

ART THERAPY UNTUK MENURUNKAN GEJALA DEPRESI PADA *EMERGING ADULT* DENGAN KETIDAKPUASAN PADA TUBUH

¹Olivya Lolombulan, ²Elly Yuliandari, ³Ktut Dianovinina

¹Program Studi Magister Psikologi Profesi Universitas Surabaya
olivemvl@gmail.com

²Fakultas Psikologi Universitas Surabaya

³Fakultas Psikologi Universitas Surabaya

Abstract: *Depression is a mental health issue that often found in the world. In emerging adulthood, depression may lead to difficulties in the main developmental tasks which are related in work or education and in establishing and maintaining intimate relationships. Body dissatisfaction is one of the risk factors of depression. The correlation between body dissatisfaction and depression is moderated by emotional regulation. Individuals who have a negative evaluation of their appearance and tend to not using effective emotional regulation strategies are more vulnerable to depression. Depressed individuals usually find it difficult to express their thoughts and feelings verbally so this has emerged attention in research using nonverbal therapies such as art therapy. The purpose of this study is to determine whether art therapy can reduce depressive symptoms in emerging adults with body dissatisfaction. The subjects of this study were women aged 18-25 years (N=2) that were chosen using purposive sampling. This study used the single case experimental design with trend analysis as the analysis techniques. The results showed that art therapy was effective in reducing the symptoms of depression in the subjects.*

Keywords: *Depression, Emotional regulation, Art therapy*

Abstrak: Depresi merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang sering ditemui di seluruh dunia. Depresi pada *emerging adulthood* dapat menyebabkan kesulitan dalam tugas perkembangan utama yaitu terkait kesulitan dalam pekerjaan atau pendidikan dan dalam membangun dan mempertahankan hubungan intim. Ketidakpuasan pada tubuh merupakan salah satu faktor risiko depresi. Hubungan antara ketidakpuasan pada tubuh dan depresi dimoderasi oleh regulasi emosi. Individu yang memiliki penilaian negatif terhadap penampilannya dan cenderung tidak menggunakan strategi regulasi emosi yang efektif akan lebih rentan untuk mengalami depresi. Individu yang mengalami depresi biasanya mengalami kesulitan untuk mengekspresikan pikiran dan perasaannya secara verbal sehingga hal ini menumbuhkan perhatian pada penelitian yang menggunakan terapi nonverbal seperti *art therapy*. Penelitian ini sendiri bertujuan untuk mengetahui apakah *art therapy* dapat menurunkan gejala depresi yang dialami *emerging adult* dengan ketidakpuasan pada tubuh. Partisipan penelitian ini merupakan perempuan berusia 18-25 tahun (N=2) yang dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan desain penelitian berupa *single case experiment* dengan teknik analisis menggunakan analisis *trend*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *art therapy* tergolong efektif untuk menurunkan gejala depresi pada partisipan penelitian.

Kata kunci: *Depresi, Regulasi emosi, Art therapy*

PENDAHULUAN

Depresi merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang sudah sering ditemui di seluruh dunia. Menurut data Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 (Kemenkes, 2016), prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk Indonesia.

Menurut Arnett (2015), depresi merupakan salah satu masalah internalisasi yang sering ditemukan pada *emerging adult*. *Emerging adulthood* merupakan masa transisi dari masa remaja ke masa dewasa yang dicirikan dengan adanya eksperimen dan eksplorasi untuk mencari tahu identitas diri dan apa yang diinginkan dalam hidup. Kebebasan untuk mengeksplorasi ini merupakan hal yang menggembirakan, namun juga dapat membuat individu merasa kewalahan.

Depresi pada *emerging adult* dapat menyebabkan kegagalan terkait dengan tugas perkembangan utama, yaitu dalam hal karir dan pendidikan atau dalam membangun dan mempertahankan hubungan intim. Selain itu, depresi juga dapat menyebabkan pesimisme terhadap masa depan dan ekspektasi terhadap kegagalan yang kemudian meningkatkan strategi maladaptif ketika mengalami kesulitan seperti menghindar atau kepasifan (Salmela-Aro, Aunola, dan Nurmi, 2008).

Ketidakpuasan pada tubuh merupakan salah satu faktor risiko depresi. Banyak individu yang mengalami peningkatan

ketidakpuasan pada tubuh di masa awal remaja. Ketidakpuasan pada tubuh ini bertahan selama masa remaja kemudian menjadi cenderung stabil ketika memasuki *emerging adulthood* (Gattario dan Frisen, 2019). Perempuan lebih sering menerima pesan-pesan negatif terkait penampilannya dibandingkan dengan laki-laki. Pesan-pesan tersebut disampaikan oleh keluarga, teman, atau pun media seperti penampilan itu penting, tubuh ideal perempuan yaitu bertubuh kurus, serta individu yang terlihat menarik penampilannya akan mendapatkan keuntungan tertentu atau kesuksesan dibandingkan individu yang terlihat kurang menarik (Gillen dan Lefkowitz, 2006).

Hughes dan Gullone (2011) dalam penelitiannya menemukan bahwa pikiran dan perasaan negatif terhadap penampilan memiliki hubungan positif dengan gejala depresi dan hubungan ini dimoderasi oleh penggunaan strategi regulasi emosi. Individu yang mengalami depresi cenderung lebih sering menggunakan strategi regulasi emosi yang disfungsi, baik internal (*ruminatio*n dan *suppression*) mau pun eksternal (menyerang orang lain secara fisik atau verbal dan memukul benda) dan kurang menggunakan strategi regulasi emosi yang fungsional, misalnya *acceptance* dan *reappraisal*.

Menurut Gross (dalam Durbin dan Shafir, 2008), regulasi emosi merupakan suatu proses ketika individu berusaha memengaruhi emosi yang dimilikinya, yaitu kapan dan bagaimana individu mengalami dan mengekspresikan emosi tertentu. Joorman dan Stanton (2016)

menjelaskan bahwa depresi sering dikaitkan dengan penggunaan strategi regulasi emosi yang kurang efektif, seperti *ruminat* dan *suppression*. Individu yang mengalami depresi juga kurang mampu untuk menerapkan strategi regulasi emosi yang efektif, seperti *reappraisal* dan *distraction*.

Individu yang mengalami depresi biasanya mengalami kesulitan untuk mengekspresikan pikiran dan perasaannya dengan menggunakan komunikasi verbal. Hal ini kemudian menumbuhkan perhatian pada penelitian terkait dengan psikoterapi nonverbal seperti *art therapy* bagi individu yang mengalami hambatan dalam komunikasi verbal (Man dan Ho, 2014).

Art therapy sendiri menurut *British Association of Art Therapists* (dalam Edwards, 2004) merupakan suatu bentuk terapi dengan menggunakan materi seni sebagai ekspresi diri dan refleksi dengan bantuan terapis. Blomdahl dkk. (2013) menjelaskan bahwa ada dua fase dalam *art therapy* yaitu fase pembuatan karya seni dan fase verbalisasi. Fase pembuatan karya seni memberikan kesempatan bagi individu untuk mengekspresikan perasaannya, serta mengeksplorasi pengalaman di masa lalu dan harapan di masa depan. Fase selanjutnya yaitu fase verbalisasi memberikan kesempatan bagi klien untuk menyampaikan hasil karyanya tersebut dalam bentuk narasi, serta memberikan kesempatan bagi terapis untuk mengklarifikasi makna pribadi dari hasil karya individu tersebut.

Zubala, MacIntyre, dan Karkou (2016) melakukan *art therapy* pada orang dewasa yang

mengalami depresi ringan dan sedang selama lima minggu dan menemukan bahwa ada perbedaan signifikan antara tingkat depresi partisipan sebelum dan sesudah terapi. Penurunan tingkat depresi ini tetap signifikan hingga pada saat *follow-up*.

Penelitian terkait *art therapy* lainnya dilakukan oleh Kim, Kim, dan Ki (2014) pada remaja yang mengalami depresi dan kecemasan. Partisipan penelitian dibagi ke dalam tiga kelompok yaitu kelompok yang diberikan *art therapy* yang dikombinasikan dengan meditasi pernapasan, kelompok yang hanya diberikan *art therapy* saja, dan kelompok kontrol yang tidak menerima terapi apa pun. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan partisipan lebih tinggi pada kedua kelompok yang menerima *art therapy*, baik yang dikombinasikan dengan meditasi pernapasan mau pun tidak, dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak menerima terapi apa pun.

Pengaruh *art therapy* terhadap depresi juga ditemukan pada penelitian de Morais dkk. (2014). Penelitian ini menggunakan *clay* sebagai salah satu bentuk *art therapy*. Partisipan penelitian diminta untuk membentuk *clay* sesuai dengan apa yang muncul di pikirannya kemudian setelahnya diminta menyampaikan perasaannya dan mendeskripsikan makna dari karyanya tersebut. Penelitian ini menemukan bahwa ada perbedaan skor depresi pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan, yaitu kelompok perlakuan menunjukkan tingkat depresi yang ringan,

sedangkan kelompok kontrol menunjukkan tingkat depresi yang sedang.

Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut, dapat dikatakan bahwa *art therapy* dapat menurunkan gejala depresi. Walau pun demikian, masih belum banyak penelitian yang menggunakan *art therapy* dalam penanganan depresi, khususnya di Indonesia. Oleh karena itu, peneliti ingin melihat pengaruh pemberian *art therapy* dalam menurunkan gejala depresi pada *emerging adult* dengan ketidakpuasan pada tubuh.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen *single case*, yaitu eksperimen yang dilakukan pada subjek dengan jumlah yang sedikit dan analisisnya dilakukan secara individual. Pada desain ini terdapat dua kondisi yaitu *baseline phase* dan *treatment phase*. *Baseline phase* merupakan kondisi subjek tanpa adanya perlakuan yang biasanya disimbolkan dengan A, sedangkan *treatment phase* merupakan kondisi subjek pada saat perlakuan yang biasanya disimbolkan dengan B. Keefektifan perlakuan disimpulkan dengan membandingkan kondisi subjek pada *baseline phase* dan *treatment phase* (Yuwanto, 2015). Penelitian ini akan menggunakan desain A-B-A sehingga ada perbandingan kondisi subjek setelah perlakuan dihentikan untuk meningkatkan keyakinan pengaruh variabel bebas terhadap variabel tergantung.

Partisipan dalam penelitian ini adalah *emerging adult* berusia 18-25 tahun. Partisipan

dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan partisipan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan peneliti. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah (1) perempuan berusia 18-25 tahun, (2) setidaknya masuk ke dalam kategori batas depresi berdasarkan skor *Beck's Depression Inventory II* (BDI II), (3) masuk ke dalam kategori sedang, tinggi, dan sangat tinggi berdasarkan skala Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS) dan Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), dan (4) menyetujui menjadi subjek penelitian. Kriteria eksklusinya adalah partisipan sedang menjalani sesi intervensi dengan psikolog dan ada gangguan klinis lain yang menyertai.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah wawancara, *self-recording*, tes inventori menggunakan skala BDI-II, MBSRQ-AS, dan ERQ, dan tes psikologi menggunakan NEO *Five-Factor Inventory* (NEO-FFI). Penelitian dimulai dengan melakukan survei awal yaitu memberikan angket BDI-II, MBSRQ-AS dan ERQ pada *emerging adult* usia 18-25 tahun yang dilanjutkan dengan wawancara awal dengan partisipan yang memenuhi kriteria dan pemberian *informed consent*. Selanjutnya memasuki tahap asesmen, dimulai dari wawancara secara lebih mendalam dan pemberian tes psikologi dan *self-recording*. Setelah tahap asesmen selesai, penelitian dilanjutkan pada tahap intervensi yaitu pemberian *art therapy* yang diakhiri dengan

pengisian kembali angket BDI-II dan *self-recording* untuk melihat kondisi partisipan sebelum intervensi. Terakhir, peneliti melakukan *follow-up* seminggu setelah intervensi berakhir dengan mewawancarai partisipan terkait perkembangan partisipan setelah menerima intervensi.

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan analisis grafikal yaitu analisis *trend*. Analisis *trend* merupakan analisis yang membandingkan *trend* pada kondisi *baseline* dan *treatment phase*. Keefektifan perlakuan dilihat dari posisi atau titik akhir antara garis median dan garis skor awal-akhir (Yuwanto, 2015).

HASIL

Penelitian ini dilakukan kepada dua orang perempuan berusia 18-25 tahun yang berdomisili di Surabaya (partisipan F dan partisipan C). Partisipan penelitian dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan peneliti dan yang menyetujui untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil pengukuran skala BDI-II, partisipan F termasuk ke dalam kategori garis batas depresi (skor 20). Skor ini belum melewati garis batas depresi klinis, namun telah mengindikasikan bahwa Fiona membutuhkan penanganan terhadap gejala-gejala depresi yang dialaminya. Partisipan C termasuk ke dalam kategori depresi sedang (skor 35). Skor ini telah melewati garis batas depresi klinis sehingga mengindikasikan bahwa Cherry membutuhkan

penanganan terhadap gejala-gejala depresi yang dialaminya.

Berdasarkan hasil asesmen, ditemukan bahwa kedua partisipan mengalami gejala-gejala depresi seperti yang terdapat pada kriteria diagnostik DSM-V. Gejala-gejala tersebut di antaranya *mood* depresi, kehilangan depresi, dan gejala depresi lainnya seperti perubahan nafsu makan, gangguan tidur, agitasi atau retardasi motorik, kelelahan, perasaan tidak berharga, sulit berkonsentrasi, dan pemikiran tentang kematian.

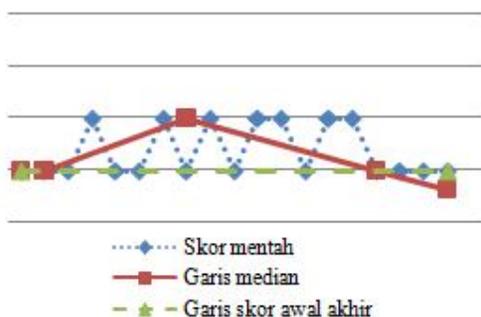
Kedua partisipan cenderung menggunakan strategi regulasi emosi yang kurang efektif berupa *suppression* yaitu usaha yang dilakukan untuk menghalangi ekspresi perilaku sebagai respon terhadap kejadian yang memicu emosi. Keduanya selalu berusaha untuk tidak memperlihatkan emosi negatifnya di hadapan orang lain. Hal ini semakin meningkatkan emosi negatif yang dirasakan dan cenderung bertahan dalam waktu yang lama.

Salah satu penyebab munculnya emosi negatif pada kedua partisipan adalah ketidakpuasan pada tubuh. Dalam hal ini, keduanya merasa tidak puas dengan tubuhnya karena menilai dirinya memiliki tubuh yang gemuk dan dianggap tidak menarik oleh orang lain. Ketidakpuasan pada tubuh ini muncul dari pesan-pesan negatif yang diterima dari keluarga dan teman.

Setelah tahap asesmen dilakukan, peneliti menyusun rancangan intervensi berdasarkan permasalahan partisipan yang ditemukan pada tahap asesmen. Intervensi berupa *art therapy*

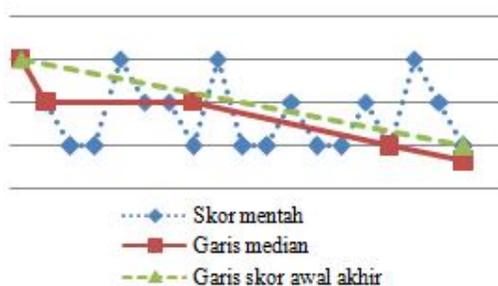
diberikan dalam 6 sesi dengan durasi sekitar 75-90 menit.

Berikut merupakan hasil analisis pelaksanaan intervensi (*art therapy*) berdasarkan analisis *trend*.



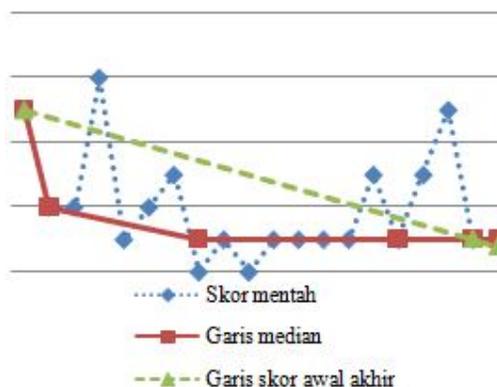
Gambar 1. Analisis Trend Gejala Mood Depresi Partisipan F

Berdasarkan gambar 1, dapat dilihat bahwa posisi akhir garis median berada di bawah garis skor awal-akhir. Hal ini berarti *art therapy* tergolong efektif untuk menurunkan intensitas gejala *mood* depresi pada partisipan F.



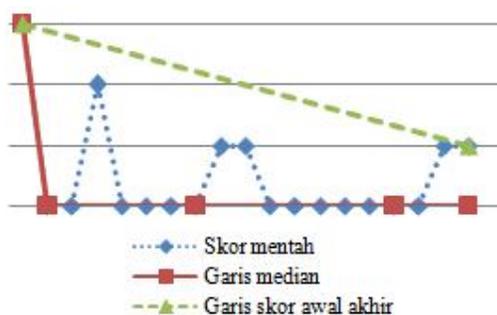
Gambar 2. Analisis Trend Gejala Kehilangan Kesenangan Partisipan F

Berdasarkan gambar 2, dapat dilihat bahwa posisi akhir garis median berada di bawah garis skor awal-akhir. Hal ini berarti *art therapy* tergolong efektif untuk menurunkan intensitas gejala kehilangan kesenangan pada partisipan F.



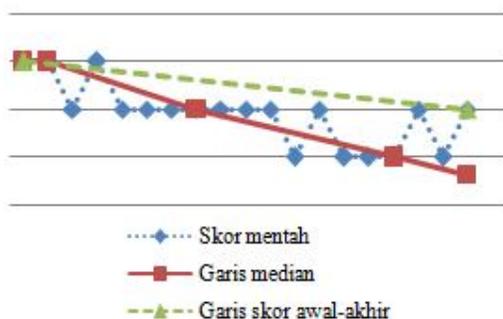
Gambar 3. Analisis Trend Gejala Depresi Lainnya Partisipan F

Berdasarkan gambar 3, dapat dilihat bahwa posisi akhir garis median berada di atas garis skor awal-akhir. Hal ini berarti *art therapy* tergolong kurang efektif untuk menurunkan intensitas gejala depresi lainnya pada partisipan F.



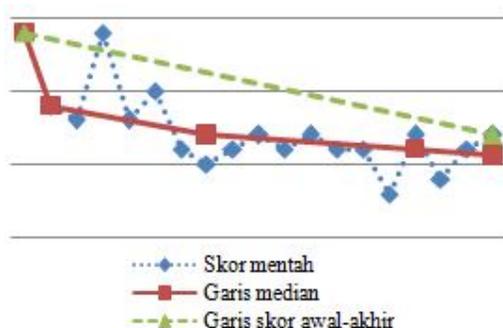
Gambar 4. Analisis Trend Gejala Mood Depresi Partisipan C

Berdasarkan gambar 4, dapat dilihat bahwa posisi akhir garis median berada di bawah garis skor awal-akhir. Hal ini berarti *art therapy* tergolong efektif untuk menurunkan intensitas gejala *mood* depresi pada partisipan C.



Gambar 5. Analisis Trend Gejala Kehilangan Kesenangan Partisipan C

Berdasarkan gambar 5, dapat dilihat bahwa posisi akhir garis median berada di bawah garis skor awal-akhir. Hal ini berarti *art therapy* tergolong efektif untuk menurunkan intensitas gejala kehilangan kesenangan pada partisipan C.



Gambar 6. Analisis Trend Gejala Depresi Lainnya Partisipan C

Berdasarkan gambar 6, dapat dilihat bahwa posisi akhir garis median berada di bawah garis skor awal-akhir. Hal ini berarti *art therapy* tergolong efektif untuk menurunkan intensitas gejala depresi lainnya pada partisipan C.

PEMBAHASAN

Hasil analisis trend yang dilakukan menunjukkan bahwa *art therapy* tergolong efektif untuk menurunkan gejala depresi,

khususnya dalam ranah afektif, yaitu gejala mood depresi dan kehilangan kesenangan.

Setelah pemberian *art therapy*, partisipan F menyadari bahwa emosi negatif merupakan emosi yang wajar dirasakan manusia. Hal ini membawa partisipan F pada penerimaan terhadap emosi negatif yang dialaminya. Partisipan F juga menyatakan bahwa dirinya menjadi lebih memahami apa yang dirasakannya setelah pemberian *art therapy*. Menurut Greenberg dan Watson (2006), prinsip yang pertama dan paling umum dalam pemrosesan emosi adalah kesadaran terhadap emosi (*emotional awareness*) dan penerimaan terhadap pengalaman emosi merupakan langkah awal dalam meningkatkan kesadaran ini. Salovey dkk. (dalam Greenberg & Watson, 2006) menemukan bahwa *emotional awareness* dapat memengaruhi pemulihan emosi positif, yaitu individu yang sangat jelas dengan perasaannya lebih mudah untuk kembali pada emosi positif setelah kejadian yang menekan. Menurut Gross dan John (2007), ketika individu merasa jelas terkait dengan apa yang dirasakannya dan nyaman dengan perasaannya tersebut maka individu akan merasa tidak perlu untuk melakukan *suppression*.

Selanjutnya, pemberian *art therapy* pada partisipan C membuat partisipan C menyadari bahwa masih ada teman dekat yang peduli dengannya. Hal ini menyebabkan partisipan C mulai membuka diri kepada teman dekatnya dengan menceritakan pikiran dan perasaannya. Setelah berusaha untuk menerima dan membagikan emosinya, partisipan C merasa

dirinya tidak sesedih dulu lagi. Menurut Gross dan John (2007), mencari dukungan sosial memiliki hubungan dengan berkurangnya penggunaan distraksi dan *suppression*. Hal ini dikarenakan, berbicara kepada orang lain tentang masalah yang dialami memerlukan *sharing* dan ekspresi emosi (*low suppression*) dan membuat individu berfokus pada emosinya daripada mengalihkan perhatian dari emosi. Menurut Zech dan Rime (dalam Rime, 2007), *emotional sharing* memberikan manfaat bagi individu yaitu membuat individu merasa lebih lega atau lebih baik (*emotion relieving*) serta memberikan manfaat dalam relasi interpersonal yaitu individu mendapatkan penghiburan (*comforting behavior*) dari orang lain.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis trend yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa art therapy dapat menurunkan gejala depresi pada emerging adult dengan ketidakpuasan pada tubuh, khususnya gejala dalam ranah afektif. Art therapy membantu partisipan untuk mengekspresikan perasaan yang selama ini berusaha dipendam dan tidak ditunjukkan kepada orang lain dan mengarahkan partisipan pada penerimaan emosi.

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka sebaiknya untuk penelitian selanjutnya dapat juga memperhatikan aspek kognitif untuk memperbaiki kesalahan berpikir yang menyebabkan partisipan mengalami depresi dan aspek somatis misalnya dengan menambahkan proses relaksasi. Selain itu, proses art therapy

dapat juga dilakukan dalam bentuk group art therapy sehingga partisipan dapat melatih kemampuannya untuk berinteraksi dengan orang lain, khususnya dalam hal melatih kemampuannya untuk mengomunikasikan perasaannya kepada orang lain. Dalam group art therapy, partisipan juga dapat saling memberikan dukungan dan bertukar pikiran terkait hal-hal yang dapat dilakukan dalam mengatasi emosi.

DAFTAR RUJUKAN

- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from late teens through the twenties (Second edition)*. New York: Oxford University Press.
- Blomdahl, C., Gunnarsson, A. B., Guregard, S., & Bjorklund, A. (2013). A realist review of art therapy for clients with depression. *The Arts in Psychotherapy, 40*(3), 322-330. Retrieved from <https://www-sciencedirect-com.pustaka.ubaya.ac.id/science/article/pii/S0197455613001123>
- de Morais, A. H., Dalecio, M. A. N., Vizmann, S., de Carvalho Bueno, V. L. R., Roecker, S., Salvagioni, D. A. J., & Eler, G. J. (2014). *Effects on scores of depression and anxiety in psychiatric patients after clay work in a day hospital. The Arts in Psychotherapy*, Retrieved from <https://www-sciencedirect-com.pustaka.ubaya.ac.id/science/article/pii/S0197455614000227>
- Durbin, C. E. & Shafir, D. M. (2008). Emotion regulation and risk for depression. In J. R. Z. Abela & B. L. Hankin (Eds.), *Handbook of depression in children and adolescents* (pp.149-176). New York: The Guilford Press.
- Edwards, D. (2004). *Art therapy*. Thousand Oaks: SAGE Publications.

- Gattario, K. H. & Frisen, A. (2019). From negative to positive body image: Men's and women's journeys from early adolescence to emerging adulthood. *Body Image*. Retrieved from <https://www-sciencedirect-com.pustaka.ubaya.ac.id/science/article/pii/S1740144518302523>
- Gillen, M. M. & Lefkowitz, E. S. (2009). Emerging adults' perceptions of messages about physical appearance. *Body Image*. Retrieved from <https://www-sciencedirect-com.pustaka.ubaya.ac.id/science/article/pii/S174014450900028X>
- Greenberg, L. S. & Watson, J. C. (2006). *Emotion-focused therapy for depression*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Gross, J. J. & John, O. P. (2007). Individual differences in emotion regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 351-372). New York: The Guilford Press.
- Hughes, E. K. & Gullone, E. (2011). Emotion regulation moderates relationships between body image concerns and psychological symptomatology. *Body Image*. Retrieved from <https://www-sciencedirect-com.pustaka.ubaya.ac.id/science/article/pii/S1740144511000465>
- Joorman, J. & Stanton, C. H. (2016). Examining emotion regulation in depression: A review and future directions. *Behavior research and therapy*, 86, 35-49.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (Kemkes). (2016). *Peran keluarga dukung kesehatan jiwa masyarakat*. Diambil dari <http://www.depkes.go.id/article/print/16100700005/peran-keluarga-dukung-kesehatan-jiwa-masyarakat.html>
- Kim, S., Kim, G. & Ki, J. (2014). Effects of group art therapy combined with breath meditation on the subjective well-being of depressed and anxious adolescents. *The Arts in Psychotherapy*. Retrieved from <https://www-sciencedirect-com.pustaka.ubaya.ac.id/science/article/pii/S0197455614001014>
- Man, N. J. K. & Ho, R. T. H. (2014). Affect regulation and treatment for depression and anxiety through art: Theoretical ground and clinical issues. *Annals of Depression and Anxiety*. Retrieved from https://www.academia.edu/15260522/Affect_regulation_and_treatment_for_depression_and_anxiety_through_art Theoretical ground and clinical issues
- Rime, B. (2007). Interpersonal emotion regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 466-485). New York: The Guilford Press.
- Salmela-Aro, K., Aunola, K., & Nurmi, J-E. (2008). Trajectories of depressive symptoms during emerging adulthood: Antecedents and consequences. *European Journal of Developmental Psychology*. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/247506353_Trajectories_of_depressive_symptoms_during_emerging_adulthood_Antecedents_and_consequences
- Yuwanto. (2015). *Single case experiment design & visual analysis inspection*. Sidoarjo: Dwiputra Pustaka Jaya.
- Zubala, A., MacIntyre, D. J., & Karkou, V. (2016). Evaluation of a brief art psychotherapy group for adults suffering from mild to moderate depression: Pilot pre, post, and follow-up study. *International Journal of Art Therapy*, 22(3), 106-117. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/309780597_Evaluation_of_a_brief_art_psychotherapy_group_for_adults_suffering_from_mild_to_moderate_depression_Pilot_pre_post_and_follow-up_study

RISTEKDIK

Journal Ilmiah dan Kejuruan



Program Studi Biologi dan Kesehatan
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TAPANULI SELATAN



UMTS

DEWAN EDITORIAL

EDITOR IN CHIEF

Khairul Amri, Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan, Indonesia

EDITORS

Andes Fuady, Pusat Komputer UMTS

Erlina Harahap, Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan, Indonesia

Nor Mita Ika Saputri, Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan, Indonesia

Ifdil Ifdil, (Scopus ID: 57204652649), Universitas Negeri Padang, Indonesia, Indonesia

EDITORIAL OFFICE

Nopina SM Harahap, Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan, Indonesia

Ristekdik (Jurnal Bimbingan dan Konseling)

ISSN **2541-206X** (online), ISSN **2548-4311** (print)

Email: ristekdik@um-tapsel.ac.id

VOL 5, NO 1 (2020)

RISTEKDIK: JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING - JANUARI-JUNI 2020

DOI: <http://dx.doi.org/10.31604/ristekdik.5511>

DAFTAR ISI

ARTIKEL

KOMUNIKASI ANTARA ORANG TUA DAN ANAK TERHADAP PEMBENTUKAN SIKAP BERSOSIALISASI DI DESA SIGUMURU DOI : 10.31604/ristekdik.2020.v5i1.1-6 <i>Vitria Larseman Dela, Nila Sari</i>	PDF 1-6
EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA SMP MUHAMMADIYAH 29 PADANGSIDIMPUAN DOI : 10.31604/ristekdik.2020.v5i1.7-13 <i>Nurhasanah Pardede, Siti Novrija Dalimunthe</i>	PDF 7-13
Kecerdasan Budaya Mahasiswa Pascasarjana Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Padang T.M 2018 DOI : 10.31604/ristekdik.2020.v5i1.14-19 <i>Syarifah Wahidah, Yeni Karneli, Mudjiran Mudjiran</i>	PDF 14-19
Persepsi Siswa Terhadap Pelaksanaan Layanan Klasikal Bimbingan Klasikal DOI : 10.31604/ristekdik.2020.v5i1.20-23 <i>Geandra Ferdiansa, Yeni Karneli, Mudjiran Mudjiran</i>	PDF 20-23
UPAYA MAHASISWA BK UNTUK MENGEMBANGKAN KETERAMPILAN KONSELING DOI : 10.31604/ristekdik.2020.v5i1.24-27 <i>Vanny Anggraini, Yeni Karneli, Mudjiran Mudjiran</i>	PDF 24-27
PELAYANAN KONSELING MULTI BUDAYA DI PONDOK PESANTREN DOI : 10.31604/ristekdik.2020.v5i1.28-32 <i>Shadiqatunil Aqwal, Yeni Karneli, Mudjiran Mudjiran</i>	PDF 28-32
PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN KOOPERATIF TIPE TEAMS GAMES TOURNAMENT (TGT) MELALUI KEGIATAN OUTBOUND UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN KERJASAMA DOI : 10.31604/ristekdik.2020.v5i1.33-40 <i>Rini Yulitri, Wela Okta Putri, Ridwal Trisoni, Emeliya Hardi</i>	PDF 33-40
ANALISIS FAKTOR PENYEBAB LESBI DI SMA X KOTA PADANG DOI : 10.31604/ristekdik.2020.v5i1.41-46 <i>Emeliya Hardi, Rina Yulitri</i>	PDF 41-46
EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK MENGATASI KENAKALAN SISWA DI MAN 1 MANDAILING NATAL DOI : 10.31604/ristekdik.2020.v5i1.57-61 <i>Asmaryadi Asmaryadi</i>	PDF 57-61
PELATIHAN PENINGKATAN KEMANDIRIAN ANAK MELALUI KETERAMPILAN SELF-HELP DOI : 10.31604/ristekdik.2020.v5i1.62-69 <i>Bernike Juwita Permata Sari, Wahyu Priyono, Lena N. Pandjaitan</i>	PDF 62-69

EFFECTIVENESS OF SEXUAL EDUCATION FOR TEENAGER'S KNOWLEDGE ON THEIR BODY & SEXUALITY DOI : 10.31604/ristekdik.2020.v5i1.70-75 <i>Cynthia Halim, Bheby Jebriela</i>	PDF 70-75
REGULASI EMOSI UNTUK PENINGKATAN PERILAKU PROSOSIAL PADA REMAJA DI WAHANA VISI INDONESIA KOTA SURABAYA DOI : 10.31604/ristekdik.2020.v5i1.76-85 <i>Monica Elisabeth, Stephanie Tarradea, Hartanti Hartanti</i>	PDF 76-85
PENYULUHAN TERKAIT STRES DAN MEKANISME COPING SKILL DOI : 10.31604/ristekdik.2020.v5i1.86-93 <i>Bheby Jebriela, Cynthia Halim, Hartanti Hartanti</i>	PDF 86-93
Art Therapy Untuk Menurunkan Gejala Depresi pada Emerging Adult dengan Ketidakpuasan pada Tubuh DOI : 10.31604/ristekdik.2020.v5i1.94-102 <i>Olivia Michaela Valentine Lolombulan, Ely Yuliandari, Ktut Dianovinina</i>	PDF 94-102
PENGARUH FLEKSIBILITAS PSIKOLOGIS MELALUI ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY (ACT) TERHADAP BERBAGAI KASUS PSIKOPATOLOGIS DAN MEDIS : SEBUAH TINJAUAN PUSTAKA DOI : 10.31604/ristekdik.2020.v5i1.103-109 <i>Agnes Wijaya</i>	XML 103-109
PERSEPSI DAN REVIKTIMISASI PADA PEREMPUAN PENYINTAS KEKERASAN SEKSUAL DOI : 10.31604/ristekdik.2020.v5i1.110-121 <i>Benedicta Herlina Widiastuti</i>	PDF 110-121
ADVERSITY QUOTIENT TRAINING TO INCREASE THE MOTIVASION AMONG PT. PJB WORKER DOI : 10.31604/ristekdik.2020.v5i1.122-131 <i>Maulida Dwi Pamungkas Hadsal, Mardha Ramadaru</i>	PDF 122-131
PROFIL KONDISI STRES DI MASA PANDEMI COVID-19 SEBAGAI DASAR INTERVENSI DALAM PRAKTEK MIKROKONSELING DOI : 10.31604/ristekdik.2020.v5i1.132-138 <i>Sudharno Dwi Yuwono</i>	PDF 132-138
UPAYA ORANGTUA DALAM MENCEGAH PRILAKU SEKS PRANIKAH SESUAI DENGAN AJARAN ISLAM DIKELURAHAN WEK IV KAMPUNG JAWA KECEMATAN PADANGSIDIMPUAN UTARA DOI : 10.31604/ristekdik.2020.v5i1.139-140 <i>Harun Arrasyd</i>	PDF 139-140

Journal Profile

RISTEKDIK : Jurnal Bimbingan dan Konseling

eISSN : 2541206X | pISSN : 25274244

Education

Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan



S5

Sinta Score



Indexed by GARUDA

4

H-Index

4

H5-Index

72

Citations

72

5 Year Citations