

PENGARUH TEKNIK *ART DRAWING THERAPY* TERHADAP PERKEMBANGAN REGULASI EMOSI PADA SISWA *INTROVERT*

Lutviatus Sholehah^{1*}, Ade Irma Noviyanti², Dewi Masyitoh³

Universitas PGRI Argopuro Jember^{1*,2,3}

) Corresponding author, email: sholehahlutviatus@gmail.com^{1}, novianti.irma.ade@gmail.com², masyitoh.ahlul@gmail.com³

ABSTRACT

Emotional regulation is a vital skill that supports adolescents' psychological well-being but remains a challenge for introverted students who struggle with verbal emotional expression. This study aimed to examine the effectiveness of art drawing therapy in improving emotional regulation among introverted students. Employing a quantitative approach with a pre-experimental one group pretest-posttest design, the participants were eighth-grade students identified as introverts using a personality inventory. The intervention consisted of five drawing therapy sessions conducted over one week, and data were analyzed using the Wilcoxon test. Results showed a significant difference between pretest and posttest scores ($p < 0.05$), indicating that art drawing therapy effectively enhanced students' emotional regulation. These findings highlight the value of art-based therapy as a humanistic and inclusive alternative counseling approach, particularly for students with emotional communication difficulties.

Keywords

art drawing therapy, emotional regulation, introverted students, art-based therapy, school counseling

ABSTRAK

Regulasi emosi merupakan keterampilan penting yang mendukung kesejahteraan psikologis remaja, namun seringkali menjadi tantangan bagi siswa dengan kecenderungan introvert yang kesulitan mengekspresikan emosi secara verbal. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas *art drawing therapy* dalam meningkatkan regulasi emosi siswa introvert. Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimental *one group pretest-posttest*, subjek penelitian adalah siswa kelas VIII yang dipilih berdasarkan hasil inventori kepribadian introvert. Intervensi dilakukan dalam lima sesi terapi menggambar selama satu minggu, dan data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Hasil menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest ($p < 0,05$), menandakan bahwa *art drawing therapy* efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi. Temuan ini memperkuat peran terapi seni sebagai pendekatan konseling alternatif yang humanistik dan inklusif, terutama bagi siswa yang mengalami hambatan komunikasi emosional.

Kata Kunci

art drawing therapy, regulasi emosi, siswa introvert, terapi seni, konseling

PENDAHULUAN

Aspek emosi merupakan hal yang tidak kalah penting dari aspek lainnya dalam perkembangan manusia. Emosi sendiri diartikan sebagai suatu keadaan yang terangsang dari organisme mencakup berbagai perubahan yang terjadi secara sadar yang sifatnya mendalam dari perubahan perasaan. Emosi berkaitan dengan perasaan, perilaku, dan pemikiran manusia sehingga dianggap penting dalam proses pendewasaan. Emosi dapat memengaruhi manusia dalam hal menentukan keputusan dan tindakan. Pengendalian emosi yang baik akan menciptakan pemikiran dan perilaku yang sehat. Kemampuan manusia dalam mengendalikan emosi ini disebut dengan regulasi emosi.

Menurut Thompson (1994) Regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang untuk mengelola, mengontrol, dan mengekspresikan emosi secara adaptif sesuai dengan situasi. Kemampuan ini sangat penting dalam perkembangan remaja, terutama pada masa SMP, di mana individu mulai menghadapi tantangan emosional yang lebih kompleks, baik dalam hubungan sosial maupun akademik. Bagi siswa dengan kepribadian *introvert*, tantangan dalam regulasi emosi seringkali lebih signifikan. Siswa *introvert* cenderung menyimpan emosi mereka secara internal, sehingga sulit bagi mereka untuk mengekspresikan atau mengelola emosi secara efektif. Hal ini dapat mempengaruhi kesehatan mental, hubungan sosial, dan pencapaian akademik mereka.

Menurut Laney (2002). dalam *The Introvert Advantage*, siswa *introvert* lebih nyaman mengekspresikan diri melalui tulisan, seni, atau aktivitas kreatif lainnya dibandingkan berbicara langsung di depan umum. sehingga siswa *introvert* tersebut lebih nyaman berfokus pada dunia internal mereka dibandingkan lingkungan sosial. Mereka cenderung lebih reflektif, menikmati kesendirian, dan membutuhkan waktu lebih lama untuk merespons situasi sosial atau akademik. Siswa *introvert* memiliki pola pikir yang mendalam, sering kali lebih suka mengobservasi sebelum berbicara, serta lebih nyaman mengekspresikan diri melalui media seperti tulisan, seni, atau aktivitas kreatif lainnya daripada komunikasi verbal langsung. sehingga dalam bentuk seni tersebut mereka dengan mudah meregulasi emosinya.

Gros and Thompson (2006) juga berpendapat bahwa indikator regulasi ada tiga yaitu memonitor emosi, mengevaluasi emosi, memodifikasi emosi. Artinya bahwa regulasi dapat mengatur, menilai dan juga merubah emosi yang dirasakan. Emosi memiliki peranan yang penting dalam menentukan tingkah laku seseorang. Dalam hal ini berarti emosi yang positif dapat menghasilkan tingkah laku dengan baik. Sedangkan emosi yang sifatnya negatif akan menghasilkan tindakan-tindakan yang buruk. Emosi yang negatif ini juga mampu menciptakan perasaan sedih yang mendalam, trauma dan tidak percaya diri dan emosi negative lainnya. Perasaan-perasaan ini tentu membuat seseorang tidak nyaman juga menghambat pada kemampuan lain yang dipengaruhi oleh emosi. Oleh karenanya, sangat penting untuk seseorang mengenali dan memiliki kemampuan dalam hal mengendalikan emosi atau yang disebut regulasi emosi.

Regulasi emosi bukan hal yang serta merta ada tanpa proses belajar. Pengendalian terhadap emosi ini dapat dipelajari secara pribadi atau dengan bantuan ahli. Regulasi emosi

menjadi sangat penting terutama pada seseorang yang memiliki control buruk terhadap emosi yang mengganggu keberlangsungan hidupnya. Ketika seseorang tidak mampu untuk mengendalikan emosi buruknya secara mandiri, maka diperlukan bantuan ahli seperti terapis atau konselor. Untuk membantu mengendalikan atau mengatasi emosi buruk tersebut terdapat beberapa teknik terapi yang dapat digunakan. Salah satu teknik yang relevan dan potensial dalam membantu siswa introvert mengelola emosi mereka adalah terapi seni, khususnya *art drawing therapy*. Terapi ini memberikan ruang ekspresi non-verbal yang aman dan kreatif bagi individu untuk menyalurkan dan memahami emosi mereka melalui medium visual. Malchiodi (2012) menyebut bahwa terapi seni mampu meningkatkan kesadaran diri, mengurangi stres, serta mendorong keseimbangan emosi melalui proses menciptakan karya seni. *Art drawing therapy* telah banyak diterapkan sebagai metode intervensi psikologis yang bersifat suportif dan reflektif, terutama pada anak dan remaja yang memiliki hambatan dalam komunikasi verbal.

Malchiodi (2012), *Art drawing therapy* muncul sebagai salah satu pendekatan yang dapat membantu siswa introvert dalam mengembangkan regulasi emosi. Terapi ini melibatkan aktivitas menggambar sebagai media untuk mengekspresikan perasaan, mengenali emosi, dan mengelola tekanan yang dialami. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa seni memiliki potensi besar untuk meningkatkan kesejahteraan emosional, terutama bagi individu yang kesulitan mengungkapkan perasaan mereka secara verbal.

Meskipun efektivitas terapi seni telah banyak dikaji, sebagian besar penelitian berfokus pada populasi umum atau individu dengan gangguan emosional tertentu. Sebagaimana penelitian oleh Joseph, et al (2018) yang menerangkan bahwa terapi seni telah terbukti dapat mengurangi kecemasan pada perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga. Sejalan dengan itu juga penelitian yang dilakukan oleh Christiani, et al. (2021) membuktikan bahwa adanya penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa dengan ditunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan sesudah stimulyang. Dengan demikian hanya sedikit penelitian yang secara spesifik menelusuri pengaruh *art drawing therapy* terhadap regulasi emosi siswa introvert, terutama di tingkat pendidikan menengah pertama. Di sisi lain, masa SMP merupakan fase kritis dalam perkembangan emosi, di mana siswa mulai menghadapi kompleksitas relasi sosial, tekanan akademik, dan krisis identitas. Maka dari itu, diperlukan studi yang lebih terfokus untuk mengkaji pendekatan terapeutik yang sesuai dengan karakteristik psikologis siswa introvert.

Malchiodi (2012) juga menjelaskan *art drawing therapy* adalah bentuk terapi yang dilakukan dengan menggunakan potensi manusia agar dapat menjadi lebih kreatif melalui proses menghasilkan suatu karya seni. Memanfaatkan potensi kreativitas bagi siswa dengan cara menggunakan teknik *art drawing therapy* seperti ini bisa mengembangkan kesadaran diri, mengatasi stres, dan meningkatkan keseimbangan mental. Proses menghasilkan karya seni, seperti menulis dan menggambar memungkinkan individu mengekspresikan dalam bentuk seni tersebut. Dengan demikian, terapi ini membantu meningkatkan kesadaran diri, memperbaiki kesehatan mental. Proses kreatif ini juga bisa mengurangi kecemasan pada siswa *introvert* yang selama ini mengalami banyak permasalahan yang ada pada dirinya.

Efektivitas *art drawing therapy* dalam mengatasi emosi negatif dan meningkatkan emosi positif telah dibuktikan dalam beberapa hasil penelitian. Salah satu penelitian tentang *art drawing therapy* dalam mengatasi emosi negatif yaitu penelitian yang dilakukan oleh Astuti (2024), yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *art therapy* terhadap emosi marah yang dialami siswa di SMPN 5 Praya. Penelitian lain yaitu yang dilakukan oleh Eva, et al (2021) yang menunjukkan hasil bahwa *Art Therapy* dapat membantu siswa introvert dalam menangani emosi dengan baik dan memberikan kemudahan untuk keluar dari masalah. Dengan demikian banyak bukti bahwa teknik ini dapat digunakan atau diaplikasikan untuk membantu siswa menyelesaikan berbagai permasalahannya termasuk regulasi emosi.

Dalam penelitian ini, peneliti juga tertarik untuk meneliti tentang pengaruh teknik *art drawing therapy* terhadap pengembangan regulasi emosi. Namun terdapat perbedaan pada penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu terletak pada subjek penelitiannya. Pada penelitian ini peneliti ingin menguji pengaruh *art drawing therapy* terhadap regulasi emosi pada siswa *introvert* SMPN 1 Kalibaru. Perkembangan emosi pada siswa SMP memerlukan banyak perhatian karena pada masa ini siswa masuk pada fase remaja yang mengalami pola perubahan dari anak-anak menuju dewasa. Segala bentuk perubahan dalam fase ini sangat perlu untuk diperhatikan oleh diri sendiri dan orang-orang disekitarnya, terutama guru apabila ada di lingkungan sekolah. Hal ini karena kemampuan dalam mengendalikan emosi mampu mendukung kegiatan belajar yang efektif di sekolah. Hal ini yang menjadi salah satu latar belakang peneliti ingin meneliti tentang pengaruh *art therapy* terhadap regulasi emosi pada siswa.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh teknik *art drawing therapy* terhadap perkembangan regulasi emosi siswa *introvert* di SMPN 1 Kalibaru. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, serta memperluas kajian akademik terkait efektivitas pendekatan terapi seni dalam konteks pendidikan dan psikologi perkembangan.

METODE

Untuk mencapai tujuan penelitian diatas maka penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (*quasi-experimental*) yang bertujuan untuk menguji efektivitas teknik *art drawing therapy* dalam meningkatkan regulasi emosi siswa *introvert*. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan peneliti melakukan pengukuran yang objektif terhadap perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah perlakuan diberikan. Dalam hal ini, variabel independen berupa intervensi *art drawing therapy* dan variabel dependen berupa tingkat regulasi emosi siswa dianalisis secara statistik untuk menentukan hubungan kausal yang terjadi. Desain penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design*, yakni suatu bentuk eksperimen tanpa kelompok kontrol. Subjek penelitian terlebih dahulu diberi tes awal (*pretest*) untuk mengukur tingkat regulasi emosi mereka sebelum intervensi dilakukan. Selanjutnya, subjek mengikuti serangkaian sesi *art drawing therapy* yang dirancang secara sistematis, kemudian dilakukan pengukuran ulang (*posttest*) untuk

mengevaluasi perubahan yang terjadi. Desain ini sesuai digunakan pada penelitian intervensi yang bersifat eksploratif awal, meskipun memiliki keterbatasan dalam membuktikan hubungan kausal secara mutlak.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII F di SMP Negeri 1 Kalibaru yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling, yaitu penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria utama dalam seleksi sampel adalah siswa dengan tingkat regulasi emosi rendah dan kecenderungan kepribadian introvert. Untuk mengidentifikasi karakteristik tersebut, peneliti menyebarkan angket regulasi emosi yang diadaptasi dari instrumen yang telah dikembangkan dan digunakan dalam penelitian sebelumnya. Hasil penyebaran angket menunjukkan bahwa terdapat enam siswa yang memenuhi kriteria sebagai responden utama. Intervensi dilakukan dalam beberapa pertemuan yang disesuaikan dengan kondisi dan jadwal kegiatan belajar siswa. Setiap sesi terapi berfokus pada eksplorasi emosi melalui media gambar, diikuti dengan refleksi sederhana mengenai isi dan makna dari karya seni yang dihasilkan.

Instrumen penelitian berupa skala regulasi emosi yang telah melalui uji validitas ahli dan validitas konstruk. Dari total item yang disusun, sebanyak 25 butir gugur dalam proses validasi, sehingga hanya item valid yang digunakan dalam analisis data. Reliabilitas instrumen juga diuji sebelumnya, namun nilai α (Cronbach's Alpha) tidak dijelaskan dalam naskah ini sehingga perlu dilaporkan lebih lanjut untuk menunjukkan konsistensi internal.

Data yang diperoleh dari *pretest* dan *posttest* dianalisis menggunakan uji non-parametrik Wilcoxon Signed-Rank Test melalui aplikasi SPSS. Uji ini digunakan untuk mengukur signifikansi perbedaan antara dua kondisi berpasangan, yakni sebelum dan sesudah perlakuan. Hipotesis nol (H_0) menyatakan tidak terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat regulasi emosi siswa sebelum dan sesudah mengikuti *art drawing therapy*. Sebaliknya, hipotesis alternatif (H_1) menyatakan adanya perbedaan signifikan antara kedua kondisi tersebut. Kriteria pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi (*p-value*) dengan batasan $\alpha = 0,05$. Apabila nilai $p < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima.

HASIL

Berdasarkan hasil uji validitas item secara ahli dan konstruk, terdapat 25 item gugur. 20 item gugur pada saat uji validitas ahli dan 5 item gugur saat uji validitas konstruk. Setelah melalui uji validitas tersebut, item yang tidak gugur digunakan sebagai instrumen penelitian. Hasil *pretest* dari 30 siswa kelas VIII F menunjukkan terdapat 5 siswa yang memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah, 10 siswa yang memiliki tingkat regulasi emosi yang sedang, 13 siswa yang memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi, dan 2 siswa yang memiliki tingkat regulasi emosi yang sangat tinggi. Maka siswa yang memenuhi kebutuhan kriteria pada penelitian ini adalah 5 siswa yang memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah dan satu siswa yang memiliki tingkat regulasi emosi sedang. Keterangan tersebut dapat dilihat pada table dibawah ini.

Tabel 1. Hasil Pretest

No	Nama Siswa	Nilai	Ket.
1	F	74	Rendah
2	MS	75	Rendah
3	D	68	Rendah
4	MF	65	Rendah
5	T	77	Rendah
6	A	76	Rendah

Enam siswa tersebut kemudian diberikan intervensi berupa teknik *art drawing therapy* dalam bentuk gambar. Setelah pemberian intervensi tersebut terjadi perubahan yang signifikan pada nilai regulasi emosi siswa yang semula rendah menjadi sedang. Hal ini menunjukkan bahwa teknik *art drawing therapy* memberikan pengaruh terhadap perkembangan regulasi emosi pada siswa kelas VIII F SMPN 1 Kalibaru. Penjelasan tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 2. Hasil Pretest

No	Nama Siswa	Nilai	Ket.
1	F	95	sedang
2	MS	90	sedang
3	D	82	Sedang
4	MF	86	Sedang
5	T	92	sedang
6	A	93	sedang

Setelah didapatkan nilai pretest dan posttest dilakukan analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Adapun hasil pretest dan posttest tersebut disajikan dalam bentuk table berikut.

Table 3. Hasil Uji Wilcoxon

Test Statistics ^a	
	Posttest – Pretest
Z	-2,214 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.027
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks.	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi yang didapat pada uji wilcoxon adalah 0.027. Nilai ini lebih kecil dari 0,05 yang berarti bahwa hipotesis dalam penelitian ini dapat dinyatakan diterima. Dalam hal ini artinya teknik *art drawing therapy* dapat memengaruhi regulasi emosi pada siswa.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *art drawing therapy* memberikan dampak positif terhadap peningkatan regulasi emosi pada siswa introvert. Hal ini ditunjukkan dari peningkatan skor regulasi emosi setelah intervensi dan signifikansi hasil uji Wilcoxon ($p = 0,027$), yang mengindikasikan perubahan nyata antara kondisi sebelum dan sesudah perlakuan. Terapi seni memungkinkan siswa untuk mengekspresikan emosi yang sulit diungkapkan secara verbal, terutama bagi individu dengan kepribadian tertutup dan cenderung menyimpan perasaan secara internal. Menurut temuan ini, terapi seni, khususnya teknik menggambar merupakan cara yang aman dan nyaman bagi anak-anak introvert yang sering kali kesulitan mengomunikasikan perasaan mereka melalui kata-kata. Siswa dapat mengekspresikan emosi

mereka secara tidak langsung melalui latihan menggambar, yang membantu mereka mengatasi emosi negatif seperti kesedihan, kemarahan, atau kekhawatiran.

Temuan dalam penelitian ini selaras dengan sejumlah studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa *art therapy* memiliki dampak signifikan terhadap pengelolaan emosi negatif, khususnya pada kalangan remaja. Astuti (2024) menemukan bahwa pemberian *art therapy* berpengaruh secara positif dalam mengurangi intensitas emosi marah pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 5 Praya. Hasil serupa juga diperoleh oleh Hayati (2019) yang menunjukkan bahwa teknik *art therapy* efektif dalam membantu siswa kelas XI SMAN 3 Bantul mengelola emosi marah mereka dengan lebih adaptif. Di tingkat pendidikan tinggi, Utami et al. (2023) menyatakan bahwa *art therapy* mampu menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa, menandakan bahwa seni sebagai bentuk ekspresi emosional dapat menjadi sarana katarsis yang relevan di berbagai jenjang usia. Penelitian lain oleh Lolombulan et al. (2020) juga menguatkan temuan ini dengan menunjukkan bahwa *art therapy* dapat menurunkan gejala depresi pada individu dewasa muda (*emerging adults*) yang mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh mereka.

Dalam konteks penelitian ini, skor emosi marah yang awalnya tinggi saat pretest mengalami penurunan signifikan setelah pemberian perlakuan berupa *art drawing therapy* pada siswa introvert. Hal ini mencerminkan bahwa masa remaja, yang ditandai dengan gejala emosional dan pencarian jati diri, sering kali memunculkan emosi marah sebagai bentuk pertahanan diri. Oleh karena itu, kemampuan mengendalikan emosi negatif menjadi sangat penting karena terkait langsung dengan regulasi emosi secara keseluruhan. *Art therapy* terbukti menjadi salah satu intervensi yang efektif dalam mendukung proses ini.

Hasil penelitian ini dan penelitian yang terdahulu yang telah dijelaskan sejalan dengan teori yang diungkapkan oleh Malchiodi (2003) bahwa *art therapy* merupakan salah satu teknik terapi yang dapat dilakukan dengan menggunakan potensi manusia agar dapat menjadi lebih kreatif dengan proses menghasilkan suatu karya seni. Berdasarkan perkembangan kebutuhan manusia, *art therapy* berkembang menjadi salah satu teknik terapi yang memiliki fungsi preventif yaitu mengembangkan suatu sikap yang dapat meningkatkan kualitas hidup manusia. *Art therapy* dalam penerapannya berperan penting untuk menyelesaikan permasalahan baik itu permasalahan pribadi, sosial, belajar dan karir. Dengan *art therapy* siswa dianggap lebih mudah dalam mengungkapkan emosi dalam bentuk seni.

Lalu bagaimana teknik ini dapat meningkatkan regulasi emosi siswa, juga diperkuat oleh studi Wright (2023) dalam *International Journal of Art Therapy*, yang menunjukkan bahwa terapi seni berkontribusi terhadap perkembangan keterampilan komunikasi dan strategi regulasi emosi pada individu dengan hambatan komunikasi. Studi tersebut menekankan bahwa sifat sensorik dari media seni memiliki efek terapeutik tersendiri dalam mengurangi penggunaan strategi koping maladaptif, seperti penghindaran dan represi, yang sering kali ditemukan pada individu dengan kecenderungan tertutup secara sosial.

Lebih lanjut, penelitian Brechet et al. (2025) menemukan bahwa menggambar mampu meningkatkan kondisi emosi anak usia 7–8 tahun, terutama saat dilakukan sebagai bentuk

distraksi dari perasaan negatif. Aktivitas menggambar tidak hanya memberikan pelampiasan kreatif, tetapi juga meningkatkan rasa kendali dan keterlibatan anak terhadap apa yang mereka lakukan. Menariknya, efek ini lebih signifikan pada kondisi menggambar bebas dibandingkan aktivitas kognitif pasif seperti membaca. Temuan ini mendukung interpretasi bahwa terapi menggambar pada siswa SMP dapat menjadi sarana efektif dalam mengalihkan fokus dari emosi negatif dan memperkuat ketahanan emosional.

Dalam konteks remaja maupun individu dengan gangguan psikososial, pendekatan terapi berbasis seni juga menunjukkan hasil yang menjanjikan. Le Rhun et al. (2023), dalam studi RCT pragmatis mengenai *Mind-Body and Art Therapies (MBAT)*, mencatat adanya penurunan skor kesulitan regulasi emosi setelah intervensi seni dan tubuh selama enam bulan, meskipun belum signifikan secara statistik. Namun, data kualitatif mengungkapkan bahwa peserta merasakan perubahan positif dalam pengelolaan emosi, terutama dalam strategi regulatif yang lebih adaptif.

Temuan lain dari Jewell et al. (2022) pada program daring berbasis seni bagi individu dengan gangguan kepribadian menunjukkan bahwa partisipasi dalam terapi seni secara signifikan meningkatkan kapasitas regulasi emosi dan toleransi terhadap distres. Aktivitas menggambar memungkinkan peserta untuk memproyeksikan emosi yang kompleks dan membangun narasi diri yang lebih positif, sekaligus memperkuat koneksi sosial dan rasa harapan. Walaupun penelitian ini dilakukan pada populasi dewasa dengan diagnosis spesifik, prinsip-prinsip keterlibatan aktif dan penguatan identitas diri juga relevan diterapkan pada siswa SMP yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi.

Dengan mempertimbangkan berbagai hasil penelitian yang relevan, dapat diketahui bahwa *art drawing therapy* merupakan intervensi yang menjanjikan dalam membantu siswa mengembangkan keterampilan regulasi emosi. Terapi ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana ekspresi, tetapi juga sebagai media yang mampu merangsang refleksi diri, membangun kesadaran emosional, serta mendorong penggunaan strategi koping yang lebih adaptif. Aktivitas menggambar terbukti memberikan ruang aman bagi siswa untuk menyalurkan emosi negatif secara konstruktif, meningkatkan rasa kendali, dan memperkuat ketahanan psikologis. Dalam konteks pendidikan, penerapan terapi seni dapat menjadi pendekatan inovatif yang inklusif, khususnya bagi siswa dengan kecenderungan introvert yang membutuhkan bentuk dukungan non-verbal dalam menghadapi tekanan emosional sehari-hari.

Adapun hasil dari penelitian ini memberikan manfaat terhadap khalayak terutama di bidang pendidikan khususnya pada pemberian layanan bimbingan dan konseling (BK) di sekolah. Hasil penelitian ini memberikan sumbangan berupa teori dan penerapan teknik *art therapy* yang dapat dilakukan oleh guru BK kepada siswa yang memiliki regulasi emosi rendah. Penggunaan skala dan teknik pada penelitian ini dapat diadaptasi dan dikembangkan kembali di sekolah guna menangani permasalahan serupa yakni terkait regulasi emosi pada siswa.

Meskipun sudah dilakukan sesuai dengan prosedur penelitian, tidak menutup kemungkinan masih terdapat kekurangan dalam penelitian ini. Penelitian dengan jenis dan jumlah sampel yang berbeda memungkinkan untuk mendapatkan hasil penelitian yang berbeda

pula. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan yaitu siswa SMP, sehingga skala dan instrumen yang disiapkan kemungkinan hanya berlaku pada tingkatan pendidikan yang sejajar, sehingga perlu perbaikan atau pengembangan lebih lanjut mana kala akan diterapkan pada tingkatan pendidikan yang berbeda.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menegaskan bahwa *art drawing therapy* merupakan pendekatan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada siswa dengan kecenderungan introvert. Melalui aktivitas menggambar, siswa dapat menyalurkan emosi yang selama ini terpendam, sehingga mampu mengenali, memahami, dan mengelola respons emosional secara lebih sehat. Terapi ini membuka ruang ekspresi yang aman, bebas dari tekanan verbal, dan berfokus pada proses kreatif yang menyenangkan sekaligus bermakna. Dengan adanya perubahan signifikan sebelum dan sesudah intervensi, dapat disimpulkan bahwa *art drawing therapy* memberi dampak nyata terhadap kestabilan emosional dan kesejahteraan psikologis siswa.

Berdasarkan hasil yang diperoleh, disarankan agar layanan bimbingan dan konseling di sekolah mulai mengintegrasikan metode *art drawing therapy* sebagai bagian dari strategi intervensi non-verbal, terutama untuk siswa yang cenderung tertutup dan mengalami kesulitan komunikasi emosional. Guru BK dapat memanfaatkan terapi menggambar dalam sesi individual atau kelompok untuk menciptakan ruang reflektif yang aman dan empatik. Selain itu, pengembangan modul *art therapy* berbasis kurikulum dan budaya lokal akan memperkuat relevansi pendekatan ini di sekolah-sekolah Indonesia. Untuk pengembangan ke depan, penelitian lanjutan perlu dilakukan dengan desain yang lebih luas, melibatkan berbagai latar belakang peserta, serta mengombinasikan data kuantitatif dan kualitatif guna memperkaya pemahaman tentang dinamika emosi remaja dan efektivitas terapi berbasis seni secara berkelanjutan.

DAFTAR RUJUKAN

- Astuti, F. H. (2024). Pengaruh teknik art therapy terhadap emosi marah pada siswa kelas VIII di SMPN 5 Praya. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 2301–2307.
- Brechet, C., Saget, C., & Vijil, I. (2025). From blank page to bright mind: Comparing the emotional benefits of drawing and other activities in children. *Cognitive Development*, 75, 101606. <https://doi.org/10.1016/j.cogdev.2025.101606>
- Christiani, Y., Mulyanto, M., & Wahida, A. (2021). Terapi seni di masa pandemi Corona Virus Disease-19 (Covid-19). *Panggung*, 31(1), 105-116. <https://doi.org/10.26742/panggung.v31i1.1593>
- Eva, E., Affifah, G. H., Hanun, I. N., & Solihin, S. (2021). Efektivitas art therapy dalam membantu mencerdaskan emosional pada anak kelas 1-6 madrasah desa Jagabaya. *Proceedings UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 1(22), 74–91.
- Gross, J. J., & Thomson, R. A. (2006). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. Guilford Press.

- Hastuti, D. (2019). Art therapy sebagai intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan emosional pada anak. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 8(1), 1–10.
- Hayati, N. (2024). *Pengaruh Pelatihan Neurographica Terhadap Kemampuan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Jewell, M., Bailey, R. C., Curran, R. L., & Grenyer, B. F. S. (2022). Evaluation of a skills-based peer-led art therapy online-group for people with emotion dysregulation. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, 9, 28. <https://doi.org/10.1186/s40479-022-00203-y>
- Joseph, M. C., Satiadarma, M. P., & Koesma, R. E. (2018). Penerapan terapi seni dalam mengurangi kecemasan pada perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga di Jakarta. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 2(1), 77–87. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v2i1.1620>
- Laney, M. O. (2002). *The introvert advantage: How to thrive in an extrovert world*. Workman Publishing.
- Le Rhun, A., Caillet, P., Lebeaupin, M., Duval, M., Guilmault, L., Anthoine, E., Borghi, G., Leclère, B., & Moret, L. (2023). Mind–body and art therapies impact on emotional regulation in patients with chronic diseases: A pragmatic mixed-methods randomized controlled trial. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 23, 344. <https://doi.org/10.1186/s12906-023-04177-8>
- Lolombulan, O., Yuliandari, E., & Dianovinina, K. (2020). Art therapy untuk menurunkan gejala depresi pada emerging adult dengan ketidakpuasan pada tubuh. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 1-7.
- Malchiodi, C. A. (2012). *Handbook of art therapy* (2nd ed.). Guilford Press.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 25–52.
- Utami, W. N., Nurmala, M. D., & Prabowo, A. S. (2023). Pengaruh teknik art therapy untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 20(1), 1-8.
- Wright, A. C. (2023). Art therapy with an autistic person with learning disabilities: Communication and emotional regulation. *International Journal of Art Therapy: Inscape*, 28(2), 84–95. <https://doi.org/10.1080/17454832.2023.2172439>