

# Studi Kepustakaan Penerapan *Art Therapy* dalam Bimbingan dan Konseling

Ichšana Nur Asyifa<sup>1</sup>, Naharus Surur<sup>1</sup>, Agus Tri Susilo<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Prodi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Sebelas Maret

Jl. Ir. Sutami 36A, Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia

E-mail: [ichsanasyifa@gmail.com](mailto:ichsanasyifa@gmail.com).

**Abstract:** This study aims to examine the application of art therapy which includes goals, scope, techniques, procedures, and the effectiveness of its application in guidance and counseling. The method used in this research is a literature study to collect and integrate various information on the application of art therapy. The data sources used were 27 research articles on art therapy which were analyzed using content analysis techniques. Checks between libraries are carried out to ensure the validity of the data. The results of this study are: (1) The targets of the application of art therapy are school-age students who are classified as children and adolescents of male and female sexes. (2) The scope of application of art therapy is in the form of personal-social, academic, and career problems. (3) Techniques for applying art therapy include drawing, painting, coloring, collage, clay, altered books, or other creative activities related to art-making and combining them with techniques in other counseling approaches. (4) The procedure for applying art therapy consists of 3 main stages: preparation, making art, and closing. (5) The application of art therapy, namely art therapy, is practical for solving personal-social, academic, and career problems. This research is recommended to further researchers to be used as a reference for research in a broader setting.

**Keywords:** Literature Study; Art Therapy; Guidance and Counseling

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penerapan *art therapy* yang meliputi sasaran, ruang lingkup, teknik, prosedur, serta keefektifan penerapannya dalam bimbingan dan konseling. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kepustakaan untuk mengumpulkan dan menyatukan berbagai informasi penerapan *art therapy*. Sumber data yang digunakan adalah 27 artikel penelitian tentang *art therapy* yang dianalisis menggunakan teknik analisis isi. Pengecekan antar pustaka dilakukan untuk memastikan keabsahan data. Hasil penelitian ini yaitu: (1) Sasaran penerapan *art therapy* adalah siswa usia sekolah yang tergolong anak-anak dan remaja dengan jenis kelamin laki-laki maupun perempuan. (2) Ruang lingkup penerapan *art therapy* berupa masalah pribadi-sosial, akademik, dan karier. (3) Teknik penerapan *art therapy* antara lain menggambar, melukis, mewarnai, kolase, *clay*, *altered book* atau juga dapat melakukan kegiatan kreatif lainnya yang berhubungan dengan aktivitas pembuatan seni serta menggabungkan dengan teknik dalam pendekatan konseling lainnya. (4) Prosedur penerapan *art therapy* terdiri dari 3 tahapan utama, yaitu persiapan, pembuatan karya seni dan penutup. (5) Keefektifan penerapan *art therapy* yaitu *art therapy* efektif untuk menyelesaikan masalah pribadi-sosial, akademik, dan karier. Penelitian ini direkomendasikan kepada peneliti selanjutnya untuk dijadikan sebagai acuan penelitian dengan *setting* yang lebih luas.

**Kata Kunci:** Studi Kepustakaan; *Art Therapy*; Bimbingan dan Konseling

## PENDAHULUAN

Setiap manusia, tak terkecuali anak-anak dan remaja sebagai siswa yang tengah menjalani pendidikan pasti mengalami masalah. Berdasarkan laporan *Programme for International Student Assessment* pada tahun 2018 menunjukkan bahwa sebanyak 41% siswa di Indonesia mengalami perundungan (Himpunan Psikologi Indonesia, 2020). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) pada tahun 2018 juga menunjukkan bahwa prevalensi masalah mental emosional yang dialami



remaja usia 15 tahun ke atas sebesar 9,8%. Sedangkan hasil survei situasi anak di Indonesia yang dilakukan oleh Unicef (2020) menjelaskan bahwa lebih dari 5% siswa usia 13-17 tahun memiliki pertimbangan untuk bunuh diri. Beberapa laporan tersebut menunjukkan bahwa masalah mental anak dan remaja usia sekolah di Indonesia menjadi isu utama yang perlu diperhatikan. Wiguna dkk (2010) menjelaskan bahwa masalah mental seperti emosi dan perilaku pada anak dan remaja merupakan masalah yang cukup serius karena berdampak terhadap perkembangan, serta menimbulkan abnormalitas dan menurunkan produktivitas serta kualitas hidup mereka yang akan berdampak negatif bagi kehidupan sekarang maupun masa depannya (Holifatur, 2013). Oleh karenanya beragam masalah tersebut perlu diselesaikan dengan tujuan mengoptimalkan perkembangan serta pendidikannya. Salah satu cara untuk mengatasi masalah tersebut adalah melalui layanan bimbingan dan konseling dengan pendekatan seni, yaitu *art therapy*.

*Art therapy* adalah proses dalam ranah seni yang berfokus pada representasi realitas secara simbolis (Nguyen, 2015). Representasi realitas dalam *art therapy* menggunakan metode *art* sebagai sarana ekspresi (*visual art*) yang berarti menggambar, melukis, membuat patung, dan bentuk seni lainnya untuk mengatasi dan mengungkapkan perasaan, pikiran, serta kenangan (Schouten, *et al.*, 2014). *Art therapy* berfokus pada siswa yang menciptakan seni sebagai bentuk komunikasi nonverbal dalam ekspresi pikiran dan perasaan yang tidak disadari atau yang disadari. Dibandingkan dengan terapi verbal, siswa yang diberikan intervensi *art therapy* memiliki kualitas lebih kompleks dalam mengakses emosi, yang dikaitkan dengan daya tarik bahan seni serta pembuatan seni untuk sensasi tubuh dan respons emosional (Haeyen, Hooren, & Hutschemaekers, 2015).

Keterkaitan antara *art therapy* dengan bimbingan dan konseling, Chibbaro & Camacho (2011) mengungkapkan bahwa intervensi seni merupakan intervensi yang ideal dalam konseling, karena bahan-bahan seninya mudah didapatkan seperti kertas dan krayon/spidol. *Art therapy* bukan sekedar pemahaman siswa atau serangkaian instruksi untuk mengajar seni, tetapi merupakan sarana untuk menganalisis dan menyembuhkan siswa dengan memahami perasaan dan pikirannya. (Akila & Nandagopal, 2015).

Intervensi *art therapy* secara perkembangan sesuai untuk sebagian besar siswa, konselor dapat mem-pertimbangkan penggunaan intervensi kreatif ini. Penggunaan *art therapy* dalam konseling diaplikasikan secara fleksibel, bisa sebagai sarana untuk membuka percakapan saja, atau menggabungkan media *art therapy* dengan keterampilan konselor profesional sebagai komunikasi dalam hubungan terapeutik yang perlu interpretasi karya seni. Namun perlu diketahui bahwa konselor yang belum menempuh pendidikan sebagai *art therapist* tidak boleh melakukan interpretasi hasil karya seni siswa (Rosen & Atkins, 2014). Jadi hanya konselor yang sudah memiliki sertifikat sebagai *art therapist* saja yang boleh menginterpretasi karya seni.

---

Beberapa studi dan laporan kasus terdahulu telah menggambarkan kekuatan dan pengaruh *art therapy*, penelitian Guta (2017) menunjukkan bahwa *art therapy* memang intervensi yang tepat untuk mengurangi stres siswa baik secara internal maupun eksternal. Selain itu terdapat penelitian yang berkaitan dengan pandemi Covid-19 saat ini yaitu penelitian oleh Hilton (2021) yang berjudul “tentang laporan beberapa *art therapist* yang telah menggunakan intervensi *art therapy* untuk pasien yang terjangkit Covid-19.

Berbagai penjelasan dan literatur profesional tersebut memberikan pengertian bahwa terdapat manfaat besar dari *art therapy*. Mengingat pentingnya kesehatan mental serta manfaat besar yang dapat diambil dari *art therapy*, diperlukan suatu upaya untuk memahami penerapan *art therapy*, salah satunya melalui studi kepustakaan. Menurut Hasibuan (2007: 42), studi kepustakaan (*literature review*) berisi uraian tentang teori, temuan dan bahan penelitian lain untuk dijadikan acuan kegiatan penelitian.

Penelitian studi kepustakaan tentang *art therapy* dilakukan dengan maksud untuk mengumpulkan serta menyatukan berbagai informasi penerapan *art therapy* yang terdiri dari sasaran, ruang lingkup, teknik, dan keefektifan penerapan *art therapy* dalam bimbingan dan konseling. Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi positif dalam wawasan keilmuan bimbingan dan konseling, serta dijadikan acuan oleh peneliti selanjutnya.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian studi kepustakaan. Studi kepustakaan dilakukan dengan mengumpulkan data kepustakaan, membaca, mencatat, serta mengolah bahan bacaan pada penelitian yang dilakukan (Zed, 2014: 3). Adapun prosedur dalam penelitian ini antara lain: (1) tahap persiapan penelitian yang mencakup kegiatan menetapkan judul, menyusun proposal, dan seminar proposal; (2) tahap pelaksanaan penelitian yang mencakup kegiatan mengidentifikasi sumber-sumber relevan, menentukan, memperoleh, dan mengevaluasi sumber, serta menggabungkan sumber-sumber ke dalam argumen pribadi; (3) tahap penyusunan laporan penelitian yang mencakup kegiatan melakukan analisis data, menyusun laporan hasil penelitian, ujian skripsi dan revisi.

## **Sumber Data**

Sumber data dalam penelitian ini adalah sumber sekunder yang diperoleh peneliti melalui kajian jurnal. Sumber yang digunakan yaitu 27 artikel penelitian disajikan pada Tabel 1. Jurnal yang dijadikan rujukan berupa jurnal penerapan *art therapy* dalam kurun waktu 2012-2021. Sejumlah 27 jurnal penelitian diperoleh secara online dari *Journal of Applied School Psychology*, *Journal for the Education of Gifted Young Scientists*, *Journal of Creativity in Mental Health*, Jurnal Muara Ilmu Sosial Humaniora dan Seni, Jurnal Psikologi Sains dan Profesi, Jurnal Riset

---

Mahasiswa Bimbingan dan Konseling, *Under graduates Thesis* atau Skripsi, *Masters Thesis*, *Expressive Therapies Capstone Theses*, *Expressive Therapies Dissertations*, *The Arts in Psychotherapy*, *Art Therapy*, *Journal of Social Sciences*, *International Journal of Research Studies in Psychology*, *Mathematics Education*, *Archives of Iranian Medicine*, *Journal of Applied and Fundamental Sciences*, *International Journal of Psychological Studies*, *Annals of R.S.C.B.* Jurnal-jurnal tersebut berasal dari dalam negeri dan luar negeri dengan sasaran anak-anak usia belajar dan secara spesifik menggunakan *art therapy* sebagai intervensi pengentasan masalahnya di sekolah negeri, swasta, maupun lembaga pendidikan tertentu.

**Tabel 1. Daftar Artikel Penelitian**

Penulis	Tahun	Judul
CarsleyHeath, & Fajre-nova.	2015	<i>Effectiveness of a Classroom Mindfulness Coloring Activity for Test Anxiety in Children</i>
Zakaria Setyo-sari, & Kuswandi.	2019	<i>The Effect of Art-Based Learning to Improve Teaching Effectiveness in Pre-Service Teachers.</i>
Duong, Stargell & Mauk	2018	<i>Effectiveness of Coloring Mandala Designs to Reduce Anxiety in Graduate Counseling Students.</i>
Fahlevi, Basaria&Pranawati.	2019	Penerapan <i>Cognitive Behavioral Art Therapy</i> (CBAT) untuk Menurunkan Agresivitas Pada Remaja LPKA X
Magda-lena, & Natalia.	2018	Penerapan <i>Art Therapy</i> Untuk Meningkatkan <i>Self-Esteem</i> Remaja Perempuan di Lembaga Bimbingan Belajar X
Hanan, Basaria & Yanuar,	2018	Penerapan <i>Group Art Therapy</i> Bagi Anak-Anak Masa Pertengahan yang Memiliki Kecenderungan Agresi Verbal
Ul-Hasana Sabrian Borualogo, & Wahyudi.	2017	Efektivitas <i>Cognitive Behavior Art Therapy</i> untuk Meningkatkan <i>Self-Esteem</i> Remaja Obesitas yang Menjadi Korban Perundungan
Sutanti	2015	Meningkatkan Perilaku Prosocial dengan Menggunakan <i>Art Therapy Group</i> Pada Siswa Kelompok B TK Harapan Gandok Sleman
Masru-hah	2019	Efektivitas Kegiatan Menggambar (Modifikasi <i>Art Therapy</i> ) untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Pati
Mahar dika.	2018	Efektifitas Metode <i>Art Therapy Group</i> dalam Mengembangkan Kemampuan Sosial Emosional Anak Didik di TK IT Assalam Murtigading Sanden Bantul Yogyakarta
Nurchayani	2017	Pendekatan <i>Art Therapy</i> Pada Mahasiswa yang Mengalami <i>Academic Burnout</i>
Akbar,	2017	Kahfi: Terapi Kaligrafi untuk Menurunkan Perilaku Agresivitas Pada Siswa SLTP
Febri-yanti,	2018	Pengembangan Modul Terapi Seni Kaligrafi Islami untuk Meningkatkan Konsep Diri Seorang Remaja di Desa Karangdowo Sumberrejo Bojonegoro
Eaton & Tieber.	2017	<i>The Effects of Coloring on Anxiety, Mood, and Perseverance</i>
Lee	2018	<i>Why Color Mandalas? A Study of Anxiety-Reducing Mechanisms</i>
Roghanchi, et al.	2013	<i>The Effect Of Integrating Rational Emotive Behavior Therapy and Art Therapy On Self-Esteem And Resilience</i>
Ramirez	2013	<i>Art Therapy for Enhancing Academic Experience of Male High School Freshmen</i>
Hoyle	2018	<i>Developing Social Skills Through an Open Studio Art Therapy Group with Older Children</i>
Como.	2019	<i>Sensory Art Therapy with Students in Public Schools: Development of a Method</i>

Penulis	Tahun	Judul
Capac cio	2017	<i>Revisiting Art Therapy: a Counseling Intervention For Pupils</i>
Trianto ro & Astrid	2014	<i>The Efficacy Of Art Therapy To Reduce Anxiety Among Bullying Victims</i>
Kasimovaa & Biktagirova	2015	<i>Art Therapy as a Means of Overcoming Aggressiveness in Adolescents</i>
Bazar-gan & Pakdaman	2016	<i>The Effectiveness of Art Therapy in Reducing Internalizing and Externalizing Problems of Female Adolescents</i>
Alam darloo, Shojae, Shalani& Khanzadeh	2016	<i>The Effect of A Group Art Therapy on The Self-Restraint of Students With Attention Deficit / Hyperactivity Disorder</i>
Huntley	2015	<i>Altered Book-Making for Children and Adolescents Affected by Traumatic Loss</i>
Peng & Chiang	2018	<i>Action Research on College Students' Learning Satisfaction of Incorporating Art Therapy and Spirituality into A Career Planning Course</i>
Lee & Hwang	2021	<i>Effects of Group Art Program on the Self-leadership and Career Decision Self Efficacy of Nursing Students</i>

### Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis isi. Menurut Krippendorff, analisis isi adalah teknik analisis data untuk membuat kesimpulan yang valid dari data ke konteksnya, dengan tujuan memberikan pengetahuan (Elo & Kyngas, 2007). Analisis isi dilakukan dengan cara memilih, memilah, membandingkan serta menggabungkan berbagai literatur sampai diperoleh data yang relevan (Serbaguna, 2005). Untuk memastikan kepercayaan terhadap data, peneliti melakukan *data saturation* / kejenuhan data (Palmer & Bolderston, 2006), pengecekan antar pustaka, serta memperhatikan komentar pembimbing (Sutanto, 2005).

### HASIL

Beberapa hal yang di analisis dalam penelitian ini adalah terkait sasaran, ruang lingkup, teknik, prosedur, serta keefektifan dari penerapan *art therapy*. Berikut penjabarannya:

#### Sasaran Penerapan *Art Therapy*

Sasaran penerapan *art therapy* adalah anak-anak dan remaja yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan dengan usia sekolah dari TK, SD, SMP, SMA, hingga Perguruan Tinggi dengan jumlah partisipan berkisar antara 1-323 orang. Sasaran penerapan *art therapy* disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Sasaran *Art Therapy*

No.	Sasaran
1	52 siswa SD Swasta di Montreal, Kanada dengan rata-rata usia 10,92 tahun.
2	103 mahasiswa Departemen Pendidikan Islam Universitas Islam Malang usia 21-23 tahun.
3	93 mahasiswa program konseling universitas di selatan Amerika Serikat dengan usia rata-rata 30 tahun.
4	6 remaja rujukan petugas LPKA X
5	5 remaja di lembaga bimbingan belajar X dengan usia 11-13 tahun
6	5 anak di rumah singgah X usia 7-12 tahun.

No.	Sasaran
7	2 remaja perempuan obesitas usia 15 tahun
8	23 siswa Kelompok B TK Harapan Gandok
9	34 siswa
10	32 siswa di TK IT Assalam Murtigading Sanden Bantul Yogyakarta
11	6 mahasiswa Psikologi UMM usia 20 - 21 tahun
12	16 siswa anggota OSIS SLTP Soeryo Alam usia 12-15 tahun
13	seorang remaja laki-laki Desa Karangdowo Sumberrejo Bojonegoro dengan usia 14 tahun
14	85 mahasiswa universitas Kanada dengan usia 18-44 tahun
15	99 mahasiswa sarjana universitas di Hong Kong China usia 18-26 tahun
16	24 mahasiswa di pusat konseling universitas Razi dengan usia 19-24 tahun
17	162 siswa sekolah menengah swasta khusus laki-laki di South Bronx New York
18	3 siswa dengan usia 11-14 tahun
19	2 siswa remaja putri di sebuah sekolah menengah umum dengan usia 14 dan 16 tahun
20	40 siswa kelas IV Sekolah Dasar Pedro H. Escueta Memorial
21	10 siswa remaja laki-laki dan perempuan dengan usia 12-15 tahun.
22	30 siswa kelas 7-8 di sekolah menengah Kazan dengan usia 14 - 15 tahun
23	60 siswa perempuan Sekolah Seni Gole Laleh di distrik 3 Teheran, Iran
24	24 siswa Sekolah Dasar di Kota Kermanshah
25	4 anak dan remaja dengan usia 11-14 tahun.
26	47 mahasiswa di Departemen Keuangan Universitas Bisnis Nasional Taipei
27	323 mahasiswa keperawatan kota W, Korea, rata-rata usia 18,7 tahun

### Ruang Lingkup Penerapan *Art Therapy*

Ruang lingkup penerapan *art therapy* antara lain masalah kecemasan, agresivitas, sosial-emosional, karier, akademik, *self esteem*, *resilience*, verbal, konsep diri, konflik keluarga, kesedihan, trauma (PTSD), pegekangan (ADHD), perundungan, serta masalah internalisasi dan eksternalisasi. Ruang lingkup disajikan pada Tabel 3.

**Tabel 3. Ruang Lingkup *Art Therapy***

No.	Ruang lingkup
1	Memiliki tingkat kecemasan yang tinggi
2	Belum mampu menerampilkan perilaku mengajar yang baik
3	Memiliki tingkat kecemasan yang tinggi
4	Melakukan agresi verbal maupun fisik
5	Memiliki tingkat <i>Self-Esteem</i> yang rendah
6	Melakukan agresi verbal
7	Mengalami perundungan
8	Belum mampu menerampilkan perilaku prososial
9	Memiliki tingkat konsentrasi yang rendah dan stres akademik
10	Belum mampu menampilkan kemampuan sosial emosional
11	Mengalami <i>academic burnout</i>
12	Memiliki tingkat agresivitas yang tinggi
13	Memiliki konsep diri negatif
14	Memiliki masalah kecemasan, <i>mood</i> , dan ketekunan
15	Memiliki tingkat kecemasan yang tinggi
16	Memiliki tingkat <i>self esteem</i> dan <i>resilience</i> yang rendah
17	Memiliki masalah sosial emosional
18	Memiliki riwayat trauma, gejala gangguan stres pasca trauma, dan menunjukkan berbagai kesulitan dalam interaksi sosial
19	Memiliki masalah verbal
20	Mengalami konflik dan masalah dengan keluarga dan institusi lain

No.	Ruang lingkup
21	Mengalami <i>bullying</i> , memiliki tingkat kecemasan sedang, dan belum pernah diberikan intervensi psikologis
22	Memiliki tingkat agresivitas yang tinggi
23	Memiliki masalah internalisasi dan eksternalisasi
24	Memiliki masalah ADHD
25	Merasa sedih karena kematian anggota keluarga yang di bunuh atau bunuh diri
26	Memiliki masalah perencanaan karier
27	Memiliki masalah keputusan karier

### Teknik Penerapan Art Therapy

Teknik yang digunakan pada praktik penerapan *art therapy* antara lain berupa kegiatan menggambar, melukis, mewarnai, membuat kolase, membuat bentuk dari *clay* dan *shaving cream*, mengukir, *mask-making*, memanipulasi isi buku dengan membuat *altered book*. Terdapat beberapa praktik pelaksanaan *art therapy* yang diintegrasikan dengan teknik dalam pendekatan yang berbasis *Mindfulness*, *Art-Based Learning*, CBT, dan REBT. Teknik penerapan disajikan pada Tabel 4.

**Tabel 4. Teknik Penerapan Art Therapy**

No.	Teknik
1	<i>Mindfulness</i> dengan mewarnai mandala
2	<i>Art Based Learning</i> dengan <i>mask making</i>
3	<i>Colouring Mandala Design</i> (mewarnai desain mandala)
4	<i>Cognitive Behavioral Art Therapy</i> (CBAT) dengan menggambar orang
5	Menggambar
6	Melukis dan membentuk <i>clay</i>
7	<i>Cognitive Behavior Art Therapy</i> dengan menggambar
8	Melukis dan membuat kolase
9	Menggambar
10	Menggambar, melukis, kolase, <i>play dough</i> , <i>clay</i>
11	Menggambar
12	Menggambar kaligrafi (kahfi)
13	Menggambar kaligrafi islami
14	Mewarnai
15	Mewarnai Mandala
16	Gabungan REBT dengan <i>art therapy</i> (membuat ukiran)
17	Mewarnai mandala, membuat potret diri, kolase, patung, menggambar bebas, dan membuat <i>draft life</i>
18	Menggambar dan membuat kolase
19	Membentuk <i>Shaving Cream Prints</i> (cetakan krim cukur)
20	Menggambar pohon dengan tes <i>House-Tree-Person</i> (HTP) dan menggambar orang dengan tes <i>Draw-a-Person</i> (DAP)
21	Menggambar
22	Membuat tema "Dunia tanpa agresi"
23	Menggambar dan melukis
24	Menggambar
25	<i>Altered Book</i> , kolase, <i>clay</i>
26	Melukis, membuat dokumen portofolio
27	Membuat program <i>masterpiece drawing art therapy</i>

## Prosedur Penerapan Art Therapy

Prosedur penerapan *art therapy* secara garis besar terdapat 3 tahapan utama, yaitu tahap persiapan, tahap pembuatan karya seni dan tahap penutup. Pelaksanaan bisa dilakukan secara kelompok maupun individu. Lamanya intervensi bisa 3-18 sesi dengan 1 sesi setiap minggunya dan panjang durasi yang berkisar 20-120 menit. Prosedur penerapan art therapy tersaji pada Tabel 5.

**Tabel 5. Prosedur Art Therapy**

No.	Prosedur
1	Intervensi dilakukan selama 50 menit dengan <i>setting</i> kelompok.
2	Intervensi dilakukan selama 6 minggu dengan <i>setting</i> kelompok.
3	Intervensi dilakukan selama 20 menit dengan <i>setting</i> kelompok.
4	Intervensi dilakukan sebanyak 10 sesi dengan <i>setting</i> kelompok. prosedurnya <i>warm up, mindfulness / relaxation, drawing</i> . Remaja menggambar dengan tes <i>Draw A Person</i>
5	Intervensi dilakukan sebanyak 7 sesi dengan durasi 70-90 menit di tiap sesi dengan <i>setting</i> kelompok.
6	Intervensi dilakukan sebanyak 6 sesi dengan <i>setting</i> kelompok. dilakukan <i>pre test</i> DAM dan CFIT.
7	Intervensi dilakukan sebanyak 8 sesi selama 90 menit di tiap sesi yang dilaksanakan 2 kali seminggu. Prosedurnya psikoedukasi, proses terapi, dan terminasi.
8	Intervensi dilakukan melalui 2 siklus dengan <i>setting</i> kelompok, masing-masing siklus melalui proses perencanaan, perlakuan & pengamatan, serta refleksi.
9	Intervensi dilakukan sebanyak 7 sesi dengan <i>setting</i> kelompok.
10	Intervensi dilakukan sebanyak 6 sesi selama 20-40 menit di tiap sesi dengan <i>setting</i> kelompok. Prosedur nya persiapan, dan penutup.
11	Intervensi dilakukan sebanyak 3 sesi selama 2 jam di tiap sesi dengan <i>setting</i> kelompok. Prosedur nya persiapan, pelaksanaan dan penilaian analisis & kesimpulan.
12	Intervensi dilakukan sebanyak 4 sesi dengan <i>setting</i> kelompok. Prosedurnya persiapan, pembuatan karya seni dan terminasi.
13	Intervensi dilakukan sebanyak 4 sesi. Sesi pendahuluan 15 menit.
14	Intervensi dilakukan sebanyak 4 sesi dengan <i>setting</i> kelompok. ketekunan.
15	Intervensi dilakukan sebanyak 4 sesi dengan <i>setting</i> kelompok. Sesi digambarkan dengan SF-STAI <i>Time</i> (T1, T2, T3, T4)
16	Intervensi dilakukan sebanyak 10 sesi dalam 10 minggu selama 2 jam per sesi dengan <i>setting</i> kelompok.
17	Intervensi dilakukan sebanyak 12 sesi (6 x 2 secara berurutan).
18	Intervensi dilakukan sebanyak 6 sesi selama 30 menit di tiap sesi dengan <i>setting</i> kelompok.
19	Intervensi dilakukan secara terpisah antara siswa A dan B, Prosedur tidak dijelaskan secara spesifik
20	Intervensi dilakukan sebanyak 6 sesi dengan <i>setting</i> kelompok menggunakan Tes HTP dan DAP.
21	Intervensi dilakukan sebanyak 5 sesi selama 2 minggu dengan <i>setting</i> kelompok.
22	Intervensi dilakukan dengan <i>setting</i> kelompok dalam 3 tahap, menentukan level awal "Dunia tanpa agresivitas", membentuk proses, kontrol verifikasi temuan.
23	Intervensi dilakukan sebanyak 6 sesi dengan <i>setting</i> kelompok, 5 menit untuk menjelaskan rencana sesi dan 45-60 menit untuk menggambar.
24	Intervensi dilakukan sebanyak 9 sesi selama 45-60 menit (dua sesi per minggu) dengan <i>setting</i> kelompok.
25	Intervensi dilakukan sebanyak 6 sesi ( 6 minggu) selama 90 menit dengan <i>setting</i> kelompok.
26	Intervensi dilakukan selama 18 minggu dengan <i>setting</i> kelompok.
27	Intervensi dilakukan sebanyak 6 sesi selama 100 menit dengan <i>setting</i> kelompok. Program terdiri dari pendahuluan, kegiatan utama, dan penutup.

### Keefektifan Penerapan *Art Therapy*

Keefektifan penerapan *art therapy* yaitu, *art therapy* efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan, agresivitas, kesedihan, dan trauma (PTSD); menyelesaikan masalah yang berhubungan dengan korban perundungan, konflik keluarga, konsep diri dan masalah internalisasi; serta mampu untuk meningkatkan kemampuan sosial-emosional, akademik, *self esteem*, *resilience*, verbal, penge-kangan diri (ADHD). Namun terdapat ketidakberhasilan dalam intervensi *art therapy*, yaitu *art therapy* belum mampu untuk menurunkan masalah eksternalisasi (regulasi dan pengendalian emosi). Keefektifan *art therapy* tersaji pada Tabel 6.

**Tabel 6. Keefektifan *Art Therapy***

No.	Keefektifan
1	Hasil menunjukkan bahwa penurunan kecemasan terjadi pada kelompok pewarnaan mandala maupun kelompok pewarnaan bebas dalam aktivitas mewarnai berbasis kesadaran di kelas.
2	Hasil menunjukkan bahwa efektivitas perilaku mengajar mahasiswa calon guru yang menggunakan pembelajaran berbasis seni lebih tinggi daripada siswa yang berbasis praktik.
3	Hasil menunjukkan bahwa pewarnaan pada mandala maupun pada selemba kertas kosong sama-sama menjadi teknik yang efektif untuk mengurangi kecemasan mahasiswa konseling.
4	Hasil menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat agresivitas pada 6 remaja setelah diberikan CBAT.
5	Hasil menunjukkan bahwa <i>art therapy</i> efektif untuk meningkatkan <i>self esteem</i> pada 4 remaja (1 orang tidak mengalami perubahan skor).
6	Hasil menunjukkan bahwa terdapat penurunan agresi verbal pada 5 anak di rumah singgah X setelah diberikan <i>group art therapy</i> .
7	Hasil menunjukkan bahwa <i>cognitive behavior art therapy</i> efektif untuk meningkatkan <i>self esteem</i> pada 2 remaja obesitas korban perundungan.
8	Hasil menunjukkan bahwa pelaksanaan <i>art therapy group</i> mampu meningkatkan kemampuan perilaku prososial siswa.
9	Hasil menunjukkan bahwa kegiatan menggambar (modifikasi <i>art therapy</i> ) efektif dalam mereduksi stres akademik siswa kelas XII SMA Negeri 1 Pati.
10	Hasil menunjukkan bahwa pembelajaran sosial emosional dengan metode <i>art therapy group</i> efektif untuk mengembangkan kemampuan sosial emosional anak
11	Hasil menunjukkan bahwa terdapat penurunan <i>academic burnout</i> pada 6 mahasiswa tahun ketiga fakultas Psikologi UMM melalui <i>art therapy</i> dengan menggambar.
12	Hasil menunjukkan bahwa terdapat penurunan perilaku agresif pada 16 remaja setelah dilakukannya metode kaligrafi (kahfi)
13	Hasil menunjukkan bahwa pengembangan modul terapi seni kaligrafi Islami cukup efektif untuk meningkatkan konsep diri seorang remaja di Desa Karangdowo .
14	Hasil menunjukkan bahwa pewarnaan efektif untuk mengurangi <i>mood</i> dan kecemasan negatif, namun kecemasan yang berkurang lebih banyak dan ketekunan lebih tinggi terjadi pada kelompok pilihan bebas.
15	Hasil menunjukkan bahwa terdapat efek pengurangan kecemasan pada 3 kondisi eksperimen
16	Hasil menunjukkan bahwa integrasi REBT dan <i>art therapy</i> (ukiran) dapat meningkatkan <i>self esteem</i> dan <i>resilience</i> siswa.
17	Hasil menunjukkan bahwa <i>group art therapy</i> mampu meningkatkan masalah sosial dan emosional untuk siswa baru di SMA laki-laki.
18	Hasil menunjukkan bahwa kelompok <i>art therapy</i> di studio terbuka memberikan dukungan sosial emosional yang signifikan
19	Hasil menunjukkan bahwa <i>shaving cream</i> bermanfaat dalam relaksasi dan kenyamanan yang mengarah pada pemrosesan verbal dengan ahli <i>art therapy</i> .
20	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbaikan dalam dimensi kebutuhan psiko-emosional, sosial-fisik, spiritual-pengembangan diri siswa yang mengalami konflik dan masalah dengan keluarga dan institusi lain.

---

No.	Keefektifan
21	Hasil menunjukkan bahwa <i>art therapy</i> mampu menurunkan tingkat kecemasan pada 10 siswa.
22	Hasil menunjukkan bahwa <i>art therapy</i> mampu menurunkan tingkat agresivitas.
23	Hasil menunjukkan bahwa <i>art therapy</i> secara signifikan mengurangi masalah internalisasi namun tidak signifikan dalam mengurangi masalah eksternalisasi (regulasi pengendalian emosi).
24	Hasil menunjukkan bahwa <i>art therapy</i> mampu untuk meningkatkan keterampilan pengendalian diri anak ADHD.
25	Hasil menunjukkan bahwa <i>art therapy</i> melalui pembuatan <i>altered book</i> mampu meningkatkan pemahaman tentang tanggapan kesedihan, identifikasi emosi, refleksi diri.
26	Hasil menunjukkan bahwa integrasi <i>art therapy</i> ke dalam kursus membantu meningkatkan minat dalam pembelajaran kursus, meningkatkan konsentrasi, melepaskan stres, menenangkan pikiran .
27	Hasil menunjukkan bahwa <i>group art therapy</i> efektif dan berpengaruh positif terhadap <i>self-efficacy</i> dalam pengambilan keputusan karir .

---

## PEMBAHASAN

Dari hasil identifikasi terhadap referensi diketahui bahwa Art therapy diterapkan dengan sasaran siswa (anak-anak dan remaja) di segala usia. Seperti yang dituliskan oleh Howie, Prasad & Kristel (2013) bahwa art therapy dapat digunakan dengan beragam populasi, budaya, maupun kemampuan. Sutherland, Waldman, & Collins (2010) juga menjelaskan bahwa art therapy yang diterapkan pada siswa bermasalah di jenjang kelas 3-12 mendorong siswa untuk tetap bersekolah dan sukses meraih tujuan pendidikannya.

Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa art therapy menjangkau permasalahan yang beraneka ragam, mulai dari masalah pribadi-sosial, akademik, dan karier. Terkait masalah pribadi-sosial, Wee, Kim, & Kim (2012) menjelaskan bahwa program self-leadership yang berbasis group art therapy dalam mengatasi masalah motivasi belajar dan perilaku. Kemudian terkait akademik, Freilich & Schechtman (2010) art therapy mampu untuk memberikan hasil positif terkait penyesuaian sosial, emosional, maupun pencapaian akademis dari anak yang mempunyai ketidakmampuan belajar. Sedangkan untuk masalah karier Roh & Chun (2019) menjelaskan bahwa group art therapy menggunakan color psychology memberikan efek positif dalam hal kestabilan emosi dan tekanan tentang karier.

Art therapy diterapkan dengan beraneka ragam teknik yang berhubungan dengan pengekspresian diri melalui aktivitas pembuatan seni visual. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan Malchiodi (2012: 52) bahwa dalam art therapy, siswa didorong untuk terlibat dalam beberapa bentuk ekspresi diri visual. Secara umum, ini dapat berupa kegiatan yang melibatkan aktivitas membangun, mengatur, mencampur, menyentuh, mencetak, merekatkan, menggambar, memotret, memfilmkan, melukis, dan / atau membentuk, melakukan tindakan. Ditambah pendapat Cherry (2020) bahwa teknik yang digunakan dalam art therapy dapat mencakup menggambar, melukis, mewarnai, mematung, atau membuat kolase. Pelaksanaan art therapy juga bisa diintegrasikan bersama teknik-teknik dalam pendekatan konseling lain, sesuai penjelasan

Kahn (1999) bahwa art therapy bisa diterapkan bersama pendekatan Cognitive, Behavior, Client Centered, atau Solution Focused.

Art therapy diterapkan secara fleksibel. Hal ini sesuai dengan yang tertulis dalam Art Therapy Resources (2020) bahwa art therapy adalah salah satu terapi paling fleksibel dalam hal menyusun rencana treatment, namun secara umum, ada 3 tahapan penting dari penerapan art therapy, yang terdiri dari pre-art making (pendahuluan), art making (pembuatan karya seni), dan post-art making (penutup). Terkait setting intervensi, art therapy mampu bekerja bersama individu, kelompok, keluarga, dengan berbagai kemampuan dan gangguan (Case & Dalley, 2014) Banyaknya sesi yang diperlukan dalam intervensi bervariasi, sesuai dengan yang diungkapkan Edward (2004: 79) bahwa jumlah sesi intervensi art therapy bervariasi, bisa dilakukan dengan jangka panjang dan jangka pendek. Art therapy yang dilaksanakan dalam jangka panjang bisa dilakukan selama beberapa tahun, sedangkan art therapy yang dilaksanakan dalam jangka pendek dapat berkisar dari 1 sesi hingga 12 sesi atau lebih. Hal terpenting yang perlu diperhatikan adalah kebebasan siswa dalam berekspresi selama intervensi art therapy berlangsung.

Art therapy efektif dalam menyelesaikan berbagai permasalahan, terkhusus masalah pribadi-sosial, akademik dan karier. Hal ini sesuai dengan pendapat Slayton, D'Archer &, Kaplan (2010) bahwa art therapy efektif dalam mengobati berbagai gejala, kelompok usia, dan gangguan. Dalam bidang pribadi-sosial itu sendiri, Choi (2011) art therapy mampu untuk untuk meningkatkan self leadership, sociality dan self esteem siswa di sekolah. Pearson & Wilson (2008) juga menambahkan bahwa konseling yang digunakan secara ekspresif melalui dapat meningkatkan kesejahteraan emotional literacy, emotional wellbeing dan resilience. Dalam bidang akademik, Davis (2011) menjelaskan seni kreatif menggambar dalam art therapy membantu siswa menciptakan peta visual untuk tujuan dan rencana untuk menyelesaikan permasalahan perilaku maupun akademik. Sedangkan untuk masalah karier Son & Shin (2018) menjelaskan bahwa penerapan group art therapy menggunakan kolase mampu memberikan efek positif terkait identitas karier dan tingkat keputusan karier

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian studi kepustakaan penerapan *art therapy* dalam bimbingan dan konseling ini dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: (1) Sasaran penerapan *art therapy* adalah siswa usia sekolah yang tergolong anak-anak dan remaja dengan jenis kelamin laki-laki maupun perempuan; (2) Ruang lingkup penerapan *art therapy* berupa masalah pribadi-sosial, akademik, dan karier; (3) Teknik penerapan *art therapy* antara lain menggambar, melukis, mewarnai, kolase, *clay*, *altered book* atau juga dapat melakukan kegiatan kreatif lainnya yang berhubungan dengan aktivitas pembuatan seni serta menggabungkan dengan teknik dalam pendekatan konseling lainnya; (4) Prosedur penerapan *art therapy* terdiri dari 3 tahapan utama,

---

yaitu persiapan, pembuatan karya seni dan penutup; dan (5) Keefektifan penerapan *art therapy* yaitu *art therapy* efektif untuk menyelesaikan masalah pribadi-sosial, akademik, dan karier.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akila, L.K. & Nandagopal, C. (2015). An Introduction to Art Therapy and Creativity in Organizations. *Proceedings of the International Symposium on Emerging Trends in Social Science Research (IS15 Chennai Symposium)*. Chennai: India.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Art Therapy Resources (2020). *What Happens in an Art Therapy Session*. <https://arttherapyresources.com.au/happens-art-therapy-session/>.
- Case, C., & Dalley, T. (2014). *The Handbook of Art Therapy*. Routledge.
- Cherry, K. (2020). *How Art Therapy Is Used to Help People Heal*. <https://www.verywellmind.com/what-is-art-therapy-2795755>.
- Chibbaro, J.S., & Camacho, H. (2011) Creative Approaches to School Counseling: Using the Visual Expressive Arts as an Intervention. *Georgia School Counselors Association Journal*, 18(1), 41-44.
- Choi E. H. (2011). Efficiency Study of Combined Group Art Therapy to Improve Self Leadership for High School Students in Professional School : Focusing on Self Leadership, Sociality and Self-Worth. *Master's Thesis*, Hanyang University.
- Davis, E. S. (2011). Drawing out the child: Combining the WDEP method with drawing to work with children. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 31, 48–52.
- Edwards, D. (2004). *Art Therapy Second edition*. Sage Publication.
- Elo, S. & Kyngas, H. (2008). The Qualitative Content Analysis Process. *Journal of Advanced Nursing*, 62(1), 107–115.
- Freilich, R., & Schechtman, Z. (2010). The Contribution of Art Therapy to The Social, Emotional, and Academic Adjustment of Children With Learning Disabilities. *The Arts In Psychotherapy*, 37(2), 97-105.
- George, M.W. (2008). *The Element of Library research: What Every Student Need to Know*. Princeton University Press.
- Gladding, S.T. (2016). *The Creative Arts in Counseling Fifth edition*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Guta, C.R. (2017). Persepsi *Therapist* Tentang Ketepatan Penggunaan *Art Therapy* untuk Mengurangi Stres Siswa dalam Proses Pendidikan. *Sarjana thesis*, STKIP PGRI Sumatera Barat.
- Haeyen, S., Hooren, S.A.A.V., & Hutschemaekers, G. (2015). Perceived effects of art therapy in the treatment of personality disorders, cluster B/C: A qualitative study. *The Arts in Psychotherapy*. 45.
- Hasibuan, Z. A. (2007). *Metodologi Penelitian Pada Bidang Ilmu Komputer dan Teknologi Informasi: Konsep, Teknik, dan Aplikasi*. Fasikom Universitas Indonesia.
- Hilton, D. (2021). Art Therapy and the Coronavirus (Covid-19) Pandemic - Public Mental Health and Emotional Well-Being. *Mathews J Psychiatry Ment Health*. (6)1, 30.
- Himpunan Psikologi Indonesia. (2020). *Seri Sumbangan Pemikiran Psikologi untuk Bangsa Ke-5 Kesehatan Jiwa dan Resolusi Pascapandemi di Indonesia: Term of Reference*.
- Holifatur, R.R. (2013). Studi Tentang Permasalahan Sosial dan Penanganannya Pada Anak Usia Dini Kelompok A di Desa Torjun Kabupaten Sampang. *Jurnal BK Unesa*, 4(1).
- Howie, P., Prasad, S. & Kristel, J. (2013). *Using art Therapy with Diverse Populations: Crossing Cultures and Abilities*. London, UK: Jessica Kingsley Publisher.
- Kahn, B. B. (1999). Art Therapy with Adolescents: Making it Work for School Counselors. *Professional School Counseling*, 2(4), 291-298.
- Kamaludin, H. (2011). Bimbingan dan Konseling Sekolah. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 17(4).
-

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Perlu Kepedulian untuk Kendalikan Masalah Kesehatan Jiwa*.
- Malchiodi, C.A. (2012). *Handbook of art Therapy Second edition*. New York: Guilford Press.
- Nguyen, M.A. (2015). Art Therapy-A Review of Methodology. *Dubna Psychologica Journal*, (4)29-43.
- Pearson, M., & Wilson, H. (2008). Using Expressive counselling Tools to Enhance Emotional Literacy, Emotional Wellbeing and Resilience: Improving Therapeutic Outcomes with Expressive Therapies. *Counselling, Psychotherapy, and Health*, 4(1), 1-19.
- Roh, I. S. & Chun S. Y. (2019). The Effects of Group Art Therapy Using Color Psychology on The Employment Stress and Emotional Stability of University Students. *Journal of Arts Psychotherapy*, 15(1), 259-84.
- Rosen, C.M., & Atkins, S.S. (2014). Am I Doing Expressive Arts Therapy or Creativity in Counseling?. *Journal of Creativity in Mental Health*, 9 (2), 292-303.
- Serbaguna, B.S. (2005). *Analisis Data Pada Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Ui Press.
- Schouten, *et al.*, (2014). The Effectiveness of Art Therapy in the Treatment of Traumatized Adults: A Systematic Review on Art Therapy and Trauma. *Trauma, Violence, & Abuse*, 16 (2), 220-228.
- Slayton, D'Archer & Kaplan (2010). Outcome Studies on the Efficacy of Art Therapy: A Review of Findings, *Art Therapy*, 27(3).
- Son, E. J. & Shin, J. H.(2018). Effect of Collage-Applied Group Art Therapy on The Career Identity and Career Decision Level for University Students. *Korean Journal of Educational Therapist*, 10(3),429-45.
- Sutanto, L. (2005). Teori Konseling dan Psikoterapi Perdamaian. *Tesis*, Universitas Negeri Malang.
- Sutherland, J., Waldman, G., & Collins, C. (2010). Art Therapy Connection: Encouraging Troubled Youth to Stay in School and Succeed, *Art Therapy*, 27(2).
- United Nations Children's Fund. (2020). Situasi Anak di Indonesia: Tren, Peluang, dan Tantangan Dalam. Memenuhi Hak-Hak Anak.
- Wee K., Kim B. J. & Kim J. H.(2012). The Effect of The Self-Leadership Program Based on Group Art Therapy On Learning Motivation and Problem Behavior in Children From Low-Income Families. *Korean Journal of Youth Studies*,19(7), 137-164.
- Western Sydney University Library. (2017). Literature Review Purpose. [https://www.westernsydney.edu.au/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0006/1254786/Literature\\_review\\_purpose.pdf](https://www.westernsydney.edu.au/__data/assets/pdf_file/0006/1254786/Literature_review_purpose.pdf).
- Wiguna dkk. (2010). Masalah Emosi dan Perilaku Pada Anak dan Remaja Di Poliklinik Jiwa Anak dan Remaja RSUPN dr. Ciptomangunkusumo (RSCM), Jakarta. *Sari Pediatri*, 12(4).
- Zed, M. (2014). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.