



THE COMPARISON BETWEEN DRAWING AND WRITING IN MOOD IMPROVEMENT

Nadhira Putri Maharani¹, Diana Setiawati²

^{1,2}Faculty of Psychology, Universitas Gadjah Mada

Abstract. Neglected negative mood can lead to mental and physical dysfunction. Consequently, it's necessary to mend the negative mood before it get worse. Aesthetically pleasing visual art has the ability not only to enable one unequivocal cognitive action but also to embolden someone's mood. However, pouring one's thought into words can also help them to illustrate their thought and what's not. In this article, we provide a brief explanation about the comparison of the significance of drawing and writing to repair their short-term mood. Participants were asked to watch a short clip of a sad and dramatic song to constrained negative affect mood. We assess undergraduate students from various faculty in Universitas Gadjah Mada (N = 60). This study found that writing ($t = 0.016$, $p > .05$) is more significant in mood repair rather than drawing ($t = .918$, $p > .5$) and control ($t = .05$, $p > .05$).

Keywords: *Mood Improvement, Art making, Positive Negative Affect*

Abstrak.

Suasana hati negatif yang diabaikan dapat menyebabkan disfungsi mental dan fisik. Akibatnya, perlu untuk mendapatkan mood negatif sebelum menjadi lebih buruk. Seni visual yang menyenangkan secara estetika memiliki kemampuan tidak hanya untuk memungkinkan satu tindakan kognitif tegas tetapi juga untuk menguatkan suasana hati seseorang. Namun, menuangkan pikiran seseorang ke dalam kata-kata juga dapat membantu mereka menggambarkan pemikiran mereka dan apa yang tidak. Dalam artikel ini, kami memberikan penjelasan singkat tentang perbandingan pentingnya menggambar dan menulis untuk memperbaiki mood jangka pendek mereka. Peserta diminta untuk menonton klip pendek dari lagu sedih dan dramatis untuk membatasi suasana hati yang negatif. Kami menilai mahasiswa sarjana dari berbagai fakultas di Universitas Gadjah Mada (N = 60). Penelitian ini menemukan bahwa menulis ($t = 0,016$, $p > .05$) lebih signifikan dalam perbaikan suasana hati daripada menggambar ($t = .918$, $p > .5$) dan kontrol ($t = .05$, $p > .05$).