

PENGENALAN EMOSI DASAR DENGAN ART THERAPY MANDALA PADA ANAK SDN 11 TANJUNG LAGO DESA SUKA DAMAI**Itryah¹, Noca Arisca²**

Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma, Indonesia

Email : nocaaris1@gmail.com**ABSTRAK**

Program ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan mengenali emosi dasar melalui penerapan Art Therapy Mandala pada siswa kelas VI SDN 11 Tanjung Lago. Kegiatan ini merupakan bagian dari Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKNT) dalam program Kampus Berdampak. Berdasarkan observasi awal, siswa menunjukkan keterbatasan dalam mengidentifikasi, menamai, dan mengekspresikan emosi, serta kecenderungan perilaku menarik diri atau impulsif. Metode yang digunakan adalah intervensi berbasis seni dengan teknik mewarnai mandala, yang dilaksanakan dalam sesi terstruktur meliputi pengenalan emosi, demonstrasi visual, aktivitas mewarnai, dan refleksi. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan siswa menyebutkan minimal tiga emosi dasar, mengaitkan pilihan warna dengan keadaan emosional, serta mengekspresikan perasaan secara non-verbal. Siswa juga menjadi lebih fokus, tenang, dan menunjukkan peningkatan interaksi sosial yang positif selama kegiatan. Secara keseluruhan, Art Therapy Mandala terbukti efektif sebagai pendekatan sederhana, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia sekolah dasar untuk meningkatkan literasi emosional dan kesejahteraan psikososial.

Kata Kunci : Art Therapy, Mandala, Pengenalan Emosi, Siswa Sekolah Dasar, Literasi Emosional, KKNT.

ABSTRACT

This program aims to improve the ability to recognize basic emotions through the application of Mandala Art Therapy for sixth-grade students at SDN 11 Tanjung Lago. This activity is part of the Thematic Community Service Program (KKNT) within the Impactful Campus program. Based on initial observations, students showed limitations in identifying, naming, and expressing emotions, as well as tendencies toward withdrawn or impulsive behavior. The method used was art-based intervention with mandala coloring techniques, implemented in structured sessions including emotion introduction, visual demonstrations, coloring activities, and reflection. The results showed a significant increase in students' ability to name at least three basic emotions, associate color choices with emotional states, and express feelings non-verbally. Students also became more focused, calm, and showed improved positive social interactions during the activity. Overall, Mandala Art Therapy proved effective as a simple, enjoyable, and developmentally

Article History

Received: November 2025

Reviewed: Desember 2025

Published: Desember 2025

Plagiarism Checker No
234.KK.443

Prefix DOI :

10.9765/Krepa.V218.3784

Plagiarism Checker No 234

Copyright : Author**Publish by : Krepa**

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

appropriate approach for elementary school children to enhance emotional literacy and psychosocial well-being.

Keywords: *Art Therapy, Mandala, Emotion Recognition, Elementary School Students, Emotional Literacy, Community Service.*

PENDAHULUAN

Program Kampus Berdampak yang dikembangkan oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi merupakan sebuah kebijakan strategis yang dirancang untuk memperkuat peran mahasiswa dalam memberikan kontribusi nyata kepada masyarakat melalui penerapan ilmu dan praktik lapangan. Salah satu bentuk implementasi Kampus Berdampak adalah kegiatan Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKNT) dan program pengabdian mahasiswa, yang menjadi wadah bagi mahasiswa untuk mengasah kemampuan akademik, sosial, dan profesional. Melalui program ini, mahasiswa diberi kesempatan untuk terjun langsung ke lingkungan masyarakat, mengidentifikasi kebutuhan di lapangan, serta memberikan solusi melalui kegiatan edukatif dan sosial yang relevan. Kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat bagi masyarakat tempat mahasiswa ditugaskan, tetapi juga menjadi sarana penting bagi mahasiswa untuk memperluas wawasan, mengembangkan kompetensi diri, dan meningkatkan kepekaan terhadap permasalahan pendidikan di wilayah penempatan. Dengan demikian, program Kampus Berdampak sangat berperan sebagai jembatan antara dunia pendidikan tinggi dan kehidupan masyarakat, sekaligus menjadi ruang pembelajaran yang bermakna bagi mahasiswa dalam menjalankan pengabdian berbasis ilmu pengetahuan.

Universitas Bina Darma sebagai salah satu perguruan tinggi di Palembang turut berpartisipasi aktif dalam menyukseskan program Kampus Berdampak. Universitas ini memiliki visi menghasilkan lulusan yang kompeten, profesional, dan siap bersaing di tingkat nasional maupun global. Melalui pelaksanaan KKNT, Universitas Bina Darma memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk menerapkan teori yang telah dipelajari serta berkontribusi langsung dalam pembangunan masyarakat, khususnya di sektor pendidikan.

Salah satu lokasi pelaksanaan kegiatan ini adalah SDN 11 Tanjung Lago, yang berada di Kecamatan Tanjung Lago, Kabupaten Banyuasin, Sumatera Selatan. Sekolah ini merupakan salah satu sekolah dasar yang melayani pendidikan bagi anak-anak usia 7-12 tahun dengan latar belakang sosial ekonomi yang beragam dan secara perkembangan berada pada tahap operasional konkret. Pada tahap ini, anak lebih mudah memahami konsep melalui aktivitas nyata, visual, dan kegiatan yang melibatkan eksplorasi langsung (Papalia et al., 2021). Kondisi di sekolah menunjukkan bahwa masih banyak anak yang kesulitan menamai emosi, membedakan perasaan, dan mengekspresikannya secara tepat. Rendahnya literasi emosional pada anak sekolah dasar dapat berdampak pada munculnya perilaku impulsif, konflik dengan teman sebaya, dan penurunan fokus belajar (Housman, 2020).

Sekolah dasar di berbagai daerah juga menghadapi tantangan seperti minimnya layanan konseling, terbatasnya media ekspresi emosi, serta kurangnya program pengembangan keterampilan sosial-emosional. Padahal, kemampuan mengenali emosi merupakan fondasi penting bagi regulasi diri, empati, dan kesejahteraan psikologis anak (Riediger & Klipker, 2020). Oleh karena itu, dibutuhkan metode yang mudah, menyenangkan, dan sesuai karakteristik perkembangan anak.

Salah satu pendekatan yang terbukti efektif adalah Art Therapy, khususnya teknik mandala. Art Therapy memungkinkan anak mengekspresikan perasaan melalui warna, garis, dan bentuk, tanpa tuntutan verbal. Aktivitas mewarnai atau menggambar mandala memberikan struktur visual yang aman, meningkatkan fokus, dan membantu anak mengenali keadaan

emosinya secara lebih sadar (Mantziou & Giannou, 2021). Studi terbaru menunjukkan bahwa aktivitas mandala dapat menurunkan kecemasan, menstabilkan emosi, serta meningkatkan konsentrasi pada anak usia sekolah (Hong et al., 2020; van der Venet & Serice, 2021). Penelitian internasional dan Indonesia juga menunjukkan bahwa intervensi berbasis seni efektif meningkatkan kemampuan anak dalam mengekspresikan emosi, mengurangi stres, serta memperkuat hubungan sosial (Putri & Lestari, 2022). Art Therapy dinilai mudah diterapkan di lingkungan sekolah karena tidak memerlukan alat kompleks dan dapat dilakukan dalam sesi singkat (Kim & Park, 2020).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada anak sd kelas 6 selama kegiatan mengajar, ditemukan bahwa sebagian siswa kelas 6 masih kekurangan wadah dalam mengekspresikan emosinya. Banyak siswa tampak kesulitan mengidentifikasi dan menamai emosinya: misalnya, sebagian besar hanya mengenal emosi dasar seperti “senang” atau “marah” tanpa mampu menjelaskan variasinya. Beberapa siswa juga menunjukkan kecenderungan mudah tersinggung, kesulitan bekerja sama saat kegiatan kelompok, dan mengalami hambatan dalam mengungkapkan perasaan secara verbal. Guru kelas melaporkan bahwa beberapa siswa menunjukkan perilaku menarik diri ketika mengalami masalah, sementara yang lain cenderung menunjukkan ekspresi emosional berlebihan seperti berteriak atau menangis ketika menghadapi konflik ringan. Temuan ini mengindikasikan bahwa keterampilan pengenalan dan pengelolaan emosi masih perlu ditingkatkan sebagai bagian dari perkembangan sosial-emosional siswa.

Untuk mengatasi hal tersebut, sekolah membutuhkan pendekatan yang sederhana, menyenangkan, dan sesuai karakteristik anak untuk membantu mereka mengenali serta mengekspresikan perasaannya. Salah satu metode intervensi yang relevan adalah Art Therapy, khususnya melalui teknik mandala coloring. Teknik ini memungkinkan anak mengekspresikan emosi melalui warna dan bentuk, tanpa beban harus menjelaskan secara verbal. Aktivitas mewarnai mandala terbukti membantu meningkatkan fokus, menenangkan pikiran, serta mengurangi kecemasan pada anak usia sekolah (Hong et al., 2020; van der Venet & Serice, 2021). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa aktivitas seni berbasis mandala memberikan ruang aman bagi anak untuk mengeksplorasi perasaan yang sulit diungkapkan, meningkatkan stabilitas emosional, dan mendukung kemampuan refleksi diri (Mantziou & Giannou, 2021).

Berdasarkan karakteristik perkembangan anak SD, kondisi sekolah yang membutuhkan penguatan keterampilan emosional, serta temuan penelitian terbaru mengenai efektivitas Art Therapy mandala, maka program “Pengenalan Emosi Dasar dengan Art Therapy Mandala pada Anak SD” tepat diterapkan di SDN 11 Tanjung Lago. Program ini diharapkan membantu siswa mengenali, menamai, dan mengekspresikan emosi dengan cara yang sehat dan menyenangkan, sekaligus mendorong terbentuknya kemampuan regulasi diri sejak dini.

METODE

Sasaran dari program kerja individu ini adalah siswa SDN 11 Tanjung Lago khususnya siswa kelas 6 yang kesulitan dalam mengidentifikasi dan menamai emosinya yang sebagian besar hanya mengenal emosi dasar seperti “senang” atau “marah” tanpa mampu menjelaskan variasinya dan siswa yang menunjukkan kecenderungan mudah tersinggung, kesulitan bekerja sama saat kegiatan kelompok, dan mengalami hambatan dalam mengungkapkan perasaan secara verbal. Kegiatan dilakukan dengan mewarnai atau menggambar sehingga memberikan struktur visual yang aman, meningkatkan fokus, dan membantu anak mengenali keadaan emosinya secara lebih sadar. Selain itu, guru SDN 11 Tanjung Lago juga terlibat sebagai pendamping untuk membantu mengarahkan kegiatan serta memastikan proses pembelajaran berjalan efektif dan sesuai dengan kebutuhan siswa.

TEMPAT DAN WAKTU

Pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut :

Tempat : Desa Suka Damai Kecamatan Tanjung Lago, Kabupaten Banyuasin, Provinsi Sumatera Selatan.

Waktu Pelaksanaan Kegiatan : 20 Oktober 2025 hingga 26 November 2025.

METODE KEGIATAN

Pelaksanaan kegiatan KKNT ini, metode yang digunakan disusun secara sistematis agar sesuai dengan kebutuhan siswa SDN 11 Tanjung Lago. Adapun metode yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Observasi dan Pengenalan Karakter Siswa

Tahap pertama adalah melakukan observasi langsung di ruang kelas 6 untuk mengetahui kondisi belajar siswa. Observasi meliputi keaktifan siswa selama pembelajaran, respon terhadap penjelasan guru, interaksi antar siswa, serta suasana kelas. Melalui observasi ini, mahasiswa mendapatkan gambaran nyata mengenai kebutuhan siswa dan dapat menentukan bentuk kegiatan edukasi interaktif yang sesuai.

2. Perancangan dan Persiapan Kegiatan Edukasi Interaktif

Berdasarkan hasil observasi, ditemukan bahwa beberapa siswa kesulitan menyebutkan dan membedakan emosi dasar (senang, sedih, marah, takut, cemas). Ada juga siswa yang cenderung diam, menarik diri, atau kesulitan fokus ketika diminta menggambarkan perasaan. Temuan ini menjadi dasar penting untuk penyusunan intervensi. Tahap selanjutnya adalah merancang program *Art Therapy* mandala dengan menyesuaikan usia siswa. Materi pengenalan emosi dan lembar mandala dipersiapkan, termasuk pewarna, pensil warna, serta panduan langkah-langkah. Durasi kegiatan ditentukan 60-90 menit per sesi.

3. Pelaksanaan Kegiatan *Art Therapy* Mandala

Tahap inti Program dijelaskan kepada wali kelas dan kepala sekolah mengenai tujuan, manfaat, serta bentuk kegiatan. Hal ini untuk memastikan dukungan sekolah dan mengatur waktu pelaksanaan agar tidak mengganggu jadwal belajar. Selanjutnya, Kegiatan dimulai dengan pengenalan emosi dasar melalui cerita pendek atau gambar ekspresi wajah. Setelah itu siswa diberikan lembar mandala untuk diwarnai menggunakan warna yang mewakili emosi mereka. Fasilitator mendampingi siswa untuk membantu mereka menyebutkan emosi yang mereka rasakan dan kaitannya dengan warna yang mereka pilih.

4. Refleksi dan Evaluasi Sederhana

Setelah mewarnai, beberapa siswa diminta menceritakan mandala mereka seperti, warna apa yang dipilih, dan emosi apa yang sedang mereka rasakan. Kegiatan ini membantu membangun keberanian mengekspresikan diri serta menumbuhkan empati antar siswa. Lalu mengevaluasi apakah kegiatan berjalan efektif dengan menilai perubahan kemampuan siswa dalam menyebutkan dan mengenali emosi dasar. Evaluasi dilakukan melalui percakapan singkat, hasil mandala, dan respon guru terhadap kegiatan.

5. Penyusunan Laporan Kegiatan

Tahap akhir adalah menyusun laporan lengkap mengenai pelaksanaan program. Laporan ini mencakup hasil observasi, rangkaian kegiatan yang dilakukan, dokumentasi, hasil evaluasi siswa, serta rekomendasi untuk pengembangan kegiatan serupa di masa mendatang

HASIL DAN PEMBAHASAN**Pelaksanaan Kegiatan****1. Persiapan**

Tahap persiapan merupakan langkah awal yang sangat penting sebelum kegiatan edukasi interaktif diterapkan di kelas. Pada tahap ini, penulis terlebih dahulu mengurus perizinan

kepada pihak SDN 11 Tanjung Lago, mulai dari kepala sekolah hingga wali kelas 6 sebagai penanggung jawab kegiatan belajar. Setelah seluruh perizinan diperoleh, penulis melakukan pengenalan lingkungan sekolah serta menemui guru kelas untuk berdiskusi mengenai kondisi belajar siswa dan karakteristik kelas yang akan menjadi sasaran program.

Selanjutnya, penulis melaksanakan observasi awal selama beberapa kali pertemuan mengajar. Observasi ini mencakup cara guru menyampaikan materi, respon siswa ketika belajar, tingkat keaktifan, kebiasaan belajar, serta suasana kelas secara keseluruhan. Berdasarkan hasil pengamatan, terlihat bahwa beberapa siswa kesulitan menyebutkan dan membedakan emosi dasar (senang, sedih, marah, takut, cemas). Ada juga siswa yang cenderung diam, menarik diri, atau kesulitan fokus ketika diminta menggambarkan perasaan. Temuan ini menjadi dasar penting untuk penyusunan intervensi.

Melihat kondisi tersebut, penulis menyusun rancangan program *Art Therapy* Mandala dengan materi pengenalan emosi dan lembar mandala dipersiapkan, termasuk pewarna, pensil warna, serta panduan langkah-langkah. Durasi kegiatan ditentukan 60-90 menit per sesi. Selanjutnya, Kegiatan dimulai dengan pengenalan emosi dasar melalui cerita pendek atau gambar ekspresi wajah. Setelah itu siswa diberikan lembar mandala untuk diwarnai menggunakan warna yang mewakili emosi mereka. Pada minggu berikutnya fasilitator mendampingi siswa untuk membantu mereka menyebutkan emosi yang mereka rasakan dan kaitannya dengan warna yang mereka pilih. Melalui persiapan yang matang ini, diharapkan kegiatan pengenalan emosi dengan *Art Therapy* Mandala pada Siswa SD ini memberi dampak positif terhadap siswa SDN Tanjung Lago.

2. Pelaksanaan Art Therapy Mandala

a. Observasi kelas dan pengenalan siswa.

Pertemuan pertama dilakukan dengan mengamati kondisi kelas, karakter siswa, dan suasana pembelajaran. Penulis mengamati cara siswa berinteraksi, tanggapan terhadap penjelasan guru, fokus belajar, dan keberanian menjawab pertanyaan. Setelah itu, penulis memperkenalkan diri secara santai agar siswa merasa nyaman dan siap mengikuti rangkaian kegiatan. Dijelaskan pula tujuan kegiatan, yaitu agar siswa lebih aktif, berani, dan termotivasi dalam belajar. Suasana kelas terlihat antusias dan banyak siswa bertanya tentang kegiatan yang akan dilakukan.



Gambar 1. Perkenalan dengan siswa SDN 11 Tanjung Lago

b. Diskusi dengan Pihak Sekolah untuk Pelaksanaan Program

Pada tahap ini penulis melakukan koordinasi dengan guru kelas dan pihak sekolah mengenai tujuan program, jadwal kegiatan, durasi per sesi, serta kebutuhan alat yang diperlukan. Diskusi ini dilakukan untuk memastikan kegiatan sesuai dengan agenda sekolah dan mendapat dukungan penuh dari guru maupun pihak sekolah.



Gambar 2. Diskusi dengan pihak sekolah

c. Pelaksanaan Pengenalan *Art Therapy* Mandala

Sebelum memulai penerapan *Art Therapy* Mandala, penulis memperkenalkan terldahulu tentang *Art Therapy* mandala kepada para siswa, hal ini dilakukan untuk menumbuhkan semnagta para siswa agar mereka menjadi antusias pada saat pelaksanaan *Art Therapy* mandala. Pada tahap ini siswa diberi penjelasan mengenai apa itu emosi dasar, cara mengenalinya, dan bagaimana mandala dapat membantu mengekspresikan perasaan. Siswa juga diperlihatkan contoh mandala dan dijelaskan bahwa kegiatan ini bukan lomba menggambar, sehingga mereka bebas mengekspresikan diri tanpa takut salah.



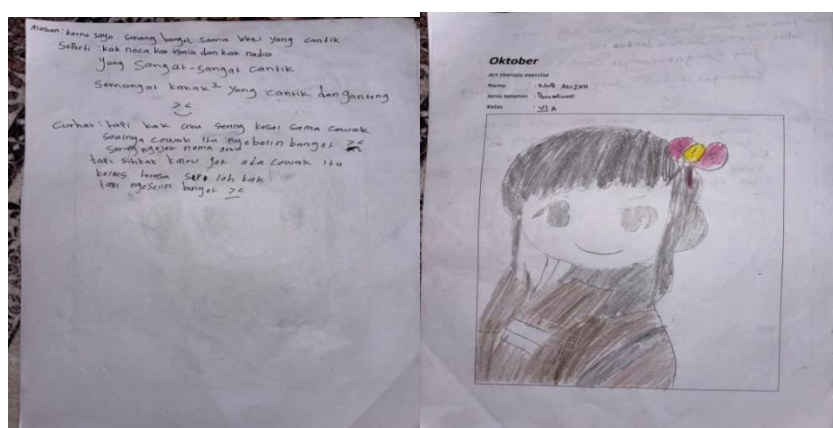
Gambar 3. Pengenalan *Art Therapy* Mandala

d. Pelaksanaan *Art Therapy* Mnadala

Pelaksanaan kegiatan *Art Therapy* Mandala dimulai dari proses pembagian lembar mandala kepada seluruh siswa di kelas. Penulis membagikan satu lembar mandala untuk setiap anak sambil memastikan mereka duduk dengan rapi dan memiliki permukaan yang nyaman untuk mewarnai. Sebelum kegiatan dimulai, fasilitator memberikan penjelasan singkat mengenai tujuan aktivitas, yaitu membantu siswa mengenali dan mengekspresikan perasaan melalui warna. Instruksi diberikan dengan bahasa sederhana agar mudah dipahami, misalnya bahwa tidak ada warna yang benar atau salah, dan setiap siswa bebas memilih warna sesuai suasana hati mereka saat itu. Setelah semua siswa menerima lembar mandala, alat mewarnai seperti pensil warna dan crayon disebarakan merata agar setiap anak dapat mulai berkarya tanpa saling berebut.

Proses mewarnai dimulai dengan suasana yang tenang, di mana siswa diberi kesempatan menentukan warna awal berdasarkan perasaan mereka. Penulis berkeliling mengamati, memberikan dukungan, dan mengajukan pertanyaan lembut yang membantu anak lebih sadar akan emosi yang mereka ekspresikan, Pendampingan dilakukan tanpa mengarahkan secara berlebihan, sehingga siswa memiliki kebebasan penuh untuk memilih warna, pola, dan teknik goresan sesuai kreativitas mereka.

Seiring waktu berjalan, siswa semakin tenggelam dalam proses kreatif. Ruangan menjadi lebih hening karena anak-anak mulai merasakan efek menenangkan dari aktivitas mandala, yang memang dikenal sebagai cara efektif untuk meningkatkan konsentrasi dan mereduksi kecemasan ringan. Penulis tetap aktif memantau, membantu ketika ada alat mewarnai yang jatuh, serta mendorong sikap saling berbagi alat dengan teman. Ketika waktu hampir habis, penulis memberi pengingat lembut agar siswa mulai menyelesaikan bagian akhir warna dan merapikan hasil karya mereka.



Gambar 4. kegiatan pelaksanaan Art Therapy Mandala

e. Membaca hasil *Art Therapy* Mandala

Setelah mewarnai, penulis mengajak siswa melakukan refleksi singkat mengenai warna yang dipilih dan perasaan yang ingin mereka sampaikan. Hasil mandala dianalisis secara deskriptif untuk melihat pola warna, intensitas goresan, dan ekspresi visual lain sebagai gambaran sederhana kondisi emosional siswa.



Gambar 5. kegiatan Membacakan Hasil *Art Therapy* Mandala

f. Evaluasi Hasil *Art Therapy* mandala

Dari hasil *Art Therapy* mandala menunjukkan peningkatan relaksasi emosional siswa secara keseluruhan selama program KKN di sekolah. Aktivitas mewarnai mandala membantu mengurangi stres dan kecemasan, serta meningkatkan fokus dan kreativitas siswa. Hasil ini selaras dengan pendekatan terapi seni yang memanfaatkan lingkaran mandala untuk merepresentasikan keseimbangan psikis. (Nurpatiwi, 2023)



Gambar 6. Evaluasi Hasil Art Therapy Mandala

Hasil Kegiatan

Pelaksanaan program *Art Therapy* mandala dilakukan dalam beberapa sesi terstruktur yang meliputi pengenalan emosi dasar (senang, sedih, marah, takut, cemas), demonstrasi visual ekspresi wajah, pemberian lembar mandala, mewarnai mandala oleh siswa, dan diskusi reflektif singkat setelah mewarnai. Dari observasi awal yang tercatat sebelum intervensi, banyak siswa hanya mampu menyebut dua emosi dasar secara spontan (umumnya “senang” dan “sedih”) dan menunjukkan kesulitan saat diminta menjelaskan penyebab atau nuansa perasaan mereka. Setelah pelaksanaan mandala (masing-masing 30-45 menit) dapat diidentifikasi beberapa perubahan nyata pada aspek pengenalan emosi, ekspresi, dan interaksi sosial siswa.

Pertama, terdapat peningkatan dalam kemampuan menyebut dan mengenali emosi dasar. Secara persentase siswa yang mampu menyebut minimal tiga emosi dasar meningkat signifikan setelah sesi akhir dibandingkan. Dan ketika diminta menjelaskan alasan pemilihan warna pada mandala mereka, siswa mulai mengaitkan warna dengan keadaan emosional tertentu misalnya, memilih warna biru untuk menggambarkan sedih atau abu-abu untuk suasana hati yang kurang bersemangat yang menunjukkan adanya pemahaman simbolis sederhana terhadap emosi. Perubahan ini konsisten dengan literatur yang menunjukkan bahwa intervensi seni, termasuk mandala coloring, dapat memfasilitasi literasi emosional dan kemampuan refleksi pada peserta usia sekolah.

Kedua, aspek ekspresi emosi non-verbal dan keterbukaan emosional meningkat. Siswa yang pada awalnya menarik diri atau enggan berpartisipasi menunjukkan peningkatan rasa nyaman saat menampilkan karyanya, beberapa bahkan rela menceritakan alasan pemilihan warna di depan kelompok kecil. Fasilitator mencatat bahwa lingkungan yang non-judgmental (tidak menilai “bagus” atau “buruk” hasil gambar) dan struktur mandala yang memberi batasan visual ternyata memudahkan anak mengekspresikan isi batin tanpa merasa “salah”.

Ketiga, program memberikan dampak sosial yang positif: kegiatan berbasis seni mendorong kolaborasi siswa saling meminjam alat warna, memberi pujian atas karya teman, dan terlibat dalam tanya jawab ringan mengenai emosi. serta peningkatan keramahan antar teman saat istirahat setelah sesi.

Terakhir, respons pihak sekolah dan guru bersifat positif dan mendukung keberlanjutan kegiatan. Guru menilai bahwa intervensi sederhana ini dapat diintegrasikan ke dalam kegiatan penguatan karakter atau ekstrakurikuler tanpa memerlukan anggaran besar. Dokumentasi kegiatan menjadi bahan bukti praktik yang berguna untuk laporan dan rekomendasi program. Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa Art Therapy mandala merupakan pendekatan feasible, diterima oleh siswa, dan berpotensi meningkatkan literasi emosional serta kesejahteraan psikososial anak usia sekolah dasar.

Secara keseluruhan, *Art Therapy* mandala merupakan pendekatan yang feasible, diterima dengan baik oleh siswa, dan berpotensi menjadi strategi efektif dalam meningkatkan literasi emosional, kesejahteraan psikososial, serta hubungan sosial anak usia sekolah dasar, meskipun masih diperlukan penelitian lanjutan dengan pengukuran kuantitatif yang lebih sistematis.

Hasil yang diperoleh dari pelaksanaan program mandala di SDN 11 Tanjung Lago membantu siswa lebih rileks dan mengurangi stres. Siswa menggambar dan mewarnai lingkaran mandala, yang membantu mereka tenang dan fokus. Hasilnya positif kami mengamati sebelum dan sesudah kegiatan lewat catatan perilaku siswa, seperti apakah mereka lebih santai atau konsentrasi bagus.

Dan dengan melihat juga gambar nya warna apa yang dipakai, apakah rapi simetris, dan seberapa penuh gambar dan mewarnai mereka (Ichsana, Naharus, 2021)

Hasil yang diperoleh dari Pelaksanaan Art Therapy mandala di SDN 11 Tanjung lago beberapa gambar siswa di kelompok berdasarkan apa yang terlihat dari pola dan warnanya:

1. Kelompok *pertama* (cenderung tenang) terdiri dari 6 siswa. Kelompok ini ditandai dengan dominasi warna biru dan hijau, susunan gambar yang rapi, serta bidang mandala yang terisi penuh. Karakteristik tersebut menunjukkan kondisi emosi yang stabil dan rileks, di mana siswa tampak nyaman dan mampu mengendalikan perasaan selama kegiatan berlangsung. (Syarifa, Sarah, 2019)
2. Kelompok *kedua* (cenderung emosi kuat) terdiri dari 6 siswa. Karya mereka didominasi warna merah dan oranye yang cerah, dengan garis tebal dan pola yang cenderung acak. Hal ini mengindikasikan adanya intensitas emosi yang tinggi, seperti tekanan akademik atau luapan perasaan, namun tetap tersalurkan secara positif melalui media seni. (Sang ayu, Nabila, 2022)
3. Kelompok *ketiga* (cenderung pendiam) terdiri dari 6 siswa. Ciri utama kelompok ini adalah penggunaan warna gelap, gambar sederhana, dan bagian tengah mandala yang relatif kosong. Pola tersebut menggambarkan siswa yang lebih tertutup, pemalu, atau banyak memendam pikiran, sehingga membutuhkan ruang aman untuk mengekspresikan emosi secara tidak langsung (Christin Wibhowo, Esthi Rahayu, 2025).
4. Kelompok terakhir (cenderung ceria) terdiri dari 7 siswa. Kelompok ini ditandai dengan penggunaan warna-warni cerah seperti pelangi serta tambahan bentuk-bentuk dekoratif dan lucu. Karakteristik tersebut menunjukkan suasana hati yang positif, keterbukaan emosi, dan kreativitas yang tinggi. (Ichsan Nur Asyifa, Naharus Surur, 2021)

Pembahasan

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengenalan emosi dasar melalui art therapy mandala pada siswa kelas VI SDN 11 Tanjung Lago, dapat disimpulkan bahwa pendekatan ini memiliki relevansi yang kuat dengan karakteristik perkembangan psikologis anak usia sekolah

dasar. Anak pada rentang usia tersebut berada pada tahap operasional konkret, di mana pemahaman terhadap konsep abstrak seperti emosi masih memerlukan bantuan media visual dan pengalaman langsung. Aktivitas mewarnai mandala menyediakan sarana konkret yang memungkinkan anak mengekspresikan perasaan internal melalui simbol warna dan bentuk, sehingga emosi yang sulit diungkapkan secara verbal dapat tersalurkan secara lebih adaptif.

Secara psikologis, mandala berfungsi sebagai wadah emosional yang aman karena memiliki struktur visual berbentuk lingkaran. Dalam perspektif psikologi analitik Carl Gustav Jung, lingkaran melambangkan keutuhan diri dan keseimbangan psikis, sehingga individu merasa terlindungi ketika mengekspresikan isi batinnya. Struktur mandala membantu anak mengendalikan impuls dan memberikan rasa keteraturan, yang tercermin dari suasana kelas yang lebih tenang dan fokus selama kegiatan berlangsung. Anak yang sebelumnya pasif atau mudah terdistraksi menunjukkan peningkatan konsentrasi dan keterlibatan aktif dalam proses mewarnai.

Mekanisme kerja art therapy mandala terhadap regulasi emosi terlihat melalui beberapa proses psikologis. Aktivitas mewarnai yang repetitif dan terstruktur memicu kondisi relaksasi dan perhatian penuh, sehingga membantu menurunkan ketegangan emosional dan kecemasan ringan. Selain itu, mandala memungkinkan terjadinya eksternalisasi emosi, yaitu proses mengeluarkan emosi terpendam ke dalam bentuk simbol visual. Proses ini merupakan tahap awal regulasi emosi, di mana anak mulai menyadari, mengenali, dan menamai perasaannya sebelum mampu mengelolanya secara lebih matang. Refleksi setelah kegiatan menunjukkan bahwa siswa mulai mengaitkan warna tertentu dengan emosi yang dirasakan, yang menandakan berkembangnya kesadaran emosi.

Jika ditinjau dari perspektif asesmen psikologi, art therapy mandala memiliki kesamaan dengan tes grafis psikologi seperti Draw A Person, Baum Test, atau Wartegg Test, terutama dalam penggunaan gambar sebagai media proyeksi psikologis. Baik mandala maupun tes grafis sama-sama memungkinkan munculnya representasi simbolik dari dinamika emosional dan afektif individu. Namun, perbedaan mendasar terletak pada tujuan dan pendekatannya. Tes grafis bersifat evaluatif dan diagnostik dengan indikator interpretasi tertentu, sedangkan art therapy mandala lebih berorientasi pada proses terapeutik dan pengalaman emosional individu dalam suasana yang non-judgmental. Oleh karena itu, mandala tidak dapat digunakan sebagai alat diagnosis klinis, tetapi memiliki nilai penting sebagai alat asesmen psikologis awal atau screening emosional, terutama dalam konteks pendidikan.

Analisis terhadap hasil mandala dan observasi selama kegiatan memberikan gambaran mengenai karakteristik emosional siswa. Penggunaan warna gelap atau monoton disertai goresan kuat cenderung menunjukkan adanya ketegangan emosional, kecemasan ringan, atau emosi yang terpendam. Dominasi warna cerah dengan kontras tajam dan tekanan goresan yang kuat mengindikasikan impulsivitas atau emosi marah yang belum sepenuhnya terkelola. Sebaliknya, mandala dengan warna lembut, pola seimbang, dan pengisian yang rapi mencerminkan kondisi emosional yang relatif stabil dan terorganisasi. Interpretasi ini bersifat indikatif dan non-diagnostik, namun bermanfaat untuk memahami kondisi afektif siswa pada saat kegiatan berlangsung.

Selain aspek emosional, art therapy mandala juga berdampak pada aspek kepribadian dan sosial siswa. Selama kegiatan, terlihat peningkatan perilaku kooperatif, empati, dan kepercayaan diri. Siswa menjadi lebih terbuka dalam berinteraksi, saling menghargai karya teman, serta menunjukkan sikap saling mendukung. Hal ini menunjukkan bahwa mandala tidak hanya berfungsi sebagai media ekspresi individual, tetapi juga sebagai sarana pembentukan iklim sosial kelas yang positif. Dari sudut pandang psikologi perkembangan, pengalaman ini mendukung pembentukan keterampilan sosial dan emosional yang penting bagi kesejahteraan psikososial anak.

Art therapy mandala juga berperan sebagai mekanisme koping adaptif bagi anak. Melalui aktivitas kreatif, anak belajar menyalurkan emosi negatif secara aman dan terkendali, sehingga mengurangi kecenderungan perilaku impulsif atau agresif. Proses ini membantu anak mengembangkan cara-cara yang lebih sehat dalam menghadapi tekanan emosional sehari-hari, baik di lingkungan sekolah maupun di rumah. Dalam konteks psikodiagnostik, temuan ini menunjukkan bahwa mandala dapat menjadi alat bantu dalam mengidentifikasi anak-anak yang membutuhkan perhatian emosional lebih lanjut, meskipun hasilnya tetap perlu dikombinasikan dengan observasi perilaku, wawancara singkat, dan informasi dari guru.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan temuan berbagai penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa art therapy mandala efektif dalam meningkatkan regulasi emosi, menurunkan kecemasan, dan memperbaiki suasana hati pada anak usia sekolah. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa aktivitas mewarnai mandala memberikan efek relaksasi dan membantu anak memusatkan perhatian, terutama ketika dilakukan dalam lingkungan yang suportif dan terstruktur. Dukungan empiris ini memperkuat hasil kegiatan bahwa art therapy mandala merupakan pendekatan yang aplikatif, aman, dan sesuai untuk digunakan di lingkungan pendidikan dasar.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menunjukkan bahwa art therapy mandala memiliki landasan teoritis yang kuat serta manfaat praktis yang signifikan dalam mendukung perkembangan emosional dan psikososial anak. Pendekatan ini tidak dimaksudkan untuk menggantikan tes psikologi formal, tetapi berfungsi sebagai pelengkap yang efektif dalam asesmen emosional awal dan intervensi preventif. Integrasi art therapy mandala dalam kegiatan sekolah dapat menjadi strategi yang relevan untuk meningkatkan literasi emosional, menciptakan iklim belajar yang lebih kondusif, serta mendukung kesejahteraan psikologis siswa secara menyeluruh.

Studi yang dilakukan oleh van der Vennet dan Serice (2021) menekankan bahwa aktivitas *mandala coloring* memiliki pengaruh positif terhadap suasana hati (*mood*) dan stabilitas emosi, khususnya pada anak, ketika kegiatan tersebut dilaksanakan dalam lingkungan yang terstruktur dan suportif. Penelitian ini berangkat dari asumsi bahwa seni visual, terutama yang memiliki pola terstruktur seperti mandala, dapat membantu individu mengelola emosi melalui mekanisme perhatian terfokus dan ekspresi simbolik.

Dalam penelitian tersebut, *mandala coloring* dipahami bukan sekadar sebagai aktivitas seni, tetapi sebagai proses psikologis yang melibatkan regulasi emosi dan perhatian. Struktur mandala yang simetris dan berulang memberikan batasan visual yang jelas, sehingga individu tidak dibebani oleh terlalu banyak pilihan seperti pada menggambar bebas. Menurut van der Vennet dan Serice, kondisi ini membantu menurunkan beban kognitif dan memungkinkan individu memusatkan perhatian pada aktivitas saat ini, yang pada akhirnya berkontribusi pada perasaan tenang dan stabil secara emosional.

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa art therapy mandala merupakan pendekatan yang relevan, efektif, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan psikologis anak usia sekolah dasar dalam membantu pengenalan dan regulasi emosi. Aktivitas mewarnai mandala menyediakan media konkret dan simbolik yang memungkinkan anak mengekspresikan emosi secara aman, terstruktur, dan non-verbal, sehingga mendukung berkembangnya kesadaran emosi, kestabilan suasana hati, serta kemampuan koping adaptif. Struktur visual mandala berperan sebagai wadah emosional yang memberikan rasa aman dan keteraturan, membantu menurunkan ketegangan emosional serta meningkatkan fokus dan keterlibatan anak selama kegiatan. Temuan ini sejalan dengan penelitian van der Vennet dan Serice (2021) yang menegaskan bahwa *mandala coloring* memberikan dampak positif terhadap suasana hati dan stabilitas emosi anak, terutama ketika dilaksanakan dalam lingkungan yang suportif dan terstruktur. Dengan demikian, art therapy

mandala tidak hanya bermanfaat sebagai intervensi preventif dan pendukung perkembangan emosional, tetapi juga memiliki nilai sebagai alat asesmen psikologis awal dalam konteks pendidikan, tanpa menggantikan fungsi tes psikologi formal.

KESIMPULAN

Art Therapy melalui kegiatan mewarnai mandala memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan siswa kelas VI dalam mengenali emosi. Hal ini terlihat dari meningkatnya kemampuan siswa dalam menyebutkan dan mengidentifikasi emosi dasar, serta mengaitkan pilihan warna dengan kondisi perasaan tertentu. Proses ini menunjukkan bahwa siswa mulai memiliki pemahaman simbolis terhadap emosi, sehingga literasi emosional mereka berkembang secara bertahap.

Selain kemampuan mengenali emosi, Art Therapy mandala juga berdampak pada peningkatan kemampuan mengekspresikan emosi, khususnya secara non-verbal. Struktur mandala yang jelas dan suasana kegiatan yang non-judgmental membuat siswa merasa lebih aman untuk menuangkan perasaan melalui warna dan bentuk. Siswa yang sebelumnya cenderung pasif menjadi lebih terbuka, berani menunjukkan hasil karyanya, dan mampu menjelaskan makna emosional dari gambar yang dibuat.

Secara keseluruhan, Art Therapy mandala terbukti menjadi pendekatan yang efektif dan sesuai untuk siswa kelas VI dalam mendukung pengenalan dan ekspresi emosi. Kegiatan ini tidak hanya membantu siswa memahami perasaan diri sendiri, tetapi juga mendorong keterbukaan, rasa percaya diri, serta interaksi emosional yang lebih sehat di lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Hong, E., Kim, H., & Kim, J. (2020). Effects of mandala coloring on emotional regulation and anxiety in school-aged children. *Arts in Psychotherapy*, 69, 101-110.
- Housman, D. (2020). The importance of emotional competence in early childhood. *Early Childhood Education Journal*, 48(4), 493-501.
- Kim, H., & Park, S. (2020). Art Therapy interventions in elementary school settings: A systematic review. *Children and Youth Services Review*, 112, 104-118.
- Mantziou, M., & Giannou, K. (2021). Mandala-based art activities and their impact on children's emotional stability. *Journal of Creative Behavior*, 55(3), 742-753.
- Papalia, D., Martorell, G., & Feldman, R. (2021). *Experience Human Development (14th ed.)*. McGraw-Hill.
- Putri, A., & Lestari, M. (2022). Efektivitas terapi seni untuk meningkatkan ekspresi emosi siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Anak Indonesia*, 7(2), 112-120.
- Riediger, M., & Klipker, K. (2020). Emotion regulation in childhood: Developmental changes and educational implications. *Developmental Review*, 55, 100-118.
- van der Venet, R., & Serice, S. (2021). Mandala coloring and mood improvements in children: A replication study. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 15(2), 234-242.