' PERCEPTION TOWARDS FACTORS OF ACHIEVING MEDICAL COMPETENCE. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal of Medical Education*, 9(3), 193. <https://doi.org/10.22146/jpki.45370>
- Uchkunovna Rakhmanova, D. (2023). THE ROLE OF NEUROGRAPHY IN ART THERAPY. *SCIENCE AND INNOVATION INTERNATIONAL SCIENTIFIC JOURNAL*, 2. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7700004>
- Van Lith, T. (2016). Art therapy in mental health: A systematic review of approaches and practices. *Arts in Psychotherapy*, 47, 9–22. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2015.09.003>
- Wahyudi, A. V., & Mulyana, A. (2022). *Proceedings of The 6 th Annual Conference on Islamic Early Childhood Education TERAPI SENI SEBAGAI MEDIA UNTUK MENJAGA KESEHATAN MENTAL IBU DALAM MENDIDIK ANAK USIA DINI*. <http://conference.uin-suka.ac.id/index.php/aciece>
- Wahyuni, S., Thalib, S. B., Sinring, A., Pendidikan, P., & Bimbingan, D. (2024). *Pengaruh Kegiatan Self Healing Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Peserta Didik*. 5(2), 2686–2875. <https://doi.org/10.31960/konseling.v5i2.2235>
- Wiguna, F., Budiman, & Nilapsari, R. (2022). Perbedaan Tingkat Stres Berdasarkan PSS pada Mahasiswa Tingkat 1 dengan Tingkat 3 Tahun Ajaran 2020-2021 Fakultas Kedokteran Unisba Selama Pembelajaran di Masa Pandemi COVID-19. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 2(1). <https://doi.org/10.29313/bcsms.v2i1.786>