PENERAPAN ART THERAPY UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI SISWA SMP

Diniy Hidayatur Rahman[1], Krisnaldy Firdaus[2], Anastasia Sherly Privana[3], Nilna Maulidya Kamila[4], Mafrikhah Uyunnimah[5], Alib Qori Sugmawati[6], Elis Agustina Lestari[7], Husnadiea Rahma Hakiky[8], Nur Izzatul Islamiyah[9], Selia Damayanti[10]
[1-10]Pendidikan Profesi Guru, Program Pasca Sarjana, Universitas Negeri Malang
[1]diniy.hidayatur.fip@um.ac.id , [2]krisnaldy.firdaus.2531127@students.um.ac.id
[3]anastasia.sherly.2531127@students.um.ac.id,
[4]nilna.maulidya.2531127@students.um.ac.id,
[5]mafrikhah.uyunnimah.2531127@students.um.ac.id,
[6]alib.qori.2531127@students.um.ac.id, [7]elis.agustina.2531127@students.um.ac.id,
[8]husnadiea.rahma.2531127@students.um.ac.id, [9]nur.izzatul.2531127@students.um.ac.id,
[10]selia.damayanti.2531127@students.um.ac.id

ABSTRACT

The inability of adolescents to manage their emotions positively is often the root cause of high anxiety, interpersonal conflicts, and poor learning concentration at school. Addressing this issue, this study aims to examine the extent to which the combination of psychoeducational seminars and artistic expression (art therapy) can develop emotion regulation skills among students at SMP Negeri 22 Malang. Utilizing a quantitative pre-experimental method with a one-group pre-test post-test design, a total of 30 students participated as the study sample selected through purposive sampling. Data collected via the emotion regulation instrument were subsequently analyzed using the Paired Samples T-Test. The analysis results revealed a highly significant difference between the initial and final conditions of the intervention, indicated by a value of t=-9,702 and a significance level of p=0,000 (p<0.05). The group's mean score increased from 25.27 to 30.97, with 63.33% of the students successfully reaching the high category and the remainder in the moderate category, with none remaining in the low category. In conclusion, this study confirms that the combination of psychoeducation and art therapy collectively possesses high efficacy in strengthening students' emotional resilience, making it highly prospective for implementation as a guidance and counseling service medium in schools.

Keywords: *Art Therapy, Emotional Regulation, Middle School Students*

ABSTRAK

Ketidakmampuan remaja dalam mengelola emosi secara positif sering kali menjadi akar dari tingginya kecemasan, konflik antarpribadi, serta rendahnya konsentrasi

belajar di sekolah. Berangkat dari permasalahan tersebut, penelitian ini dilaksanakan untuk menguji sejauh mana penggabungan seminar psikoedukasi dan ekspresi seni (art therapy) mampu membentuk kemampuan regulasi emosi pada peserta didik SMP Negeri 22 Malang. Metode yang digunakan adalah kuantitatif pra-eksperimen dengan rancangan one-group pre-test post-test design. Sebanyak 30 peserta didik berpartisipasi sebagai sampel penelitian melalui teknik penculikan purposive sampling. Data yang dihimpun melalui instrumen regulasi emosi kemudian diuji menggunakan teknik Paired Samples T-Test. Hasil analisis data memperlihatkan penurunan perbedaan yang nyata antara kondisi awal dan akhir intervensi, ditunjukkan oleh nilai t=-9,702 serta signifikansi p=0,000 (p<0,05). Skor rata-rata kelompok mengalami peningkatan dari 25,27 menjadi 30,97, di mana 63,33% peserta didik berhasil mencapai kategori tinggi dan sisanya berada di kategori sedang tanpa ada yang tertinggal di kategori rendah. Kesimpulan penelitian ini menegaskan bahwa kombinasi psikoedukasi dan art therapy secara kolektif berdaya guna tinggi dalam memperkuat ketahanan emosional peserta didik, sehingga sangat prospektif untuk diterapkan sebagai media layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah

Kata Kunci : Art Therapy, Regulasi Emosi, Siswa SMP

A. Pendahuluan

Masa remaja merupakan fase transisi kritis dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan secara cepat, terutama dalam aspek fisik, kognitif, maupun emosional. Dinamika perubahan ini seringkali memicu ketidakstabilan emosi pada remaja, sehingga kemampuan dalam mengelola emosi menjadi aspek perkembangan yang sangat penting. Sejalan dengan pernyataan tersebut, Santoso (2026) menyatakan bahwa kemampuan regulasi emosi pada masa remaja awal memiliki peran penting dalam membantu individu beradaptasi terhadap berbagai tuntutan lingkungan sosial maupun akademik yang semakin kompleks. Emosi sendiri merupakan suatu kondisi psikologis yang dapat memengaruhi kondisi subjektif, respons fisiologis, serta perilaku individu. Proses pengelolaan emosi tersebut dikenal sebagai regulasi emosi, yaitu kapasitas individu untuk mengarahkan, mengekspresikan, dan mengendalikan emosi secara adaptif guna mencapai tujuan hidupnya. Kemampuan regulasi emosi tidak terbentuk dengan sendirinya sejak awal, melainkan merupakan

keterampilan yang perlu dikembangkan melalui proses pembelajaran dan latihan secara berkelanjutan, baik secara mandiri maupun dengan bantuan intervensi yang terarah.

Keberadaan regulasi emosi yang baik menjadi sangat penting, khususnya bagi peserta didik di lingkungan sekolah, demi menjaga keberlangsungan proses belajar mengajar. Peserta didik dengan tingkat regulasi emosi yang rendah cenderung memiliki kontrol diri yang lemah, bersikap agresif, rentan terhadap penolakan sosial, hingga berisiko mengalami adiksi media sosial yang tidak sehat. Sebaliknya, peserta didik yang memiliki regulasi emosi tinggi, mampu mengelola dorongan emosionalnya secara positif, menenangkan diri saat menghadapi situasi tertekan, serta memiliki resiliensi akademik yang lebih baik dalam menerima tantangan. Di sisi lain, Pratama (2026) menegaskan bahwa ketidakmampuan individu dalam mengelola emosi secara tepat seringkali menjadi pemicu utama munculnya perilaku impulsif serta menimbulkan hambatan dalam penyesuaian diri di lingkungan sekolah menengah.

Berdasarkan kondisi nyata di lapangan, terlihat bahwa seringkali siswa belum mencerminkan kemampuan regulasi emosi yang diharapkan. Berdasarkan hasil studi pendahuluan serta data awal pre-test terhadap 30 peserta didik di SMP Negeri 22 Malang, teridentifikasi profil kemampuan regulasi emosi yang memerlukan penanganan serius. Hasil pengukuran awal menunjukkan bahwa terdapat 1 peserta didik berada pada kategori sangat rendah, 12 peserta didik pada kategori rendah, dan 17 peserta didik pada kategori sedang, tanpa adanya peserta didik yang mencapai kategori tinggi. Kondisi ini diperkuat dengan temuan lapangan berupa respons emosional peserta didik yang berlebihan saat menghadapi perbedaan pendapat di kelas, penggunaan waktu istirahat yang diwarnai aksi saling mengejek dan berkata kasar, hingga berujung pada konflik fisik dengan teman sebaya. Selain itu, ditemukan pula kecenderungan peserta didik yang kerap membantah guru saat diberikan teguran atas kesalahan yang dilakukan. Ketidakmampuan mengendalikan emosi secara adaptif ini menyebabkan masalah interpersonal sederhana dengan

cepat berkembang menjadi ketegangan yang mengganggu iklim belajar di sekolah.

Sebagai upaya dalam mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan suatu bentuk intervensi yang memanfaatkan media ekspresif dengan pendekatan preventif dan edukatif, salah satunya melalui penerapan Art Therapy. Hubungan antara regulasi emosi dan terapi seni dapat dijelaskan secara komprehensif melalui teori REPAT (The Role of Emotion Processing in Art Therapy) yang dirumuskan oleh Czamanski-Cohen dan Weihs. Teori REPAT menegaskan bahwa pemrosesan emosi melalui art therapy melibatkan keterpaduan antara respons fisiologis (tubuh), emosional, dan proses kognitif individu. Ketika peserta didik mengalami hambatan dalam mengkomunikasikan emosi negatifnya secara verbal, proses pembuatan karya seni (art-making) memberikan ruang aman untuk menyalurkan dan memvisualisasikan perasaan yang sulit disampaikan melalui kata-kata tersebut. Melalui eksplorasi bahan seni dan refleksi terhadap karya yang dihasilkan, terjadi proses restrukturisasi kognitif yang membantu peserta didik mengenali, penerimaan terhadap perasaan, serta pengembangan kemampuan dalam mengelola emosi secara mandiri.

Sebagai bentuk intervensi yang komprehensif dan menjangkau skala kelas secara luas, program ini dirancang melalui pendekatan terpadu yang diawali dengan seminar psikoedukasi regulasi emosi untuk memperkuat literasi emosional, yang kemudian dilanjutkan secara langsung dengan praktek art therapy bersama yang melibatkan 30 orang peserta didik. Melalui perpaduan antara seminar dan aksi kreatif bersama ini, peserta didik dibekali pemahaman kognitif sekaligus wadah pelepasan emosi secara nonverbal. Intervensi ini diharapkan mampu membantu peserta didik menyalurkan emosi secara aman, membangun kesadaran diri emosional, mereduksi tingkat konflik interpersonal di sekolah, serta menciptakan iklim belajar yang lebih kondusif dan harmonis.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan model eksperimen berjenis pre-experimental design tanpa melibatkan kelompok kontrol maupun prosedur randomisasi subjek. Pemberian intervensi

dilakukan pada kelompok peserta didik yang telah terbentuk secara utuh (intact group), mengacu pada desain one-group pretest-posttest design yang mencakup tiga tahapan utama, yakni pengukuran awal (pretest), pelaksanaan perlakuan (treatment), dan pengukuran akhir (posttest). Fokus utama penelitian ini adalah untuk menganalisis efektivitas pengintegrasian seminar psikoedukasi dan praktik art therapy berbasis kerangka kerja REPAT (The Role of Emotion Processing in Art Therapy) terhadap peningkatan regulasi emosi peserta didik.

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 22 Malang yang berlokasi di Jl. El Tari Villa Gn. Buring, Cemorokandang, Kecamatan Kedungkandang, Kota Malang. Populasi dalam penelitian ini mencakup peserta didik pengurus organisasi kesiswaan di SMP Negeri 22 Malang. Penentuan sampel dilakukan melalui teknik purposive sampling dengan mempertimbangkan hasil studi pendahuluan dan kebutuhan penguatan regulasi emosi di lingkungan sekolah mitra. Dari proses seleksi tersebut, ditetapkan sebanyak 30 peserta didik sebagai sampel penelitian.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa angket skala regulasi emosi yang mengadopsi Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) dari Gross dan John (2003) serta telah diuji validitas konstraksinya ke dalam versi Bahasa Indonesia oleh Radde et al. (2021). Instrumen ini terdiri atas 10 item pernyataan valid yang mengukur dua aspek utama regulasi emosi, yakni cognitive reappraisal (6 item) dan expressive suppression (4 item). Pengukuran data dilakukan menggunakan Skala Likert dengan skor 1 (Sangat Tidak Sesuai), skor 2 (Tidak Sesuai), skor 3 (Sesuai) dan skor 4 (Sangat Sesuai).

Pengujian perbandingan data dilakukan melalui analisis statistik deskriptif komparatif, yang bertujuan untuk mengidentifikasi perubahan pencapaian persentase rata-rata skor setiap item serta distribusi kategori regulasi emosi peserta didik sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) diberikan intervensi. Analisis komparatif ini digunakan untuk mengidentifikasi tingkat perubahan serta pergeseran respons kognitif maupun emosional peserta didik setelah mengikuti rangkaian seminar psikoedukasi yang dilanjutkan dengan praktik kegiatan art therapy melalui

melukis pada media visual secara bersama-sama. Pengolahan dan analisis seluruh data dilakukan dengan menggunakan bantuan perangkat lunak statistik.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil Penelitian

3.1. Gambaran Kategori Pre-test dan Post-test Regulasi Emosi

Berdasarkan hasil pengukuran tingkat regulasi emosi terhadap 30 peserta didik di SMP Negeri 22 Malang sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) diberikan intervensi, terjadi pergeseran kategori kemampuan yang signifikan. Rincian sebaran kategori peserta didik disajikan pada Tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Kategori Pre-test dan Post-test Regulasi Emosi (*N* = 30)

Kategori	Pre-test		Post-test	
	f	%	f	%
Sangat Rendah	1	3,33	0	0,00
Rendah	12	40,00	0	0,00
Sedang	17	56,67	11	36,67
Tinggi	0	0,00	19	63,33
Total	**30**	**100**	**30**	**100**

Berdasarkan Tabel 1, pada tahap *pre-test* terlihat jika sebagian besar peserta didik berada pada kategori sedang (17 orang) dan rendah (12 orang), serta 1 orang pada kategori sangat rendah. Namun, setelah diberikan intervensi melalui seminar psikoedukasi dan *art therapy* bersama, terjadi peningkatan yang signifikan di mana 19 orang peserta didik mampu naik ke kategori tinggi, dan 11 peserta didik berada pada kategori sedang, tanpa ada peserta didik yang berada di kategori rendah maupun sangat rendah.

3.2. Ringkasan Skor Pre-test dan Post-test

Hasil pengukuran tingkat regulasi emosi peserta didik juga diinterpretasikan melalui statistik deskriptif pada Tabel 2 berikut:

Tabel 2. Ringkasan Skor Pre-test dan Post-test Regulasi Emosi

Pengukuran	Rata-rata (Mean)	Skor Minimum	Skor Maksimum
Pre-test	25,27	19,00	30,00
Post-test	30,97	26,00	35,00

Berdasarkan Tabel 2 di atas, diketahui bahwa rata-rata skor awal (*pre-test*) peserta didik adalah sebesar 25,27, yang kemudian meningkat menjadi 30,97 pada pengukuran akhir (*post-test*), dengan rata-rata peningkatan sebesar 5,70 poin. Seluruh subjek penelitian (30 peserta didik atau 100%) mengalami peningkatan skor setelah diberikan intervensi, tanpa adanya subjek yang mengalami penurunan skor. Dengan demikian, dapat dilihat bahwa peserta didik mengalami peningkatan skor

regulasi emosi secara signifikan setelah diberikan perlakuan melalui penerapan Art Therapy.

3.3. Hasil Uji Korelasi Berpasangan (*Paired Samples Correlations*)

Tabel 3. Paired Samples Correlations

	Pair	N	Correlation	Sig.
Pair 1	pretest & posttest	30	.386	.035

Berdasarkan hasil uji korelasi berpasangan pada Tabel 3, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar r = 0,386 dengan tingkat signifikansi sebesar p = 0,035 (p < 0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan linier yang positif dan signifikan antara skor sebelum dan sesudah intervensi, yang mengindikasikan adanya keterkaitan serta pola perubahan skor yang konsisten pada kelompok subjek penelitian.

3.4. Hasil Uji Hipotesis (*Paired Samples Test*)

Tabel 4. Paired Samples Test

Paired Differences	Pair 1: pretest - posttest
Mean	-5.70000
Std. Deviation	3.21795
Std. Error Mean	.58751
95% CI of the Difference: Lower	-6.90160
95% CI of the Difference: Upper	-4.49840
t	-9.702
df	29
Sig. (2-tailed)	.000

Hasil uji hipotesis dilakukan menggunakan *Paired Samples T-Test* pada Tabel 4 menunjukkan jika nilai *t* = -9,702 dengan nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar 0,000. Nilai signifikansi menunjukkan jika berada di bawah ambang batas 0,05 (0,000 < 0,05), maka keputusan statistik yang diambil adalah H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hasil uji hipotesis ini membuktikan secara signifikan bahwa terdapat perbedaan rata-rata skor yang nyata antara sebelum dan sesudah intervensi, di mana terjadi peningkatan rata-rata skor sebesar 5,70000 poin. Temuan ini membuktikan bahwa pemberian layanan seminar psikoedukasi yang dilanjutkan dengan praktik *art therapy* bersama efektif dalam meningkatkan regulasi emosi peserta didik.

Pembahasan

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa pengintegrasian seminar psikoedukasi dan praktik art therapy secara bersama-sama efektif untuk meningkatkan regulasi emosi peserta didik di SMP Negeri 22 Malang. Keseluruhan subjek mengalami peningkatan skor regulasi emosi setelah mengikuti serangkaian sesi intervensi berbasis seni kreatif. Hasil temuan ini sejalan dengan penelitian Siddiq (2025) yang menunjukkan bahwa art therapy secara signifikan

mampu meningkatkan regulasi emosi peserta didik. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Luo (2023) juga membuktikan bahwa aktivitas menggambar sebagai bentuk intervensi terapeutik secara signifikan mampu meningkatkan ekspresi emosional dan kemampuan regulasi emosi individu.

Peningkatan kemampuan regulasi emosi peserta didik setelah mengikuti art therapy berkaitan erat dengan karakteristik pendekatan tersebut yang menggunakan proses kreatif sebagai media pengekspresian diri. Menurut Malchiodi (2003) art therapy memberikan kesempatan kepada individu untuk mengekspresikan berbagai perasaan dan pengalaman yang dialami oleh mereka secara menyeluruh tanpa harus menggunakan kata-kata. Melalui aktivitas melukis dan menghasilkan karya secara bersama-sama dalam satu ruangan yang kondusif, mampu mendukung memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengenali, mengekspresikan, serta mengelola emosi yang mereka rasakan secara lebih tepat dan terarah. Keterlobatan dalam proses kreatif tersebut juga dapat meningkatkan kesadaran diri (self-awareness), yang menjadi salah satu landasan penting dalam mengembangkan kemampuan regulasi emosi (Gross, 2007).

Dinamika kebersamaan dalam kegiatan kelompok turut memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan regulasi emosi peserta didik. pelaksanaan kegiatan secara bersama-sama menciptakan ruang bagi peserta didik untuk saling bertukar pengalaman, memberikan dukungan sosial, serta memperoleh pembelajaran melalui interaksi dan pengalaman antarsesama. Hal ini sesuai dengan pernyataan Siddiq (2025) bahwa art therapy dalam format intervensi kelompok mendorong proses belajar sosial sekaligus menumbuhkan jaringan dukungan antarsiswa yang konstruktif. Adanya dukungan sosial dari teman sebaya dapat mengurangi perasaan terisolasi dan memotivasi peserta didik untuk mengelola emosi mereka dengan lebih baik.

Kegiatan melukis sebagai bentuk art therapy yang dipilih dalam penelitian ini juga memfasilitasi aspek-aspek regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross dan Thompson (2007), yaitu kemampuan mengatur emosi (cognitive

reappraisal), merasakan emosi, serta kemampuan mengatur respons emosional. Melalui proses kreatif tersebut, peserta didik dilatih untuk (1) mengidentifikasi dan meredakan emosi negatif secara konstruktif, (2) mengontrol respons emosional yang ditampilkan agar sesuai dengan situasi, dan (3) menerima berbagai peristiwa yang memunculkan emosi negatif tanpa merasa terbebani. Ketiga aspek tersebut secara bertahap terstimulasi melalui setiap tahapan kegiatan yang dilaksanakan.

Peningkatan regulasi emosi yang dialami seluruh subjek juga dapat dipahami melalui mekanisme pengalihan dan pelepasan emosi yang disediakan oleh aktivitas seni. Temuan tersebut sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang membuktikan bahwa art therapy efektif dalam meningkatkan regulasi emosi peserta didik. Sholehah, dkk (2025) mengemukakan bahwa melalui terapi seni, peserta didik dapat mengekspresikan emosi-emosi yang sukar diucapkan secara lisan, terutama bagi mereka yang memiliki kecenderungan tertutup dan terbiasa menahan perasaan yang dialami. Astuti (2025) mengungkapkan bahwa penerapan art therapy memberikan pengaruh positif dalam mengelola emosi peserta didik. Sari & Naqiyah (2023) juga menegaskan bahwa art therapy berfungsi sebagai media untuk menyalurkan dan mengolah emosi, khususnya yang berkaitan dengan pengalaman yang tidak menyenangkan, serta berperan dalam mengurangi tingkat stres melalui perbaikan kondisi suasana hati individu. Ketika peserta didik menuangkan perasaan mereka ke dalam karya visual, terjadi proses katarsis yang membantu mengurangi beban emosional yang selama ini terpendam. Kondisi ini menciptakan ruang psikologis yang lebih kondusif bagi berkembangnya kemampuan regulasi emosi yang lebih adaptif.

Temuan Luo (2023) menunjukkan bahwa intervensi berbasis seni visual, seperti menggambar dan melukis, efektif untuk meningkatkan secara signifikan kemampuan ekspresi emosional serta memperkuat fungsi kognitif, regulasi emosi, dan kesejahteraan mental individu secara keseluruhan. Lebih lanjut, intervensi ini juga efektif dalam menurunkan emosi negatif seperti kecemasan, serta berkontribusi terhadap peningkatan kesadaran diri,

kemampuan adaptasi sosial, dan kualitas hidup individu.

Berdasarkan hasil-hasil penelitian yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa pendekatan art therapy yang dipadukan dengan seminar psikoedukasi merupakan salah satu teknik yang efektif untuk membantu peserta didik dalam mengelola emosi secara lebih baik. Terapi ini tidak hanya menjadi sarana bagi peserta didik untuk mengekspresikan diri saja, tetapi juga membantu mereka dalam mengidentifikasi perasaan sendiri, meningkatkan kesadaran akan emosi yang dialami, serta belajar cara menghadapi masalah dengan strategi yang lebih tepat. Melalui kegiatan berkarya, peserta didik memiliki ruang yang aman untuk menyalurkan emosi negatifnya dengan cara yang positif, sehingga mereka merasa lebih mampu mengendalikan diri serta meningkatkan ketahanan dalam menghadapi berbagai situasi yang menimbulkan tekanan.

Meskipun semua peserta didik yang menjadi subjek penelitian mengalami peningkatan kemampuan regulasi emosi, besar peningkatannya bervariasi antarindividu. Perbedaan ini merupakan suatu hal yang wajar terjadi mengingat kemampuan mengelola emosi setiap individu dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti karakteristik dan latar belakang psikologis masing-masing individu. Meski begitu, hasil analisis Paired Samples T-Test menunjukkan adanya perbedaan rata-rata skor yang sangat signifikan (t=-9,702;p=0,000). Artinya, peningkatan skor tersebut bukan terjadi secara kebetulan, melainkan benar-benar disebabkan oleh pemberian intervensi seminar psikoedukasi dan art therapy. Temuan ini semakin memperkuat bukti bahwa art therapy merupakan salah satu strategi yang layak digunakan dalam layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah untuk membantu peserta didik meningkatkan kemampuan regulasi emosinya.

D. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa pengintegrasian seminar psikoedukasi dan praktik art therapy secara bersama-sama terbukti efektif untuk meningkatkan regulasi emosi peserta didik di SMP Negeri 22 Malang. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji statistik Paired Samples T-Test yang menunjukkan nilai t=-9,702

dengan tingkat signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000 (p<0,05). Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa seluruh 30 peserta didik yang menjadi subjek penelitian mengalami peningkatan skor regulasi emosi, yang mana sebagian besar peserta didik mencapai kategori tinggi. Secara keseluruhan, peningkatan tersebut ditunjukkan dengan kenaikan skor rata-rata sebesar 5,70 poin. aktivitas melukis dan menghasilkan karya seni melalui pendekatan art therapy memberikan ruang aman bagi peserta didik untuk mengekspresikan emosi secara konstruktif, memfasilitasi aspek-aspek regulasi emosi, serta menumbuhkan dukungan sosial yang positif melalui kebersamaan dalam kelompok. Dengan demikian, Art Therapy dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif intervensi yang inovatif dan kreatif dalam layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah, khususnya untuk mendukung pengembangan kemampuan regulasi emosi peserta didik di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraini, A. A., & Harahap, A. C. P. (2023). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa. Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling 3 Islam Dan Kemasyarakatan, 7(2), 155–163. https://doi.org/10.19109/ghaidan. v7i2.19470

Arikunto, S. (2010). Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik. Rineka Cipta.

Arikunto, S. (2020). Manajemen penelitian. Rineka Cipta.

Astuti, R. (2025). Penerapan art therapy untuk menurunkan tingkat kemarahan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Praya. Jurnal Konseling dan Pendidikan, 13(1), 45–53.

Asyifa, I. N., Surur, N., & Susilo, A. T. (2021). Studi Kepustakaan Penerapan Art Therapy dalam Bimbingan dan Konseling. 5(2).

Case Caroline, D. T. and R. dean. (2023). The Handbook of Art Therapy (Fourth edi). Routledge. https://doi.org/10.4324/978100 31 97850 Elizabeth Bergner Hurlock. (1980).

Elizabeth_Hurlock_Psikologi_Per kembangan.pdf (p. 447). Gross, J. J. and T. (2007). Emotion Regulation : Conceptual dan Empirical Foundations.

Gross, J. J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. The Guilford Press.

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. Dalam J. J. Gross (Ed.),

Handbook of emotion regulation (hlm. 3–24). The Guilford Press.

Luo, A. (2023). A Literature Review of Drawing Therapy in Group Counseling. 5(3), 108–110. Malchiodi, C. A. (2003). Handbook of art therapy (2nd Editio). Maufiroh, I. (2023). HUBUNGAN Regulasi Emosi Siswa Dengan Stress Akademik Siswa Di SMK YP 17-1 MALANG. 124.

Malchiodi, C. A. (2003). *Handbook of art therapy*. The Guilford Press.

Maufiroh, L. (2023). Faktor-faktor yang memengaruhi kemampuan regulasi emosi pada remaja di sekolah menengah. *Jurnal Psikologi Perkembangan dan Pendidikan*, 11(2), 88–97.

Sari, T. ., & Naqiyah, N. (2023). Pengembangan Instrumen Skala Regulasi Emosi Pada Peserta Didik SMK Pengembangan Instrumen Skala Regulasi Emosi Pada Peserta Didik Smk Najlatun Naqiyah. Jurnal BK UNESA, 13, 345–349.

Sholehah, L., Noviyanti, A. I., & Masyitoh, D. (2025). PENGARUH TEKNIK ART DRAWING THERAPY TERHADAP. 12(2), 144–153.

Siddiq, H. (2025). Efektivitas Teknik Art Therapy Dalam Konseling Kelompok Terhadap Regulasi Emosi Dan Kecemasan Akademik Siswa Hudzaefa Siddiq Pendahuluan. 6(3), 83–89. https://doi.org/10.31960/konselin g.v6i3.2880

Tumanggor, R., & Lase, E. (2024). Peran seminar psikoedukasi dalam mengenali pemicu emosi dan pengelolaan koping adaptif peserta didik. Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan, 14(2), 178–189.