
MENGENAL ART THERAPY : CARA UNIK UNTUK MENGUNGKAPKAN EMOSI DAN MENINGKATKAN KREATIVITAS KARANG TARUNA DUSUN MANGGUNG

Annisa Mellani Jauzaa¹, Zahara Anindya Suryana Putri², Carina Nur Laili Ismail³,
Dhiwya Sekar Kinasih⁴, Tjaturahono Budi Santoso⁵

Universitas Negeri Semarang

nisamela15@students.unnes.ac.id¹, anindyazaharaa@students.unnes.ac.id²,
carinanr22@students.unnes.ac.id³, dhiwyasekark@students.unnes.ac.id⁴,
tjatur@mail.unnes.ac.id⁵

ABSTRAK

Setiap individu, tentunya memiliki perasaan emosional yang segera diungkapkan. Namun, tidak semua individu mampu mengungkapkan emosi ataupun perasaan dari apa yang dirasakan. Terlebih remaja, yang selalu dihadapkan dengan tantangan maupun perubahan-perubahan karena ini adalah masa peralihan menuju dewasa. Hal tersebut terjadi di remaja dusun Manggung, desa Jimbaran. Mereka beranggapan bahwa adanya perspektif buruk apabila mengekspresikan emosi yang dirasakan. Oleh karena itu, Tim Giat 11 KKN UNNES memfasilitasi remaja dusun Manggung melalui art therapy dalam bentuk melukis. Kegiatan ini dilakukan bersama remaja dusun Manggung dengan rentang usia 15-25 tahun dengan tujuan untuk memberikan sarana kreasi bagi remaja dalam mengekspresikan emosi maupun perasaan mereka dalam bentuk seni. Hasil dari kegiatan ini adalah adanya peningkatan kreativitas, keterampilan artistik serta kesejahteraan emosional, meningkatkan kepercayaan diri melalui penciptaan karya seni personal dan mengembangkan keterampilan sosial melalui interaksi selama sesi. Hasil dari art therapy ini berupa totebag serta modul yang dapat digunakan sebagai panduan penyelenggaraan art therapy selanjutnya.

Kata Kunci: Art Therapy, Emosi, Remaja.

ABSTRACT

Every individual has emotional feelings that are immediately expressed. However, not all individuals are able to express emotions or feelings of what is felt. Especially adolescents, who are always faced with challenges and changes because this is a transition period to adulthood. This happens to teenagers in Manggung hamlet, Jimbaran village. They assume that there is a bad perspective when expressing their emotions. Therefore, the Giat 11 KKN UNNES Team facilitated the youth of Manggung hamlet through art therapy in the form of painting. This activity was carried out with teenagers of Manggung hamlet with an age range of 15-25 years with the aim of providing a means of creation for teenagers in expressing their emotions and feelings in the form of art. The results of this activity are an increase in creativity, artistic skills and emotional well-being, increasing self-confidence through the creation of personal artwork and developing social skills through interaction during the session. The results of this art therapy are in the form of totebags and modules that can be used as a guide for organizing further art therapy.

Keyword: Art Therapy, Emotions, Adolescents

PENDAHULUAN

Di dunia ini tentunya setiap diri individu memiliki permasalahannya masing-masing, terutama di zaman modern ini yang tentunya setiap individu memiliki perasaan emosional yang harus segera ditangani jika tidak nantinya akan memiliki dampaknya tersendiri. Namun tidaklah mudah bagi seseorang untuk bisa mengungkapkan emosi atau perasaan yang sedang dirasakan. Emosi bukan hanya berarti kemarahan, tetapi dapat dicintai, dihargai merasa aman dan merasa kompeten yang merupakan termasuk dari emosional sendiri (Fauziyyah & , 2020) Masa remaja ialah masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang rentan memiliki dampak pada berbagai masalah Kesehatan mental misalnya seperti emosional (Florensa & , 2023). Pada tahapan remaja akan cenderung memiliki perasaan tentang apa dan bagaimana cara memandang dirinya juga mulai sadar akan sifat unik yang ada pada dirinya, karena remaja akan sering mengalami perkembangan emosi yang tentunya akan lebih cepat jika dibandingkan dengan anak-anak (Putri & , 2024). Menurut Santrock pada masa remaja ketidakstabilan emosi rentan terjadi, suasana hati dan emosi negatif dapat seringkali berubah-ubah, emosi yang dimunculkan akan cenderung naik dan turun (Amira & Endah , 2021). Masalah Emosional adalah suatu permasalahan yang kompleks yang mana berkaitan dengan kemampuan individu dalam penyesuaian diri dengan lingkungan dan stressor yang dihadapi (Yunalia & , 2022).

Di zaman ini remaja banyak sekali menghadapi tantangan dan juga tuntutan dari berbagai sumber baik yang bersifat positif dan juga negatif. Remaja akan dihadapkan dengan adanya perubahan-perubahan dalam hidupnya karena masa remaja adalah masa peralihan atau transisi menuju masa Dewasa. Tentunya akan sulit jika pada masa peralihan ini remaja tidak mampu dalam mengelola dan mengekspresikan emosi yang dimiliki. Ketika seseorang memasuki masa remaja akan terjadi ketidakseimbangan

emosional karena mengalami perubahan hormonal yang dapat menyebabkan perubahan suasana hati yang tidak terduga (Murnitamia & , 2023).Seorang individu yang mengalami stress atau kesulitan dalam mengelola perasaan emosinya dan memiliki perasaan ingin untuk sembuh dengan menggunakan media art therapy yang dapat dilayani oleh terapis seni yang telah menempuh Pendidikan sebagai terapis seni (Suharja, 2022). Penggunaan art therapy dapat membuka ruang dalam interaksi sosial secara langsung yang dapat memungkinkan seseorang untuk memberi perasaan kehadiran secara fisik dan dukungan emosional (Linnas & , 2024)

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh (Putri & dkk, 2021) dengan menggunakan studi pustaka bahwasanya metode art therapy mampu mengurangi stress sehingga seorang remaja dapat mengolah emosinya dengan baik. Studi yang dilakukan oleh (Utami & Dkk, 2023) bahwasannya penerapan teknik art therapy pada remaja dapat mengurangi perasaan stress. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Syam & , 2023) Penggunaan Art therapy efektif dilakukan untuk menurunkan trauma inner child pada remaja

Setelah dilakukannya wawancara yang dilakukan oleh beberapa remaja dusun manggung bahwasanya mereka sulit untuk mengungkapkan dan mengekspresikan emosi yang sedang dirasakan hal ini dikarenakan adanya perspektif buruk apabila dapat mengekspresikan emosi yang sedang dirasakan. Karenanya diperlukan kecerdasan emosi supaya dapat mengendalikan emosinya, kecerdasan emosi merupakan kemampuan remaja dalam mengelola atau

mengatur emosinya seperti emosi Bahagia, sedih, marah, takut, cinta dan cemas (Dewi & , 2023)

Setelah mengetahui hal yang demikian Tim Giat 11 KKN UNNES memfasilitasi remaja karang taruna dusun manggung untuk dapat mengekspresikan perasaannya melalui melukis.

Art therapy ialah bagian dari psikoterapi yang memanfaatkan media seni menjadi bahan atau metode dalam pelaksanaannya. Dalam penerapannya art therapy banyak sekali macamnya yang salah satunya menggunakan metode melukis (Eva & dkk , 2021). American Art Therapy memiliki pendapat terkait Art therapy bahwasanya art therapy merupakan suatu intervensi yang mendukung pada Kesehatan mental yang menggunakan media seni, proses kreatif dan karya seni yang dihasilkan supaya mampu untuk mengeksplorasi perasaan, mendamaikan konflik emosional, meningkatkan mengelola perilaku, mengembangkan keterampilan sosial, mengurangi kecemasan dan meningkatkan sebuah harga diri (Sekarwangi, 2024). Art Therapy pertama kali dicetuskan oleh Adrian Hill pada tahun 1939, art therapy berdasar dari teori psikoanalisis yaitu psikodinamika karna art therapy merupakan simbol dari alam bawah sadar manusia,

Ketika art therapy digunakan sebagai media terapi maka art therapy akan digunakan sebagai media transferensi atau media pertahanan pada diri individu. Kegiatan art therapy yang dilakukan oleh Adrian memang secara psikologis akan memberikan efek pada mental seseorang karena dengan seni terutama menggambar dapat menjadi sarana seseorang dalam meluapkan emosi, rasa cemas dan perasaan negatif lainnya (Meldayani & Nurjannah , 2023). Art Therapy merupakan suatu cara dalam mengkomunikasikan

pikiran juga perasaan yang terasa menyakitkan secara visual untuk dimasukkan dalam kata-kata (Putri & , 2021). (Murnitamia & , 2023)

Dari beberapa penjelasan mengenai Art therapy dapat disimpulkan bahwa art therapy adalah bagian dari psikoterapi yang memanfaatkan metode seni sebagai metode dalam mendukung kesehatan mental individu, art therapy dapat mendukung individu dalam mendalami emosi, menyelesaikan masalah emosional, mengatur tingkah laku serta dapat menguasai kemampuan bersosial.

Kegiatan Art Therapy ini dilakukan di Dusun Manggung, Desa Jimbaran, Kabupaten Semarang, dilakukannya kegiatan Art therapy pada karang taruna dusun manggung memiliki tujuan untuk membantu remaja karang taruna mengelola dan mengekspresikan emosi yang kiranya sulit untuk diungkapkan melalui melukis selain itu remaja dapat meningkatkan kemampuannya dalam mengasah kreativitas seninya.



Gambar 1. a. Foto kiri kegiatan di pasar Jimbaran b. Foto Kanan Ladang masyarakat.

METODE

Dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja, kegiatan ini dirancang menggunakan metode Psikoterapi dengan teknik Art Therapy yang menggunakan seni menjadi sarana pokok dalam mengungkapkan suatu hal serta berkomunikasi. Program ini melibatkan remaja karang taruna di Dusun Manggung, Desa Jimbaran, Kabupaten Semarang yang terdiri dari 20 anggota dengan komposisi laki-laki dan perempuan berusia 15-25 tahun. Melalui terapi seni, diharapkan para peserta dapat menyalurkan ekspresi diri, mengelola emosi, serta meningkatkan kesadaran dan keterampilan dalam menghadapi tantangan psikososial

Terdapat beberapa tahapan-tahapan yang telah disusun secara sistematis untuk mensukseskan program. Tahapan pertama yaitu identifikasi kebutuhan, dimana dilakukannya survei awal untuk memahami permasalahan psikologis remaja yang ada di Dusun Manggung. Selain itu, observasi dan wawancara dilakukan guna menggali informasi lebih dalam mengenai keadaan psikologis kebanyakan individu di Dusun Manggung. Tahapan selanjutnya yaitu perancangan program yang mencakup pembuatan modul Art Therapy yang disesuaikan dengan kebutuhan peserta. Selain itu, materi dan alat yang akan digunakan dalam sesi terapi juga dipersiapkan secara optimal agar dapat mendukung efektivitas program. Kemudian sampai pada tahap pelaksanaan, serangkaian kegiatan dilaksanakan untuk mencapai tujuan program. Hal ini meliputi sosialisasi program yang bertujuan untuk memperkenalkan konsep Art Therapy kepada para peserta yang kemudian dilanjutkan dengan praktik pelaksanaan Art Therapy berupa kegiatan melukis

di Tote Bag, di mana peserta diberikan kebebasan untuk menciptakan karya seni yang mencerminkan perasaan, pengalaman, atau harapan mereka. Melalui proses ini, peserta diajak untuk lebih mengenali diri sendiri dan memperoleh ketenangan batin melalui gambar dan warna yang mereka tuangkan dalam Tote Bag. Dan yang terakhir, diadakan evaluasi dan refleksi untuk mengukur efektivitas program.

Bentuk pengabdian yang diterapkan dalam program ini meliputi psikoedukasi, terapi kelompok, serta pendampingan berbasis kreativitas secara langsung dan berkelanjutan. Melalui pendekatan ini, diharapkan peserta dapat lebih memahami dan mengelola emosi mereka dengan baik, sekaligus memperoleh keterampilan yang dapat bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Art Therapy dilakukan di dusun Manggung, Desa Jimbaran, Kabupaten Semarang yang dihadiri oleh karang taruna dusun dengan rentang usia 15-25 tahun. Tujuan dari dilaksanakannya Art Therapy ini yaitu untuk memberikan sarana kreatif bagi peserta dalam mengekspresikan emosi dan perasaan mereka melalui seni. Selain memberikan sarana kreatif dengan menggunakan art therapy dapat memperoleh kebebasan dalam berkomunikasi dengan bentuk artistik (Fauziyyah & , 2020).

Kegiatan ini berfungsi sebagai media katarsis yang efektif, memungkinkan peserta melepaskan tekanan emosional dan psikologis. Dengan menggunakan art therapy dapat memberikan saluran ekspresi aman dan dapat mengungkapkan emosi, pengalaman traumatis dan pemahaman terkait diri sendiri (Hamidah & Miftahul , 2023). Melalui pengalaman belajar yang menyenangkan dan bermanfaat, kegiatan melukis di tote bag dapat membantu dalam proses

rehabilitasi dan pemulihan, terutama bagi mereka dengan kondisi tertentu.

Dari kegiatan art therapy ini akan memiliki dampak besar pada Kesehatan mental remaja karang taruna dengan melalui ekspresi kreatif remaja akan dapat secara efektif mengontrol emosinya juga dapat mengelola stress dan nantinya dapat mulai menemukan identitas dirinya (Anon., 2024). Hasil dari kegiatan ini berupa totebag yang telah dilukis sesuai dengan kondisi masing-masing peserta pada saat mencurahkan isi hati dan pikirannya, kemudian hasil totebag tersebut dibawa pulang sebagai kenang-kenangan.

Selain itu, terdapat pula modul untuk membantu individu mengeksplorasi emosi dan meningkatkan kesejahteraan mental melalui berbagai teknik seni, seperti menggambar, mewarnai, dan membuat kolase. Modul ini dapat digunakan sebagai panduan penyelenggaraan kegiatan art therapy selanjutnya. Kegiatan ini menunjukkan keberhasilan dalam memberikan sarana ekspresi emosi dan perasaan bagi peserta melalui seni. Kegiatan ini terbukti efektif sebagai media katarsis, membantu peserta melepaskan tekanan emosional dan psikologis. Terlihat adanya peningkatan kreativitas, keterampilan artistik, dan kesejahteraan emosional peserta setelah mengikuti program. Efektifitas dari Art therapy dapat dilihat dari adanya kreativitas penggunaan media dalam penerapan art therapy (Aiyuda, 2019). Selain itu, kegiatan ini berhasil meningkatkan kepercayaan diri peserta melalui penciptaan karya seni personal dan mengembangkan keterampilan sosial

melalui interaksi selama sesi. Untuk pengembangan program ke depan, beberapa saran yang dapat dipertimbangkan antara lain: menambah variasi teknik seni, mengadakan sesi group art therapy, memperpanjang durasi program atau menambah jumlah sesi, melakukan evaluasi jangka panjang, mengembangkan SOP dan kurikulum khusus, menggabungkan art therapy dengan pendekatan terapeutik lainnya, serta mendokumentasikan proses dan hasil karya peserta.

Gambar 1. Pelaksanaan Art Therapy dengan Karang Taruna

Tabel 1

No	Jenis Produk	Volume	Jumlah
1.	Modul	1	1
2.	Totebag hasil Art Therapy	1	20

KESIMPULAN

Pada masa remaja ketidakstabilan emosi rentan terjadi, suasana hati dan emosi negatif sering berubah-ubah dan emosi yang dimunculkan akan cenderung naik turun. Hal tersebut juga terjadi pada dusun Manggung, desa Jimbaran. Berdasarkan hasil wawancara oleh beberapa remaja dusun Manggung bahwasanya mereka sulit mengungkapkan serta mengekspresikan emosi yang dirasakan karena adanya perspektif buruk apabila mengekspresikan emosinya.

Art therapy menjadi salah satu bentuk wadah dalam mengungkapkan emosi. American art therapy berpendapat bahwasanya art therapy merupakan sebuah intervensi yang mendukung pada kesehatan mental yang memanfaatkan metode seni, proses kreatif dan karya seni yang dihasilkan man dapat mengeksplorasi perasaan, mendamaikan konflik emosional, meningkatkan mengelola perilaku, mengembangkan kemampuan bersosial, mengurangi kecemasan serta meningkatkan harga diri. Kegiatan ini dilakukan bersama remaja dusun Manggung dengan tujuan untuk memberikan sarana kreatif bagi remaja dalam mengeksplorasi emosi dan perasaan mereka melalui karya seni. Kegiatan ini

menggunakan metode psikoterapi dengan teknik art therapy dalam bentuk melukis. Dilakukan bersama 20 remaja dusun manggung laki laki dan perempuan dengan rentang usia 15-25 tahun.

Kegiatan ini diawali dari identifikasi kebutuhan, observasi serta wawancara, perancangan program yang mencakup pembuatan modul Art Therapy dan tahap pelaksanaan yang meliputi sosialisasi mengenai konsep art therapy dilanjut praktik dalam bentuk melukis di totebag. Dari kegiatan ini, terbukti efektif dilakukan karena dapat melepaskan tekanan emosional dan psikologis, terlihat adanya peningkatan kreativitas, keterampilan artistik dan kesejahteraan emosional peserta setelah mengikuti program. Untuk pengembangan program kedepannya dapat dipertimbangkan dengan menambah variasi teknik seni, menambahkan jumlah sesi, mengembangkan SOP dan kurikulum khusus serta mendokumentasikan proses dan hasil karya peserta.

DAFTAR PUSTAKA

[Diakses 4 Maret 2025].

- ADULTHOOD. PSYCHE: Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung, Aiyuda, N., 2019. Art Therapy. IV(Universitas Abdurrahman), p. 17. Anon., 2024. Sedona Sky Academy. [Online]
- Amira, F. S. & E. M., 2021. Hubungan antara Parent Attachment dengan Regulasi Emosi pada Remaja. Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental, p. 838. Available at: <https://www.sedonasky.org/blog/therapy-on-adolescents-mental-health>
- Bimbingan dan Konseling, p. 121
- Dewi, S. R. & F. Y., 2023. Kecerdasan Emosi Pada Remaja. *Educativo : Jurnal Pendidikan*, IV(Mardsk Zada), p. 70.
- Eva, E. & d., 2021. Efektivitas Art Therapy Dalam Membantu Mencerdaskan Emosional Pada Anak Kelas 1-6 Madrasah Desa Jagabaya. *Proceedings UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, November, p. 82.
- Fauziyyah, S. A. & d., 2020. Art Therapy Sebagai Penyaluran Emosi Anak.
- Fauziyyah, S. A. & d., 2020. Art Therapy Sebagai Penyaluran Emosi Anak.
- Florensa & d., 2023. Gambaran Kesehatan Mental Emosional Remaja. *Jurnal Kesehatan*, I(vol.12, no.1), p. 112.
- Hamidah, W. & Miftahul, A. F., 2023. Analisis Indikator Keberhasilan Proses Terapi Seni Sebagai Alternatif Metode Penyembuhan Kesehatan Mental. *Jurnal Atrat*, I(V11/N2/05), p. 195.
- I(Vol.6 No.1), p. 13.
- Linnas, N. H. & d., 2024. EFEKTIVITAS ART THERAPY DALAM MANAJEMEN STRES AKADEMIK MAHASISWA TAHAP EMERGING
- Meldayani, A. & N., 2023. Perkembangan Teori Art Therapy. *Jurnal Al-Taujih*, p. 81
- Murnitamia, R. & d., 2023. Efektivitas Expressive Art Therapy Dalam Menurunkan kecemasan pada remaja putri di pondok pesantren. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, I(Vol.12 No3), p. 322.
- PERKEMBANGAN DI USIA REMAJA. *Jurnal um tapersel*, p. 43.
- PERKEMBANGAN DI USIA REMAJA. *Jurnal Usahid Solo*, I(Universitas Sahid Surakarta), p. 36.
- Putri, A. & H., 2024. Studi Kasus Penggunaan Art Therapy bagi Peserta Didik dengan Kesulitan Mengendalikan Emosi. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar- Rahman (JBKR)*, I(Volume 10, Nomor 1), p. 180.
- Putri, D. R. & d., 2021. IMPLEMENTASI ART THERAPY UNTUK MENINGKATKAN COPING STRESS TERKAIT PERMASALAHAN
- Putri, D. R. & d., 2021. IMPLEMENTASI ART THERAPY UNTUK MENINGKATKAN COPING STRESS TERKAIT PERMASALAHAN
- REMAJA TAHAP AKHIR. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional*

- Indonesia, II(FIKKes Universitas Muhammadiyah Semarang), p. 356.
- SCHOULID : Indonesian Journal Of School Counseling , II(5(3), 109-114), p. 110.
- SCHOULID : Indonesian Journal of School Counseling, I(iiCET), p. 110.
- Sekarwangi, Z. D., 2024. Pengaruh Online Art Theray Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah Angkatan 2022 Universitas Islam Negeri Kiah Haji Achmad Siddiq Jember. SKRIPSI , p. 13.
- Suharja, G., 2022. Drawing As Art Therapy Spiritualitas yang Membebaskan. Edisi elektronik penyunt. Sleman : PT KANISIUS .
- Syam, R. & d., 2023. Efektifitas Art Therapy Sebagai Metode Terapi Dalam Menurunkan Trauma Inner Child Pada Remaja Broken Home. Journal Of Correctional Issues, IV(Universitas Negeri Makassar), p. 484.
- Utami, W. N. & D., 2023. PENGARUH ART THERAPY UNTUK MENURUNKAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA. Jurnal
- Yunalia, E. M. & D., 2022. ANALISIS STATUS MENTAL EMOSIONAL