LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Online ISSN: 3026-7889
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 2 Tahun 2026.

EFEKTIVITAS ART THERAPY MELALUI KEGIATAN MURAL TERHADAP REGULASI EMOSI DAN KESADARAN DIRI PADA ANAK BERHADAPAN HUKUM (ABH) DI SENTRA TERPADU PANGUDI LUHUR BEKASI

Adinda Nur Oktafia Rosadi[1*], Febrina Pinkan[2], Zetta Zhafira[3], Arfian[4]
[1, 2, 3, 4]Prodi Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
202210515014@mhs.ubharajaya.ac.id, 202210515215@mhs.ubharajaya.ac.id, 202210515015@mhs.ubharajaya.ac.id, arfian@dsn.ubharajaya.ac.id

Abstract

Children in conflict with the law (CICL) are also vulnerable to difficulties in emotional regulation and self-awareness as a result of legal processes and the social stigma that may arise. This study aims to examine the extent to which and how art therapy in the form of mural activities can enhance emotional regulation and self-awareness among CICL at the Pangudi Luhur Integrated Center in Bekasi. The method used was a participatory approach with observational techniques involving four adolescent CICL aged 14–16 years over three days of activity implementation. The results indicate improvements in engagement, the ability to express emotions in a more adaptive manner, self-awareness, and emotional control across all participants. Mural activities can be effectively used as a form of nonverbal expression to support the rehabilitation process and promote the psychological well-being of CICL.

***Keyword**: Children in Conflict with the Law, Art Therapy, Mural, Emotional Regulation*

Abstrak

Anak Berhadapan dengan Hukum (ABH) juga berpotensi mengalami kesulitan dalam mengatur emosi dan kesadaran diri akibat proses hukum yang terjadi dan akibat stigma sosial yang mungkin muncul. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana dan bagaimana *art therapy* berupa mural dapat meningkatkan regulasi emosi dan kesadaran diri ABH di Sentra Terpadu Pangudi Luhur Bekasi. Metode yang digunakan adalah pendekatan partisipatif dengan observasi terhadap empat remaja ABH yang berusia 14–16 tahun selama 3 hari pelaksanaan kegiatan. Hasil menunjukkan bahwa terdapat peningkatan dalam hal keterlibatan dan kemampunanya untuk mengekspresikan emosi secara lebih adaptif, kesadaran diri dan kontrol emosi pada semua subjek. Kegiatan mural dapat digunakan secara efektif untuk mempertunjukan ekspresi nonverbal dalam mendampingi proses rehabilitasi untuk mendukung psikologis ABH.

Kata kunci: Anak Berhadapan dengan Hukum, *Art Therapy*, Mural, Regulasi Emosi

Article History
Received: Januari 2026
Reviewed: Januari 2026
Published: Januari 2026

Plagirism Checker No 77
DOI : Prefix DOI : 10.8734/Musytari.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Liberosis

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

LIBEROSIS
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 2 Tahun 2026.
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027 Online ISSN: 3026-7889

1. Pendahuluan

Anak Berhadapan dengan Hukum (ABH) merupakan anak yang berkonflik dengan hukum, anak korban tindak pidana, maupun anak saksi tindak pidana. Dalam proses hukum tersebut, Anak Berhadapan dengan Hukum (ABH) kerap dihadapkan pada berbagai tuntutan dan pengalaman yang belum sesuai dengan tahap perkembangan psikologisnya. Oleh karena itu sebagai konsekuensi dari keterlibatan anak dalam proses hukum tersebut, secara tidak langsung kondisi ini menempatkan anak pada situasi psikologis yang kompleks seperti stres, kecemasan, rasa bersalah, dan kesulitan dalam mengekspresikan emosi secara adaptif. Kompleksitas kondisi psikologis tersebut apabila tidak ditangani secara tepat, tekanan psikologis yang dialami Anak Berhadapan dengan Hukum (ABH) dapat berpotensi terhambatnya proses perkembangan emosional maupun sosialnya. Erikson 1994 (dalam Hasanah, 2013) menyatakan bahwa masa remaja merupakan fase penting dalam pencarian identitas. Identitas diri merupakan kesadaran seseorang dalam mengenali dan menempatkan dirinya secara tepat, serta memberi makna terhadap siapa dirinya ketika menghadapi kehidupan di masa depan. Dalam konteks Anak Berhadapan dengan Hukum, proses pencarian identitas tersebut berlangsung dalam situasi yang penuh dengan tekanan dan stigma dari masyarakat, sehingga meningkatkan risiko terjadinya kebingungan identitas. Penanganan khusus bagi remaja yang berhadapan dengan hukum perlu diadakannya arahan yang difokuskan tidak hanya sekadar pada aspek pembinaan perilaku saja, namun juga pada pemulihan kondisi psikologis anak yang terdampak oleh situasi yang dialami. Sejalan dengan hal tersebut, rehabilitasi sosial pada anak yang berkonflik dengan hukum mencakup berbagai bentuk intervensi, mulai dari pembinaan keagamaan hingga layanan psikologis. Rehabilitasi ini bertujuan untuk membantu memulihkan kepribadian, sikap, kondisi mental, serta kemampuan anak agar mereka dapat kembali menjalankan peran sosialnya secara optimal (Setyoningrum & Syafiq, 2020).

Lingkungan rehabilitasi seperti Sentra Terpadu Pangudi Luhur Bekasi berperan penting dalam mendukung pemulihan psikososial terhadap Anak Berhadapan dengan Hukum (ABH). Ketika remaja menghadapi situasi hukum yang menekan, Ketika remaja menghadapi situasi hukum yang menekan, maka kemampuan regulasi emosinya cenderung terganggu, yang ditandai dengan tingginya intensitas stres, ketidakstabilan emosi, serta munculnya perilaku impulsif. Menurut pandangan *James Gross*, regulasi emosi merupakan suatu proses yang melibatkan bagaimana cara individu dalam mengekspresikan, menginterpretasikan serta memahami emosi yang dirasakan (Pratama & Jannah, 2024). Ketika kemampuan ini lemah, anak cenderung menunjukkan perilaku agresif, melawan aturan, atau menarik diri. Temuan penelitian lain menunjukkan bahwa remaja yang terlibat dalam pelanggaran hukum cenderung mengalami kesulitan dalam mengenali emosi negatifnya, seperti rasa sedih dan takut jika dibandingkan dengan kelompok kontrol, sehingga hal ini mengindikasikan adanya keterbatasan dalam memahami serta mengekspresikan emosi secara tepat atau adaptif (Bowen et al., 2014). Dalam upaya mengatasi permasalah tersebut, psikoedukasi dipandang sebagai salah satu intervensi yang efektif karena membantu individu dalam memahami kondisi emosional yang dialami serta bagaimana mengekspresikan emosi secara sehat dan adaptif.

Carol M. Anderson seorang psikolog klinis yang dikenal sebagai salah satu pelopor pendekatan psikoedukasi. Dalam pandangannya, psikoedukasi berperan penting dalam membantu individu terhadap masalah psikologis yang dihadapi serta membantu mereka untuk mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif. Dengan demikian, pentingnya psikoedukasi sebagai pendekatan intervensi perlu didukung oleh pendekatan yang konkret dan terstruktur. Dalam hal ini, salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah *art therapy* atau terapi seni. *Art*

therapy yaitu bentuk intervensi psikologis yaitu memanfaatkan kegiatan seni sebagai sarana dalam mengekspresikan diri. Pendekatan ini memberikan ruang yang aman bagi individu untuk mengekspresikan perasaan tanpa harus mengandalkan kemampuan verbal secara langsung. Melalui proses kreatif, individu dapat mengenali dan memahami emosi yang dialami. Sedeh & Aghei, 2024 (Zhang, 2025) menyatakan bahwa aktivitas seni dapat meningkatkan kecerdasan emosional dengan membantu individu mengenali diri, mengatur emosi, dan menumbuhkan motivasi. Selain itu, kegiatan seni berperan dalam menurunkan tingkat stres karena menjadi sarana penyaluran emosi yang positif, membantu relaksasi, serta menumbuhkan rasa kendali terhadap diri sendiri. Ketika kegiatan seni dilakukan secara berkelanjutan, individu cenderung mengembangkan sikap yang lebih optimis dan tangguh, sehingga berdampak pada peningkatan kesejahteraan secara keseluruhan. Di Indonesia, Sentra Terpadu Pangudi Luhur Bekasi berperan sebagai lembaga rehabilitasi sosial yang menangani ABH. Namun, intervensi psikososial yang terdokumentasi secara ilmiah masih terbatas, terutama dalam mengintegrasikan pendekatan edukatif dan kreatif. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menguji bagaimana efektivitas antara kombinasi psikoedukasi dengan kegiatan *art therapy* sebagai upaya dalam meningkatkan regulasi emosi dan kesadaran diri pada Anak Berhadapan dengan Hukum yang berada di Sentra Terpadu Pangudi Luhur Bekasi. Melalui penelitian ini, diharapkan muncul model intervensi yang dapat diterapkan secara berkelanjutan dan berkontribusi pada pemulihan psikologis ABH serta mendukung tujuan rehabilitasi sosial secara holistik

2. Metodologi

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini menggunakan pendekatan interaktif partisipatif dengan metode *art therapy* melalui kegiatan mural, yang bertujuan untuk meningkatkan regulasi emosi dan kesadaran diri pada Anak Berhadapan dengan Hukum (ABH) di Sentra Terpadu Pangudi Luhur Bekasi. Pendekatan ini menekankan keterlibatan aktif dalam setiap tahapan kegiatan, mulai dari persiapan hingga evaluasi sehingga proses intervensi ini tidak bersifat satu arah, melainkan kolaboratif antara peneliti dengan Anak Berhadapan dengan Hukum (ABH). Subjek yang mengikuti kegiatan mural ini adalah remaja yang terdiri atas remaja laki-laki berusia 14–16 tahun dan remaja perempuan berusia 14 tahun. Jumlah subjek yang terlibat dalam kegiatan yaitu sebanyak empat orang.

Pelaksanaan kegiatan *art therapy* dilaksanakan melalui beberapa tahap sebagai berikut:

1. Persiapan

Tahap persiapan ini bertujuan untuk memastikan kegiatan *art therapy* mural dapat berjalan secara terstruktur, aman dan sesuai dengan kebutuhan kegiatan. Pada tahap ini, kami terlebih dahulu melakukan koordinasi dan perizinan dengan pihak Sentra Terpadu Pangudi Luhur) Bekasi melalui PIC. Selain perizinan kami juga melakukan diskusi dengan PIC terkait pelaksanaan kegiatan *art therapy* di lingkungan Sentra Terpadu Pangusi Luhur. Hasil diskusi ini menjadi dasar dalam penyusunan alur kegiatan *art therapy* kegiatan mural termasuk durasi setiap sesi serta tempat pelaksanaan dilaksanakannya *art therapy*. Kami juga menyiapkan rancangan kegiatan, menentukan tujuan *art therapy*, menyusun alur pelaksanaan mural serta menyiapkan alat dan bahan yang akan digunakan. Alat yang kami gunakan selama pelaksanaan kegiatan diantaranya adalah cat tembok 4 warna (merah, kuning, hijau dan biru), kuas dengan ukuran yang berbeda mulai dari besar sampai kecil, triplek sebagai media gambar, penggaris dan pensil.

2. Pelaksanaan

PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027 Online ISSN: 3026-7889

Tahap pelaksanaan merupakan tahap inti dari kegiatan *art therapy* mural yang dilaksanakan secara bertahap dalam beberapa sesi. Kegiatan ini dirancang untuk mendorong ekspresi emosi, meningkatkan regulasi emosi serta membangun kesadaran diri subjek melalui proses berkarya melalui seni mural.

3. Observasi

Tahap observasi ini dilakukan secara bersamaan dengan tahap pelaksanaan, observasi ini bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai perubahan regulasi emosi dan kesadaran dari subjek selama proses *art therapy*. Dalam proses *art therapy* kami ikut terlibat untuk membangun kedekatan, menciptakan suasana aman serta meningkatkan kenyamanan subjek dalam mengekspresikan emosi. Aspek yang diamati dalam tahap observasi meliputi:

a. Perubahan ekspresi emosi peserta selama proses menggambar.
b. Tingkat keterlibatan dan antusiasme ABH dalam setiap sesi kegiatan.
c. Cara peserta mengekspresikan perasaan melalui bentuk, warna, dan simbol pada mural.
d. Kemampuan peserta dalam mengelola emosi, seperti kesabaran, ketenangan, dan kontrol diri selama proses berkarya.
e. Interaksi sosial dan kerja sama antar peserta selama kegiatan berlangsung.

4. Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan setelah seluruh rangkaian kegiatan *art therapy* mural selesai dilaksanakan. Evaluasi bertujuan untuk menilai efektivitas kegiatan terhadap peningkatan regulasi emosi dan kesadaran diri pada subjek. Evaluasi dilakukan dengan pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Pendekatan kualitatif dilakukan melalui refleksi peserta, diskusi singkat, serta analisis hasil observasi selama kegiatan berlangsung untuk menggali pengalaman subjektif subjek. Sementara itu, pendekatan kuantitatif dilakukan dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah kegiatan berdasarkan indikator perilaku regulasi emosi dan kesadaran diri yang telah ditentukan sebelumnya.

4. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan *art therapy* melalui kegiatan mural dilaksanakan selama tiga hari yaitu pada tanggal 5 hingga 7 Desember 2025 di Sentra Terpadu Pangudi Luhur Bekasi dengan melibatkan Anak Berhadapan Hukum (ABH). Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara bertahap, mulai dari pewarnaan dasar, pembuatan sketsa, pewarnaan detail, hingga tahap finishing dan refleksi. Selama proses berlangsung, peneliti melakukan observasi terhadap respons emosional, perilaku, serta keterlibatan subjek dalam setiap tahapan kegiatan.

Pada hari pertama yaitu tanggal 5 Desember 2025, kegiatan diawali dengan pengenalan alat dan bahan, serta penataan area pengerjaan. Berdasarkan pengamatan selama proses kegiatan dilaksanakan, subjek masih berada dalam proses penyesuaian. Hal ini tercermin dari beberapa subjek yang kurang bersemangat, datang terlambat pada beberapa proses kegiatan, kurang percaya diri dan menunjukkan sikap antusias yang rendah. Kondisi ini terlihat jelas pada saat tahap awal pewarnaan dasar dan pembuatan sketsa, di mana sebagian subjek masih ragu dalam menuangkan idenya, sehingga subjek membutuhkan pendampingan untuk mengomunikasikan gambaran yang diinginkan.

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Online ISSN: 3026-7889
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 2 Tahun 2026.



Dokumentasi pewarnaan dasar dan pembuatan sketsa

Memasuki hari kedua yaitu pada tanggal 6 Desember 2025, kegiatan dilanjutkan dengan penyempurnaan sketsa serta proses pewarnaan utama. Pada tahap ini mulai terlihat perubahan dalam keterlibatan dan kondisi emosionalnya. Selama kegiatan berlangsung, subjek tampak lebih terbuka dan berani dalam menyampaikan idenya, yang diikuti dengan meningkatnya fokus serta ketekunan saat menyelesaikan bagian gambar. Aktivitas mewarnai secara bertahap membantu subjek menyalurkan emosi yang sebelumnya sulit diungkapkan secara verbal, sehingga suasana kerja menjadi lebih cair dan kondusif. Interaksi peneliti dengan subjek juga mengalami perubahan, yang ditandai dengan munculnya kerja sama, diskusi sederhana serta kemampuan mengelola emosi ketika terjadi perbedaan pendapat.

Pada hari ketiga yaitu tanggal 7 Desember 2025, kegiatan difokuskan pada tahap *finishing* dan penyempurnaan detail mural sebagai penutup rangkaian *Art therapy*. Meskipun jumlah subjek yang hadir lebih sedikit dibandingkan hari sebelumnya, subjek menunjukkan perkembangan kesadaran diri yang semakin jelas dan konsisten. Hal ini terlihat dari kemampuan subjek mengevaluasi hasil karya secara lebih kritis, mengidentifikasi bagian gambar yang dirasa belum sepenuhnya merepresentasikan perasaan yang ingin disampaikan, serta melakukan perbaikan dengan pertimbangan yang matang. Subjek juga tampak lebih memahami dalam penggunaan warna dan simbol, yang menunjukkan adanya peningkatan terhadap hubungan antara ekspresi visual dan kondisi emosional yang dialami.



LIBEROSIS
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 2 Tahun 2026.
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Online ISSN: 3026-7889

Dokumentasi tahap pewarnaan

Tahap refleksi di akhir kegiatan memperlihatkan bahwa subjek mulai mampu mengaitkan karya mural dengan pengalaman hidup, dinamika emosi serta harapan terhadap diri sendiri dan masa depan. Proses refleksi ini mendorong subjek untuk mengekspresikan makna personal dari karya yang dihasilkan, sekaligus menunjukkan rasa memiliki dan kebanggaan terhadap hasil mural. Selain itu, muncul peningkatan kepercayaan diri, keterbukaan dalam menyampaikan pendapat, serta kemampuan menerima umpan balik dengan sikap yang lebih tenang. Dengan demikian, tahap *finishing* berfungsi tidak hanya sebagai penyempurnaan karya visual, namun juga sebagai proses integrasi pengalaman emosional yang memperkuat kesadaran diri dan regulasi emosi subjek melalui kegiatan *art therapy* ini.



Dokumentasi bersama mahasiswa penanggung jawab dan ABH

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa *art therapy* melalui kegiatan mural berperan penting untuk membantu Anak Berhadapan dengan Hukum (ABH) mengelola emosi serta meningkatkan kesadaran dirinya secara bertahap. Proses kreatif yang berlangsung selama beberapa hari memberikan ruang aman bagi mereka dalam mengekspresikan emosinya, mengembangkan kontrol diri, serta membangun pemahaman terhadap kondisi emosional yang dialami. Temuan ini mendukung pandangan bahwa pendekatan seni visual dapat menjadi media intervensi psikososial yang efektif dalam mendukung perkembangan emosional yang dialami oleh Anak Berhadapan dengan Hukum (ABH)

5. Kesimpulan

Remaja yang menghadapi situasi hukum yang menekan cenderung mengalami kesulitan dalam mengenali, memahami hingga mengekspresikan emosi dengan baik. Kesulitan tersebutditandai dengan adanya perasaan sedih dan takut, yang dapat berdampak pada terganggunya regulasi emosi serta perilaku. Dengan demikian untuk mengatasi permasalahan tersebut, psikoedukasi menjadi intervensi yang relevan karena membantu remaja memahami pengalaman emosional yang dialaminya dan mengembangkan cara pengelolaan emosi yang lebih adaptif. Selain itu, *art therapy* berperan sebagai media pendukung yang memungkinkan remaja untuk mengekspresikan emosinya secara nonverbal, sehingga peneliti memfasilitasi kegiatan mural

sebagai proses regulasi emosi yang diharapkan dapat mendukung perkembangan emosional yang lebih sehat

Daftar Referensi

Bowen, K. L., Morgan, J. E., Moore, S. C., & Van Goozen, S. H. M. (2014). Young offenders' emotion recognition dysfunction across emotion intensities: Explaining variation using psychopathic traits, conduct disorder and offense severity. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *36*(1), 60–73. https://doi.org/10.1007/s10862-013-9368-z

Hasanah, U. (2013). Hasanah, (2013). *Psikoborneo*, *1*(2), 102–107.

Pratama, M. W., & Jannah, M. (2024). Eksplorasi Regulasi Emosi pada Generasi Z di Mojokerto Exploration of Emotion Regulation on Generation Z in Mojokerto. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, *11*(01), 256–263. https://doi.org/10.26740/cjpp.v11i1.61279

Setyoningrum, J. P. J., & Syafiq, M. (2020). Pengalaman Anak Berkonflik dengan Hukum Dalam Menjalani Rehabilitasi. *Character : Jurnal Penelitian*, *7*(1), 1–10.

Zhang, Y. (2025). Impact of arts activities on psychological well-being: Emotional intelligence as mediator and perceived stress as moderator. *Acta Psychologica*, *254*, 1–12. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104865