

***Eco Art Therapy* Sebagai Media Ekspresi Emosi Siswa SMA N 3 Salatiga Pada Layanan BK**

Ervita Diana Sari¹, Intan Nafisah² Wahidin³ Nur Hidayah⁴

^{1,2,3}Universitas Islam Negeri Salatiga

⁴SMA Negeri 3 Salatiga

E-mail: ervitadiana2@gmail.com ¹, nafisahi895@gmail.com ², wahidin@uinsalatiga.ac.id ³, nurhidayah66@gmail.com ⁴

Article History:

Received: 13 Desember 2025

Revised: 21 Februari 2026

Accepted: 15 Maret 2026

Keywords: *Eco Art Therapy; Ekspresi Emosi, Bimbingan dan Konseling.*

Abstract: *Banyak remaja yang mengalami kesulitan mengungkapkan emosi secara verbal, sehingga memicu munculnya permasalahan psikososial seperti stres, kecemasan, maupun perilaku maladaptif. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan penerapan dan kontribusi Eco Art Therapy sebagai media ekspresi emosi dalam layanan Bimbingan dan Konseling di SMA N 3 Salatiga. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi terhadap empat siswa yang mengikuti intervensi Eco Art Therapy. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, partisipan mengalami kebingungan emosional, tekanan psikologis, serta hambatan dalam self-disclosure. Pelaksanaan Eco Art Therapy dalam dua tahap, eksplorasi alam dan refleksi melalui simbolisasi karya yang memberikan efek terapeutik yang signifikan. Partisipan mampu mengekspresikan emosi terpendam melalui media non-verbal, mengalami katarsis, serta mengembangkan pemahaman diri yang lebih baik. Intervensi ini juga meningkatkan motivasi siswa untuk membuka diri dalam layanan BK dan memperkuat hubungan konselor dan konseli. Temuan ini menegaskan bahwa Eco Art Therapy merupakan pendekatan kreatif dan efektif untuk memfasilitasi ekspresi serta regulasi emosi, sekaligus menjadi inovasi penting dalam layanan BK di sekolah.*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase transisi masa anak-anak dan masa dewasa. Dalam periode ini, berbagai aspek dalam diri individu mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan (Widodo et al. 2023). Masa remaja merupakan periode perkembangan yang membawa seorang anak menuju kematangan fisik, emosional, kognitif, harga diri, kemandirian, serta kemampuan menjalin kedekatan dengan orang lain. Remaja dapat tumbuh secara sehat dan positif apabila ia memiliki dukungan yang tepat. Dalam proses ini, mereka akan mengalami berbagai emosi seperti

kebahagiaan, kesedihan, hingga rasa sakit, dan hal tersebut merupakan bagian normal dari perjalanan mereka dalam menemukan jati diri (Jannah 2021).

Proses pertumbuhan dan perkembangan remaja akan memunculkan berbagai kebutuhan yang harus dipenuhi, salah satunya adalah kebutuhan psikologis (Folastri et al. 2020). Pada tahap ini, remaja dituntut untuk mengembangkan kemampuan psikologis yang penting, yaitu pencapaian identitas diri. Identitas diri tersebut menjadi ciri khas yang membedakan setiap remaja dan merupakan bagian penting dalam pembentukan kepribadian mereka (Yovinna et al. 2024).

Seiring dengan proses pembentukan identitas diri tersebut, remaja juga dihadapkan pada dinamika emosional yang kompleks (Mikraj et al. 2025). Remaja kerap menghadapi perubahan emosi yang drastis, mulai dari stres, kecemasan, hingga ledakan rasa gembira. Variasi emosi ini dipengaruhi oleh perubahan hormonal yang berlangsung cepat, sehingga mereka lebih mudah mengalami ketidakstabilan mood dan respons emosional yang kuat (Romer et al. 2010). Pada tahap ini, regulasi emosi menjadi tantangan utama, yakni kemampuan untuk mengendalikan serta merespons emosi secara sehat dan adaptif. Apabila remaja tidak memiliki strategi yang memadai untuk mengelola emosi terutama emosi negatif, maka kondisi tersebut dapat berkembang menjadi berbagai bentuk permasalahan psikososial (Ulyaa et al. 2026).

Kesulitan remaja dalam mengekspresikan dan mengelola emosinya kerap memicu munculnya perilaku maladaptif, baik dalam bentuk agresi sebagai wujud eksternalisasi maupun penarikan diri dan kecemasan berlebih sebagai bentuk internalisasi (Cahyaningtyas et al. 2024). Apabila emosi tersebut terus terpendam tanpa penyaluran yang tepat, dampaknya dapat merugikan kesehatan mental secara menyeluruh dan menghambat proses penting pembentukan identitas diri. Dengan demikian, diperlukan sebuah media atau intervensi yang aman, non-verbal, dan bersifat konstruktif untuk membantu remaja mengeksplorasi dan mengekspresikan emosinya dalam konteks sekolah.

Menurut Gross (dalam Annisa 2023) Tantangan utama pada masa remaja terletak pada regulasi emosi dan kemampuan mengekspresikan emosi secara adaptif. Regulasi emosi memungkinkan individu untuk mengendalikan intensitas, durasi, dan cara mengekspresikan perasaan mereka. Namun bagi remaja, kemampuan ini sering terhambat akibat rendahnya kesadaran emosional dan strategi koping yang belum matang. Ketika remaja gagal mengenali, mengolah, dan menyalurkan emosi negatif seperti kecemasan atau kemarahan dengan cara yang sehat, hal ini dapat memicu dua pola maladaptif: internalisasi dan eksternalisasi (Aldao, Nolen-Hoeksema, and Schweizer 2010).

Dalam konteks sekolah khususnya di SMA N 3 Salatiga hal ini dapat muncul melalui tekanan akademik yang tinggi, konflik sosial, atau keresahan identitas. Oleh sebab itu, layanan bimbingan dan konseling perlu mempertimbangkan intervensi yang tidak hanya berbasis pembicaraan, tetapi juga media non-verbal sebagai saluran aman dan konstruktif bagi siswa untuk mengekspresikan serta memproses kerumitan emosional mereka.

Masalah utama dalam perkembangan remaja sering muncul ketika mereka kesulitan menyalurkan emosi negatif secara verbal atau konstruktif. Emosi seperti kecemasan, frustrasi, atau kemarahan yang intens dan tidak terkelola dengan baik cenderung menumpuk dan akhirnya mencari saluran maladaptif (Aldao et al. 2010). Bila remaja tidak bisa mengungkapkan perasaannya secara verbal, mereka sering masuk ke dalam dua kategori masalah psikososial: pertama, internalisasi yaitu di mana tekanan batin diarahkan ke dalam diri, yang dapat muncul sebagai stres akademik berkepanjangan, kecemasan yang berlebihan, hingga gejala-gejala depresi. Kedua, eksternalisasi yaitu di mana emosi dikeluarkan dengan cara yang meledak ke luar, yang

bisa berwujud perilaku menyimpang, agresivitas, atau konflik dengan orang lain (Garcia-Lopez et al. 2024).

Dalam konteks layanan bimbingan dan konseling di sekolah, guru BK sering terbatas oleh metode intervensi yang mayoritas berbasis bicara (*talk therapy*). Pendekatan verbal ini seringkali kurang efektif bagi siswa yang mengalami komunikasi emosional, misalnya *introvert* atau yang sulit mengurai perasaan dengan kata-kata. Kekosongan ini menunjukkan perlunya inovasi metode intervensi. Intervensi yang menawarkan saluran non-verbal, aman, dan terjangkau, sehingga memungkinkan siswa untuk menyalurkan dan memproses emosi mereka secara konstruktif. Oleh karena itu, penelitian tentang penerapan *Eco Art Therapy* di sekolah menjadi sangat relevan sebagai salah satu upaya memfasilitasi ekspresi emosi dan regulasi emosi siswa secara adaptif (Kulsum and Siregar 2022).

Pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA), termasuk di SMA N 3 Salatiga, peserta didik berada dalam situasi pembelajaran yang menuntut kinerja akademik tinggi. Mereka harus menghadapi beban studi yang berat, persaingan akademis yang ketat, serta dinamika sosial seperti pertemanan dan tekanan untuk masuk perguruan tinggi tertentu yang dapat memicu stres dan kecemasan yang signifikan (Ana & Edwina 2024). Kondisi tersebut berpotensi memperburuk tantangan siswa dalam mengendalikan dan mengekspresikan emosi secara sehat.

Pada konteks ini, Layanan Bimbingan dan Konseling (BK) memegang peranan penting sebagai garda terdepan dalam memberikan dukungan psikologis di sekolah. Guru BK bertugas membantu siswa meningkatkan kemampuan penyesuaian diri serta mengatasi persoalan emosional yang mereka hadapi (Nurhayati et al. 2025). Namun, praktik BK di lapangan masih didominasi oleh pendekatan berbasis percakapan. Pendekatan konseling verbal ini tidak selalu efektif, terutama bagi siswa yang minim keterbukaan, pemalu, atau memiliki pengalaman emosional traumatis, sehingga emosi tersebut tetap sulit untuk diakses maupun diungkapkan (Corey 2013). Kesenjangan antara kebutuhan siswa akan metode ekspresi non-verbal dengan terbatasnya inovasi intervensi di sekolah menjadi dasar pentingnya penelitian mengenai *Eco Art Therapy*.

Menyadari keterbatasan pendekatan verbal, intervensi non-verbal telah diakui sebagai alternatif yang kuat dalam layanan konseling. *Art Therapy* (Terapi Seni) merupakan salah satu intervensi kreatif yang menggunakan proses penciptaan seni sebagai media untuk komunikasi dan penyembuhan (Al-Salaymeh et al. 2023). *Art Therapy* memfasilitasi katarsis atau pelepasan emosi, di mana perasaan yang terpendam dapat diekspresikan secara simbolis melalui gambar, lukisan, atau kreasi visual lainnya. Pendekatan ini terbukti sangat efektif, terutama bagi individu yang kesulitan berekspresi verbal, seperti siswa dengan kecenderungan *introvert*, mereka yang mengalami kecemasan, atau yang memiliki pengalaman traumatis yang sulit diutarakan dengan kata-kata Hinz (dalam Al-Salaymeh et al. 2023). Dengan *Art Therapy*, hasil karya seni berfungsi sebagai jembatan yang aman bagi konselor dan konseli untuk mengeksplorasi konflik internal tanpa tekanan verbal langsung.

Pengembangan dari *Art Therapy* adalah *Eco Art Therapy* (Terapi Seni Ekologis). *Eco Art Therapy* didefinisikan sebagai integrasi antara praktik terapi seni dengan keterlibatan aktif dalam lingkungan alam (Pike 2021). Keunikan pendekatan ini adalah penggunaan bahan-bahan alam (seperti daun, ranting, batu, atau tanah) sebagai media utama kreasi, dan/atau pelaksanaan proses terapeutik di lokasi luar ruangan Hays & Scott (dalam Pike 2021). Pendekatan ini memanfaatkan

efek sinergis antara ekspresi kreatif dan kontak dengan alam. Penelitian menunjukkan bahwa interaksi dengan alam memiliki efek restoratif, yang secara signifikan dapat meningkatkan efek relaksasi, mengurangi tingkat stres, dan menenangkan sistem saraf (Kaplan & Kaplan 1989). Dengan mengintegrasikan kedua unsur ini, proses terapi menjadi lebih holistik, menyediakan lingkungan yang menenangkan sekaligus memfasilitasi ekspresi emosi secara mendalam.

Eco Art Therapy menawarkan pendekatan yang kreatif, menyenangkan, dan autentik yang sangat sesuai dengan karakteristik psikologis remaja. Remaja berada dalam fase yang membutuhkan eksplorasi diri dan pembelajaran melalui pengalaman langsung (*experiential learning*). Berkreasi di luar ruangan atau menggunakan bahan alam dapat membantu siswa merasa lebih membumi (*grounded*) dan terhubung dengan diri mereka sendiri. Dengan demikian, *Eco Art Therapy* bukan hanya sekadar teknik pelengkap, tetapi merupakan model intervensi yang inovatif bagi Layanan BK di SMA N 3 Salatiga untuk mengatasi kesenjangan metodologis. Penelitian ini berupaya memposisikan *Eco Art Therapy* sebagai media yang valid dan efektif untuk memfasilitasi ekspresi emosi siswa secara adaptif, sehingga mendukung tercapainya kesejahteraan psikologis dan pematangan identitas diri remaja.

Penelitian ini didasarkan pada pentingnya *Art Therapy* sebagai intervensi non-verbal serta potensi lingkungan alam yang dapat memberikan efek pemulihan bagi kondisi emosional. Meskipun *Art Therapy* telah banyak diteliti, kajian yang membahas penerapan dan efektivitas *Eco Art Therapy* khususnya dalam Layanan Bimbingan dan Konseling di jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki tujuan khusus untuk mendeskripsikan penerapan serta menilai efektivitas atau kontribusi *Eco Art Therapy* sebagai media ekspresi emosi bagi siswa SMA N 3 Salatiga dalam layanan BK.

Secara keseluruhan, penelitian ini diharapkan memberikan manfaat teoretis dan praktis. Secara teoretis, penelitian ini berpotensi memperkaya literatur dalam bidang Bimbingan dan Konseling maupun terapi kreatif dengan menghadirkan model dan temuan empiris mengenai integrasi pendekatan *eco-art* dalam konseling remaja. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi Guru BK atau konselor, baik di SMA N 3 Salatiga maupun sekolah lain, untuk menerapkan intervensi non-verbal yang kreatif, efektif, dan memanfaatkan unsur alam. Dengan demikian, layanan BK dapat semakin mendukung proses ekspresi dan regulasi emosi siswa secara lebih optimal.

LANDASAN TEORI

Eco Art Therapy

Menurut Kulsum & Siregar (2022), *Eco Art Therapy* merupakan pendekatan terapeutik yang bersifat menyeluruh dan menyatukan berbagai aspek, mulai dari penggunaan material alami, lingkungan sekitar, hingga proses berkarya seni untuk mendukung kesejahteraan mental, fisik, dan spiritual individu. Pendekatan ini lahir dari perpaduan antara dua disiplin utama, yaitu Terapi Seni (*Art Therapy*) dan Ekoterapi (*Ecotherapy*). Pada dasarnya, *Eco Art Therapy* menggabungkan konsep penyembuhan berbasis alam dengan kegiatan kreatif, sehingga memungkinkan terciptanya pengalaman terapeutik yang lebih mendalam melalui hubungan yang lebih kuat dengan alam (Pike 2021). Pendekatan ini berlandaskan prinsip ekosentrisme, yang menolak cara pandang antroposentris tradisional dan menegaskan bahwa kesejahteraan manusia terkait erat dengan keseimbangan lingkungan tempat ia berada. Dalam konteks ini, alam diperlakukan sebagai *ko-terapis*, yaitu bagian aktif yang turut berperan dalam proses penyembuhan. Aktivitas kreatif yang dilakukan biasanya mencakup pembuatan *ephemeral art* atau karya seni sementara dengan menggunakan bahan-bahan alami seperti ranting, daun, dan

tanah. Karya seni ini membantu merefleksikan proses alami seperti perubahan, siklus kehidupan, serta kemampuan melepaskan (Kopytin 2021).

Pendekatan *Eco Art Therapy* ini memanfaatkan koneksi intrinsik manusia dengan alam untuk memfasilitasi katarsis emosional, di mana proses kreatif tidak hanya melepaskan perasaan terpendam seperti kecemasan, kesedihan, atau trauma, tetapi juga membangun rasa aman dan kebersamaan melalui interaksi sensorik dengan lingkungan (Chang & Netzer, 2019; Biermann, 2013). Berbeda dari terapi seni konvensional, *eco-art therapy* menekankan elemen ekologi untuk mengurangi isolasi emosional, karena paparan alam merangsang respons fisiologis yang menenangkan, seperti penurunan kortisol, sambil memungkinkan simbolisme alam merepresentasikan pengalaman internal (Roszak, 1993; Wärnestål, 2025). Dalam konteks remaja dengan kesulitan verbal, media ini efektif untuk eksternalisasi emosi, meningkatkan kesadaran diri, dan regulasi afektif melalui aktivitas kolaboratif, sehingga mendukung pemulihan holistik tanpa tekanan kognitif (Malchiodi, 2014; Zollinger, 2020). Pendekatan ini juga berkelanjutan dan inklusif, karena material alam gratis dan kontekstual, mempromosikan empati terhadap diri sendiri dan lingkungan (Mindful Ecotherapy Center, 2025).

Ekspresi Emosi Pada Remaja

Emosi berasal dari kata *emotion*, yang merujuk pada gambaran tentang pikiran maupun perasaan seseorang. Emosi dapat dipahami sebagai representasi dari pikiran, perasaan, atau reaksi fisik yang mencerminkan makna tertentu, emosi tersimbolkan sebagai gerakan mental yang berlangsung secara otomatis, namun tetap dapat berkembang dan berubah secara sadar dalam diri individu (Santoso 2021). Emosi dalam kajian psikologis merupakan rangkaian reaksi yang kompleks, mencakup aspek pengalaman subjektif, respons perilaku, serta perubahan fisiologis, yang berfungsi membantu individu dalam merespons dan mengelola situasi atau peristiwa bermakna dalam hidupnya (Wa Ode et al. 2023).

Linschoten (Sundari, 2005) menjelaskan bahwa perasaan manusia menurut modalitasnya terbagi menjadi tiga, yakni suasana hati, perasaan itu sendiri, dan emosi. Emosi merupakan bagian dari perasaan dalam arti luas. Emosi tampak karena rasa yang bergejolak sehingga yang bersangkutan mengalami perubahan dalam situasi tertentu mengenai perasaan, namun seluruh pribadi menanggapi situasi tersebut. Pada akhirnya, individu dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan menentukan respons yang sesuai terkait situasi yang dihadapi. Goleman juga menjelaskan bahwa pada prinsipnya emosi dasar manusia meliputi takut, marah, sedih dan senang. Sutanto (2012) menambahkan malu, rasa bersalah, dan cemas sebagai emosi dasar manusia. Emosi tersebut penting karena sangat berpengaruh tidak hanya pada perilaku saat ini namun juga perilaku di masa mendatang, terutama emosi negatif.

Masa remaja didefinisikan sebagai fase transisional penting dalam perkembangan manusia, yang menurut Marliani (2016), umumnya membentang dari usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir sekitar usia 18 hingga 22 tahun. Periode krusial ini seringkali dicirikan sebagai masa yang sarat dengan gejolak emosi yang intens dan kondisi ketidakseimbangan psikologis (Gunarsa & Gunarsa, 2008). Bahkan, sejak awal abad ke-20, Allport (1921) telah mengkategorikan fase ini sebagai periode pemberontakan, mencerminkan pergeseran psikologis yang dramatis. Secara karakteristik, periode remaja ditandai oleh perubahan fisik dan hormonal yang pesat, dan perubahan biologis inilah yang menjadi pemicu utama meningkatnya ketegangan serta fluktuasi emosi yang kuat. Hurlock (2015) mengidentifikasi tiga jenis emosi yang paling menonjol selama fase ini, yaitu emosi marah, emosi takut, dan emosi cinta. Lebih lanjut, Hurlock berargumentasi bahwa ketidakstabilan emosi yang intern pada masa remaja berpotensi besar menimbulkan rasa

ketidaknyamanan dan kesulitan dalam menjalani rutinitas kehidupan sehari-hari. Sebaliknya, remaja yang mampu mencapai pemahaman mendalam tentang emosi yang mereka rasakan dan sekaligus memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi tersebut akan jauh lebih mudah untuk menjalani kehidupan mereka secara optimal dan fungsional. Oleh karena itu, mencapai kematangan emosi yang baik dan mengoptimalkan pengendalian emosi menjadi suatu kebutuhan esensial dan prioritas utama bagi setiap remaja.

Dalam konteks *eco-art therapy*, penggunaan material alami seperti daun, batu, dan ranting memfasilitasi katarsis emosional bagi remaja yang kesulitan verbal, memungkinkan eksplorasi simbolik perasaan dan pengalaman sosial tanpa tekanan langsung (Malchiodi, 2014; Pike, 2021). Ekopsikologi mendasari pendekatan ini dengan menekankan pemulihan keterasingan manusia-alam, di mana terapi seni berbasis ekologi tidak hanya murah dan berkelanjutan, tetapi juga memberdayakan remaja untuk mengidentifikasi kebutuhan diri dan membangun nilai sosial melalui aktivitas kolaboratif (Roszak, 1993; Speert, 2016). Integrasi ini mengisi celah konseling tradisional yang kurang akomodatif terhadap ekspresi kreatif, sehingga mendukung pemecahan masalah mandiri dan pengembangan holistik (Miranda, 2021; Summers & Vivian, 2018).

Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah

Menurut Sa'idah et.al. (2024) Bimbingan dan konseling terdiri dari dua istilah, yaitu bimbingan dan konseling. Istilah bimbingan dalam bahasa Inggris disebut *guidance*, yang memiliki makna seperti menunjukkan arah, membimbing, mengatur, atau mengendalikan (*to direct, pilot, manage, or steer*). Sementara itu, kata konseling secara etimologis berasal dari kata Latin *consolium* yang berarti “bersama” atau “berdiskusi bersama”. Makna berdiskusi bersama ini merujuk pada proses komunikasi antara konselor dan konseli. Oleh karena itu, konseling dapat dipahami sebagai proses memberikan nasihat, saran, serta dialog antara konselor dengan konseli.

Bimbingan dapat dipahami sebagai proses pemberian bantuan oleh seorang ahli agar individu mampu memahami dirinya, menyesuaikan diri dengan lingkungan, serta merencanakan tindakan sesuai konsep diri dan tuntutan yang berlaku. Fungsi bimbingan bersifat preventif, yaitu membantu individu mencegah munculnya masalah dan mampu menyelesaikannya dengan lebih baik. Sementara itu, konseling merupakan proses bantuan melalui wawancara konseling yang dilakukan oleh konselor kepada konseli yang sedang menghadapi masalah, dengan tujuan membantu konseli mengatasi persoalan yang dialaminya (Sa'idah et.al. 2024).

Nurhayati et.al. (2025) mengemukakan tujuan utama dari bimbingan dan konseling adalah membantu konseli mengembangkan kemampuan untuk menyelesaikan masalah dan membuat keputusan dalam berbagai situasi kehidupan. Secara umum, layanan BK bertujuan membentuk konseli mandiri, yaitu individu yang mampu mengenali dan menerima diri serta potensi yang dimiliki. Melalui proses bimbingan, individu dibantu untuk menemukan jati diri, memahami kekuatan dan kelemahannya, serta belajar menerimanya secara positif sehingga mampu mengembangkan diri dan berperan secara efektif dalam kehidupan sosialnya.

Menurut Nlisma (2024), dalam praktik bimbingan dan konseling, terdapat empat komponen layanan utama yang menjadi kerangka pelaksanaan pemberian bantuan kepada peserta didik. Layanan dasar diberikan kepada seluruh peserta didik untuk tujuan preventif dan pengembangan, baik melalui kegiatan klasikal, aktivitas terbuka, maupun kelompok kecil. Layanan peminatan dan perencanaan individual membantu peserta didik merumuskan arah pendidikan dan karier melalui bimbingan atau konseling yang seringkali melibatkan kolaborasi dengan guru dan orang tua. Layanan responsif diselenggarakan untuk menangani kebutuhan atau permasalahan peserta didik yang memerlukan penanganan segera melalui konseling individual,

kelompok, krisis, mediasi, atau rujukan ahli. Sementara itu, layanan dukungan sistem mencakup aspek manajemen dan pengembangan profesional konselor nuga memastikan efektivitas keseluruhan layanan BK.

Dalam konteks intervensi, *Eco Art Therapy* termasuk dalam layanan responsif karena pendekatan ini mampu memberikan bantuan emosional secara cepat melalui proses kreatif dan relaksatif berbasis alam, sehingga efektif digunakan untuk mereduksi stres, kecemasan, atau tekanan psikologis yang membutuhkan penanganan langsung.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif adalah metode yang berfokus pada pengamatan langsung dan pemahaman mendalam terhadap fenomena secara alami, kemudian disajikan dalam bentuk deskriptif dan ditafsirkan secara menyeluruh (Waruwu 2024). Pendekatan kualitatif menerapkan teknik analisis mendalam (*in-depth analysis*), yaitu menelaah suatu permasalahan secara spesifik dan terfokus pada tiap kasus, hasil penelitian kualitatif bukan berupa generalisasi, melainkan pemahaman yang komprehensif dan mendalam terhadap fenomena yang diteliti (Ratnaningtyas et al. 2023). Penelitian ini secara spesifik menggunakan pendekatan studi kasus. Studi kasus merupakan metode penelitian yang menelaah secara mendalam dan terperinci suatu program, peristiwa, atau aktivitas, baik pada tingkat individu, kelompok, lembaga, maupun organisasi. Tujuan dari metode ini adalah memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai fenomena yang diteliti (Septiana et al. 2024). Pendekatan ini dipilih untuk mengeksplorasi secara mendalam kasus berupa penerapan *Eco Art Therapy* sebagai media ekspresi emosi dalam layanan BK di SMA N 3 Salatiga. Dalam penelitian ini, alur atau proses penelitian yang dilakukan dengan langkah-langkah berikut: 1) Menentukan tema atau topik penelitian merupakan langkah awal yang penting. Pada tahap ini, peneliti perlu mengidentifikasi kasus-kasus yang sesuai dengan bidang kajian yang akan diteliti, kemudian menetapkan tema penelitian yang akan diambil; 2) Kajian teori penelitian, dilakukan dengan membaca dan menganalisis berbagai teori yang bersumber dari buku, jurnal, majalah ilmiah, surat kabar, serta laporan penelitian sebelumnya; 3) Merumuskan fokus dan masalah penelitian, untuk mengarahkan perhatian peneliti pada satu pokok permasalahan yang menjadi inti kajian; 4) Pengumpulan data dalam studi kasus, menuntut subjek penelitian mampu memberikan deskripsi yang rinci agar peneliti memperoleh gambaran yang menyeluruh. Teknik yang dapat digunakan meliputi wawancara, observasi, dan dokumentasi; 5) Pengolahan data, peneliti perlu menelaah setiap informasi yang diperoleh kemudian menyusunnya, melakukan pengkodean, mengelompokkan, serta memperbaiki bagian-bagian dari hasil wawancara yang masih kurang jelas; 6) Analisis data, tahap analisis data dilakukan setelah proses pengolahan selesai, analisis ini bertujuan memberikan makna pada data dengan cara menata, menyusun, mengelompokkan, memberikan kode, serta mengkategorikannya ke dalam bagian-bagian tertentu sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan; 7) Proses analisis data, dilakukan dengan harapan dapat menghasilkan temuan yang sesuai dan berkaitan dengan rumusan masalah yang telah ditetapkan; 8) Kesimpulan penelitian, rangkuman atau sintesis dari seluruh temuan yang telah dipaparkan sebelumnya. Kesimpulan ini memuat deskripsi mengenai kondisi nyata di lapangan yang berkaitan dengan pertanyaan penelitian (Assyakurrohim et al. 2023).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara mendalam terhadap empat siswa SMA Negeri 3 Salatiga, kondisi emosional partisipan sebelum mengikuti intervensi *Eco Art Therapy* menunjukkan pola yang beragam namun tetap mengindikasikan adanya hambatan dalam ekspresi emosi. Partisipan AI menyatakan bahwa dirinya cenderung memendam masalah karena tidak memiliki figur yang tepat untuk diajak berbicara, "Sebelum *Eco Art* memang memendam masalah, nggak ada yang bisa diajak bicara, walaupun ada ya cuma gitu aja kayak dengerin aja biasa." Pernyataan serupa disampaikan LNS dan YM yang mengungkapkan ketakutan untuk bercerita kepada orang lain karena khawatir akan disalahkan atau dimarahi. LNS menjelaskan, "Mau bilang atau mengungkapkan suatu hal kepada orang lain takut dimarahi atau kayak lebih disalahkan kalau mengungkapkan suatu hal." Partisipan NRH mengalami kondisi yang lebih kompleks, merasa bingung dengan dirinya sendiri dan serba salah dalam berperilaku akibat pengaruh lingkungan, "Saya itu sering bingung sama diri saya sendiri mungkin karena lingkungan juga ya, kayak saya berperilaku seperti ini salah serba salah gitu Bu." Hambatan utama dalam proses self-disclosure adalah ketakutan terhadap respons negatif, seperti kekhawatiran akan dihakimi, disalahkan, atau tidak didengarkan, sehingga menghambat kemampuan mereka untuk mengungkapkan emosi secara verbal.

Implementasi *Eco Art Therapy* dilakukan dalam dua tahap utama. Tahap pertama dimulai dengan mengajak partisipan ke area depan ruang kelas selama 15-20 menit untuk melakukan eksplorasi lingkungan dan pengumpulan objek alam. Pada tahap ini, fasilitator memberikan instruksi terbuka: "Carilah benda-benda alam di sekitar area depan kelas yang menarik perhatianmu atau yang menurutmu bisa mewakili perasaanmu saat ini." LNS memilih batu, ranting, dan daun hijau. Ketika ditanya alasannya, LNS menjelaskan, "Jadi saya mengambil batu, karena batu itu aku harus bisa kuat menghadapi segala rintangan yang ada dan selalu dihadapi dan aku berharapnya bisa kuat dan kokoh seperti batu. Kedua ranting, walaupun selalu dalam masalah atau hal genting aku berharap tidak akan pernah patah semangat seperti ranting. Terakhir daun hijau, yaitu karena aku ingin damai dan segar saat menghadapi masalah agar tetap tenang." AI memilih daun kering dan pecahan keramik, kemudian menyampaikan, "Jadi saya mengambil daun kering, karena daun kering menggambarkan aku banget karena aku merasa layu kaya hampa gitu. Selanjutnya pecahan keramik yaitu menggambarkan perasaan saya yang remuk tapi berusaha tetap kokoh." YM mengumpulkan daun dan ranting, lalu menjelaskan, "Jadi saya memilih daun karena daun cuma bagian dari pohon nah dan saya merasa hanya bagian kecil dari dunia ini. Kalau ranting saya merasa kadang lagi diposisi bawah dan dibuang." NRH memilih pecahan keramik dan daun, menyatakan, "Kalau pecahan keramik itu seperti hati saya yang remuk aja karena faktor dari rumah Bu, kalau daun itu menggambarkan aku harus tetap tenang seperti daun." Selama proses pengumpulan, seluruh partisipan menunjukkan ekspresi yang lebih rileks dan antusias. YM bahkan mengungkapkan, "Saya merasa senang karena bisa keluar kelas dan mencari benda-benda renderem."

Tahap kedua adalah proses pembuatan kolase dan refleksi tertulis. Setelah mengumpulkan benda-benda alam, partisipan kembali ke area depan ruang kelas dan diberikan kertas *Eco Art Therapy* yang telah disediakan fasilitator. Partisipan diminta untuk membuat kolase dengan menempelkan dan menata objek alam yang telah mereka kumpulkan di atas kertas tersebut, kemudian menuliskan refleksi mengenai makna dari setiap benda dan perasaan mereka pada ruang yang tersedia di kertas yang sama. Proses pembuatan kolase dan penulisan refleksi ini menjadi momen yang paling berkesan bagi seluruh partisipan. LNS menyatakan, "Proses yang sangat membantu saya lega itu pas bagian menuliskan/refleksi pada benda-benda alam yang

sudah saya temukan tadi." AI memberikan pernyataan serupa, "Proses yang sangat membantu saya lega itu pas bagian menuliskan/refleksi pada benda-benda alam yang sudah saya temukan tadi." NRH juga menegaskan hal yang sama, "Iya itu sama yang bagian menuliskan benda-benda alam pada kertas."

Proses pembuatan kolase dan penulisan refleksi memungkinkan partisipan untuk mengalami momen katarsis yang mendalam. AI mengalami emosi yang intens selama proses ini, "Jadi saya merasakan sedih plus senang, sedih karena mengingat rasa sakit dan senang karena lega." Pernyataan AI menunjukkan bahwa proses mengingat kembali pengalaman menyakitkan melalui simbol-simbol alam memicu kesedihan, namun sekaligus memberikan kelegaan karena emosi tersebut dapat tersalurkan. LNS juga mengalami perubahan emosi yang signifikan, "Ada, yang awalnya biasa-biasa saja langsung jadi kayak sedih berat." NRH mengalami munculnya emosi marah dan sedih yang selama ini terpendam, "Marah dan sedih karena keinget sakitnya." Setelah menyelesaikan kolase dan refleksi tertulisnya, AI menyatakan merasa sangat lega dan menjelaskan alasan mengapa ia merasa lebih nyaman dengan media non-verbal, "Jadi saya malah lebih merasa lega jika dengan benda-benda alam (mati) karena ya sebenarnya aku hanya ingin didengarkan tanpa disalahkan." Pernyataan ini menegaskan bahwa bagi AI, bercerita kepada benda mati memberikan rasa aman karena tidak ada risiko mendapatkan penghakiman atau kritik negatif.

Meskipun intervensi non-verbal memberikan kelegaan bagi sebagian partisipan, terdapat variasi dalam preferensi komunikasi. AI merasa lebih nyaman dengan ekspresi melalui benda alam, sementara LNS, YM, dan NRH menyatakan bahwa mereka tetap membutuhkan komunikasi verbal langsung dengan orang yang tepat. LNS mengungkapkan, "Tetapi saya lebih bisa merasakan lebih lega bicara langsung atau sama orang." YM menambahkan, "Saya lebih nyaman cerita langsung karena kalau cerita pada orang yang tepat akan diberikan feedback yang baik." NRH juga menyampaikan hal serupa, "Saya lebih nyaman cerita langsung kepada manusia, karena mungkin bisa kasih feedback yang pas dan baik." Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun *Eco Art Therapy* efektif sebagai media ekspresi awal, sebagian remaja tetap memerlukan validasi dan umpan balik verbal dari konselor untuk mendapatkan pemahaman yang lebih lengkap tentang kondisi emosional mereka.

Ketika ditanya tentang pemahaman diri setelah intervensi, seluruh partisipan melaporkan adanya peningkatan kesadaran diri. LNS menyatakan bahwa ia mengalami insight baru terkait keinginannya untuk memiliki ketahanan emosional, sebagaimana tergambar dalam pilihan batu dan ranting yang melambangkan kekuatan dan semangat pantang menyerah. AI mengakui bahwa dirinya baru menyadari perasaan hampa dan remuk yang selama ini ia rasakan, namun juga menyadari bahwa ia memiliki ketahanan untuk tetap kokoh seperti pecahan keramik yang masih utuh meski retak. YM menyadari bahwa ia merasa seperti bagian kecil yang tidak berarti dalam kehidupan, "Kalau daun kan hanya bagian kecil pohon la kalau saya merasa saya itu bagian kecil dari dunia ini." NRH juga mendapatkan pemahaman bahwa konflik yang dialami di rumah telah membuat hatinya remuk, namun ia menyadari pentingnya untuk tetap tenang seperti daun.

Selain proses pembuatan kolase dan penulisan refleksi, berada di area luar ruangan memberikan efek menenangkan yang signifikan bagi beberapa partisipan. YM secara khusus mengungkapkan kegembiraannya karena dapat keluar dari ruang kelas, "Saya merasa senang karena bisa keluar kelas dan mencari benda-benda rendem." LNS juga menyampaikan bahwa proses mencari benda alam memberikan perasaan senang, "Pas cari bahan-bahannya perasaan senang, pokoknya cari benda yang sesuai ekspresi yang dirasakan." Meskipun tidak semua partisipan secara eksplisit menyebutkan efek lingkungan luar, antusiasme mereka dalam proses

pencarian benda alam mengindikasikan bahwa aktivitas di luar ruangan memberikan suasana yang lebih rileks dan tidak mengancam dibandingkan setting konseling konvensional di ruang tertutup.

Setelah sesi *Eco Art Therapy*, fasilitator menanyakan kesediaan partisipan untuk mengikuti sesi konseling individual dengan guru BK. Seluruh partisipan menyatakan bersedia dan menunjukkan peningkatan motivasi untuk terbuka kepada konselor. LNS menyatakan, "Iya jadi kayak ada dorongan gitu Buk." AI, YM, dan NRH juga memberikan respons positif dengan menjawab "Iya Buk" ketika ditanya apakah kegiatan ini membuat mereka ingin lebih terbuka dalam konseling. Ketika ditanya tentang minat untuk mengikuti kegiatan serupa di masa depan, respons partisipan sangat positif. LNS mengungkapkan, "Ikut karena seru aja bermain-main cari benda-benda alam." AI bahkan menunjukkan antusiasme yang sangat tinggi, "Ikut, saya akan selalu ikut Bu." YM menyatakan kesediaannya meskipun dengan catatan, "Ikut, tapi nanti lihat kondisi kedepannya." NRH juga bersedia mengikuti kembali karena merasa kegiatan ini seru. Tingginya minat untuk berpartisipasi kembali menunjukkan bahwa *Eco Art Therapy* berhasil menghadirkan layanan BK dalam bentuk yang lebih menarik, menyenangkan, dan tidak mengancam bagi siswa.

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan hasil studi yang melibatkan 4 siswa SMA Negeri 1 Sigli. Dalam penelitian tersebut, partisipan juga mengalami kelegaan emosional melalui tahap eksplorasi lingkungan dan refleksi simbolis menggunakan benda alam seperti daun kering dan batu. Aldina et al. (2024) menemukan bahwa intervensi ini menciptakan suasana aman yang memecah kecanggungan dan memungkinkan siswa menyalurkan beban emosional secara non-verbal tanpa konfrontasi langsung, serupa dengan pengalaman AI dalam penelitian ini yang merasa lebih aman "bercerita" kepada benda mati karena tidak ada risiko mendapat penghakiman. Analisis metafora objek alam dalam penelitian ini juga konsisten dengan temuan Aldina et al. (2024), di mana pecahan keramik melambangkan hati terluka dan remuk, daun kering menggambarkan perasaan layu dan hampa, sementara batu merepresentasikan keinginan untuk memiliki ketahanan dan kekuatan. Pola simbolisasi yang sama menunjukkan bahwa remaja memiliki kecenderungan universal dalam memproyeksikan kondisi psikologis mereka melalui karakteristik fisik objek alam.

Dalam konteks lokal Indonesia, Kulsum et al. (2022) menerapkan pendekatan serupa di SMA Negeri 2 Bandung melalui intervensi kelompok *eco-art*. Dalam penelitian tersebut, siswa menggunakan daun, ranting, dan batu sebagai simbol metafora misalnya, ranting patah untuk melambangkan isolasi emosional. Intervensi ini memicu pengenalan emosi seperti kebingungan dan meningkatkan self-disclosure serta pengambilan keputusan mandiri. Temuan memperkuat argumen bahwa *Eco Art Therapy* efektif membantu remaja yang mengalami kesulitan dalam verbalisasi emosi, sebagaimana dialami oleh keempat partisipan dalam penelitian ini yang awalnya takut bercerita karena khawatir disalahkan atau tidak didengarkan. Kulsum et al. (2022) dalam penelitiannya mengenai efektivitas *Eco Art Therapy* dalam mereduksi stres akademik siswa juga menunjukkan bahwa intervensi *eco-art* dengan material alam simbolis terbukti efektif mengatasi masalah psikososial remaja seperti stres dan tekanan akademik. Refleksi emosi melalui objek alam dalam penelitian. Kulsum et al. (2022) terbukti meningkatkan kesejahteraan emosional siswa secara keseluruhan. Temuan ini relevan dengan konteks SMA Negeri 3 Salatiga, di mana *Eco Art Therapy* dapat diimplementasikan tanpa memerlukan peralatan khusus atau biaya tinggi, cukup memanfaatkan lingkungan alam yang tersedia di sekitar sekolah. Temuan ini relevan dengan konteks SMA Negeri 3 Salatiga, di mana *Eco Art Therapy* dapat

diimplementasikan tanpa memerlukan peralatan khusus atau biaya tinggi, cukup memanfaatkan lingkungan alam yang tersedia di sekitar sekolah.

Munculnya emosi intens seperti kesedihan yang dialami AI dan LNS, serta kemarahan yang muncul pada NRH selama sesi refleksi mengindikasikan terjadinya proses katarsis yang terapeutik. Malchiodi (2003) menjelaskan bahwa proses kreatif dalam terapi seni mampu menstimulasi mekanisme katarsis, meningkatkan kesadaran diri, serta membantu konseli mengidentifikasi konflik batin melalui simbolisasi. Dalam penelitian ini, objek alam berfungsi sebagai media proyeksi yang memungkinkan partisipan mengeksternalisasi pengalaman emosional tanpa harus menjelaskannya secara verbal terlebih dahulu. Proses penulisan refleksi setelah pembuatan kolase memberikan kesempatan bagi partisipan untuk mentransformasi simbol visual menjadi narasi tertulis, yang semakin memperdalam pemahaman mereka terhadap kondisi emosional yang dialami. Penggunaan objek alam memungkinkan siswa mengalihkan perhatian dari tekanan internal ke aktivitas kreatif yang bersifat bebas, sensorik, dan menenangkan. Hal ini sejalan dengan temuan Buzzell and Chalquist (2009) dalam *Ecotherapy: Healing with Nature in Mind*, yang menyatakan bahwa interaksi langsung dengan elemen alam dapat menurunkan kortisol (hormon stres) dan meningkatkan rasa tenang serta koneksi dengan diri sendiri.

Aktivitas eksplorasi di area terbuka memberikan efek restoratif yang signifikan bagi partisipan. YM secara eksplisit menyatakan kegembiraannya karena dapat keluar dari ruang kelas, sementara LNS merasakan kesenangan selama proses pencarian benda alam. Temuan ini sejalan dengan *Attention Restoration Theory* yang dikembangkan oleh Kaplan and Kaplan (1989) yang menyatakan bahwa lingkungan alam mampu menurunkan ketegangan mental dan psikologis melalui mekanisme soft fascination, yaitu perhatian yang tidak memerlukan usaha kognitif berat sehingga memungkinkan pemulihan kapasitas perhatian dan regulasi emosi. Bratman et al. (2015) dalam penelitian neuroimaging juga menemukan bahwa paparan terhadap lingkungan alam selama 90 menit secara signifikan menurunkan aktivitas di *prefrontal cortex subgenual*, area otak yang terkait dengan rumination (pikiran berulang yang negatif). Meskipun durasi eksplorasi dalam penelitian ini hanya 15-20 menit, efek positif yang dilaporkan partisipan menunjukkan bahwa bahkan paparan singkat terhadap lingkungan alam dapat memberikan manfaat dalam konteks intervensi konseling.

Temuan menarik dalam penelitian ini adalah adanya variasi dalam preferensi komunikasi di antara partisipan. AI merasa lebih lega mengekspresikan emosi melalui benda alam karena merasa aman dari penghakiman, sementara LNS, YM, dan NRH tetap lebih menyukai komunikasi verbal langsung dengan orang yang tepat untuk mendapatkan feedback. Temuan ini sejalan dengan konsep individual differences dalam terapi, di mana setiap individu memiliki preferensi dan kebutuhan yang berbeda dalam proses penyembuhan emosional (Witty 2000). Hal ini mengindikasikan bahwa *Eco Art Therapy* sebaiknya tidak dilihat sebagai pengganti konseling verbal, melainkan sebagai jembatan awal (door opener) yang dapat memfasilitasi pembangunan rapport dan menurunkan resistensi siswa terhadap layanan BK. Setelah siswa merasa aman dan terbuka melalui media non-verbal, konselor dapat melanjutkan dengan sesi verbal untuk memberikan validasi, umpan balik, dan intervensi lebih lanjut sesuai kebutuhan masing-masing siswa.

Intervensi *Eco Art Therapy* secara signifikan memperkuat hubungan konselor dan konseli. Seluruh siswa menyatakan bahwa kegiatan ini membuat mereka lebih terbuka dan termotivasi untuk mengikuti sesi konseling lanjutan dengan guru BK. LNS secara spesifik menyampaikan bahwa ia merasakan "dorongan" untuk terbuka setelah mengikuti kegiatan ini. Kondisi ini menurunkan resistensi konseli terhadap proses konseling serta meningkatkan motivasi mereka

untuk membuka diri. Temuan ini sejalan dengan konsep rapport building dalam konseling, di mana lingkungan yang tidak mengancam dan pendekatan yang kreatif dapat mempercepat pembentukan trust antara konselor dan konseli (Witty 2000). Tingginya antusiasme partisipan untuk mengikuti kegiatan serupa di masa depan, dengan AI bahkan menyatakan akan "selalu ikut", menunjukkan bahwa *Eco Art Therapy* berhasil mengubah persepsi siswa terhadap layanan BK dari sesuatu yang menakutkan atau membosankan menjadi kegiatan yang menyenangkan dan bermakna.

Secara keseluruhan, *Eco Art Therapy* terbukti memberikan kontribusi penting dalam tiga aspek utama layanan BK. Pertama, dalam aspek ekspresi emosi, siswa mampu menyalurkan perasaan terpendam tanpa merasa takut dihakimi, sebagaimana ditunjukkan oleh AI yang merasa lebih aman bercerita kepada benda mati, serta LNS dan NRH yang dapat mengekspresikan kesedihan dan kemarahan yang selama ini terpendam. Kedua, dalam aspek regulasi emosi, siswa mengalami ketenangan, kelegaan, dan pemahaman baru terhadap emosinya melalui kombinasi aktivitas eksplorasi alam, pembuatan kolase, dan penulisan refleksi. Ketiga, dalam aspek relasi konseling, siswa menjadi lebih terbuka, merasa didukung, dan termotivasi untuk melanjutkan proses konseling, sebagaimana ditunjukkan oleh respons positif seluruh partisipan terhadap layanan BK setelah mengikuti intervensi. Dengan demikian, *Eco Art Therapy* dapat diintegrasikan sebagai salah satu strategi layanan BK yang humanis, tidak mengancam, dan efektif dalam memfasilitasi kesehatan emosional siswa, khususnya bagi mereka yang mengalami hambatan dalam komunikasi verbal atau memiliki ketakutan terhadap penghakiman dalam proses konseling konvensional.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *Eco Art Therapy* merupakan pendekatan efektif dalam memfasilitasi ekspresi dan regulasi emosi pada siswa SMA yang mengalami tekanan psikologis serta hambatan dalam mengungkapkan perasaan secara verbal. Sebelum mengikuti intervensi, partisipan cenderung memendam masalah karena ketakutan akan penilaian negatif dan ketiadaan figur aman untuk berbagi. Melalui tahapan eksplorasi lingkungan dan refleksi simbolis terhadap objek alam, siswa memperoleh ruang yang aman, bebas, dan tidak mengancam untuk mengeksternalisasi pengalaman emosional.

Proses kreatif dan kontak langsung dengan alam memberikan efek terapeutik berupa ketenangan, kelegaan, serta peningkatan pemahaman diri. Objek alam yang dipilih siswa terbukti berfungsi sebagai simbol metaforis yang merepresentasikan kondisi psikologis dan membantu mereka mengidentifikasi konflik batin secara lebih jelas. Intervensi ini juga memicu mekanisme katarsis yang berperan penting dalam mengurangi tekanan emosional.

Selain itu, *Eco Art Therapy* terbukti memperkuat hubungan konselor-konseli dengan menurunkan resistensi siswa terhadap proses konseling dan meningkatkan motivasi untuk membuka diri. Pendekatan ini berfungsi sebagai jembatan awal yang efektif bagi siswa yang sebelumnya enggan terlibat dalam layanan bimbingan dan konseling.

Secara keseluruhan, *Eco Art Therapy* memberikan kontribusi signifikan dalam tiga aspek utama: meningkatkan ekspresi emosi, membantu regulasi emosi, dan memperkuat relasi dalam konseling. Dengan demikian, pendekatan ini layak dipertimbangkan sebagai salah satu metode inovatif dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah untuk mendukung kesejahteraan psikologis siswa.

DAFTAR REFERENSI

- Aldina, F., Aini, Z., Fitri, M., Endrasto, D., & Heni, R. (2024). *The implementation of eco-art therapy in guidance and counseling in expressing students' social problems. International Journal of Advanced Technology and Social Sciences*, 2(3), 403–416.
- Allport, G. W. (1921). *Personality and character. Psychological Bulletin*, 18(9). <https://doi.org/10.1037/h0066265>
- Al-Salaymeh, Ahmed, Rasha Albeek, Rasmieh Al-Amer, Majd Jarrar, Sara Twassi, Nele Kelchtermans, Chloe Mentens, Mohammad Nazzal, Hanan Hasan, Intesar Tannous, Wassim Jomaa, Mamoon Obiedat, Ahmad Odat, Konstantina Tsoli, and Thomas Babalis. 2023. "Development of a Multidisciplinary Diploma on Art Therapy in Health Education—Research into Existing Practices in Jordanian Universities: The 'HEALING' Project." *Psychology* 14(06):1000–1014. doi: 10.4236/psych.2023.146053.
- Aldao, Amelia, Susan Nolen-Hoeksema, and Susanne Schweizer. 2010. "Emotion-Regulation Strategies across Psychopathology: A Meta-Analytic Review." *Clinical Psychology Review* 30(2):217–37. doi: 10.1016/j.cpr.2009.11.004.
- Aldina, Fauzi, Zamratul Aini, Muqarramah Fitri, Dwi Endrasto, and Rizka Heni. 2024. "The Implementation of Eco-Art Therapy in Guidance and Counseling in Expressing Students' Social Problems." 2(3):403–16.
- Ana, Yuliani, and Dewayani Soeharto Triana Noor Edwina. 2024. "Dinamika Psikologis : Jurnal Ilmiah Psikologis Peran Presepsi Tentang Kehangatan Orangtua." 1(1):13–26. doi: 10.26486/jdp.v1i1.4016.
- Annisa, Aulia. 2023. "Pelatihan Regulasi Emosi: Mengembangkan Intervensi Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Anak." *TIN: Terapan Informatika Nusantara* 4(3):198–202. doi: 10.47065/tin.v4i3.4214.
- Assyakurrohim, Dimas, Dewa Ikham, Rusdy A. Sirodj, and M. Win Afgani. 2023. "Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer Metode Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer." 3(1):1–9.
- Bratman, Gregory N., J. Paul Hamilton, Kevin S. Hahn, Gretchen C. Daily, and James J. Gross. 2015. "Nature Experience Reduces Rumination and Subgenual Prefrontal Cortex Activation." 112(28):8567–72. doi: 10.1073/pnas.1510459112.
- Buzzell, By Linda, and Craig Chalquist. 2009. "Ecotherapy : Healing with Nature in Mind."
- Cahyaningtyas, Helga, Nanik Prihartanti, and Juliani Prasetyaningrum. 2024. "Regulasi Emosi Pada Remaja Yang Berprilaku Agresif." *Journal of Lifespan Development* 2(3):149–60.
- Corey, Gerald. 2013. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*.
- Eka Wisanti, Vella Yovinna T, Reka Apriliani. 2024. "Gambaran Identitas Diri Dan Kecemasan Sosial Remaja." *Jurnal Keperawatan Profesional (JKP)* 12(2):72–87.
- Evi Fitriyanti, Sisca Folastris, Ferry Ferry. 2020. "PKM Kelompok Remaja SMPN 163 Jakarta Dan UPBK UNINDRA: Penggunaan Art Therapy Sebagai Media Ekspresi Emosi." *Psychocentrum Review* 62(58). doi: 10.26539/pcr.21195.
- Garcia-Lopez, Luis Joaquin, David Jimenez-Vazquez, Jose Antonio Muela-Martinez, Jose A. Piqueras, Lourdes Espinosa-Fernandez, Josefa Canals-Sans, Manuel Vivas-Fernandez, Paula Morales-Hidalgo, Maria Mar Diaz-Castela, Maria Rivera, and Jill Ehrenreich-May. 2024. "Effectiveness of a Transdiagnostic Indicated Preventive Intervention for Adolescents at High Risk for Anxiety and Depressive Disorders." *Current Psychology* 43(17):15484–98. doi: 10.1007/s12144-023-05421-3.
- Kaplan, Rachel, and Stephen Kaplan. 1989. *The Experience of Nature A Psychological*

Perspective.

- Kopytin, Alexander. 2021. "Ecological/Nature-Assisted Arts Therapies and the Paradigm Change." *Creative Arts in Education and Therapy* 7(1):34–45. doi: 10.15212/CAET/2021/7/2.
- Kulsum, Siti, and Ilham Khairi Siregar. 2022. "Eco-Art Therapy: Group Guidance Techniques for Recognizing Students' Emotions." *KONSELI : Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)* 9(2):195–200. doi: 10.24042/kons.v9i2.14189.
- Malchiodi, Cathy A. 2003. *Handbook of Art Therapy*.
- Mifathul Jannah, Yohana Wuri Satwika. 2021. "PENGALAMAN KRISIS IDENTITAS PADA REMAJA YANG MENDAPATKAN KEKERASAN DARI ORANGTUANYA Miftahul." *Character: Jurnal Penelitian Psikologi Belajar* 2:51–59.
- Mikraj, A. L., Alfi Nur Laela, Dimas Asrori, and Muslih. 2025. "Bimbingan Konseling Dalam Menyikapi Perubahan Fisik Dan Emosi Remaja Jurnal Studi Islam Dan Humaniora Bimbingan, No. 5." *AL-MIKRAJ Jurnal ...* 5(June):331–40.
- Nlisma, Yuliana. 2024. "Dasar Strategi Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah." *INOVATIVE : Journal Of Soial Science Research* 4:6319–30.
- Nurhayati, Sumiyati, Juariyah, Paramitha, Saymsiah. 2025. "Bimbingan Dan Konseling." *Jurnal Sains Ekonomi Dan Edukasi Otonomi Daerah* 2(5):856–67.
- Nyangfah Nisa Septiana, Zulfatul Khoiriyah, Shaleh. 2024. "METODE PENELITIAN STUDI KASUS DALAM PENDEKATAN KUALITATIF." *Didaktik :JurnalIlmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri* 10.
- Pike, Amanda Alders. 2021. *Eco-Art Therapy in Practice*.
- Ratnaningtyas, Endah Marenda; Ramti; Syafruddin; Saputra, Edia; Suliwati, Desi; Ari Nugroho, Bekty Taufiq; Karimuddin; Habibullah Aminy, Muhammad; Saputra, Nanda; Khaidir; Susilo Jahja, Adi. 2023. *Metodologi Penelitian Kualitatif*.
- Romer, Daniel, Angela L. Duckworth, Sharon Sznitman, and Sunhee Park. 2010. "Can Adolescents Learn Self-Control? Delay of Gratification in the Development of Control over Risk Taking." *Prevention Science* 11(3):319–30. doi: 10.1007/s11121-010-0171-8.
- Sa'idah, Ishlakhatu; Haq Annajif, Moh. Ziyadul. 2024. *Konsep Dasar Bimbingan & Konseling*.
- Santoso, Agus. 2021. *Mengontrol Emosi Menjadi Seni (Ekhprasis Tulisan Emosi)*.
- Ulyaa, Laely Shifaatul, and Anniez Rachmawati Musslifah. 2026. "Edukasi Regulasi Emosi Pada Siswa Smk N 7 Surakarta Untuk Mengatasi Stress Akademik." *Proficio* 7(1):18–25.
- Wa Ode Nova Noviyanti, Rachma, Cece Indriani, Nurdin, Abdul Rahim Sya'ban. 2023. "Pengaruh Keterampilan Mengelola Emosi Terhadap Resiliensi Remaja Awal Untuk Mencegah Perilaku Bullying Di Kota Kendari." *The Indonesian Journal of Health Promotion* 6:989–96.
- Waruwu, Marinu. 2024. "Pendekatan Penelitian Kualitatif: Konsep , Prosedur , Kelebihan Dan Peran Di Bidang Pendidikan." 5:198–211.
- Widodo, Slamet, Festy Ladyani, La Ode Asrianto, Rusdi, Khairunnisa, Sri Maria Puji Lestari, Dian Rachma Wijayanti, Ade Devriany, Abas Hidayat, Dalfian, Sri Nurcahyati, Tessa Sjahriani, Armi, Nurul Widya, and Rogayah. 2023. *Metodologi Penelitian*.
- Witty, Marjorie C. 2000. "CLIENT-CENTERED THERAPY." 35–50.