

Nanggroe: Jurnal Pengabdian Cendikia**Volume 3, Nomor 12, March 2025****e-ISSN: 2986-7002****DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15179183>**

Art Therapy Penerapan Ekspresi Seni untuk catarsis Emosi pada Anak di Dusun Kaligintung Melalui Kegiatan Lukisan

Novi Setyasto¹, Ainy Inayati², Okta Trianda³, Salsabila Arya Putri⁴

¹Dosen Pembimbing Lapangan, ^{2,3,4}Mahasiswa Kuliah Kerja Nyata GIAT 11 Universitas Negeri Semarang
 Email: novisetastyasto@mail.unnes.ac.id , ainyinayati@students.unnes.ac.id , oktatrianda15@students.unnes.ac.id , salsabilaarpt@studens.unnes.ac.id

Abstract

This community service program aims to help children aged 5 to 13 years in Kaligintung Hamlet, Karangduren Village, Tenganan District, Semarang Regency in managing and expressing emotions through Visual Art Therapy. Emotions in children if not channeled properly can cause children to lose control of their emotions. This program involves 30 children with a visual art approach as a cathartic medium that allows children to express their feelings nonverbally. The method used included three stages: 1) educational sessions on good emotion management and emotion regulation, 2) Visual Art Therapy practice sessions in the form of painting on canvas, and 3) interactive sessions that encourage active participation of children. The activity was held on March 16, 2025 in Kaligintung Hamlet, which has strong ties to art and culture. The results of the program showed high enthusiasm from the participants and positive changes in the short term regarding the understanding of emotion regulation. The program not only helped the children in developing the ability to manage emotions, but also trained creativity, built self-confidence, and strengthened their attachment to inherited local cultural values. The evaluation of the activity was conducted by taking into account the level of participation, understanding of emotion regulation, and changes before and after the activity with the contribution of a psychologist in each stage of the activity.

Keywords: Visual Art Therapy, catharsis, emotion regulation

Abstrak

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk membantu anak-anak usia 5 hingga 13 tahun di Dusun Kaligintung, Desa Karangduren, Kecamatan Tenganan, Kabupaten Semarang dalam mengelola dan mengekspresikan emosi melalui Visual Art Therapy. Emosi pada anak jika tidak tersalurkan dengan baik dapat menyebabkan anak kehilangan pengendalian emosinya. Program ini melibatkan 30 anak dengan pendekatan seni visual sebagai media katarsis yang memungkinkan anak-anak mengekspresikan perasaan mereka secara non-verbal. Metode yang digunakan meliputi tiga tahapan: 1) sesi edukasi tentang pengelolaan emosi dan regulasi emosi yang baik, 2) sesi praktek Visual Art Therapy berupa melukis di atas kanvas, dan 3) sesi interaktif yang mendorong partisipasi aktif anak-anak. Kegiatan dilaksanakan pada 16 Maret 2025 di Dusun Kaligintung yang memiliki ikatan kuat dengan seni dan budaya. Hasil program menunjukkan antusiasme tinggi dari para peserta dan perubahan positif dalam jangka pendek terkait pemahaman tentang regulasi emosi. Program ini tidak hanya membantu anak-anak dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi, tetapi juga melatih kreativitas, membangun kepercayaan diri, serta memperkuat keterikatan mereka dengan nilai-nilai budaya lokal yang diwariskan. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan memperhatikan tingkat partisipasi, pemahaman terhadap regulasi emosi, dan perubahan sebelum serta sesudah kegiatan dengan kontribusi seorang psikolog dalam setiap tahap kegiatan.

Kata Kunci: Visual Art Therapy, katarsis, regulasi emosi.

Article Info

Received date: 17 March 2025

Revised date: 25 March 2025

Accepted date: 2 April 2025

PENDAHULUAN

Desa Karangduren, yang terletak di Kecamatan Tenganan, Kabupaten Semarang, merupakan desa dengan potensi besar di bidang pertanian dan ekonomi. Mayoritas penduduk desa ini bekerja sebagai petani, dengan hasil utama berupa padi, jagung, serta komoditas perkebunan seperti durian, mangga, dan berbagai jenis sayuran. Selain itu, sektor ekonomi desa semakin berkembang melalui usaha mikro, kecil, dan menengah (UMKM), seperti produksi jenang, keripik singkong, dan gula jawa, yang berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat setempat. Desa ini, yang terbagi menjadi enam dusun, yaitu Karangduren, Kaligintung, Kuncen, Cabean Kulon, Cabean Wetan, dan Wedilelo, dikenal dengan lingkungan yang asri serta budaya gotong royong yang kental, yang turut mendukung pengembangan berbagai potensi lokal.

Sebagai bagian dari pengabdian masyarakat, program ini mengusung tema pelatihan Visual Art Therapy sebagai sarana untuk membantu anak-anak usia 5 hingga 13 tahun di Dusun Kaligintung dalam melepaskan ekspresi emosi mereka. Sebanyak 30 anak mengikuti pelatihan ini, yang bertujuan memberikan pengetahuan dan pemahaman mengenai pengelolaan ekspresi emosi dengan cara yang sehat dan kreatif. Melalui seni visual, anak-anak diajak untuk mengekspresikan perasaan mereka, yang tidak hanya akan membantu mereka dalam mengelola emosi, tetapi juga melatih kreativitas mereka dalam bentuk ekspresi seni.

Berdasarkan WHO, anak dihitung sejak seseorang di dalam kandungan sampai dengan usia 19 tahun, sementara Undang-Undang Republik Indonesia nomor 23 tahun 2002 pasal 1 ayat 1 tentang perlindungan anak mendefinisikan anak sebagai seseorang yang belum berusia 18 tahun, termasuk yang masih dalam kandungan. Khusus untuk kategori anak sekolah, rentang usianya berada pada 6-12 tahun, di mana pada fase ini anak mulai memasuki lingkungan sekolah sehingga hubungan dengan orang lain mulai berkembang (Whaley, 1987). Pada usia ini, anak juga mulai memaknai berbagai pengalaman yang terjadi pada dirinya pemaknaan positif akan meningkatkan harga diri, sementara pemaknaan negatif dapat menyebabkan anak menjadi rendah diri dan tertutup (Ball, J. W., & Bindler, 2003).

Masa anak-anak idealnya dipenuhi dengan keceriaan dan kebahagiaan. Namun, seiring perkembangan zaman yang semakin maju dan canggih, perilaku anak pun mengalami perubahan yang signifikan. Sebagaimana dikemukakan oleh Mahardika (2019), perubahan ini tidak jarang menyebabkan anak menjadi lebih agresif dan emosional. Pada masa perkembangannya, anak akan beradaptasi dengan lingkungan dan menerima berbagai stimulus yang dapat mempengaruhi kondisi emosionalnya. Jika tidak ditangani dengan tepat, stimulus-stimulus ini berpotensi menyebabkan penyimpangan emosi pada anak (Irmayanti et al., 2022). Berbeda dengan tahapan perkembangan lainnya, anak-anak masih dalam proses belajar mengidentifikasi dan mengelola emosi mereka, sehingga mereka membutuhkan pendampingan yang tepat dalam menghadapi berbagai perubahan emosional.

Emosi, sebagaimana dijelaskan oleh Masruah (2019), merupakan perasaan ketidaknyamanan psikologis dan fisik ketika seseorang merasa dalam keadaan terancam. Bentuk emosi ini dapat berupa rasa takut, stres, sedih, depresi, dan frustrasi yang berpotensi memicu perilaku agresif. Penting untuk dipahami bahwa istilah 'emosional' tidak hanya merujuk pada kemarahan, tetapi juga mencakup perasaan dicintai, dihargai, merasa aman, dan merasa kompeten aspek-aspek yang sangat dibutuhkan dalam perkembangan anak. Pada usia prasekolah dan sekolah dasar, anak-anak berada dalam fase belajar menguasai dan mengekspresikan berbagai perasaan yang mereka alami (Fauziyyah, et al., 2020). Kemampuan mengenali dan mengekspresikan emosi ini menjadi pondasi penting bagi perkembangan kecerdasan emosional anak di masa depan.

Dalam masa anak-anak masih sangat membutuhkan perhatian terkait pengendalian emosi supaya perilaku yang berhubungan dengan emosi negatif tidak muncul terjadi dan tetap stabil dalam emosi (Fauziyyah et al., 2020). Apabila sikap pengendalian emosi dalam diri anak hilang maka gagal kestabilan emosinya dan dapat menyebabkan munculnya masalah atau gangguan. Terdapat empat kategori gangguan emosi pada anak antara lain ketidakmampuan terkait menampilkan tingkah laku secara akurat berdasarkan keadaan yang dirasakan, ketidakmampuan terkait bagaimana membangun interaksi pertemanan dengan teman-temannya, perasaan depresi atau cemas berlebihan dengan kecil terkait faktor stimulus, merasa sakit perut saat diminta maju untuk kedepan kelas dan sebagainya (Muthmainnah, 2017). Meskipun mayoritas anak memiliki perkembangan yang baik secara umum, Kalkman dan Naumburg (dalam Fauziyyah et al., 2020) mengungkapkan bahwa mereka sering kali belum memiliki kemampuan verbal yang cukup untuk mengekspresikan perasaan mereka dengan tepat. Keterbatasan ini membuat anak membutuhkan saluran alternatif untuk mengekspresikan emosi yang terpendam. Emosi yang tidak tersalurkan pada anak dapat diibaratkan seperti bom waktu yang berpotensi meledak tanpa peringatan, dengan dampak yang bisa merugikan diri mereka sendiri maupun lingkungan sekitarnya.

Emosi pada anak bahkan yang terpendam sekalipun dapat disalurkan atau diungkapkan melalui berbagai cara salah satunya melalui bentuk terapi yang menyenangkan dan sesuai dengan dunia anak-anak. Ketika anak mengalami permasalahan emosional seperti mudah tersinggung, cepat marah, trauma, atau bahkan tantrum, hal ini sering kali merupakan indikasi bahwa emosi mereka tidak tersalurkan dengan baik (Fauziyyah et al., 2020). catarsis, atau proses pelepasan emosi, menjadi penting dalam konteks ini sebagai mekanisme yang memungkinkan anak menyalurkan perasaan mereka dengan

cara yang aman dan konstruktif. Salah satu pendekatan efektif untuk memfasilitasi catarsis adalah melalui berbagai bentuk terapi yang menyenangkan dan sesuai dengan tahap perkembangan anak

Art therapy atau terapi seni muncul sebagai salah satu metode catarsis potensial dalam konteks ini. Dalam mengembangkan potensi anak, guru dan pendamping memiliki peran krusial untuk menyediakan media yang tepat bagi anak dalam mengungkapkan keinginan serta perasaannya melalui berbagai bentuk ekspresi seni (Irmayanti et al., 2022). Dalam implementasinya, *art therapy* memberikan kebebasan bagi anak untuk berinteraksi dengan berbagai media seni yang diminatinya seperti menggambar, melukis, memahat, dan bentuk-bentuk ekspresi artistik lainnya. Sebagaimana diungkapkan oleh Muthmainnah (2017), proses terapi ini tidak hanya menghasilkan karya seni yang kreatif dan ekspresif, tetapi juga menciptakan pengalaman yang menyenangkan bagi anak.

Dusun Kaligintung merupakan wilayah yang memiliki ikatan kuat dengan seni dan budaya, terutama melalui kesenian tradisional seperti tarian Kebo Ireng. Dalam kehidupan masyarakat, seni tidak hanya berfungsi sebagai warisan budaya, tetapi juga menjadi media ekspresi yang melekat dalam keseharian. Melukis memberikan ruang bagi anak-anak untuk mengekspresikan diri dengan lebih bebas, memungkinkan mereka menuangkan gagasan dan perasaan melalui warna, bentuk serta komposisi visual. Melalui proses melukis ini, anak-anak dapat menuangkan pemikiran dan pengalaman mereka tanpa tekanan untuk menemukan kata-kata tepat atau dalam bentuk komunikasi verbal. Keterlibatan dalam seni juga berperan dalam membangun kepercayaan diri, mendukung perkembangan imajinasi dan kreativitas serta meningkatkan fokus. Melibatkan anak-anak dalam aktivitas yang sudah selaras dengan budaya setempat tidak hanya membantu mereka dalam mengembangkan potensi diri dan mengekspresikan emosi, tetapi juga memperkuat keterikatan mereka dengan nilai-nilai yang diwariskan.

METODE PENGABDIAN

Lokasi Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan di Dusun Kaligintung, Desa Karangduren, Kecamatan Tengaran, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah.

Sasaran Kegiatan

Sasaran pengabdian masyarakat ini adalah anak-anak Dusun Kaligintung. Pemilihan mereka sebagai objek kegiatan didasarkan pada tahapan perkembangan psikososial Erikson, dimana anak-anak usia dini hingga remaja berada pada tahap pengembangan identitas dan kemandirian emosional. Namun, keterbatasan kognitif dan linguistik sering membuat mereka sulit mengartikulasikan perasaan dengan kata-kata. *Art Therapy* memberikan medium non-verbal yang memungkinkan anak-anak menyalurkan emosi secara lebih bebas dan aman, terutama bagi mereka yang mengalami stres, trauma atau kesulitan dalam regulasi emosi.

Waktu Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Minggu, 16 Maret 2025 dan dimulai pukul 08.00 WIB hingga 11.00 WIB.

Metode Kegiatan

Metode kegiatan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode edukasi dengan melakukan sosialisasi mengenai emosi pada manusia dan cara regulasinya. Kegiatan dilanjutkan dengan mengadakan sesi praktek visual *art therapy* atau mengekspresikan emosi di atas kanvas dengan melukis. Setelah sesi praktek selesai, kegiatan dilakukan dengan sesi interaktif yang melibatkan partisipasi semua peserta kegiatan.

PELAKSANAAN DAN HASIL PENGABDIAN

Pada kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan ini, memiliki luaran atau *output* berupa pelatihan visual *art therapy* sebagai sarana pelepasan ekspresi emosi pada anak usia 5 sampai dengan 13 tahun di Dusun Kaligintung dengan jumlah 30 anak. Kemudian, dalam pengabdian ini tak jauh pula dari harapan yang dapat dijadikan sebagai tolak ukur terlaksananya kegiatan ini yang dimana anak memperoleh pengetahuan dan pemahaman terkait pengelolaan ekspresi emosi yang baik, mengekspresikan emosi dengan bentuk ekspresi seni yang nantinya juga dapat melatih kreativitas pada anak.

Kegiatan ini dilaksanakan dengan tiga sesi, pertama dimulai dengan sesi edukasi atau pemberian materi terkait emosi dan bagaimana cara regulasi emosi yang baik. Kedua, dilanjut dengan sesi praktek visual *art therapy* atau mengekspresikan emosi diatas kanvas. Terakhir, sesi interaktif yang melibatkan anak untuk aktif dan responsif pada kegiatan ini.



Gambar 1. Kegiatan Edukasi



Gambar 2. Kegiatan Praktek Catarsis



Gambar 3. Kegiatan Interaktif

Pada kegiatan pengabdian ini terdapat capaian hasil berupa antusias tinggi yang diciptakan peserta pada saat kegiatan berlangsung dan adanya pengaruh dalam jangka pendek saat kegiatan berlangsung serta pengaruh jangka panjang yang nantinya berupa perubahan regulasi emosi pada peserta.

Evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Dusun Kaligintung, Desa Karangduren, Kecamatan Tenganan, Kabupaten Semarang ini untuk mengukur sejauh mana peserta dapat mengekspresikan emosi dengan seni melukis diatas kanvas sebagai sarana catarsis. Namun, proses evaluasi dilakukan dengan memperhatikan aspek terpenting seperti tingkat partisipasi peserta dan pemahaman mereka terhadap regulasi emosi, serta perubahan sebelum dan sesudah kegiatan. Maka dari itu, kami sebagai mahasiswa UNNES GIAT 11 dapat melibatkan kontribusi seorang psikolog dalam setiap tahap kegiatan, evaluasi ini mengukur sejauh mana peserta, yaitu anak-anak usia 5 hingga 13 tahun, mampu memahami dan mengaplikasikan teknik-teknik pengelolaan emosi serta berekspresi melalui seni, khususnya dalam konteks praktek visual *art therapy*.

SIMPULAN

Pengabdian ini memiliki tujuan agar dapat membantu anak-anak usia 5 sampai dengan 13 tahun di Dusun Kaligintung, Desa Karangduren, Kecamatan Tenganan, Kabupaten Semarang, dalam mengelola dan mengekspresikan emosi mereka melalui praktek *Visual Art Therapy*. Dalam konteks ini, seni melukis menjadi alternatif efektif untuk mengatasi permasalahan emosi yang terpendam, terutama bagi anak-anak yang kesulitan mengekspresikan perasaan mereka secara verbal. Kegiatan ini pun juga diharapkan dapat melatih kreativitas anak dan memperkuat pengembangan kecerdasan emosional mereka.

Pada kegiatan ini terdiri dari tiga sesi. Pertama, sesi edukasi mengenai pengelolaan emosi dan cara regulasi emosi yang baik, yang bertujuan untuk memberikan pemahaman dasar kepada anak-anak tentang pentingnya mengenali dan mengelola emosi. Kedua, dilanjutkan dengan sesi praktek *Visual Art Therapy*, di mana anak-anak mengekspresikan emosi mereka melalui lukisan di atas kanvas sebagai bentuk catarsis. Ketiga, kegiatan diakhiri dengan sesi interaktif, yang mendorong partisipasi aktif anak-

anak untuk berbagi pengalaman dan refleksi terkait ekspresi emosi mereka. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan ruang bagi anak-anak untuk menyalurkan perasaan mereka secara bebas dan aman, tanpa adanya tekanan verbal.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini telah mencapai indikator keberhasilan dengan antusiasme peserta yang tinggi selama kegiatan berlangsung. Selain itu, kegiatan ini pun juga memiliki dampak yang baik pada pengembangan kreativitas dan kepercayaan diri anak-anak, serta memperkuat keterikatan mereka terhadap budaya lokal yang ada, mengingat seni dan budaya sangat diagungkan dalam kehidupan masyarakat Dusun Kaligintung. Maka dari itu, kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat dalam pengelolaan emosi pada anak, tetapi juga mendukung pengembangan potensi diri anak-anak secara holistik.

REFERENSI

- Ball, J.W., and Bindler, R. (2003). *Pediatric Nursing: Caring for Children*. 3rd ed. New Jersey: Prentice Hall.
- Fauziyyah, S. A., Ifdil, I., and Putri, Y. E. (2020). Art Therapy Sebagai Penyaluran Emosi Anak. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 5(3), 109-114.
- Irmayanti, N., et al. (2022). Art Therapy Sebagai Sarana Dalam Pelepasan Emosi (catarsis) Pada Anak Di Sekolah Sungai Surabaya. *Prosiding PKM-CSR*, 5, 1-7.
- Kalkman, Marion E., and Margaret Naumburg. 1947. *Studies of the "Free" Art Expression of Behavior Problem Children and Adolescents As a Means of Diagnosis and Therapy*. Vol. 47. New York: Teachers College Press, Teachers College, Columbia University.
- Mahardika, M. (2019). *Pengembangan Kreativitas Anak Usia Dini di PAUD kENCANA Sari 2 Cikidang Kecamatan Cilongok Kabupaten Banyumas*. Doctoral dissertation. IAIN Purwokerto.
- Masruhah, U. (2019). *Efektivitas kegiatan menggambar (modifikasi art therapy) untuk mereduksi stres akademik siswa kelas XII SMA negeri 1 Pati*. Skripsi. Semarang: UNNES.
- Muthmainnah, (2017). Peranan Terapi Menggambar Sebagai Katarsis Emosi Anak. *Jurnal Pendidikan Anak* 4(1):524–29.
- Undang-Undang No. 23 tahun 2002 Tentang Perlindungan Anak
- Whaley L, Wong DL. (1987). *Wong's Nursing Care of Infants and Children*. Missaouri: Mosby-Elsevier.
- WHO. (2019). *World Health Statistics of 2019*. Available at: <http://aps.who.int> diakses pada 05 Maret 2025.