

Prosiding Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Jakarta
Homepage: https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/semnas-ps
Vol. 4 No. 1, Bulan 2026, halaman: xx~xx
E-ISSN: xxxx-xxxx
http://dx.doi.org/

Efektivitas Art Therapy Sebagai Emotional Release Untuk Mereduksi Traumatic Event Pada Mahasiswa

Rima Pratiwi Fadli[1], Ifdil Ifdil[2], Wilanda Putra[3], Nessa Oktaviani[4]
[1,2] Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang
[3] Kejaksaan Republik Indonesia
[4] Departemen Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Andalas
[4] RSIA Restu Ibu Padang
[1*]Email penulis koresponden: rima@konselor.org

Riwayat Artikel

Submited: 22-11-2026
Accepted: 24-11-2026
Published: 24-11-2026

Abstrak

Masa perkuliahan ini dilewati oleh mahasiswa dengan berbagai tekanan akademik, sosial dan emosional. Kondisi tersebut membawa berbagai pengalaman traumatis, kondisi stress dan gangguan psikologis lainnya yang terjadi selama masa perkuliahan. Gangguan psikologis yang dialami oleh mahasiswa cenderung menjadikan mahasiswa tidak terbuka dan cenderung gangguan tersebut direpresi ke alam bawah sadar. Apabila kondisi ini tidak diatasi maka dapat menimbulkan gangguan psikologis tingkat berat dan dapat mengganggu aktivitas akademik mahasiswa tersebut. Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas pendekatan art therapy sebagai emotional release untuk meningkatkan self disclosure dan mereduksi traumatic event pada mahasiswa. Penelitian ini dilakukan terhadap Mahasiswa Universitas Negeri Padang. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode Randomized controlled Trial (RCT). Data akan dikumpulkan sebelum intervensi (pre-test) dan setelah intervensi selesai (post-test) menggunakan instrument skala evaluasi dampak traumatic event. Data dianalisis menggunakan teknik deskriptif dan inferensial. Hasil penelitian menunjukkan kondisi traumatic event responden menunjukkan adanya penurunan sebelum dan sesudah diberikan treatment menggunakan pendekatan art therapy sebagai emotional release. Hasil uji efektivitas ditemukan bahwa pendekatan art therapy efektif dan signifikan untuk menurunkan traumatic event mahasiswa.

Kata kunci: Terapi Seni, Pelepasan Emosi, Pengungkapan Diri, Peristiwa Traumatis, Mahasiswa.

Abstract

This lecture period is passed by students with various academic, social and emotional pressures. These conditions bring various traumatic experiences, stressful conditions and other psychological disorders that occur during the lecture period. Psychological disorders experienced by students tend to make students not open and tend to be repressed into the subconscious. If this condition is not addressed, it can cause severe psychological disorders and can interfere with the student's academic activities. This study aims to test the effectiveness of the art therapy approach as emotional release to increase self-disclosure and reduce traumatic events in students. This research was conducted on Padang State University students. This research was conducted using the Randomized controlled Trial (RCT) method. Data will be collected before the intervention (pre-test) and after the intervention is completed (post-test) using the traumatic event impact evaluation scale instrument. The data were analyzed using descriptive and inferential techniques. The results of the study showed that the respondents' traumatic event conditions showed a decrease before and after being given treatment using the art therapy approach as emotional release. The results of the effectiveness test found that the

Prosiding ***Fakultas Ilmu Pendidikan-Universitas Negeri Jakarta*** *diterbitkan oleh Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta*

CC BY NC SA

art therapy approach was effective and significant in reducing students' traumatic events.
Keywords: *Art Therapy, Emotional Release, Self-Disclosure, Traumatic Events, College Students.*

PENDAHULUAN

Masa perkuliahan merupakan periode penting pada kehidupan kampus mahasiswa dimana mahasiswa mengalami berbagai tuntutan akademik, sosial dan emosional (Mahardhani et al., 2020) (Prastiwi & Imanti, 2022; Rahayu & Arianti, 2020). Berbagai tuntutan tersebut dapat menimbulkan berbagai risiko pengalaman stres, emosi yang tidak terkelola dan bahkan menimbulkan kondisi traumatis bagi mahasiswa (Efrata Tarigan & Sitepu, 2020). Hasil penelitian menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat stress yang tinggi memiliki dampak negatif terhadap psychological well-being dan prestasi akademiknya (Dinda et al., 2024; Utami & Duryati, 2023; Zahrah & Sukirno, 2022).

Mahasiswa pada tahapan perkembangan dewasa awal di masa perkuliahan membawa berbagai pengalaman atau kejadian traumatis baik yang dialami selama proses perkuliahan maupun sebelum memasuki kehidupan kampus (Utami, 2020). Kenyataannya, masa kehidupan kampus yang dihadapi mahasiswa dengan beragam kondisi diantaranya adanya kejadian-kejadian traumatis yang dialami oleh siswa. Kejadian traumatis tersebut dapat diakibatkan oleh adanya tekanan yang tinggi untuk mencapai target akademik yang ditetapkan oleh departemen atau program studi. Tekanan akademik yang berlebihan tersebut dapat menimbulkan stress berat dan meningkatkan risiko terjadinya kejadian traumatis (Green et al., 2022).

Selanjutnya, lingkungan sosial pada kehidupan kampus juga dapat menjadi sumber stress bagi siswa (Handono & Bashori, 2013). Kondisi yang berasal dari lingkungan sosial seperti adanya konflik dengan teman sekamar, terjadinya isolasi sosial dan tekanan dari kelompok atau circle sosial. Kondisi ini menimbulkan ketidaknyamanan dan stress bagi mahasiswa. Adanya perubahan lingkungan kehidupan antara sebelum memasuki kehidupan kampus dengan setelah memasuki kehidupan kampus juga menimbulkan kondisi-kondisi traumatis bagi mahasiswa. Kondisi-kondisi tersebut diantaranya adanya perubahan perpindahan lokasi tempat tinggal ke lokasi baru, menjalin hubungan baru dan menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik yang baru. Kejadian lain yang dapat menimbulkan kondisi traumatis bagi mahasiswa diantaranya adanya tindakan kekerasan yang terjadi dari senior ke junior, adanya pelecehan seksual di kampus, dan kejadian lainnya yang menimbulkan peristiwa traumatis lainnya.

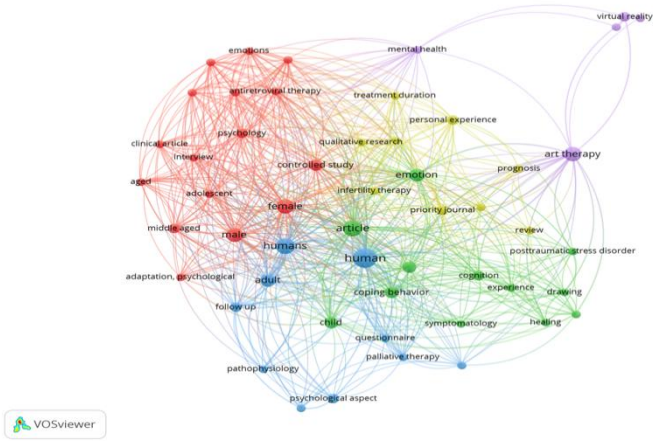
Kondisi trauma dapat mempengaruhi fungsi kognitif, emosi dan perilaku individu (Ismayawati, 2022; Kenedi, 2024). Bagi mahasiswa kondisi ini dapat menimbulkan kesulitan belajar dan kesulitan dalam mencapai prestasi akademik tertentu. Gangguan ini dapat menghambat kemampuan mahasiswa dalam perkuliahan dan melaksanakan tugas-tugas perkuliahan.

Kejadian traumatis yang dialami oleh mahasiswa dapat menurunkan motivasi belajar dan partisipasi mahasiswa dalam kegiatan akademik perkuliahan. Mahasiswa yang merasa terbebani dengan pengalaman traumatis yang dialaminya dapat menjadi

kehilangan minat untuk mencapai suatu prestasi akademik tertentu dan merasa tidak mampu untuk mencapainya. Adapun untuk mengatasi kondisi tersebut, salah satu pendekatan art therapy sebagai emotional release mereduksi traumatic event yang dialami oleh mahasiswa. Art therapy sebagai sebuah pendekatan teraputik dengan menggunakan ekspresi kreatif diantaranya seni visual, lukisan, kerajinan dimana dalam hal ini memfasilitasi proses pengungkapan diri dan penyembuhan kondisi emosional (Eva et al., 2021; Suhardja, 2022) serta traumatis yang dialami mahasiswa.

Proses yang dilakukan dalam art therapy memberi kesempatan pada individu untuk mengeksplorasi dan mengungkapkan berbagai aspek dalam diri individu tersebut yang sebelumnya tidak disadari karena hal demikian berasal dari alam bawah sadar individu. Art therapy juga memfasilitasi individu untuk meningkatkan kesadaran diri individu terkait dengan perasaan, pikiran dan bahkan pengalaman traumatis yang dialami oleh individu tersebut. Adapun dengan menciptakan karya seni pada art therapy ini dapat merefleksikan emosi yang terpendam pada diri individu. Sehingga individu dapat memahami dan mengenali perasaannya sendiri dan dapat membantu untuk meningkatkan self disclosure (keterbukaan diri) individu termasuk berkaitan dengan kejadian traumatis yang dialaminya (Utami & Duryati, 2023).

Adapun perkembangan riset yang menggunakan art therapy sebagai emotional release dapat dilihat pada gambar 1 berikut.



Gambar 1. Perkembangan Riset *Art Therapy* sebagai *Emotional Release*

Berdasarkan gambar 1 dapat diketahui bahwa pendekatan art therapy sebagai *emotional release* yang telah dilakukan didominasi riset di bidang klinis dan medis yang digunakan sebagai prognosis yang mengeksplorasi pengalaman personal individu salah satunya untuk mengatasi *post-traumatic stress disorder*, Kesehatan mental, emosional untuk membangun *coping behavior* individu dengan menyalurkan menggunakan media gambar sebagai bentuk healing dilakukan terhadap anak-anak, remaja baik perempuan dan laki-laki. Dalam hal ini penelitian terhadap individu dewasa belum diterapkan berkaitan dengan art therapy sebagai *emotional release*.

Untuk itu, dalam mengatasi permasalahan tersebut, salah satunya dengan menggunakan pendekatan *art therapy* sebagai *emotional release*. Pendekatan *art therapy* dapat digunakan sebagai katarsis atau pelepasan emosi dalam menghadapi tekanan hidup sehingga peserta dapat merasakan perasaan lebih sejahtera dalam menjalani kehidupan (Cempaka & Lilyana, 2023) khususnya kehidupan perkuliahan bagi mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan yaitu Randomized Controlled Trial (RCT). RCT merupakan desain penelitian eksperimental yang menjadi sampel penelitian secara acak dalam dua kelompok yaitu kelompok intervensi yang menerima perlakukan (Damsyik & Lazuardi, 2021; Herawati et al., 2018; Pramusinta, 2022) dengan menggunakan pendekatan art therapy sebagai emotional release dan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakukan. Responden penelitian ini yaitu mahasiswa yang memiliki Riwayat traumatic event. Penelitian menyediakan instrument data awal untuk mengidentifikasi kondisi traumatis mahasiswa. Mahasiswa yang menjadi responden uji coba skala kecil penelitian yaitu mahasiswa dari departemen bimbingan dan konseling dan departemen psikologi. Metode pengambilan sampel dengan menggunakan purposive sampling.

Kelompok intervensi akan menerima sesi Art Therapy secara teratur, yang akan dipimpin oleh terapis terlatih. Sesi-sesi ini akan didesain untuk memberikan pengalaman kreatif yang mendalam dan memfasilitasi ekspresi emosi melalui seni visual. Sementara itu, kelompok kontrol akan tetap melanjutkan rutinitas perkuliahan mereka tanpa menerima intervensi tambahan.

Data akan dikumpulkan sebelum intervensi (pre-test) dan setelah intervensi selesai (post-test) menggunakan instrumen yang sesuai, seperti kuesioner penilaian self-disclosure dan skala evaluasi dampak traumatic event. Data juga dapat dikumpulkan melalui observasi partisipatif dan wawancara untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang pengalaman mahasiswa. Data akan dianalisis menggunakan teknik statistik yang sesuai, yaitu uji-t untuk membandingkan perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah intervensi.

Dalam hal ini, art therapy juga memfasilitasi proses katarsis yang bertujuan supaya individu dapat mengalami pelepasan emosi yang terkait dengan pengalaman traumatis atau kondisi stress yang dialami akibat kejadi traumatis tertentu. Melalui pengekspresian diri menggunakan karya seni dapat membantu individu mengekspresikan rasa sakit, kemarahan, kesedihan, kegelisahan dan pengalaman traumatis secara alami. Hal demikian dapat membantu individu memperoleh perasaan lega dan pemulihan yang baik karena emosi dan pengalaman traumatis yang terpendam dapat diwadahi secara lebih alami dan konstruktif.

Adapun dengan menggunakan pengekspresian diri dengan art therapy berkaitan dengan kejadian traumatis melalui seni. Proses ini dapat mengurangi ketegangan emosional yang terpendam akibat kejadian traumatis tersebut. Melalui art therapy ini dapat memfasilitasi individu untuk mengalami mengembangkan strategi coping yang sehat dan meningkatkan resiliensi dalam menghadapi kondisi traumatis yang dialami. Sehingga perasaan individu dapat lebih positif, memiliki psychological well-being yang baik dan dapat membangun perasaan positif setelah kejadian traumatis yang dialami.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan treatment menggunakan pendekatan art therapy terhadap responden berdasarkan data pengumpulan data kondisi traumatic event responden. Berdasarkan data tersebut treatment dilaksanakan terhadap mahasiswa yang dibagi menjadi 2 kelompok.

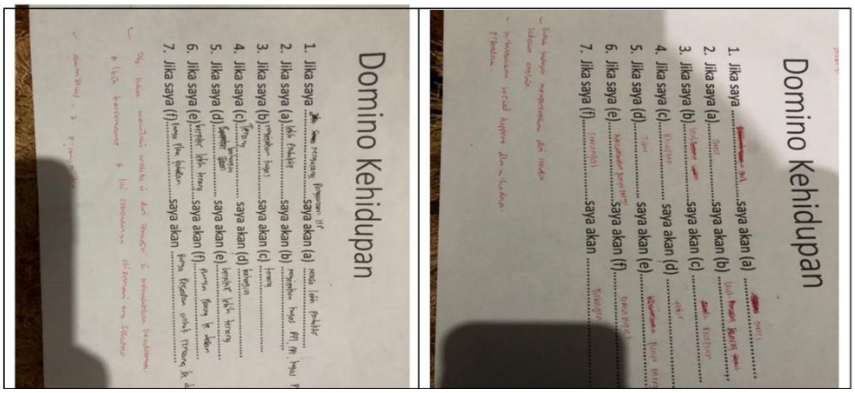
Kelompok tersebut diambil secara acak (randomized) berdasarkan pengumpulan data demografi responden. Kelompok dibagi menjadi 2 kelompok yaitu satu kelompok uji/treatment dan satu kelompok kontrol.

Sebelum responden diberikan perlakukan, tim peneliti melakukan workshop berkaitan dengan pendekatan art therapy sebagai treatment terhadap klien. Kegiatan diikuti oleh seluruh anggota responden yang akan diberikan treatment.



Gambar 2. Sampel Pelaksanaan Sesi *Treatment*

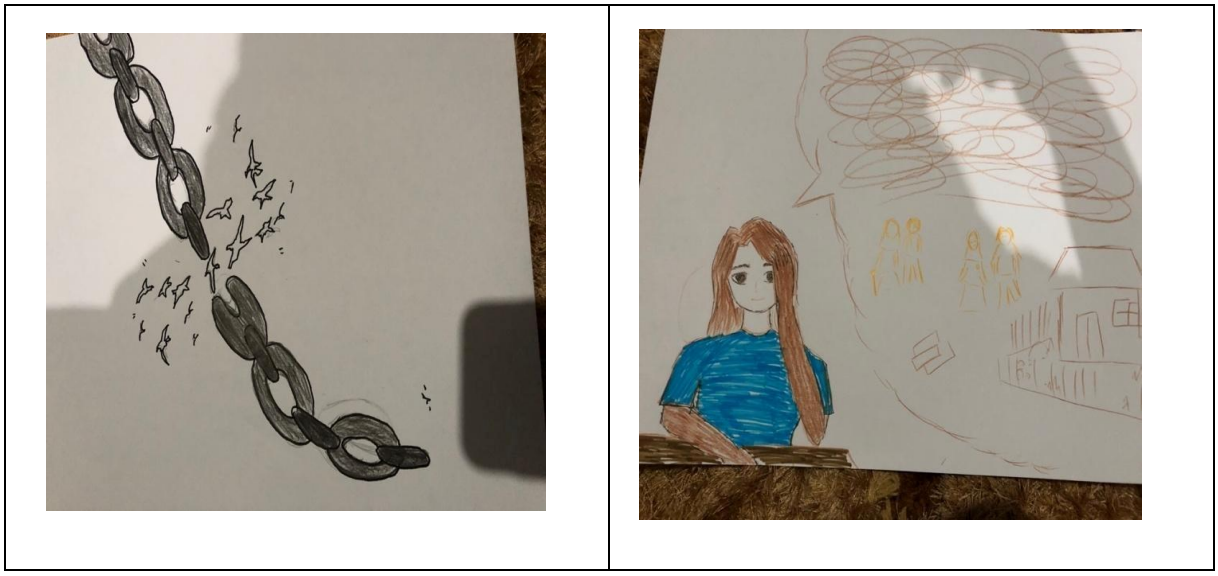
Hasil asesmen awal dianalisis langsung oleh tim peneliti sebagaimana sampelnya dapat dilihat pada gambar berikut ini.





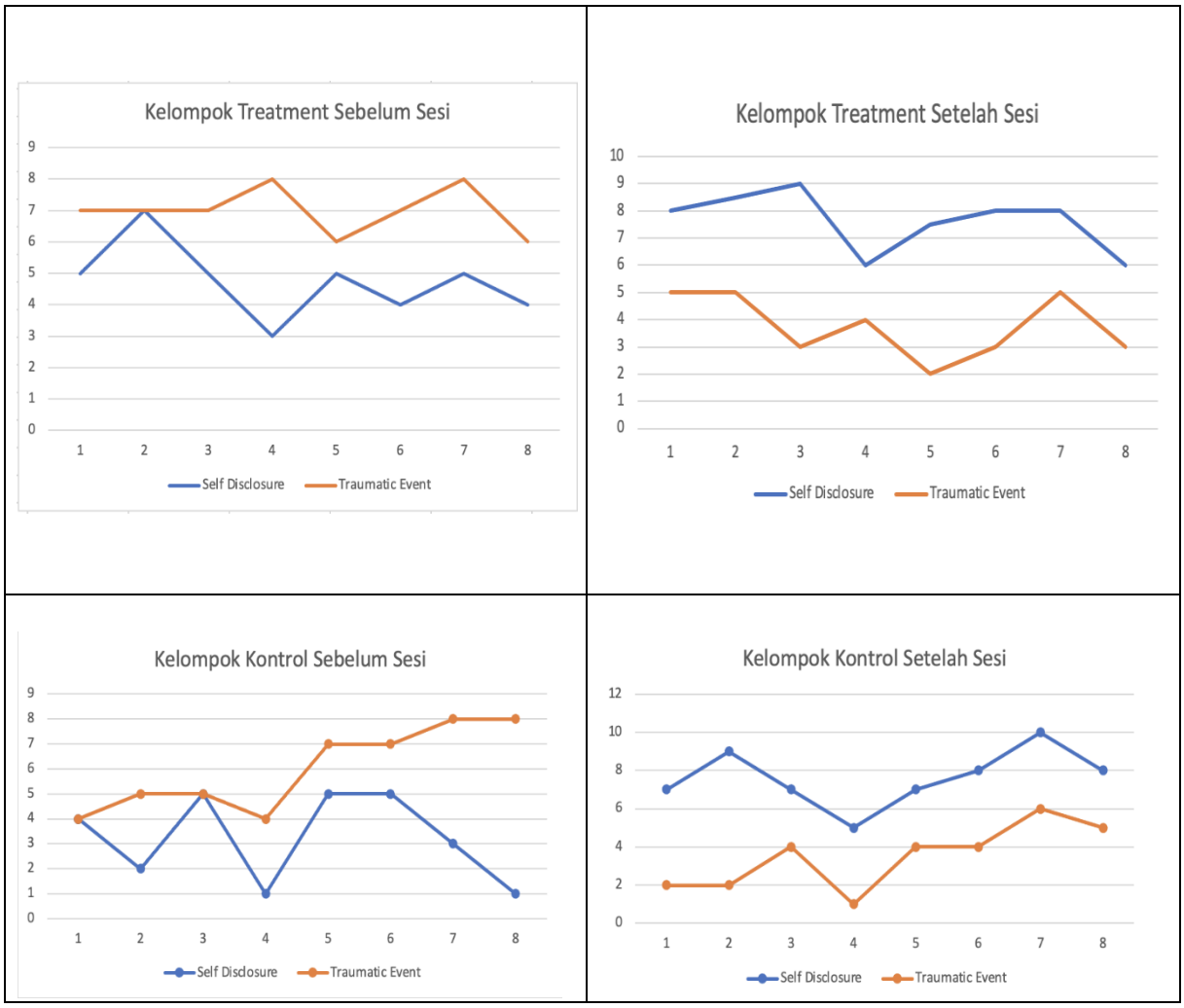
Gambar 3. Gambar Sampel Hasil Sesi dari Responden

Selanjutnya sesi dilanjutkan dengan klien menggambar *free painting* dengan sampelnya sebagai berikut.



Gambar 4. Gambar Sampel Sesi Free Painting dari Responden

Hasil pengukuran kondisi traumatic event responden sebelum dan sesudah treatment dapat dilihat pada tabel berikut.



Gambar 5. Grafik Hasil Pengukuran *Self Disclosure* dan *Traumatic Event* Responden Sebelum dan Sesudah *Treatment* dengan Menggunakan Pendekatan *Art Therapy* sebagai *Emotional Release* Responden

Berdasarkan gambar 5 dapat diketahui bahwa self disclosure responden mengalami peningkatan sebelum dan sesudah diberikan treatment menggunakan pendekatan art therapy sebagai emotional release responden. Selanjutnya, untuk kondisi traumatic event responden mengalami penurunan sebelum dan sesudah diberikan treatment menggunakan pendekatan art therapy sebagai emotional release responden.

Uji efektivitas pendekatan art therapy sebagai emotional release untuk mereduksi traumatic event dapat dilihat pada table 1 berikut ini.

Tabel 1. Hasil *Traumatic Event* Mahasiswa *Pre-Test* dan *Post Test* Kelompok Intervensi setelah Menggunakan Pendekatan *Art Therapy* sebagai *Emotional Release*

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Traumatic Event Post Test - Traumatic Event Pre-Test	Negative Ranks	8[a]	4.50	36.00
	Positive Ranks	0[b]	.00	.00
	Ties	0[c]		

	Total	8		

a. Traumatic Event Post Test < Traumatic Event Pre-Test
b. Traumatic Event Post Test > Traumatic Event Pre-Test
c. Traumatic Event Post Test = Traumatic Event Pre-Test

Tabel 1 di atas menyajikan hasil analisis Wilcoxon Signed Ranks Test yang digunakan untuk mengevaluasi perubahan skor pre-test dan post-test terkait kejadian traumatis. Tabel ini secara khusus menunjukkan distribusi peringkat negatif, positif, dan hubungan (ties) antara nilai post-test dan pre-test.

1. Negative Ranks (Post-Test < Pre-Test): Kolom ini menunjukkan bahwa terdapat 8 kasus di mana nilai post-test lebih rendah dibandingkan nilai pre-test, dengan rata-rata peringkat (mean rank) sebesar 4.50 dan jumlah peringkat (sum of ranks) sebesar 36.00. Ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden mengalami penurunan skor, yang kemungkinan besar mencerminkan adanya pengurangan dampak atau intensitas pengalaman traumatis setelah intervensi atau perlakuan.

2. Positive Ranks (Post-Test > Pre-Test): Tidak ada kasus di mana nilai post-test lebih tinggi dibandingkan nilai pre-test, dengan nilai rata-rata peringkat dan jumlah peringkat sama-sama 0. Hal ini menunjukkan tidak ada responden yang mengalami peningkatan intensitas atau dampak pengalaman traumatis pasca intervensi.

3. Ties (Post-Test = Pre-Test): Tidak ada hubungan (*ties*), yang berarti tidak ada responden yang menunjukkan skor post-test yang sama dengan pre-test. Semua nilai mengalami perubahan, baik berupa penurunan atau tidak tercatat sebagai positif.

4. Total: Total jumlah responden adalah 8, yang menunjukkan bahwa semua responden dalam penelitian ini diikutsertakan dalam analisis perbandingan antara pre-test dan post-test.

Hasil ini menunjukkan bahwa skor post-test pada semua responden lebih rendah atau setara dengan skor pre-test. Tidak adanya peringkat positif mengindikasikan bahwa perlakuan atau intervensi yang diberikan berhasil mengurangi dampak pengalaman traumatis pada responden. Dengan kata lain, terdapat bukti statistik yang menunjukkan efektivitas perlakuan dalam mengurangi intensitas pengalaman traumatis.

Tabel 2. Uji signifikansi hasil pre test dan post test

Test Statistics[a]

	Traumatic Event Post Test - Traumatic Event Pre-Test
Z	-2.558[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.011

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Hasil analisis Wilcoxon Signed Ranks Test pada tabel di atas menunjukkan perbedaan signifikan antara skor pre-test dan post-test terkait kejadian traumatis. Uji ini digunakan untuk menguji hipotesis terkait perubahan median dalam data berpasangan, khususnya dalam konteks sebelum dan sesudah intervensi atau perlakuan tertentu.

Nilai Z (-2.558): Nilai Z yang negatif menunjukkan arah perubahan data, yaitu bahwa skor post-test secara konsisten lebih rendah dibandingkan skor pre-test. Penurunan ini mencerminkan adanya perubahan positif berupa pengurangan tingkat dampak kejadian traumatis setelah intervensi dilakukan.

Asymptotic Significance (Asymp. Sig.): Nilai p-value sebesar 0.011 menunjukkan bahwa hasil ini signifikan secara statistik pada tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0.05$). Dengan demikian, hipotesis nol (tidak ada perbedaan antara pre-test dan post-test) dapat ditolak. Artinya, terdapat bukti statistik bahwa intervensi atau perlakuan yang diberikan efektif dalam mengurangi dampak traumatis.

Hasil ini secara empiris menunjukkan bahwa terdapat pengurangan yang signifikan dalam skor pasca intervensi dibandingkan skor sebelum intervensi. Temuan ini mendukung efektivitas pendekatan yang diterapkan dalam menangani dampak pengalaman traumatis. Dalam konteks praktis, ini berarti bahwa program intervensi seperti terapi psikologis atau pendekatan pendukung lainnya berhasil memberikan dampak positif terhadap individu yang mengalami trauma.

Art therapy mendorong mahasiswa untuk merenungkan pengalaman mereka melalui karya seni. Proses ini membantu mereka mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang perasaan dan pikiran mereka, yang pada akhirnya mendukung pemulihan. Refleksi diri melalui seni dapat mempercepat proses penyembuhan trauma dengan memperkuat hubungan antara emosi dan narasi pengalaman (Malchiodi, 2020; Ratliff, 2022). Art therapy adalah pendekatan yang efektif dan inovatif untuk menurunkan dampak traumatic event pada mahasiswa. Melalui media ekspresi yang aman, membantu regulasi emosi, dan memperkuat rasa kontrol, art therapy mendukung pemulihan mahasiswa dari trauma

KESIMPULAN

Traumatic event atau peristiwa traumatis adalah pengalaman yang meninggalkan dampak emosional mendalam dan berpotensi mengganggu kesehatan mental individu. Mahasiswa, sebagai kelompok usia transisi dari remaja ke dewasa, rentan mengalami berbagai pengalaman traumatis, seperti kehilangan orang tercinta, kekerasan, bullying, atau tekanan akademik yang ekstrem. Peristiwa-peristiwa ini dapat menyebabkan gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, atau bahkan post-traumatic stress disorder (PTSD). Adapun untuk kondisi traumatic event responden menunjukkan adanya penurunan sebelum dan sesudah diberikan treatment menggunakan pendekatan art therapy sebagai emotional release. Hasil uji efektivitas ditemukan bahwa pendekatan art therapy efektif dan signifikan dapat menurunkan *traumatic event* mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

Cempaka, A. A., & Lilyana, M. T. A. (2023). Art Therapy Melukis di Atas Kain Bagi Warga Binaan Lembaga Pemasyarakatan di Surabaya. BERDAYA: Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 5(1), 41-50.

Damsyik, D., & Lazuardi, L. (2021). mHealth intervention to knowledge level and family planning participation of unmet need women in Sleman District: Randomized Controlled Trial (RCT). Journal of Information Systems for Public Health, 6(2), 1-8.

Dinda, M. W., Putri, A. F., Zulianty, I., Azura, H., Dwina, U., Novella, G., & Dinda, S. R. (2024). Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang. Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan, 2(1), 102-109.

Efrata Tarigan, T. P., & Sitepu, E. (2020). Kecerdasan Emosional dalam Mengatasi Tekanan di Masa Akhir Studi. KHARISMATA: Jurnal Teologi Pantekosta, 3, 25-35.

Eva, E., Affifah, G. H., Hanun, I. N., & Solihin, S. (2021). Efektivitas Art Theraphy Dalam Membantu Mencerdaskan Emosional Pada Anak Kelas 1-6 Madrsah Desa Jagabaya. Proceedings Uin Sunan Gunung Djati Bandung, 1(22), 74-91.

Green, Z. A., Faizi, F., Jalal, R., & Zadran, Z. (2022). Emotional support received moderates academic stress and mental well-being in a sample of Afghan university students amid COVID-19. International journal of social psychiatry, 68(8), 1748-1755.

Handono, O. T., & Bashori, K. (2013). Hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres lingkungan pada santri baru Universitas Ahmad Dahlan].

Herawati, D., Wilopo, S. A., & Hakimi, M. (2018). Pengaruh konseling keluarga berencana menggunakan alat bantu pengambilan keputusan pada ibu hamil terhadap penggunaan kontrasepsi pasca persalinan: randomized controlled trials Influence. Berita Kedokteran Masyarakat, 34(11), 411-415.

Ismayawati, D. (2022). Implementasi Konseling Trauma Healing Pada Pasien Gangguan Jiwa Akibat Gagal Menikah Di Panti Rehabilitasi Sosial Maunatul Mubarok Di Demak 2022 IAIN KUDUS].

Kenedi, G. (2024). Konseling Traumatis. Jurnal Kolaboratif Sains, 7(1), 272-278.

Mahardhani, F. O., Ramadhani, A. N., Isnanti, R. M., Chasanah, T. N., & Praptomojati, A. (2020). Pelatihan strategi koping fokus emosi untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa. Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP), 6(1), 60-75.

Malchiodi, C. A. (2020). Trauma and expressive arts therapy: Brain, body, and imagination in the healing process. Guilford Publications.

Pramusinta, L. (2022). Efektivitas Pemberian Strengthening Exercise dan Balance Exercise dalam Meningkatkan Lower Limb Strengthening pada Lansia: Randomized Controlled Trial (RCT). Physiotherapy Health Science (PhysioHS), 4(2), 76-79.

Prastiwi, E., & Imanti, V. (2022). Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru IAIN Surakarta Dalam Menempuh Pembelajaran Online di Tahun Pertama Perkuliahan Selama Pandemi Covid-19. IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology, 4(1), 1-18.

Rahayu, M. N. M., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi: Studi pada mahasiswa fakultas psikologi UKSW. Journal of Psychological Science and Profession, 4(2), 73-84.

Ratliff, C. (2022). The Neurobiology of the Healing Arts: Expressive Arts Therapy as an Effective Treatment for Adults Diagnosed with Complex PTSD due to Complex Trauma in Childhood: A Literature Review.

Suhardja, G. (2022). Drawing As Art Therapy: Spiritualitas yang Membebaskan. PT Kanisius.

Utami, P. (2020). Gambaran post traumatic growth pada wanita dewasa awal yang mengalami kekerasan dalam berpacaran. Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 8(2), 297-306.

Utami, P. W., & Duryati, D. (2023). Hubungan Self-Disclosure dengan Psychological Well-Being pada Mahasiswa. Jurnal Pendidikan Tambusai, 7(1), 3435-3442.

Zahrah, N. A. N., & Sukirno, R. S. H. (2022). Psychological Well-Being pada Mahasiswa Santri Ditinjau dari Dukungan Sosial & Stress Akademik. Jurnal Psikologi Integratif, 10(2), 189-205.