




Psychocentrum Review

ISSN 2656-8454 (Electronic) | ISSN 2656-1069 (Print)
Editor:  Yuda Syahputra

Publication details, including author guidelines

URL: <http://journal.unindra.ac.id/index.php/pcr/about/submissions#authorGuidelines>

PKM Kelompok Remaja SMPN 163 Jakarta dan UPBK UNINDRA: Penggunaan *Art Therapy* Sebagai Media Ekspresi Emosi

Evi Fitriyanti¹, Sisca Folastris², Ferry Ferry³
Universitas Indraprasta PGRI

Article History

Received : 15 January 2020
Revised : 07 September 2020
Accepted : 18 September 2020

How to cite this article (APA 6th)

Fitriyanti, E., Folastris, S., & Ferry, F. (2020). PKM Kelompok Remaja SMPN 163 Jakarta dan UPBK UNINDRA: Penggunaan Art Therapy Sebagai Media Ekspresi Emosi. *Psychocentrum Review*, 2(1), 48–55. DOI: 10.26539/pcr.21195The readers can link to article via <https://doi.org/10.26539/pcr.21195>

Correspondence regarding this article should be addressed to:

Evi Fitriyanti, Universitas Indraprasta PGRI, Jl. Nangka No. 58 C (TB. Simatupang), Kel. Tanjung Barat, Kec. Jagakarsa, Jakarta Selatan 12530, E-mail: evifitriyanti_21@yahoo.com

SCROLL DOWN TO READ THIS ARTICLE



Universitas Indraprasta PGRI (as Publisher) makes every effort to ensure the accuracy of all the information (the "Content") contained in the publications. However, we make no representations or warranties whatsoever as to the accuracy, completeness, or suitability for any purpose of the Content. Any opinions and views expressed in this publication are the opinions and views of the authors, and are not the views of or endorsed by Universitas Indraprasta PGRI. The accuracy of the Content should not be relied upon and should be independently verified with primary sources of information.

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Copyright by Fitriyanti, E., Folastris, S., & Ferry, F. (2020)

The authors whose names are listed in this manuscript declared that they have NO affiliations with or involvement in any organization or entity with any financial interest (such as honoraria; educational grants; participation in speakers' bureaus; membership, employment, consultancies, stock ownership, or other equity interest; and expert testimony or patent-licensing arrangements), or non-financial interest (such as personal or professional relationships, affiliations, knowledge or beliefs) in the subject matter or materials discussed in this manuscript. This statement is signed by all the authors to indicate agreement that the all information in this article is true and correct.

Original Article


PKM Kelompok Remaja SMPN 163 Jakarta dan UPBK UNINDRA: Penggunaan *Art Therapy* Sebagai Media Ekspresi Emosi

Evi Fitriyanti¹, Sisca Folastris², Ferry Ferry³
Universitas Indraprasta PGRI

Abstract. Emotions are very supportive in the life of every individual, whether they are positive emotions or negative emotions. The importance of individuals managing emotions in life because someone who is emotionally capable will be able to know and handle their own feelings well, the ability to manage emotions is communicated precisely one of them through art therapy. This activity provides (WPKNS) insights, knowledge, skills, values, and attitudes possessed by BK SMPN 163 Jakarta teachers and UNINDRA UPBK Students in providing useful services to clients. The activities carried out by lecturing, question and answer, discussion and practice of using art therapy. The results of the evaluation of activities that have been carried out revealed that art therapy activities are successful and provide benefits to individuals in directing and managing emotions positively. This can be seen from the enthusiasm and participation of participants during art therapy activities.

Keywords: *Art therapy*, expression of emotion,

Correspondence author: Evi Fitriyanti, Universitas Indraprasta PGRI, Jl. Nangka No. 58 C (TB. Simatupang), Kel. Tanjung Barat, Kec. Jagakarsa, Jakarta Selatan 12530, E-mail: evifitriyanti_21@yahoo.com

 This work is licensed under a CC-BY-NC

Pendahuluan

Proses tumbuh kembang anak akan timbul kebutuhan-kebutuhan pada diri anak yang harus dipenuhi. Adapun kebutuhan-kebutuhan tersebut salah satunya adalah kebutuhan psikologis. Kebutuhan tersebut mutlak diperlukan, bahkan memegang peranan penting untuk memberikan landasan dari mana pertumbuhan dan perkembangan aspek fisik, kognitif dan sosioemosional. Kebutuhan psikologis terkait kebutuhan akan rasa aman tersebut merupakan kebutuhan yang sangat penting dipenuhi pada masa perkembangan anak setelah kebutuhan primer atau kebutuhan fisiologis terpenuhi, karena pemenuhan kebutuhan rasa aman tersebut akan mempengaruhi perkembangan psikologis anak baik dari segi emosi, mental maupun kepribadian (Wulan, Anggaswari, & Wulan, 2016). Ketika anak berhasil memenuhi kebutuhan psikologis, maka anak akan matang secara emosi dan perilaku di mana kematangan emosi dan perilaku tersebut akan berpengaruh terhadap kemampuan anak dalam belajar dan bersosialisasi dengan lingkungan sekitar. Ketika anak tidak mampu memperoleh kebutuhannya dengan baik, maka akan muncul masalah penyesuaian diri pada anak, salah satunya adalah gangguan emosi.

Selain itu masalah-masalah yang menjadi sumber konflik dapat bersifat emosional, yaitu yang berkaitan dengan perasaan seperti kemarahan, ejekan, penolakan, atau perasaan takut (Namuwali, 2017). Individu yang stabil emosinya tentu dapat mengendalikan emosinya dengan efektif dan mampu mengontrol emosi serta mampu menyeimbangkan perasaan negatif dalam dirinya (Wulan et al., 2016). Individu juga dapat mengelola emosinya lebih obyektif dan realistis dalam menganalisis permasalahannya. Kemampuan menganalisis permasalahan secara obyektif dan realistis ini akan mendorong individu mampu menyelesaikan dengan baik. Sebaliknya, individu yang memiliki kestabilan emosi yang rendah, tidak terampil dalam mengelola emosinya sehingga permasalahan yang sedang dihadapi tidak mampu dipecahkan secara efektif.

Mengungkapkan perasaan, emosi serta keinginan bagi individu melalui kata-kata terkadang bukanlah suatu hal yang mudah untuk dilakukan. Ada individu yang mengekspresikan secara tegas apa yang mereka rasakan, ada juga individu yang tidak bisa mengekspresikan emosi yang ia miliki. Seolah-olah tidak ada cara untuk mengatakan dengan lantang rasa sedih, malu, marah atau pun pengalaman emosi lainnya. Ketika anak-anak belum memiliki kemampuan menyusun verbal yang baik, seringkali membuat mereka kurang dapat mengekspresikan apa yang sebenarnya mereka rasakan melalui kata-kata. Hal ini membuat mereka memendam emosi-emosi tersebut dan menyimpannya untuk diri mereka sendiri. Jika hal tersebut terus terjadi maka dapat menimbulkan rasa stres pada anak atau bahkan muncul perilaku-perilaku yang negatif karena tidak mampu untuk mengekspresikan emosinya (Soukotta & Satiadarma, 2018). Emosi sangat berpengaruh tidak hanya pada perilaku saat ini, namun perilaku yang akan datang terutama emosi negatif. Seperti halnya pada masa anak-anak apabila sejak kecil emosinya tidak terarahkan secara positif dimana sulit untuk mengungkapkan secara lisan marah yang dirasakan, maka dampaknya dirasakan pada periode perkembangan selanjutnya yaitu masa remaja, dewasa awal bahkan dewasa akhir. Yaitu individu menjadi pribadi yang agresif, tidak bijaksana, pendendam, tawuran, dan bahkan melakukan tindakan kriminal.

Untuk dapat mengetahui kebutuhan psikologis pada anak dengan gangguan emosi dan perilaku, serta mengurangi atau bahkan menghilangkan emosi yang negatif dengan memberikan kegiatan yang positif, menarik dan bersifat menyenangkan dapat menggunakan *art therapy*. (Malchiodi, 2012) *art therapy* adalah suatu bentuk terapi yang bersifat ekspresif dengan menggunakan materi seni, seperti lukisan, kapur, spidol, dan lainnya. *Art therapy* menggunakan media seni dan proses kreatif untuk membantu mengekspresikan diri, meningkatkan keterampilan *coping* individu, mengelola *stress*, dan memperkuat rasa percaya diri (Hidayah, 2014). *Art therapy* juga dapat diartikan sebagai kegiatan membuat sebuah karya seni untuk memenuhi kebutuhan psikologis dan emosional pada individu, baik pada individu yang memiliki kemampuan dalam seni ataupun yang tidak memiliki kemampuan dalam seni. Melalui *art therapy* individu dapat mengungkapkan perasaan yang dialami dengan menggunakan seluruh area atau fungsi dalam diri mereka (Ni, 2017). *Art therapy* dapat digunakan sebagai media berkomunikasi karena anak dengan gangguan emosi dan perilaku memiliki kesulitan untuk mengungkapkan atau mengenali emosi yang sedang dirasakannya (Krisna & Marheni, 2017).

Art therapy dapat menjadi cara yang tepat untuk mengungkapkan emosi, seperti: perasaan marah, takut ditolak, cemas, dan rendah diri. Kegiatan yang diperoleh dalam *art therapy* itu sendiri salah satunya melalui menggambar (Pasiën, Adriani, & Satiadarma, 2011). Kegiatan menggambar merupakan kegiatan yang menyenangkan dan dapat dilakukan oleh siapapun sekalipun individu tersebut tidak dapat menggambar. (Penelitian, Imami, Malang, Psikologi, & Psikologi, 2013) melalui media gambar tersebut, dapat membantu individu melakukan katarsis secara bebas dan terbuka, persepsi dan perasaan yang terjadi pada diri individu dan

mencoba membantu menggali bagaimana cara menyelesaikan masalah. Pendapat ini sejalan dengan temuan (Akbar, 2017) yang menyatakan bahwa terapi menggambar efektif dalam mengurangi emosi negatif. Berdasarkan hasil konseling di Unit Pelayanan Bimbingan dan Konseling (UPBK) terdapat permasalahan yang dibicarakan berkaitan tentang emosi seperti sulit untuk mengungkapkan kemarahan yang dirasakan, perasaan tidak nyaman, ketidakmampuan mengontrol emosi, dampak dari kekerasan orangtua. Maka dari itu tim tertarik untuk melakukan kegiatan pelatihan tentang *art therapy* sebagai media ekspresi.

Harapan untuk dapat membantu untuk hidup lebih baik dan tidak terjebak dalam masa lalu. menyatakan media yang digunakan dalam proses *art therapy* sangat bervariasi. Namun hanya terdapat empat media kasar yang digunakan sudah lebih dari 60 tahun, yaitu *painting, clay, collage, dan drawing*. Kegiatan menggambar merupakan kegiatan yang menyenangkan dan dapat dilakukan oleh siapapun sekalipun individu tersebut tidak dapat menggambar. Melalui media gambar, individu akan memahami persepsi dan perasaan yang terjadi pada dirinya dan membantu individu untuk menggali cara menyelesaikan masalah serta menemukan harapan untuk membantu hidup menjadi lebih baik

Berdasarkan dari pemikiran tersebut, maka dari itu untuk mengekspresikan emosi yang dirasakan terarahkan secara positif dan tepat diperlukan Art Therapy. Kegiatan pelatihan ini merupakan kegiatan yang pertama kali dilakukan oleh siswa SMP N163 Jakarta dan mahasiswa Unit Pelayanan Bimbingan dan Konseling (UPBK) UNINDRA dalam rangka mengembangkan emosinya ke arah yang positif.

Metode

Pelaksanaan kegiatan pelatihan ini menggunakan metode ceramah (Permata & Tarigan, 2009), tanya jawab (Gagaramusu, 2014; Sunarto, Sumarni, & Suci, 2011), diskusi (Dewi, 2014) dan praktik *art therapy* sebagai media ekspresi emosi. Untuk mengawali kegiatan menggunakan metode ceramah yaitu pameri menjelaskan tujuan kegiatan pelatihan dilaksanakan, menjelaskan peralatan yang akan digunakan dalam pelatihan *art therapy* yang perlu diketahui oleh peserta latihan, dan langkah-langkah melaksanakan kegiatan *art therapy*. Metode tanya jawab yaitu tentang emosi yang dirasakan oleh individu saat memainkan Art therapy yang sudah ia buat. Selanjutnya pada metode diskusi digunakan untuk memberikan kesempatan kepada peserta mengungkapkan pengalaman, pendapat, permasalahan, dan usaha yang selama ini dilakukan terkait dengan materi pelatihan sehingga semua permasalahan dan kendala yang dihadapi selama ini dan saat pelatihan dapat terentaskan. Kemudian metode praktik dilakukan untuk memantapkan pemahaman, penguasaan, dan keterampilan dalam mengekspresikan emosi yang mereka rasakan melalui gambar dan warna.

Result.

Hasil kegiatan abdimas yang dilakukan oleh tim mengenai PKM Kelompok Remaja SMPN 163 Jakarta dan Mahasiswa UPBK UNINDRA: Penggunaan *Art Therapy* sebagai Media Ekspresi Emosi. Pelaksanaan kegiatan abdimas ini berlangsung selama 4 hari. Adapun kegiatan-kegiatan yang telah dilakukan adalah sebagai berikut:

Mitra 1

1. Hari 1:
 - a. Sosialisasi akan diadakannya kegiatan pengabdian kepada guru BK SMPN 16 Jakarta
 - b. Peninjauan lokasi tempat kegiatan pengabdian kepada masyarakat
 - c. Identifikasi permasalahan yang sedang dirasakan oleh mitra melalui wawancara dan observasi.
 - d. Identifikasi alat-alat yang dibutuhkan pada saat kegiatan pengabdian kepada masyarakat untuk mitra dilaksanakan.
 - e. Identifikasi materi yang akan diberikan kepada mitra.
 - f. Mempersiapkan kegiatan Abdimas kepada mitra mengenai PKM Kelompok Remaja SMPN 163 Jakarta: Penggunaan *Art Therapy* Sebagai Media Ekspresi Emosi

2. Hari 2:
 - a. Pemaparan materi kepada mitra mengenai Penggunaan *Art Therapy* Sebagai Media Ekspresi Emosi, oleh tim kegiatan PKM.
 - b. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, yaitu Penggunaan *Art Therapy* Sebagai Media Ekspresi Emosi oleh guru BK kepada siswa kelas 7G dibantu oleh tim PKM.
 - c. Penilaian segera (*Laiseq*), penilaian jangka pendek (*laijapen*), dan penilaian jangka panjang (*laijapang*) serta Evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan.
 - d. Berdasarkan hasil wawancara dengan Guru BK di SMPN 163 Jakarta selaku mitra meyakini bahwa melalui PKM Kelompok Remaja SMPN 163 Jakarta: Penggunaan *Art Therapy* Sebagai Media Ekspresi Emosi, maka (*WPKNS*) wawasan, pengetahuan, keterampilan, nilai, dan sikap mereka sebagai pemberi layanan bertambah dan lebih positif terutama dalam memberikan pelayanan yang bermanfaat kepada siswa sebagai peserta didik yang berlandaskan kepada pemberian teknik-teknik dalam konseling dalam rangka memberikan pemahaman, informasi dan mengentaskan masalah yang dialami peserta didik. Kegiatan pelatihan *Art Therapy* sangat bermanfaat bagi guru dan siswa dalam menggali permasalahan atau emosi yang dirasakan oleh peserta didik. Masing-masing peserta didik memiliki cara yang berbeda-beda untuk mengungkapkan apa yang mereka rasakan. Ada individu yang susah untuk mengungkapkan emosi yang mereka rasakan, dan juga tidak tahu bagaimana cara untuk mengatakan dengan lantang emosi mereka. Melalui kegiatan *Art Therapy* ini peserta didik mengkomunikasikan apa yang mereka rasakan dengan gambar dan warna sebagai media komunikasi dimana masing-masing individu memiliki persepsi yang berbeda terhadap makna dari setiap warna. Selain itu, kegiatan ini menambah keterampilan guru BK dalam melaksanakan proses konseling. Hal ini terlihat dari antusias guru BK dan siswa dalam kegiatan dimana siswa yang awalnya terlihat biasa setelah mereka melakukan *art therapy* mereka mengungkapkan emosi yang mereka pendam, baik emosi sedih, marah, kesal, benci, bahagia, dan lain-lain. *Follow up* dari kegiatan ini guru BK akan melaksanakan layanan konseling perorangan atau layanan konseling kelompok dalam menggali lebih jauh masalah yang dialami individu, mengarahkan dan bersama-sama mencari solusi dari permasalahan yang dialami individu.

Mitra 2

1. Hari 1:
 - a. Sosialisasi akan diadakannya kegiatan pengabdian kepada mahasiswa di UPBK UNINDRA
 - b. Memahami karakteristik mitra untuk dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat
 - c. Identifikasi permasalahan yang sedang dirasakan oleh mitra melalui wawancara dan observasi.
 - d. Identifikasi alat-alat yang dibutuhkan pada saat kegiatan pengabdian kepada masyarakat untuk mitra dilaksanakan.
 - e. Identifikasi materi yang akan diberikan kepada mitra.
 - f. Mempersiapkan kegiatan Abdimas kepada mitra mengenai PKM Kelompok Remaja UPBK UNINDRA: Penggunaan *Art Therapy* Sebagai Media Ekspresi Emosi.

2. Hari 2:
 - a. Pemaparan materi kepada mitra mengenai Penggunaan *Art Therapy* Sebagai Media Ekspresi Emosi, oleh tim kegiatan PKM.
 - b. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, yaitu Penggunaan *Art Therapy* Sebagai Media Ekspresi Emosi oleh mahasiswa UPBK UNINDRA dibantu oleh tim PKM.
 - c. Laiseg, laijapen, dan laijapang serta Evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan.
 - d. Berdasarkan hasil wawancara dengan Mahasiswa UPBK UNINDRA selaku mitra meyakini bahwa melalui PKM Kelompok Remaja UPBK UNINDRA: Penggunaan *Art Therapy* Sebagai Media Ekspresi Emosi, maka (WPKNS) wawasan, pengetahuan, keterampilan, nilai, dan sikap mereka sebagai tutor sebaya bertambah dan lebih positif terutama dalam kebermanfaatannya sebagai calon konselor kepada sesama rekan mahasiswa yang berlandaskan kepada pemberian teknik-teknik dalam konseling. Kegiatan *Art Therapy* bagi mahasiswa UPBK dirasakan kegiatan yang luar biasa dilakukan untuk menambah keterampilan mereka dalam melaksanakan konseling nantinya. Mahasiswa dengan antusias dan semangat mengikuti kegiatan penggunaan *art therapy* sebagai media ekspresi emosi. Kegiatan ini melatih mahasiswa UPBK untuk berempati, simpati, dan meningkatkan komunikasi individu, dari mahasiswa yang sulit mengungkapkan apa yang ia rasakan, dengan *art therapy* mahasiswa bisa menjelaskan dalam kelompok arti dari warna yang ada dalam gambarnya. Ketika individu menjelaskan gambar yang dibuat tanpa disadari individu hanyut dengan suasana dan mengekspresikan apa yang selama ini terpendam yang membuat diri menjadi KES-T. Adapun implikasi dari temuan dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Implikasi Dari Temuan

No.	Target Capaian	Hasil yang Diperoleh
1.	Menjadi Mitra pada sekolah, dan remaja melalui kegiatan PKM Kelompok Remaja SMPN 163 Jakarta dan UPBK UNINDRA: Penggunaan <i>Art Therapy</i> Sebagai Media Ekspresi Emosi	Penandatanganan kesediaan mitra oleh kepala SMPN 163 Jakarta.
2.	Dengan diterapkannya kegiatan PKM Kelompok Remaja SMPN 163 Jakarta dan UPBK UNINDRA: Penggunaan <i>Art Therapy</i> Sebagai Media Ekspresi Emosi dapat memberikan wawasan, pengetahuan, keterampilan, nilai, dan sikap kepada guru BK dan juga mahasiswa UPBK UNINDRA di dalam memberikan pelayanan yang bermanfaat kepada klien yang berlandaskan kepada pemberian teknik-teknik konseling.	Bertambahnya (WPKNS) wawasan, pengetahuan, keterampilan, nilai, dan sikap yang dimiliki guru BK SMPN 163 Jakarta dan Mahasiswa UPBK UNINDRA dalam memberikan pelayanan yang bermanfaat kepada klien. Guru BK dan mahasiswa UPBK Unindra memiliki keterampilan dalam rangka membantu individu untuk mengkomunikasikan emosi ke arah yang positif dengan <i>Art Therapy</i> . Menambah pengetahuan tentang teknik-teknik konseling yang bisa digunakan dalam membantu klien yang kesulitan dalam mengkomunikasikan permasalahan yang dialami
3.	Dengan pemberdayaan Sumber Daya Manusia (SDM) di pengabdian masyarakat ini, diharapkan bermanfaat dalam meningkatkan keterampilan guru BK SMPN 163 Jakarta dan Mahasiswa UPBK UNINDRA dalam menerapkan suasana belajar yang tepat sesuai kebutuhan klien	Terkondisikannya kemampuan guru BK SMPN 163 Jakarta dan Mahasiswa UPBK UNINDRA untuk dapat memberikan pelayanan yang bermanfaat kepada klien yang berlandaskan kepada pemberian teknik-teknik konseling sehingga memiliki kompetensi yang mumpuni dalam menjalankan kehidupan efektif sehari-hari sebagai pendidik untuk guru BK SMPN 163 Jakarta dan tutor sebaya untuk mahasiswa UPBK UNINDRA.

Pembahasan

Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan yang telah dilakukan tim terungkap bahwa kegiatan *art therapy* sebagai media ekspresi emosi berhasil dan bermanfaat dilakukan kepada guru, siswa dan mahasiswa dalam rangka mengarahkan emosi yang ia miliki ke arah yang positif (Fahlevi & Basaria, 2019). Hal ini dilihat dari antusias dan keikutsertaan guru dan mahasiswa dalam membuat gambar yang diwarnai sesuai emosi yang mereka rasakan dari awal kegiatan sampai kegiatan berakhir, keseriusan dan perhatian peserta dalam menerima penjelasan materi, partisipasi peserta dalam tanya jawab tentang *art therapy*, semangat peserta yaitu guru dan mahasiswa dalam melaksanakan praktik membuat gambar, dan manfaat yang begitu luar biasa dirasakan dalam mengekspresikan emosi yang dirasakan, (Setyaputri & Ardhani, 2019) melakukan katarsis sehingga peserta yang awalnya KES-T menjadi KES.

Art therapy adalah sebuah terapi yang sering digunakan dalam bimbingan dan konseling yang dapat memfasilitasi perkembangan aspek kognitif dan afektif dalam diri remaja melalui cara menuangkan luapan emosi melalui media gambar. Sebelum pelatihan *art therapy* dimulai, tim abdimas membagi peserta ke dalam beberapa kelompok sebanyak lima kelompok. Selanjutnya kegiatan pertama yang dilakukan pada pelatihan *art therapy* yaitu menggambar. Sebelum menggambar peserta pelatihan dibawa dalam suasana yang tenang dengan memberikan relaksasi terlebih dahulu. Setelah peserta rileks, instruktur kegiatan meminta peserta untuk membayangkan dan memunculkan emosi yang mereka rasakan sekarang. Setelah mereka memiliki gambaran emosi yang dirasakan kemudian peserta diminta untuk menggambar bebas sesuai dengan apa yang mereka sedang rasakan dan inginkan dengan menggunakan media kertas dan spidol warna atau crayon. Penggunaan spidol dibandingkan dengan pensil pada kegiatan ini dikarenakan pemilihan warna dapat mencerminkan perasaan mereka pada saat menggambar. Hal ini juga diperhatikan karena dalam proses terapeutik pada *art therapy* bukan hanya dari hasil gambarnya saja tetapi juga dari pemilihan warna yang digunakan.

Menggambar pada *art therapy* tidak terpaku pada hasilnya, tidak dinilai apakah gambarnya bagus ataukah tidak, tetapi lebih kepada bagaimana mereka dapat mengkomunikasikan gambarnya tersebut. Hasil dari kegiatan pertama, peserta sudah mengkomunikasikan apa yang mereka rasakan dengan gambar yang sudah diwarnai. Arti dari gambar dan warna pada masing-masing peserta berbeda-beda. Peserta tersebut yang tahu makna dari gambar dan warnanya.

Kegiatan yang kedua adalah menceritakan di dalam masing-masing kelompok gambar yang sudah dibuat. Terlihat bahwa peserta sangat antusias dan semangat untuk menceritakan apa yang mereka gambar. Terdapat kelompok yang sangat fokus mendengarkan temannya, ada peserta yang menceritakan makna dari warna yang ada di gambar dengan menangis meluapkan apa yang dirasakan dan dialami. Hal ini melatih rasa empati (Putri, 2019), simpati dari peserta pelatihan. Peserta yang mendengarkan boleh memberikan pertanyaan terbuka, menggali apa yang dirasakan oleh temannya, mengarahkan emosi yang negatif ke arah yang positif. Kemudian kegiatan yang ketiga yaitu evaluasi yang dilakukan oleh tim abdimas kepada masing-masing peserta terhadap kegiatan *art therapy* yang sudah mereka lakukan. Mulai dari apa yang mereka peroleh dari pelatihan *art therapy*, bagaimana perasaannya, apa sikap dan tindakan apa yang akan dilakukan.

Simpulan

Kegiatan pelatihan *art therapy* memberikan kebermanfaatannya yang luar biasa yaitu bertambahnya (WPKNS) wawasan, pengetahuan, keterampilan, nilai, dan sikap yang dimiliki guru BK SMPN 163 Jakarta dan Mahasiswa UPBK UNINDRA dalam memberikan pelayanan yang bermanfaat kepada klien. Guru BK dan mahasiswa UPBK Unindra memiliki keterampilan dalam rangka membantu individu untuk mengkomunikasikan emosi ke arah yang positif dengan *Art Therapy*. Menambah pengetahuan tentang teknik-teknik konseling yang bisa digunakan dalam membantu klien yang kesulitan dalam mengkomunikasikan permasalahan yang dialami

Ucapan Terimakasih

Terimakasih kepada guru SMPN 163 Jakarta dan mahasiswa UPBK Unindra, ketua LP2M Universitas Indraprasta PGRI, tim Pelaksana, dan semua pihak yang sudah terlibat dalam pelaksanaan kegiatan *art therapy*.

Referensi

- Akbar, K. (2017). Efektivitas konseling dengan terapi menggambar dalam mengurangi emosi negatif siswa kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Al Mukhlisih Ciseeng Bogor. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Dewi, N. (2014). Metode Biblioterapi dan Diskusi Dilema Moral untuk Pengembangan Karakter Tanggungjawab, *41*(1), 47–59.
- Fahlevi, R., & Basaria, D. (2019). PENERAPAN COGNITIVE BEHAVIORAL ART THERAPY (CBAT) UNTUK MENURUNKAN AGRESIVITAS PADA REMAJA LPKA X terhadap mereka . Akan tetapi , seiring dengan bertambahnya usia mereka , khususnya ketika, *3*(2), 385–395.
- Gagaramusu, Y. (2014). Penerapan Metode Tanya Jawab untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Pokok Bahasan Sumber Daya Alam di Kelas IV SDN FatufiaKecamatan Bahodopi, *1*(1), 214–227.
- Hidayah, R. (2014). Pengaruh Terapi Seni terhadap Konsep Diri Anak, *18*(2), 89–96. <https://doi.org/10.7454/mssh.v18i2.3464>
- Krisna, A., & Marheni, I. (2017). Art therapy bagi anak slow learner, 154–162.
- Malchiodi, C. A. (2012). Handbook of art therapy (2nd ed.). New York: The Guildford Press.
- Namuwali, D. (2017). Influence Of Nafas Relaxation Technique In Emery Control On Tb Patients In The Health Behavior Of Community Park (BKPM) Magelang Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kontrol Emosi Pada Penderita TB Paru Di Balai Kesehatan Paru Masyarakat (Bkpm) Magelang, (1), 146–165.
- Ni, I. (2017). Kajian teoritis penggunaan art therapy dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di SMK Isna Ni ' matus Sholihah, 173–182.
- Pasien, R., Adriani, S. N., & Satiadarma, M. P. (2011). Efektivitas Art Therapy dalam Mengurangi, *5*(1).
- Penelitian, A., Imami, A. D. W. I., Malang, U. N., Psikologi, F. P., & Psikologi, J. (2013). (DENGAN MODIFIKASI ART THERAPY) SEBAGAI KATARSIS TERHADAP AGRESIVITAS Efektivitas Pendampingan Kegiatan Menggambar (Dengan Modifikasi Art Therapy) Sebagai Katarsis Terhadap Agresivitas.
- Permata, A., & Tarigan, S. (2009). HARAPAN MEKAR MEDAN, 250–258.
- Putri, R. D. (2019). BIMBINGAN KELOMPOK MENGGUNAKAN PERMAINAN SEBAGAI STRATEGI DALAM MENGEMBANGKAN EMPATI SISWA, *1*(2), 7–12.
- Setyaputri, N. Y., & Ardhani, D. K. (2019). Pemanfaatan Teknik Menulis Ekspresif Sebagai Wujud Katarsis untuk Mereduksi Burnout Mahasiswa Tingkat Akhir, 404–410.
- Soukotta, V., & Satiadarma, M. P. (2018). ART THERAPY TO REDUCE DEPRESSION DUE TO DOMESTIC VIOLENCE AT “ X ” COMMUNITY IN AMBON Menurut ketua GASIRA di Ambon , banyaknya kasus kekerasan yang terdapat di Ambon membuat sekelompok volunter dari Belanda Stitching Save Home memberikan perhatian dan mulai melakukan konsolidasi bersama GASIRA untuk membuat suatu tempat persinggahan bagi korban, *2*(2), 518–526.
- Sunarto, W., Sumarni, W., & Suci, E. (2011). Hasil Belajar Kimia Siswa Dengan Model Pembelajaran Metode Think-Pair-Share Dan Metode Ekspositori. *Jurnal Inovasi Pendidikan Kimia*, *2*(1), 244–249.
- Wulan, A. A. A., Anggaswari, D., & Wulan, I. G. A. P. (2016). Gambaran Kebutuhan Psikologis pada Anak dengan Gangguan Emosi dan Perilaku (Tinjauan Kualitatif dengan Art Therapy sebagai Metode Penggalan Data), *3*(1), 86–94.