

PENGARUH TEKNIK *ART THERAPY* TERHADAP PENGENDALIAN EMOSI MARAH PADA SISWA

Titi Eka Wahyuni¹, Farida Herna Astuti², M. Samsul Hadi³

Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan Dan Psikologi, Universitas Pendidikan Mandalika^{1,2,3}
e-mail: titiekawahyuni18@gmail.com

ABSTRAK

Art therapy merupakan pendekatan terapi yang menggabungkan aktivitas seni dengan proses psikologis untuk membantu individu mengekspresikan dan mengelola emosi. Emosi marah pada siswa sering muncul sebagai respons terhadap situasi yang dianggap mengganggu atau menimbulkan ketidaknyamanan sehingga perlu penanganan yang tepat melalui layanan bimbingan dan konseling. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik *art therapy* terhadap emosi marah pada siswa kelas VIII di SMPN 5 Praya Tahun Pelajaran 2022/2023. Penelitian menggunakan desain *one group pre-test-post-test*. Populasi penelitian berjumlah 64 siswa kelas VIII SMPN 5 Praya, sedangkan sampel penelitian berjumlah 7 siswa yang memiliki tingkat emosi marah tinggi berdasarkan hasil *pre-test* dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan angket sebagai metode utama serta observasi, wawancara, dan dokumentasi sebagai metode pendukung. Analisis data dilakukan menggunakan uji *t* untuk membandingkan skor emosi marah sebelum dan sesudah perlakuan *art therapy*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai *t* hitung sebesar 6,687 lebih besar dibandingkan nilai *t* tabel pada taraf signifikansi 5% sebesar 2,447 sehingga hipotesis alternatif diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan teknik *art therapy* efektif dalam membantu siswa mengekspresikan emosi secara lebih positif dan menurunkan tingkat emosi marah yang dialami. Implikasi penelitian ini menegaskan bahwa *art therapy* dapat dimanfaatkan sebagai strategi layanan bimbingan dan konseling di sekolah untuk membantu siswa mengembangkan pengelolaan emosi yang lebih adaptif.

Kata Kunci: *Art Therapy, Emosi Marah, Siswa SMP*

ABSTRACT

Art therapy is a therapeutic approach that integrates artistic activities with psychological processes to help individuals express and manage emotions. Anger in students often arises as an emotional response to situations perceived as disturbing or uncomfortable, thus requiring appropriate interventions through guidance and counseling services. This study aims to determine the effect of *art therapy* techniques on anger among eighth-grade students at SMPN 5 Praya in the 2022/2023 academic year. The study employed a *one-group pre-test-post-test* design. The population consisted of 64 eighth-grade students at SMPN 5 Praya, while the sample included 7 students who demonstrated high levels of anger based on the *pre-test* results, selected through *purposive sampling*. Data were collected using questionnaires as the primary method, supported by observation, interviews, and documentation. Data analysis was conducted using a *t*-test to compare students' anger scores before and after the implementation of *art therapy*. The results showed that the calculated *t*-value of 6.687 was higher than the *t*-table value at the 5% significance level of 2.447, indicating that the alternative hypothesis was accepted. These findings indicate that the application of *art therapy* techniques effectively helps

students express emotions more positively and reduces their levels of anger. The implication of this study suggests that art therapy can be utilized as an alternative strategy within school guidance and counseling services to support students in developing more adaptive emotional regulation.

Keywords: *Art Therapy, Anger Emotion, Junior High School Students*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses yang bertujuan mengembangkan potensi peserta didik secara optimal, baik dari aspek intelektual, sosial, maupun emosional. Sekolah tidak hanya berfungsi sebagai tempat transfer pengetahuan, tetapi juga sebagai ruang pembentukan karakter serta pengembangan kemampuan pengelolaan emosi siswa. Pada masa remaja, perkembangan emosi menjadi sangat dinamis karena individu berada pada tahap pencarian jati diri serta proses penyesuaian dengan lingkungan sosial. Perubahan emosi yang cepat pada remaja sering memunculkan perilaku agresif atau kemarahan ketika individu belum mampu mengelola emosinya secara tepat. Oleh karena itu, kemampuan regulasi emosi menjadi kompetensi penting yang perlu dikembangkan melalui proses pendidikan dan pembinaan di sekolah. Penelitian menunjukkan bahwa agresivitas pada remaja dipengaruhi oleh faktor psikologis dan lingkungan sehingga diperlukan pendekatan yang tepat untuk membantu mereka mengelola emosi secara sehat (Zhu et al., 2022). Temuan lain juga menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi memiliki hubungan yang signifikan dengan munculnya perilaku agresif pada remaja, dimana ketidakmampuan mengelola emosi negatif dapat meningkatkan kecenderungan kemarahan dan agresivitas dalam interaksi sosial (Gutiérrez-Cobo et al., 2023).

Permasalahan emosi, khususnya kemarahan, dapat mempengaruhi hubungan sosial siswa dengan teman sebaya maupun guru di lingkungan sekolah serta berpotensi mengganggu proses pembelajaran. Oleh karena itu, layanan bimbingan dan konseling memiliki peran strategis dalam membantu siswa memahami, mengekspresikan, dan mengendalikan emosinya secara lebih adaptif. Melalui layanan tersebut, siswa diharapkan memperoleh dukungan profesional untuk meningkatkan kemampuan pengendalian diri serta keterampilan sosial. Pendekatan konseling yang kreatif dan partisipatif juga diperlukan agar siswa lebih terbuka dalam mengekspresikan perasaan yang dialami. Kegiatan seni kreatif dalam konseling diketahui mampu membantu individu mengembangkan ketangguhan psikologis serta meningkatkan kemampuan menghadapi berbagai permasalahan emosional (Rosyidi, 2024). Selain itu, perubahan kondisi psikologis dan tekanan lingkungan juga diketahui berpengaruh terhadap kesehatan mental individu sehingga diperlukan pendekatan intervensi yang mampu membantu individu mengelola emosi secara lebih adaptif (Ergai et al., 2022).

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan dalam layanan konseling untuk membantu siswa mengelola emosi adalah art therapy. Pendekatan ini mengintegrasikan aktivitas seni dengan proses psikologis sehingga individu dapat mengekspresikan perasaan melalui media kreatif seperti menggambar, melukis, atau membuat karya seni. Media seni memungkinkan individu menyalurkan emosi secara simbolis sehingga perasaan yang sulit diungkapkan secara verbal dapat disampaikan dengan lebih mudah. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa art therapy dapat membantu remaja mengembangkan strategi coping terhadap stres dan berbagai permasalahan perkembangan (Putri et al., 2021). Selain itu, pendekatan ini juga terbukti membantu siswa sekolah menengah pertama dalam mengelola emosi secara lebih positif (Widyastuti et al., 2024). Terapi seni juga digunakan dalam berbagai intervensi psikologis

untuk meningkatkan kemampuan ekspresi emosional, komunikasi, serta keterampilan sosial anak dan remaja melalui aktivitas kreatif yang bersifat terapeutik (Tang, 2023).

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa art therapy memiliki manfaat signifikan dalam membantu individu mengatasi berbagai permasalahan emosional dan psikologis. Pendekatan ini tidak hanya digunakan untuk mengurangi stres dan kecemasan, tetapi juga untuk menurunkan perilaku agresif pada remaja. Penelitian menunjukkan bahwa cognitive behavioral art therapy mampu menurunkan tingkat agresivitas siswa melalui proses ekspresi diri yang lebih konstruktif (Putri & Yuline, 2023). Selain itu, art therapy juga efektif membantu remaja yang mengalami trauma psikologis akibat permasalahan keluarga atau pengalaman negatif lainnya (Syam et al., 2023). Temuan lain menunjukkan bahwa intervensi art therapy mampu menurunkan tingkat kecemasan pada anak dan remaja sehingga meningkatkan kesejahteraan emosional mereka (Zhang et al., 2024). Penelitian juga menunjukkan bahwa kegiatan seni seperti plasticine art therapy dapat meningkatkan kemampuan anak dalam mengontrol dan mengekspresikan emosi secara adaptif (Purwati et al., 2023), sementara lingkungan konseling yang dirancang secara terapeutik dapat membantu individu merasa lebih aman dalam mengekspresikan perasaannya (Christanto & Husin, 2024).

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan efektivitas art therapy dalam membantu mengatasi permasalahan emosional, kajian yang secara khusus meneliti pengaruh teknik art therapy terhadap emosi marah pada siswa sekolah menengah pertama masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih menyoroti aspek kecemasan, stres, atau agresivitas secara umum sehingga belum secara spesifik mengkaji emosi marah sebagai bentuk ekspresi emosi pada remaja di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh penerapan teknik art therapy terhadap emosi marah pada siswa sebagai upaya pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa teknik art therapy dapat memberikan pengaruh positif terhadap pengelolaan emosi marah pada siswa sehingga penting untuk terus dikaji dalam konteks pendidikan (Astuti, 2024). Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis dalam pengembangan strategi layanan konseling yang lebih kreatif, partisipatif, dan efektif untuk membantu siswa mengelola emosi secara adaptif di lingkungan sekolah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen One Group Pre-test and Post-test Design, yaitu rancangan penelitian yang memberikan perlakuan kepada satu kelompok subjek dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah intervensi diberikan. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII di SMPN 5 Praya yang berjumlah 64 siswa. Dari populasi tersebut dipilih sampel sebanyak 7 siswa yang memiliki tingkat emosi marah tinggi berdasarkan hasil pengukuran awal (*pre-test*). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu pemilihan subjek penelitian berdasarkan kriteria tertentu, dalam hal ini siswa yang menunjukkan tingkat emosi marah tinggi sehingga memerlukan intervensi untuk membantu pengelolaan emosinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan teknik *art therapy* terhadap emosi marah pada siswa kelas VIII di SMPN 5 Praya Tahun Pelajaran 2022/2023.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket sebagai metode utama untuk mengukur tingkat emosi marah siswa. Angket yang digunakan berbentuk angket tertutup

dengan beberapa alternatif jawaban yang telah disediakan sehingga responden dapat memilih jawaban yang paling sesuai dengan kondisi yang mereka alami. Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen angket terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya untuk memastikan bahwa alat ukur mampu mengukur variabel emosi marah secara tepat dan konsisten. Selain angket, penelitian ini juga menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi sebagai metode pelengkap untuk memperoleh informasi tambahan yang mendukung data penelitian. Prosedur penelitian dilakukan melalui tiga tahap, yaitu pemberian *pre-test* untuk mengetahui kondisi awal emosi marah siswa, pemberian intervensi berupa layanan konseling menggunakan teknik *art therapy* melalui kegiatan ekspresi seni seperti menggambar atau membuat karya visual, serta pemberian *post-test* untuk mengetahui perubahan setelah perlakuan diberikan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik *paired sample t-test* untuk membandingkan skor emosi marah sebelum dan sesudah intervensi sehingga dapat diketahui pengaruh penerapan teknik *art therapy* terhadap penurunan emosi marah pada siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik *Art Therapy* terhadap emosi marah pada siswa kelas VIII SMPN 5 Praya Tahun Pelajaran 2022/2023. Sebelum dilakukan analisis statistik menggunakan uji *t-test*, data yang diperoleh dari angket terlebih dahulu dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui gambaran umum kondisi emosi marah siswa. Analisis ini dilakukan melalui pengukuran awal (*pre-test*) yang diberikan kepada seluruh siswa kelas VIII. Hasil pengukuran tersebut kemudian diringkas dalam bentuk tabel agar memudahkan pembaca memahami distribusi skor emosi marah siswa secara umum. Ringkasan hasil pengukuran awal tersebut disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Ringkasan Hasil Pre-Test Emosi Marah Siswa Kelas VIII SMPN 5 Praya

No	Keterangan	Nilai
1	Jumlah Responden	64
2	Skor Tertinggi	69
3	Skor Terendah	24
4	Total Skor	2835
5	Rata-rata	44,29

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa tingkat emosi marah siswa menunjukkan variasi yang cukup beragam. Perbedaan skor tersebut menunjukkan bahwa sebagian siswa memiliki tingkat emosi marah yang relatif lebih tinggi dibandingkan siswa lainnya. Kondisi ini menjadi dasar bagi peneliti untuk mengidentifikasi siswa yang memerlukan intervensi khusus. Selanjutnya, siswa yang memiliki skor emosi marah paling tinggi dipilih sebagai sampel penelitian untuk diberikan perlakuan menggunakan teknik *Art Therapy*.

Setelah dilakukan analisis terhadap hasil *pre-test*, peneliti mengidentifikasi siswa yang memiliki skor emosi marah paling tinggi untuk dijadikan sampel penelitian. Pemilihan sampel dilakukan secara selektif agar intervensi yang diberikan dapat difokuskan pada siswa yang benar-benar membutuhkan bantuan dalam mengelola emosi marah. Proses ini juga bertujuan

untuk melihat secara lebih jelas perubahan yang terjadi setelah perlakuan diberikan. Data mengenai siswa yang memiliki skor *pre-test* tertinggi tersebut disajikan pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Sampel Penelitian Berdasarkan Skor Pre-Test Tertinggi

No	Inisial	Jenis Kelamin	Skor Pre-Test
1	LAS	P	62
2	SO	L	63
3	DA	L	69
4	EYP	L	63
5	MA	P	64
6	AR	L	67
7	I	P	66

Data pada Tabel 2 menunjukkan bahwa sampel penelitian terdiri dari tujuh siswa yang memiliki tingkat emosi marah relatif tinggi dibandingkan siswa lainnya. Ketujuh siswa tersebut kemudian mengikuti kegiatan intervensi menggunakan teknik *Art Therapy* dalam beberapa sesi. Intervensi ini dirancang untuk membantu siswa mengekspresikan dan mengelola emosi melalui aktivitas seni. Setelah proses perlakuan selesai, peneliti kembali melakukan pengukuran untuk mengetahui perubahan tingkat emosi marah siswa.

Pengukuran setelah perlakuan dilakukan melalui *post-test* dengan menggunakan instrumen yang sama seperti pada pengukuran awal. Tujuan pengukuran ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat perubahan tingkat emosi marah siswa setelah mengikuti kegiatan *Art Therapy*. Data hasil pengukuran setelah perlakuan kemudian disajikan secara ringkas dalam bentuk tabel agar memudahkan pembaca dalam melihat perkembangan skor siswa. Hasil pengukuran tersebut disajikan pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3. Hasil Post-Test Emosi Marah Sampel Penelitian

No	Inisial	Jenis Kelamin	Skor Post-Test
1	LAS	P	71
2	SO	L	77
3	DA	L	78
4	EYP	L	77
5	MA	P	78
6	AR	L	70
7	I	P	75

Berdasarkan Tabel 3 terlihat bahwa terdapat perubahan skor pada setiap siswa setelah mengikuti kegiatan *Art Therapy*. Perubahan skor tersebut menunjukkan adanya perkembangan kondisi emosi marah siswa setelah perlakuan diberikan. Meskipun demikian, untuk mengetahui apakah perubahan tersebut bersifat signifikan secara statistik, diperlukan analisis lebih lanjut. Oleh karena itu, peneliti kemudian melakukan perbandingan antara skor *pre-test* dan *post-test* melalui analisis statistik menggunakan uji *t-test*.

Untuk mengetahui tingkat signifikansi perubahan yang terjadi, peneliti menghitung selisih skor antara *pre-test* dan *post-test* pada setiap sampel penelitian. Perhitungan ini dilakukan untuk memperoleh nilai deviasi yang selanjutnya digunakan dalam analisis statistik. Proses tersebut membantu peneliti mengetahui apakah perubahan yang terjadi setelah intervensi

merupakan perubahan yang signifikan atau tidak. Hasil perhitungan deviasi tersebut disajikan pada Tabel 4 berikut.

Tabel 4. Deviasi Skor Pre-Test dan Post-Test

No	Subjek	Pre-Test	Post-Test	D	(Xd)	X ² d
1	LAS	62	71	9	-1,285	1,653
2	SO	63	77	14	3,715	13,801
3	DA	69	78	9	-1,285	1,653
4	EYP	63	77	14	3,715	13,801
5	MA	64	78	14	3,715	13,801
6	AR	67	70	3	-7,285	53,071
7	I	66	75	9	-1,285	1,653
Jumlah						99,433

Berdasarkan data pada Tabel 4, selanjutnya dilakukan analisis menggunakan rumus *t-test* untuk mengetahui signifikansi pengaruh perlakuan yang diberikan. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa nilai *t* hitung sebesar 6,687 lebih besar dibandingkan dengan nilai *t* tabel pada taraf signifikansi 5% dengan derajat kebebasan (*df*) = 6 yaitu 2,447. Perbandingan tersebut menunjukkan bahwa hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *Art Therapy* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap emosi marah pada siswa kelas VIII SMPN 5 Praya.

Pembahasan

Hasil analisis data menunjukkan bahwa teknik *art therapy* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan emosi marah pada siswa. Hal ini terlihat dari perbedaan skor sebelum dan sesudah pemberian perlakuan yang menunjukkan adanya perubahan pada tingkat emosi marah siswa. Perubahan tersebut juga diperkuat oleh hasil analisis statistik yang menunjukkan bahwa nilai *t* hitung lebih besar dibandingkan nilai *t* tabel, sehingga secara empiris teknik *art therapy* terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pengelolaan emosi marah siswa. Temuan ini menunjukkan bahwa proses konseling melalui media seni dapat menjadi sarana yang efektif bagi siswa untuk mengekspresikan perasaan yang sulit diungkapkan secara verbal. Melalui aktivitas menggambar atau ekspresi visual lainnya, siswa dapat menyalurkan emosi secara lebih konstruktif sehingga mampu mengurangi ketegangan emosional yang sebelumnya mereka rasakan. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan yang menyatakan bahwa *art therapy* mampu membantu individu mengekspresikan emosi serta mengatasi hambatan komunikasi emosional melalui media visual (Putri & Halida, 2024; Morison et al., 2022).

Art therapy pada dasarnya merupakan pendekatan terapeutik yang memanfaatkan aktivitas kreatif sebagai media untuk mengekspresikan perasaan, pikiran, dan pengalaman emosional seseorang. Melalui kegiatan seni, individu dapat mengungkapkan emosi yang mungkin sulit disampaikan secara langsung. Proses ini membantu individu memahami perasaan yang dialami serta meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi secara lebih adaptif. Penelitian menunjukkan bahwa metode *art therapy* dapat membantu siswa mengelola emosi dan meningkatkan kemampuan regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan sekolah (Widyastuti et al., 2024). Selain itu, penggunaan media seni juga memungkinkan siswa

untuk mengembangkan kesadaran diri serta memahami kondisi emosional mereka secara lebih mendalam (Huang, 2024). Dalam konteks konseling pendidikan, proses kreatif yang terjadi selama kegiatan art therapy dapat berfungsi sebagai sarana katarsis emosional, yaitu proses pelepasan emosi yang terpendam sehingga individu dapat mencapai kondisi emosional yang lebih stabil.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa setelah mengikuti sesi art therapy, siswa mengalami perubahan dalam cara mengekspresikan kemarahan mereka. Siswa yang sebelumnya menunjukkan emosi marah secara langsung atau agresif mulai mampu menyalurkan emosinya melalui aktivitas yang lebih positif dan terarah. Perubahan perilaku tersebut menunjukkan bahwa kegiatan seni tidak hanya berfungsi sebagai media ekspresi, tetapi juga sebagai sarana pembelajaran emosional yang membantu siswa memahami dan mengendalikan reaksi emosional mereka. Proses kreatif yang terjadi dalam kegiatan *art therapy* memungkinkan siswa untuk melepaskan tekanan emosional secara aman tanpa menimbulkan konflik dengan lingkungan sekitar. Temuan ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa art therapy dapat membantu mengurangi perilaku agresif serta meningkatkan kontrol diri pada siswa melalui pendekatan kognitif dan ekspresi seni (Putri & Yuline, 2023). Selain itu, pendekatan ini juga terbukti efektif dalam membantu anak yang mengalami tekanan emosional akibat pengalaman negatif seperti perundungan (Ndari & Tasya, 2022).

Selain membantu pengelolaan emosi marah, art therapy juga memiliki peran penting dalam mendukung pemulihan kondisi psikologis remaja yang mengalami tekanan emosional atau trauma. Melalui kegiatan kreatif, individu dapat mengekspresikan pengalaman emosional yang terpendam sehingga proses penyembuhan psikologis dapat berlangsung secara bertahap. Penelitian menunjukkan bahwa *art therapy* efektif dalam membantu remaja mengurangi trauma psikologis serta meningkatkan kesejahteraan mental mereka (Syam et al., 2023). Selain itu, pendekatan art therapy juga dapat membantu remaja yang mengalami gangguan kecemasan untuk mengekspresikan perasaan dan membangun kembali stabilitas emosional (Nurhayati et al., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas seni tidak hanya berfungsi sebagai media hiburan, tetapi juga sebagai pendekatan terapeutik yang mampu membantu individu memahami pengalaman emosional yang kompleks secara lebih adaptif.

Dalam konteks perkembangan remaja, kemampuan mengelola emosi merupakan salah satu aspek penting yang mempengaruhi penyesuaian diri di lingkungan sosial maupun akademik. Remaja yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung mampu menghadapi berbagai tekanan dan tantangan dengan lebih adaptif. Penelitian menunjukkan bahwa pendekatan *art therapy* dapat membantu meningkatkan ketahanan psikologis individu ketika menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan emosional. Hal ini berkaitan dengan kemampuan individu dalam membangun respon yang lebih adaptif terhadap kondisi stres atau perasaan tidak berdaya (Pratama & Tondok, 2023). Dengan demikian, penerapan teknik art therapy dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah dapat menjadi strategi preventif sekaligus kuratif dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan regulasi emosi serta meningkatkan ketahanan psikologis mereka.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat temuan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa art therapy merupakan salah satu pendekatan yang efektif dalam membantu anak dan remaja mengatasi berbagai permasalahan psikososial. *Art therapy* tidak hanya membantu individu mengekspresikan emosi, tetapi juga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis serta kemampuan adaptasi sosial. Tinjauan sistematis terhadap

berbagai penelitian menunjukkan bahwa *art therapy* memiliki manfaat yang signifikan dalam membantu anak dan remaja yang mengalami berbagai permasalahan emosional dan perilaku (Bosgraaf et al., 2021). Selain itu, penelitian lain juga menunjukkan bahwa intervensi *art therapy* efektif digunakan pada anak dan remaja dengan berbagai kondisi psikologis karena dapat meningkatkan kemampuan komunikasi emosional dan regulasi emosi (Morison et al., 2022). Temuan penelitian ini memberikan implikasi praktis bahwa guru bimbingan dan konseling dapat memanfaatkan teknik *art therapy* sebagai salah satu alternatif intervensi dalam membantu siswa mengelola emosi marah secara lebih sehat, konstruktif, dan adaptif di lingkungan sekolah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *art therapy* memberikan pengaruh terhadap pengelolaan emosi marah pada siswa kelas VIII SMPN 5 Praya Tahun Pelajaran 2022/2023. Temuan ini diperkuat oleh hasil analisis statistik yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah pemberian perlakuan, sehingga teknik *art therapy* terbukti efektif dalam membantu siswa mengelola emosi marah. Melalui kegiatan seni seperti menggambar atau mengekspresikan ide secara visual, siswa memperoleh kesempatan untuk menyalurkan perasaan dan pengalaman emosional yang sebelumnya sulit diungkapkan secara verbal. Proses kreatif tersebut membantu siswa mengekspresikan emosi secara lebih positif dan terarah sehingga kemarahan yang muncul dapat dikendalikan dengan lebih baik. Dengan demikian, teknik *art therapy* dapat menjadi salah satu pendekatan alternatif yang efektif dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan regulasi emosi secara lebih adaptif.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa penggunaan media seni dalam proses konseling dapat menjadi strategi intervensi yang inovatif dan menarik bagi siswa dalam mengelola permasalahan emosional yang mereka alami. Pendekatan ini tidak hanya membantu siswa mengurangi perilaku marah yang berlebihan, tetapi juga mendorong berkembangnya kesadaran diri serta kemampuan pengelolaan emosi yang lebih baik. Implikasi dari temuan ini menunjukkan bahwa penerapan *art therapy* berpotensi dikembangkan sebagai bagian dari program layanan bimbingan dan konseling di sekolah untuk mendukung kesehatan emosional dan kesejahteraan psikologis siswa. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah subjek yang lebih besar serta menggunakan desain penelitian yang lebih beragam agar hasil penelitian mengenai efektivitas *art therapy* dapat diperoleh secara lebih komprehensif dan mendalam. Pengembangan penelitian di masa depan juga dapat mengeksplorasi penerapan *art therapy* pada berbagai permasalahan emosional lain yang dialami siswa sehingga kontribusi penelitian terhadap bidang bimbingan dan konseling semakin luas.

DAFTAR PUSTAKA

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.
<https://doi.org/10.33394/realita.v9i1.11025>

- Bosgraaf, L., Spreen, M., Pattiselanno, K., & van Hooren, S. (2021). Art therapy for psychosocial problems in children and adolescents: A systematic review. *Arts in Psychotherapy*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.584685>
- Christanto, V. N., & Husin, D. (2024). Konsep arsitektur terapeutik untuk desain ruang konseling bagi perempuan korban kekerasan seksual di Jakarta. *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur (Stupa)*, 6(1), 499-508. <https://doi.org/10.24912/stupa.v6i1.27494>
- Ergai, A., Spiva, L., Li, L., Breshears, R., & Zhan, G. (2022). Perceptions of risk, work, and lifestyle changes on mental health of healthcare workers amidst the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5420. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095420>
- Gutiérrez-Cobo, M. J., Megías-Robles, A., Gómez-Leal, R., Cabello, R., & Fernández-Berrocal, P. (2023). Emotion regulation strategies and aggression in youngsters: The mediating role of negative affect. *Heliyon*, 9(3). [https://www.cell.com/heliyon/fulltext/S2405-8440\(23\)01255-0](https://www.cell.com/heliyon/fulltext/S2405-8440(23)01255-0)
- Huang, P. (2024). Art education as a healing method helps sensitive teenagers grow up in modern family education. *Journal of Educational and Developmental Psychology*. <https://doi.org/10.5539/jedp.v14n1p193>
- Morison, L., Simonds, L., & Stewart, S. J. F. (2022). Effectiveness of creative arts-based interventions for treating children and adolescents exposed to traumatic events: A systematic review of the quantitative evidence and meta-analysis. *Arts & Health*, 14(3), 237-262. <https://doi.org/10.1080/17533015.2021.2009529>
- Ndari, S. S., & Tasya, F. (2022). Art therapy on bullying-victims behavior aged 5-6. *Journal of Early Childhood Education*. <https://doi.org/10.15408/jece.v3i2.20282>
- Nurhayati, T., Andayani, R. H., & Rustanto, B. (2024). Nourish-Art Therapy for anxiety disorders in adolescents victims of abuse. *Jurnal Ilmiah Kebijakan dan Pelayanan Pekerjaan Sosial*. <https://doi.org/10.31595/biyan.v6i2.1267>
- Pratama, P., & Tondok, M. S. (2023). Resilience as a moderator of perceived stress and coping strategies in Sophomore college students post-COVID-19 pandemic. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 5(2), 251-260. <https://doi.org/10.51214/00202305639000>
- Purwati, N. N. M., Ardini, P. P., & Juniarti, Y. (2023). Pengaruh Plasticine Art Therapy Terhadap Kemampuan Regulasi Emosi Anak Usia 5-6 Tahun. *Student Journal of Early Childhood Education*, 3(2), 149-162. <https://doi.org/10.37411/sjece.v3i2.2533>
- Putri, A., & Halida, H. (2024). Studi Kasus Penggunaan Art therapy Bagi Peserta Didik Dengan Kesulitan Mengendalikan Emosi. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 10(1), 171-180. <http://dx.doi.org/10.31602/jbkr.v10i1.14781>
- Putri, A., & Yuline, Y. (2023). Mereduksi Agresifitas Dengan Cognitive Behavioral Art Terapy Pada Siswa Smpn 14 Pontianak. *Jurnal Akademi Pendidikan*, 14 (2), 1477–1496. <https://doi.org/10.47200/aoej.v14i2.2115>
- Putri, D. R., Fillianto, A. D. C., & Iriyanto, J. B. (2021). Implementasi art therapy untuk meningkatkan coping stress terkait permasalahan perkembangan di usia remaja. *Jurnal Talenta Psikologi*, 16(2), 35-43. <http://repository.usahidsolo.ac.id/id/eprint/1566>

- Rosyidi, F. (2024). Seni dan pemberdayaan: Konseling kreatif media gambar di Kampung Sosial Argopuro. *Community Development: Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam*, 8(2). <https://doi.org/10.21043/cdjpmi.v8i2.30445>
- Syam, R., Jamil, N. A. Q., Tahir, F. S. H., & Febriani, P. (2023). The Effectiveness of Art Therapy as a Therapeutic Method in Reducing Children's Mental Trauma in Broken Home Adolescents. *Journal of Correctional Issues*, 6(2), 479-486. <https://doi.org/10.52472/jci.v6i2.393>
- Tang, Y. (2023). Expressive Art Group Therapy to Improve Children with Autism's Social and Expressive Skills and Facilitate Parent-Child, *Expressive Therapies Capstone Theses*. 731. https://digitalcommons.lesley.edu/expressive_theses/731
- Widyastuti, L., Sukmana, P. D., Hudaya, S. B., & Ramadhan, M. A. (2024). Art Therapy Method As A Means Of Managing Emotions For Junior High School Students At Bandung. *International Research of Multidisciplinary Analysis*, 2(12), 1382-1393. <https://irma.nindikayla.com/index.php/home/article/view/63>
- Zhang, B., Wang, J., & binti Abdullah, A. (2024). The effects of art therapy interventions on anxiety in children and adolescents: A meta-analysis. *Clinics*, 79, 100404. <https://doi.org/10.1016/j.clinsp.2024.100404>
- Zhu, Y., Li, J., Zhang, M., Li, C., Lau, E. Y. H., & Tao, S. (2022). Physical activity participation and physical aggression in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 63, 102288. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102288>