



Contents lists available at [Journal Redwhitepress](http://journal.redwhitepress.com)

Journal of Counseling and Educational Technology

ISSN: 2654-8194 (Print) ISSN: 2654-9786 (Electronic)

Journal homepage: <http://journal.redwhitepress.com/index.php/jcet>



Mengungkap emosi melalui seni: kajian tentang *art therapy*

Fitria Chairunisa^{1*)}, Khairunnisa L Husna¹, Yusida Imran²

¹Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

²Universitas Muhammadiyah Pontianak, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Feb 12th, 2025

Revised Mar 20th, 2025

Accepted Jun 26th, 2025

Keywords:

Art therapy

Emosi

Ekspresi diri

Kesehatan mental

ABSTRACT

Seni telah lama menjadi medium ekspresi yang mampu menjembatani pengalaman emosional manusia yang sulit diungkapkan melalui kata-kata. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran art therapy sebagai pendekatan terapeutik dalam mengungkap, memahami, dan mengelola emosi individu. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan menganalisis berbagai sumber ilmiah terkait terapi seni, psikologi, dan kesehatan mental. Hasil kajian menunjukkan bahwa art therapy efektif dalam membantu individu mengekspresikan emosi terpendam, mengurangi stres, kecemasan, serta meningkatkan kesadaran diri dan kesejahteraan psikologis. Melalui berbagai media seperti menggambar, melukis, dan seni visual lainnya, individu dapat mengomunikasikan perasaan yang sulit diungkapkan secara verbal. Selain itu, art therapy juga memberikan ruang aman bagi individu untuk mengeksplorasi pengalaman traumatis secara lebih adaptif. Dengan demikian, seni tidak hanya berfungsi sebagai sarana estetika, tetapi juga sebagai alat terapeutik yang memiliki kontribusi signifikan dalam bidang kesehatan mental.

© 2025 The Authors. Published by Redwhitepress.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>)



Corresponding Author:

Fitria Chairunisa,

Universitas Negeri Padang

Email: fitria31@gmail.com

Pembahasan

Emosi adalah fitur inti dari kehidupan manusia. Emosi biasanya berfungsi sebagai faktor penting dalam membimbing perilaku dan membentuk pikiran serta hubungan sosial. Emosi dapat dipahami sebagai respons jiwa dan tubuh terhadap rangsangan tertentu. Biasanya, rangsangan ini bisa bersifat internal atau eksternal. Respons emosi meliputi respons positif, misalnya kebahagiaan dan cinta, dan respons negatif, misalnya kemarahan, kesedihan, dan kecemasan. Sehubungan dengan penyesuaian dan pengendalian pikiran, perasaan, dan perilaku yang tepat, pengaturan emosi sangat penting untuk kesehatan mental. Gangguan psikologis, yaitu depresi, kecemasan, dan gangguan kepribadian, seringkali dikaitkan dengan fenomena pengendalian emosi yang buruk (Elsa PA van den Broek et al., 2021).

Emosi juga memiliki hubungan erat dengan proses ekspresi diri. Banyak individu mengalami kesulitan dalam mengungkapkan emosi secara verbal, terutama ketika berhadapan dengan pengalaman traumatis atau tekanan psikologis. Seni menjadi media alternatif yang efektif untuk mengekspresikan emosi secara simbolik. Penelitian (Jewell et al., 2022), menunjukkan bahwa proses berkarya seni mampu membantu individu menyalurkan emosi terpendam serta meningkatkan kesadaran diri terhadap kondisi emosionalnya.

Perkembangan ilmu psikologi modern menunjukkan bahwa pendekatan terapi tidak lagi hanya bergantung pada metode konvensional seperti terapi bicara (*talk therapy*). Banyak individu mengalami kesulitan dalam mengekspresikan emosi secara verbal, terutama ketika berhadapan dengan trauma, stres, atau konflik

batin yang kompleks. Kondisi ini mendorong munculnya berbagai alternatif terapi yang lebih ekspresif, salah satunya adalah *art therapy*.

Art therapy adalah suatu bentuk terapi yang memanfaatkan aktivitas seni sebagai media untuk membantu individu mengekspresikan, memahami, dan mengelola emosi serta pengalaman psikologisnya (Aiyuda, n.d.). Dalam praktiknya, terapi ini tidak menitikberatkan pada hasil akhir karya seni, melainkan pada proses kreatif yang dilakukan oleh individu selama kegiatan tersebut berlangsung. Proses ini memungkinkan klien untuk mengungkapkan perasaan yang sulit disampaikan secara verbal, sehingga seni berfungsi sebagai sarana komunikasi non-verbal antara individu dengan dirinya sendiri maupun dengan terapis.

Art therapy melibatkan berbagai media seperti menggambar, melukis, atau bentuk seni lainnya yang disesuaikan dengan kondisi psikologis klien. Penggunaan media dalam terapi tidak bersifat sembarangan, melainkan harus dipertimbangkan secara matang oleh terapis agar sesuai dengan kebutuhan dan keadaan emosional individu. Bahkan dalam beberapa situasi, fokus pada tujuan terapi dapat diarahkan terlebih dahulu melalui aktivitas seni, sehingga proses kreatif menjadi jalan untuk mencapai tujuan terapeutik yang lebih mendalam.

Art therapy berkembang sebagai pendekatan integratif yang menggabungkan unsur seni, psikologi, dan kesehatan. Dalam kajian ilmiah di ScienceDirect (Czamanski-Cohen & Weihs, 2016), dijelaskan bahwa *art therapy* merupakan profesi kesehatan yang bersifat integratif dan berakar dari berbagai disiplin ilmu seperti psikologi, kedokteran, dan seni, sehingga mampu memberikan pendekatan yang lebih holistik dalam penyembuhan emosional. Munculnya *art therapy* juga didorong oleh meningkatnya kebutuhan akan metode yang efektif dalam regulasi emosi. Penelitian (Le Rhun et al., 2023), menunjukkan bahwa kemampuan mengatur emosi (*emotion regulation*) sangat penting dalam menjaga kesehatan mental, dan terapi berbasis seni dapat memberikan kontribusi positif dalam aspek tersebut. Terapi seni dan terapi berbasis tubuh (*mind-body therapies*) mampu meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada individu, terutama yang mengalami kondisi kesehatan kronis.

Seni sebagai media ekspresi memiliki potensi besar dalam membantu individu menyalurkan emosi secara non-verbal. Melalui proses kreatif seperti menggambar atau melukis, individu dapat mengungkapkan perasaan yang sulit diungkapkan dengan kata-kata, sekaligus memahami kondisi emosionalnya secara lebih mendalam. *Art therapy* hadir sebagai pendekatan yang mengintegrasikan seni dan psikologi untuk membantu individu dalam proses tersebut. Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa terapi berbasis seni efektif dalam meningkatkan regulasi emosi, mengurangi stres, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Dengan demikian, judul ini dipilih karena relevan dengan kebutuhan saat ini dalam pengembangan pendekatan kesehatan mental yang lebih holistik. Kajian tentang *art therapy* diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih luas mengenai peran seni sebagai media terapeutik, sekaligus menjadi alternatif solusi dalam membantu individu mengungkap dan mengelola emosi secara lebih adaptif.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur (*literature review*) (Febrianto & Siroj, 2024) yang bertujuan untuk mengkaji secara mendalam peran *art therapy* dalam mengungkap dan mengelola emosi individu. Data penelitian diperoleh dari berbagai sumber ilmiah yang relevan, baik berupa buku maupun artikel jurnal nasional dan internasional. Secara khusus, penulis memanfaatkan database jurnal bereputasi seperti Springer Nature melalui platform SpringerLink dan Elsevier melalui ScienceDirect sebagai sumber utama dalam memperoleh referensi terkini dan kredibel.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara mengidentifikasi, mengklasifikasi, dan menyeleksi literatur yang relevan dengan topik penelitian, yaitu hubungan antara seni, emosi, dan terapi. Kriteria pemilihan sumber meliputi artikel yang memiliki keterkaitan langsung dengan *art therapy*, dipublikasikan dalam jurnal ilmiah bereputasi, serta memiliki tahun terbit yang relatif terbaru untuk memastikan kebaruan data. Selanjutnya, teknik analisis data dilakukan melalui metode analisis deskriptif-kualitatif (Haryoko et al., 2020), yaitu dengan menelaah isi literatur secara sistematis, membandingkan temuan antar sumber, serta menarik kesimpulan berdasarkan pola-pola yang ditemukan. Hasil analisis ini kemudian disusun secara naratif untuk memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai efektivitas *art therapy* dalam membantu individu mengungkapkan emosi dan meningkatkan kesehatan mental, sebagaimana yang telah dijelaskan dalam abstrak penelitian ini.

Hasil dan Pembahasan

Konsep Dasar Art Therapy dan Emosi

Art therapy merupakan pendekatan terapi yang menggunakan media seni sebagai sarana untuk mengekspresikan, memahami, dan mengelola emosi. Terapi ini bersifat integratif karena menggabungkan unsur psikologi, seni, dan kesehatan. Menurut penelitian dalam jurnal (Czamanski-Cohen & Weihs, 2016), *art therapy* merupakan profesi kesehatan yang berkembang dari berbagai disiplin ilmu seperti psikiatri, pendidikan, dan seni. Pendekatan ini bekerja melalui mekanisme *bodymind*, yaitu interaksi antara tubuh dan pikiran dalam menghasilkan pengalaman emosional. Proses kreatif dalam seni memungkinkan individu mengakses pengalaman emosional yang bersifat implisit (tidak disadari) dan mengubahnya menjadi bentuk yang lebih eksplisit, seperti gambar atau simbol visual.

Emosi merupakan respons kompleks yang melibatkan aspek psikologis, fisiologis, dan kognitif terhadap suatu stimulus. Emosi didefinisikan sebagai proses otomatis maupun sadar yang berfungsi untuk mengatur munculnya, intensitas, dan ekspresi emosi dalam diri individu (Gruber & Oepen, 2018). Ketika kemampuan ini terganggu, individu dapat mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi (*emotional dysregulation*), yang sering berhubungan dengan gangguan mental seperti depresi dan kecemasan.

Hubungan antara *art therapy* dan emosi terletak pada kemampuannya dalam memfasilitasi proses pengolahan emosi (*emotional processing*). Dalam banyak kasus, emosi sulit diungkapkan secara verbal, terutama jika berkaitan dengan pengalaman traumatis. Seni memberikan media alternatif yang lebih aman dan simbolik. Penelitian terbaru di ScienceDirect menjelaskan bahwa proses pembuatan karya seni mampu mengungkap emosi yang bersifat implisit dan tersembunyi, serta membantu individu dalam memahami makna emosional dari pengalaman mereka (Asnat Weinfeld-Yehoudayan et al., 2024). Model ini menunjukkan bahwa seni dapat menjadi jembatan antara pengalaman emosional yang tidak disadari dengan kesadaran diri.

Studi lain menunjukkan bahwa aktivitas seni dapat meningkatkan regulasi emosi dan memperbaiki kondisi psikologis individu. Terapi berbasis seni terbukti membantu individu dalam mengekspresikan emosi yang sulit diungkapkan, mengurangi stres dan kecemasan dan meningkatkan kesadaran diri dan kontrol emosi. Hal ini diperkuat oleh penelitian dari yang menyatakan bahwa *art therapy* memiliki dampak positif terhadap kemampuan regulasi emosi, terutama pada individu dengan kondisi kesehatan tertentu (Le Rhun et al., 2023).

Seni sebagai Media Ekspresi Emosi

Seni merupakan salah satu bentuk ekspresi manusia yang paling mendasar dan universal. Dalam konteks psikologi, seni tidak hanya dipandang sebagai hasil estetika, tetapi juga sebagai sarana untuk menyalurkan, memahami, dan mengolah emosi. Banyak individu mengalami kesulitan dalam mengungkapkan perasaan secara verbal, terutama ketika berkaitan dengan pengalaman traumatis atau emosi yang kompleks.

Seni memungkinkan munculnya apa yang disebut sebagai ekspresi emosi implisit, yaitu emosi yang tidak disadari atau sulit diungkapkan dengan kata-kata. Penelitian dalam jurnal ScienceDirect menunjukkan bahwa proses membuat karya seni dapat mengungkap proses emosional yang tersembunyi dan tidak terjangkau oleh pendekatan verbal biasa (Cahyani & Fikra, 2025). Seni juga berperan dalam proses regulasi emosi. Aktivitas seperti menggambar, melukis, atau membentuk karya seni terbukti dapat memperbaiki suasana hati dan membantu individu mengelola emosi negatif. Studi lain di ScienceDirect menyebutkan bahwa kegiatan seni dapat meningkatkan *mood* dan menjadi strategi efektif dalam mengatur emosi, terutama melalui mekanisme distraksi dan keterlibatan kreatif (Santoso, 2021).

Seni juga berfungsi sebagai sarana eksternalisasi emosi, yaitu proses memindahkan perasaan dari dalam diri ke dalam bentuk visual. Hal ini memudahkan individu untuk memahami dan merefleksikan emosinya. Penelitian menunjukkan bahwa *art therapy* membantu individu mengekspresikan emosi kompleks, meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta mengurangi kecemasan dan depresi (Aydin, 2024). Karya (Haeyen, 2018), juga menegaskan bahwa terapi seni sangat bermanfaat bagi individu yang mengalami kesulitan mengenali dan mengungkapkan perasaan, karena seni menyediakan media ekspresi yang lebih mudah dibandingkan komunikasi verbal.

Seni melibatkan interaksi antara aspek kognitif, emosional, dan sensorik secara bersamaan. Proses ini memungkinkan individu tidak hanya mengekspresikan emosi, tetapi juga memproses dan mengintegrasikan pengalaman emosional secara lebih mendalam. Misalnya, dalam terapi tanah liat (*clay art therapy*), sensasi sentuhan dan gerakan membantu meningkatkan keterlibatan emosional serta mendorong keterbukaan dalam mengekspresikan perasaan (Joshua K.M. Nan et al., 2021).

Seni juga berperan penting dalam mengakses emosi yang bersifat implisit atau tidak disadari. Dalam banyak kasus, individu tidak sepenuhnya menyadari perasaan yang mereka alami, sehingga sulit untuk

mengungkapkannya secara langsung. Aktivitas seperti menggambar atau melukis dapat membantu memunculkan emosi yang tersembunyi ke dalam bentuk visual yang lebih konkret. Kegiatan seni dapat membantu individu mengurangi emosi negatif seperti stres dan kecemasan, serta meningkatkan suasana hati. Hal ini terjadi karena aktivitas seni melibatkan perhatian penuh dan keterlibatan emosional, sehingga individu dapat mengalihkan fokus dari tekanan yang dialami.

Mekanisme Art Therapy dalam Mengungkap Emosi

Art therapy bekerja melalui mekanisme psikologis dan neurobiologis yang kompleks dalam membantu individu mengungkap emosi, terutama yang bersifat tersembunyi atau sulit diungkapkan secara verbal. Salah satu mekanisme utama adalah aktivasi proses emosional implisit, di mana kegiatan membuat karya seni memungkinkan munculnya pengalaman emosional yang tidak disadari ke dalam bentuk visual. Penelitian dalam jurnal *A theoretical model of emotional processing in visual artmaking and art therapy*, menjelaskan bahwa proses seni dapat mengungkap emosi yang bersifat laten melalui siklus pemaknaan, kesadaran, dan konsolidasi memori emosional, sehingga membantu individu memahami pengalaman emosionalnya secara lebih mendalam (Asnat Weinfeld-Yehoudayan et al., 2024).

Mekanisme penting lainnya adalah eksternalisasi emosi, yaitu proses memindahkan perasaan dari dalam diri ke dalam bentuk simbol visual seperti gambar atau karya seni. Dalam model *bodymind* yang dijelaskan dalam jurnal *The bodymind model: mechanisms of change induced by art therapy*, aktivitas seni melibatkan interaksi antara tubuh dan pikiran melalui rangsangan sensorik (sentuhan, gerakan, dan visual) yang memicu respons emosional di otak, bahkan sebelum individu memberi makna secara kognitif (Czamanski-Cohen & Weihs, 2016). Proses ini membantu individu mengakses emosi yang sebelumnya hanya dirasakan secara fisik (implisit) menjadi bentuk yang lebih sadar (eksplisit). Selanjutnya, art therapy juga bekerja melalui regulasi emosi dan peningkatan suasana hati. Aktivitas seni dapat berfungsi sebagai strategi distraksi yang efektif untuk mengurangi emosi negatif sekaligus meningkatkan mood. Kajian dalam jurnal *Emotion regulation strategies and effects in art-making*, menunjukkan bahwa kegiatan seni terbukti mampu memperbaiki kondisi emosional, terutama ketika digunakan sebagai sarana pengalihan dari stres atau kecemasan (Gruber & Oepen, 2018). Bahkan, dalam konteks terapi seperti penggunaan tanah liat, rangsangan sensorik yang kuat dapat mendorong keterlibatan emosional dan memperkuat kemampuan regulasi emosi (Joshua K.M. Nan et al., 2021)

Art therapy juga bekerja lewat proses pelepasan emosi atau katarsis. Waktu seseorang sibuk berkarya, dia jadi punya ruang aman untuk meluapkan emosi seperti marah, sedih, atau cemas tanpa takut dihakimi. Kegiatan ini bikin beban emosional jadi lebih ringan karena emosi tidak lagi ditahan di dalam diri. Dalam beberapa penelitian di Indonesia, art therapy terbukti membantu individu mengurangi kecemasan dan memperbaiki kondisi emosional mereka (Hudzaefa Siddiq, 2025). Mekanisme berikutnya adalah proses refleksi. Setelah karya selesai, individu biasanya diajak untuk melihat kembali hasil karyanya dan memahami makna di baliknya. Dari sini, seseorang bisa mulai menyadari apa yang sebenarnya dia rasakan dan kenapa emosi itu muncul. Proses ini penting karena membantu individu lebih mengenal dirinya sendiri dan memahami kondisi emosinya dengan lebih jelas (Dinda Ayu Antika & Himyatul Hidayah, 2025).

Art therapy juga bekerja lewat keterlibatan tubuh dan pikiran secara bersamaan. Saat seseorang menggambar atau membuat karya, ada aktivitas motorik, fokus, dan perasaan yang berjalan bareng. Kombinasi ini bikin otak lebih rileks dan emosi jadi lebih stabil. Karena itu, terapi ini sering dipakai untuk membantu orang yang sulit mengontrol emosi atau mudah stres. (Waryanti, 2024). Terakhir, art therapy membantu membangun kemampuan mengatur emosi secara bertahap. Dari yang awalnya cuma mengekspresikan perasaan, lama-lama individu jadi lebih paham cara mengelola emosi itu sendiri. Misalnya, anak-anak atau remaja yang ikut kegiatan terapi seni jadi lebih bisa mengendalikan emosi dan berinteraksi dengan orang lain secara lebih positif.

Dampak dan Manfaat Art Therapy

Art therapy memiliki berbagai dampak dan manfaat yang signifikan dalam meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan individu. Berdasarkan kajian dari berbagai jurnal Indonesia, terapi ini terbukti efektif sebagai pendekatan nonfarmakologis dalam membantu individu mengelola emosi, mengurangi stres, serta meningkatkan kualitas hidup. Salah satu manfaat utama art therapy adalah kemampuannya dalam mengurangi emosi negatif dan stres. Penggunaan media seni dalam terapi mampu membantu individu menyalurkan tekanan psikologis dan menurunkan tingkat stres, seperti yang ditemukan dalam studi tentang warga binaan yang mengalami tekanan lingkungan sosial (Suhara et al., 2025). Art therapy juga memberikan dampak positif dalam meningkatkan ekspresi dan regulasi emosi. Pada individu dengan gangguan mental, terapi seni mampu membantu mereka mengekspresikan perasaan secara lebih aman dan konstruktif. Studi pada pasien gangguan jiwa menunjukkan bahwa art therapy efektif dalam memfasilitasi ekspresi emosi dan mengurangi perilaku maladaptif seperti kecemasan dan penarikan diri (Zaenal & Rosida, 2025).

Manfaat lain yang tidak kalah penting adalah peningkatan kesejahteraan psikologis dan fungsi sosial. Dalam kajian literatur mengenai anak dan remaja, art therapy terbukti memberikan dampak signifikan terhadap perubahan psikososial, termasuk peningkatan kemampuan berinteraksi, kepercayaan diri, dan pengelolaan perilaku (Lianawati et al., 2024). Selain itu, pada mahasiswa, terapi ini juga mampu membantu mengurangi stres akademik, meningkatkan keterampilan interpersonal, serta membantu penyelesaian konflik secara lebih adaptif (Mulyaningtyas et al., 2023)

Art therapy juga bermanfaat dalam mengurangi gejala gangguan psikologis seperti depresi. Studi literatur pada lansia menunjukkan bahwa aktivitas seni dapat menjadi intervensi yang menyenangkan dan efektif dalam menurunkan tingkat depresi serta meningkatkan kualitas hidup (Sirojudin & Pratiwi, 2020). Tidak hanya itu, art therapy juga membantu meningkatkan kemampuan sosial dan perubahan perilaku, terutama pada anak dan remaja. Terapi seni bisa mendorong perubahan psikososial yang cukup signifikan, seperti meningkatnya kepercayaan diri, kemampuan berinteraksi, dan cara mengekspresikan diri dengan lebih baik. Jadi bukan cuma soal emosi, tapi juga berdampak ke kehidupan sosial sehari-hari (Lianawati et al., 2024).

Manfaat lain yang cukup penting adalah meningkatnya rasa percaya diri atau self-esteem, terutama pada individu yang mengalami gangguan mental. Dalam beberapa kasus seperti pasien skizofrenia, art therapy membantu mereka lebih mengenal diri sendiri, mengurangi pikiran negatif, dan membangun pandangan yang lebih positif terhadap diri. Ini penting karena rasa percaya diri yang rendah sering jadi masalah utama dalam gangguan psikologis (Untari & Adhi Nugroho, 2025). Terakhir, art therapy juga punya dampak dalam membantu proses pemulihan dan pembentukan kemandirian, terutama pada remaja yang berada dalam pembinaan. Lewat kegiatan seni, mereka bisa belajar mengelola emosi, memahami pengalaman hidup, dan perlahan membangun sikap yang lebih positif. Hal ini menunjukkan kalau art therapy bukan cuma membantu dari sisi emosi, tapi juga mendukung perkembangan pribadi secara keseluruhan (Adriansyah et al., 2025)

Penerapan dalam Kehidupan Nyata

Penerapan *art therapy* dalam kehidupan nyata telah dilakukan di berbagai konteks sosial di Indonesia, mulai dari lingkungan pendidikan, lembaga pelayan masyarakat, hingga pelayanan kesehatan mental. Terapi ini tidak hanya digunakan sebagai intervensi klinis, tetapi juga sebagai kegiatan preventif untuk menjaga keseimbangan emosi dan meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Salah satu contoh penerapan nyata terlihat pada siswa di sekolah, di mana teknik *art therapy* digunakan untuk membantu mengelola emosi marah (Asyifa et al., 2022).

Art therapy juga diterapkan pada kelompok rentan seperti remaja di lembaga pembinaan. Dalam praktik di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA), terapi seni digunakan sebagai media untuk menyalurkan emosi, meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta membantu proses rehabilitasi sosial. Kegiatan seni memberikan ruang bagi remaja untuk mengekspresikan pengalaman hidup, trauma, dan tekanan yang mereka alami secara lebih aman dan konstruktif (Firdasannah et al., 2025). Penerapan lainnya dapat ditemukan pada pasien dengan gangguan jiwa, seperti skizofrenia. *Art therapy* digunakan sebagai bagian dari terapi okupasi, di mana aktivitas menggambar berfungsi sebagai sarana katarsis untuk mengeluarkan emosi negatif yang terpendam. Penelitian (Asyifa et al., 2022), menunjukkan bahwa melalui proses kreatif, pasien dapat menyalurkan perasaan yang sulit diungkapkan secara verbal serta meningkatkan kemampuan komunikasi dan interaksi sosial. Tidak hanya pada individu dengan gangguan mental, *art therapy* juga diterapkan pada lansia dalam penanganan masalah psikogeriatric. Kegiatan seni terbukti mampu mengurangi rasa kesepian, meningkatkan keterlibatan sosial, serta memberikan stimulasi kognitif bagi lansia di panti wreda.

Di bidang kesehatan, art therapy juga diterapkan pada pasien dengan gangguan jiwa seperti skizofrenia. Dalam praktiknya, pasien diajak untuk menggambar atau membuat karya sederhana sebagai cara untuk mengekspresikan perasaan mereka. Dari situ, pasien jadi lebih mudah berkomunikasi dan perlahan menunjukkan perubahan perilaku yang lebih positif (Triyana Harlia Putri et al., 2024). Dalam kehidupan sehari-hari, art therapy juga bisa diterapkan secara sederhana tanpa harus melalui terapi formal. Misalnya, seseorang yang sedang stres bisa mencoba menggambar, melukis, atau bahkan mencoret-coret sebagai cara menenangkan diri. Aktivitas ini terbukti membantu mengurangi tekanan dan membuat pikiran jadi lebih rileks. Terakhir, penerapan art therapy juga terlihat pada remaja yang berada dalam pembinaan atau komunitas sosial. Kegiatan seni digunakan sebagai sarana untuk membantu mereka memahami diri sendiri dan memperbaiki perilaku. Dari proses ini, mereka bisa belajar mengelola emosi dan membangun sikap yang lebih positif dalam kehidupan sehari-hari.

Simpulan

Emosi merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia yang tidak selalu dapat diungkapkan secara verbal. Kesulitan dalam mengekspresikan dan mengelola emosi (emotional dysregulation) dapat berdampak

pada kesehatan mental, sehingga diperlukan pendekatan terapi yang mampu menjangkau dimensi emosional secara lebih mendalam. Art therapy hadir sebagai alternatif terapi yang efektif karena memanfaatkan proses kreatif sebagai media ekspresi non-verbal. Melalui aktivitas seni seperti menggambar, melukis, dan bentuk visual lainnya, individu dapat menyalurkan emosi terpendam, memahami pengalaman batin, serta meningkatkan kesadaran diri. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pendekatan ini mampu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, sekaligus meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis.

Dibandingkan dengan pendekatan terapi konvensional, art therapy memiliki keunggulan dalam memberikan ruang yang aman, fleksibel, dan tidak menghakimi bagi individu untuk mengeksplorasi emosinya. Selain itu, sifatnya yang holistik memungkinkan keterlibatan aspek kognitif, emosional, dan sensorik secara bersamaan, sehingga proses penyembuhan menjadi lebih komprehensif.

Art therapy punya peran penting dalam membantu seseorang mengungkap emosi yang selama ini sulit disampaikan. Lewat kegiatan seni seperti menggambar atau melukis, perasaan yang awalnya terpendam bisa muncul dengan sendirinya tanpa harus dipaksa lewat kata-kata. Ini jadi bukti kalau seni memang bisa jadi jalan alternatif untuk memahami isi hati seseorang. Selain itu, art therapy juga terbukti membantu seseorang jadi lebih tenang dan mampu mengontrol emosinya. Banyak orang yang awalnya mudah marah, cemas, atau stres, jadi lebih stabil setelah melakukan aktivitas seni secara rutin. Hal ini menunjukkan kalau seni bukan cuma sekadar hiburan, tapi juga punya manfaat besar untuk kesehatan mental.

Dengan demikian, art therapy tidak hanya berfungsi sebagai media ekspresi seni, tetapi juga sebagai pendekatan terapeutik yang memiliki kontribusi signifikan dalam membantu individu mengungkap, memahami, dan mengelola emosi secara adaptif. Oleh karena itu, art therapy layak untuk terus dikembangkan dan dimanfaatkan dalam upaya peningkatan kesehatan mental di berbagai kalangan.

Referensi

- Adriansyah, N., Gani, A., & Indahdewi, L. (2025). Pendekatan Art Therapy Guna Mendukung Program Pembinaan Kemandirian di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas II Ambon. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 3(4). <https://doi.org/10.61104/alz.v3i4.2073>
- Aiyuda, N. (n.d.). Art Therapy. *Nathiqiyah - Jurnal Psikologi Islam*, 1(2). Retrieved May 5, 2026, from <https://ojs.diniyah.ac.id/index.php/Nathiqiyah/article/view/56>
- Asnat Weinfeld-Yehoudayan, Johanna Czamanski-Cohen, Miri Cohen, & Karen L. Weihs. (2024). A theoretical model of emotional processing in visual artmaking and art therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 90. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.aip.2024.102196>
- Asyifa, I. N., Surur, N., & Susilo, A. T. (2022a). Studi Kepustakaan Penerapan Art Therapy dalam Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 5(2). <https://doi.org/10.20961/jpk.v5i2.52091>
- Asyifa, I. N., Surur, N., & Susilo, A. T. (2022b). Studi Kepustakaan Penerapan Art Therapy dalam Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 5(2). <https://doi.org/10.20961/jpk.v5i2.52091>
- Aydn, H. (2024). Influence of Art Therapy on Emotional Expression in Trauma Survivors in Turkey. *International Journal of Psychology*, 9(1). www.iprjb.org
- Cahyani, W. D., & Fikra, H. (2025). Art Therapy Untuk Mengatasi Hambatan Komunikasi Emosional Pada Individu Dengan Gangguan Kecemasan: Studi Dengan Metode Ekspresi Visual. *BATANG: Jurnal Psikologi*, 4(2). <https://ejournal.uinmybatusangkar.ac.id/ojs/index.php/jps>
- Czamanski-Cohen, J., & Weihs. (2016). The bodymind model: A platform for studying the mechanisms of change induced by art therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 51. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.aip.2016.08.006>
- Dinda Ayu Antika, & Himyatul Hidayah. (2025). Implementasi Art Therapy Guna Meregulasi Emosi Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Abdima Jurnal Pengabdian Mahasiswa*, 4(1).
- Elsa PA van den Broek, Nicole Strijbos, Judith Vromen, Sjors van Duursen, Jeanne Cousijn, Lieselotte Bosschaert, Lette Zeegers, Geertje van Zeeland, Simone Pouwels, Maartje van den Berge, Roos Vallentin, Danique Korsten, & Marije Keulen-de Vos. (2021). A pilot study of arts therapy techniques to evoke emotional states in forensic patients. *The Arts in Psychotherapy*, 74. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.aip.2021.101798>
- Febrianto, A., & Siroj, R. A. (2024). Studi Literatur: Landasan Dalam Memilih Metode Penelitian Yang Tepat. *Journal Educational Research and Development*, 01(02). <https://jurnal.globalscients.com/index.php/jerd>
- Firdasannah, A., Dyah Rachman Kuswartanti, Widi Ramanda Justice, Nazwa Amanda Suherman, Muhammad Novan Rhamdani Nahrudin, & Sendi Soleh Hartadi. (2025). Art Therapy: Penyembuh Luka Hati untuk Remaja di Lembaga Pemberdayaan Khusus Anak (LPKA) Kelas II Bandung. *Jurnal Abdimas Kartika Wijayakusuma*, 6(2). <https://doi.org/10.26874/jakw.v6i2.695>

- Gruber, H., & Oepen, R. (2018). Emotion regulation strategies and effects in artmaking: A narrative synthesis. *The Arts in Psychotherapy, 59*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.12.006>
- Haeyen, S. (2018). *Art Therapy and Emotion Regulation Problems*. Theory and Workbook.
- Haryoko, S., Bahartiar, & Arwadi, F. (2020). *Analisis Data Penelitian Kualitatif (Konsep, Teknik, & Prosedur Analisis)*. Badan Penerbit UNM.
- Hudzaefa Siddiq. (2025). Efektivitas Teknik Art Therapy Dalam Konseling Kelompok Terhadap Regulasi Emosi Dan Kecemasan Akademik Siswa. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya, 6*(3). <https://doi.org/10.31960/konseling.v6i3.2880>
- 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*(1). <https://doi.org/10.1186/s40479-022-00203-y>
- Joshua K.M. Nan, Lisa D. Hinz, & Vija B. Lusebrink. (2021). Chapter 42 - Clay art therapy on emotion regulation: Research, theoretical underpinnings, and treatment mechanisms. *The Neuroscience of Depression*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-0-12-817933-8.00009-8>
- Le Rhun, A., Caillet, P., Lebeaupin, M., Duval, M., Guilmault, L., Anthoine, E., Borghi, G., Leclère, B., & Moret, L. (2023a). 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*(1). <https://doi.org/10.1186/s12906-023-04173-8>
- Le Rhun, A., Caillet, P., Lebeaupin, M., Duval, M., Guilmault, L., Anthoine, E., Borghi, G., Leclère, B., & Moret, L. (2023b). 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*(1). <https://doi.org/10.1186/s12906-023-04173-8>
- Lianawati, A., Setiawati, D., & Wirastania, A. (2024). Systematic Literature Review (Slr): Terapi Seni Dalam Mendukung Perubahan Psikososial Pada Anak Dan Remaja. *All Rights Reserved Licensed under a CC-BY-SA, 10*(2). <https://doi.org/10.22373/je.v10i2.27043>
- Mulyaningtyas, Yuliana, N., & Mezalluna, B. D. (2023). A Systematic Literature Review (SLR): Penerapan Konseling Teknik Art Therapy untuk Mereduksi Stress Akademik Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pandohop, 3*(1).
- Santoso, A. (2021). *Mengontrol Emosi Menjadi Seni (Ekhprasis Tulisan Emosi)*. Global Aksara Press.
- Sirojudin, & Pratiwi, A. (2020). Efektifitas Terapi Lingkungan (Art Therapy) Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia : A Literatur Review. *Alauddin Scientific Journal of Nursing, 1*(1). <http://journal.uinalauddin.ac.id/index.php/asjn/issue/view/1328>
- Suhara, G. C., Damai Syaputra, Y., Furqonuddin, A., & Monalisa, M. (2025). Art Therapy: Penggunaan Media Seni Sebagai Upaya Mengatasi stress Warga Binaan. *Connection: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 5*(1). <https://doi.org/10.32505/connection.v5i1.10368>
- Triyana Harlia Putri, Fradinta, & Juliansyah. (2024). Art therapy: Drawing pada pasien dengan masalah keperawatan waham. *JKP (Jurnal Kesehatan Primer), 9*(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.31965/jkp.v9i1.1435>
- Untari, R., & Adhi Nugroho, M. (2025). Pengaruh Art Therapy Terhadap SelfEsteem Pasien Skizofrenia. *Jurnal Terapi Wicara Dan Bahasa, 3*(2), 266–274.
- Waryanti, D. R. (2024). Reading Art Therapy Practices as a Media for the Distribution of Mental Wellbeing in Indonesia. *Indonesian Journal of Visual Culture, Design, and Cinema, 3*(1), 197–205. <https://doi.org/10.21512/ijvcdc.v3i1.11695>
- Zaenal, & Rosida. (2025). Efektivitas Terapi Seni (Art Therapy) Terhadap Ekspresi Emosi Pada Pasien Dengan Gangguan Jiwa. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan, 4*(1).