

Pelatihan *Expressive Art* untuk Menurunkan Emosi Negatif pada Anak Yatim & Dhuafa Mizan Amanah Yogyakarta

Agung Putra Azis^{*1}, Eucalypta Shafira Dyasti Maharani², Fitri Amalis³, Nurul Hidayah⁴
^{1,2,3,4}Program Studi Magister Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia
^{*}e-mail: 2208044090@webmail.uad.ac.id¹, 2208044083@webmail.uad.ac.id²,
2208044072@webmail.uad.ac.id³, nurulbintizahri@gmail.com⁴

Abstrak

Program pelatihan seni ekspresif menjadi solusi efektif untuk mengatasi emosi negatif pada anak-anak di Asrama Yatim & Dhuafa Mizan Amanah Yogyakarta. Dengan fokus pada kelompok usia 6-12 tahun, metode kuantitatif digunakan untuk mengukur dampak program ini. Skala diberikan kepada 14 anak, dan hasilnya dievaluasi menggunakan uji Wilcoxon signed rank. Hasil penelitian menunjukkan perbedaan yang signifikan antara tingkat emosi negatif sebelum (pretest) dan setelah (posttest) anak-anak mengikuti pelatihan seni ekspresif. Pelatihan ini berhasil memberikan outlet bagi mereka untuk mengekspresikan emosi negatif melalui karya seni, yang pada gilirannya menurunkan tingkat emosi negatif secara keseluruhan. Pelatihan seni ekspresif tidak hanya terbukti efektif, tetapi juga sangat membantu anak-anak yang mengalami kehilangan keluarga. Dengan menurunkan tingkat emosi negatif, program ini memberikan dampak positif pada kesejahteraan anak-anak, membantu mereka dalam mengatasi tantangan emosional sehari-hari. Dengan demikian, pelatihan seni ekspresif muncul sebagai pendekatan yang berdaya guna dan bermanfaat untuk menangani masalah emosi negatif pada anak-anak di lingkungan asrama ini.

Kata kunci: Anak, Emosi, *Expressive Art*

Abstract

The expressive art training program proves to be an effective solution in addressing negative emotions among children at the Asrama Yatim & Dhuafa Mizan Amanah in Yogyakarta. Targeting the age group of 6-12 years, a quantitative method is employed to measure the impact of this program. Scales are administered to 14 children, and the results are evaluated using the Wilcoxon signed-rank test. The research findings indicate a significant difference in the levels of negative emotions before (pretest) and after (posttest) the children participated in the expressive art training. This training successfully provides an outlet for them to express negative emotions through art, consequently reducing overall levels of negative emotions. Expressive art training not only proves to be effective but also greatly aids children who have experienced the loss of family members. By lowering the levels of negative emotions, the program positively impacts the well-being of the children, assisting them in coping with daily emotional challenges. Thus, expressive art training emerges as a powerful and beneficial approach in addressing negative emotional issues among children in the shelter environment.

Keywords: Child, Emotions, *Expressive Art*

1. PENDAHULUAN

Panti asuhan tidak hanya menjadi rumah dan tempat berlindung bagi anak-anak yang tidak memiliki atau kehilangan orangtuanya, tetapi juga menjadi tumpuan bagi anak-anak dari keluarga miskin dan keluarga yang bermasalah. Selain mendapat pengasuhan alternatif di panti asuhan, mereka juga mengenyam pendidikan dari tingkat dasar [1]. Banyak permasalahan di panti asuhan yang menyebabkan kurangnya perhatian, kurangnya pemenuhan kebutuhan emosional dan perkembangan psikososial pada penghuni panti asuhan akibat minimnya jumlah pengasuh yang ada. Minimnya jumlah pengasuh dan pengurus yang ada di panti asuhan menyebabkan kurangnya perhatian pengurus terhadap perkembangan penghuni panti asuhan. Kondisi ini memunculkan stigma bahwa anak-anak yang berada di panti asuhan merupakan anak yang terlantar, sehingga mereka cenderung kurang percaya diri dan sulit bergaul dengan orang yang berada di luar lingkungan panti asuhan [2].

Berbicara mengenai emosi yang pastinya setiap anak memiliki emosi yang berbeda. Perkembangan emosi pada anak merupakan tugas perkembangan yang sangat penting.

Perkembangan emosi mempunyai peran yang sangat penting dalam kelangsungan perkembangannya [3]. Emosi pada anak memberikan desakan yang kokoh pada psikologis sehingga bakal terjadi ketidak seimbangan pada emosi anak saat melaksanakan aktivitas. Penelitian yang dilakukan oleh Marsaari bahwa apabila aktivitas anak seimbang dengan emosinya, anak akan menyukai aktivitas tersebut sehingga bertambahnya konsentrasi secara mental dan memberikan akibat secara psikologis yang bisa meningkatkan motivasi pada anak [4].

World Book Dictionary menjelaskan bahwa Emosi selalu berkaitan dengan perasaan pada seseorang. Dapat ditunjukkan dengan perasaan benci, takut, marah, cinta dan kesedihan. Anak-anak yang berusia 7-12 tahun pastinya memiliki emosi yang masih labil [5]. Emosi dimaknai sebagai suatu perasaan ataupun bayangan yang membuat rangkaian aksi. Emosi sebagai afeksi atau perasaan yang ditunjukkan oleh seseorang saat berada dalam suatu keadaan yang sangat berharga [6].

Pada dasarnya, emosi terbagi menjadi dua yakni emosi positif dan negatif. Emosi positif yaitu, perasaan-perasaan yang diinginkan dan membawa rasa nyaman [7]. Sedangkan emosi negatif yaitu, perasaan-perasaan yang tidak diinginkan dan menjadikan kondisi psikologis yang tidak nyaman. Emosi negatif adalah suatu keadaan dalam diri seseorang yang dirasakan kurang menyenangkan sehingga mempengaruhi sikap dan perilaku individu dalam berhubungan dengan orang lain. Populasi remaja di Asia Tenggara berdasarkan data WHO kurang lebih sebanyak 20% dan diantaranya memiliki isu kematian yang serius. Adapun penyebab kematian remaja yang ditemukan pada wilayah Asia Tenggara diantaranya karena perilaku melukai diri sendiri (bunuh diri), kematian ibu hingga gangguan depresi [8].

Pada dasarnya emosi manusia dibagi menjadi dua kategori umum jika dilihat dari dampak yang ditimbulkannya, yaitu efektivitas positif dan efektivitas negatif, efektivitas positif mengacu pada emosi yang positif sedangkan efektivitas negatif mengacu pada emosi negatif seperti, kecemasan, kemarah, perasaan bersalah, dan kesedihan [9]. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, setiap anak yang dititipkan di Panti Asuhan Mizan Amanah Yogyakarta memiliki latar belakang dan permasalahan yang berbeda. Adapun pemicu emosi antara lain akibat menyaksikan konflik kekerasan dalam keluarga sehingga anak-anak merasakan emosi negatif yang menyebabkan adanya trauma. Adapun masalah lain yang menjadi pemicu emosi bagi anak-anak di panti mizan amanah adalah perceraian orang tua dan permasalahan ekonomi. Ketika orang tua mereka berpisah, anak-anak di Panti Mizan Amanah tidak merasakan adanya kasih sayang serta merasa diabaikan dari orang tua. Hal ini membuat mereka murung sehingga menimbulkan emosi negatif. Emosi negatif tidak hanya muncul di lingkungan tempat tinggal, melainkan juga di lingkungan sekolah. Ketika anak-anak berada di lingkungan sekolah, mereka akan melihat teman-temannya dijemput oleh orang tuanya masing-masing. Hal tersebut menimbulkan adanya perasaan sedih pada anak-anak yang berada di Panti Asuhan Mizan Amanah Yogyakarta. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan kepada anak-anak di Panti Asuhan Mizan Amanah Yogyakarta, dimana mereka ingin merasakan apa yang teman-temannya rasakan. Seperti dijemput oleh orang tua dan berada di dekat orang tua. Anak-anak turut merasakan berbagai macam emosi, hal ini dapat dilihat dari perilaku sebagai indikator untuk mengidentifikasi emosi yang dirasakan pada setiap anak.

Anak-anak yang mampu mengubah emosi negatifnya jika dilatih untuk melakukan penilaian emosi [10]. Anak mampu menilai emosi yang dirasakan, termasuk mengetahui penyebab dan akibat munculnya emosi negatif yang memiliki pengaruh signifikan terhadap perubahan perilakunya. Emosi ditunjukkan melalui perilaku yang menampilkan rasa gelisah terhadap kondisi atau hubungan yang sedang dirasakan [11]. Emosi negatif yang disebabkan oleh rasa sedih, marah, takut dan cemas dapat dilihat dan di atasi dengan pemberian pelatihan expressive art. Expressive art adalah salah satu jenis intervensi psikologis menggunakan modalitas seni terpadu seperti, tarian atau gerakan, musik, drama, puisi, seni visual, melukis, meditasi, dan lain-lain untuk merangsang penyembuhan emosional, menyelesaikan konflik batin, dan membangkitkan kreativitas individu [12].

Emosi merupakan perasaan ketidaknyamanan psikologia dan fisik ketika merasa dalam keadaan terancam, bentuk emosi ini terdiri dari taku, stress, sedih, depresi, frustrasi, sehingga

timbulnya perilaku agresif [13]. Hal ini bahwa *Expressive art* memiliki keunggulan pada anak dalam melepaskan emosi dengan cara lebih aman, yaitu dengan memfasilitasi komunikasi antara anak melalui gambar [14] *Expressive art* sendiri lebih memiliki banyak penerapan, dimana tergantung pada pelatihan dan tujuan praktisi [15]. *Expressive art* sebagai bentuk penerapan pelatihan pada anak-anak dalam menyalurkan emosi negatif melalui karya seni yang dihasilkan melalui menggambar ekspresif. Diharapkan anak-anak bisa menjalani segala aktivitas dengan perilaku yang positif. Dalam menggambar ekspresi unsur perasaan si penggambar merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari gambar itu [16]. Menggambar ekspresif juga dapat memberikan makna jika dihubungkan dengan anak-anak yang terluka, mengasingkan diri, kecewa, dan tidak dapat mengungkapkan pikiran dan perasaan kepada orang lain [17].

2. METODE

Pelaksanaan pelatihan *expressive art* pada anak-anak di Asrama Yatim & Dhuafa Mizan Amanah Yogyakarta melalui beberapa tahap. Adapun beberapa tahap tersebut adalah:

a. Wawancara Awal

Pada tahap pertama, tim pelaksana terlebih dahulu membangun rapport kepada pengurus asrama sembari melakukan semi wawancara yang bertujuan untuk mencari tahu latar belakang anak-anak di asrama seperti, pendidikan yang diperoleh, kegiatan selama berada di asrama dan juga sistem didikan pengurus kepada anak-anak di asrama dan tim pelaksana juga melakukan wawancara awal serta pembagian kuesioner (*Pre-test*) kepada anak-anak Asrama Yatim & Dhuafa Mizan Amanah Yogyakarta terkait permasalahan yang mereka hadapi di lingkungan asrama dan lingkungan sekolah.

b. Pra-Pelatihan

Tahap kedua merupakan tahap persiapan pemberian pelatihan. Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini mencakup pengenalan dan pengarahan dan pemberian *pre-test* yang bertujuan untuk mengukur emosi negatif anak-anak di Asrama Yatim & Dhuafa Mizan Amanah Yogyakarta.

c. Pelatihan *Expressive Art*

Pada tahap ketiga pelaksanaan pelatihan *expressive art*, anak-anak diharapkan mampu mengenal seni dan mampu menuangkan berbagai emosi yang dirasakan dengan seni lukis. Adapun beberapa rangkaian dalam pelaksanaan pelatihan *expressive art* untuk menurunkan emosi negatif pada anak sebagai berikut:

1. Penyampaian Materi tentang Emosi

Penyampaian mengenai berbagai macam emosi dilakukan dengan memberikan materi terkait emosi pada anak-anak dan juga menjelaskan bahwa anak-anak seusia mereka memiliki kemampuan untuk mengenal dan mengendalikan emosi dengan lebih kompleks. Selain itu, dalam pelatihan ini diberikan video interaktif singkat mengenai macam-macam emosi.

2. Penyampaian Materi *Expressive Art*

Expressive art memiliki keunggulan pada anak dalam melepaskan emosi dengan cara lebih aman, yaitu dengan memfasilitasi komunikasi antara anak melalui gambar [18]. *Expressive art* sendiri lebih memiliki banyak penerapan, dimana tergantung pada pelatihan dan tujuan praktis [19]. Maka dari itu sangatlah penting untuk menyampaikan mengenai *expressive art* pada anak-anak dilakukan dengan menggambar melalui media kanvas.

d. Pasca Pelatihan

Kegiatan pasca pelatihan meliputi pemberian kuesioner (*Post-test*) dan setelah itu melakukan pemberian hadiah sebagai bentuk reward pada anak-anak yang telah membuat karya lukis serta memberikan plakat pada pihak pengurus Asrama Yatim & Dhuafa Mizan Amanah Yogyakarta yang telah berpartisipasi dan terlibat dalam mensukseskan kegiatan pemberdayaan umat ini.

Program pelatihan *expressive art* ini melibatkan 14 anak dengan rentan usia 6-12 tahun. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan alat pengukuran menggunakan

skala. Skala merupakan kumpulan pertanyaan yang sudah tersusun dalam atribut tersebut dengan tujuan mengungkap atribut melalui aitem-aitem pertanyaan tersebut. Analisis data yang digunakan yakni uji Wilcoxon signed rank test dengan menggunakan program SPSS versi 23 [20].

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Analisis Wilcoxon signed rank test merupakan uji nonparametric untuk memperhitungkan dua kelompok data yang berbeda secara kaidah statistik dengan tujuan untuk mengetahui perbedaan antara data kedua kelompok. Hasil uji wilcoxon signed rank test untuk mengetahui perbedaan pelatihan expressive art sebelum (pretest) dan setelah (posttest) dalam menurunkan emosi negatif pada anak-anak asrama yatim & dhuafa mizan amanah yogyakarta, dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*

No	Nama	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
1	ER	30	35
2	FI	28	35
3	AZ	32	39
4	IL	28	33
5	DE	26	40
6	DA	33	35
7	AR	33	35
8	FA	39	40
9	AP	32	36
10	HU	35	40

Tabel 2. Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*

	Z (Indeks Perbedaan)	Signifikansi	Keterangan
<i>Pretest-Posttest</i>	-303	0,001	Hipotesis Diterima

Berdasarkan hasil uji *wilcoxon signed rank test* menunjukkan nilai Z sebesar -3.303 dengan taraf signifikan sebesar 0.001 ($p < 0.01$) sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis data diterima, artinya ada perbedaan sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) dalam mengikuti pelatihan *expressive art* untuk menurunkan emosi negatif pada anak-anak asrama yatim & dhuafa mizan amanah Yogyakarta dan setelah mengikuti pelatihan *expressive art*, emosi negatif pada anak-anak menurun. Hal ini berarti menjelaskan bahwa Pelatihan *Expressive Art* memiliki pengaruh untuk menurunkan emosi negatif pada anak-anak Asrama Yatim dan Dhuafa Mizan Amanah Yogyakarta. Selain itu, berdasarkan hasil Uji Wilcoxon, Pelatihan *Expressive Art* dinilai efektif dalam menurunkan emosi negatif pada anak-anak Asrama Yatim & Dhuafa Mizan Amanah Yogyakarta.

Anak-anak yang dititipkan di panti asuhan pastinya memiliki latar belakang dan permasalahan yang berbeda-beda. Anak-anak ketika pertama kali dititipkan di panti asuhan sangat sulit untuk beradaptasi dengan lingkungan baru. Dalam hal ini bahwa lingkungan juga sangat mempengaruhi emosi yang ditindai bagaimana anak-anak berperilaku. Saat melakukan proses wawancara pada anak-anak asrama yatim & dhuafa mizan amanah Yogyakarta. Anak-anak memiliki emosi negatif yang disebabkan oleh lingkungan internal (keluarga) maupun eksternal (lingkungan sosial) sehingga mempengaruhi emosi yang ditunjukkan pada perilaku maupun sikap. Setiap anak memiliki emosi berbeda-beda sesuai dengan perasaan yang dialami pada masa perkembangannya.

Program pelatihan *Expressive Art* untuk menurunkan negatif pada anak-anak Asrama Yatim & Dhuafa Mizan Amanah Yogyakarta dilaksanakan pada hari senin, 26 juni 2023, pukul 08:00-11:15. Sebelum melakukan pelatihan expressive art, ada beberapa tahap yang dilakukan

oleh tim pelaksana seperti memberikan skala kepada anak-anak, menyampaikan materi tentang emosi, expressive art dan ice breaking agar anak-anak dapat memahami tujuan dari pelaksanaan program. Adapun beberapa bahan dan alat yang disediakan oleh tim pelaksana seperti kanvas, kuas dan cat air. Dalam proses menggambar, anak-anak merasakan beberapa emosi yang di tandai dengan ekspresi yang menyenangkan serta semangat untuk menggambar.



Gambar 1. Pengisian Kuesioner



(a)



(b)



(c)

Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan (a) Pemberian Materi (b) *Ice Breaking* (c) Hasil Karya anak

Pada dasarnya menggambar merupakan hal yang selalu disukai oleh anak-anak karena setiap gambar yang anak-anak buat akan selalu berkaitan dengan emosi yang anak-anak rasakan, maka dari itu setiap gambar yang dibuat selalu menyimpan kesan-kesan yang pernah dialami oleh anak-anak. Menggambar adalah suatu kegiatan bermain dengan warna sesuai dengan kemauan anak-anak, terlebih lagi hakikat dari menggambar ini adalah penyajian ilusi optik atau pemindaian hal nyata menjadi bentuk dua dimensi [21]. Mengekspresikan emosi dengan menggambar simbol, dalam bentuk apapun tertentu adalah bentuk metafora kemarahan yang selama ini dipendam sehingga anak-anak melakukan prosedur menggambar, yang menceritakan hal yang membuat mereka bahagia, sedih, merasa tidak aman melalui gambar, coretan, warna tersebut [22].

Berdasarkan hasil pengabdian yang dilakukan untuk mengetahui perbedaan pelatihan expressive art sebelum (pretest) dan setelah (posttest) dalam menurunkan emosi negatif pada anak-anak asrama yatim & dhuafa mizan amanah Yogyakarta. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon signed rank test menunjukkan nilai Z sebesar -3.303 dengan taraf signifikan sebesar 0.001 ($p < 0.05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, artinya ada perbedaan sebelum (pretest) dan setelah (posttest) dalam mengikuti pelatihan expressive art untuk menurunkan emosi negatif pada anak-anak asrama yatim & dhuafa mizan amanah Yogyakarta dan ketika setelah mengikuti pelatihan expressive art, emosi negatif pada anak-anak menurun. Hasil ini menunjukkan ada pengaruh pelatihan expressive art untuk menurunkan emosi negatif pada anak-anak dan pelatihan expressive art efektif untuk menurunkan emosi negatif pada anak-anak Asrama Yatim & Dhuafa Mizan Amanah Yogyakarta.

Perkembangan emosi pada anak-anak sekolah dasar merupakan proses dimana anak-anak lebih dihadapkan dengan cara untuk mengekspresikan berbagai bentuk emosi yang anak-

anak rasakan. Ekspresi emosi pada siswa sekolah dasar merujuk pada cara mereka mengekspresikan dan menunjukkan emosi mereka melalui perilaku, bahasa tubuh, ekspresi wajah, dan komunikasi verbal[23]. Anak-anak yang mengalami emosi negatif akan selalu merasakan hal yang tidak menyenangkan secara internal disebabkan karena adanya stimulus dari lingkungan eksternal. Expressive art dapat menjadi media untuk mengekspresikan emosi, serta dapat membantu memahami persepsi, perasaan dan membantu mencari cara penyelesaian setiap masalah yang dialami [24]. Expressive art adalah media untuk mengatasi emosi negatif khususnya pada anak-anak agar dapat mengekspresikan dengan baik dan benar sehingga tidak merugikan diri sendiri dan orang lain.

Pelatihan expressive art dalam hal ini lebih ditekankan pada seni lukis agar anak-anak dapat mengekspresikan berbagai emosi negatifnya pada lukisan kanvas. Dalam mengekspresikan pengalaman emosinya sehingga kegiatan melukis dapat membantu hal itu [25]. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Karyanti & Agustina bahwa penurunan emosi negatif pada peserta didik memerlukan adanya upaya yang lebih tepat untuk mengatasi kesulitan dalam menurunkan emosi yaitu dengan menggunakan metode penelitian yang dianggap cocok dengan menggunakan teknik menggambar ekspresif. Menggambar ekspresif merupakan salah satu teknik menggambar yang sering dipergunakan oleh para seniman maupun para perancang dalam mengungkapkan gagasan kreatifnya. Dalam hal ini bahwa menggambar *Expressive Art* yang diterapkan pada anak-anak merupakan salah satu media untuk menurunkan emosi negatif yang dialami oleh anak-anak di Asrama Yatim & Dhuafa Mizan Amanah Yogyakarta.

4. KESIMPULAN

Pelatihan *expressive art* merupakan proses dimana anak-anak dapat menyalurkan berbagai bentuk emosi negatifnya melalui gambar. Anak-anak juga seharusnya mendapatkan perhatian penuh dalam menangani emosi negatif yang anak-anak rasakan, karena setiap emosi selalu mempengaruhi perilaku yang ditunjukkan oleh setiap anak. Pelatihan *expressive art* juga bagian dari metode untuk menurunkan emosi negatif pada anak-anak. Sesuai dengan pengabdian yang dilakukan bahwa ada perbedaan sebelum dan setelah melakukan pelatihan *expressive art* yakni untuk menurunkan emosi negatif pada anak-anak Asrama Yatim & Dhuafa Mizan Amanah Yogyakarta, maka dari itu dapat dikatakan bahwa ada pengaruh dalam pelaksanaan pelatihan *expressive art* untuk menurunkan emosi negatif pada anak-anak dan pelatihan *expressive art* efektif dalam menurunkan emosi negatif pada anak-anak Asrama Yatim & Dhuafa Mizan Amanah Yogyakarta.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana mengucapkan terima kasih kepada pihak Asrama Yatim & Dhuafa Mizan Amanah Yogyakarta yang telah meluangkan waktu serta ikut terlibat dalam kegiatan program pemberdayaan umat (Prodamat) dengan tema "Pelatihan *Expressive Art* untuk Menurunkan Emosi Negatif pada Anak-Anak Asrama Yatim dan Dhuafa Mizan Amanah Yogyakarta."

DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. B. Kurniawan, "Panti Asuhan, Tumpuan Anak-Anak Miskin," 2022. <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2022/10/30/panti-asuhan-tumpuan-anak-anak-miskin> (accessed Agustus. 13, 2023).
- [2] S. P. K. Illahi and S. Z. Akmal, "Hubungan kelekatan dengan teman sebaya dan kecerdasan emosi pada remaja yang tinggal di panti asuhan," *Jurnal Penelitian Psikologi*. vol. 2, no. 2. pp. 171-181, 2018, doi: 10.21580/pjpp.v2i2.1854
- [3] S. Rofiah, *Psikologi anak masuk sekolah*. Semarang

- [4] H. Marsari, Neviyarni, and Irdamurni, "Perkembangan emosi anak usia sekolah dasar," *Jurnal Pendidikan Tambusai*, vol. 5, no. 1, pp. 1816-1822, 2021.
- [5] F. Nasution, N. Aulia, N. Ummah, and P. D. Pasaribu, "Pelatihan dalam Mengasuh Kanak-Kanak Awal dengan Memiliki Emosional Yang Tinggi," *Kitabah: Jurnal Pendidikan Sosial Humaniora*, vol. 1, no. 2, pp. 81-91, 2023.
- [6] J. W. Santrock, *Psikologi Pendidikan*. Jakarta.
- [7] D. Goleman, *Kecerdasan Emosional*. Jakarta.
- [8] WHO, "Adolescent Health in the South-East Asia Region." <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health>. (accessed juli.16,2023)
- [9] J. W. Santrock, *Psikologi Pendidikan*. Jakarta.
- [10] J. J. Gross and R. A. Thompson, *Emotion regulation: Conceptual foundations*. New York.
- [11] F. Nurmalitasari, "Perkembangan Sosial Emosi pada Anak Usia Prasekolah," *Buletin Psikologi*, vol. 23, no. 2, pp. 103-111, 2015. <https://doi.org/10.22146/bpsi.10567>
- [12] M. S. Sunaringsih, S. Tiatri, and S. Patmonodewo, "Effectiveness of Expressive Art Therapy Group to Reduce Stress Level in Mothers of Children with Neurodevelopmental Disorders," *Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities*, 606-611, 2020. doi: 10.2991/assehr.k.200515.101
- [13] U. Masruhah, "Efektivitas kegiatan menggambar (modifikasi art therapy) untuk mereduksi stres akademik siswa kelas XII SMA negeri 1 pati," *UNNES Semarang*, 89, 2019.
- [14] C. A. Malchiodi, *Expressive Therapies: History. Theory, and Practice*. London.
- [15] K. T. Donahue, *Expressive Arts Therapy*. Amsterdam.
- [16] A. Sachari, *Budaya Visual Indonesia: membaca makna perkembangan gaya visual karya desain di Indonesia abad ke-20*. Erlangga.
- [17] S. E. W. Djiwandono, *Konseling dan Terapi dengan Anak dan Orang Tua*. Jakarta
- [18] C. A. Malchiodi, *Expressive Therapies: History. Theory, and Practice*. London.
- [19] K. T. Donahue, K. T., *Expressive Arts Therapy*. Amsterdam.
- [20] S. Azwar, *Metode penelitian Psikologi*. Yogyakarta.
- [21] Muharam and Sundaryati, *Pendidikan Kesenian II Seni Rupa*. Jakarta.
- [22] A. Morrison, "The Benefits of Art Therapy with Children Affected by Acute Trauma" 2017.
- [23] S. Hairani, N. Neviyarni, I. Irdamurni, "Ruang Lingkup Perkembangan Emosi Siswa Sekolah Dasar," *Jurnal Pendidikan Tambusai*. 5, pp. 1829-1835, 2021, <https://www.jptam.org/index.php/jptam/article/view/1184>.
- [24] P. A. Ramadhany, T. N. E. D. Soeharto, and M. Verasari, "Hubungan Antara Persepsi Remaja Terhadap Keberfungsian Keluarga Dengan Kematangan Emosi Pada Remaja Akhir," *Jurnal Psikologi Perseptual*, vol. 1, no. 1, p. 19, 2016, doi: <https://doi.org/10.24176/perseptual.v1i1.1076>.
- [25] C. Katz, and L. Hamama, "Draw me everything that happened to you": Exploring children's drawings of sexual abuse," *Children and Youth Services Review*, vol. 35, no. 5, pp. 877-882, 2013, <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2013.02.007>.