



Contents lists available at [Journal Redwhitepress](https://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>



## ***Art therapy sebagai media ekspresi diri siswa dengan masalah kecemasan akademik***

Nayla Eka Syahfitri<sup>1\*)</sup>, Nur Hidayati<sup>1</sup>, Nining Maizura<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Departemen Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Padang, Indonesia

<sup>2</sup> Universitas Negeri Malang, Indonesia

### **Article Info**

#### ***Article history:***

Received Feb 12<sup>th</sup>, 2024

Revised Mar 20<sup>th</sup>, 2024

Accepted Mei 26<sup>th</sup>, 2024

#### ***Keywords:***

*Art therapy*

*Media ekspresi diri*

*Kecemasan akademik*

### **ABSTRACT**

Kecemasan akademik merupakan salah satu masalah psikologis yang banyak dialami siswa akibat tuntutan belajar, ekspektasi orang tua, persaingan, dan beban ujian. Kondisi ini berdampak pada kesehatan fisik, psikologis, dan sosial siswa, serta berpotensi berkembang menjadi gangguan mental serius bila tidak ditangani. Pendekatan konseling verbal konvensional sering kali kurang efektif bagi siswa yang kesulitan mengekspresikan perasaan secara lisan. Oleh karena itu, art therapy hadir sebagai alternatif intervensi yang memanfaatkan proses kreatif seni untuk menyalurkan emosi dan pikiran secara non-verbal. Art therapy memungkinkan siswa mengekspresikan kecemasan melalui simbol, warna, dan bentuk visual, sekaligus menurunkan stres fisiologis dan membantu restrukturisasi kognitif. Bentuk kegiatan art therapy di sekolah meliputi menggambar, melukis, menari, drama, musik, dan puisi, yang semuanya bertujuan mendukung ekspresi diri, regulasi emosi, serta peningkatan kepercayaan diri. Artikel ini mengkaji konsep art therapy, ekspresi diri, dan kecemasan akademik, serta menekankan relevansi art therapy sebagai media efektif dalam layanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa menghadapi tekanan akademik.



© 2024 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:***

Nayla Eka Syahfitri,

Universitas Negeri Padang

Email: [nayla@student.unp.ac.id](mailto:nayla@student.unp.ac.id)

## **Pendahuluan**

Kecemasan akademik merupakan salah satu masalah psikologis yang semakin banyak dialami oleh siswa di berbagai jenjang pendidikan. Kecemasan akademik terutama disebabkan oleh tuntutan belajar, ekspektasi dari orang tua, persaingan anatar siswa, dan beban ujian yang tinggi (Situmorang et al., 2025). Kondisi ini tidak hanya berdampak pada bagaimana siswa belajar, tetapi juga berdampak besar pada kesehatan fisik, psikologis, dan sosial mereka. Kecemasan akademik yang tidak tertangani dengan baik dapat berkembang menjadi Kesehatan mental yang lebih serius seperti depresi, gangguan tidur, dan perilaku menghindari untuk tidak sekolah (Maesaroh et al., 2025). Akibatnya, masalah ini harus mendapat perhatian serius dari semua pihak, terutama dari para pendidik dan konselor yang memiliki hubungan langsung dengan siswa (Astuti, 2024).

Penanganan kecemasan akademik selama ini umumnya dilakukan melalui pendekatan konseling verbal konvensional. Namun, pendekatan ini mungkin tidak berhasil untuk semua siswa, terutama bagi mereka yang kesulitan mengungkapkan perasaannya secara lisan. Kondisi ini membutuhkan pendekatan intervensi yang lebih inklusif yang dapat menerima berbagai cara siswa berbicara (Cahyani & Fikra, 2025). Art therapy atau dikenal juga dengan terapi seni adalah pendekatan alternatif yang menggunakan proses kreatif pembuatan karya

---

seni sebagai alat utama untuk menyampaikan pikiran dan perasaan yang sulit diungkapkan melalui kata-kata. Pendekatan ini menggabungkan prinsip-prinsip psikologi dengan Teknik seni visual, memungkinkan siswa berkomunikasi secara non-verbal melalui lukisan, kolase, gambar dan bentuk seni lainnya. Art therapy unik karena dapat mencapai lapisan bawah sadar seseorang melalui simbol-simbol visual yang secara alami muncul selama proses berkarya (Eva et al., 2021).

Kemampuan untuk memfasilitasi ekspresi diri individu secara bebas dan tanpa penilaian adalah komponen penting dalam penggunaan art therapy. Karena emosi yang terpendam dan tidak tersalurkan cenderung memperburuk kondisi psikologis siswa yang mengalami kecemasan akademik, kemampuan ekspresi diri menjadi sangat penting (Sholehah et al., 2025). Media seni memberikan siswa lingkungan yang aman di mana mereka dapat mengungkapkan berbagai emosi yang rumit yang mereka alami tanpa khawatir akan dinilai atau disalahpahami oleh orang lain. Selain itu, terbukti bahwa proses kreatif dalam terapi seni dapat membantu siswa mengenali, memahami, dan mengelola emosi negatif yang menyebabkan kecemasan akademik mereka. Oleh karena itu, art therapy tidak hanya membantu siswa berekspresi, tetapi juga membantu mereka memproses emosi mereka dengan cara yang bermanfaat dan bermanfaat (Suhardja, 2022).

Art therapy dianggap sebagai pendekatan yang tepat dan relevan untuk menangani kecemasan akademik siswa melalui peningkatan kemampuan ekspresi diri mereka. Tujuan dari artikel ini adalah untuk mengkaji secara konseptual bagaimana art therapy dapat berfungsi sebagai cara yang efektif untuk membantu siswa yang mengalami kecemasan akademik mengekspresikan diri mereka. Selain itu, penelitian ini juga akan membangun kerangka konseptual yang dapat digunakan untuk membangun intervensi berbasis seni dalam layanan bimbingan dan konseling.

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kepustakaan (*library research*) dengan metode kajian konseptual. Pendekatan ini digunakan karena penelitian berfokus pada pengkajian teori, konsep, dan hasil penelitian terdahulu mengenai penggunaan *art therapy* sebagai media ekspresi diri bagi siswa yang mengalami kecemasan akademik. Studi kepustakaan merupakan metode penelitian yang dilakukan melalui pengumpulan dan analisis berbagai sumber ilmiah yang relevan untuk memperoleh pemahaman mendalam terhadap suatu fenomena (Asyifa et al., 2022). Melalui pendekatan ini, peneliti dapat menyusun kerangka konseptual mengenai hubungan antara *art therapy*, ekspresi diri, dan kecemasan akademik siswa.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas data sekunder yang diperoleh dari jurnal ilmiah nasional dan internasional, buku akademik, prosiding, serta artikel penelitian yang berkaitan dengan *art therapy*, ekspresi diri, kesehatan mental siswa, dan kecemasan akademik. Literatur yang digunakan diprioritaskan berasal dari publikasi lima hingga sepuluh tahun terakhir agar sesuai dengan perkembangan kajian ilmiah terkini. Namun demikian, beberapa teori klasik tetap digunakan sebagai dasar konseptual utama, seperti teori *art therapy* dari Malchiodi (2011) dan konsep kecemasan akademik dari Shakir (2014). Penggunaan berbagai sumber ilmiah tersebut bertujuan untuk memperkuat landasan teoritis penelitian serta meningkatkan kredibilitas hasil kajian (Shukla et al., 2022).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi dengan menelusuri berbagai literatur menggunakan database akademik seperti Google Scholar, Scopus, ScienceDirect, dan Garuda. Kata kunci yang digunakan dalam proses pencarian meliputi "*art therapy*", "*academic anxiety*", "*self-expression*", "*school counseling*", dan "*mental health students*". Literatur yang diperoleh kemudian diseleksi berdasarkan relevansi topik, kualitas sumber, dan kesesuaian dengan fokus penelitian. Proses seleksi ini penting dilakukan untuk memastikan bahwa sumber yang digunakan benar-benar mendukung pembahasan penelitian secara ilmiah dan sistematis (Hu et al., 2021).

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis isi (*content analysis*). Analisis isi dilakukan dengan membaca, memahami, mengelompokkan, dan menginterpretasikan berbagai konsep serta temuan penelitian yang terdapat dalam sumber-sumber literatur yang telah dipilih. Selanjutnya, peneliti melakukan sintesis terhadap berbagai hasil penelitian untuk menemukan keterkaitan antara *art therapy* dengan kemampuan ekspresi diri dan penurunan kecemasan akademik siswa. Analisis dilakukan secara deskriptif-analitis sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai efektivitas *art therapy* dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah (Cahyani & Fikra, 2025).

Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber dengan membandingkan hasil penelitian dan teori dari berbagai referensi yang berbeda. Selain itu, penggunaan jurnal bereputasi dan sumber ilmiah terindeks dilakukan untuk meningkatkan validitas serta reliabilitas kajian. Dengan metode ini, penelitian diharapkan mampu memberikan kontribusi konseptual mengenai penerapan *art therapy*

---

sebagai media ekspresi diri dalam membantu siswa menghadapi kecemasan akademik secara lebih adaptif dan konstruktif.

## Pembahasan

### Konsep Art Therapy

*Art therapy* adalah pengobatan paling umum untuk penyakit mental dan dapat membantu mengendalikan manifestasi yang berkorelasi dengan perilaku yang menantang secara psikososial, memperlambat penurunan kognitif, dan meningkatkan kualitas hidup. *Art therapy* juga dapat membantu orang mengekspresikan diri mereka lebih bebas, meningkatkan kesehatan mental mereka, dan meningkatkan hubungan interpersonal mereka (Shukla et al., 2022). *Art therapy* adalah terapi *non-farmakologis* yang memanfaatkan ekspresi artistik (seperti lukisan, gambar, musik, drama, tari, dan tulisan) untuk membantu orang yang menderita sakit fisik atau menjalani prosedur medis invasif. Mereka juga membantu pasien dengan gangguan mental dalam pengobatan mereka (Hu et al., 2021).

*Art therapy* merupakan salah satu teknik yang digunakan dalam pengobatan, terutama dalam membantu konseli dalam mengeksternalisasi emosi dan pengalaman mereka melalui karya seni. Ada banyak cara untuk membuat visual, seperti menggambar, melukis, atau membuat patung. Menggambar dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk menangani kecemasan akademik pada siswa (Soma & Karneli, 2020). *Art therapy* adalah jenis psikoterapi yang menggunakan seni sebagai alat ekspresi dan komunikasi utama. Dalam *art therapy* ini, diagnostik digunakan untuk menganalisis masalah emosional yang dihadapi, kemudian dihubungkan dengan teori psikoterapi dan bantuan lainnya (Fauziyyah et al., 2020).

*Art therapy* berfokus pada pengekspresian diri melalui aktivitas pembuatan seni visual. Hal ini sejalan dengan pendapat Malchiodi (2011) bahwa siswa didorong untuk berpartisipasi dalam beberapa cara visual untuk berkomunikasi. Ini biasanya dapat mencakup hal-hal seperti membangun, mengatur, mencampur, menyentuh, mencetak, merekatkan, menggambar, memotret, memfilmkan, melukis, dan atau membentuk.

*Art therapy* salah satu yang paling fleksibel dalam hal menyusun rencana *treatment*. Namun, ada tiga tahapan penting dalam penerapan *art therapy*, yaitu *pre-art making* (pendahuluan), *art making* (pembuatan karya seni), dan membuat seni *pasca-art* (penutup). *Art therapy* mampu bekerja dengan individu, kelompok, dan keluarga dengan berbagai kemampuan dan gangguan dalam setting intervensi. Jumlah sesi yang diperlukan untuk intervensi berbeda-beda. *Art therapy* jangka panjang dapat berlangsung selama beberapa tahun, sedangkan *art therapy* jangka pendek dapat berlangsung selama satu sesi hingga dua belas sesi atau lebih. Salah satu hal terpenting yang harus diperhatikan adalah selama intervensi *art therapy*, siswa memiliki kebebasan untuk berekspresikan (Asyifa et al., 2022).

Kecemasan akademik diatasi oleh *art therapy* melalui beberapa mekanisme psikologis yang saling berkaitan. Pertama, proses kreatif dalam terapi seni memungkinkan siswa untuk mengekspresikan kecemasan mereka melalui simbol, warna, dan bentuk visual tanpa mengungkapkannya secara verbal. Bagi siswa yang kesulitan mengatakan perasaan cemasnya secara lisan, ekspresi non-verbal ini sangat penting. Kedua, tindakan artistik selama sesi *art therapy* memiliki kemampuan untuk menenangkan tubuh, menurunkan tingkat kortisol, yang merupakan hormon stres, dan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, yang bertanggung jawab untuk menenangkan reaksi kecemasan dan stress. Ketiga, refleksi tentang karya seni membantu siswa mengenali pola pikir negatif dan distorsi kognitif yang menyebabkan kecemasan akademik. Ini membantu mereka mengembangkan perspektif yang lebih positif dan fleksibel seiring waktu (Cahyani & Fikra, 2025).

### Konsep Ekspresi Diri

Ekspresi diri adalah kemampuan seseorang untuk secara bebas dan autentik mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalaman batinnya kepada orang lain. Menurut perspektif psikologi humanistik, ekspresi diri dianggap sebagai kebutuhan dasar manusia untuk mencapai kesehatan mental yang optimal (Lestari & Latief, 2025). Kemampuan mengekspresikan diri secara bebas merupakan dasar dari proses aktualisasi diri individu, individu yang mampu mengekspresikan diri secara langsung cenderung memiliki kesehatan psikologis yang lebih baik dibandingkan dengan individu yang menyembunyikan atau menekankan perasaan mereka (Hadori, 2015).

Bagi siswa yang mengalami kecemasan akademik, berbagai faktor sering menghambat kemampuan mereka untuk mengekspresikan diri, seperti rasa malu, takut dihakimi, dan ketidakmampuan untuk mengungkapkan perasaan mereka secara verbal. Selain itu, budaya sekolah yang lebih menekankan prestasi kognitif daripada kesehatan emosional menyebabkan emosi negatif yang terkait dengan kecemasan akademik, seperti rasa takut gagal, malu, dan tertekan, yang tidak tersalurkan dengan baik dan semakin meningkat (Pili &

Ramadhani, 2025). *Art therapy* berfungsi sebagai jembatan antara dunia dalam siswa dan dunia luar melalui medium seni yang bebas, aman, dan tidak membahayakan (Mahardika, 2017).

Siswa yang selama ini mengalami kecemasan akademik dapat mengembangkan kemampuan untuk mengendalikan perasaan mereka dengan lebih adaptif melalui proses berkarya. Proses ini memungkinkan mereka untuk secara bertahap mengungkapkan perasaan mereka dan mengenalinya dengan lebih jelas. Selain itu, proses ekspresi diri melalui *art therapy* ini membantu siswa menjadi lebih percaya diri, percaya diri, dan lebih kuat secara psikologis. Semua kualitas ini merupakan komponen penting dalam melindungi mereka dari tekanan akademik (Sholehah et al., 2025).

### **Konsep Kecemasan Akademik**

Kecemasan merupakan perasaan yang tidak menyenangkan yang digambarkan dengan kata-kata seperti kekhawatiran, keperhatinan, dan rasa takut yang dialami pada tingkat yang berbeda-beda. Selain itu, dikatakan bahwa kecemasan berasal dari takut, yang merupakan peningkatan yang berbahaya dari perasaan tidak berteman dan tidak berdaya di dunia yang penuh ancaman. Rasa cemas dalam waktu jangka panjang akan sangat mengganggu, apa lagi Ketika rasa cemas ini dialami oleh seorang siswa ketika menghadapi ujian, maka ini termasuk dalam kecemasan akademik.

Kecemasan akademik adalah perasaan gelisah atau tertekan secara mental sebagai respons terhadap keadaan akademik yang dianggap negatif, seperti interaksi dengan guru dan mata pelajaran seperti Matematika dan Bahasa Inggris (Shakir, 2014). Kecemasan akademik merupakan keadaan gelisah yang tidak menyenangkan dan dapat mempengaruhi kondisi fisik dan psikologis siswa dalam belajar maupun dalam menghadapi ujian. Jika hal ini tidak segera diatasi dengan baik dan benar, amkan akan berdampak pada masa depan siswa itu sendiri.

Komponen kecemasan ada 5 komponen (Hooda & Saini, 2017) yaitu: (1) Kekhawatiran (*Worry*) adalah istilah yang mengacu pada pola pikir yang mengganggu konsentrasi siswa dan menghambat mereka untuk menyelesaikan tugas akademik mereka dengan baik. Ini termasuk mengantisipasi kegagalan, berpikir tentang diri sendiri dan berpikir terlalu banyak tentang konsekuensi dari kinerja yang buruk. Beberapa metode yang terbukti efektif untuk menangani aspek ini adalah restrukturisasi kognitif, yang berarti mengubah pikiran negatif dan destruktif menjadi pola pikir yang lebih produktif dan realistis, dan penerapan teknik self-hypnosis; (2) Emosionalitas (*Emotionality*) mengacu pada respons fisiologis yang disebabkan oleh kecemasan, seperti detak jantung yang cepat, keringat di telapak tangan, atau ketegangan otot. Latihan relaksasi otot progresif (atau relaksasi otot progresif) dan teknik pernapasan terstruktur (atau pernapasan terstruktur) adalah metode yang paling efektif untuk mengatasi elemen ini; (3) Gangguan Berbasis Tugas (*Task-Generated Interference*), mengacu pada perilaku yang secara teknis masih terlibat dalam pengerjaan tugas, tetapi tidak produktif dan mengganggu kinerja. Salah satu contohnya adalah menghabiskan waktu yang tidak proporsional pada soal yang tidak mampu dijawab atau melihat jam secara terus-menerus selama ujian. Mengingat bahwa perilaku ini dapat muncul dalam berbagai bentuk, yang paling efektif adalah berbicara langsung dengan guru atau konselor akademik untuk menemukan perilaku tertentu yang bermasalah. Kemudian, mereka dapat membuat rencana intervensi yang komprehensif; (4) Defisiensi Keterampilan Belajar (*Study Skills Deficits*), yang merujuk pada kelemahan dalam strategi belajar siswa. Pada akhirnya, komponen ini menyebabkan kecemasan. Salah satu contohnya adalah kebiasaan belajar SKS, atau Sistem Kebut Semalam, yang membuat siswa gagal menjawab soal ujian dan menyebabkan mereka bingung tentang materi kuliah karena tidak tercatat dengan baik. Banyak siswa baru menyadari masalah ini hanya ketika mereka menghadapi tekanan akademik yang sebenarnya; (5) Prokrastinasi, adalah istilah yang berarti menunda atau menunda suatu tugas untuk hari berikutnya. Perilaku ini berdampak pada kesehatan siswa dalam berbagai cara, termasuk perilaku (behavioral), psikologis, dan kesehatan fisik. Dalam hal pendidikan, prokrastinasi akademik adalah jenis yang berbeda. Terbukti bahwa prokrastinasi dapat menyebabkan stres, kecemasan, rasa bersalah, krisis diri, gangguan kesehatan, penurunan produktivitas, dan stigma sosial karena tidak memenuhi tanggung jawab atau komitmen akademik. Ironinya, akumulasi perasaan buruk dapat mendorong siswa untuk lebih lama terjebak dalam siklus prokrastinasi.

### **Bentuk-bentuk Art Therapy di Sekolah**

Salah satu bentuk intervensi psikologis yang semakin populer dalam kurun waktu terakhir adalah terapi seni. *Art therapy* telah banyak digunakan dalam berbagai masalah medis pada orang dewasa dan anak-anak. Menghasilkan karya seni bukanlah tujuan *art therapy*. Sebaliknya, terapi seni menekankan kebebasan untuk berkomunikasi melalui karya seni (Riccardi et al., 2026).

*Music therapy, poetry therapy, dance therapy, drama therapy, dan art therapy* adalah beberapa kategori *art therapy*, menurut Nordqvist (Flax & Regev, 2026). *Music therapy* pernah digunakan untuk mengurangi gejala depresi pada pasien depresi dan membantu mengurangi rasa sakit pada orang yang menderita penyakit jangka panjang (Saranga et al., 2026). Korban bencana alam dapat mengalami pemulihan trauma melalui seni dan

gambar. *Art psychotherapy* membantu penderita autisme karena mereka dapat berekspresi lebih baik daripada berkomunikasi secara lisan.

*Poetry therapy* digunakan untuk kasus anak dan remaja, seperti kekerasan terhadap anak dan bunuh diri (Gutierrez-ajamil & Dios, 2026). Pernikahan, orang tua, dan perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga juga pernah menerima terapi puisi. Banyak jenis *art psychotherapy* lain yang digunakan untuk berbagai kasus klinis, seperti seni kriya, *drama therapy*, dan tarian *therapy*. Klien dengan keterbelakangan mental dan penyalahgunaan narkoba dan obat terlarang juga pernah ditangani dengan *art psychotherapy*. Secara garis besar, tujuan adalah untuk mengurangi gejala psikologis yang menjadi masalah klien.

March menyatakan bahwa seni terapi terdiri dari menari, drama, musik, dan seni visual. Terapi gerakan tari, juga dikenal sebagai terapi tari, mencakup penggunaan sejumlah gerakan dan jenis tarian yang berbeda. Terapi drama melibatkan bermain peran tertentu dalam situasi tertentu, menggunakan gerakan untuk mengekspresikan diri, berbicara dengan suara yang tidak jelas, bertindak tanpa berkata-kata, atau mengulangi perilaku yang telah menyebabkan masalah bagi konseli sebelumnya (Lin et al., 2026).

March menyatakan bahwa terapi seni berikutnya adalah bermain musik, di mana konseli diminta bermain instrumen, menyanyi dan mendengarkan musik, mengubah lirik, dan bermain alat musik seraya berpikir tentang hubungan mereka dengan orang lain. Seni visual adalah jenis art therapy yang terakhir. Konseli diizinkan untuk menulis dan menggambar dengan cat atau kapur, membentuk benda dari tanah liat, atau mengambil foto dan objek yang terkait dengan kenangan (Lin et al., 2026).

#### ***Terapi Menggambar, Melukis, atau Seni Visual***

Dalam artikel Fastari berjudul "*Art Psychotherapy of Painting*", disebutkan bahwa terapi menggambar adalah bentuk terapi verbal-nonverbal yang terdiri dari dua kegiatan, yaitu menggambar dan konseling. Setiap sesi terdiri dari instruksi dan tujuan khusus untuk menggambar, dan alat yang digunakan dalam setiap sesi adalah gambar. Selama terapi, peneliti atau terapis membantu subjek. Konseling adalah komponen penting dari terapi seni gambar (Sen et al., 2026). Pada tahap ini, konselor memberi subjek kesempatan untuk menulis tentang kondisi psikisnya dan menggunakan keterampilan konseling seperti *probing, reflecting, paraphrasing, focusing, clarifying, summarizing, dan supporting* untuk memberikan konseling terhadap gambar. Melalui melukis, Anda dapat meningkatkan fokus dan konsentrasi, kemampuan visual dan spatial, kemampuan kinetik tubuh (gerak), dan mengekspresikan imajinasi dan emosi dengan cara yang positif, dan membuat konseli lebih rileks. *Art therapy* jenis ini dapat menangani masalah seperti penilaian diri yang rendah, penyesalan dan ketidakmampuan untuk memaafkan diri sendiri, kehilangan keinginan untuk belajar, mudah lelah, dependensi (ketergantungan), dan inerti (malas melakukan sesuatu).

#### ***Terapi Menari/Dance***

Menari dapat meningkatkan fokus dan konsentrasi, kemampuan ritmik, kinetik tubuh, kemampuan memproses informasi, kepercayaan diri, dan kemampuan untuk mengikuti arahan (Lith et al., 2025). Saat art therapy menari/dance digunakan, guru bimbingan dan konseling dapat menggunakan alternatif berikut: (1) Memberikan pemahaman bahwa gerakan harus dilakukan sesuai dengan reaksi yang diinginkan, seperti marah, kecewa, senang, dan sebagainya; (2) Meminta konseli meniru gerakan konselor; (3) Memberikan dukungan ketika konseli menikmati terapi; (4) Mengamati gerakan konseli.

#### ***Terapi Drama***

Kegiatan drama dapat meningkatkan kemampuan verbal dan bahasa, kemampuan kinetik tubuh, kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain, kemampuan untuk bekerja sama dalam tim, kemampuan untuk memproses data, kepercayaan diri, dan mengikuti arahan. Bermain peran, atau terapi drama, adalah metode yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan ini (Veronika et al., 2025). Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mendorong konseli, menarik perhatian mereka, memberi mereka kesempatan untuk melihat situasi di mana mereka mengalami emosi, perbedaan pendapat, dan masalah dalam lingkungan sosial mereka, memberi mereka kesempatan untuk bertanya, meningkatkan kemampuan komunikasi mereka, dan mengajarkan mereka untuk berpartisipasi secara aktif dalam kehidupan nyata.

#### ***Terapi Musik***

Musik dapat meningkatkan konsentrasi dan fokus, ritmik dan musikalitas, verbal dan bahasa, kinetik tubuh (gerak), ekspresi imajinasi dan emosi secara positif, dan membuat lebih rileks (Ingrid et al., 2025). Orang-orang yang mengalami masalah emosional dapat mengeluarkan perasaan mereka, mengubah suasana hati mereka dengan cara yang positif, membantu memecahkan masalah dan memperbaiki konflik, dan terapi musik membantu mereka.

Terapi musik ditransmisikan melalui saraf pendengaran ke bagian otak yang bertanggung jawab atas pemrosesan emosi (sistem limbik) dan diterima oleh semua orang karena tidak membutuhkan upaya kognitif

yang signifikan untuk memahami alunan musik. *Art therapy* musik dapat merelaksasi tubuh dan pikiran, meningkatkan motivasi, pengembangan diri, kemampuan mengingat yang lebih baik, kesehatan jiwa, mengurangi rasa sakit, menyeimbangkan tubuh, dan meningkatkan kekebalan tubuh. Untuk menggunakan *art therapy* musik ini di sekolah, beberapa hal yang perlu diperhatikan adalah sebagai berikut: mendengarkan dan memahami perasaan konseli, menanggapi, berkonsentrasi pada perubahan positif, dan menyesuaikan komposisi musik dengan masalah dan tujuan.

### **Terapi Puisi**

Puisi dapat meningkatkan fokus dan konsentrasi, kemampuan verbal dan bahasa, kemampuan mengekspresikan imajinasi dan emosi secara positif, kecerdasan emosi, dan membuat konseli lebih rileks (Kaimal et al., 2025). Tujuan umum terapi puisi adalah untuk meningkatkan kreativitas, ekspresi, dan harga diri, meningkatkan keterampilan interpersonal dan komunikasi, melepaskan stres dan emosi yang berlebihan, menemukan makna dari ide-ide baru, mendorong perubahan, dan meningkatkan kemampuan coping dan adaptasi.

### **Kelebihan dan Kekurangan Art Therapy**

*Art therapy* memiliki kelebihan dan kelemahan sebagai metode bimbingan dan konseling. Kelebihan dari *art therapy* adalah membuat klien dan konselor merasa nyaman (Di & Jim, 2024). Jenis terapi ini memungkinkan konseli untuk menuangkan pikiran, perasaan, dan banyak hal yang tidak dapat dikatakan atau diungkapkan secara langsung kepada konselor. Konseli tidak perlu merasa takut atau tidak nyaman karena tidak dapat berkomunikasi secara langsung dengan terapis atau konselor mereka.

Salah satu kelemahan metode adalah interpretasi gambar yang dibuat. Tidak semua gambar konseli dapat ditafsirkan (Fenner et al., 2024). Selain itu, proses ini memerlukan kemampuan terapis atau guru BK untuk memahami gambar yang dibuat. Dua masalah tambahan adalah waktu dan ruang. Waktu yang dibutuhkan konseli untuk menyelesaikan tugas *art therapy* tidak dapat diprediksi, dan mereka juga memerlukan tempat khusus untuk merasa nyaman.

Sebagai pelaksana program bimbingan dengan metode *Art Therapy* ini, konselor harus memiliki kemampuan untuk tampil dengan cara yang menarik dan menyenangkan. Mereka juga harus dapat bertindak dengan cara yang cerdas, kreatif, inovatif, dan produktif. Mereka juga harus bersemangat, disiplin, mandiri, peka, dan berempati. Mereka juga harus dapat berkomunikasi dengan baik.

## **Simpulan**

*Art therapy* terbukti menjadi pendekatan yang relevan dan efektif dalam menangani kecemasan akademik siswa. Melalui proses kreatif, siswa dapat mengekspresikan emosi yang sulit diungkapkan secara verbal, menurunkan tingkat stres, serta mengembangkan pemahaman diri yang lebih baik. Bentuk kegiatan seni seperti melukis, menggambar, musik, drama, tari, dan puisi memberikan ruang aman bagi siswa untuk menyalurkan perasaan tanpa rasa takut dihakimi. Selain membantu regulasi emosi, *art therapy* juga meningkatkan kepercayaan diri, keterampilan sosial, dan motivasi belajar. Meskipun memiliki keterbatasan seperti kebutuhan ruang, waktu, dan keterampilan interpretasi konselor, *art therapy* tetap menjadi metode yang potensial untuk diintegrasikan dalam program bimbingan dan konseling di sekolah. Dengan penerapan yang tepat, *art therapy* dapat menjadi media ekspresi diri yang mendukung kesehatan mental siswa dan membantu mereka menghadapi tantangan akademik secara lebih adaptif.

Saran yang dapat diberikan berdasarkan pembahasan artikel ini adalah agar sekolah dan konselor lebih aktif mengintegrasikan *art therapy* ke dalam layanan bimbingan dan konseling sebagai media ekspresi diri siswa, dengan menyediakan sarana seni yang memadai serta melibatkan guru, konselor, dan orang tua dalam mendukung prosesnya. Selain itu, perlu dilakukan pelatihan bagi tenaga pendidik agar mampu memfasilitasi kegiatan *art therapy* secara tepat, serta penelitian lanjutan untuk menguji efektivitas berbagai bentuk *art therapy* dalam menurunkan kecemasan akademik dan meningkatkan kepercayaan diri siswa.

## **Referensi**

- Astuti, W. (2024). Pentingnya Pendidikan Kesehatan Mental di Lingkungan Sekolah Menengah Pertama. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Mental Peserta Didik*, 380–394.
- Asyifa, I. N., Surur, N., & Susilo, A. T. (2022). Studi kepustakaan penerapan *art therapy* dalam bimbingan dan konseling. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 5(2), 54.
- Asyifa, I. N., Surur, N., & Susilo, A. T. (2022). Studi kepustakaan penerapan *art therapy* dalam bimbingan dan konseling. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 5(2), 54–63.

- Cahyani, W. D., & Fikra, H. (2025). Art Therapy untuk Mengatasi Hambatan Komunikasi Emosional pada Individu dengan Gangguan Kecemasan: Studi dengan Metode Ekspresi Visual. *Batanang: Jurnal Psikologi*, 4(2), 116–138.
- Cahyani, W. D., & Fikra, H. (2025). Art Therapy untuk Mengatasi Hambatan Komunikasi Emosional pada Individu dengan Gangguan Kecemasan: Studi dengan Metode Ekspresi Visual. *Batanang: Jurnal Psikologi*, 4(2), 116–138.
- Di, R., & Jim, C. P. (2024). *The Arts in Psychotherapy Art therapy as a therapeutic resource integrated into mental health programmes : Components , effects and integration pathways*. 91(September).  
<https://doi.org/10.1016/j.aip.2024.102215>
- Eva, E., Affifah, G. H., Hanun, I. N., & Solihin, S. (2021). Efektivitas art therapy dalam membantu mencerdaskan emosional pada anak kelas 1-6 madrasah desa jagabaya. *Proceedings UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 1(22), 74–91.
- Fauziyyah, S. A., Ildil, I., & Putri, Y. E. (2020). Art therapy sebagai penyaluran emosi anak. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 5(3), 109–114.
- Fenner, P., Crane, T., Byrne, L., Scottney, F., Boatman, T., & Schofield, J. (2024). The Arts in Psychotherapy The impact of group art therapy in post-acute cancer care : A longitudinal qualitative study. *The Arts in Psychotherapy*, 87(January), 102122. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2024.102122>
- Flax, T., & Regev, D. (2026). The Arts in Psychotherapy Art therapists ' perceptions of the characteristics , impact , and applications of art therapy with children in foster care. *The Arts in Psychotherapy*, 99(April), 102468. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2026.102468>
- Gutierrez-ajamil, E., & Dios, J. E. De. (2026). The Arts in Psychotherapy Create , destroy , recreate : A case study of art therapy with children who have experienced early trauma. *The Arts in Psychotherapy*, 98(May 2025), 102415. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2026.102415>
- Hadori, M. (2015). Aktualisasi-Diri (Self-Actualization); Sebuah Manifestasi Puncak Potensi Individu Berkepribadian Sehat (Sebuah Konsep Teori Dinamika-Holistik Abraham Maslow). *LISAN AL-HAL: Jurnal Pengembangan Pemikiran Dan Kebudayaan*, 9(2), 207–220.
- Hooda, M., & Saini, A. (2017). Academic anxiety: An overview. *Educational Quest*, 8(3), 807–810.
- Hu, J., Zhang, J., Hu, L., Yu, H., Xu, J., & King, J. L. (2021). *Art Therapy : A Complementary Treatment for Mental Disorders*. 12(August), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.686005>
- Hu, J., Zhang, J., Hu, L., Yu, H., Xu, J., & King, J. L. (2021). Art therapy: A complementary treatment for mental disorders. *Frontiers in Psychology*, 12, 686005. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.686005>
- Ingrid, P., Abbing, A., & Witte, M. De. (2025). *The Arts in Psychotherapy How to use theories to explain effects of the creative arts therapies : The case of Polyvagal Theory*. 95(May).
- Kaimal, G., Stickley, K. S., Malhotra, B., Valldejuli, K., & Herres, J. (2025). The Arts in Psychotherapy Psychosocial benefits of engaging in heritage arts practices in art therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 93(February), 102271. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2025.102271>
- Lestari, C. I., & Latief, S. (2025). Peningkatan Kemampuan Ekspresi Diri Melalui Bimbingan Konseling Pendekatan Gestalt: Studi Kasus Seorang Siswa di SMP. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 8(2), 339–353.
- Lin, L., Wu, Q., Ping, J., Wang, J., Shi, S., & Tu, X. (2026). Functional near-infrared spectroscopy-guided neurofeedback combined with art therapy and cognitive behavioral therapy for post-stroke depression : A randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, 404(October 2025), 121494. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2026.121494>
- Lith, T. Van, Cornwall, E., Gerber, N., He, A., & Centracchio, M. (2025). The Arts in Psychotherapy Visual narratives as evidence : Surveying the role of metaphors in art therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 94(April), 102296. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2025.102296>
- Maesaroh, E., Robi'ah, S., & Kurahman, O. T. (2025). Mengatasi stres dan kecemasan belajar siswa: kajian psikologi pendidikan dan ilmu pendidikan Islam. *ALMUSTOFA: Journal of Islamic Studies and Research*, 2(2), 13–25.
- Mahardika, B. (2017). Implementasi metode art therapy dalam mencerdaskan emosional siswa. *Utile: Jurnal Kependidikan*, 3(2), 114–125.
- Malchiodi, C. A. (2011). *Handbook of art therapy*. Guilford Press.
- Pili, M. S., & Ramadhani, E. (2025). Pengaruh Kekerasan Verbal terhadap Kecemasan Komunikasi dan Kepercayaan Diri Remaja di Kota Medan. *Jurnal Komunikasi Nusantara*, 7(2), 273–286.
- Riccardi, M., Hinz, L. D., Gingras, G., Nan, J. K., Gotshall, K., Kong, H., Francis, S., & Kong, H. (2026). The Arts in Psychotherapy Canvas of connection : An Expressive Therapies Continuum arts-based supervision approach. *The Arts in Psychotherapy*, 97(July 2025), 102411. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2025.102411>

- 
- Saranga, N., Regev, D., Friedman, A., & Meshulam, S. (2026). The Arts in Psychotherapy The experiences of art therapists in training and implementing digital art therapy with clients with physical disabilities using augmentative and alternative communication. *The Arts in Psychotherapy*, 98(January), 102431. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2026.102431>
- Sen, S., Luis, J., Gromova, A., & Surin, S. (2026). *Social Sciences & Humanities Open Academic and social impact of creative arts therapies research (2017 – 2022 ): a Scopus-based bibliometric and altmetric study D a. 13*(December 2025). <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2025.102408>
- Shakir, M. (2014). Academic anxiety as a correlate of academic achievement. *Journal of Education and Practice*, 5(10), 29–36.
- Sholehah, L., Noviyanti, A. I., & Masyitoh, D. (2025). Pengaruh Teknik Art Drawing Therapy Terhadap Perkembangan Regulasi Emosi Pada Siswa Introvert. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 12(2), 144–153.
- Shukla, A., Choudhari, S. G., Gaidhane, A. M., Syed, Z. Q., & Gaidhane, A. (2022). Role of art therapy in the promotion of mental health: a critical review. *Cureus*, 14(8).
- Situmorang, H., Sinuraya, S. K. B., Sidabutar, F. E., Gulo, R. A. B. K., & Kaban, N. S. B. (2025). Studi kualitatif tentang kecemasan akademik siswa kelas 9 SMP menjelang ujian. *LAPAK JURNAL*.
- Soma, Y. M., & Karneli, Y. (2020). Penerapan teknik art therapy untuk mengurangi kecemasan sosial terhadap korban cyberbullying. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 5(2), 67.
- Suhardja, G. (2022). *Drawing as art therapy: Spiritualitas yang membebaskan*. PT Kanisius.
- Veronika, R., Potm, P., Spinarov, G., Svobodov, Z., Vrbov, T., Perimal-lewis, L., & Mare, J. (2025). *The Arts in Psychotherapy Arts therapies and people with visual impairment: A scoping review* . 95(May). <https://doi.org/10.1016/j.aip.2025.102317>