

Peran Terapi Psikologis Seni dan Musik dalam Penanganan Depresi pada Remaja: *Literature Review*

Syahirah Salawah^{1*}, Yuniar Wardani², Sitti Nur Djannah³

^{1,2,3}Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan

*Email: 2307053019@webmail.uad.ac.id

*Penulis korespondensi: Jl. Banyuraden, Gamping, Sleman, DI Yogyakarta

INFO ARTIKEL

Riwayat Naskah

Dikirim (27 Juli 2024)

Direvisi (20 Agustus 2024)

Diterima (25 September 2024)

Kata Kunci

terapi psikologis,
terapi seni,
terapi music,
depresi remaja

ABSTRAK

Depresi pada remaja merupakan isu yang sangat krusial di Indonesia, terutama mengingat dampaknya terhadap kesehatan mental dan perkembangan sosial mereka. Tekanan dari lingkungan keluarga, teman sebaya, dan pendidikan seringkali meningkatkan risiko depresi, yang dapat berujung pada masalah serius seperti isolasi sosial dan bunuh diri. Terapi psikologis berbasis seni dan musik telah diakui secara global sebagai salah satu pendekatan yang efektif untuk mengatasi masalah kesehatan mental, termasuk depresi pada remaja. Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran terapi seni dan musik dalam penanganan depresi pada remaja di Indonesia. Penelitian ini menggunakan metode tinjauan literatur naratif dengan analisis deskriptif, di mana data sekunder dari artikel penelitian yang relevan dipublikasikan pada tahun 2019-2024 dianalisis. Sumber data berasal dari Google Scholar, Semantic Scholar, dan PubMed. Hasil literatur menunjukkan bahwa terapi seni dan musik efektif dalam menurunkan tingkat depresi pada remaja, terutama dengan membantu mereka mengekspresikan emosi secara kreatif dan non-verbal. Intervensi ini juga memberikan peningkatan dalam kesejahteraan emosional dan sosial remaja. Kesimpulannya, terapi seni dan musik dapat menjadi metode yang relevan dan sesuai dengan konteks budaya Indonesia sebagai intervensi non-farmakologis dalam penanganan depresi pada remaja. Diharapkan, studi ini menjadi referensi untuk pengembangan terapi yang lebih terstruktur dan berkelanjutan di Indonesia, sehingga mampu mendukung kesehatan mental remaja secara lebih komprehensif.

PENDAHULUAN

Depresi pada remaja menjadi isu penting karena remaja mengalami masa transisi yang penuh dengan tekanan dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan. Ini menyebabkan rentan terhadap gangguan mental, seperti depresi. Depresi dapat memengaruhi kesehatan emosional, sosial, dan akademik, bahkan bisa meningkatkan risiko perilaku berbahaya seperti bunuh diri. Institute of Health Metrics and Evaluation (IHME) di tahun 2019, melaporkan bahwa secara global, diperkirakan 1 dari 7 (14%) anak usia 10-19 tahun mengalami gangguan kesehatan mental (1). Pada tahun 2023, diperkirakan 450 juta orang di seluruh dunia menderita gangguan jiwa, neurologi, dan penyalahgunaan obat. Gangguan ini memberikan kontribusi 14% dari beban penyakit global (2). Dalam Survei Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial (DKJPS) di tahun 2020, pada 2.364 responden usia remaja di 34 provinsi, ditemukan bahwa 68% remaja mengalami cemas, 67% depresi, dan 77% mengalami trauma psikologis (3). Survei kesehatan mental remaja di Indonesia tahun 2022 menunjukkan 5,5% remaja usia 10-17 tahun mengalami gangguan mental yaitu 1% depresi, 3,7% cemas, 0,9% PTSD (*Post Traumatic Syndrome Disorder*), dan 0,5% ADHD (*Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder*) (4). Berdasarkan data Riskesdas Nasional di tahun 2018, di Indonesia, angka depresi untuk usia di atas 15 tahun sebanyak 6,1%, dengan tingkat paling tinggi di Provinsi Sulawesi Tengah sebesar 12,3% (5,6). Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) di tahun 2023, angka depresi di Indonesia untuk usia di atas 15 tahun mencapai 1,4 %, dengan Provinsi Jawa Barat memiliki tingkat tertinggi sebesar 3,3 % (2).

Remaja didefinisikan oleh Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) sebagai orang yang berusia 10 hingga 24 tahun dan belum menikah (7). Mereka akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental yang sangat cepat pada saat ini. Remaja, yang sering disebut sebagai masa pencarian jati diri, menghadapi tekanan baru dari lingkungan sekitar, keluarga, dan teman sebaya, yang dapat mengganggu emosi dan menyebabkan depresi (8). Perubahan mood yang cepat dan tidak terduga adalah salah satu gejala depresi dan kecemasan. Penarikan diri dari pergaulan dapat menyebabkan kesepian, isolasi, dan bunuh diri (9).

Beberapa faktor dapat menyebabkan depresi, termasuk faktor biologi, faktor psikologis dan kepribadian, dan faktor sosial. Faktor-faktor ini dapat saling mempengaruhi satu sama lain. Faktor biologi menunjukkan bahwa dua neurotransmiter yang paling berperan dalam patofisiologi gangguan mood adalah norepinefrin dan serotonin. Kedua transmitter ini dapat berupa penyakit fisik yang berkepanjangan, yang menyebabkan stres dan juga dapat menyebabkan depresi. Faktor psikologis dan kepribadian termasuk orang yang dependen, memiliki harga diri rendah, tidak mampu berkomunikasi secara terbuka, dan pemikiran yang berlebihan. Selain itu, kejadian tragis seperti kematian seseorang, trauma, isolasi sosial, dan dampak kehidupan sehari-hari lainnya dapat termasuk dalam kategori faktor sosial (10).

Pengobatan berbasis bukti untuk remaja dengan depresi sangat penting. Sebagian besar pengobatan farmakologis memiliki profil risiko-manfaat yang tidak menguntungkan, penggunaannya seringkali tidak efektif dan kontroversial karena mungkin meningkatkan risiko

bunuh diri (11). Oleh karena itu, intervensi psikologis berbasis bukti seringkali menjadi pilihan pertama dalam pengobatan. Terapi psikologi menangani depresi dan gangguan mental lainnya (12). Terapi psikologi adalah untuk mereka yang menyadari bahwa mereka memiliki masalah psikologis atau berisiko tinggi mengalami gangguan mental dan ingin mendapatkan bantuan untuk menyelesaikan masalah mereka.

Pendidikan kesehatan remaja dapat membantu mengatasi masalah mental emosional remaja seperti kecemasan, kesulitan berinteraksi dengan teman sebaya, gangguan belajar, dan perilaku kekerasan untuk mencegah depresi atau bahkan risiko bunuh diri di masa depan (13). Selain itu, ada beberapa jenis terapi yang dapat diberikan kepada remaja, salah satunya adalah terapi seni dan musik. Jenis terapi ini menawarkan pendekatan unik untuk memproses emosi dan pengalaman pribadi melalui ekspresi kreatif dan interaksi dengan media seni atau musik. Melalui proses ini, remaja dapat mengeksplorasi dan mengatasi konflik internal mereka serta menemukan makna dalam pengalaman mereka (14). Selain itu, terapi seni dan musik juga dapat meningkatkan koneksi sosial, memperkuat rasa percaya diri, dan mengembangkan keterampilan koping yang positif (15).

Menurut (Cipriani dkk, 2016) menekankan bahwa penggunaan terapi farmakologis pada remaja dengan depresi memiliki risiko yang tinggi, seperti peningkatan ide bunuh diri, sehingga terapi psikologis, termasuk terapi seni dan musik, sering dipertimbangkan sebagai pendekatan utama (11). Dalam penelitian (Asnani, 2020) menunjukkan bahwa terapi seni, seperti mewarnai, secara efektif dapat menurunkan tingkat depresi pada remaja dengan membantu mereka menyalurkan emosi yang sulit diungkapkan secara verbal (16). Selain itu, ulasan (Leubner & Hinterberger, 2017) menemukan bahwa terapi musik secara signifikan mengurangi gejala depresi, serta meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi melalui aktivitas seperti mendengarkan musik atau memainkan alat musik (17). Menurut (Malchiodi, 2012) juga menjelaskan bahwa terapi seni memberikan sarana yang kuat untuk mengekspresikan emosi terdalam, sehingga sangat efektif dalam membantu remaja yang mengalami depresi (14).

Depresi adalah masalah kesehatan mental yang umum, terutama di kalangan remaja yang menghadapi tekanan dari lingkungan. Data menunjukkan prevalensi depresi yang signifikan di Indonesia. Kurangnya studi di Indonesia mengenai terapi seni dan musik untuk depresi, yang lebih banyak berfokus pada terapi keagamaan, CBT, dan Mindfulness serta terapi lainnya, menciptakan celah penelitian. Terapi seni dan musik terbukti efektif tetapi masih jarang dieksplorasi di Indonesia, terutama pada remaja yang memerlukan perhatian khusus. Penelitian ini bertujuan mengisi kekosongan tersebut dengan menyoroti peran terapi seni dan musik dalam mengatasi depresi pada remaja. Artikel literatur *review* ini berfungsi sebagai referensi untuk intervensi dengan membahas berbagai jenis terapi seni dan musik yang menarik dan mudah diterapkan bagi remaja di Indonesia, memberikan kontribusi penting bagi pengembangan strategi terapi yang sesuai dengan kalangan usia remaja.

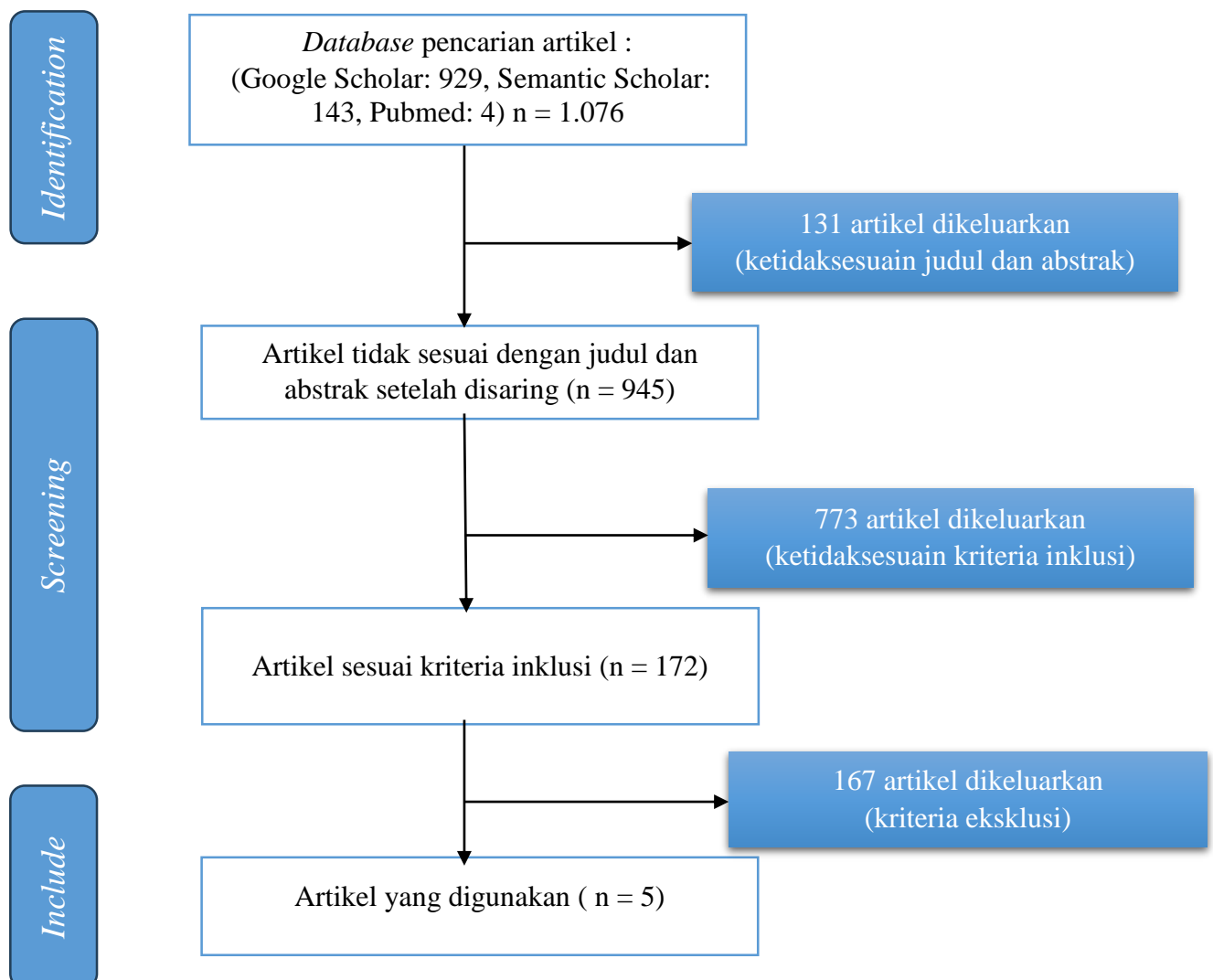
Artikel jurnal literatur *review* ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran terapi psikologis dalam mengatasi depresi pada remaja di Indonesia. Melalui sintesis literatur, artikel ini

mengidentifikasi terapi-terapi seni dan musik dalam intervensi depresi dan hal-hal penting lainnya. Rekomendasinya termasuk pengembangan intervensi terapi seni dan musik dengan harapan memberikan kontribusi pada pemahaman dan penanganan depresi pada remaja di Indonesia.

METODE

Literatur *review* ini menggunakan pendekatan naratif *review* dengan membandingkan data dari beberapa jurnal yang relevan. Sumbernya berasal dari data sekunder yaitu penelitian sebelumnya berbentuk sebuah artikel yang berkaitan dengan topik yang dibahas, yaitu “Peran Terapi Psikologis Seni dan Musik dalam Penanganan Depresi pada Remaja”. Metode analisis deskriptif digunakan dalam penyusunan ini. Terdapat 6 kata kunci yang digunakan: Terapi Psikologis/*Psychological Therapy*, Terapi Seni/*Art Therapy*, Terapi Musik/*Music Therapy*, Depresi Remaja/*Adolescents Depression*. Penelusuran sumber dilakukan melalui mesin pencarian Google Scholar, Semantic Scholar, Pubmed.

Kriteria inklusi dilakukan untuk mempertimbangkan artikel yang dipakai yaitu bisa diakses secara *free, full text*, terdapat ISSN, kecocokan antara judul dan konten artikel dengan judul artikel ini yaitu: a) variabel terikat yaitu depresi remaja; b) variabel bebas yaitu terapi seni dan musik; c) diterbitkan di tahun 2019 hingga 2024. Kriteria eksklusi yaitu bukan selain artikel jurnal, kecocokan antara judul dan konten artikel dengan judul artikel ini yaitu: a) tidak meneliti remaja sebagai populasi penelitian; b) tahun terbit dibawah lima tahun terakhir; c) tidak meneliti depresi. Berikut ini diagram PRISMA yang digunakan dalam literatur *review* ini :



Gambar 1. PRISMA Pencarian Literatur Review

HASIL

Dengan mempertimbangkan reputasi pengindeks, penerbit, dan keberlanjutan data, 5 artikel berikut telah diidentifikasi sebagai artikel rujukan berdasarkan penelusuran mesin pencarian :

Tabel 1. Review dari Hasil Analisis Artikel

No.	Peneliti dan Tahun	Judul	Metode Penelitian	Tujuan	Hasil
1.	Asnani S (16) (2020)	Efektivitas Terapi Seni Mewarnai untuk Menurunkan Depresi Pada Remaja Putri; <i>Single One Shot Case Study</i>	Desain <i>Pre-Exsperimen Single Oneshot Case Study</i>	Mengetahui efektivitas terapi seni mewarnai terhadap depresi pada remaja putri di Yogyakarta, dengan hipotesis bahwa tingkat depresi subjek akan lebih rendah setelah terapi seni mewarnai	Terapi seni mewarnai efektif dalam menurunkan tingkat depresi pada remaja putri yang menjadi subjek penelitian.
2.	Park JI, Lee IH, Lee SJ, Kwon RW, Choo EA, Nam HW, Lee JB (18) (2023)	<i>Efects of Music Therapy As An Alternative Treatment on Depression in Children and Adolescents with ADHD by Activating Serotonin and Improving Stress Coping Ability</i>	Studi Klinis Eksperimental dengan Kelompok Kontrol	Mengeksplorasi efek terapi musik sebagai alternatif pengobatan untuk depresi pada anak-anak dan remaja dengan ADHD	Terdapat peningkatan yang signifikan dalam tingkat ekspresi serotonin pada kelompok terapi musik ADHD setelah menjalani terapi musik.
3.	Koch SC, Riege RFF, Tisborn K, Biondo J, Martin L, Beelmann A (15) (2019)	<i>Effects of Dance Movement Therapy and Dance on Health-Related Psychological Outcomes. A Meta-Analysis Update</i>	Desain Analisis Meta-	Mengevaluasi efek <i>Dance Movement Therapy</i> (DMT) dan tari terhadap hasil psikologis yang berkaitan dengan kesehatan	Hasil dari meta-analisis ini menunjukkan bahwa terapi gerak tari dan tari memiliki efek positif pada kesejahteraan mental.
4.	Nabilah IF, Nirmala AP (19) (2023)	Penerapan <i>Therapy Ekspresive</i> untuk Menurunkan Gejala Depresi Pada Remaja	Pendekatan Kualitatif dengan Desain Studi Kasus	Mengevaluasi efektivitas <i>art therapy</i> atau terapi ekspresif dalam mengatasi gangguan suasana perasaan depresif yang dialami oleh subjek remaja	Gangguan suasana perasaan depresif yang dialami oleh subjek dapat diatasi secara efektif dengan menggunakan teknik <i>art therapy</i> atau terapi ekspresif. Terapi ekspresif menunjukkan adanya perubahan yang signifikan pada subjek, dengan gejala depresi mulai berkurang dan subjek kembali

memiliki semangat untuk menjalani hari-harinya.

5.	Sarman A, Günay U (20) (2023)	<i>The Effect of Calligraphy As An Art Therapy Intervention Containing Religious Motifs, on The Anxiety and Depression in Adolescent Psychiatric Patients</i>	Desain Eksperimental Acak Terkontrol	Mengevaluasi efek praktik kaligrafi sebagai intervensi terhadap tingkat kecemasan dan depresi pada remaja pasien psikiatri	Tingkat kecemasan remaja yang mengikuti sesi kaligrafi cenderung menurun secara signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Perbedaan ini terutama terlihat pada pengukuran setelah tiga minggu intervensi. Selain itu, praktik kaligrafi juga dapat berpotensi mengurangi tingkat depresi pada remaja.
----	-------------------------------	---	--------------------------------------	--	--

PEMBAHASAN

Psikoterapi yang menggunakan seni sebagai media utamanya dikenal sebagai terapi seni. Sejak lama, terapi ini telah digunakan untuk menenangkan dan meningkatkan kesadaran diri bagi mereka yang mengalami tekanan mental atau gangguan mental. Berbagai bentuk terapi seni termasuk terapi tari, terapi drama, terapi musik, terapi menulis, dan terapi kelompok suportif ekspresif. Dalam terapi seni, berbagai teknik digunakan, termasuk mewarnai, melukis, mencoret-coret abstrak, kolase, fotografi, memahat, atau kerajinan tanah liat (21).

Para peneliti meyakini adanya hubungan timbal balik antara emosi, pikiran, dan perilaku, dan mencatat bahwa aktivitas kreatif dapat membantu seseorang lebih memahami dirinya sendiri, mengidentifikasi pemikiran dan perasaan yang mungkin memengaruhi tindakannya. Terapi seni, sebagai alternatif bagi mereka yang kesulitan mengungkapkan emosi melalui kata-kata, diharapkan dapat memfasilitasi pemahaman dan komunikasi yang lebih baik tentang perasaan. Lebih dari sekadar melepaskan stres, terapi seni juga diketahui meningkatkan kepercayaan diri, harga diri, kesadaran diri, serta kemampuan sosial, serta memiliki manfaat yang signifikan dalam mengurangi tekanan psikologis, gejala trauma, dan tingkat depresi, bahkan mendukung kesuksesan pengobatan dan memberikan dampak positif pada mereka yang hidup dengan disabilitas (22,23).

Salah satu jenis psikoterapi yang menggunakan musik sebagai alat utamanya adalah terapi musik. Terapi musik sering digunakan untuk menenangkan pikiran dan meningkatkan kesadaran diri seseorang yang menderita gangguan mental, seperti skizofrenia (24). Selain itu, terapi musik juga dapat digunakan untuk mengendalikan berbagai kondisi fisik, mental, emosional, sosial, dan kognitif seseorang (25).

Seorang terapis musik biasanya akan menemukan dan mempertimbangkan jenis terapi musik yang dibutuhkan pasien, seperti mendengarkan musik, bernyanyi, bermain alat musik, dan menulis lagu (26). Terapi musik memiliki banyak manfaat kesehatan selain menyenangkan dan menenangkan (27). Pertama, dapat meningkatkan kualitas tidur penderita insomnia dengan membuat tubuh menjadi lebih rileks (28). Kedua, mengurangi stres dan menenangkan pikiran dengan memproduksi hormon dopamin (29,30). Ketiga, meningkatkan rasa rileks dan membantu mengontrol tekanan darah dan detak jantung (31). Keempat, meningkatkan kemampuan beraktivitas pada pasien demensia dengan mengurangi gejala dan meningkatkan suasana hati (32). Kelima, membangun dan mengembangkan keterampilan penderita autisme serta meningkatkan kemampuan komunikasi (33–35). Dan keenam, membantu menstabilkan kondisi bayi prematur dengan pengaruhnya terhadap laju pernapasan dan denyut jantung, menggunakan suara laut atau lagu yang dinyanyikan oleh orang tua untuk memperlambat ikatan batin (36,37).

Terapi ekspresif menggunakan pendekatan yang memanfaatkan aktivitas kreatif seperti menggambar dan imajinasi visual untuk membantu subjek remaja mengungkapkan dan memahami perasaan serta emosi yang terpendam akibat gangguan depresi. Proses terapi melibatkan *assessment* awal, intervensi dengan aktivitas ekspresif dan relaksasi, serta evaluasi hasil untuk melihat perubahan subjek. Integrasi terapi ekspresif dengan pendekatan terapi psikologis lainnya, seperti terapi kognitif perilaku atau psikoanalitik, memberikan pendekatan holistik dalam mengatasi depresi dengan memberikan kesempatan subjek untuk mengeksplorasi emosi, mengurangi stres, dan meningkatkan kesejahteraan secara menyeluruh (19).

Dalam penelitian, terapi seni mewarnai digunakan sebagai metode intervensi untuk mengurangi tingkat depresi pada remaja putri. Teknik ini memungkinkan subjek untuk berekspresi melalui media gambar dan spidol, menggunakan pendekatan ekspresif yang memungkinkan mereka mengungkapkan perasaan dan pikiran secara kreatif dan non-verbal. Proses terapi melibatkan dua sesi individual di mana subjek mengekspresikan diri melalui pilihan warna dalam gambar mereka. Hasil intervensi menunjukkan perubahan warna dari gelap dan absurd menjadi lebih cerah dan harmonis, yang mencerminkan penurunan tingkat depresi. Selain itu, terapi seni mewarnai dapat diintegrasikan dengan pendekatan terapi psikologis lainnya, seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) atau terapi berbicara, untuk memperkuat efektivitas terapi dan membantu subjek mengatasi depresi dengan pendekatan yang holistik (16).

Dalam penelitian lain, terapi seni digunakan sebagai pendekatan untuk membantu remaja psikiatri mengatasi kecemasan dan depresi dengan teknik praktik kaligrafi sebagai bentuk ekspresi kreatif. Proses terapi seni melibatkan sesi latihan kaligrafi selama tiga minggu, di mana remaja diberikan panduan teoritis tentang kaligrafi, diajari teknik penggunaan alat kaligrafi, dan diberikan kesempatan untuk berlatih menulis kaligrafi berdasarkan tema pilihan mereka, sementara peneliti memberikan bimbingan dan dukungan. Terapi seni seperti kaligrafi dapat diintegrasikan dengan pendekatan terapi psikologis lainnya seperti kognitif perilaku, terapi kognitif, atau terapi perilaku

dialektis untuk menciptakan pendekatan terapi yang komprehensif dan beragam bagi remaja psikiatri (20).

Penelitian lainnya menggunakan terapi gerak tari dan menari sebagai pendekatan yang berfokus pada penggunaan gerakan tubuh dan tari untuk mempromosikan integrasi emosional, sosial, kognitif, fisik, dan spiritual individu. Teknik yang digunakan meliputi improvisasi gerak, ekspresi kreatif, pemahaman gerakan tubuh, dan interaksi sosial melalui gerakan. Proses terapi melibatkan klien dalam eksplorasi gerakan tubuh, ekspresi emosional melalui tari, dan refleksi atas pengalaman selama sesi terapi. Integrasi dengan pendekatan terapi psikologis lainnya, seperti terapi kognitif perilaku, terapi bermain, terapi seni ekspresif, dan terapi bicara, dapat memperkuat efek terapi gerak tari dan menari dalam mencapai tujuan kesehatan mental (15).

Penelitian selanjutnya meneliti tentang penerapan terapi musik dengan pendekatan terstruktur dan terarah, di mana terapis merekam perubahan perilaku dan sikap subjek setelah setiap sesi serta mengklasifikasikan emosi yang diekspresikan berdasarkan ekspresi diri positif. Proses terapi melibatkan praktik apresiasi musik dalam kehidupan sehari-hari selama 3 bulan/24 sesi, di mana subjek mendengarkan file lagu yang dikirimkan ke grup terapi musik ADHD untuk dinikmati di rumah. Ini menunjukkan bahwa terapi musik tidak hanya berfokus pada aspek neurofisiologis tetapi juga mempertimbangkan efek psikologisnya, mencerminkan pendekatan holistik dalam pengobatan depresi pada ADHD (18).

Artikel ini memiliki beberapa kekurangan, yaitu jumlah referensi terbatas yang mungkin tidak cukup untuk memberikan gambaran menyeluruh, banyak penelitian yang diambil dari luar Indonesia sehingga hasil dan aplikasinya mungkin kurang relevan dengan konteks lokal, dan kurangnya penelitian terkait terapi seni dan musik yang sangat beragam. Namun, artikel ini juga memiliki sejumlah kelebihan seperti topik yang relevan tentang depresi pada remaja, pendekatan inovatif dengan fokus pada terapi seni dan musik, penggunaan sumber yang kredibel, serta sintesis yang baik dari berbagai penelitian yang ada. Untuk intervensi bagi tenaga kesehatan masyarakat, beberapa langkah yang bisa diambil adalah memberikan pelatihan khusus dalam terapi seni dan musik, mengembangkan program komunitas untuk remaja, mengadopsi pendekatan multidisiplin dengan melibatkan psikolog, terapis seni, dan musisi, serta mengadakan penyuluhan dan edukasi kepada orang tua dan masyarakat tentang pentingnya terapi seni dan musik dalam mendukung kesehatan mental remaja.

KESIMPULAN

Terapi seni dan musik memiliki peran yang signifikan dalam mengurangi gejala depresi pada remaja. Terapi-terapi ini tidak hanya membantu dalam menurunkan tingkat depresi, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan emosional, mengurangi stres, dan memperbaiki interaksi sosial. Berbagai jenis terapi seni seperti terapi mewarnai, terapi tari, dan terapi kaligrafi, serta terapi musik, terbukti efektif sebagai metode intervensi yang inovatif dan adaptif untuk remaja di

Indonesia. Studi literatur ini menunjukkan efektivitas terapi seni dan musik dalam menangani depresi pada remaja, namun diperlukan lebih banyak penelitian yang berbasis di Indonesia untuk memahami relevansinya dalam konteks budaya lokal.

DAFTAR PUSTAKA

1. IHME. Institute of Health Metrics and Evaluation. 2019 [Dikutip 25 Agustus 2024]. *Global Health Data Exchange (GHDX)*. Tersedia Pada: <https://vizhub.healthdata.org/gbd-results/?params=gbd-api-2019-permalink/380dfa3f26639cb711d908d9a119ded2>
2. Kemenkes RI. *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) dalam Angka*. Jakarta; 2023.
3. Kemenkes RI. *Protokol Layanan Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial (DKJPS) Anak dan Remaja Pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru Pandemi Covid-19*. Jakarta; 2020.
4. Wahdi AE, Setyawan A, Putri YA, Wilopo SA, Erskine HE, Wallis K, dkk. Indonesia - National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): *Laporan Penelitian* [Internet]. Indonesia; 2022 Okt [Dikutip 26 Agustus 2024]. Tersedia Pada: <https://qcmhr.org/outputs/reports/12-i-namhs-report-bahasa-indonesia>
5. WHO. *Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates*. 2017.
6. Kemenkes RI. *Laporan Riskesdas 2018 Nasional*. Jakarta; 2018.
7. Kemenkes RI. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014*. Jakarta; 2014.
8. Viner R, Booy R. Epidemiology of Health and Illness. *BMJ*. 2005;330(3):411–4.
9. WHO. World Health Organization. 2023 [Dikutip 18 Mei 2024]. *Depressive Disorder (Depression)*. Tersedia Pada: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>
10. Dirgayunita A. Depresi: Ciri, Penyebab dan Penangannya. *Journal An-Nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi*. 2016;1(1):1–14.
11. Cipriani A, Zhou X, Del GC, Hetrick SE, Qin B, Whittington C, dkk. Comparative Efficacy and Tolerability of Antidepressants for Major Depressive Disorder in Children and Adolescents: a Network Meta-Analysis. *The Lancet* [Internet]. 27 Agustus 2016;388(10047):881–90. Tersedia Pada: [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(16\)30385-3](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(16)30385-3)
12. Pane MDC. Alodokter. 2022 [Dikutip 18 Mei 2024]. *Psikoterapi untuk Mengatasi Gangguan Kesehatan Mental*. Tersedia Pada: <https://www.alodokter.com/psikoterapi-untuk-mengatasi-gangguan-kesehatan-mental>
13. Muhamad L, Gandhi AA, Sianturi RS, Kharisma AP. Perancangan User Experience Aplikasi Mobile Online Therapy untuk Mengatasi Depresi Bagi Remaja Menggunakan

- Metode Human-Centered Design. *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi dan Ilmu Komputer* [Internet]. Juli 2022;6(7):3161–71. Tersedia Pada: <http://j-ptiik.ub.ac.id>
14. Malchiodi CA. *Handbook of Art Therapy*. 2 Ed. The Guilford Press; 2012.
 15. Koch SC, Riege RFF, Tisborn K, Biondo J, Martin L, Beelmann A. Effects of Dance Movement Therapy and Dance on Health-Related Psychological Outcomes. a Meta-Analysis Update. *Front Psychol*. 2019;10(Aug).
 16. Asnani S. Efektivitas Terapi Seni Mewarnai Terhadap Depresi Pada Remaja Putri. *Journal of Psychological Perspective*. 14 Desember 2020;2(2):109–20.
 17. Leubner D, Hinterberger T. Reviewing the Effectiveness of Music Interventions in Treating Depression. Vol. 8, *Frontiers in Psychology*. Frontiers Media S.A.; 2017.
 18. Park JI, Lee IH, Lee SJ, Kwon RW, Choo EA, Nam HW, dkk. Effects of Music Therapy as an Alternative Treatment on Depression in Children and Adolescents with ADHD by Activating Serotonin and Improving Stress Coping Ability. *BMC Complement Med Ther*. 1 Desember 2023;23(1).
 19. Nabilah IF, Nirmala AP. Penerapan Therapy Ekspresive untuk Menurunkan Gejala Depresi Pada Remaja. 2023;6(1):19–24. Tersedia Pada: <http://jurnal.uts.ac.id/index.php/psimawa>
 20. Sarman A, Günay U. The Effect of Calligraphy as an Art Therapy Intervention Containing Religious Motifs, on the Anxiety and Depression in Adolescent Psychiatric Patients. *J Relig Health*. 1 April 2023;62(2):1269–85.
 21. Ching TY, Ya PY, Yu CC. Positive Effects of Art Therapy on Depression and Self-Esteem of Older Adults in Nursing Homes. *Soc Work Health Care*. 2019;58(3):324–38.
 22. Cohen YL, Regev D. The Effectiveness and Contribution of Art Therapy Work with Children in 2018-What Progress Has Been Made So Far? a Systematic Review. *International Journal of Art Therapy*. 2019;24(3):100–12.
 23. Regev D, Cohen YL. Effectiveness of Art Therapy with Adult Clients in 2018—What Progress Has Been Made? *Front Psychol*. 29 Agustus 2018;9.
 24. NCCIH. National Center for Complementary and Integrative Health. 2022 [Dikutip 20 Agustus 2024]. *Music and Health: What You Need to Know*. Tersedia Pada: <https://www.nccih.nih.gov/health/music-and-health-what-you-need-to-know>
 25. Wong C. Verywell Mind. 2023 [Dikutip 20 Agustus 2024]. *What to Know About Music Therapy*. Tersedia Pada: <https://www.verywellmind.com/benefits-of-music-therapy-89829>
 26. Cleveland Clinic. Cleveland Clinic. 2023 [Dikutip 20 Agustus 2024]. *Music Therapy*. Tersedia Pada: <https://my.clevelandclinic.org/health/treatments/8817-music-therapy>

27. Stanborough RJ. Healthline. 2020 [Dikutip 20 Agustus 2024]. *The Benefits of Listening to Music*. Tersedia Pada: <https://www.healthline.com/health/benefits-of-music>
28. Petrovsky, dkk. Effects of Music Interventions on Sleep in Older Adults: a Systematic Review. *Geriatr Nurs*. 2021;42(4):869–79.
29. Giordano, dkk. Receptive Music Therapy to Reduce Stress and Improve Wellbeing in Italian Clinical Staff Involved in Covid-19 Pandemic: a Preliminary Study. *Arts Psychother*. 2020;70:101688.
30. Collins D. Psychcentral. 2021 [Dikutip 20 Agustus 2024]. *The Power of Music to Reduce Stress*. Tersedia Pada: <https://psychcentral.com/stress/the-power-of-music-to-reduce-stress>
31. Precker M. American Heart Association News. 2021 [Dikutip 20 Agustus 2024]. *Calming Us Down or Revving Us Up, Music Can Be Good for the Heart*. Tersedia Pada: <https://www.heart.org/en/news/2021/03/03/calming-us-down-or-revving-us-up-music-can-be-good-for-the-heart>
32. Kobus, dkk. Parents' Perception of Family-Centered Music Therapy with Stable Preterm Infants. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(23):12813.
33. Geretsegger, dkk. Music Therapy for Autistic People. *Cochrane Database Syst Rev*. 2022;5(5):Cd004381.
34. Lamoreux K. Psychcentral. 2022 [Dikutip 20 Agustus 2024]. *How Music Therapy Can Tune the Autistic Brain*. Tersedia Pada: <https://psychcentral.com/autism/music-therapy-for-autism>
35. Rudy LJ. Verywell Health. 2023 [Dikutip 20 Agustus 2024]. *Music Therapy for Autism*. Tersedia Pada: <https://www.verywellhealth.com/music-therapy-for-autism-260057>
36. Arnon, dkk. Music Therapy Intervention in an Open Bay Neonatal Intensive Care Unit Room is Associated with Less Noise and Higher Signal to Noise Ratios: a Case-Control Study. *Children (Basel)*. 2022;9(8):1187.
37. Menke, dkk. Family-Centered Music Therapy-Empowering Premature Infants and Their Primary Caregivers Through Music: Results of a Pilot Study. *Plos One*. 2021;16(5):E0250071.