

Analisis Implementasi Art Therapy pada Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah: Kajian Pustaka Sistematis

Elwas Berdha Krismona^{*1}, M. Fiqri Syahril², Nurul Oktafia³, Zaida Nor Zainudin⁴

^{1,3}Bimbingan dan Konseling, Universitas Sebelas Maret

²Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar

⁴Pendidikan Kaunselor dan Psikologi Kaunseling, Universiti Putra Malaysia

Email: ¹elwas@staff.uns.ac.id, ²fiqri.syahril@unm.ac.id, ³oktafianurul@student.uns.ac.id,
⁴zaidanor@upm.edu.my

Abstrak

Perkembangan dunia pendidikan di era society 5.0 menuntut adanya layanan alternatif dalam bimbingan dan konseling. Layanan bimbingan dan konseling bukan hanya bertujuan untuk merangsang perkembangan sosial-emosional peserta didik, namun juga turut membantu mereka dalam mengembangkan potensinya secara optimal. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau implementasi *art therapy* sebagai alternatif yang dapat digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling. Metode penelitian menggunakan tinjauan pustaka sistematis dengan mengumpulkan artikel berbahasa Indonesia maupun Inggris yang terbit dalam kurun 2020-2024 yang membahas mengenai pelaksanaan *art therapy* di sekolah. Hasil ulasan terhadap 9 artikel yang memiliki kata kunci seperti '*art therapy*', '*expressive art therapy*', '*guidance and counseling*', '*art therapy di sekolah*', menunjukkan bahwa *art therapy* dapat digunakan sebagai alternatif layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Penggunaan *art therapy* dalam layanan bimbingan dan konseling dapat dilakukan sebagai usaha preventif maupun kuratif yang dapat diimplementasikan dari jenjang pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan kelompok rentan.

Kata kunci: *art therapy, bimbingan dan konseling, layanan BK, peserta didik, tinjauan pustaka sistematis*

Analysis of Art Therapy Implementation in School Guidance and Counseling Services: A Systematic Literature Review

Abstract

The development of education in the era of Society 5.0 demands alternative services in guidance and counseling. Guidance and counseling services not only aim to stimulate students' social-emotional development but also help them develop their potential optimally. This study aims to review the implementation of art therapy as an alternative that can be used in guidance and counseling services. The research method used a systematic literature review by collecting articles in Indonesian and English published between 2020 and 2024 that discuss the implementation of art therapy in schools. The results of the review of 9 articles containing keywords such as 'art therapy', 'expressive art therapy', 'guidance and counseling', 'art therapy in schools', indicate that art therapy can be used as an alternative guidance and counseling service in schools. The use of art therapy in guidance and counseling services can be carried out as a preventive or curative effort that can be implemented in elementary education, secondary education, and vulnerable groups.

Keywords: *Art therapy, guidance and counseling, guidance and counseling service, student, systematic literature review*

1. PENDAHULUAN

Bimbingan dan Konseling (BK) erat hubungannya dengan pendidikan dan dapat dilakukan di lembaga pendidikan formal maupun nonformal. Peran BK berkaitan dengan Undang-undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005 tentang guru dan dosen yang mengatur bahwa guru, termasuk guru bimbingan dan konseling, berkedudukan sebagai pendidik profesional yang memiliki peran penting dalam proses pendidikan[1]. BK menjadi salah satu aspek yang tidak terpisahkan dari sistem pendidikan[2] karena sejatinya pendidikan bukan hanya proses belajar dan mengajar saja, tetapi juga perlu mengentaskan permasalahan yang dialami peserta didik dan memberikan fasilitas dalam rangka pengembangan diri peserta didik. Sebagai bagian integral dalam pendidikan di sekolah, layanan BK menyiapkan peserta didik agar dapat menjalani kehidupan masyarakat yang penuh tantangan

serta membantu mereka agar dapat berkembang di bidang akademik, pribadi, sosial, maupun kariernya [3], [4]. Guru BK bertugas dalam mendampingi peserta didik agar mereka dapat menyelesaikan permasalahannya secara mandiri, mengembangkan potensi yang dimiliki, dan mengaktualisasikan diri [5].

Layanan BK dapat diberikan oleh guru BK melalui berbagai strategi layanan yang terdapat pada komponen layanan dasar, layanan perencanaan individual, maupun layanan responsif [6]. Dalam pemberian layanan tersebut, guru BK dianjurkan untuk memiliki kemampuan serta keterampilan dalam memilih layanan yang akan diselenggarakan kepada peserta didik [7]. Terlebih di era society 5.0 layanan BK memerlukan inovasi dalam pelaksanaan layanan maupun penggunaan media layanannya [8]. Hal tersebut bertujuan agar pemberian layanan BK dapat merangsang perkembangan sosial-emosional peserta didik, serta membantu peserta didik dalam mengembangkan potensinya secara optimal [9], [10]. Sejalan dengan hal tersebut, layanan BK yang inovatif dan kreatif membantu guru BK dalam menghadapi peserta didik yang memiliki kendala verbal dalam proses penyampaian permasalahannya [11]. Keterampilan yang dimiliki guru BK dalam memberikan layanan BK yang inovatif, kreatif, inspiratif akan menjadi kunci dalam menghasilkan peserta didik yang cerdas di bidang akademik serta sehat secara sosial maupun emosional [12].

Salah satu layanan BK yang inovatif dan kreatif adalah *art therapy*. *Art therapy* merupakan perpaduan antara seni visual dan psikologi yang dimulai pada tahun 1940an oleh Margaret Naumburg [13]. *Art therapy* menggunakan seni sebagai media utama dalam komunikasi antara konselor dengan konseli, sehingga seni dan lingkungan diharapkan mampu menjadikan konseli melakukan perubahan dan pertumbuhan [14]. *Art therapy* mengintegrasikan layanan sosial kemanusiaan dan kesehatan mental dengan cara mengaitkan pengalaman yang dimiliki individu melalui karya seni[15]. Penggunaan *art therapy* dalam pelaksanaan layanan BK di sekolah membantu siswa agar dapat menuangkan perasaan, pikiran, maupun hal-hal yang tidak dapat mereka katakan karena *art therapy* dinilai dapat memberikan kenyamanan dan menjadikan siswa dapat mengekspresikan dirinya [16], [17].

Art therapy dalam layanan BK di sekolah dapat dilakukan dalam layanan bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok, maupun konseling individual [18], [19], [20], [21]. Melalui *art therapy* layanan BK dapat dilaksanakan dengan lebih kreatif dan inovatif. Guru BK memberikan fasilitas kepada peserta didik agar mereka dapat menyalurkan emosinya melalui seni ekspresif, seperti melukis, menggambar, mendengarkan musik, maupun membuat karya seni lainnya. Selain dapat digunakan sebagai media dalam penyaluran emosi, *art therapy* juga memberi manfaat dalam meningkatkan suasana hati agar menjadi lebih positif, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan meningkatkan kesehatan mental [22], [23], [24].

Penggunaan *art therapy* dalam layanan BK sudah banyak digunakan, namun kajian yang membahas mengenai penggunaan *art therapy* dalam pendidikan secara komprehensif masih terbatas. Tujuan penelitian ini adalah untuk menelaah implementasi *art-therapy* dalam pelaksanaan BK di sekolah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *systematic literature review*. Penelitian-penelitian mengenai pelaksanaan *art therapy* di sekolah yang telah dilakukan sebelumnya baik di Indonesia maupun luar negeri dirangkum menjadi satu untuk melihat bagaimana *art therapy* dapat dimanfaatkan untuk memberikan layanan BK di sekolah. Adapun fokus dalam penelitian ini adalah mengumpulkan data untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut:

1. Apa urgensi pemberian *art therapy* dalam melaksanakan layanan BK di sekolah?
2. Bagaimana implementasi *art therapy* dalam pelaksanaan layanan BK?
3. Bagaimana keberhasilan *art therapy* dalam mencapai tujuan layanan BK?

Penelitian ini berbeda dengan penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Melalui jawaban-jawaban dari pertanyaan yang menjadi fokus penelitian, peneliti secara khusus memetakan urgensi, implementasi, serta keberhasilan *art therapy* dalam pelaksanaan layanan BK di sekolah.

2. METODE PENELITIAN

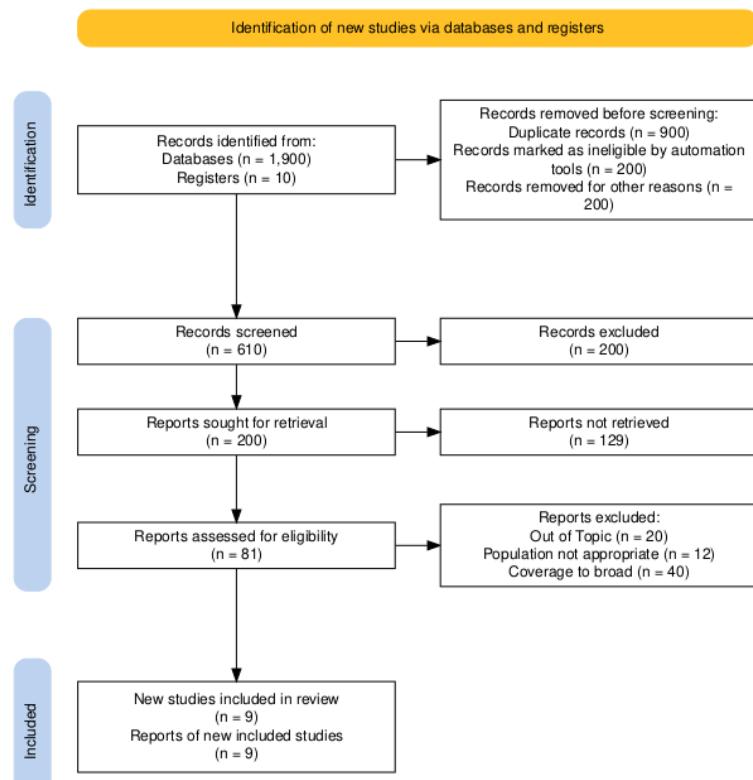
Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *systematic literature review*. *Systematic literature review* merupakan metode penelitian yang dilaksanakan dengan cara melakukan identifikasi, evaluasi, serta menafsirkan penelitian yang berhubungan dengan pertanyaan penelitian, topik, maupun fenomena [25]. Adapun langkah dalam melaksanakan *systematic literature review* adalah (1) planning the review atau merencanakan tinjauan; (2) conducting the review atau melaksanakan tinjauan; dan (3) reporting the review atau melaporkan tinjauan yang telah dilaksanakan.

Pada tahap *planning the review*, penulis melakukan identifikasi kebutuhan dilaksanakannya penelitian ini berdasarkan latar belakang yang telah dikembangkan. Selanjutnya tahapan kedua yakni *conducting the review*, penulis melakukan tinjauan pustaka melalui sumber google scholar, sage journal dan mencari artikel berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan. Adapun kriteria artikel meliputi diterbitkan pada rentang tahun 2020-2024, menggunakan Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris, dan memuat kata kunci seperti ‘*art therapy*’, ‘*expressive art therapy*’, ‘*guidance and counseling*’, ‘*art therapy* di sekolah. Selain itu, batasan artikel yang digunakan dalam penelitian ini sesuai dengan kerangka PICOS (*Population, Intervention, Comparison, Outcome*, dan *Study Design* yang tertera pada tabel 1.

Tabel 1. Kerangka PICOS yang digunakan dalam Penelitian

| | |
|---------------------|--|
| <i>Population</i> | Peserta didik SD/ SMP/ SMA/ SMK di sekolah |
| <i>Intervention</i> | Penggunaan <i>art therapy</i> dalam layanan BK (visual, musik, |
| <i>Comparison</i> | Tidak menggunakan intervensi spesial |
| <i>Outcome</i> | Penguatan emosi positif, penurunan emosi negatif, pengentasan kecemasan, pemberian rasa nyaman, manajemen diri, penurunan <i>burn out</i> akademik, <i>self disclosure</i> |
| <i>Study Design</i> | <i>Single subject design</i> , kajian literatur, eksperimen, <i>quantitative longitudinal study</i> |

Tahap terakhir yang dilakukan adalah *reporting the review* atau melaporkan tinjauan yang telah dilaksanakan. Literatur yang digunakan dalam penelitian ini berkaitan dengan pelaksanaan *art therapy* dalam layanan BK di sekolah yakni urgensi pemberian *art therapy*, implementasi *art therapy*, serta keberhasilan *art therapy* dalam mencapai tujuan layanan BK di sekolah. Literatur didapatkan melalui berbagai artikel di dalam jurnal nasional maupun internasional yang kemudian ditinjau menggunakan PRISMA-P yang terdapat pada gambar 1.



Gambar 1. Identifikasi Item Pelaporan Pilihan untuk Tinjauan Sistematis

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 2. Data Literatur Implementasi *Art Therapy* dalam Pemberian Layanan BK di Sekolah

| No | Penulis dan Tahun | Negara | Sasaran | Desain Penelitian | Intervensi | Hasil Kajian | Kesesuaian dengan Pertanyaan Penelitian | | |
|----|------------------------------------|---|---|------------------------------|---|---|---|----|----|
| | | | | | | | PT | PT | PT |
| | | | | | | | 1 | 2 | 3 |
| 1 | Karyanti, Yanti Agustin a. (2019). | Indonesia | Peserta didik SMA | <i>Single Subject Design</i> | <i>Art therapy</i> dengan menggambar | Hasil penelitian menyatakan bahwa setelah diberi intervensi layanan konseling kelompok dengan teknik menggambar peserta didik tersebut dapat dapat mengurangi emosi marah mereka. | V | V | V |
| 2 | Moula, Z. (2020). | Norwegia , Iran, Israel, Amerika Serikat, Inggris | Anak usia 5-12 tahun yang sedang bersekolah | <i>Systematic Review</i> | <i>Art therapy, painting therapy, non directive art therapy, cognitive-behavioural art therapy, cognitive behavioural group therapy</i> | Penelitian dengan menggunakan metode review sistematis ini mengidentifikasi keefektifan art therapy dalam setting sekolah untuk anak-anak usia 5-12 tahun. Hasil penelitian menyatakan bahwa art therapy efektif digunakan untuk anak-anak, khususnya untuk mengatasi kecemasan, keterampilan pemecahan masalah, kesulitan emosi dan perilaku, sikap di sekolah, dan konsep diri. | V | V | V |
| 3 | Sampurno , M. B. T., Prabandari | Indonesia | Anak dengan | <i>Content Analysis</i> | <i>Expressive art therapy</i> | Penelitian dilakukan menggunakan | V | V | V |

| | | | | | | | | | |
|---|--|------------------|--------------|---|---|---|---|---|---|
| | , Y. S., dan Marianto, M. D. (2020). | Kondisi Autis | | | | metode analisis konten terhadap fenomena pendidikan seni untuk anak autis di Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>art therapy</i> memiliki potensi sebagai metode terapi dan pendidikan bagi anak autis karena seni sesuai dengan kodrat anak yakni bermain dan memberikan rasa nyaman. | | | |
| 4 | Rismaniar & Firman. 2021. | Indonesia | Siswa SMK | Kuasi Eksperime n pre-post dengan kelompok kontrol | Bimbingan kelompok mengguna kan expressive <i>art therapy</i> | Penelitian ini menggunakan desain penelitian <i>true experimental pretest-posttest group design</i> yang dilakukan kepada siswa SMK Ki Hajar Dewantara Kota Pinang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>art therapy</i> khususnya <i>expressive art therapy</i> yang digunakan dalam layanan bimbingan kelompok terbukti berhasil digunakan untuk meningkatkan manajemen diri pelecehan seksual siswa. | V | V | V |
| 5 | Anggraini , H. Y., Sari, N. P., | Indonesia | Siswa SMK | Kuasi Eksperime n pre-post | <i>Art psychotherap</i> | Penelitian menggunakan desain | V | V | V |

| | | | | | |
|---|------------------------------|-------------------------|---------------------|---|---|
| | dan Rachman, A. (2021). | dengan kelompok kontrol | menggunakan musik | penelitian kuasi eksperimen kepada siswa kelas XI Program Keahlian Musik di SMK N 4 Banjarmasin. Hasil penelitian mengemukakan bahwa teknik <i>art psychotherapy</i> dapat dijadikan sebagai alternatif dalam upaya peningkatan <i>self disclosure</i> siswa. | V V V |
| 6 | Ramirez, K. & Haen, C. 2021. | Amerika Serikat | Siswa SMA | <i>Mixed Method</i> Mandala, membuat potret diri, kolase, membuat kreasi dari tanah liat, menggambar | Penelitian dilakukan kepada remaja laki-laki di sekolah swasta yang ada di Bronx, New York. Hasil penelitian menyatakan bahwa <i>art therapy</i> mampu memberikan penguatan emosi positif bagi remaja yang berjuang di lingkungan akademis. |
| 7 | Snir, S. (2022). | Israel | Siswa Sekolah Dasar | <i>quantitative longitudinal study</i> Proses kreatif menggunakan alat-alat seni | Penelitian dilakukan menggunakan <i>quantitative longitudinal study</i> kepada 77 klien <i>art therapy</i> pada Sekolah Dasar di Israel, wali kelas, dan orangtua. Tujuan dari penelitian ini adalah menjelaskan hubungan antara |

| | | | | | | | | |
|---|--|-----------|-----------|---|--|--|---|-------|
| | | | | | | | | |
| 8 | Sabri, S, F., Yakub, E., dan Umari, T. (2024). | Indonesia | Siswa SMA | Kuasi Eksperimen one group pre test-post test | Layanan bimbingan kelompok dengan teknik art therapy | pengalaman anak-anak saat diberi layanan <i>art therapy</i> dengan masalah perilaku yang dilaporkan oleh orangtua dan guru. | Penelitian menggunakan metode penelitian kuantitatif yakni <i>pre-experimental design one group pretest-posttest design</i> . Penelitian dilakukan kepada siswa kelas XI yang memiliki <i>burnout</i> akademik tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberi layanan bimbingan kelompok dengan teknik <i>art-therapy</i> siswa mengalami penurunan <i>burnout</i> akademik. | V V V |
| 9 | Astuti, F. H. (2024). | Indonesia | Siswa SMP | Kuasi Eksperimen one group pre test-post test | Layanan konseling menggunakan teknik art therapy | Penelitian menggunakan desain one group pretest-posttest dan melibatkan 7 orang siswa kelas VIII di SMPN 5 Praya yang memiliki tingkat emosi marah yang tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan | V V V | |

bimbingan dan
konseling
menggunakan
teknik *art
therapy*
berpengaruh
terhadap emosi
marah siswa.

BK sebagai bagian integral dalam sistem pendidikan memiliki peranan dalam membantu peserta didik dalam menyelesaikan permasalahan dan mengoptimalkan potensi mereka [3], [4]. Di era saat ini, pendidikan menyoroti perkembangan peserta didik agar mampu mengoptimalkan kemampuan berpikir kritis, inovatif, dan kreatif [8]. Hal tersebut tentu turut menuntut guru BK agar mampu memberikan layanan BK secara kreatif dan inovatif. Salah satu inovasi dalam layanan BK adalah penggunaan *art therapy*. *Art therapy* merupakan proses kreatif dalam pembuatan karya seni yang bertujuan untuk memberikan fasilitas pemulihan atau perbaikan serta sebagai bentuk komunikasi nonverbal dari perasaan dan pikiran individu [34]. *Art therapy* adalah salah satu bentuk psikoterapi yang menjadikan media seni sebagai bentuk ekspresi sekaligus media utama antara konselor dan konseli dalam pelaksanaan konseling [14], [35].

Pelaksanaan layanan BK menggunakan *art therapy* dapat dilakukan melalui strategi layanan bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok, maupun konseling individual. Peserta didik dapat diajak untuk menghasilkan karya seni seperti menggambar, melukis, membuat karya dari tanah liat, menari, maupun bermusik. Penciptaan karya seni dalam *art therapy* tidak mementingkan nilai seni maupun estetika dalam karyanya, namun sebagai jembatan untuk membantu individu agar mampu memahami dan mengembangkan kesadaran, kemandirian, dan kepuasan dalam hidupnya [24], [36].

Penelitian ini menggunakan metode *systematic literature review*. Peneliti melakukan tinjauan terhadap artikel yang bersumber dari google scholar maupun sage journal berdasarkan kriteria (1) terbit pada rentang tahun 2020-2024), (2) menggunakan bahasa Indonesia maupun bahasa Inggris, serta (3) memuat kata kunci '*art therapy*', '*expressive art therapy*', '*guidance and counseling*', '*art therapy di sekolah*'. Dari 1900 artikel yang teridentifikasi, terdapat sembilan artikel yang diulas dalam penelitian ini. Berdasarkan sembilan artikel yang telah dikumpulkan dan dianalisis, penelitian mengenai penggunaan *art therapy* di sekolah menggunakan metode penelitian kuasi eksperimen, literature review, *single subject design*, *content analysis*, *mixed method*, dan *quantitative longitudinal study*. *Art therapy* digunakan dalam layanan BK pada siswa SD, SMP, SMA, SMK, dan anak berkebutuhan khusus di beberapa negara di seluruh dunia. *Art therapy* yang digunakan dalam sembilan artikel tersebut meliputi menggambar, ekspresif *art therapy*, mandala, membuat potret diri, membuat kolase, membuat kreasi dari tanah liat, maupun proses kreatif lain menggunakan alat-alat seni.

Art therapy digunakan sebagai teknik maupun media dalam layanan BK karena *art therapy* memberikan pengaruh positif bagi individu. Melalui *art-therapy* pemberian layanan BK dapat dilaksanakan dengan lebih efisien. Siswa yang memiliki kesulitan dalam mengungkapkan perasaan dan pikirannya melalui bahasa verbal dapat lebih terbantu. *Art therapy* dapat dijadikan alat untuk membantu para siswa dalam mengekspresikan diri dengan cara yang lebih aman dan sehat. Mengacu pada penelitian yang dilakukan oleh Karyanti dan Yanti Agustina, menggambar sebagai bagian dari *art therapy* dapat digunakan untuk membantu siswa dalam mengurangi emosi marah dan menguatkan emosi positif [26], [31]. Melalui menggambar, siswa diberi kesempatan untuk melakukan katarsis atas pengalaman emosional yang dialami, sehingga emosi-emosi tersebut dapat dikelola dengan lebih sehat. Selain itu *art therapy* juga dinilai memiliki hubungan terhadap masalah perilaku anak, meningkatkan *self disclosure*, meningkatkan manajemen diri, mengatasi kecemasan, meningkatkan keterampilan pemecahan masalah, mengurangi *burn out* akademik, serta memberikan rasa nyaman kepada individu [18], [27], [28], [29], [30], [32].

Pelaksanaan layanan BK dengan menggunakan *art therapy* bukan hanya dapat ditujukan untuk jenjang tertentu saja, namun dapat digunakan di berbagai jenjang sekolah, mulai dari SD, SMP, SMA, SMK. Bahkan *art therapy* dapat digunakan untuk memberikan layanan bagi anak-anak berkebutuhan khusus. Penelitian yang dilakukan oleh Snir terkait dengan hubungan *art therapy* dengan masalah perilaku anak-anak SD menemukan bahwa *art therapy* memiliki kaitan dengan masalah perilaku anak-anak SD. Pembuatan karya seni bagi anak SD memungkinkan mereka untuk duduk dan fokus, *art therapy* juga memungkinkan mereka untuk melakukan aktivitas fisik serta melepas ketegangan dalam dirinya [32]. Penelitian tersebut diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Moula yang menemukan bahwa *art therapy* efektif digunakan untuk mengatasi kecemasan, keterampilan pemecahan masalah, kesulitan perilaku dan emosi, sikap, serta konsep diri anak usia 5-12 tahun di Norwegia, Iran, Israel, Amerika Serikat, Inggris. Sementara itu dalam pelaksanaan *art therapy* pada jenjang SMP yang dilakukan oleh Astuti menggunakan metode penelitian eksperimen dengan desain *one group pretest-post test*

kepada 7 orang peserta didik di SMP yang memiliki tingkat emosi marah yang tinggi menemukan bahwa teknik *art therapy* memiliki kontribusi positif untuk membantu peserta didik mengontrol perilaku marah yang tinggi [33].

Pada pelaksanaan layanan BK di SMA, *art therapy* turut memiliki kontribusi yang positif. Melalui penelitian yang dilakukan dengan desain *single subject*, Karyanti dan Agustina memberikan intervensi berupa teknik menggambar bagi peserta didik yang memiliki perilaku emosi marah yang tinggi. Layanan yang dilakukan melalui kegiatan konseling kelompok tersebut terbukti dapat mengurangi emosi marah peserta didik [26]. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan Ramirez dan Haen di Amerika turut menemukan bahwa *art therapy* mampu memberikan penguatan emosi positif pada remaja di jenjang SMA yang sedang berjuang di lingkungan akademis. Melalui penelitian yang dilakukan kepada 10 orang peserta didik kelas XI, Sabri, Yakub, & Umari turut menuturkan bahwa setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok menggunakan *art therapy*, peserta didik mampu mengatasi *burn out* akademik yang mereka alami [18].

Layanan BK menggunakan *art therapy* juga dapat dilakukan kepada peserta didik pada jenjang SMK. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Rismaniar & Firman kepada peserta didik SMK yang mengalami pelecehan seksual. Melalui penelitian dengan metode eksperimen *pretest-posttest group design* tersebut diketahui bahwa peserta didik yang mengalami pelecehan seksual dapat meningkatkan manajemen dirinya setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok menggunakan *art therapy* dibanding yang tidak mendapatkan intervensi *art therapy* [29]. Lebih lanjut, penggunaan teknik *art psychotherapy* melalui musik turut membantu peserta didik SMK dalam meningkatkan *self disclosure* mereka. *Art therapy* juga dapat diaplikasikan pada kelompok rentan seperti penderita autis. Terapi dengan menggunakan seni akan memberikan rasa nyaman kepada anak-anak autis dan mengembalikan kodrat anak yakni bermain [28].

Berdasarkan hasil ulasan dari kesembilan artikel dapat disimpulkan bahwa mayoritas penelitian menunjukkan bahwa *art therapy* efektif digunakan dalam layanan BK di sekolah, namun masih terbatas pada jenjang sekolah menengah. Penelitian ini memberikan gambaran sistematis terkait dengan implementasi *art therapy* di sekolah dan mengidentifikasi area yang masih belum banyak diteliti, seperti pelaksanaan layanan BK menggunakan *art therapy* pada jenjang pendidikan dasar maupun pendidikan tinggi.

4. KESIMPULAN

Art therapy merupakan penggunaan seni sebagai media utama dalam komunikasi antara konselor dan konseli. Guru BK dapat menggunakan *art therapy* sebagai salah satu inovasi yang kreatif dalam pelaksanaan layanan BK di sekolah. Berdasarkan kajian literatur yang dihimpun dari berbagai negara, *art therapy* terbukti efektif dalam mengurangi emosi marah, meningkatkan *self disclosure*, mengurangi kecemasan, mengurangi *burnout* akademik, meningkatkan manajemen diri, meningkatkan konsep diri, serta memberikan rasa nyaman terhadap konseli. Penggunaan *art therapy* dalam layanan BK bukan hanya dapat digunakan sebagai upaya preventif namun juga kuratif.

Secara umum, pada penelitian ini lebih banyak mengulas terkait pelaksanaan layanan BK menggunakan *art therapy* pada jenjang pendidikan. Sehingga hasil penelitian dapat dijadikan sebagai bahan rujukan bagi guru BK agar dapat menggunakan *art therapy* sebagai salah satu inovasi dalam memberikan layanan BK di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Dewan Perwakilan Rakyat Indonesia, “Undang-Undang (UU) tentang guru dan dosen nomor 14,” *Dewan Perwakilan Rakyat Indonesia*, p. 2, 2005, [Online]. Available: <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjWxrKeif7eAhVYfysKHcHWAOwQFjAAegQICRAC&url=https%3A%2F%2Fwww.ojk.go.id%2Fid%2Fkanal%2Fpasar-modal%2Fregulasi%2Fundang-undang%2FDocuments%2FPages%2Fundang-undang-nomo>
- [2] P. KONSELING Ardimen, “Ardimen PENGEMBANGAN KEPRIBADIAN KONSELOR BERBASIS ASMAUL HUSNA DALAM,” vol. 15, no. 2, pp. 102–115, 2018.
- [3] C. P. Bhakti, “PROGRAM BIMBINGAN DAN KONSELING KOMPREHENSIF UNTUK MENGELOMONGKAN STANDAR KOMPETENSI SISWA,” *JURKAM J. Konseling Andi Matappa*, 2017, doi: 10.31100/jurkam.v1i2.63.
- [4] B. P. Lase, “Posisi Dan Urgensi Bimbingan Konseling Dalam Praktik Pendidikan Universitas Darmawangsa,” *J. War.*, 2018.
- [5] M. Qonita, K. B. Artati, A. Musyarofah, F. Wahyuni, and A. Tjalla, “Pentingnya Layanan Bimbingan Konseling di Sekolah Dasar Terhadap Perkembangan Peserta Didik,” *Guidance*, vol. 19, no. 02, pp. 106–120, 2022, doi: 10.34005/guidance.v19i02.2211.

- [6] A. Sulalah, M. M. Ar, and C. Astutik, "Strategi Layanan Bimbingan Konseling di Era Merdeka Belajar," *J. Ilm. Res. Student*, vol. 1, no. 3, pp. 301–308, 2024.
- [7] A. Nugraha and S. Suwarjo, "Model Evaluasi Program Bimbingan dan Konseling Komprehensif di Sekolah Menengah Pertama," *J. Bimbing. Konseling*, vol. 5, no. 1, pp. 23–28, 2016, [Online]. Available: <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=960361&val=14761&title=Model%20Evaluasi%20Program%20Bimbingan%20dan%20Konseling%20Komprehensif%20di%20Sekolah%20Menengah%20Pertama>
- [8] I. K. Burhani, Nur Hidayah, and Fitri Wahyuni, "Inovasi Pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling Era Society 5.0," *G-Couns J. Bimbing. dan Konseling*, vol. 8, no. 2, pp. 683–698, 2024, doi: 10.31316/gcouns.v8i2.5666.
- [9] L. P. Subekti, Y. M. Pd, and I. Astuti, "Pelaksanaan Layanan Dasar Bimbingan Dan Konseling Komprehensif di SMP Negeri 3 Pontianak," *J. Pendidik. dan Pembelajaran Khatulistiwa*, vol. 11, pp. 1–8, 2019.
- [10] K. Jacobs and E. Struyf, "A first step toward a comprehensive model of integrated socio-emotional guidance: Investigating the effect of teachers task perception and a supportive network at school," *J. Educ. Res.*, vol. 108, no. 2, pp. 95–111, 2015, doi: 10.1080/00220671.2013.839542.
- [11] A. Rahmi and N. Nurhasnah, "Pengembangan Modul Seni Kreatif dalam Memberikan Layanan Bimbingan Konseling Inovatif," *Islam. Couns. J. Bimbing. Konseling Islam*, vol. 4, no. 2, p. 163, 2020, doi: 10.29240/jbk.v4i2.1833.
- [12] E. Haryati, T. S. Wibowo, and A. P. Widodo, "Membangun Guru BK Kreatif dan Inspiratif: Urgensi Public Speaking dan Inovasi di Era Gen Z," *Eastasouth J. Posit. Community Serv.*, vol. 3, no. 03, pp. 128–141, 2025, doi: 10.58812/ejpcs.v3i03.341.
- [13] D. E. Gussak and M. L. Rosal, *The Wiley Handbook of Art Therapy*. 2015. doi: 10.1002/9781118306543.
- [14] C. Case, T. Dalley, and D. Reddick, *The handbook of art therapy*. 2022. doi: 10.4324/9781003197850.
- [15] H. Bando, A. Yoshioka, and Y. Nishikiori, "SunText Review of Arts & Social Sciences Recent Advances of Art Therapy with Clinical Benefits," vol. 5, pp. 3–5, 2024.
- [16] I. N. Sholihah, "Kajian teoritis penggunaan art therapy dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di SMK," in *ASEAN School Counselor Conference on Innovation and Creativity in Counseling*, 2017.
- [17] M. R. Addawiyah, S. Habibah, A. N. Damiyati, M. A. A. Annasai, and N. Merdiaty, "Efektifitas Metode Art-Therapy Terhadap Peningkatan Kedisiplinan Belajar Siswa Sekolah Dasar," *Jip J. Ilmu Pendidik.*, vol. 2, no. 2, pp. 344–356, 2024, [Online]. Available: <https://jip.jln.org/index.php/pendidikan/article/view/176>
- [18] S. F. Sabri, E. Yakub, and T. Umari, "Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik Art Therapy dalam Mengatasi Burnout Akademik Siswa," *JIIP - J. Ilm. Ilmu Pendidik.*, vol. 7, no. 3, pp. 2554–2557, 2024, doi: 10.54371/jiip.v7i3.4097.
- [19] B. Titisari, N. Y. Setyaputri, and L. A. Basuki, "PENERAPAN TEKNIK PROYEKTIF DRAWING DALAM BIMBINGAN KLASIKAL UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN MANAJEMEN EMOSI SISWA KELAS X-5 SMA," vol. 2, no. 6, pp. 1166–1173, 2025.
- [20] F. Anysa, Y. Yuline, and L. Wicaksono, "Keefektifan konseling kelompok menggunakan teknik art therapy untuk meningkatkan student engagement Siswa Kelas IX SMP Negeri 22 Pontianak," *Acad. Educ. J.*, vol. 15, no. 2, pp. 1221–1228, 2024, doi: 10.47200/aoej.v15i2.2404.
- [21] N. Fathia, A. W. Handoyo, P. Dian, and D. Conia, "Pengembangan Modul Layanan Konseling Individu Berbasis Art Therapy Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa Korban Bullying," *J. Bimbing. dan Konseling Indones.*, vol. 7, no. 3, pp. 438–444, 2022, [Online]. Available: https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk/article/view/1484
- [22] S. Hikmah, S. Ambarwati, S. Ayu Lestari, and A. Arwah Lia, "Penggunaan Art Therapy dan Dance Therapy untuk Meningkatkan Suasana Hati pada Penerima Manfaat Panti Pelayanan Sosial Disabilitas Mental Ngudi Rahayu Kendal The Use of Art Therapy and Dance Therapy to Improve Mood in the Beneficiaries of the Ngudi Rahayu Kendal Mental Disability Social Service Home," pp. 186–192, 2024.
- [23] A. Puig, S. M. Lee, L. Goodwin, and P. A. D. Sherrard, "The efficacy of creative arts therapies to enhance emotional expression, spirituality, and psychological well-being of newly diagnosed Stage I and Stage II breast cancer patients: A preliminary study," *Arts Psychother.*, vol. 33, no. 3, pp. 218–228, 2006, doi: 10.1016/j.aip.2006.02.004.

-
- [24] A. Shukla, S. G. Choudhari, A. M. Gaidhane, and Z. Quazi Syed, "Role of Art Therapy in the Promotion of Mental Health: A Critical Review," *Cureus*, vol. 14, no. 8, pp. 1–6, 2022, doi: 10.7759/cureus.28026.
 - [25] B. Kitchenham and S. Charters, *Guidelines for performing systematic literature reviews in software engineering*. 2007.
 - [26] J. Bimbingan dan Konseling and Y. Agustina, "SULUH TEKNIK MENGGAMBAR UNTUK MENURUNKAN EMOSI MARAH PADA PESERTA DIDIK DI SMA NEGERI-2 PALANGKARAYA Drawing Techniques To Reduce The Emotional Upset On State Students In SMA-2 Palangkaraya," 2019, [Online]. Available: <http://journal.umpalangkaraya.ac.id/index.php/suluh>
 - [27] Z. Moula, "A systematic review of the effectiveness of art therapy delivered in school-based settings to children aged 5–12 years," *Int. J. Art Ther. Inscape*, vol. 25, no. 2, pp. 88–99, 2020, doi: 10.1080/17454832.2020.1751219.
 - [28] M. B. T. Sampurno, Y. S. Prabandari, and M. D. Marianto, "Theoretical Exploration of Art Therapy and Education for Autistic Children," *IJIET (International J. Indones. Educ. Teaching)*, vol. 4, no. 2, pp. 260–276, 2020, doi: 10.24071/ijiet.v4i2.2535.
 - [29] R. Rismaniar and F. Firman, "Effectiveness of group guidance using Expressive Arts Therapy in improving self management of sexual harassment among vocational high school students in city of Pinang," *Int. J. Appl. Couns. Soc. Sci.*, vol. 2, no. 2, pp. 186–193, 2021, doi: 10.24036/005458ijaccs.
 - [30] H. Y. Anggraini, N. P. Sari, and A. Rachman, "Meningkatkan Self Disclosure Siswa Menengah Kejuruan Menuju Era Society 5.0 dengan Art Psychotherapy," *Bul. Konseling Inov.*, vol. 1, no. 2, pp. 45–54, 2024, doi: 10.17977/um059v1i22021p45-54.
 - [31] K. Ramirez and C. Haen, "Amplifying Perspectives: The Experience of Adolescent Males of Color Engaged in School-Based Art Therapy," *Arts Psychother.*, vol. 75, no. July, p. 101835, 2021, doi: 10.1016/j.aip.2021.101835.
 - [32] S. Snir, "Artemaking in Elementary School Art Therapy: Associations with Pre-Treatment Behavioral Problems and Therapy Outcomes," *Children*, vol. 9, no. 9, 2022, doi: 10.3390/children9091277.
 - [33] F. H. Astuti, "PENGARUH TEKNIK ART THERAPY TERHADAP EMOSI MARAH PADA SISWA KELAS VIII DI SMPN 5 PRAYA," *Realita J. Bimbing. dan Konseling*, 2024.
 - [34] C. A. Malchiodi, *The Art and Science of Art Therapy: Art Therapy and the Brain*. 2016.
 - [35] S. A. Fauziyyah, I. Ifdil, and Y. E. Putri, "Art Therapy Sebagai Penyaluran Emosi Anak," *SCHOULID Indones. J. Sch. Couns.*, vol. 5, no. 3, p. 109, 2020, doi: 10.23916/08972011.
 - [36] R. Rahmanisa, H. K. Rahmat, I. Cahaya, O. Annisa, and S. Pratiwi, "Strategi Mengembangkan Resiliensi Individu di Tengah Masa Pandemi Covid-19 Menggunakan Islamic Art Therapy," *J. Contemp. Islam. Couns.*, vol. 1, no. 1, pp. 39–52, 2021.