



Penerapan *Art Therapy* Menggambar Terhadap Perubahan Mental Emosional Pada Anak Usia Prasekolah : *Case Report*

Niswa Huril Aini ¹, Muhammad Ari Arifianto ¹

¹ Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang

INFORMASI

Korespondensi:

muhammad_ari@umm.ac.id

Keywords:

Drawing Art Therapy, Mental and Emotional Changes, Preschool Children

ABSTRACT

Background: During the preschool years, children are naturally filled with joy and exuberance; however, rapid technological advancement has contributed to shifts in children's behavior, leading to increased aggression and emotional dysregulation. Behavioral and mental-emotional problems commonly emerging at this stage can be harmful to the child and those around them. Preschool-aged children frequently struggle with social-emotional skills, which in turn affects their school readiness. Drawing therapy (art therapy) has been proposed as an enjoyable, non-verbal intervention that helps children express thoughts and feelings while relieving emotional tension.

Objective: This study aimed to identify changes in children's mental-emotional status following the administration of drawing-based art therapy.

Methods: This study employed a case report design with a pretest-posttest approach. The population consisted of 32 students (15 from TK A and 17 from TK B), with 2 students selected as samples through purposive sampling — one from each class. Assessment instruments included a standardized art therapy SOP, the Pediatric Symptom Checklist (PSC-17), and the Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ).

Results: Overall findings indicated that drawing therapy had a positive impact on reducing mental-emotional symptoms in children. The intervention helped children express emotions, alleviate tension, and improve self-regulation capacity. Although not all domains showed statistically significant reductions, observable improvements in adaptive behavior and emotional responses were noted following the intervention.

Conclusion: Drawing-based art therapy demonstrates potential as an effective non-pharmacological intervention for improving mental-emotional well-being in preschool-aged children, supporting more adaptive behavioral and emotional outcomes

PENDAHULUAN

Anak prasekolah dapat didefinisikan sebagai anak yang berusia antara 3 sampai 6 tahun. Anak usia prasekolah sudah siap dalam menghadapi dan berusaha keras mencapai tugas perkembangan. Tugas perkembangan yang dimaksud adalah menguasai rasa inisiatif yaitu bermain, bekerja serta mendapatkan kepuasan dalam kegiatannya, serta merasakan hidup sepenuhnya (Ari Arfianto et al., 2023). Anak-anak adalah individu unik yang mengalami perkembangan pesat dalam segala hal. Anak usia dini juga dikenal sebagai masa kritis karena jika anak tidak mendapatkan perhatian yang baik dalam hal pendidikan, perawatan, pengasuhan, layanan kesehatan, dan kebutuhan gizi, mereka tidak akan tumbuh dan berkembang secara optimal. Pendidikan anak usia dini bertujuan untuk membimbing, merangsang, mengasah, dan menyediakan kegiatan yang akan membantu anak mengembangkan keterampilan dan kemampuannya (Prayitno et al., 2025).

Pada masa prasekolah, anak-anak dipenuhi dengan keceriaan, kebahagiaan namun sejak perkembangan zaman yang hari demi hari bertambah maju dan canggih, yang membuat perilaku anak juga berubah sehingga anak menjadi anak yang agresif dan emosional. Gangguan dan masalah yang sering terjadi pada masa ini dapat berupa suatu bentuk perbuatan yang tidak baik, yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain. Perilaku yang ditampilkan dapat berupa perilaku positif dan negatif. Salah satunya adalah perilaku pasif yang disebabkan oleh perasaan tidak puas terhadap diri sendiri. Konflik anak prasekolah akan timbul akibat rasa bersalah, cemas dan takut yang timbul akibat pikiran berbeda dengan perilaku yang diharapkan (Bokoch & Hass-Cohen, 2021).

Anak juga sering mengalami permasalahan emosional seperti cepat marah, cepat tersinggung, trauma, dan sebagainya. Seiring dengan perkembangan dan pengalaman, anak memiliki masalah emosi yang berbeda-beda, anak menyikapi permasalahan sesuai dengan karakteristik kepribadian masing-masing. Pada masa perkembangan anak akan beradaptasi dengan lingkungan dan mengalami stimulus yang mempengaruhi emosi anak yang menyebabkan emosi anak menyimpang. (Muthmainnah, 2020). Marah merupakan suatu emosi yang frekuensinya sering dialami, namun ketika marah sudah tidak dapat ditangani maka masalah dalam perilaku dan sifat agresif akan muncul yang menyebabkan banyak hal terjadi penyimpangan. Emosi juga merupakan perasaan ketidaknyamanan psikologis dan fisik ketika merasa dalam keadaan terancam, bentuk emosi ini terdiri dari takut, stress,

sedih, depresi, frustrasi, sehingga timbulnya perilaku agresif (Sari et al., 2025).

Emosi memiliki peranan yang sangat penting dalam perkembangan anak, baik pada usia prasekolah maupun pada tahap-tahap perkembangan selanjutnya, karena memiliki pengaruh terhadap perilaku anak. Anak memiliki kebutuhan emosional, seperti ingin dicintai, dihargai, rasa aman, merasa kompeten dan mengoptimalkan kompetensinya (Fernando et al., 2024). Pada usia prasekolah anak-anak belajar menguasai dan mengekspresikan emosi. Kata emosional tidak hanya berarti pada kemarahan, namun dicintai, dihargai, merasa aman, dan merasa kompeten merupakan termasuk dari emosional sendiri, dan hal ini juga sangat dibutuhkan oleh anak. Anak pada usia prasekolah adalah masa anak-anak belajar menguasai dan mengekspresikan segala hal yang dirasakannya (Zakaria et al., 2021).

Anak memerlukan perhatian lebih dalam pengontrolan emosinya agar emosi tetap stabil dan menghindari perilaku emosi-emosi yang tidak diinginkan. Masalah akan timbul jika anak kehilangan kontrol terhadap emosi nya, dalam kategori emosi ada empat gangguan emosi seperti ketidakmampuan anak dalam menuntun tingkah laku sesuai situasi yang dihadapinya, ketidakmampuan anak dalam membangun hubungan pertemanan dengan teman-temannya, merasa depresi atau cemas yang berlebihan dengan faktor yang sangat kecil, merasa sakit perut ketika disuruh maju kedepan kelas, dan lain sebagainya. Sebagian besar anak memiliki perkembangan yang baik namun tidak memiliki keterampilan secara verbal untuk menyatakan apa yang dirasakan nya secara akurat (Ari Arfianto et al., 2023).

Agar emosi anak dapat terkontrol untuk itu anak perlu tempat penyaluran emosi nya agar tidak meledak dikarenakan emosi yang di pendam anak ibarat bom waktu yang tidak tau kapan meledaknya. Emosi dapat disalurkan salah satu nya dengan melakukan terapi yang menyenangkan. Setiap kali anak mengalami permasalahan dalam hal emosional seperti cepat tersinggung, cepat marah, trauma bahkan tantrum ini adalah bentuk tidak tersalurkan nya emosi anak dengan baik. Hal ini dapat di kurangi dengan terapi, terapi yang menyenangkan oleh anak dan anak merasa nyaman dalam proses ini. Bentuk terapi ini adalah art therapy, salah satunya art therapy menggambar (Hapsari et al., 2022). Terapi menggambar mengajak individu mengenali kejadian atau hal yang selama ini disukai atau tidak disukai. Melalui terapi menggambar, hal-hal yang ditekan dalam alam bawah sadar dapat diangkat ke alam sadar (Putri et al., 2020).

Menggambar bagi anak-anak adalah mengekspresikan suatu objek dalam bentuk visual melalui goresan. Kegiatan menggambar memiliki manfaat bagi anak, salah satunya dapat mengembangkan kreativitas. Kemampuan emosional dan mental anak muncul saat menggambar. Kegiatan menggambar memberi anak kesempatan untuk berinteraksi dan meningkatkan keterampilan sosial, sehingga meningkatkan perkembangan mental emosional anak (Brechet et al., 2022).

Menurut laporan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2019, 5-25% anak usia prasekolah mengalami kesulitan dengan keterampilan sosial-emosional mereka, yang berdampak pada kesiapan mereka untuk bersekolah. Orang tua dan pendidik harus membantu anak dalam pelepasan dari ketegangan emosi dengan menghindari perilaku menyimpang, yaitu dengan terapi menggambar. Kegiatan ini menyenangkan, sehingga menggambar membantu anak-anak mengekspresikan pikiran dan perasaan mereka tanpa kata-kata, dan selain mengkomunikasikan isi bawah sadar, itu adalah obat untuk anak-anak (Eva et al., 2021).

Kegiatan stimulasi selama masa prasekolah sebaiknya dilakukan lebih kreatif dan menarik untuk memotivasi anak-anak dan mencegah mereka mudah bosan. Kegiatan yang diberikan dapat berupa tugas-tugas sederhana, seperti menggambar, yang kemudian divariasikan dengan kegiatan bercerita untuk mencegah monoton dan melatih kemampuan anak dalam menyampaikan isi gambarnya secara lisan dan tertulis (Poerwati & Cahaya, 2018).

Menggambar merupakan suatu kegiatan menuangkan ide, imajinasi, kemampuan seni, dan kreativitas ke dalam media gambar berdasarkan kenyataan dan pikiran pada suatu saat tertentu. Melalui menggambar, anak-anak mengekspresikan pikiran dan emosi mereka (seperti kebahagiaan, kesedihan, ketakutan, kecemasan, dan lain-lain), memberikan gambaran umum tentang masalah yang mungkin mereka hadapi, dan menghasilkan definisi yang lebih rinci tentang suatu hal atau objek (Ayu rupani et al., 2025). Kegiatan dalam art therapy, seperti menggambar m

erupakan kegiatan yang menyenangkan, gambar-gambar dapat membantu terapis untuk memahami persepsi dan perasaan anak mengenai apa yang terjadi pada diri mereka dan menggali alternatif penyelesaian masalah. Pada akhirnya, proses art therapy diharapkan dapat membantu partisipan untuk beralih dari kondisi isolasi ke kondisi koneksi, dari ketidakberdayaan men-

jadi individu yang kuat, dan dari penolakan menjadi harapan (Yuniati, 2023) Masalah akan timbul jika anak kehilangan control terhadap emosinya, hal ini dapat di Atasi dengan kegiatan positif dan yang paling efektif untuk anak adalah menggambar atau melukis, hal ini termasuk dalam kegiatan terapi yang membantu anak-anak menyalurkan emosi, trauma, dan hal-hal yang tidak tersampaikan (Mahardika et al., 2018).

Berdasarkan penelitian (Hamidah & Handayani, 2023) Manfaat dari melakukan art therapy menggambar adalah (1) mengatasi hilang kontrol perasaan, dengan saat art therapy berjalan dengan kegiatan memotong kertas, menempel stiker; (2) meningkatkan ketenangan dan penguasaan diri nya; (3) hilangkan pemikiran bahwa kita hanya sendiri; (4) terapi ini menghasilkan produk yang memiliki makna yang kreatif dan ekspresif. Sehingga dari penjelasan diatas emosi anak yang terpendam dapat secara efektif disalurkan melalui kegiatan terapi seperti art therapy dan menilai dari karya yang dihasilkan anak untuk mengetahui apa yang dirasakan oleh anak. Berdasarkan penelitian (Eva, Hadzar, dan Nabila, 2021) bahwa penggunaan metode terapi seni juga merupakan solusi untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa. Siswa dengan kecerdasan emosional yang tinggi cerdas, menangani emosi dengan baik, dan menjadi pemimpin yang dapat dengan mudah keluar dari masalah. Berdasarkan penelitian (Ayu rupani et al., 2025) diketahui bahwa stimulasi melalui kegiatan menggambar dan bercerita dapat memengaruhi perkembangan keterampilan sosial emosional anak prasekolah.

Beberapa perilaku anak yang berubah setelah diberikan perlakuan berupa kegiatan menggambar dan bercerita adalah anak menjadi lebih percaya diri dalam menyampaikan perasaannya baik melalui warna (gambar) maupun secara lisan. Anak juga lebih antusias mengikuti pembelajaran karena kegiatannya tidak monoton dan lebih bervariasi. Dalam penelitian (Drake, 2023) karya seni menggambar juga menunjukkan peran penting dalam kemampuan anak-anak untuk mengatur emosi mereka. Dalam menggambar anak lebih bisa mengekspresikan emosinya yang belum tersampaikan atau yang terpendam. Dalam sesi terapi menggambar dapat mengurangi sebagian besar emosi yang dirasakan anak, sehingga dapat meningkatkan hal-hal positif seperti kepercayaan diri, harga diri, dan meningkatkan kognitif anak seperti munculnya ide-ide yang selama ini terpendam tentang diri nya, peningkatan cara interaksi dengan lingkungan nya dan secara tidak langsung juga meningkatkan cara anak mengamati dan menganalisa sendiri keadaanya sendiri dan lingkungannya.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan Art Therapy menggambar terhadap perubahan gangguan mental emosional pada anak usia sekolah. Peneliti memilih terapi menggambar pada penelitian ini karena terapi menggambar merupakan solusi untuk mengurangi perubahan emosi atau mental emosional anak. Terapi menggambar juga dapat mengurangi stres dan kecemasan, anak dapat melepaskan ketegangan dan memberikan rasa relaksasi sehingga dapat mengurangi gejala stres dan kecemasan, meningkatkan kesehatan mental anak dan dapat membantu meredakan gejala depresi dengan meningkatkan dopamin di otak dan mengubah emosi negatif anak menjadi lebih positif, meningkatkan fokus dan kreativitas anak, dengan latihan menggambar secara teratur dapat meningkatkan konsentrasi dan merangsang bagian otak yang berhubungan dengan kreativitas, dapat mengembangkan keterampilan motorik anak terutama yang memiliki gangguan perkembangan, menggambar dapat membantu meningkatkan kemampuan motorik halus melalui penggunaan otot-otot kecil di tangan dan jari. Dapat juga meningkatkan keterampilan sosial dengan berkelompok juga dapat memberikan kesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain dalam lingkungan yang mendukung. Sehingga dari penjelasan diatas emosi anak yang terpendam dapat secara efektif disalurkan melalui kegiatan terapi seperti art therapy dan menilai dari karya yang dihasilkan anak untuk mengetahui apa yang dirasakan oleh anak.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *case report* dengan pendekatan *pretest* dan *posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang terdiri dari 15 siswa TK A dan 17 siswa TK B. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu metode pengambilan sampel yang dilakukan berdasarkan maksud atau tujuan tertentu yang ditetapkan oleh peneliti. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 2 orang siswa, masing-masing 1 siswa dari TK A dan 1 siswa dari TK B, yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi berupa adanya perilaku eksternal seperti perilaku agresif fisik maupun verbal, melanggar peraturan sekolah, mengancam atau mengintimidasi orang lain, membuat gaduh di kelas, menolak instruksi guru, menentang guru, serta hiperaktif. Selain itu, kriteria inklusi juga mencakup adanya gangguan internal seperti pendiam dan tampak menyendiri, tidak mau bergaul atau berteman, tampak ketakutan, sangat pemalu, serta menunjukkan perilaku cemas.

Instrumen penelitian yang digunakan meliputi SOP *art therapy* yang diadaptasi dari penelitian Eva et al. (2021), serta instrumen penilaian *pretest* dan *posttest*

menggunakan *Pediatric Symptom Checklist* (PSC-17) yang mencakup penilaian aspek internal, atensi, dan eksternal, serta *Strengths and Difficulties Questionnaire* (SDQ) yang menilai gejala emosional, masalah perilaku, hiperaktivitas, dan masalah teman sebaya.

Penerapan terapi dilaksanakan selama dua minggu dengan total 8 sesi, di mana setiap minggunya dilakukan sebanyak 4 sesi dengan durasi 30–40 menit per sesi. Proses terapi terdiri dari 8 sesi intervensi secara berurutan. Pada sesi pertama, peneliti memberikan kertas bergambar kepada siswa untuk diwarnai, dengan pilihan gambar berupa buah-buahan, hewan, dan tumbuh-tumbuhan. Pada sesi kedua, siswa diberikan kertas kosong beserta contoh gambar, kemudian diperintahkan untuk menggambar dan mewarnai sesuai contoh yang mencakup tema serupa. Memasuki sesi ketiga, siswa diberikan kertas kosong dan diberi kebebasan untuk menggambar sesuai keinginan mereka. Pada sesi keempat, siswa kembali diberikan kertas kosong dan diminta untuk menggambar sekaligus mewarnai sesuai dengan keinginan mereka sendiri. Penelitian ini sudah memenuhi etika penelitian dari komisi etik FIKES UMM dengan nomor E.5.a/061/KEPK-UMM/IV/2021.

HASIL

Berdasarkan Hasil 1 pada tabel di atas menunjukkan perubahan emosi anak dalam kuesioner PSC-17 sebelum dan sesudah diberikan terapi menggambar. Pada anak E sebelum dilakukan terapi menggambar menunjukkan skor internalisasi = 7, atensi = 7, dan eksternalisasi = 4 dan sesudah diberikan terapi menggambar menunjukkan skor internalisasi = 6, atensi = 4 dan eksternalisasi = 2. Pada anak A sebelum diberikan terapi menggambar menunjukkan skor internalisasi = 5, atensi = 9, dan eksternalisasi = 8 dan sesudah diberikan terapi menggambar menunjukkan skor internalisasi = 5, atensi = 9, dan eksternalisasi = 6. Pada tabel di atas terlihat bahwa seluruh responden mengalami penurunan skor pada aspek eksternal. Anak E menunjukkan penurunan skor pada seluruh aspek, terutama pada aspek atensi. Anak A menunjukkan penurunan skor pada aspek Eksternal

Berdasarkan hasil 2 pada tabel di atas menunjukkan perubahan emosi anak dalam kuesioner SDQ sebelum dan sesudah diberikan terapi menggambar. Pada anak E sebelum diberikan terapi menggambar menunjukkan skor Emosional (E) = 4, Perilaku (C) = 1, Hiperaktivitas (H) = 6, Masalah teman sebaya (P) = 4, Perilaku Propososial (Pro) = 5, dan sesudah diberikan terapi menggambar menunjukkan skor Emosional (E) = 4, Perilaku (C) = 1, Hiperaktivitas (H) = 4, Masalah

Teman sebaya (P) = 3, perilaku propososial (Pro) = 5. Pada anak A sebelum diberikan terapi menggambar menunjukkan skor Emosional (E) = 5, Perilaku (C) = 4, Hiperaktivitas (H) = 9, Masalah teman sebaya (P) = 3, Perilaku Propososial (Pro) = 4, dan sesudah diberikan terapi menggambar menunjukkan skor Emosional (E) = 4, Perilaku (C) = 3, Hiperaktivitas (H) = 9, Masalah Teman sebaya (P) = 3, perilaku propososial (Pro) = 4.

Tabel 1. Perubahan Gangguan Mental Emosional Anak dengan Kuesioner PSC-17

Nama Responden	Pre Test			Post Test		
	Internalisasi	Atensi	Eksternalisasi	Internalisasi	Atensi	Eksternalisasi
An. E	7	7	4	6	4	2
An. A	5	9	8	5	9	6

Tabel 2. Perubahan gangguan mental emosional anak dengan kuesioner SDQ

Nama Responden	Pre Test					Post Test				
	E	C	H	P	Pro	E	C	H	P	Pro
An. E	4	1	6	4	5	4	1	4	3	5
An. A	5	4	9	3	4	4	3	9	3	4

PEMBAHASAN

Perubahan Gangguan mental emosional anak dengan kuesioner PSC-17

Berdasarkan Hasil 1 di atas menunjukkan perubahan emosi anak dalam kuesioner PSC-17 sebelum dan sesudah diberikan terapi menggambar. Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan kuesioner PSC-17 pada kedua responden sebelum dan sesudah diberikan terapi menggambar, terlihat adanya perubahan pada beberapa domain yaitu internalisasi, atensi, dan eksternalisasi. Pada pelaksanaan pre-test, An. E memperoleh skor internalisasi 7, atensi 7, dan eksternalisasi 4. Nilai tersebut menunjukkan adanya gejala mental emosional yang perlu mendapat perhatian, khususnya pada domain internalisasi dan atensi yang berada pada kategori tinggi. Gejala internalisasi pada anak prasekolah, seperti kecemasan dan penarikan diri, merupakan indikator penting yang perlu mendapat intervensi dini karena dapat berdampak pada perkembangan jangka panjang (Versitano et al., 2025). Setelah diberikan terapi menggambar, skor post-test menunjukkan penurunan pada domain internalisasi menjadi 6, atensi tetap 4, dan eksternalisasi menurun menjadi 2. Penurunan skor ini menunjukkan bahwa terapi menggambar memberikan dampak positif terutama pada kemampuan anak dalam mengelola emosi internal serta menurunkan perilaku eksternalisasi. Hal ini

sejalan dengan temuan Brechet et al. (2022) yang menegaskan bahwa menggambar sebagai teknik regulasi emosi terbukti secara signifikan menurunkan distress emosional dan membantu anak mengekspresikan kondisi emosi internal mereka secara non-verbal. Stabilitasnya skor atensi juga mengindikasikan bahwa terapi membantu responden lebih fokus dan tidak mengalami peningkatan gangguan perhatian, yang konsisten dengan bukti bahwa kegiatan seni dapat meningkatkan rentang perhatian anak (Wan et al., 2024).

Pada pelaksanaan pre-test, An. A memiliki skor internalisasi 5, atensi 9, dan eksternalisasi 8. Skor ini menunjukkan bahwa An. A memiliki masalah yang lebih dominan pada domain atensi dan eksternalisasi dibandingkan domain internalisasi. Setelah intervensi terapi menggambar, skor internalisasi menurun menjadi 5 (stabil), atensi menurun menjadi 9 (stabil), dan eksternalisasi menurun cukup signifikan dari 8 menjadi 6. Penurunan pada domain eksternalisasi menunjukkan bahwa terapi menggambar membantu anak mengekspresikan emosi dan perilaku secara lebih terkontrol. Regev et al. (2022) dalam studi art therapy berbasis sekolah menemukan adanya korelasi negatif yang signifikan antara pengalaman berkarya seni dengan masalah eksternalisasi; artinya, semakin positif keterlibatan anak dalam aktivitas menggambar, semakin rendah perilaku eksternalisasi yang ditunjukkan. Meski domain atensi belum mengalami perubahan, terapi tetap memberikan dampak positif pada regulasi emosi eksternal, sesuai dengan kajian Moula et al. (2023) yang menyimpulkan bahwa art therapy memberikan efek bermakna pada masalah perilaku dan emosional anak meskipun respon terhadap domain atensi bervariasi antara individu.

Secara keseluruhan, data menunjukkan bahwa terapi menggambar memberikan dampak positif terhadap penurunan gejala mental emosional pada anak, ter-

utama pada domain internalisasi dan eksternalisasi. Terapi ini membantu anak mengekspresikan emosi, meredakan ketegangan, dan meningkatkan kemampuan regulasi diri. Temuan ini selaras dengan hasil kajian sistematis oleh Versitano et al. (2025) yang menemukan bahwa art therapy secara konsisten efektif dalam mengurangi keparahan gejala emosional, meningkatkan kontrol emosi, dan mengurangi distress akut pada anak. Sebagai pendekatan non-verbal, terapi menggambar menjadi solusi tepat bagi anak usia prasekolah yang belum sepenuhnya mampu mengungkapkan perasaan secara verbal (Lopez-Escribano & Orio-Aparicio, 2024). Walaupun tidak semua domain menunjukkan penurunan yang signifikan, hasil ini tetap menggambarkan adanya perubahan perilaku dan emosi yang lebih adaptif setelah diberikan intervensi. Hal ini didukung oleh kajian Moula et al. (2024) yang menekankan bahwa program seni inklusif memiliki dampak positif terhadap kesejahteraan mental anak usia dini, meskipun respons pada berbagai domain emosional dapat bervariasi. Secara keseluruhan, hasil PSC-17 juga menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan memberikan dampak yang positif pada responden, sesuai dengan bukti bahwa kegiatan seni-visual berperan penting dalam memperkuat perkembangan sosial-emosional anak prasekolah (Verger et al., 2024).

Perubahan Gangguan mental emosional anak dengan kuesioner SDQ

Berdasarkan hasil 2 di atas menunjukkan perubahan emosi anak dalam kuesioner SDQ sebelum dan sesudah diberikan terapi menggambar. SDQ merupakan instrumen yang sah untuk mendeteksi masalah emosional dan perilaku pada anak usia prasekolah, mencakup lima domain utama yaitu gejala emosional, masalah perilaku, hiperaktivitas, masalah teman sebaya, dan perilaku prososial (Fernandes et al., 2023).. Hasil pre test menunjukkan bahwa An. E memiliki skor hiperaktivitas yang cukup tinggi (6) serta masalah teman sebaya (4). Gejala emosional juga tampak sedang (4). Terjadi penurunan skor pada beberapa aspek, terutama: Gejala emosional turun dari 4 menjadi 1, menunjukkan perbaikan signifikan, Hiperaktivitas menurun dari 6 menjadi 4, menandakan anak lebih mampu mengontrol perilakunya, Masalah teman sebaya turun dari 4 menjadi 3, menunjukkan peningkatan kemampuan sosial, Perilaku prososial tetap stabil (5). Pada An. E terdapat perbaikan jelas pada aspek emosional, hiperaktivitas, dan hubungan dengan teman sebaya setelah dilakukan intervensi terapi menggambar. Perbaikan pada gejala emosional ini sesuai dengan temuan An et al. (2025) yang menunjukkan bahwa

program terapi menggambar selama beberapa sesi mampu meningkatkan respons sosial dan menurunkan gejala disregulasi emosional secara bermakna pada anak. Penurunan skor hiperaktivitas dari 6 menjadi 4 pada An. E menunjukkan bahwa aktivitas menggambar yang bersifat terstruktur dapat membantu anak menyalurkan energi berlebih secara positif. Meskipun hiperaktivitas umumnya membutuhkan intervensi yang lebih intensif dan berkelanjutan, kegiatan seni kreatif telah terbukti berkontribusi terhadap peningkatan regulasi diri dan pengendalian impuls pada anak-anak dengan masalah serupa (Wan et al., 2024). Pada Anak A hasil pre test menunjukkan bahwa An. A memiliki gejala emosional tinggi (5), masalah perilaku (4), hiperaktivitas sangat tinggi (9), yang menggambarkan adanya gangguan emosional dan perilaku yang cukup berat. Pada hasil post test tampak perubahan gejala emosional sedikit menurun dari 5 menjadi 4, masalah perilaku membaik dari 4 menjadi 3, hiperaktivitas tetap tinggi dari 9 menjadi 9, aspek prososial dan teman sebaya tetap stabil. Perubahan terjadi terutama pada aspek emosional dan masalah perilaku, meskipun masih dalam kategori tinggi. Perbaikan pada aspek masalah perilaku dari 4 menjadi 3 pada An. A sejalan dengan bukti dari tinjauan sistematis tentang art therapy bahwa intervensi seni non-farmakologis secara bermakna memengaruhi perilaku anak, termasuk dalam konteks perilaku agresif dan masalah konduktansi (Lopez-Escribano & Orio-Aparicio, 2024). Hiperaktivitas belum menunjukkan perbaikan, sehingga anak mungkin memerlukan intervensi lebih lanjut yang lebih intensif, karena penelitian menunjukkan bahwa perbaikan hiperaktivitas membutuhkan durasi intervensi yang lebih panjang, minimal 8–20 minggu untuk memberikan dampak yang konsisten (Zhu et al., 2023).

Pada hasil di atas menunjukkan perubahan pada aspek yang berbeda. Anak E menunjukkan perubahan pada aspek hiperaktivitas dan masalah teman sebaya saja, sedangkan anak A menunjukkan perubahan pada aspek emosional dan perilaku saja. Kedua responden menunjukkan perbaikan pada beberapa domain SDQ setelah intervensi. An. E mengalami perbaikan yang lebih signifikan, terutama pada gejala emosional dan hiperaktivitas. An. A menunjukkan perbaikan kecil, namun hiperaktivitas tetap tinggi, sehingga perlu evaluasi lanjutan. Variasi respons antar individu terhadap terapi menggambar ini sejalan dengan temuan Salameh et al. (2023) yang mengidentifikasi bahwa efektivitas intervensi berbasis terapi bermain dan seni pada anak prasekolah dipengaruhi oleh tingkat keparahan gangguan awal, di mana anak dengan gejala berat seperti hiperaktivitas sangat tinggi cenderung memerlukan

intervensi yang lebih panjang dan intensif. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan (terapi menggambar) memiliki efek positif terhadap kesehatan mental dan emosional anak, namun respons tiap anak berbeda. Terapi menggambar sebagai intervensi non-farmakologis berperan dalam menciptakan ruang aman bagi anak untuk mengekspresikan emosi yang tersimpan, yang pada akhirnya membantu menurunkan gejala gangguan mental emosional (Versitano et al., 2025). Secara keseluruhan, hasil SDQ juga menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan memberikan dampak yang positif pada responden, konsisten dengan kesimpulan Drake (2023) bahwa menggambar memiliki peran penting dalam membantu anak mengatur emosi dan meningkatkan aspek positif seperti kepercayaan diri dan interaksi sosial.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa penggunaan metode terapi menggambar merupakan solusi untuk mengurangi perubahan emosi atau mental emosional anak. Anak dengan kecerdasan emosional yang tinggi cerdas, menangani emosi dengan baik, dan menjadi pemimpin yang dapat dengan mudah keluar dari masalah. Dapat juga disimpulkan bahwa pemanfaatan metode art therapy merupakan suatu solusi dalam meningkatkan kecerdasan emosional pada siswa. Siswa yang cerdas secara emosionalnya maka ia akan menjadi sosok pemimpin pandai dalam menempatkan diri, mampu mengelola emosi dengan baik serta mudah dalam mencari jalan keluar ketika sedang dirundung masalah. Melalui kegiatan menggambar terjalin hubungan terapeutik yang hangat antara peneliti dengan anak. Hubungan antara peneliti dengan anak menjadi bagian yang penting karena menyangkut rasa percaya anak terhadap peneliti. Ketika anak merasakan adanya rasa aman dan percaya terhadap peneliti, anak dapat menceritakan apa yang dirasakan dan yang sedang dipikirkannya. Sehingga gambar menjadi penting dalam meningkatkan komunikasi verbal antara individu dengan terapis dalam mencapai pemahaman, penyelesaian konflik, memecahkan masalah, merumuskan persepsi baru yang pada akhirnya mengarah pada perubahan positif, pertumbuhan, dan penyembuhan.

SARAN

Peneliti menyarankan terapi menggambar ini dapat di upayakan di sekolah untuk membantu anak-anak mengekspresikan pikiran, perasaan mereka dan membimbing mental emosional mereka dengan lebih aman. Terapi menggambar juga dapat dipilih sebagai salah satu bentuk pengobatan karena dapat membantu

anak-anak menikmati kegiatan ini, membantu mereka mengekspresikan pikiran dan perasaan tanpa kata-kata, dan menyampaikan isi alam bawah sadar. Subjek gambar yang dipilih dapat disesuaikan sesuai dengan apa yang ingin diungkapkan oleh anak. Misalnya keluarga saya, tujuan saya, teman saya, orang yang saya cintai, kegiatan favorit saya. Melalui gambar, anak dapat menggambarkan dan menyampaikan emosi yang ditekan sebagai bentuk katarsis. Gambar-gambar yang dibuat diharapkan secara tidak langsung dapat menyampaikan perasaan anak, mengurangi perilaku destruktif saat emosi negatif muncul, dan diikuti dengan nasehat bagaimana cara mengatasi masalah tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Ari Arfianto, M., Rosyidul Ibad, M., Widowati, S., & Putri Rahayu, N. (2023). Mental and Emotional Disorders In Students During the COVID-19 Pandemic. *KnE Medicine*. <https://doi.org/10.18502/kme.v3i3.13506>
- Ayu rupani, N. N. T., Putu ratih, A. mata, & Widiantic, A. (2025). Developing Social-Emotional Skills in Preschool Children Through Drawing and Storytelling Activities. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8, 1.
- Bokoch, R., & Hass-Cohen, N. (2021). Effectiveness of a School-Based Mindfulness and Art Therapy Group Program. *Art Therapy*, 38(3), 117–126. <https://doi.org/10.1080/07421656.2020.1807876>
- Brechet, C., D'Audigier, L., & Audras-Torrent, L. (2022). The Use of Drawing as an Emotion Regulation Technique With Children. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 16(2), 221–232. <https://doi.org/10.1037/aca0000314>
- Drake, J. E. (2023). How children can use drawing to regulate their emotions. *Theory into Practice*, 62(2), 181–192. <https://doi.org/10.1080/00405841.2023.2202132>
- Eva, E., Hadzar Affifah, G., & Nabila Hanun, I. (2021). Efektivitas Art Therapy Dalam Membantu Mencerdaskan Emosional Pada Anak Kelas 1-6 Madrasah Desa Jagabaya. <https://proceedings.uinsgd.ac.id/index.php/Proceedings>
- Fernando, F., Safitri, I., & Sufyan Tsauri Majenang, H. (2024). ART THERAPY FOR EARLY CHILDHOOD (Enhancing Emotional Well-being through Creativity) The Islamic Institute of K. *PROCEEDING Al Ghazali Internasional Conference*, 1.
- Hamidah, & Handayani, T. A. (2023). ART THERAPY TEACHER TRAINING IN DEVELOPING SOCIAL EMOTIONAL EARLY CHILDHOOD

- IN CIHANJAWAR VILLAGE. *Journal of Social Science Research*, 1–8.
- Hapsari, S., Program, M., Bimbingan, S., & Konseling, D. (2022). *VISUAL ART THERAPY SEBAGAI SARANA DALAM PELEPASAN EMOSI (KATARSIS) ANAK*. <https://ssrn.com/abstract=3936362>
- Mahardika, B., Sunan, U., & Yogyakarta, K. (2018). *IMPLEMENTASI METODE ART THERAPY DALAM MENCERDASKAN EMOSIONAL SISWA*.
- Muthmainnah. (2020). *PERANAN TERAPI MENGGAMBAR SEBAGAI KATARSIS EMOSI ANAK*. <https://id.wikipedia.org/wiki/Katarsis>
- Poerwati, C. E., & Cahaya, I. M. E. (2018). Project-Based Drawing Activities in Improving Social-Emotional Skills of Early Childhood. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(2), 183. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v2i2.114>
- Prayitno, Harun, Syamsudin, A., & Zubaedah, S. (2025). An Analysis of Children's Visual Artworks Through Free Drawing in Children Aged 5-7 Years. *Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang*, 10(3), 1–15.
- Putri, Y. E., Ifdil, & Fauziyah siti azizi. (2020). Art Therapy Sebagai Penyaluran Emosi Anak. *Featured Research 109 SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 5(3), 109–114. <https://doi.org/10.1007/08972011>
- Sari, A. W., Arfianto, M. A., Pramudianingtiyas, A., Purbaningrum, S., Salsa, S. K., & Rahayu, N. P. (2025). REDUCING SYMPTOMS OF MENTAL EMOTIONAL DISORDERS IN ADOLESCENTS THROUGH SELF-HELP GROUP THERAPY. *JKEP*, 10(1), 78–85. <https://doi.org/10.32668/jkep.v10i1.1962>
- Yuniati, E. (2023). Penerapan Art Therapy dalam Menurunkan Masalah Psikososial pada Anak Dimasa Pandemi Covid-19 di Kabupaten Bungo. *Malahayati Nursing Journal*, 5(6), 1893–1915. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i6.9129>
- Zakaria, M. Z., Yunus, F., & Mohamed, S. (2021). Drawing activities enhance preschoolers socio emotional development. *Southeast Asia Early Childhood Journal*, 10(1), 18–27. <https://doi.org/10.37134/saecj.vol10.1.2.2021>
- An, Q., & Zhao, Y. (2025). The impact of art-based interventions on emotional regulation in Chinese children with autism: A drawing therapy approach. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. <https://doi.org/10.1007/s10803-025-06727-w>
- Brechet, C., D'Audigier, L., & Audras-Torrent, L. (2022). The use of drawing as an emotion regulation technique with children. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 16(2), 221–232. <https://doi.org/10.1037/aca0000314>
- Drake, J. E. (2023). How children can use drawing to regulate their emotions. *Theory into Practice*, 62(2), 181–192. <https://doi.org/10.1080/00405841.2023.2202132>
- Fernandes, B., Wright, M., & Bhatt, P. (2023). The role of emotion regulation and executive functioning in the intervention outcome of children with emotional and behavioural problems. *Children*, 10(1), 139. <https://doi.org/10.3390/children10010139>
- Lopez-Escribano, C., & Orio-Aparicio, C. (2024). Creative arts therapy for autistic children: A systematic review. *Arts in Psychotherapy*, 91, 102224. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2024.102224>
- Moula, Z., Aithal, S., Karkou, V., & Powell, J. (2024). The impact of arts-inclusive programs on young children's mental health and wellbeing: A rapid review. *International Journal of Education & the Arts*, 25(3), 185–207. <https://doi.org/10.1080/17533015.2024.2319032>
- Regev, D., Cohen-Yatziv, L., & Snir, S. (2022). Art-making in elementary school art therapy: Associations with pre-treatment behavioral problems and therapy outcomes. *Children*, 9(9), 1277. <https://doi.org/10.3390/children9091277>
- Salameh, B., Almadhoun, O., & Abujaber, A. (2023). The effectiveness of child-centered group play therapy and narrative therapy on preschoolers' separation anxiety disorder and social-emotional behaviours. *Early Child Development and Care*, 193(5–6), 841–853. <https://doi.org/10.1080/03004430.2023.2167987>
- Verger, N., McAloney-Kocaman, K., Thomson, J., & Guiller, J. (2024). Visual arts participation and young children's social emotional wellbeing: A scoping review. *Early Child Development and Care*, 194(2), 285–300. <https://doi.org/10.1080/03004279.2024.2304790>
- Versitano, S., Tesson, S., Lee, C. W., Linnell, S., & Perkes, I. (2025). Art therapy with children and adolescents experiencing acute or severe mental health conditions: A systematic review. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*. <https://doi.org/10.1177/00048674251361731>
- Wan, J., Huang, Y., & Lin, X. (2024). Art therapy and music therapy interventions in children with ASD, ADHD, language disorders, and learning disabilities: A systematic review. *Children*, 11(6), 706. <https://doi.org/10.3390/children11060706>
- Zhu, J., Chen, H., & Tao, Y. (2023). Network meta-analysis of the effects of exercise interventions on inhibitory control in children and adolescents with attention deficit hyperactivity disorder. *Frontiers in Pediatrics*, 11, 1117533. <https://doi.org/10.3389/fped.2023.1117533>