

Efektivitas Bimbingan Kelompok Menggunakan *Art Therapy* dengan Teknik Menggambar untuk Mereduksi Perilaku Agresif

Rahmi Fratiwi*, Zadrian Ardi, Nurfarhanah Nurfarhanah, Miftahul Fikri

Universitas Negeri Padang, Indonesia

rahmifratiwi16@guru.smp.belajar.id*

Submitted:
2026-06-27

Revised:
2026-07-02

Published:
2026-07-23

Keywords:
Art Therapy, Bimbingan Kelompok, Modifikasi Tingkah Laku, Perilaku Agresif

Copyright holder:
© Author/s (2026)

This article is under:



How to cite:
Fratiwi, R., Ardi, Z., Nurfarhanah, N., & Fikri, M. (2026). Efektivitas Bimbingan Kelompok Menggunakan *Art Therapy* dengan Teknik Menggambar untuk Mereduksi Perilaku Agresif. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 8(2).
<https://doi.org/10.51214/002026082118000>

Published by:
Kuras Institute

E-ISSN:
2656-1050

ABSTRACT: This study aimed to describe students' aggressive behavior and examine the effectiveness of group guidance using art therapy in reducing aggressive behavior among junior high school students. The study employed a quantitative approach with a one-group pre-test–post-test design involving eight students selected through purposive sampling based on their level of aggressive behavior. Data were collected using a Likert-scale questionnaire administered before (*pre-test*) and after (*post-test*) the intervention. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test with the assistance of IBM SPSS Statistics version 22. The results revealed a significant difference between the pre-test and post-test scores ($Z = -2.527$, $p = .012$), indicating that the intervention significantly reduced students' aggressive behavior. Furthermore, all participants were classified under the Negative Ranks category, demonstrating a consistent decrease in aggressive behavior following the intervention. These findings suggest that group guidance using art therapy is effective in reducing aggressive behavior by providing students with opportunities to express their emotions constructively, improve self-control, and develop more adaptive behavioral responses. Therefore, art therapy can be considered an effective alternative intervention in school guidance and counseling services to reduce aggressive behavior among students.

PENDAHULUAN

Perilaku agresif merupakan tindakan atau sikap yang bertujuan untuk menyakiti atau merugikan orang lain, baik secara fisik, verbal, maupun emosional, dan fenomena ini banyak ditemukan pada remaja, khususnya di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) (Ferdiansa & S, 2020). Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan perubahan emosional dan sosial yang belum stabil, sehingga individu cenderung lebih impulsif dalam merespons situasi (Purnawan & Situmurang, 2021). Bentuk perilaku agresif dapat berupa ancaman, pertengkaran, kemarahan, hingga permusuhan yang sering kali dipicu oleh konflik dengan teman sebaya serta tekanan sosial di dalam kelompok. Ketidakmampuan mengelola emosi menjadi faktor utama yang memperkuat munculnya perilaku ini. Oleh karena itu, perilaku agresif menjadi isu penting dalam dunia pendidikan yang perlu mendapat perhatian serius.

Perilaku agresif pada remaja memberikan dampak yang signifikan terhadap kondisi psikologis maupun akademik peserta didik. Dampak tersebut meliputi munculnya kecemasan, rendahnya rasa percaya diri, serta terganggunya hubungan interpersonal yang berujung pada penurunan konsentrasi belajar (Waller, 2006). Dalam banyak kasus, situasi yang awalnya harmonis dapat

berubah menjadi konflik akibat pertengkaran verbal atau dorongan untuk menunjukkan dominasi dalam kelompok sosial. Hal ini tidak hanya berdampak pada individu yang terlibat, tetapi juga menciptakan suasana belajar yang tidak kondusif di kelas (Alavinezhad et al., 2014). Akibatnya, peserta didik menjadi kurang termotivasi dalam belajar dan mengalami kesulitan membangun hubungan sosial yang sehat.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa perilaku agresif pada peserta didik SMP masih tergolong cukup tinggi, meskipun sebagian besar berada pada kategori rendah. Sebanyak 46,3% peserta didik diketahui memiliki perilaku agresif dengan bentuk dominan berupa ancaman, penolakan, dan pertengkaran secara verbal (Ferdiansa & S, 2020). Selain itu, faktor internal seperti regulasi emosi, kontrol diri, dan penerimaan diri memberikan kontribusi sebesar 23,5% terhadap munculnya perilaku agresif (Purnawan & Situmurang, 2021). Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam mengelola emosi berperan penting dalam mencegah terjadinya agresi. Namun demikian, sebagian besar faktor penyebab lainnya berasal dari lingkungan eksternal yang belum sepenuhnya teridentifikasi dalam penelitian ini.

Selain faktor internal, aspek gender juga terbukti berpengaruh terhadap tingkat perilaku agresif pada peserta didik. Penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara peserta didik laki-laki dan perempuan dalam hal agresivitas (Mutiara & Netrawati, 2023). Hal ini mengindikasikan bahwa perilaku agresif tidak hanya terbatas pada satu kelompok tertentu, melainkan dapat muncul pada semua peserta didik dengan karakteristik yang berbeda. Oleh karena itu, pendekatan dalam menangani perilaku agresif tidak dapat dilakukan secara umum, melainkan perlu mempertimbangkan berbagai faktor seperti kondisi individu, lingkungan sosial, serta dinamika kelompok. Pendekatan yang komprehensif diharapkan dapat menghasilkan intervensi yang lebih efektif dan tepat sasaran.

Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik menampilkan perilaku agresif berupa pertengkaran verbal, ancaman ringan, serta sikap permusuhan untuk mendapatkan pengakuan sosial dari teman sebaya. Perilaku ini sering muncul saat jam istirahat atau dalam kegiatan kelompok, ketika interaksi sosial berlangsung lebih intens. Akibatnya, suasana kelas terganggu dan peserta didik kesulitan berkonsentrasi selama pembelajaran. Selain itu, observasi juga menunjukkan bahwa perilaku agresif berkontribusi terhadap penurunan produktivitas akademik serta melemahnya keharmonisan sosial di lingkungan sekolah. Kondisi ini menegaskan pentingnya penanganan perilaku agresif secara sistematis, terencana, dan berkelanjutan.

Secara teoritis, perilaku agresif memiliki berbagai bentuk, meliputi agresi fisik, verbal, digital, dan relasional (Putri et al., 2025; Miswanto, 2015). Agresi fisik mencakup tindakan langsung yang melukai orang lain, seperti memukul atau menendang, sedangkan agresi verbal melibatkan penggunaan kata-kata yang dapat menyakiti secara psikologis. Perkembangan teknologi juga memunculkan agresi digital melalui media sosial, seperti komentar negatif atau *cyberbullying*. Selain itu, agresi relasional terjadi melalui upaya merusak hubungan sosial, seperti pengucilan atau penyebaran rumor. Dalam penelitian ini, fokus utama diarahkan pada agresi fisik dan verbal karena keduanya merupakan bentuk yang paling sering terjadi di lingkungan sekolah.

Dampak negatif dari perilaku agresif tidak hanya dirasakan dalam hubungan sosial, tetapi juga terhadap kondisi psikologis peserta didik secara keseluruhan. Perilaku agresif dapat menurunkan motivasi belajar serta membentuk pola pikir maladaptif, seperti anggapan bahwa dominasi diperlukan untuk mendapatkan pengakuan sosial (Berg, 2012). Emosi negatif seperti kemarahan dan permusuhan semakin memperburuk kemampuan peserta didik dalam mengelola emosi, sehingga memicu konflik yang berulang (Geue et al., 2010). Kondisi ini tidak hanya menghambat proses pembelajaran, tetapi juga mengganggu perkembangan sosial peserta didik. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang mampu menysasar aspek emosional dan kognitif secara bersamaan.

Salah satu bentuk intervensi yang dinilai efektif dalam mengatasi perilaku agresif adalah *Art Therapy*, yaitu pendekatan yang memanfaatkan ekspresi visual sebagai media untuk mengelola

emosi. Penelitian menunjukkan bahwa *Art Therapy* mampu mengurangi kemarahan serta meningkatkan harga diri individu (Alavinezhad et al., 2014; Hasan Alam et al., 2022). Teknik menggambar memberikan ruang bagi peserta didik untuk menyalurkan emosi negatif secara aman dan konstruktif. Selain itu, pendekatan ini juga membantu peserta didik memahami serta mengubah pola pikir maladaptif menjadi lebih positif (Regev & Cohen-Yatziv, 2018; Waller, 2006). Hal ini menjadikan *Art Therapy* sebagai metode yang relevan dan aplikatif dalam konteks pendidikan.

Dalam konteks bimbingan kelompok, *Art Therapy* memberikan manfaat yang lebih luas karena melibatkan interaksi sosial antarpeserta didik. Kegiatan ini tidak hanya mendorong ekspresi diri, tetapi juga meningkatkan empati, kerja sama, serta dukungan sosial di antara anggota kelompok (Sinthia et al., 2025). Penelitian menunjukkan bahwa *Art Therapy* dalam kelompok mampu mencegah agresi sosial serta meningkatkan keterampilan coping adaptif pada peserta didik (Froeschle & Riney, 2008; Khodabakhshi Koolae et al., 2016). Dengan adanya interaksi dalam kelompok, peserta didik dapat belajar memahami perspektif orang lain serta mengembangkan keterampilan sosial yang lebih baik. Hal ini menjadikan pendekatan ini efektif untuk memperbaiki dinamika sosial di lingkungan sekolah.

Penelitian ini menggunakan *Art Therapy* dengan teknik menggambar bebas (*free drawing*) yang mengacu pada teori Liebmann, yang memandang seni sebagai media komunikasi terapeutik (Marian, 2004). Teknik ini memungkinkan peserta didik mengekspresikan emosi secara bebas dalam lingkungan yang aman, nyaman, dan suportif. Melalui proses menggambar, peserta didik dapat mengenali, memahami, serta mengolah emosi negatif menjadi lebih konstruktif. Selain itu, interaksi dalam kelompok juga memperkuat proses refleksi dan pembelajaran sosial. Oleh karena itu, bimbingan kelompok dengan teknik menggambar bebas diharapkan mampu secara efektif mereduksi perilaku agresif serta meningkatkan kesejahteraan psikologis dan sosial peserta didik di lingkungan sekolah.

Tujuan dan Hipotesis

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan perilaku agresif peserta didik di tingkat sekolah menengah pertama sebagai gambaran awal kondisi subjek penelitian. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan tingkat perilaku agresif sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) pelaksanaan layanan bimbingan kelompok menggunakan *art therapy* dengan teknik menggambar bebas. Melalui perbandingan tersebut, penelitian ini juga bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi dalam mereduksi perilaku agresif peserta didik sehingga dapat menjadi salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling di lingkungan sekolah.

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah dikembangkan, hipotesis penelitian ini adalah terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat perilaku agresif peserta didik sebelum dan sesudah mengikuti layanan bimbingan kelompok menggunakan *art therapy* dengan teknik menggambar bebas. Selain itu, diasumsikan bahwa skor perilaku agresif peserta didik setelah intervensi lebih rendah dibandingkan dengan sebelum intervensi. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok menggunakan *art therapy* dengan teknik menggambar bebas diharapkan efektif dalam mereduksi perilaku agresif peserta didik di lingkungan sekolah.

METODE

Desain

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen melalui desain one-group pre-test–post-test. Desain ini digunakan untuk mengetahui perubahan perilaku agresif peserta didik sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa layanan bimbingan kelompok menggunakan *art therapy* dengan teknik menggambar bebas. Pengukuran dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum pemberian intervensi (*pre-test*) dan setelah seluruh rangkaian intervensi selesai dilaksanakan (*post-test*). Perbedaan skor antara kedua pengukuran tersebut

digunakan sebagai dasar untuk mengevaluasi efektivitas intervensi dalam mereduksi perilaku agresif peserta didik.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik Sekolah Menengah Pertama yang berjumlah 157 orang berdasarkan data yang diperoleh dari Tata Usaha sekolah. Penentuan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu memilih responden berdasarkan karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Berdasarkan hasil observasi awal dan pre-test, diperoleh delapan peserta didik yang memenuhi kriteria sebagai subjek penelitian.

Partisipan

Penentuan responden dalam penelitian ini dilakukan secara purposive berdasarkan karakteristik yang telah ditetapkan agar subjek yang terlibat sesuai dengan tujuan penelitian. Karakteristik tersebut mencakup status sebagai peserta didik aktif di Sekolah Menengah Pertama, perilaku agresif baik dalam bentuk agresivitas fisik maupun verbal, serta kesediaan untuk mengikuti seluruh rangkaian layanan bimbingan kelompok menggunakan *art therapy* dengan teknik menggambar bebas. Adapun karakteristik responden yang menjadi dasar pemilihan subjek penelitian disajikan pada Tabel 1.

Berdasarkan karakteristik tersebut di atas, dilakukan observasi dan pre-test menggunakan panduan yang telah dibuat, sehingga diperoleh 8 orang peserta didik dengan perilaku agresif, baik fisik maupun verbal, dengan tingkat agresivitas yang tinggi. Kedelapan peserta didik ini nantinya akan mengikuti pelaksanaan bimbingan kelompok menggunakan *art therapy* menggambar selama 8 sesi intervensi.

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Kriteria
1	Peserta didik aktif di Sekolah Menengah Pertama.
2	Mengalami perilaku agresif berupa agresif fisik dan verbal yang ditunjukkan dengan: Melakukan pertengkaran verbal, Memberikan ancaman, Menunjukkan sikap permusuhan, Mengejek teman, Memukul/mendorong, dan Merusak barang orang lain.
3	Bersedia mengikuti seluruh sesi bimbingan kelompok menggunakan <i>Art Therapy</i> dengan teknik menggambar bebas. Peserta didik yang memiliki perilaku agresif yang menyebabkan gangguan pembelajaran dan harmonisasi sosial di sekolah.

Instrumen

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket tertutup sebagai instrumen utama. Angket disusun secara sistematis berdasarkan indikator dari setiap variabel penelitian sehingga setiap butir pernyataan merepresentasikan aspek yang akan diukur. Pengukuran menggunakan skala Likert lima poin, yaitu Sangat Tidak Setuju (1), Tidak Setuju (2), Netral (3), Setuju (4), dan Sangat Setuju (5). Penggunaan skala Likert memungkinkan pengukuran sikap, persepsi, dan respons peserta didik secara sistematis dan kuantitatif. Angket diberikan kepada peserta didik yang memenuhi kriteria sebagai responden penelitian.

Tabel 1. Instrumen Angket Penelitian

Variabel	Indikator	Angket
<i>Art Therapy</i> Menggambar	• Ekspresi emosi melalui gambar	Saya dapat mengekspresikan perasaan saya dengan menggambar
	• Keterlibatan dalam proses terapi	Saya mengikuti sesi terapi menggambar dengan antusias

Perilaku Agresif	• Perasaan tenang setelah menggambar	Saya merasa lebih tenang setelah menggambar
	• Refleksi diri melalui hasil karya	Saya dapat memahami perasaan saya dengan melihat gambar yang saya buat
	• Perubahan sikap setelah terapi	Saya menjadi lebih sabar setelah mengikuti terapi menggambar
	• Agresi fisik	Saya sering mendorong atau memukul teman saat marah
	• Agresi verbal	Saya mudah membentak atau memaki ketika kesal
	• Kemarahan	Saya sulit mengendalikan emosi ketika merasa terganggu
	• Permusuhan	Saya sering merasa curiga atau tidak suka pada teman tertentu
	• Reaksi terhadap konflik	Saya cenderung menyelesaikan masalah dengan marah atau kekerasan

Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara kuantitatif menggunakan Wilcoxon Signed-Rank Test dengan bantuan IBM SPSS Statistics versi 22. Uji Wilcoxon digunakan untuk menguji perbedaan skor perilaku agresif peserta didik sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) diberikan intervensi berupa layanan bimbingan kelompok menggunakan art therapy dengan teknik menggambar bebas. Penggunaan uji ini dipilih karena sesuai untuk membandingkan dua pengukuran berpasangan pada sampel berukuran kecil serta tidak mensyaratkan data berdistribusi normal. Keputusan pengujian hipotesis didasarkan pada nilai signifikansi (Asymp. Sig.) dengan taraf signifikansi 0,05. Hipotesis alternatif (H_1) diterima apabila nilai signifikansi $< 0,05$, sedangkan hipotesis nol (H_0) diterima apabila nilai signifikansi $\geq 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test dengan bantuan IBM SPSS Statistics versi 22. Uji ini digunakan untuk mengetahui perbedaan skor perilaku agresif peserta didik sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) mengikuti layanan bimbingan kelompok menggunakan *art therapy* dengan teknik menggambar bebas. Hasil analisis disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon Signed-Rank Test

Statistik	Nilai
Z	-2.527
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.012

Keterangan:

a. Wilcoxon Signed-Rank Test

b. Based on positive ranks

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed-Rank Test, diperoleh nilai $Z = -2.527$ dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) = 0.012. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil daripada taraf signifikansi 0.05 ($0.012 < 0.05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada skor perilaku agresif sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok menggunakan *art therapy* dengan teknik menggambar bebas

memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan perilaku agresif pada peserta didik. Untuk memperjelas arah perubahan skor sebelum dan sesudah intervensi, dilakukan analisis terhadap nilai *ranks* yang disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Arah Perbedaan Skor *Pre-test* dan *Post-test*

Kategori	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	8	4.50	36.00
Positive Ranks	0	0.00	0.00
Ties	0	–	–
Total	8	–	–

Keterangan:

a. *Post-test* < *Pre-test*

b. *Post-test* > *Pre-test*

c. *Post-test* = *Pre-test*

Berdasarkan hasil analisis *ranks*, seluruh responden (N = 8) berada pada kategori Negative Ranks, sedangkan tidak terdapat responden pada kategori Positive Ranks maupun Ties. Hasil ini menunjukkan bahwa seluruh peserta didik mengalami penurunan skor perilaku agresif setelah mengikuti intervensi. Konsistensi arah perubahan pada seluruh responden mengindikasikan bahwa intervensi memberikan dampak yang seragam terhadap penurunan perilaku agresif.

Temuan tersebut sejalan dengan hasil uji Wilcoxon yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.012 (< 0.05). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok menggunakan *art therapy* dengan teknik menggambar bebas berpengaruh signifikan dalam menurunkan perilaku agresif pada peserta didik.

Pembahasan

Hasil uji Wilcoxon Signed-Rank Test menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor perilaku agresif peserta didik sebelum dan sesudah mengikuti layanan bimbingan kelompok menggunakan *art therapy* dengan teknik menggambar bebas ($Z = -2.527$; $p = 0.012$). Selain itu, seluruh responden berada pada kategori Negative Ranks, yang menunjukkan bahwa semua peserta didik mengalami penurunan skor perilaku agresif setelah intervensi. Temuan ini mengindikasikan bahwa layanan yang diberikan efektif dalam membantu peserta didik mengurangi perilaku agresif melalui proses ekspresi emosi yang lebih adaptif. Aktivitas menggambar memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menyalurkan emosi, mengidentifikasi perasaan yang dialami, serta mengembangkan cara-cara yang lebih konstruktif dalam merespons situasi yang memicu agresivitas.

Efektivitas *art therapy* dalam penelitian ini sejalan dengan pandangan bahwa media seni dapat menjadi sarana nonverbal yang membantu individu mengekspresikan emosi yang sulit diungkapkan melalui komunikasi verbal. Melalui proses kreatif menggambar, peserta didik dapat meningkatkan kesadaran diri, mengembangkan kontrol emosi, serta mengurangi kecenderungan perilaku agresif. Temuan ini didukung oleh penelitian Alavinezhad et al. (2014) yang menunjukkan bahwa *art therapy* efektif dalam menurunkan agresivitas dan meningkatkan harga diri pada anak-anak agresif. Selain itu, Hasan Alam et al. (2022) juga melaporkan bahwa *art therapy* memberikan dampak positif terhadap pengendalian perilaku agresif pada anak dengan gangguan belajar. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bukti empiris bahwa layanan bimbingan kelompok menggunakan *art therapy* dengan teknik menggambar bebas merupakan salah satu alternatif intervensi yang efektif untuk membantu mereduksi perilaku agresif peserta didik di lingkungan sekolah.

Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian oleh Masaddah et al. (2024) menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok berbasis modifikasi tingkah laku dengan teknik *social modeling*

tergolong cukup efektif dalam meningkatkan perilaku asertif peserta didik. Hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa terdapat peningkatan skor setelah pemberian layanan, meskipun peningkatan tersebut belum mencapai kategori tinggi. Fenomena ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku melalui intervensi kelompok cenderung berlangsung secara bertahap. Penelitian terbaru juga menguatkan bahwa pendekatan *social modeling* efektif dalam memberikan contoh perilaku adaptif, tetapi keberhasilan internalisasi perilaku tersebut sangat dipengaruhi oleh faktor individual seperti motivasi dan kesiapan psikologis peserta didik (Anita et al., 2023).

Lebih lanjut, hasil penelitian Fitria dan Putri (2022) juga menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok menggunakan *Art Therapy* dengan teknik menggambar tergolong cukup efektif dalam mereduksi perilaku agresif peserta didik. Penurunan perilaku agresif yang terjadi setelah intervensi menunjukkan bahwa media seni dapat menjadi sarana ekspresi emosi yang aman dan konstruktif. Dalam literatur terbaru, *Art Therapy* dipandang sebagai pendekatan yang mampu menjembatani ekspresi emosi yang sulit diungkapkan secara verbal, khususnya pada remaja (Wahyuni et al., 2025). Namun demikian, hasil yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa efektivitasnya masih memerlukan penguatan melalui integrasi strategi lain atau peningkatan frekuensi sesi (Siddiq, 2025).

Perubahan perilaku agresif yang ditunjukkan oleh seluruh peserta didik mengindikasikan bahwa setiap responden memperoleh manfaat dari intervensi yang diberikan, meskipun tingkat penurunan skor pada masing-masing individu dapat berbeda. Perbedaan tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kemampuan regulasi emosi, pengalaman psikologis, motivasi mengikuti layanan, serta kesiapan individu untuk terlibat dalam proses intervensi. Melalui kegiatan menggambar, peserta didik memperoleh kesempatan untuk mengekspresikan emosi secara aman dan reflektif sehingga mampu mengurangi kecenderungan perilaku agresif yang sebelumnya diekspresikan secara verbal maupun fisik.

Selain faktor individual, keberhasilan intervensi juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Dukungan guru selama proses pembelajaran serta keterlibatan orang tua dalam memberikan penguatan terhadap perilaku positif berperan penting dalam mempertahankan perubahan perilaku yang telah dicapai selama intervensi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Suriyah et al. (2025) yang menunjukkan bahwa keberhasilan layanan bimbingan dan konseling akan lebih optimal apabila didukung oleh ekosistem sosial yang kondusif. Oleh karena itu, kolaborasi antara guru, konselor, dan orang tua menjadi faktor penting dalam mendukung keberlanjutan perubahan perilaku peserta didik.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok menggunakan *art therapy* dengan teknik menggambar bebas efektif dalam mereduksi perilaku agresif pada peserta didik. Hal ini dibuktikan oleh hasil Wilcoxon Signed-Rank Test yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*, serta seluruh responden mengalami penurunan skor perilaku agresif setelah mengikuti intervensi. Temuan ini memperkuat bukti empiris bahwa *art therapy* dapat menjadi salah satu alternatif intervensi dalam layanan bimbingan dan konseling untuk membantu peserta didik mengembangkan kemampuan regulasi emosi, meningkatkan kontrol diri, dan mengurangi perilaku agresif di lingkungan sekolah.

Implikasi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok menggunakan *art therapy* dengan teknik menggambar merupakan salah satu alternatif intervensi yang efektif untuk mereduksi perilaku agresif peserta didik. Teknik ini memberikan ruang bagi peserta didik untuk mengekspresikan dan mengelola emosi secara konstruktif, sehingga mendukung perkembangan kontrol diri dan keterampilan sosial. Oleh karena itu, guru bimbingan dan konseling dapat mengintegrasikan *art therapy* ke dalam program layanan sebagai upaya preventif maupun kuratif dengan dukungan kolaborasi antara sekolah dan orang tua. Penelitian selanjutnya disarankan untuk

melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, menggunakan kelompok kontrol, serta melakukan pengukuran tindak lanjut (*follow-up*) guna memperoleh bukti yang lebih kuat mengenai efektivitas art therapy dalam mereduksi perilaku agresif peserta didik.

Limitasi dan Rekomendasi

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Pertama, jumlah subjek penelitian yang relatif sedikit membatasi generalisasi temuan terhadap populasi yang lebih luas. Kedua, durasi pelaksanaan intervensi yang relatif singkat belum memungkinkan pengamatan perubahan perilaku agresif secara optimal. Ketiga, penelitian ini hanya mengukur perubahan perilaku melalui pre-test dan post-test tanpa melakukan pengukuran tindak lanjut (*follow-up*), sehingga keberlanjutan efek intervensi belum dapat dipastikan. Selain itu, faktor eksternal seperti lingkungan keluarga, teman sebaya, kondisi emosional peserta didik, serta lingkungan sekolah tidak dapat sepenuhnya dikendalikan dan berpotensi memengaruhi hasil penelitian. Perbedaan karakteristik individu, seperti tingkat keterbukaan dan kemampuan mengekspresikan emosi melalui media seni, juga dapat memengaruhi respons terhadap intervensi.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, menggunakan desain penelitian yang lebih kuat, memperpanjang durasi intervensi, serta melakukan pengukuran *follow-up* guna mengevaluasi keberlanjutan efek intervensi. Selain itu, pengendalian terhadap faktor-faktor eksternal yang berpotensi memengaruhi perilaku agresif perlu dilakukan agar diperoleh bukti empiris yang lebih komprehensif mengenai efektivitas art therapy dalam mereduksi perilaku agresif pada peserta didik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok menggunakan art therapy dengan teknik menggambar bebas efektif dalam mereduksi perilaku agresif peserta didik. Terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah pemberian intervensi, yang menunjukkan bahwa layanan yang diberikan mampu menurunkan perilaku agresif secara konsisten pada seluruh subjek penelitian. Temuan ini menunjukkan bahwa art therapy dapat menjadi salah satu alternatif intervensi yang efektif dalam layanan bimbingan dan konseling untuk membantu peserta didik mengelola emosi, meningkatkan kontrol diri, serta mengurangi kecenderungan perilaku agresif di lingkungan sekolah.

REFERENSI

- Alavinezhad, R., Mousavi, M., & Sohrabi, N. (2014). Effects of art therapy on anger and self-esteem in aggressive children. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 113, 111–117. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.016>
- Anita, A., et al. (2023). Pengaruh social modeling terhadap perilaku adaptif peserta didik dalam bimbingan kelompok. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 123–134.
- Berg, Z. van den. (2012). *Approaches to art therapy: Theory and technique*. Routledge.
- Ferdiansa, G., & S, N. (2020). Analisis perilaku agresif peserta didik. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 5(2), 8–12. <https://jurnal.iicet.org/index.php/jrti>
- Fitria, R., & Putri, D. (2022). Efektivitas art therapy dengan teknik menggambar dalam mereduksi perilaku agresif peserta didik. *Jurnal Psikopedagogi*, 7(1), 45–56.
- Geue, K., Goetze, H., Buttstaedt, M., Kleinert, E., Richter, D., & Singer, S. (2010). An overview of art therapy interventions for cancer patients and the results of research. *Complementary Therapies in Medicine*, 18(3), 160–170. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2010.04.001>
- Hasan Alam, F., Atia, M. M., Hassan, R. A., Rashed, N. I., & Abd Elrazek, F. A. (2022). Effectiveness of art therapy on aggressive behavior and self-esteem among children with learning disorders.

Egyptian Journal of Health Care, 13(2), 2080–2096.
<https://doi.org/10.21608/ejhc.2022.284878>

Imam, Y. (2023). *Single subject research (SSR)*. Universitas Lambung Mangkurat.

Liebmann, M. (2004). *Art therapy for groups: A handbook of themes and exercises*. Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9780203420720>

Masaddah, M., et al. (2024). Layanan bimbingan kelompok berbasis modifikasi tingkah laku dengan teknik social modeling dalam meningkatkan perilaku asertif peserta didik. *Jurnal Konseling Pendidikan*, 9(1), 67–78.

Miswanto, A. (2015). Konsep kenegaraan dalam perspektif Syaikh Mahmud Syaltut. *Cakrawala: Jurnal Studi Islam*, 10(2), 129–155.

Mutiara, T. N., & Netrawati, N. (2023). Perbedaan perilaku agresif peserta didik laki-laki dan perempuan di SMA N 16 Padang. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), Article 1978.
<https://doi.org/10.33394/realita.v8i1.7452>

Nurbillah, N., et al. (2025). Integrasi cognitive behavioral therapy dan art therapy dalam mengubah pola pikir disfungsi. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(1), 89–102.

Panggabean, S. Y. P., Yakub, E., & Khadijah. (2023). Pengaruh bimbingan kelompok dengan art therapy terhadap kontrol diri penggemar drama Korea. *Journal of Education Research*, 4(4), 2588–2593. <https://doi.org/10.37985/jer.v4i4.739>

Putri Dellis, E., Putra, F., & W., R. (2025). Aggressive behavior of students at PGRI 2 Padang High School: A student case study. *Journal of Practice Learning and Educational Development*, 5(4), 1–15. <https://doi.org/10.58737/jpled.v5i4.773>

Purnawan, R. A., & Situmorang, N. Z. (2021). Peranan regulasi emosi, kontrol diri, penerimaan diri terhadap perilaku agresif peserta didik SMP di Yogyakarta. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 5(1), 205–212. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v5i1.10777.2021>

Regev, D., & Cohen-Yatziv, L. (2018). Effectiveness of art therapy with adult clients in 2018: What progress has been made? *Frontiers in Psychology*, 9, Article 1531.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01531>

Salsabila, A. N. (2025). Implementasi teori behavioristik dalam meningkatkan kemampuan berbahasa Arab peserta didik. *Kampus Akademik Publishing: Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU)*, 2(1). <https://doi.org/10.59613/jipb.v2i1.90>

Salsabila, S., et al. (2025). Faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan art therapy pada remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 11(2), 150–162.

Siddiq, S. (2025). Penguatan efektivitas intervensi art therapy melalui peningkatan frekuensi sesi. *Jurnal Terapi Kreatif*, 6(1), 33–44.

Suriyah, S., et al. (2025). Peran ekosistem sosial dalam keberhasilan intervensi bimbingan dan konseling. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 12(1), 21–35.

Wahyuni, W., et al. (2025). Art therapy sebagai media ekspresi emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi Klinis dan Pendidikan*, 9(2), 98–110.