

PROGRAM PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT MENGGAMBAR LUKA: TERAPI SENI RERAJAHAN USADA BUDUH DI WILAYAH KONFLIK ADAT DESA BUGBUG

Ni Luh Oca Marselina, Ni Luh Handayani, Ni Komang Eca Lina Agustina,
Ni Ketut Puniamayanti, Komang Intan Ananda Yasdiana

Universitas Pendidikan Ganesha
Jl. Udayana No. 11, Singaraja

Email: oca@student.undiksha.ac.id

ABSTRAK

Konflik adat dapat berdampak pada kesejahteraan emosional pemuda melalui munculnya kecemasan, ketakutan, dan kecenderungan menghindari kegiatan sosial. Program “Menggambar Luka: Terapi Seni Rerajahan Usada Buduh” bertujuan meningkatkan kesejahteraan emosional anggota Sekaa Teruna-Teruni (STT) melalui terapi seni berbasis kearifan lokal Bali. Program dilaksanakan melalui lima tahapan yang meliputi pengenalan emosi, ekspresi melalui gambar, refleksi, penguatan diri, dan berbagi pengalaman. Evaluasi dilakukan menggunakan SPANE, WHO-5 Well-Being Index, pengukuran detak jantung dan tekanan darah, serta observasi dan wawancara. Hasil menunjukkan penurunan tingkat kecemasan, peningkatan kesejahteraan subjektif, serta kecenderungan penurunan detak jantung dan tekanan darah. Peserta juga melaporkan merasa lebih tenang, mampu mengelola emosi, dan lebih berani mengikuti kegiatan adat. Integrasi Rerajahan dan Usada Buduh menjadikan terapi seni lebih kontekstual dengan budaya peserta. Program ini berpotensi menjadi model dukungan kesejahteraan emosional berbasis komunitas dan kearifan lokal.

Kata Kunci: terapi seni, Rerajahan, Usada Buduh, kesejahteraan emosional, konflik adat.

ABSTRACT

Customary conflict can affect young people's emotional well-being through anxiety, fear, and social withdrawal. The “Menggambar Luka: Rerajahan Usada Buduh Art Therapy” program aimed to improve the emotional well-being of Sekaa Teruna-Teruni (STT) members through culturally based art therapy. The program consisted of five stages involving emotional recognition, artistic expression, reflection, self-strengthening, and sharing. Evaluation used the SPANE, WHO-5 Well-Being Index, heart rate and blood pressure measurements, observations, and interviews. The results indicated reduced anxiety, improved subjective well-being, and a tendency toward lower heart rate and blood pressure. Participants also reported feeling calmer, managing emotions better, and becoming more willing to participate in customary activities. Integrating Rerajahan and Usada Buduh provided a culturally relevant context for emotional expression and recovery. The program has potential as a community-based model for supporting youth emotional well-being through local wisdom.

Keywords: art therapy, Rerajahan, Usada Buduh, emotional well-being, customary conflict.

Article History

Received: September 2026

Reviewed: September 2026

Published: September 2026

Plagiarism Checker No
234.KK.44.893484

Copyright : Author

Publish by : Krepa



This work is licensed under
a [Creative Commons
Attribution-NonCommercial
4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan bagian integral dari kesehatan dan kesejahteraan manusia. Gangguan kesehatan mental dapat memengaruhi kemampuan individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, membangun relasi sosial, serta beradaptasi terhadap tekanan kehidupan. Menurut data WHO di kawasan Asia Pasifik (WHO SEARO), jumlah kumulatif penduduk Indonesia yang mengalami depresi atau gangguan tekanan mental mencapai 9.162.886 orang, atau sekitar 3,7% dari total populasi nasional (Jannah et al., 2024). World Health Organization (WHO) menekankan bahwa promosi kesehatan mental dan penguatan dukungan berbasis komunitas sebagai bagian penting dalam upaya meningkatkan kesejahteraan masyarakat. Dalam konteks masyarakat yang mengalami konflik sosial, kebutuhan tersebut menjadi semakin penting karena paparan terhadap ketidakamanan dan ketegangan sosial dapat memengaruhi kondisi emosional individu.

Konflik sosial yang berlangsung berulang tidak hanya menghasilkan konsekuensi pada aspek sosial dan kelembagaan, tetapi juga dapat memengaruhi psikologis individu yang ada di dalam konflik tersebut. Konflik sosial dapat menyebabkan masyarakat mengalami trauma psikologis dan emosional yang berkepanjangan, sehingga berdampak pada kondisi kesejahteraan kehidupan sehari-hari (Tumanggor & Dariyo, 2021). Ketidakpastian, rasa takut, dan kekhawatiran terhadap keselamatan dapat mendorong munculnya respons kecemasan dan penghindaran sosial. Kondisi demikian menjadi relevan pada kelompok pemuda karena keterlibatan mereka dalam kegiatan sosial, adat, dan komunitas sering kali menempatkan mereka pada situasi yang berhadapan langsung dengan dinamika lingkungan sosial.

Kondisi tersebut ditemukan pada Sekaa Teruna-Teruni (STT) Banjar Adat Puseh, Desa Adat Bugbug, Kecamatan Karangasem, Kabupaten Karangasem, Bali. STT Banjar Adat Puseh merupakan organisasi kepemudaan yang berperan dalam kegiatan sosial, budaya, dan keagamaan. Organisasi ini memiliki 32 anggota berusia 18-25 tahun yang terdiri atas 15 teruna dan 17 teruni. Sebelum konflik mengalami eskalasi, anggota STT aktif dalam kegiatan seni, budaya, olahraga, dan aktivitas adat. Namun, konflik yang terjadi di lingkungan Banjar Adat Puseh berdampak terhadap keterlibatan anggota dalam berbagai aktivitas tersebut.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian anggota mengalami kekhawatiran ketika mengikuti kegiatan *ngayah* karena adanya kemungkinan keributan, perkelahian, maupun tindakan kekerasan. Beberapa anggota juga menghindari lokasi konflik, membatasi aktivitas di luar rumah, mengalami jantung berdebar dan kesulitan tidur, serta menarik diri dari interaksi sosial. Dengan demikian, pengalaman konflik tidak hanya berimplikasi terhadap partisipasi sosial, tetapi juga berkaitan dengan kondisi emosional anggota STT.

Temuan kualitatif tersebut diperkuat oleh hasil skrining menggunakan *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE). Dari 32 anggota STT, sebanyak 13 orang (40,6%) teridentifikasi mengalami gangguan kesejahteraan emosional, terdiri atas 7 orang (21,9%) dengan afek negatif tinggi dan 6 orang (18,7%) dengan afek negatif sedang. Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan intervensi yang dapat membantu anggota mengelola pengalaman emosional akibat konflik.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah terapi seni. Terapi seni merupakan salah satu pendekatan yang dapat membantu individu mengekspresikan emosi dan pengalaman batin yang mendalam, terutama hal-hal yang sulit dikenali maupun disampaikan melalui kata-kata. Salah satu emosi yang kerap sulit diungkapkan secara verbal adalah kecemasan (Hidayah & Untari, 2024). Terapi seni memberikan kesempatan kepada individu untuk menggunakan proses kreatif sebagai media ekspresi, refleksi, dan pengelolaan emosi. Bukti empiris mengenai terapi seni menunjukkan hasil yang menjanjikan, meskipun kualitas dan konsistensi bukti masih

beragam. Terapi seni berpotensi membantu menurunkan kecemasan, terutama melalui mekanisme relaksasi dan regulasi emosi, tetapi penelitian dengan desain eksperimental yang kuat masih diperlukan.

Pendekatan terapi seni juga memiliki relevansi khusus bagi individu yang mengalami tekanan psikologis karena memberikan alternatif ekspresi selain komunikasi verbal. Tinjauan sistematis pada populasi anak dan remaja menunjukkan bahwa terapi seni tidak hanya berkaitan dengan penurunan kecemasan, tetapi juga dengan peningkatan regulasi emosi, kesadaran diri, toleransi terhadap tekanan, kepercayaan diri, komunikasi, dan ekspresi diri. Dalam konteks masyarakat Bali, pendekatan terapi seni dapat dikembangkan melalui integrasi kearifan lokal.

Program “Menggambar Luka: Terapi Seni Rerajahan Usada Buduh” dikembangkan dengan memadukan terapi seni, Rerajahan, dan konsep Usada Buduh. Rerajahan digunakan sebagai media ekspresi visual, sedangkan Usada Buduh menjadi landasan kearifan lokal mengenai penyembuhan yang bersifat holistik. Integrasi tersebut diwujudkan dalam lima tahapan, yaitu Menyapa Luka, Meracik Rasa dalam Goresan, Menelisik Makna, Menguatkan Jiwa, dan Menemukan Hati yang Pulih. Setiap tahapan dirancang untuk membawa peserta dari proses pengenalan pengalaman emosional menuju ekspresi, refleksi, penguatan diri, dan penerimaan.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan ini bertujuan mendeskripsikan pelaksanaan dan perubahan kondisi kesejahteraan emosional anggota STT Banjar Adat Puseh setelah mengikuti program terapi seni berbasis Rerajahan Usada Buduh. Program ini sekaligus mengeksplorasi potensi integrasi pendekatan psikologis dengan kearifan lokal sebagai strategi pendukung kesejahteraan emosional pemuda di lingkungan yang mengalami konflik sosial.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk mendeskripsikan pelaksanaan program “Menggambar Luka: Terapi Seni Rerajahan Usada Buduh” dan perubahan kondisi emosional peserta. Kegiatan dilaksanakan pada anggota STT Banjar Adat Puseh, Desa Adat Bugbug, Kecamatan Karangasem, Kabupaten Karangasem, Bali. Dari 32 anggota STT berusia 18-25 tahun, sebanyak 13 anggota yang menunjukkan kesejahteraan emosional kurang baik berdasarkan hasil skrining SPANE menjadi sasaran utama kegiatan. Data yang digunakan berupa data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui observasi, wawancara, dokumentasi, serta pengukuran menggunakan SPANE dan WHO-5 *Well-Being Index*. Data sekunder diperoleh dari artikel jurnal, penelitian terdahulu, dan dokumen yang relevan dengan terapi seni dan kesejahteraan emosional.

Intervensi dilaksanakan melalui lima tahapan, yaitu Menyapa Luka, Meracik Rasa dalam Goresan, Menelisik Makna, Menguatkan Jiwa, dan Menemukan Hati yang Pulih. Seluruh kegiatan dilaksanakan dalam suasana aman dan tenang dengan iringan Gamelan Gender Wayang sebagai pendukung suasana. Data dianalisis secara deskriptif dengan mengintegrasikan hasil observasi, wawancara, dokumentasi, dan pengukuran kesejahteraan emosional sebelum dan sesudah kegiatan untuk menggambarkan perubahan kondisi emosional peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

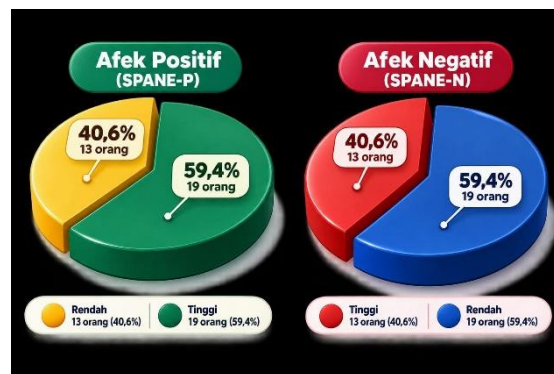
Pelaksanaan dan pemaknaan konseptual program “Menggambar Luka: Terapi Seni Rerajahan Usada Buduh” dikaji secara integratif untuk memahami kontribusi terapi seni berbasis kearifan lokal terhadap peningkatan kesejahteraan emosional pemuda di wilayah konflik adat. Pembahasan difokuskan pada bagaimana pendekatan terapi seni dapat menjadi ruang yang aman bagi peserta untuk mengenali, mengekspresikan, dan merefleksikan pengalaman emosional akibat konflik melalui proses kreatif yang kontekstual dengan budaya

masyarakat Bali. Analisis dilakukan dengan mengintegrasikan hasil pengukuran kesejahteraan emosional, pengamatan terhadap perubahan perilaku peserta, pengalaman subjektif yang diperoleh melalui wawancara, serta perubahan kondisi fisiologis sebelum dan sesudah pelaksanaan program.

Konflik Sosial dan Kerentanan Kesejahteraan Emosional Pemuda.

Hasil identifikasi awal menunjukkan bahwa konflik yang dialami lingkungan mitra berkaitan dengan perubahan pada kondisi emosional dan perilaku anggota STT. Ketakutan mengikuti kegiatan *ngayah*, kekhawatiran terhadap kemungkinan kekerasan, kesulitan tidur, jantung berdebar, dan kecenderungan menghindari interaksi menunjukkan bahwa konflik telah masuk ke dalam pengalaman keseharian peserta.

Temuan tersebut penting karena dampak konflik tidak selalu berhenti pada peristiwa konflik itu sendiri. Ketika rasa tidak aman terus terbawa ke aktivitas sehari-hari, individu dapat membatasi keterlibatan sosial sebagai bentuk perlindungan diri. Dalam konteks STT, kondisi tersebut berpotensi mengganggu fungsi organisasi kepemudaan yang seharusnya menjadi ruang interaksi sosial dan pelestarian kegiatan adat.



Gambar 1 Hasil Skrining SPANE

Hasil skrining SPANE memperlihatkan bahwa 40,6% anggota mengalami gangguan kesejahteraan emosional. Proporsi tersebut menjadi dasar penting untuk memberikan intervensi yang bersifat promotif dan preventif. Namun, hasil skrining tidak dapat diperlakukan sebagai diagnosis klinis. SPANE dalam konteks kegiatan ini berfungsi sebagai instrumen untuk menggambarkan pengalaman afektif peserta dan mengidentifikasi kebutuhan dukungan emosional.

Pelaksanaan Terapi Seni Rerajahan Usada Buduh

Terapi seni dapat menjadi salah satu pendekatan yang membantu individu mengolah pengalaman traumatis melalui aktivitas kreatif. Hasil systematic review dan meta-analysis menunjukkan bahwa terapi seni berpotensi memberikan dampak positif terhadap berbagai luaran psikologis pada individu dengan pengalaman traumatis, terutama pada luaran positif non-PTSD (Maddox et al., 2024). Systematic review menunjukkan bahwa intervensi seni berbasis kelompok berpotensi memberikan manfaat terhadap kecemasan, depresi, dan kesejahteraan psikologis (Barnish & Nelson-Horne, 2023).



Gambar 2 Pelaksanaan Program

Program “Menggambar Luka” dilaksanakan melalui proses yang bertahap. Pendekatan ini memungkinkan peserta untuk tidak langsung diarahkan pada proses menggambar, tetapi terlebih dahulu mengenali dan menerima pengalaman emosional yang dimiliki.

Pada tahap “Menyapa Luka”, peserta diberikan kesempatan untuk bercerita mengenai pengalaman yang dialami. Tahap ini penting karena peserta perlu memiliki kesadaran terhadap emosi sebelum mengekspresikannya melalui media seni.

Selanjutnya, pada tahap “Meracik Rasa dalam Goresan”, peserta mulai menuangkan pengalaman emosional ke dalam sketsa. Aktivitas menggambar menjadi media nonverbal untuk mengomunikasikan perasaan. Hal tersebut memberikan alternatif bagi peserta yang mengalami kesulitan mengungkapkan pengalaman traumatis secara verbal.

Pada tahap “Menelisik Makna”, peserta tidak hanya membuat karya, tetapi juga diajak memahami makna di balik karya tersebut. Proses ini menjadi bagian penting dalam refleksi karena peserta dapat menghubungkan simbol visual dengan pengalaman emosionalnya.

Tahap “Menguatkan Jiwa” kemudian memberikan pengalaman penyelesaian karya. Proses menyelesaikan gambar menjadi simbol bahwa peserta mampu menghadapi dan mengolah pengalaman yang sebelumnya dianggap sebagai luka.

Tahap terakhir, yaitu “Menemukan Hati yang Pulih”, menjadi ruang bagi peserta untuk berbagi pengalaman. Interaksi antarpeserta menciptakan dukungan sosial dan rasa kebersamaan sehingga peserta tidak merasa menghadapi pengalaman tersebut seorang diri.

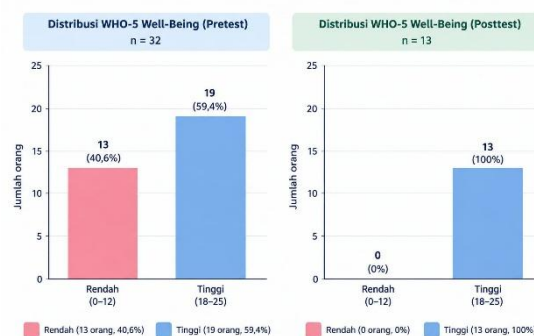
Perubahan Kesejahteraan Emosional

Hasil evaluasi menunjukkan adanya perubahan positif setelah program dilaksanakan. Hasil post-test SPANE menunjukkan penurunan tingkat kecemasan peserta. Secara khusus, dari tujuh peserta yang sebelumnya berada pada kategori kecemasan tinggi, setelah mengikuti program terdapat dua peserta yang berada pada kategori sedang dan lima peserta berada pada kategori ringan.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa terapi seni berpotensi meningkatkan kesejahteraan psikologis sekaligus menurunkan gejala kecemasan dan depresi (Dang et al., 2026). Hal ini menunjukkan bahwa program memberikan dampak positif terhadap kondisi emosional peserta. Perubahan tersebut juga terlihat secara kualitatif melalui hasil observasi dan wawancara. Peserta mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih tenang, mampu mengendalikan pikiran dan emosi, serta mulai berani kembali berpartisipasi dalam kegiatan adat.

Salah satu peserta menyampaikan bahwa proses menggambar membantunya menuliskan perasaan melalui media visual sehingga rasa takut ketika mengikuti kegiatan ngayah mulai berkurang. Peserta lainnya menyatakan bahwa proses menuangkan perasaan ke dalam gambar memberikan rasa lega dan membuatnya lebih berani bertemu dengan orang-orang yang sebelumnya dihindari.

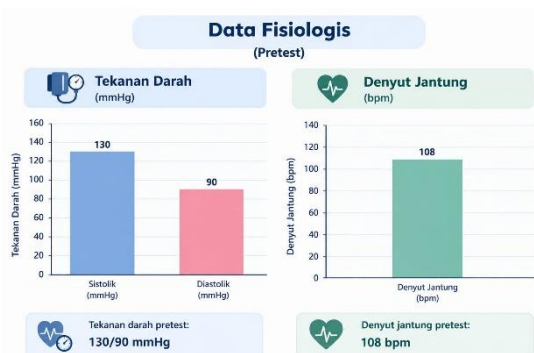
Peningkatan kesejahteraan subjektif peserta juga dapat ditinjau melalui WHO-5 Well-Being Index. WHO-5 merupakan instrumen singkat yang dirancang untuk mengukur kesejahteraan psikologis subjektif dan telah menunjukkan karakteristik psikometrik yang baik pada berbagai populasi (Iversen et al., 2025).



Gambar 3 Hasil WHO-5 Well-Being

Hasil evaluasi menggunakan WHO-5 Well-Being Index juga menunjukkan adanya peningkatan kesejahteraan subjektif peserta. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi tidak hanya berkaitan dengan berkurangnya pengalaman negatif, tetapi juga dengan munculnya pengalaman positif dalam kehidupan peserta.

Perubahan Kondisi Fisiologis



Gambar 4 Hasil Fisiologis

Perubahan emosional peserta juga didukung oleh hasil pengukuran fisiologis. Tim melakukan pemeriksaan detak jantung dan tekanan darah sebelum dan sesudah pelaksanaan program. Hasil pengukuran menunjukkan adanya kecenderungan penurunan parameter fisiologis setelah peserta mengikuti rangkaian kegiatan. Penurunan detak jantung dan tekanan darah menunjukkan adanya respons relaksasi pada peserta. Kondisi tersebut sejalan dengan proses kegiatan yang memberikan ruang aman, aktivitas kreatif, refleksi, serta suasana yang tenang.

Aktivitas seni yang dilakukan secara terarah memberikan kesempatan kepada peserta untuk memusatkan perhatian pada proses kreatif. Dengan demikian, peserta tidak hanya berfokus pada pengalaman konflik, tetapi memperoleh ruang untuk mengekspresikan dan mengolah emosinya melalui karya.

Integrasi Kearifan Lokal dalam Pemulihan Emosional

Salah satu keunggulan utama program “Menggambar Luka” terletak pada integrasi antara pendekatan psikologis modern dan kearifan lokal Bali. Terapi seni digunakan sebagai pendekatan untuk membantu peserta mengekspresikan emosi, sedangkan Rerajahan dan Usada Buduh menjadi bagian dari pendekatan berbasis budaya.

Rerajahan tidak hanya digunakan sebagai aktivitas menggambar, tetapi juga menjadi media simbolik untuk merepresentasikan pengalaman dan emosi peserta. Sementara itu, konsep Usada Buduh memberikan perspektif bahwa proses pemulihan perlu memperhatikan keseimbangan antara aspek tubuh, pikiran, lingkungan, dan spiritualitas.

Pendekatan berbasis kearifan lokal juga membuat kegiatan lebih dekat dengan kehidupan peserta. Program tidak menghadirkan pendekatan yang sepenuhnya asing, tetapi menggunakan unsur budaya yang telah dikenal dalam lingkungan masyarakat Bali. Dengan demikian, kegiatan pemulihan emosional dapat berlangsung dalam konteks budaya peserta sendiri.

Keberlanjutan Program

Keberlanjutan menjadi salah satu aspek penting dalam program pengabdian. Program “Menggambar Luka” tidak berhenti setelah kegiatan pendampingan selesai, tetapi diarahkan untuk dapat digunakan oleh mitra secara mandiri. Mitra telah berkomitmen untuk mengintegrasikan program “Menggambar Luka” ke dalam program kerja tahunan STT. Keberlanjutan tersebut didukung dengan adanya buku pedoman mitra dan pembentukan tiga orang kader kesehatan jiwa sebaya yang berasal dari anggota STT. Kader tersebut dipersiapkan untuk membantu memfasilitasi kegiatan bagi anggota lain yang mengalami permasalahan emosional serupa.

Dengan adanya kader dan pedoman, program memiliki peluang untuk dikembangkan sebagai kegiatan rutin berbasis komunitas. Model tersebut juga berpotensi direplikasi pada kelompok pemuda lain yang menghadapi kondisi sosial dengan karakteristik serupa.

SIMPULAN

Program “Menggambar Luka: Terapi Seni Rerajahan Usada Buduh” merupakan bentuk pengabdian kepada masyarakat yang mengintegrasikan terapi seni dengan kearifan lokal Bali untuk meningkatkan kesejahteraan emosional pemuda di wilayah konflik adat. Pelaksanaan program melalui lima tahapan, yaitu Menyapa Luka, Meracik Rasa dalam Goresan, Menelisik Makna, Memperkuat Jiwa, dan Menemukan Hati yang Pulih, memberikan ruang bagi peserta untuk mengenali, mengekspresikan, memahami, dan mengolah pengalaman emosionalnya.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya perubahan positif pada kondisi peserta. Tingkat kecemasan mengalami penurunan, termasuk perubahan tujuh peserta yang sebelumnya berada pada kategori tinggi menjadi dua peserta kategori sedang dan lima peserta kategori ringan. Peserta juga menunjukkan kondisi yang lebih tenang, peningkatan kepercayaan diri, kemampuan mengendalikan emosi, serta keberanian untuk kembali berpartisipasi dalam kegiatan adat.

Program ini memiliki potensi untuk dikembangkan sebagai model intervensi kesehatan mental berbasis seni dan kearifan lokal. Keberlanjutan program diperkuat melalui buku pedoman mitra, pembentukan kader kesehatan jiwa sebaya, serta komitmen STT Banjar Adat Puseh untuk mengintegrasikan program ke dalam kegiatan tahunan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana menyampaikan terima kasih kepada Sekaa Teruna-Teruni Banjar Adat Puseh, Desa Adat Bugbug, Kecamatan Karangasem, Kabupaten Karangasem yang telah menjadi mitra dan berpartisipasi aktif dalam seluruh rangkaian program. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Universitas Pendidikan Ganesha, khususnya pihak yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan Program Kreativitas Mahasiswa bidang Pengabdian kepada Masyarakat, serta seluruh pihak yang telah membantu pelaksanaan program.

DAFTAR PUSTAKA

- Barnish, M. S., & Nelson-Horne, R. V. (2023). Group-based active artistic interventions for adults with primary anxiety and depression: A systematic review. *BMJ Open*, 13(6), e069310. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-069310>
- Dang, Z., Feng, Y., Mo, Y., & Jiang, L. (2026). Art therapy and mental health outcomes: An updated systematic review and meta-analysis. *Arts & Health*. <https://doi.org/10.1080/17533015.2026.2720128>.
- Iversen, H. H., et al. (2025). *Psychometric performance of the WHO-5 well-being index in a nationwide sample of inpatients discharged from specialised mental health care*. Quality of Life Research. <https://doi.org/10.1007/s11136-025-04104-9>
- Jannah, M. I., Lestari, D., Nurdin, A., & Sihalohe, E. (2024). Perlindungan Hak Individu Dan Tanggung Jawab Negara Dalam Pemenuhan Hak Atas Kesehatan Jiwa Dihubungkan Dengan Hak Asasi Manusia. *Jurnal Ilmu Kesehatan & Kebidanan Nusantara*, 1(1), 1-19.
- Maddox, G. A., Bodner, G. E., Christian, M. W., & Williamson, P. (2024). On the effectiveness of visual arts therapy for traumatic experiences: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 31(4), e3041. <https://doi.org/10.1002/cpp.3041>
- Tumanggor, R. O., & Dariyo, A. (2021). Peran spiritual Well-Being untuk menumbuhkembangkan kesehatan mental demi mewujudkan ketahanan sosial pada masyarakat korban konflik sosial di Aceh Singkil. *Jurnal Ketahanan Nasional*, 27(1), 1-15.
- Untari, R., & Hidayah, L. (2024). Terapi Seni Mandala Menurunkan Gejala Kecemasan Pasien Skizofrenia. *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 19(2), 85-92.