

MENINGKATKAN REGULASI EMOSI ANAK PANTI ASUHAN NURUL HAQ MADANIA MELALUI ART THERAPY

Mega Putri Khairunnisa¹, Andina Aulia Putri², Adisya Kurnia Adila³, Dessy Kartika Putri⁴

¹²³⁴Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa

Email: megairunnisa1007@gmail.com

ABSTRAK

Pelatihan 'Meningkatkan Regulasi Emosi Anak Panti Asuhan Nurul Haq Madania melalui Art Therapy' bertujuan untuk membantu anak panti mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi melalui kegiatan kreatif. Intervensi menggunakan pendekatan *Experiential Art Therapy* dan dilaksanakan pada 20 remaja berusia 12-15 tahun. Kegiatan meliputi psikoedukasi emosi, praktik menghias cermin menggunakan clay sebagai media ekspresi non-verbal, serta refleksi karya. Metode penelitian menggunakan desain *one group pre-test post-test* untuk melihat efektivitas program. Hasil analisis *paired samples t-test* menunjukkan adanya peningkatan regulasi emosi yang signifikan ($p = 0.016$) setelah intervensi. Dari hasil observasi juga memperlihatkan peningkatan fokus, ekspresi emosi positif, dan kemampuan peserta dalam memaknai karya. Dengan demikian, pelatihan ini terbukti efektif dalam membantu anak panti mengembangkan regulasi emosi secara adaptif dan dapat diterapkan sebagai program berkelanjutan di lingkungan panti asuhan.

Kata Kunci : *Remaja, Regulasi Emosi, Art Therapy, Experiential Learning*

ABSTRACT

The training titled 'Enhancing Emotion Regulation for Children at Nurul Haq Madania Orphanage through Art Therapy' aims to help the orphanage children recognize, express, and manage emotions through creative activities. The intervention uses an *Experiential Art Therapy* approach and was conducted with 20 adolescents aged 12-15 years. Activities included psychoeducation on emotions, decorating mirrors using clay as a medium for non-verbal expression, and artwork reflection. The research method used a *one-group pre-test post-test* design to assess the program's effectiveness. The results of the *paired samples t-test* analysis showed a significant improvement in emotion regulation ($p = 0.016$) after the intervention. The observation results also showed an increase in focus, positive emotional expression, and the participants ability to interpret the artwork. Thus, this training has proven effective in helping orphanage children

Article History

Received: Desember 2025

Reviewed: Desember 2025

Published: Desember 2025

Plagirism Checker No
234.KK.443

Prefix DOI :
10.9765/Krepa.V218.3784

Plagirism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :
10.8734/Krepa.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Krepa



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

develop adaptive emotional regulation and can be applied as a sustainable program in the orphanage environment.

Keywords: *Socialization, Skills, Knowledge, Job Opportunities.*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan. Pada tahap ini, individu diharapkan mampu membentuk identitas diri, mengembangkan kemandirian, serta menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan sosial yang semakin kompleks (Atsari & Ichsan, 2025). Bagi remaja yang tinggal di panti asuhan, proses perkembangan tersebut sering kali disertai tantangan tambahan yang disebabkan oleh perbedaan pola pengasuhan dan minimnya dukungan emosional. Kondisi ini berdampak pada meningkatnya kerentanan psikologis, termasuk ketidakstabilan emosi dan kesulitan dalam mengelola stres (Ginting dkk., 2025). Selain itu, pengalaman traumatis dan keterbatasan figur attachment turut memperkuat hambatan dalam pengembangan kemampuan regulasi emosi (Pujiannahum dkk., 2025).

Salah satu pendekatan yang dinilai efektif dalam mendukung regulasi emosi pada anak dan remaja adalah *art therapy*. *Art therapy* memanfaatkan proses kreatif seperti menggambar, membentuk, dan menghias sebagai sarana ekspresi non-verbal, sehingga memungkinkan individu memahami dan menyalurkan emosi dengan cara yang lebih aman dan adaptif (Antika & Hidayah, 2025). Pendekatan ini sangat relevan bagi remaja yang mengalami kesulitan dalam mengungkapkan perasaan secara verbal, sekaligus memberikan pengalaman sensorik yang menenangkan dan meningkatkan fokus (Rusli dkk., 2025). Aktivitas menghias cermin menggunakan clay menjadi salah satu bentuk *art therapy* yang memberi ruang bagi peserta untuk mengekspresikan identitas, suasana hati, dan harapan diri melalui media visual yang kaya akan stimulasi taktil.

Efektivitas *art therapy* semakin diperkuat melalui pendekatan *experiential learning*, yang menekankan proses belajar melalui pengalaman konkret, refleksi, dan konseptualisasi (Kolb, 1984). Dalam konteks ini, kegiatan kreatif berfungsi sebagai pengalaman langsung yang kemudian diikuti dengan proses refleksi terhadap emosi yang muncul (Schön, 1983). Sebelum praktik kreatif dilakukan, psikoedukasi mengenai konsep dasar emosi diberikan untuk membantu peserta memahami makna dan fungsi emosi dalam kehidupan sehari-hari (Fitriani dkk., 2023). Penggunaan media visual seperti kartu emosi juga terbukti memudahkan anak dalam mengenali dan memberi label pada perasaan mereka (Hakim & Sari, 2024).

Berdasarkan kebutuhan tersebut, pelatihan *art therapy* di Panti Asuhan Nurul Haq Madania dikembangkan sebagai intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi remaja melalui aktivitas menghias cermin menggunakan *clay*. Program ini diharapkan dapat membantu peserta mengekspresikan emosi secara lebih adaptif, meningkatkan konsentrasi, dan memperkuat pemahaman diri. Indikasi awal menunjukkan peningkatan antusiasme, fokus, dan ekspresi emosional positif, sehingga program ini memiliki potensi untuk diterapkan secara berkelanjutan dalam mendukung kesejahteraan emosional dan sosial remaja di panti asuhan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Experiential Art Therapy* dengan desain kuantitatif *one group pre-test post-test*, berfokus pada deskripsi fenomena regulasi emosi melalui pengalaman subjek. Subjek meliputi 20 anak remaja usia 12-15 tahun di Panti Asuhan Nurul Haq Madania, dilaksanakan pada 5 Desember 2025 selama 120 menit di aula panti. Instrumen skala

regulasi emosi Thompson (1994) dimodifikasi untuk mengukur *monitoring*, *evaluating*, dan *modification* emosi (3 item per aspek). Prosedur mencakup persiapan (wawancara, observasi), pelaksanaan (pre-test, psikoedukasi, *ice breaking* tebak emosi, *art therapy clay* cermin, post-test), analisis hasil, dan *action-reflection learning*.

HASIL

Analisis *paired samples t-test* menunjukkan nilai $p = 0.016 (< 0.05)$, yang berarti terdapat peningkatan signifikan dalam kemampuan regulasi emosi setelah pelatihan. Hal ini mendukung teori Gross (2015) bahwa aktivitas kreatif mampu meningkatkan strategi regulasi emosi melalui pengalihan perhatian dan ekspresi emosi positif.

Observasi menunjukkan bahwa peserta mampu mengenali lima jenis emosi utama setelah psikoedukasi. Selama proses *art therapy*, anak menunjukkan peningkatan fokus, keterlibatan aktif, dan kemampuan mengekspresikan emosi melalui warna dan bentuk. Dalam sesi refleksi, 7 dari 20 peserta mampu menjelaskan makna simbolik karyanya, sementara sisanya mengekspresikan kebanggaan secara non-verbal.

PEMBAHASAN

Art therapy efektif meningkatkan regulasi emosi melalui *concrete experience* (berkarya clay), *reflective observation*, *abstract conceptualization*, dan *active experimentation* (Kolb, 1984), dengan psikoedukasi sebagai fondasi untuk pengenalan emosi. Anak panti asuhan mengalami tantangan regulasi emosi akibat trauma dan separasi keluarga, di mana *art therapy* menyediakan ekspresi non-verbal yang aman dan meningkatkan *self-efficacy*. Meskipun ada kendala seperti variasi konsentrasi dan waktu terbatas, pendekatan fleksibel meminimalkan hambatan dan mencapai luaran psikososial positif.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Bosgraaf (2024) bahwa *art therapy* berbasis pengalaman dan refleksi membantu anak menyalurkan emosi dan meningkatkan kesadaran diri. Selain itu, psikoedukasi awal berkontribusi pada pemahaman emosi yang lebih baik (Hakim & Sari, 2024). Namun, pelaksanaan kegiatan menghadapi beberapa kendala, seperti perbedaan tingkat konsentrasi dan durasi waktu yang terbatas. Kendala ini dapat diatasi melalui pendampingan intensif dan fleksibilitas dalam metode fasilitasi.

KESIMPULAN

Pelatihan *Art Therapy* di Panti Asuhan Nurul Haq Madania terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi remaja. Berdasarkan hasil analisis *paired sample t-test* ($p = 0.016$), terdapat peningkatan signifikan pada kemampuan mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi setelah mengikuti kegiatan. Secara kualitatif, peserta menunjukkan peningkatan fokus, keterlibatan aktif, dan ekspresi emosi positif melalui kegiatan menghias cermin menggunakan clay.

Pendekatan *Experiential Art Therapy* yang menggabungkan pengalaman langsung, refleksi, dan psikoedukasi terbukti mampu memberikan ruang aman bagi anak untuk memahami dan mengelola emosi secara adaptif. Program ini juga berkontribusi terhadap peningkatan *self-awareness*, *self-regulation*, serta interaksi sosial yang lebih positif.

Dengan demikian, pelatihan *Art Therapy* dapat dijadikan model intervensi psikososial yang berkelanjutan di lingkungan panti asuhan untuk mendukung kesejahteraan emosional dan perkembangan psikologis remaja.

SARAN

1. Fasilitator tingkatkan pendampingan individual untuk variasi konsentrasi anak.
2. Perpanjangan durasi refleksi untuk evaluasi emisional mendalam.
3. Integrasikan media alternatif dan follow-up berkala untuk keberlanjutan.
4. Penelitian lanjutan evaluasi dampak jangka Panjang terhadap resiliensi anak.\

DAFTAR PUSTAKA

- Antika, D. A., & Hidayah, H. (2025). Implementasi art therapy guna meregulasi emosi pada anak usia sekolah dasar. *Abdima: Jurnal Pengabdian Mahasiswa*, 3(2).
- Atsari, A. R., & Ichsan, I. (2025). Dinamika perkembangan remaja. *Jurnal Ilmiah Nusantara*, 2(2).
- Bosgraaf, L. (2024). Affect-regulating art therapy for children and adolescents. *International Journal of Art Therapy*.
- Fitriani, A., Rahman, F., & Kusuma, D. (2023). Efektivitas psikoedukasi berbasis visual terhadap pemahaman emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 9(4).
- Ginting, A. G. B., dkk. (2025). Strategi pekerja sosial dalam meningkatkan kemandirian anak asuh. *JPIM*, 1(5).
- Gross, J. J. (2015). The extended process model of emotion regulation. *Psychological Inquiry*, 33(3).
- Hakim, L., & Sari, D. P. (2024). Penggunaan media visual dalam pengenalan emosi untuk anak usia sekolah. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 12(2).
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice-Hall.
- Pujiannahum, N. F., Supriatna, E., & Bangun, M. F. A. (2025). Hubungan regulasi emosi dengan coping stress pada remaja di lingkungan panti asuhan. *Paedagogy*, 5(2).
- Rusli, H., dkk. (2025). Art therapy: Meronce asik dan nyaman. *Buletin Pengabdian*, 5(2).
- Schön, D. A. (1983). *The reflective practitioner: How professionals think in action*. Basic Books.
- Susanti, R., & Kurniawan, A. (2023). Refleksi sebagai komponen penting dalam art therapy untuk remaja. *Jurnal Psikologi Humanistik*, 19(2).
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: a Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3).